

COMPAÑERISMO Y COMUNIDAD

“Amad a vuestros enemigos, haced bien a los que os odien... Al que te hiera en una mejilla, preséntale también la otra. . . Y lo que queráis que los demás os hagan, hacédselo vosotros igualmente... Dad y se os dará” ... (Lucas)

INTRODUCCIÓN

Somos cuidadores, cuidamos de nuestros seres queridos en nuestras familias, cuidamos de nuestros amigos y conocidos; cuidamos de las personas que viven con nosotros, que están a nuestro cargo. Cuidamos de los que servimos. Como cuidadores, nuestra gestión concede una responsabilidad social a desarrollar de amplia significación.

Comencemos reflexionando sobre nuestro rol de cuidador, reflexionando sobre nosotros mismos. A veces, tenemos momentos de profunda confusión, miedo y más aún falta de significado en nuestras vidas. Este libro trata de nuestra no-violencia y postula procurar justicia; incluso, en medio de la violencia e injusticia.

Su hijo adolescente José, a tropiezos llega bebido a su hogar en medio de la noche nuevamente; gritando, vociferando y maldiciendo. Usted huele borrachera en su aliento. Su olor es como recibir una bofetada de puño apretado. Su cara no es el rostro del niño que una vez conoció. Sus ojos son fríos, casi vacíos. Él tambalea y tropieza. Él la ve, pero no ve nada, nadie.

Su corazón se rompe. Sus ojos se llenan de lágrimas. Su boca se seca. Oye el grito de sus pensamientos. Su corazón está lleno de ira. Viene a él. Se siente colmada de desilusión, casi desesperada. Ésta es la milésima vez que ocurre. Piensa. “¡Maldición, lo hizo de nuevo!”; “Dios, ¿qué voy a hacer? ¿Lo maldigo como me maldice? ¿Le grito como me grita a mí? ¿Por el amor de Dios que hago?”

Sus pensamientos corren, como saetas de relámpago, amontonándose uno sobre otro; en tropel, esperando el trueno, “Él debería saber mejor lo que es bueno para él”. Abandonará la escuela. Sus calificaciones van cuesta abajo. Duerme todo día. Maldice y me grita. Me llama “No buena para nada” y “No digna de valor”. La esperanza comienza a resbalar en su corazón. En ese momento el vacío, dolor y enojo se multiplican entre el relámpago y el trueno. Hay un momento de quietud callada. Todo se detiene. Se pregunta, “Mi Dios, ¿qué hago?”

Lea este libro reflexivamente. No hay una respuesta única a nuestros problemas de la vida. Sólo hay una dirección global que necesitamos asumir. Ayudar otros significa que tenemos que saber quiénes somos y quién es el otro. Necesitamos entrar en el espacio de la persona marginalizada, con humildad y con un espíritu de interdependencia; descubriendo la manera de arribar a su mundo, lo más profundo que podamos. Nuestro único regalo, es amor incondicional.

Éste es un libro acerca de nosotros, quiénes somos; y porqué hacemos lo que hacemos y lo que no hacemos. Trata de ayudar a las gentes que están perdidas, a los que se lesionan a sí mismos, hieren a otros, o a aquellos que experimentan vicisitudes transitorias. Aún más importante, es una ideología y un quehacer de vida a expresarse en nuestra

cotidianidad con los que convivimos; sea cual sea, la modalidad e intensidad de nuestra relación interpersonal. No es por tanto, una técnica o una prescripción facilitista para infringir curas remediales. Es una aproximación hacia la vida y hacia las gentes cualquiera sea su condición contingente. Comienza desde el nacimiento y no tiene rango de edad límites.

Somos cuidadores. Cuidamos de, por y acerca de otros. Somos padres. Somos maestros, trabajadores sociales, psicólogos, consejeros, psiquiatras, terapeutas y defensores de los derechos humanos de nuestros hijos, y pacientes. Cuidamos de aquellos cuyos corazones están rotos--el niño abusado, el adolescente confuso, el miembro de la pandilla, el niño con insuficiencia, el pobre, el encarcelado, el hombre con dolencia mental, la mujer con SIDA, el niño con autismo o retraso mental, el anciano y cada uno de aquellos que han sido marginalizados de la vida familiar y comunitaria. Cuidamos de, por y acerca de nuestros propios niños, padres, cónyuges, abuelos y todos nuestros miembros familiares vulnerables. Más allá de esto, conllevamos la gestión de crear espacios de vinculación y de convivencia justa y solidaria para todos.

Nuestro cuidado se centra primordialmente en amor incondicional. Esto es más fácil de decir que hacer. Nuestra tarea es encontrar la manera de expresar calidez afectiva donde hay miedo, falta de significado, abandono, abuso, confusión, rabia, frustración, agresión y desesperación. Nuestra opción es servir los que son los más olvidados, los más necesitados. Ofrecemos un sentimiento de paz, de compañerismo y comunidad al pobre, al dejado de lado, al abandonado, al rechazado. Servimos aquellos que son débiles, atemorizados, aislados, afligidos, paralizados emocionalmente, disociados o destructivos. Y les brindamos una mano de ayuda a tantas personas que son pobres, estigmatizadas, sufren carencias ambientales, sufren dolencia mental, clasismo, son ancianos, tienen enfermedades corporales, sufren impedimentos físicos, sufren racismo.

Únicamente podemos dar lo que somos, lo que tenemos. Nuestro obsequio es la expresión de amor incondicional. Lo envolvemos en nuestra presencia cálida, nuestras palabras nutritivas, la bondad de nuestra caricia y contacto físico y la mirada amorosa de nuestros ojos. Lo ofrecemos libre e incondicionalmente. No exigimos nada a cambio. Sólo esperamos por una sonrisa, una palabra bondadosa, una risa, una mirada cálida o brazos extendidos para un abrazo.

Nuestra tarea es remendar los corazones maltratados por confusión, desesperación, pobreza, abandono, abuso, racismo, segregación, vejez, enfermedad crónica, enfermedad mental, clasismo, insuficiencias del desarrollo. Damos nuestra presencia, permaneciendo calmos y pacíficos cuando estamos enfrentados a la fuerza de la violencia; alcanzando con ternura a aquellos que nos golpean, ofreciéndoles nuestras palabras de afecto y estímulo a aquellos que nos maldicen y protegiendo aquellos que no pueden ayudarse a sí mismos. Esto parece fácil como retórica. Sin embargo, como praxis sabemos por nuestra propia vida que es una labor ardua y difícil.

Imagine José y su madre. Por alguna razón misteriosa, el corazón de José se destroza. Busca significado en la borrachera; pero, sólo encuentra un escape precario. Quizás, trata

de encontrar el significado de su vida en el fondo de la botella. Quizás, se asusta de la vida, no sabe quién es y adónde va. Quizás, el miedo lo impulsa a hallar paz efímera en la borrachera. Quizás, es sólo una etapa de experimentación transitoria.

Se rompe el corazón de la madre. Se rompe el corazón de José. Se asustan ambos. Se pierde José. Su madre tiene que reparar su corazón. Tiene que ser más fuerte que su hijo. De alguna manera u otra, precisamos descubrir la manera de hacer acontecer un sentimiento de amor incondicional en un niño o adulto que lo rechaza. Mientras su mente se arremolina de temor y desesperanza casi total, tiene que encontrar la manera y el instante de brindar paz a José. Tiene que saber lo que él ha olvidado –que cada uno de nosotros necesita sentirse seguro y amado en esta tierra. Su presencia tiene que ayudarlo y facilitar esperanza. Sus ojos tienen que calmarlo y colmarlo con cálido amor maternal. Sus manos tienen que alcanzar su corazón hecho pedazos. Sus palabras tienen que expresar amor incondicional.

Como cuidadores y trabajadores de servicios humanos, necesitamos poseer una sólida fundación ideológica; como también principios inquebrantables fundamentados en el respeto al valor inherente de la persona con su modelo consecuente de relación no autoritaria. Nuestra esperanza no es independencia, sino interdependencia. Nuestra tarea fundamental no es controlar, o forzar al otro a ser lo que queremos que sea, o a hacer lo que nosotros queremos que haga. Nuestro quehacer es traducir en acciones un modelo de socialización que exprese un sentido profundo de amor incondicional con los que interactuamos, con los que servimos. Nuestro propósito central no es ni auto-determinación, autarquía o autonomía individualista basada exclusivamente en el yo; sino que, es instalar un sentimiento relacional de vinculación entre los que servimos y nosotros mismos. Nuestra acción central es enunciar un sentido profundo de compañerismo y de formación de comunidad. Lo que a menudo, pensamos son nuestras tareas fundamentales de enseñanza; éstas se desarrollarán solamente en su debido curso, si aquel a quien servimos se siente primero: seguro, amado, amando a otros y vinculado con los demás en participación activa en la vida comunitaria.

Somos constructores-fabricantes de comunidad. Asumimos el compromiso de comprometernos con la realidad circundante y trabajar por la justicia y el cambio. Al dar cuidado nuestra ofrenda inicial es dar lo más preciado de nuestra existencia: nuestra presencia, nuestros sentimientos, el compartir con la persona sin demandas, ni críticas; es dar aceptación incondicional. Nuestra entrega necesita trascender aún más, creando modelos relacionales de compañerismo con otros y espacios afectivos de comunidad e interdependencia. Comunidad es una conjunción de obsequios y talentos. Aquellos a quienes servimos nos brindan su totalidad de mente, cuerpo y espíritu; sus sueños vedados y su hambre por amor y cariño. Arrastran sus problemas y dolores, sus historias de vida, sus alegrías y sus corazones destrozados. Ofrendamos un espíritu de interdependencia para aliviar sus corazones.

Somos un movimiento proponente de paz e interdependencia. Nuestro discurso plantea una praxis de desarrollo de modelos de relación no-violentos, de concertación y de diálogo; enseñando al otro, los otros; a sentirse seguro con nosotros, querido por

nosotros, amando los demás y aprendiendo que es bueno vincularse y compartir con nosotros y con otros en la vida activa de la comunidad. Aceptamos pavimentar nuestro camino con un espíritu de paz y justicia haciendo acontecer un espíritu de interdependencia en los corazones frágiles de la gente. Este proceso a través del tiempo; invariablemente, engendra calidez afectiva perpetuadora en los participantes en interacción. Nuestro mandato es entibiar y vincular los corazones rotos de las personas más frágiles. Nuestra misión ulterior es el advenir del cambio social favorecedor de integración, en vez de marginalización; movilizandolos modelos de interacción conducentes a aprender a vivir todos juntos. Y como dice la canción de Serrat se va haciendo camino al andar.

Nosotros como cuidadores y constructores de comunidad necesitamos cambiar; quizás, aún más, que la gente que servimos; en un proceso que comienza centrado en la enseñanza de un sentimiento de compañerismo con quienes se sienten separados y aislados de nosotros, con miedo u odio hacia sí o hacia nosotros. Nuestro primer quehacer es tejer vínculos comprometidos de compañerismo entre nosotros y aquellos quienes servimos. Tejemos estos lazos de nuestro corazón a sus corazones lesionados. Nuestro discurso acepta nuestra propia totalidad y la de los demás--mente, cuerpo y espíritu. Reparamos corazones rotos, basado en nuestra creencia que toda persona siente un anhelo recóndito de sentirse-en-su-propio-hogar con otros y de convivir compartiendo un espíritu de compañerismo y comunidad.

Entramos en los espacios fríos y vacíos que nos separan de aquellos quienes servimos. Nos encontramos con cada persona donde él, ella existe. Nos encontramos, con un espíritu de humildad, interdependencia y esperanza anhelante que el momento que estemos con ellos, será un instante en que se sentirán seguros y amados. Nos reencontramos con su sentimiento de dolor, ansiedad, ira o temor; dándonos cuenta que ven escaso significado en nosotros y nuestra presencia. Cuidadosamente, los alcanzamos, construyendo espacios de vinculación a través del vacío para remendar sus corazones maltratados. Con esta perspectiva, lenta y respetuosamente principiamos a dar significación a nuestro propio ser como también, al de la persona en necesidad

Este modelo de dar cuidado se basa en una psicología de interdependencia, la cual, ve todo cambio como un proceso mutuo; generando y ahondando sentimientos de compañerismo y comunidad. Sin embargo, sabemos que la mutualidad tiene que comenzar en nosotros mismo, nuestras manos, nuestras palabras y nuestras miradas. Procuramos los sentimientos del corazón, no los pensamientos en la cabeza. No intentamos modificar conductas; sino que, enseñar un sentido profundo de sentirse seguro y amado. Estos residen en el corazón. Son sentimientos. Son las corrientes subterráneas de lodo que tenemos que calmar.

Nuestro papel central es ser mentores en la creación de espacios de compañerismo, comunidad y cambio social. Nuestra relación con aquellos que servimos, precisa ser movilizadapor nuestros valores basados en amor incondicional, expresión de calidez afectiva y justicia Necesitamos reflexionar sobre este modelo, en nuestro propio ser, valores, relaciones interpersonales y a nivel macrosocial. A su vez necesitamos

profundizar estas temáticas y generar acciones consonantes en bien del cambio social cuando procuramos ayudar aquellos que son marginales y negados

El dar cuidado y amor comienza inicialmente concentrando nuestros esfuerzos en una tarea dual --eliminar en nosotros, cualquier manifestación que la persona pueda ver como dominante y elevar nuestra expresión de amor incondicional a su nivel más alto posible. Aquellos con corazones rotos, pueden advertir y sentir malignidad al observar un ceño ligeramente fruncido, reprimendas, palabras de corrección o acciones de desánimo. A menudo, lo ven en nuestra propia presencia, en el contacto físico más ligero o en una palabra o gesto aparentemente insignificante. Aquellos que son frágiles, perciben que la mayoría de las prácticas modernas de atención son crueles; indican descuido, negligencia hacia la persona e incluso, abuso—gritando a los niños, dando zurra, poniéndolos en cuartos aislados, usando críticas o reprimendas verbales, amarrando, instigando sistemas deshumanizadores de modificación de la conducta con premios o castigos, suspensión de recompensas, incomunicación y varias otras estrategias igualmente repudiadas. Sin embargo, el tratamiento más execrable es olvidar y dejar de lado, marginando al marginal.

Los políticos y los pastores eclesiásticos del mundo deben tomar vergüenza de marginalizar niños y adultos vulnerables. No existe un país que no tenga un sistema de segregar, aislar u abandonar. Los pastores y los políticos, la mayoría de las veces ven un enfermo en la calle y lo envían al manicomio, ven un loco en la plaza y lo refieren a la cárcel, ven un niño de la calle y lo maltratan y encarcelan para una muerte física o emocional segura.

Generalmente, cuando coexisten lugares de convivir, como ir a la escuela o a trabajar, las prácticas de atención, reprimen al individuo y tienen como objetivo lograr su sumisión y acatamiento. La cultura popular conscientiza en la legitimación del dogma cultural de controlar otros, sancionar otros, enviándolos lejos; que aprendan a arreglárselas por sus propios esfuerzos o que aprendan por sus consecuencias y se les enseñe una lección. Estos enfoques no han funcionado. Cada vez más personas están encarceladas. Más niños que nunca están abandonados y abusados física y sexualmente. Más adolescentes viven en las calles. Las personas sin casa ni hogar, los paupérrimos vagan erráticamente en las calles, como fantasmas urbanos. Las sillas eléctricas de las naciones más ricas tienen listas de espera para la pena de muerte. Los asilos, orfanatos, clínicas psiquiátricas, hospederías y campamentos de transplantados y refugiados están repletos con niños y adultos sin esperanza. Millones de niños alrededor del mundo, viven en vertederos de basura. Los ancianos son abandonados, extraídos de sus familias, mientras sus hijos buscan riquezas.

Somos cuidadores, somos habitantes de la vida. Tenemos que mejorar, ser mejores de lo que hemos sido. Necesitamos romper las cadenas de nuestro conformismo, apatía e indiferencia. Comenzamos el proceso de cambio social al brindar cuidado y justicia a una persona a la vez. Un acto de justicia a uno, es un acto de justicia a todos. Un acto de injusticia que cometamos a alguien es un acto de injusticia social a toda la humanidad. El

compromiso con nuestra realidad circundante es nuestra responsabilidad social derribando fronteras de estigmatización, de desigualdad y postergación.

Una de las tareas más difíciles que constituye el punto de partida de dar cuidado, es reflexionar cuidadosamente sobre nosotros mismos y nuestra responsabilidad. Pocos cuidadores procuran deliberadamente que una persona marginalizada sienta miedo o utilizan sistemas más leves de control o castigo para infringir daño. Sin embargo, alguien que ha sido empujado a las orillas apartadas de la vida de comunidad, puede percibirnos fácilmente, como dominante o controlador; aún, en nuestras interacciones más sutiles--un ceño fruncido en lugar de una sonrisa, una demanda firme en lugar de una invitación de bienvenida, una palabra no dicha de afecto, un saludo no dado, un gesto frío o de desdén, un contacto físico de empujar, o un no proteger tirando la puerta encima. Tenemos que ser sumamente sensibles a cada uno de nuestros movimientos--no porque seamos pérfidos; sino, porque el otro, puede estructurarlo como un signo de rechazo o desgana.

Constantemente, requerimos preguntarnos cómo nos ve cada persona. ¿Cómo nos ve el niño que se asusta con el más mínimo cambio o el adulto que se extasia por las voces crueles y espantosas de la esquizofrenia? ¿Qué tal acerca del adolescente en la pandilla, que constantemente es amenazado por las autoridades con la típica mentalidad de "Hace esto o te castigaré" ¿Cómo nos percibe un anciano en medio de su confusión, hoy en día asolado por los fantasmas temerosos de la senectud? ¿Cómo nos ve el niño de las poblaciones callampas, de los campamentos, de las favelas, de las villas miseria, de los cinturones de pobreza cuando la sociedad le dice enfáticamente que no es bueno para nada? ¿Qué tal acerca de la mujer sin hogar que pasamos por su lado en la calle, evitando mirar sus ojos, como si fuera un fantasma en la noche? ¿Qué pensará de nosotros, el hombre con retraso mental encarcelado bajo pena de muerte, cuando se siente en la sombra de la silla eléctrica y mientras espera que su cuerpo se carbonice murmura, "Quiero estar con mi madre?"

Tenemos que enseñar a cada persona a sentirse seguro con nosotros y amado por nosotros. Por supuesto, tenemos que asegurar que ningún daño ocurra a nadie. Sin embargo, esta protección recae bajo nuestra responsabilidad y no en aquellos que ayudamos. Nuestra tarea involucra la enseñanza de hacerlos sentir seguros y amados, en lugar de intentar; a veces, inintencionalmente rebajar o controlar la persona, niño o adulto marginalizado. A menudo, la persona nos ve meramente como un cuidador anónimo en una fila larguísima de cuidadores en su historia de vida—indiferente, pasivo, frío y dominante. Tenemos que literalmente, poner nuestro rostro en nuestra atención de dar cuidado--nuestra sonrisa, nuestra mirada cálida, nuestras palabras de afecto y estímulo, nuestra presencia entusiasta y nuestro abrazo. Tenemos que examinarnos y hallar nuestra manera auténtica de ser y estar con aquellos cuyos corazones están quebrantados.

Así, nuestra tarea es enseñar a cada persona lo que somos --bondadosos, generosos, entusiastas y amorosos. Estas virtudes tienen que ser aún más evidentes, cuando alguien se encuentra en su peor, en su momento más terrible. Necesitamos que ayudar a la persona para que se sienta segura de la manera más profunda posible, se dé cuenta que es

bueno estar con nosotros y lo más importante, sentirse amado por nosotros y capaz de amarnos y amar a los demás—en los momentos buenos y en los difíciles. Estos elementos configuran un sentido de compañerismo y forman comunidad en el acontecer del tiempo.

En este proceso de interdependencia, necesitamos pensar acerca de nuestro propio cambio, como también del de la persona que estamos ayudando; recordando que no hay respuestas hechas del tipo "¿Qué hay que hacer cuando?"... "Haga esto... y si hace esto haga esto otro..." Cuando ayudamos a otros a sentirse seguro y amado, hay una dirección que debemos asumir. Cuando tengamos duda sobre que hacer en un momento dado, el cuidador de interdependencia interpreta cualquier situación o pregunta de acuerdo a esta perspectiva. ¿Qué ayudará a la persona a sentirse segura y amada en este mismo momento? En lugar de preocuparse de temas y planes de acatamiento, independencia, o libre determinación, el cuidador de interdependencia se preocupa de educar a los niños y adultos para que se sientan seguros y amados. En lugar de respuestas fijas, tenemos que examinarnos nosotros y nuestros valores--sobre todo, nuestra no-violencia y nuestra habilidad de expresar amor incondicional en la presencia de violencia y rechazo. Tenemos que hallar maneras de enseñar un sentimiento de compañerismo y comunidad a aquellos que no ven ninguna significación en sus propias vidas y que, aún, los rechazan violentamente. Necesitamos ser maestros de relaciones interdependientes e ir regenerando corazones rotos, instilando esperanza y sembrando las semillas del cambio social.

UNA PSICOLOGÍA DE INTERDEPENDENCIA

Necesitamos tener un espíritu de solidaridad profunda con los más pobres y asumir una manera de enseñar compañerismo con otros y comunidad. Una postura de no-violencia y justicia requiere deliberar sobre nuestro propio cambio, antes de considerar cambiar a alguien. Se centra en interdependencia humana, no en independencia. Mira el cambio como un camino de doble vía; con el principio esencial del cambio comenzando en nosotros mismos. El proceso involucra nuestra toma del primer paso. Tenemos de entrar en el espacio atemorizado de la persona marginalizada. Tenemos de entrar en ese espacio frío donde reside el miedo y la falta de significado. Tenemos que saber que cuando una persona tiene un corazón roto, su mundo está lleno de miedo y de falta de sentido. Tenemos que saber más de lo que la persona sabe, porque somos maestros. Sabiendo que el miedo y la carencia de significado cercan al otro, entramos en ese frío vacío con un espíritu de solidaridad. Venimos sin demandas. Venimos sin deseo de controlar y sin ninguna presión de modificar. Venimos con el regalo del amor incondicional que gradualmente enseña al otro, "Cuando estás conmigo, estás seguro y amado!"

Solidaridad es vernos nosotros en los momentos peores en el sufrimiento, confusión y temor del otro. Es un deseo impregnado de liberarnos y liberar los demás de la violencia e injusticia. Nuestras acciones tienen que generar interdependencia basada en un sentimiento colectivo de comunidad y no de auto-determinación. Independencia y auto-determinación son posibles sólo cuando brotan de un sentido profundo de compañerismo. Necesitamos rechazar una mentalidad basada en "Educate por tu propio esfuerzo, sin ayuda ajena!" y asegurar que aquellos con corazones rotos se sientan seguros y amados

en esta tierra. No somos islas dentro de nosotros mismos, sino que estamos conectados con lo mismos sentimientos de sentirse seguro y amado. El significado de la vida emerge de un sentido de desarrollo de vinculación y comunidad hacia el cambio basado en justicia social.

La peregrinación tiene que comenzar con nosotros. Necesitamos comprender que la persona vulnerable nos ve como algo amenazador, no porque seamos opresivos o viles, sino porque aquellos que son vulnerables o marginalizados están llenos de miedo y nos ven como personas dominantes. No nos ven como personas que muestran cuidado, tolerancia o amor hacia ellos. Nuestro rol inicial es llenar con amor incondicional el ártico espacio vacío que existe entre nosotros y el otro. Esto comienza con nuestro encuentro con cada persona en la condición psicológica donde se haya. El secreto es no intentar cambiar el otro sino cambiar nosotros.

UN ESPÍRITU DE INTERDEPENDENCIA ES ACERCA DE...

Un espíritu de interdependencia puede parecer fácil; sin embargo, recuerde que a menudo, sin darnos cuenta nos relacionamos con un estilo que muchos otros pueden interpretar como frío y controlador. El espacio frío que existe entre nosotros y la persona vulnerable se ahonda y ensancha aún más, cuando nos apropiamos de una mentalidad de control con un "¡Hace esto o recibirás tal castigo!" O cuando nos aniquilamos en desesperanza con una actitud de "¡Pues, ésta es la manera que es!"

Un espíritu de interdependencia es acerca de...

- Nuestra no-violencia
- Nuestro sentido de justicia social
- Nuestra expresión de amor incondicional
- Nuestra calidez hacia aquellos que están desamparados.
- Nuestra enseñanza para hacer sentir a otros seguro, amado, amando a otros y vinculado con otros compartiendo en forma activa y constructiva en la vida comunitaria
- Nuestra enseñanza de un sentimiento de compañerismo con los más marginalizados
- Nuestra formación de comunidad y cambio social
- Nuestro sentido de interdependencia humana y solidaridad
- Nuestra opción por estar mano con mano con los más desvalorizados, construyendo paz y justicia social

Sin darnos cuenta, nuestro tono de voz, nuestra postura, la manera que miramos a alguien y hablamos pueden transmitir a la persona vulnerable mensajes potentes que le dicen, "¡No sirves para nada!" "¡Haz lo que te dije que tenías que hacer!" o "¡Te voy a castigar!" o "¡No te voy a dar esto, esto y aquello!"... "¡Nada bueno puedo esperar de ti!" Lo más probable es que no hacemos esto intencionalmente, ni con el propósito de herir o

causar daño. Sin embargo, si no comprendemos la vulnerabilidad y fragilidad humana, nuestras acciones más transparentes pueden adjudicarse una significación lesionante. A menudo, nuestras prioridades se alteran si nos centramos en conductas, en lugar de sentimientos; independencia, en lugar de interdependencia; o si ignoramos el contexto de injusticia social que nos circunda y no visualizamos nuestro trabajo, como un medio de derribar opresión y favorecer cambio social. Necesitamos comenzar por preocuparnos de ayudar, a cada uno cerca de nosotros a sentirse más seguro y amado; en lugar de intentar cambiar la persona o deshacerse de sus conductas. Y más que nada, se trata de captar nuestro rol como esencia y función de mutua liberación humana y social.

Nosotros tenemos que reflexionar sobre nosotros mismos y cambiar; y conjuntamente, tenemos que ayudar a cambiar otros. Nuestro enfoque tiene que residir en como el niño o adulto vulnerable nos interpreta en el aquí-y-el-ahora. Necesitamos que me vea como un ser humano-- generoso, cálido y afectuoso. Tenemos que enseñar a la persona que nuestra presencia misma, simboliza amor incondicional-- encontrando maneras de decir, " Estas manos nunca te herirán! ¡Esta boca nunca te despreciará o escupirá!. ¡Estos ojos nunca te mirarán con desdén!" Necesitamos comprender que alguien con conducta violenta tiene que aprender a sentirse excepcionalmente seguro con nosotros. Tenemos que alcanzar la persona y enseñar la lección esencial de la vida, "Cuando estamos juntos, estamos seguros y amados! ¡No temas! No te voy a dar pena o dolor!"

Estos sentimientos y praxis son la fundación de una cultura de la vida que comienza con la relación del cuidador con la persona vulnerable y que gradualmente se extiende hacia la comunidad global. Comienza con nuestro propio espíritu de interdependencia, nuestra aceptación de no-violencia, nuestro cuestionamiento constante de nuestras propias creencias y acciones, nuestra habilidad para enseñar compañerismo a aquellos quienes resueltamente lo rechazan para luego construir comunidades basadas en justicia e interdependencia. Lea este libro reflexivamente; aplique los conceptos en usted, su familia, amigos, sus relaciones y su trabajo. Continúe intentando instaurar sentimientos de compañerismo con otros y generar comunidades de integración entre los que están marginalizados.

Es así como luchamos por crear un sentido de vinculación en una cultura que demanda independencia y auto-confianza basada en el yo, en el egoísmo del sí mismo, en el valor hedonístico del placer del yo sin conceder importancia al otro en interacción. Escuchamos los noticieros, los medios de comunicación que lo anuncian y realzan. Oímos que proclaman que el fuerte debe controlar al débil, el que tiene dinero tiene poder para imponer sus puntos de vista sobre el que no lo tiene, el desposeído. Leímos historias del periódico que trompetean la gloria del yo y del egoísmo. Estas actitudes culturales llegan a formar parte de nuestra manera de relacionarnos con otros y dar cuidado. Hemos sido entrenados para dominar, controlar y manipular, para procurar sumisión y control. Hemos sido socializados en asumir posturas de modelos de relación dominante y autoritaria. Demandamos de aquellos a quienes servimos que escojan lo que es bueno, correcto y justo siendo que no confían en nosotros; de hecho, a menudo tienen miedo de nosotros. Vivimos en un mundo que sobre valora el individuo sobre la

comunidad, el aislamiento sobre el compartir, la satisfacción personal sobre el bien común, la injusticia sobre la justicia social.

Como cuidadores tenemos que subvertir esta tendencia y comenzar a preguntarnos lo que el otro necesita-- sentirse seguro con nosotros y amado por nosotros. Una psicología de interdependencia asume que nos encontramos nosotros mismos en otros, nos descubrimos en la fuerza de nuestra vinculación con otros, el yo en el nosotros. Es la fundación de lo que somos y lo que llegamos a ser. Nos lleva a desarrollar un sentido de compañerismo con aquellos que se distancian de nosotros. Tenemos que trasladarnos de una cultura de egoísmo a una de vínculos humanos; de una cultura yoísta, a una del nosotros, de una del sí-mismo a una basada en el otro, en interdependencia. Cuando hacemos esto, nos desplazamos lentamente hacia la formación de comunidad donde nos sentiremos colectivamente seguros, amados, amando los demás y vinculados con otros en significativa participación social. No se trata sólo de mera participación en bingos o grupos de iglesia de rezo; sino de participación en una postura de compromiso y de movilización colectiva para el bien de los demás, del nosotros; para acceder al cambio, paz y justicia social

Interdependencia se basa en nuestros valores compartidos-- la totalidad del ser humano como una entidad de cuerpo, mente y espíritu, y la bondad inherente de cada persona a pesar de su condición marginalizada-- aislamiento emocional, indiferencia afectiva, reacciones violentas, violencia de la pobreza y falta de oportunidades, disgregación, odio de sí mismo, odio de los demás, temor a relaciones autoritarias y un sentido de desesperanza aprendida. A pesar de todas estas condiciones, todos tenemos un anhelo vital por un sentimiento de ser-uno-con-el otro, vinculados e interdependientes. Es una paradoja que aquellos que empujan a otros lejos de sí-mismo, tienen aún; más ansia y anhelo por interdependencia. Los valores de interdependencia son difíciles de mantener en medio de la falta de respuesta o la violencia, pero son intrínsecamente esenciales si vamos a ayudar a aquellos que se adhieren en el borde resbaladizo de la vida familiar y comunitaria

Es el medio de la noche y su hijo ebrio ha regresado al hogar. José grita y maldice cuando tropieza en su turbación ebria. Usted lo mira paralizado con una mezcla de dolor y cólera. El grita, "Salga!" Y vomita palabras de odio y rencor. Éstas entran en su corazón como clavos. Sus ojos están como vacíos. Parecen no ver realmente ninguna cosa. Su fisonomía está inmóvil y tensa. Las puertas se cierran de golpe. Los puños golpean las paredes.

Usted piensa, " ¡Éste es el bebé que concebí. Ahora mírelo!" Su cara está llena de miedo, desilusión, dolor y confusión. Se inunda de pavor e inseguridad. No sabe qué hacer. ¿Debe maldecir de vuelta, regañar o desistir solamente? Diferentes pensamientos se arremolinan por su mente, "Tengo que ganar control". "Debo reprochar a José" ". Él no puede hacer esto". Dios mío, ¿qué hago?"

Sus ojos se enfrían. Sus palabras flagelan, " ¡Detente!" " ¡Tu deberías saber mejor!" "No tienes valor". " ¡Nunca llegarás a ser nada!" " ¡Ándate de aquí!" " ¿Cómo es posible?" Su cara vacía está enrojecida. Lágrimas brotan en sus ojos y fluyen por sus mejillas, como una lluvia torrencial sobre la tierra reseca.

¡Su hijo grita fuera de sí, "¡A la mierda! ¡Te odio! ¡Déjeme tranquilo!" Mientras se derrumba en el suelo en un sueño de borrachera. Su cuerpo yace en la alfombra. Respira fatigosamente y de vez en cuando, masculla palabras incoherentes de odio.

Usted se va a dormir sin saber que hacer. Lo elude el sueño. Nuevamente, lágrimas brotan en sus ojos enrojecidos. Luego, sus lágrimas se secan. Lágrimas se tornan en vacío. Su boca está reseca con enojo y desilusión. Usted sólo tiene pensamientos acerca del niño que una vez fue su bebé pequeño y ahora se pregunta, "¿Cómo puedo brindar un espíritu de ayuda y amor cuando parece no haber ninguna esperanza? ¡Dios mío, ayúdame! ¿Cómo puedo ayudar mi hijo? ¿Qué puedo hacer?"

Esta historia de relación madre o padre-hijo resulta fácil de comprender. Si nos trasladamos a una relación sin vínculos familiares resulta; más difícil y complejo. Nuestro rol como cuidadores es servir al otro en necesidad, reconocer sus talentos, tolerar el infortunio que acarrea la relación para la persona y para nosotros mismos. En los momentos más difíciles, necesitamos mostrar fortaleza en como la persona es, aparece o percibimos que es en el-aquí-y-el-ahora; mientras imaginamos lo que la persona puede llegar a ser en el devenir de nuestra relación. Así, la importancia radica en el proceso de lo que la persona puede llegar a ser y su estilo de relacionarse con nosotros; y no obstruirnos en el momento presente actual. Incluso, si la persona nunca "mejora", nuestra percepción necesita cambiar; lo que redundará en que veamos a la persona de una manera integral diferente, interpretemos su realidad psicológica y contexto interpersonal bajo una representación más aceptadora, socialicemos aceptando sus patrones diferentes de interacciones y facilitemos actitudes pro-sociales. Comprender el sufrimiento humano del otro y sus consecuentes modelos de socialización, nos ayuda a cambiar nuestra perspectiva y nuestra forma de relación con el otro, lo que nos hace ver, percibir al otro como que ha "mejorado" siendo que somos nosotros los que hemos "mejorado", cambiando en términos más radicales; en términos de nuestra postura de aceptación y justicia a la condición marginalizada del otro.

Somos personas buenas tratando de hacer cosas buenas. Nuestro papel es impactar el corazón de la persona marginalizada y dejar al descubierto el hambre que todos tenemos de sentirnos seguros y amados. Es un desafío enorme que va a menudo contra la sólida corriente de nuestra cultura saturada de historias de pobreza, racismo, clasismo, abuso, negligencia, abandono, enfermedad mental, dificultades e historias de la vida llena de dolor.

La opción por los marginales y amor incondicional se desvanece en la fachada de una cultura que formula la sobre-valoración de la opción individual y la "terapia" de las consecuencias en sus demandas del tipo "Usted escogió hacer esta decisión que lo ha perjudicado" "¡Ahora, sufra los resultados, se lo merece!" "No se haga la víctima"... "Fue su opción"... Es beneficioso tener opciones, cuando éstas se cimientan en un contexto de experiencias personales tendientes a consolidar confianza en nosotros y en los demás, cuando nos encauzan a sentirnos seguros en la toma de decisiones y cuando nutren un sentido emergente de compromiso con la comunidad circundante y el cambio social.

Interdependencia se centra primariamente en la unión del cuidador y la persona en necesidad consagrando ambos sus talentos y vulnerabilidades. En efecto le decimos a la persona, "Te enseñaré a sentirse seguro, amado, amando y vinculado. Tú y yo estaremos juntos y llegaremos a ser 'nosotros', compañeros"; iguales sin relaciones de explotador a explotado, de amo a siervo, de capataz a peón. A medida que el sentimiento de compañerismo emerge, nuestra función es anclar con el otro y los otros en espacios cálidos de compartir más amplios y enseñar un sentimiento colectivo de sentirse mutuamente seguro y amado.

Una psicología de interdependencia es...

- Un reconocimiento de compañerismo y comunidad como los valores más básicos en dar cuidado
- Una aceptación de la persona completa--mente-cuerpo espíritu
- Una creencia que todas las personas tienen ansia por un sentimiento de estar, ser-uno-con-otro y formar relaciones interdependientes
- Una visión que el miedo y la carencia de significado en la vida crean e incitan violencia hacia sí mismo y otros, aislamiento y un sentido profundo de indignidad y falta de valor.
- Un enfoque tajante fundado en la enseñanza de los sentimientos de sentirse seguro, amado, amando a otros y vinculado en participación comprometida con otros
- Una opción por los más marginalizados para acceder al cambio social
- Una creencia en amor incondicional como nuestra manera de ser e interactuar

MODELO DE RELACIONES INTERDEPENDIENTES

Nuestros supuestos son escasos, pero poderosos. Reconociendo que somos una totalidad de mente-cuerpo-espíritu las acciones de dar cuidado se congregan predominantemente en el espíritu, los sentimientos y significado moral. Un espíritu de interdependencia se encamina justo al corazón y afirma que la fundación de nuestro quehacer se basa en enseñar a otros, sentimientos de sentirse seguro con nosotros y amado por nosotros. No podemos reparar la mente o el cuerpo; pero podemos remendar el corazón.

Tal vez, no podamos afianzar justicia social y cambio a nivel macrosocietal; pero, podemos brindar justicia a una persona a la vez y a nivel micro comunitario al crear en nuestro entorno espacios afectivos de comunidad, de la gente. Podemos recomponer un corazón desgarrado al asumir nuestra propia responsabilidad sobre las percepciones que este corazón tiene de nosotros y de nuestras relaciones interpersonales con él y los demás.

En especial el dar cuidado es sobre la justicia. Un espíritu de interdependencia significa que aportamos el regalo de amor incondicional a aquellos que son los más marginalizados. Asumimos que un acto de dar cuidado a uno es un acto de dar cuidado a todos. No podemos cambiar la totalidad de los sistemas; pero, podemos cambiar nosotros

y lo nuestros alrededor; y, si ahondamos y ampliamos nuestro sentido de compañerismo y comunidad, movilizaremos eventualmente, justicia a todos.

Asumimos también, que todo el mundo tiene un anhelo básico de sentirse uno con otros, de ser reconocido por el otro, de tener relaciones seguras e inequívocas, de ser y estar con otros y sentirse amado por ellos y a su vez amando los demás. Nuestro dar cuidado tiene que emerger sobre la base del amor incondicional, cambio y justicia social. Este cambio comienza en nuestras interacciones diarias con cada persona de nuestra existencia cualquiera sea su condición; involucra lo que hacemos y como nos relacionamos con el otro en el -aquí-y-ahora. Esto implica una ardua labor, no es tarea fácil; no se trata de hablar, predicar o teorizar sobre amor incondicional. Se trata de revelarlo en cada una de nuestras acciones—ser generosos cuando somos objetados, ayudar cuando somos negados y cálidos cuando nos rechazan. Verdaderamente, necesitamos expresar mayor calidez emocional incluso durante los momentos más difíciles.

Estos supuestos son elementos vitales del dar cuidado. Sin ellos hay escasas razones para proveer cuidado, permaneciendo sólo como un reflejo opaco de la expresión de amor incondicional. El acto de dar cuidado es un acto de justicia que no tiene relación con obras caritativas y es nuestra propia responsabilidad personal y social. Estas premisas residen en las regiones más íntimas del corazón. Reconocemos la lucha que ocurre en los corazones fragmentados entre el miedo de pérdida y el hambre por amor. Tenemos que lograr que el hambre por amar sea más sólido que el miedo de pérdida. Nuestros planteamientos son las subcorrientes humanas que dan significado a la vida. Si no concebimos que cada persona es un ser total, no solo materia como algunos lo perciben, lo más probable es que no nos molestemos en comprometernos para ayudar y darnos a otros. Si no creemos que cada persona anhela y ansía por un sentido de estar, ser-en-hogar-en-el-mundo, existe escasa necesidad de preocuparse sobre compañerismo o comunidad. Si no vemos nuestro acto de dar cuidado como un acto de justicia; la voluntad de la justicia nunca acontecerá. Tenemos que darnos cuenta que el cambio más valioso y tenaz se inicia con nosotros y nuestras interacciones, no con algo o alguien más. Nadie puede mandarnos ser afectuosos y amar; tiene que proceder de nuestro corazón.

Premisas básicas...

- Cada ser humano es una totalidad de mente-cuerpo- espíritu
- El cambio personal proviene del corazón
- Cada persona tiene un anhelo-hambre por sentimientos de-ser, estar-con-otros
- La relación de dar cuidado se basa en amor incondicional
- El cambio personal y comunitario ocurre desde la base hacia arriba
- El dar cuidado es un acto de justicia social basado en relaciones interdependientes

Hay una lucha continua y siempre presente, que opone este hambre por amar al miedo de pérdida en las regiones más recónditas del corazón; especialmente, en aquellos que son violentos hacia sí mismos o los demás. Muchos vienen a nosotros con historias de la vida saturadas de abuso y abandono. Otros han tenido instantes en sus vidas en que fueron

amados, pero fueron incapaces de sentirlo o expresarlo debido a retardo mental, autismo, enfermedad mental, u otras condiciones. Muchos han pasado décadas en instituciones donde este miedo se ha convertido en una corriente vertiginosa o han vivido con la no presencia de cuidadores que entran y salen en sus vidas, no pudiendo establecer un sentido de sentirse amado, amando o vinculado. Tienen cada razón posible para rendirse y ser derrotados por el miedo de pérdida en vez del hambre por amar. Así, nuestro papel es trascendente-- brindar un sentimiento de vida donde hay uno de muerte y de amor donde existe uno de abandono.

Hambre por amar..	Miedo de pérdida...
<ul style="list-style-type: none"> • Ser interdependiente • Ser reconocido • Responder a los demás • Cuidar otros • Amar y sentirse amado 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentirse desconectado • Ser ignorado • Aislarse • Ignorar otros • Ser menospreciado y ofendido

Primariamente, dar cuidado es ofrendar un sentido de vinculación dentro de un círculo pequeño de otros. Comienza con los cuidadores respondiendo al anhelo de ser, estar-uno-con-el-otro luchando contra las corrientes culturales que demandan control, a menudo, bajo el eufemismo de opciones. "¡Usted hizo una decisión y ahora debe atenerse a sus consecuencias!" "Así es como se aprende". "Fue su opción". Nuestra opción es construir un sentido de compañerismo y espíritu de interdependencia que emane de nuestra expresión de amor incondicional. Esto no es tarea fácil y demanda que reexaminemos nuestros valores más profundos, nuestras habilidades más relevantes y nuestras praxis relacionales más significativas.

Interdependencia se basa en una cultura de vida, en una psicología de la gente, en una forma de relación del pueblo, que reconoce esta lucha y nos invita a enseñar un sentido de compañerismo y formación de comunidad basado en confianza mutua. Requiere empatía profunda por los sentimientos del presente y del pasado de la persona y su expresión interpersonal asonante a través de palabras nutritivas, miradas cálidas y contacto físico afectuoso. Más allá de esto, demanda con sentido de urgencia que seamos sensitivos de las percepciones que ofrecemos de nuestra presencia y de nuestro modo de relacionarnos con los demás. La atribución dada a ellas configura un espacio ínter subjetivo que facilita el sentido y dirección de la gradiente confianza versus recelo, dependiendo cuales sean los significantes de la relación.

La expresión de afecto nutritivo como proceso, analógicamente, se transforma en un manantial creciente que origina una vida más rica para ambos en interacción; en tanto que ayuda al cuidador y a la persona vulnerable o no vulnerable, a llegar a ser más de lo que individualmente son. Posibilita mutuo crecimiento interior y desarrollo humano interdependiente. El rol del cuidador asume una doble perspectiva de identidad: es tanto líder como servidor. Es servidor, en el sentido que sirve, nutre, da servicios dentro de una conceptualización no-autoritaria e interdependiente. Es un líder, en cuanto trabaja por la

justicia en el contexto del cambio social facilitando entre otras cosas inclusión, expectativas no tóxicas, re-estructuraciones de vida más justas en vinculación y reinserción. Es un líder, en cuanto es un mentor que guía a otros en la senda de dar amor incondicional, en crear relaciones interdependientes y vínculos afectivos colectivos, en sensibilizar sobre la violencia psicosocial y de movilizar el cambio. Usa su influencia para influir en otros y promover administraciones y políticas consecuentes conducentes al logro de proyectos vitales cotidianos más plenos. El rol de servir a otros es un proyecto de vida construido en un sentido de compañerismo y comunidad. Los cuidadores, tanto servidores como líderes, son los trabajadores que lo inician, lo profundizan y lo salvaguardan.

Nuestro trabajo básicamente comparte una visión de darnos a otros, enseñar compañerismo, crear comunidad e interdependencia. El intento de nuestra “intervención” es el logro de espacios ínter subjetivos interdependientes y el desarrollo de experiencias colectivas relevantes que favorezcan relaciones de apoyo mutuo, solidaridad y comunicación. A su vez modela una praxis de remendar corazones rotos, ampliar contextos posibilitadores de desarrollo humano para los desamparados y sembrar cambio y justicia social. La psicología de interdependencia en cuanto una psicología de la gente ha trascendido las clínicas, hogares de ancianos, escuelas y cárceles asentándose en diferentes constructos de interacciones sociales, diversas comunidades del campo y la ciudad, en diferentes países y más relevante través de cualquier estadio del desarrollo de la gente.

El ardiente sol tropical reseca la tierra. Pájaros exóticos cantan sus canciones de amor. Diminutos pies sucios excavan con sus dedos el polvo. Cincuenta y dos niños se sientan en la sombra. Se hielan sus caras en una tristeza honda y en vacío. Sus ojos no miran los árboles de coco que dan sombra. Miran abajo, a un pozo sin fondo donde hay nada. Son fisonomías curtidas por la intemperie más allá de sus años de niñez. Son caras de mujeres y hombres tallados en la piel de muchacho-hombres y muchachas-mujer. Se sientan en sillas de plástico duras esperando nada. Las hojas resacas de los árboles de coco son más suaves que la piel de los niños encarcelados. Copos de nubes pasan en lo alto. El amor de los pájaros canta. Se escucha el rugido de los camiones por el patio cercado. El sudor resbala por los rostros de los niños.

Algunos de estos pequeños han robado pan y chocolate. Otros, han apuñalado aquellos que temieron. Otros, son drogadictos que han inhalado cola de pegar para olvidar amor perdido, amor negado, el amor que nunca conocieron.

Imagino, ¿Qué digo en los momentos vacíos entre las canciones de las pájaros y el rugido de los camiones? ¿Qué hago en estos momentos tan fríos cuando las nubes y los pájaros flotan en lo alto?

"¿Qué es el amor?" Parece tan básico. Los niños oyen la pregunta con risitas mientras piensan en sexo. Un sentimiento colectivo emerge, "¡Pues, otra charla sobre sexo protegido!" Los rostros se tuercen en una risita de hastío. Pregunto, "¿Quién puede cantar una canción acerca del amor? ¿Quién puede ser nuestro maestro del amor?" El niño más pequeño, Víctor, se para. Se arquea su cabeza y sus hombros se doblan hacia el polvo seco bajo sus pies sucios. Viene hacia mí inseguro y humilde. Alzo su cuerpo pequeño hacia una silla y le pregunto cantar sobre el amor.

Víctor, alza su cabeza de siete años y abre sus ojos entrecerrados. Me mira con ojos de fuego caliente que agujerean mi corazón, con ojos que dicen, "El amor se perdió. No se encuentra en ninguna parte. No lo conozco." Abre su boca. Su pecho bulle en sentimiento. Canta, "Amor es nada más que una tumba. Es mi madre que se fue y nunca más la vi. Es mi padre ido y que no vi nunca más. El amor es una tumba". Todo los niños escuchan como sus palabras vuelan, lenta y solemnemente, por el aire. Los pájaros paran de cantar. Los camiones paran de rugir.

Los otros niños gritan, "¡Víctor, canta un poco más!" "¡Canta más!" Su voz varonil continúa, "Amor es recordar a mi padre que me llevaba en su camión. Amor es recordar los besos de mi madre". "Pero, ¡ahora amor es como una tumba vacía y olvidada!" Pregunto, "¿Qué es amor?" Una muchacha pequeña vestido en su uniforme de la prisión susurra "¡Ternura!" La brisa sopla. Los pájaros cantan. La ternura flota en lo alto, abajo, alrededor y en los corazones destrozados de estos niños.

Tenemos que movernos de una cultura de muerte que, maquinalmente, nos transmite controlar a otros, en lugar de enaltecer su dignidad; procurar sometimiento frígido en lugar de vinculación; sumergirnos en las aguas turgentes de conductas en lugar de las corrientes subyacentes de amar. Una cultura de vida rechaza, como forma de vida, la violencia y la percepción de violencia. Un sistema de vida que engrandece y enaltece en lugar de abatir y desalentar. Una cultura basada en la expresión transparente e inquebrantable del amor incondicional.

Cultura de vida...	Cultura de muerte...
<ul style="list-style-type: none"> • Basado en compañerismo • Construye comunidad y cambio social • Centrada en la persona • Involucra cambio mutuo que comienza con nosotros 	<ul style="list-style-type: none"> • Centrado en control y sumisión • Produce acatamiento e individualidad • Centrado en conductas • Cambio impuesto bajo el eufemismo de opción

Necesitamos fortalecernos y definir nuestro papel como maestros de enseñar seguridad, interdependencia y amor incondicional—centrada no en control, sino en confianza; no en sumisión, sino en vinculación activa; no en conductas externas sino en desarrollo moral; no en cambio impuesto en otros, sino que en nosotros mismos. Empezamos a liberar otros enseñándonos nosotros y enseñando la gente a sentirse seguro con nosotros y amado por nosotros.

REENFOQUE DE NUESTRAS PERCEPCIONES

En la lista que sigue, compare como una persona que usted trata de ayudar lucha con miedo y se distancia de un sentimiento de sentirse seguro. Refleje en las interacciones más sutiles que la persona expresa que muestran "Estoy seguro contigo, con usted". Tome en cuenta que no nos estamos culpando. No obstante, necesitamos darnos cuenta y lograr discernir sobre el miedo instalado, recubriendo aquellos que servimos. Observe

cada factor en la lista a seguir, y estime cuales aplican. Si el miedo excede el sentirse seguro; sabremos luego, cuan importante es enseñar a la persona un sentimiento de, "¡Con nosotros, estás seguro!" Decida que áreas significativas indican miedo. Sólo, recuerde que no estamos interesados en centralizarnos en conductas. Éstas son solamente señales de una angustia más profunda que es impulsada y movilizada por profundo temor y carencia de significado. En este caso, nuestra perspectiva será el tema del miedo, temor. Por ahora, descubra el sentido del miedo que invade las personas que servimos.

Sentirse temeroso. .	Sentirse seguro. . .
<ul style="list-style-type: none"> • Corre • Lloro frecuentemente • Inexpresivo • Expresión triste • Apariencia de desaliño • Golpea a otros • Auto injuria • Duerme poco, exceso • Se queja • Rehúsa participar • Come poco / exceso • Auto estimulación • Insulta • Causa disturbio • Se repliega, vacila 	<ul style="list-style-type: none"> • Permanece con otros • Expresa alegría • Relajado • Apariencia contenta • Apariencia bien cuidada • Respeta su cuerpo • Respeta otros • Duerme bien • Expresa amor • Disfruta participar con otros • Come bien • Disfruta intereses • Enaltece otros • Comparte, vinculado • Aparece alegre

Este análisis inicial, es un paso crítico; por cuanto, a menudo, pensamos que no hemos hecho nada que infundiera miedo en la persona. Creemos que la persona está muy "feliz." Posiblemente, puede ser cierto. Sin embargo, necesitamos mirar atentamente más de cerca. Podemos pensar que no hemos hecho nada, para causar miedo directamente; o que si lo infringimos, fue porque la persona nos incitó a hacerlo. Podemos ver a la persona simplemente como manipulativa, que sólo busca atención o que provoca violencia. Tenemos que indagar más profundamente. Nuestro enfoque opta, no por trasladar nuestra responsabilidad sobre los hombros de la otra persona; sino por asumir nuestra propia responsabilidad por nuestras propias acciones, evitando culpar los demás.

Nuestro propósito es diferente. Optamos por no responsabilizar y controlar las personas. Elegimos ayudarlos a liberarse del miedo y de la carencia de significación. No nos complacemos con la dinámica del "Salga, déjenlo solo!". Necesitamos vincularnos con la comunidad de personas que servimos y enseñar a todos a vivir juntos. En la escuela, hogar, trabajo, o entretención nuestra tarea es enseñar a los niños marginalizados y adultos a sentirse seguro con nosotros y amado por nosotros. Problemas ocasionales o aparentes signos menores, como un rostro constantemente triste, pueden ser señales de

profunda tormenta interior; y, aunque quizás, nunca lleguen a ser "un problema de la conducta," las personas afligidas con tal sufrimiento, necesitan que se les enseñe compañerismo.

Este breve ejercicio no sólo representa una medida de nosotros sino de la naturaleza frágil de la persona y su percepción del mundo circundante--un mundo en que cada uno comparece acarreado las propias vulnerabilidades internas como también sus historias de vida. Dentro de este ámbito necesitamos ser sensibles con la condición de miedo y falta de sentido que sobrellevan aquellos que servimos; reconocer que nuestra tarea es muy especial y emprender un proceso de enseñanza de compañerismo --lo que confiere un significado más transparente, más profundo y, a veces, nuevo de lo que somos -- atrayendo la persona hacia nosotros en lugar de empujarla lejos y amando en lugar de controlar.

Nuestro rol primario es enseñar este sentimiento y ahondarlo. Lo primero requiere una evaluación de las necesidades de la persona en cuanto éstas se relacionen con el sentimiento de sentirse seguro con nosotros. Esto puede resultar difícil de hacer por cuanto existe una tendencia natural a pensar que el individuo no puede tener miedo de nosotros porque, "¿Quién me tendría miedo?" Recuerde el ejercicio que hicimos previamente describiendo las reacciones de la persona hacia nosotros. Necesitamos ver miedo cuandoquiera las cabezas se arquean hacia abajo, los puños azotan, las bocas maldicen o escupen y los ojos lloran--un miedo que necesitamos ver y trocar en confianza.

Tenemos que centrarnos en el pilar más crucial de la enseñanza de compañerismo--el sentimiento de, "¡Cuando estoy contigo, estás seguro!" Cuando asimos la importancia de esto, podemos examinarnos nosotros y la profundidad y amplitud de nuestra interdependencia. No nos apresuraremos con alguien que está asustado del cambio. No agarraremos a alguien que teme el contacto físico. No reñiremos a alguien que se siente sin valor. Con ternura lo tornaremos hacia nosotros y lo ayudaremos a aprender a compartir en vinculación.

Podemos visualizar nuestras interacciones de acuerdo a dos amplias categorías -- dominante y amoroso. Éstas emanan desde la perspectiva de la persona y su interpretación de nosotros basados en su historia de la vida y vulnerabilidades. Puede preguntarse, "¿Puedo ser una persona buena y bondadosa y todavía ser visto como dominante? ¿Cómo es posible?" Alguien que sufre de miedo profundamente arraigado siente que el mundo es inseguro. Cuando nos introducimos en ese mundo tan temeroso, podemos ser arrollados en su océano de miedo. Una simple palabra, un aprieto indeliberado del brazo, o un fruncir insignificante del ceño puede convulsionar rápidamente, las corrientes subterráneas barrosas del temor o miedo. No sólo redundante en que la persona sienta que el mundo es terrible, sino que no tiene sentido. Usted pudiera solicitar a la persona hacer con usted algo agradable y la persona tira los objetos al suelo, lo golpea, corre lejos de usted. Usted puede pensar para sí, " Todo el mundo le gusta hacer esto". ¿Por qué la persona actúa fuera de sí?

Puede pensar, "Válgame Dios", 'dominante' es un término tan fuerte para describir como interactúo. "¡Yo sólo quiero lo que es mejor!". Podemos ser no dominantes o dominar en alguna situación y, sin embargo, la persona marginalizada o adulto nos ve como tal en todas nuestras instancias, La persona que ha sido golpeada interpreta nuestro intento de abrazo como un martillo pronto a abatir. El hombre que ha sido institucionalizado por años oye nuestra voz y está seguro que vamos a reprimirlo. La mujer que ha sido violada ve un hombre y presiente un ataque sexual. El niño que ha pasado de un hogar adoptivo a otro, ve nuestra presencia como una figura más representando autoridad engañosa. El niño que ha sido abusado o abandonado percibe nuestro contacto físico como cruel, frío y perjudicial. Como nos ven, es lo que determina en cierta medida cuan dominantes somos.

Como cuidadores somos personas buenas tratando de hacer cosas buenas. No obstante, en muchos niños y adultos, el miedo está tan recóndito que ven; aún, la más ligera mirada de soslayo o una palabra sarcástica como una paliza de martillo. Las palabras no pueden describir totalmente el equilibrio delicado existentes entre las interacciones dominantes y amorosas. Dar cuidado exige muchos más que una praxis ordinaria de hacer cosas del tipo de, "No uses la correa y lo malcriarás" "Consíentelo y lo estropearás" Éstos no pueden ser nuestros dichos de actuar. Los individuos que servimos son demasiado frágiles para ser manejados, administrados o tratados con interacciones simplistas y actitud tipo, "Pues, ésta es la manera como crié mis propios hijos. Así, fui educado. "¿Cómo va la persona a aprender a manejarse en el mundo real?"

Retroceda un momento y reflexione como lo ven aquellos a quienes sirve:

Dominante...	Amoroso...
<ul style="list-style-type: none"> • Centrado en conductas "inadecuadas"— y librarse de ellas • Mandar, controlar • Ridiculizar • Hablar fríamente • Hablar duramente, demandante • Tocar fríamente • Mirar fríamente • Ignorar • Dar mal ejemplo • Espera demasiado el cambio • Empuja fuerte, exigente 	<ul style="list-style-type: none"> • Centrado en lo que la persona va a llegar a ser--seguro, amado, vinculado • Invita conversar • Elogia • Habla cálidamente • Habla suavemente • Mira fijamente cálidamente • Da atención • Dar buen ejemplo • Espera con esperanza • Ayuda y protege suavemente

Nuestra aproximación tiene que proceder de una comprensión reveladora de la condición de vida de la persona y de sus vulnerabilidades inherentes. Tiene que señalar la relación más cálida posible-- comenzando con nosotros, nuestra aceptación total de la persona, nuestro amor incondicional, nuestra tolerancia y paciencia y nuestra habilidad para enseñar un sentimiento de compañerismo. Nuestro lema tiene que ser, "¡No ahorre el

contacto físico amoroso, las palabras dulces y el amor incondicional!" Éstos no malcriarán la persona o adulto. Le darán la crianza nutritiva que requerimos. Necesitamos dar. Si ahorramos palabras cálidas, humillaremos la persona en algún momento. Si ahorramos la sonrisa bondadosa, entristeceremos la persona ulteriormente. Si ahorramos amor incondicional, marginalizaremos, aún más, el hombre o mujer sin casa ni hogar.

El primer secreto en dar cuidado --amor interdependiente, es expresar todas nuestras interacciones cálida, suave y lentamente—cimentando el amor incondicional en el centro de todo lo que hacemos. Esto es más fácil decir que hacer; todavía, es nuestra tarea. Tenemos que dejar de lado la modificación de la conducta tradicional que dice, "Si haces esto, luego esto pasará!" Tenemos que poner de lado la teoría de que vida se centra en premio y castigo, la zanahoria o el palo. Nuestro desafío es alejarnos de una ideología conductual y crear una psicología nueva basada en interdependencia humana y justicia social.

Necesitamos desarrollar el proceso de dar cuidado, basado en la expresión de amor incondicional; incluso, cuando la persona nos rechaza; y movilizarnos desde una perspectiva de mirar únicamente el cambio exterior a una de comprensión del cambio interior. Dar cuidado consiste en repetidos actos de amor--ofrece bondad a pesar de impugnación, sentimientos nutritivos de valía personal enfrente del pavor; dialogo, en vez de argumentación y extiende afectuosamente los brazos, aun cuando, remolinos de violencia circundan.

Psicología del sí mismo...	Psicología de interdependencia...
<ul style="list-style-type: none"> • Recompensa ganada • Cambio externo • Cambio impuesto • Énfasis en acatamiento y obediencia • Conducente a confianza exclusiva en sí mismo • Autoritario 	<ul style="list-style-type: none"> • Amor incondicional • Cambio interior • Cambio mutuo • Compañerismo y justicia social para todos • Forma comunidad basada en confianza mutua y vinculación • Autoritativo

El enfoque tradicional basado en individualismo no ha ayudado a aquellos niños y adultos que servimos. Sus conductas no tienen que cambiar menos que sus corazones. El jovencito en una pandilla se mofa de aquellos que le ofrecen sistemas conductuales de fichas. La persona abusada que actúa fuera de sí, no tiene razón para confiar en nosotros. El hombre con esquizofrenia, abrumado por voces espeluznantes, requiere algo mucho más humano que un plan conductual. Nuestro papel es remendar corazones agrietados, es aquietar el pavor o falta de significado de sus vidas que reside en sus corazones. Si lo hacemos, las conductas por sí mismas se encauzarán en rumbos pro-sociales.

Esta enseñanza tiene que ver con desarrollo moral--crear un sentido de compañerismo y comunidad en los corazones de los marginalizados. Necesitamos desenterrar maneras de entrar conciliadoramente en el corazón de la persona aterrada o con desafecto –nutriendo con un sentido moral que dice, "Cuando estás conmigo, estás seguro". "Es bueno estar conmigo". "Siempre te amaré". Y, ¿sabes qué? "Aprenderás a amarme a mí y a los demás también!" Esto se concentra en el desarrollo interior en lugar del cambio conductual. En este proceso la conducta cambiará--no por miedo o avidez, sino que por un sentido de confianza. Tenemos que rechazar actitudes autoritarias que confieren un sentimiento de control e inducen violencia subsiguiente; y adoptar estilos autoritativos que trasladan la persona a un mundo más seguro, significativo y cariñoso.

Vemos a menudo que los cuidadores autoritarios se imponen con alevosía en la persona a servir; mas bien, por razones culturales que por intención deliberada. El cuidador maneja un sentido de poder por lo que siente que está sobre la persona. Esto empeora cuando la violencia o desobediencia aparece. La necesidad de controlar surge aún más. El cuidador autoritativo posee una sensibilidad perspicaz a los miedos de la persona y su aislamiento y tiene una intención siempre presente, de desarrollar un sentido de confianza. El cuidador autoritativo respeta al otro, va creando confianza y construye pilares sólidos morales. El dar cuidado en este sentido va directo al corazón.

Autoritario...	Autoritativo...
<ul style="list-style-type: none"> • Inconsistente • Dirección moral basada en una actitud-tipo “ surge por tu propio esfuerzo” • Centrado en el yo, independencia y auto-determinación 	<ul style="list-style-type: none"> • Consistente • Dirección moral basada en enseñar otros a sentirse seguro y amado primero con nosotros y luego con otros • Centrado en otros, compañerismo y comunidad

COMPAÑERISMO

Interrelación con otros es el centro de la condición humana y se construye sobre cuatro pilares. Compañerismo es un sentido de unión. Concebimos que nosotros y cada persona que servimos, encuentra significado en la vida mediante otros. Este proceso de vinculación, se da primero en la relación afectiva que se despliega entre madre e hijo. Se ve en nuestras amistades íntimas. Su importancia se ve cuando perdemos uno que amamos.

Compañerismo se funda en enseñar otros sentir...

- Seguro
- Amado
- Amando
- Vinculado con otros en participación significativa en la comunidad

Compañerismo con otros y sus cuatro pilares se enseñan. Necesitan enseñarse y re-enseñarse a través de la vida. Mientras más vulnerable, sea la persona tienen que enseñarse en forma más profunda y frecuente. Un sentido de compañerismo es mucho más que ser "bueno" con alguien, "simpático", o tener afinidad, buena comunicación con la persona.. Es mucho más profundo. Es un prerequisite emocional en todo ser humano-- tener un círculo cálido de otros significantes en su vida que le ayudan a sentirnos seguro, querido, vinculado y amando a otros. Estos sentimientos son pilares fundamentales en la fundación de compañerismo y nuestra tarea es asentarlos profundamente y con generosidad en el corazón de cada persona.

Tenemos que hallar maneras de enseñar su significado a aquellos que se sienten aterrados, asustados, no amados e incapaces de amar. El primer pilar es un sentimiento de sentirse seguro con nosotros. Esto se logra a través de actos de amor repetidos de nuestra parte, en el cual cada instancia de nuestros contactos conlleva el mensaje repetido de, "Conmigo estás seguro y amado... no estés asustado. No te haré daño."

Las comunidades que formamos son como una casa construida en estos pilares. Cada uno ellos son necesarios e interconectados. La casa no se puede apoyar sin uno de ellos. Nuestra tarea es instalarlos en el fondo de los corazones de aquellos que servimos. Necesitamos darnos cuenta que estos corazones están desgarrados y que nuestro papel es remendarlos--un recomponer que se hace con nuestro amor incondicional y nuestra expresión de calidez emocional.

En el desarrollo normal humano las madres y padres hacen esto involuntariamente en los meses tempranos de vida durante el proceso de vinculación madre-hijo. En niños de más edad y adultos con corazones rotos, este sentimiento no se ha aprendido o se aprendió una vez y se escindió por cualquier número, de a menudo misteriosas razones-- muerte de un ser amado, un hogar adoptivo después de otro, traumas, enfermedad física, enfermedad mental y historias de vida trágicas. Debemos recordar que la carencia de este sentimiento no significa necesariamente que los antiguos cuidadores no los quisieron o no los trataron bien. Significa que, por cualquiera causa, el sentimiento no se da o no está suficientemente presente. Algunos individuos nunca desarrollan estos sentimientos debido a la naturaleza de su problemática, otros lo desarrollan, pero lo pierden debido a experiencias traumáticas de la vida.

Cuando nos acercamos a alguien que está lleno de miedo, no nos ve como un individuo sino como una acumulación de sus experiencias de vida. Nuestra identidad se pierde en el laberinto de todos aquellos cuidadores que han entrado y salido en sus vidas. Caminamos

muy rápido hacia ellos y tienen miedo. Hablamos demasiado ruidosamente o los miramos severamente y lo ven como una demanda cruel. Ignoramos su presencia y sienten que son nadie. Los tocamos y retroceden.

Enseñar compañerismo es ayudar a una persona a aprender su identidad—aprender quien "soy" al aprender quienes somos nosotros. Necesitamos ser fuentes de sentimientos de sentirse seguro y amado. Esto requiere nuestro ejemplo afectuoso y amor incondicional. Nuestra identidad tal como es percibida por la persona, como nos ven, es crítica y cimienta en nosotros la fundación misma de dar cuidado. La persona no nos vea nosotros no lo que hacemos de la misma manera. Ellos sólo ven un cuidador anónimo. La tarea es enseñarles quienes somos, quien la persona es, y quienes las otras personas son.

SENTIMIENTO DE SENTIRSE SEGURO

Necesitamos sentirnos seguros en esta tierra. Necesitamos sentirnos seguro dentro de nosotros. Esto da un sentido de tener un fundamento, una base sólida y un sentimiento de "¡Soy alguien!" La mayoría de nosotros somos afortunados de sentirlo profundamente con aquellos que forman nuestro círculo de amigos. Pero, muchos otros están llenos de miedo y sin sentido. Miedo es algo mucho más complejo que no sentirse seguro. Es un sentimiento que invade el ser de una persona. Involucra sentirse solo y aparte, muy ansioso y demasiado angustiado, deprimido y abandonado. No es sólo el miedo de estar asustado de la oscuridad o el miedo de ser atacado en una callejuela en la medianoche. Es un sentimiento profundo envolvente de tener pavor de la vida misma, tener poca razón para existir y, aun, preferir morir. Se ve en el retraimiento y huida de la constante estimulación--no encontrando más significado que en el movimiento oscilatorio de los dedos de las manos; un constante lamentarse-- una disatisfacción total y continua de la vida y de vivir; un deseo de morir --tratar de matarse o herirse. Se ve en la desconexión de la esquizofrenia--con los ojos hinchados y la cara vuelta hacia las demandas horribles de voces crueles que se mofan. Se siente en las expresiones desoladas de las personas sentadas mirando con fijeza por la ventana por horas sin fin--esperando nada, aguardando nada y en espera por nada. Se oye en los momentos de grito, noches de insomnio y sentimiento de ser nada, indigno y sin valor. Se oye en los gritos de los ancianos con sus palabras golpeando amores perdidos, hijos perdidos y esperanzas perdidas. Es presenciado en la violencia machista del miembro de la pandilla cuyo único conocimiento es un sentimiento de "No valgo nada". Debo atacar o me atacan. "Mi reputación es dar miedo".

Hasta que asimilemos la naturaleza del miedo y cuan a menudo atrapa muchos individuos que servimos, no comprenderemos la necesidad absoluta de enseñar a sentirse seguro con nosotros. Todo sentido de interdependencia, sentimiento de sentirse amado y expresar amor hacia otros depende de la habilidad de la persona de sentirse seguro. Como cuidadores, tenemos que concentrarnos en los aspectos más sutiles del miedo e interpretar la "conducta" de la persona como arraigada profundamente en el persistente terror del sin sentido.

Siéntese por un momento y piensa en alguien que está perturbado, marginalizado. Considere cuan temeroso o sin sentido la persona debe sentirse. Esto debe ser difícil porque a menudo no percibimos la vida en esta manera. En cambio, a menudo vemos la persona perturbada o aporreada como un "problema de la conducta" que irrita, manipula, o nos desobedece. Más a menudo, los vemos como "Saben más y mejor." Cualquiera de éstos pudiera ser verdadero parcialmente; pero, bajo cada uno de ellos existe una corriente subyacente sólida de miedo empujada por sentimientos de soledad, sin sentido u opresión. Como cuidadores, necesitamos "leer" estas corrientes en sus expresiones y responder a ellas, reaccionando no sólo a lo que vemos en la aparente superficie.

Sentirse seguro...	Sentirse temeroso y sin sentido...
<ul style="list-style-type: none"> • Un sentimiento de auto-estima y de solidez • Conociendo el lugar de uno en el mundo y se siente bien acerca de esto • Tiene un círculo de amigos • Acepta otros • Capaz de tolerar las vicisitudes de la vida sabiendo que tiene un círculo de apoyo y de vinculación 	<ul style="list-style-type: none"> • Un sentimiento de ser despreciable, sin valor • Tan lleno de miedo que no hay ninguna conexión, unión, adhiriéndose a una persona indiscriminadamente o moviéndose de una persona a otra • Rechaza otros • Carecen de un sentido de sí mismo • Rodeado por inseguridad constante

Somos buenos y ciertamente no intentamos ningún daño. Todavía, sienten miedo de nosotros. "O ¡Pues!" Usted pudiera decir, "La persona hace esto o aquello a causa de su autismo". . . O de su disposición de manía. . . o su esquizofrenia. . . O ésa es la manera que su familia es... O, está sólo enojado porque no logra lo que quiere. . ." Es sólo manipulación". . . Está sólo procurando atención." . . Cualquiera de estos planteamientos puede ser verdadero parcialmente. No obstante, hay una verdad más de base. Necesitamos ver el miedo subyacente que surge de una vida que se siente sin sentido, solo, sin opciones y opresiva. Y más, tenemos que ver el papel que jugamos en empeorar estos sentimientos, a través de nuestras interacciones ordinarias que desatienden éstos o el rol que podemos asumir en aliviar el sufrimiento implicado.

Si vamos a ayudar a la gente marginalizada, tenemos que sentir su desesperación en profundo. Tenemos que conocer que nuestro papel es enseñarles a sentirse seguro en sí mismos al enseñarles que ellos están seguros con nosotros. Es difícil para nosotros entender la profundidad del miedo de alguien y el papel que jugamos en él. Somos buenos cuidadores y tratamos de hacer acciones nobles. Pudiéramos sentir que, si reconocemos el miedo en aquellos que servimos, luego somos los causantes de esto. Esto pudiera ser así, o por lo menos, parcialmente así; pero, más que probable, surge de sus historias de vida y vulnerabilidades innatas. Sin embargo, hasta que no reconozcamos su naturaleza emocional frágil, inadvertidamente frotaremos sal en las heridas y les recordaremos que no somos diferentes de los cuidadores del pasado.

SENTIMIENTO DE SENTIRSE AMADO

El segundo pilar en la enseñanza de un sentimiento de compañerismo es la necesidad esencial humana de sentirse amado. Un sentimiento de sentirse amado es una extensión del sentimiento de sentirse seguro. Es autoestima, un sentido de valor que brinda un fundamento sólido de estar conectado; lo que se origina con y aumenta por, el sentimiento de ser estimado por otro. Da un sentimiento "Cuando estoy contigo, no temo". Pero, muchos más. "Sé que soy bueno". " Soy más que alguien, porque estoy unido a ti" Cuando nos sentimos amados, alzamos nuestra cabeza, esperamos estar con el otro, buscamos el otro y nos sentimos bien cuando estamos con el otro. Sentirse amado significa que la persona sabe su valor, encuentra valor en sí mismo y se ve en el otro. Necesitamos enseñar a la persona, "Estás seguro conmigo y es bueno estar conmigo. ¿Y, sabes qué? "Tú eres bueno y amado por mí" Hasta que la persona arribe a un sentimiento de "¡Soy alguien!" No hay lugar para sentirse amado. Mientras exista el sentimiento frío y vacío de "¡No soy nadie!" es imposible para la persona sentirse amado.

Al igual que lo que acontece con el primer pilar, los cuidadores pudieran pensar, "¡Pues soy una persona básicamente buena y bondadosa! " Yo expreso cariño, amor." Ciertamente, la persona debe saber esto. No obstante, una persona con su corazón roto tiene que aprender esto. Como acontece con el sentimiento de sentirse seguro, muchas personas no afianzan los significados básicos de la vida; realmente tienen que re-aprenderlos, ahondarlos, o fortalecerlos. Tenemos que ser algo más que bondadosos y buenos. Tenemos que enseñar un sentimiento de valía en sí mismo y luego el significado de sentirse amado. Necesitamos dar una significación de "Soy bueno, soy una persona buena porque me siento amado, querido, aceptado." Cada uno tiene que aprender un sentido de sí mismo para sentirse amado y amar otros.

Para enseñar un sentimiento de sentirse amado, tenemos que dar amor pródigo e incondicionalmente. Es crianza nutritiva. Tenemos que darlo durante los momentos buenos y malos. Nuestro dar cuidado y expresión de amor incondicional tiene que ser activa, intensa y profundamente arraigada en nuestros valores. El cuidador no puede sentirse tímido de hablar sobre el amor y debe expresarlo en las maneras más cálidas posibles y durante los momentos más difíciles. Evidentemente, el atributo indiscutible de nuestra interdependencia es nuestra expresión de nutrir y de amor incondicional en los momentos más violentos o desesperados de la persona.

Esto puede ser muy difícil en una cultura que sobreestima privacidad, espacio propio y preponderancia individual. De cualquier modo, dar cuidado es un acto público. Delibera sobre relaciones interpersonales inagotablemente. Requiere el despliegue de afecto y una cierta intrusión en los espacios encerrados de las personas marginalizadas y las barreras rígidas de una cultura fría e insensible Requiere la fuerza del reconocimiento de nuestra necesidad básica de interdependencia.

Por supuesto, tenemos también que sentirnos que somos buenos antes de poder enseñar a otros. La expresión de amor a otros puede emerger, solamente, del amor de sí mismo--no un amor egoísta, sino uno en que nos encontramos contentos con nosotros mismos,

porque lo hallamos en aquellos cercanos a nosotros y a través de nuestras realizaciones. Tenemos que reconocer que somos buenos y tratamos de dar a otros. Nuestro amor incondicional es el regalo que les damos.

Todos buscamos dominio o significado en nuestra vida. Esto es central a la condición humana--tener un sentido de control, poder y propósito en esta tierra. Esto tiene escasa relación con tener posesiones o acumularlas. Se trata de encontrar significado en la vida al encontrar unión con otros. En un espíritu de interdependencia, éste se halla en nuestro amor a otros--un significado de vida que nos impulsa a acercarnos a otros y que nos junta con otros. En esto hallamos el propósito central de la vida. De cualquier modo, cuando a una persona le falta esto, es fácil empujar a otros lejos y buscar dominio en cosas aparentemente absurdas. La persona siente, "No puedo confiar en otros". "Sólo confiaré en lo que puedo tener poder" Muchos problemas de la conducta expresan la forma de la persona de tratar de hallar algún significado en la vida; aun cuando es el poder de herir su propio cuerpo, herir otros, o simplemente escapar del contacto humano. Nuestra tarea es hacer o rehacer el sentido de ser amado en el centro de las vidas de aquellos que servimos.

Lea la lista que sigue y verifique los factores que pueden corresponder a una persona que ayuda; a fin de tener una idea de cuan amada la persona se siente. Cuando finalice, piense cuan profundamente tiene que enseñar un sentido de sentirse amado.

Se siente no amado...	Se siente amado...
<ul style="list-style-type: none"> • Lamentándose • Adicción de drogas u alcohol • Pobre cuidado de la apariencia y del vestuario • Aislamiento, retraimiento • Auto estimulación • Auto daño, intento suicidio • Herir otros • Irritabilidad • Huyendo de los cuidadores • Aislamiento de su grupo de pares • Gritando • Destructor de objetos • Expresiones sexuales hirientes • Sentido de no-valía, indigno 	<ul style="list-style-type: none"> • Pide ayuda • Comparte alegría con otros • Orgullo en sí mismo • Socializa • Agrado en pasatiempos favoritos • Cuida de necesidades corporales y apariencia • Ayuda a otros • Contento • Encuentra alegría en los cuidadores • Encuentra alegría en grupo de iguales • Comunica suavemente • Comparte posesiones • Expresiones sexuales afectuosas • Sentido de autoestima

Cuando una persona no se siente amada, no significa necesariamente que seamos malos, crueles, o irreflexivos. Más a menudo, este sentimiento se ha enraizado, profundamente, mucho antes de nuestra llegada en la vida de la persona; debido a experiencias de vida,

vulnerabilidades internas, o una combinación de ambos. La pregunta es, "Si la persona se siente no amada, ¿qué podemos hacer para florecer un sentido de sentirse amado?" Necesitamos iniciar un proceso de enseñanza con el otro significativo de: "Eres lindo, eres bueno y eres amado" Esto ocurre paralelamente con la enseñanza de seguridad emocional y se entrelaza con ella. Se enseña dentro del mismo contexto y al mismo tiempo.

SENTIMIENTO DE AMAR A OTROS

Conjuntamente al desarrollo de estos sentimientos, una tarea simultánea es enseñar a la persona amar otros. Este tercer pilar envuelve un sentimiento exponencialmente más persistente de interdependencia humana--mudanza del amor pasivo e indulgente que el cuidador inicialmente muestra a la persona, a un amor activo en que la persona aprende a extenderlo a otros.

En el desarrollo moral normal, lo primero que aprende un bebé es sentirse seguro y amado en una manera pasiva y indulgente. El cuidador da, el bebé aprende a recibir. El cuidador expresa al infante sonrisas de afecto, contacto suave y sonidos amorosos; el bebé aprende a sentirse amado. El cuidador principia pidiendo interacciones afectivas calladamente, y un día el bebé da amor. No se demanda. El bebé agarra nuestro dedo, nos mira dulcemente y arrulla u gorjea. Sus manos pequeñas gradualmente nos alcanzan. Sus labios se insinúan hacia arriba en una sonrisa. Los ojos se iluminan al vernos.. Estar amando es esperado. Y, viene.

El sentimiento de sentirse seguro y amado son requisitos previos para aprender a amar otros y tienen que estar presentes en todo el proceso. En cada una de estas dimensiones nuestra expresión de amor incondicional es la fuerza que da energía al proceso entero. Enseñar la expresión de amor hacia otros comienza al enseñar a expresarlo hacia nosotros en maneras simples, pero bellas, --un apretón de manos cálido, una mirada afectuosa, un abrazo cariñoso, una palabra bondadosa, un gesto de aprobación.

Amor y odio son como gemelos. Se sienten ambos profundo e intensamente. Lo que los separa es un sentido indestructible de compañerismo. El amor toma sustento del corazón cuando hay confianza. El odio encarcela el corazón en su atrapamiento frío y lo rompe, lo trunca cuando el miedo de pérdida o un sentido de "¿de que sirve!" toma control. Tenemos que crear confianza en el otro en interacción y enseñar a otros a sentirse amado y amando a otros. Estos sentimientos tienen que comenzar con nosotros y nuestra habilidad de enseñarlo. Nuestros ejemplos, palabras, contactos físicos y presencia son las primeras señales que tiene la persona para conocernos. Tenemos que ser generosos y darnos cuenta, que estamos enseñando suavemente a aquellos que servimos que tengan dominio sobre sus propias vidas por la expresión del amor y vinculación. Lo enseñamos, lo damos; pero. también lo pedimos, agradando y complaciendo a la persona para que lo exprese, estableciendo ejemplos consistentes y consonantes.

Observe la lista que continúe y piensa en los factores que pueden corresponder a una persona que trata de ayudar. Piense cuan profundamente, tiene que encontrar una manera de enseñar un sentido de sentirse amado.

Amar otros...	Despreciar otros...
<ul style="list-style-type: none"> • Sonríe • Toca cálidamente • Comunica con alegría • Se aproxima a otros • Queda con otros • Busca otros • Comparte objetos personales 	<ul style="list-style-type: none"> • Frunce el entrecejo, grita, se adhiere a otros indiscriminadamente • Agarra, hiera, no respeta • Comunica sin respeto, maldice, escupe • Se retira • Auto estimulación • Prefiere soledad • Desorganiza, destruye

La habilidad de expresar amor a otros implica madurar moralmente, lo que amplía a la persona en su realidad de persona y la moviliza más allá de sí mismo. En lugar de pasividad la persona empieza a hallar alegría y dicha en el bien de estar con otros, fortalecer su auto-estima al alcanzar otros y sentir empatía—sentir que los otros sienten, y más aún, lo que sienten y apreciar los sentimientos del otro.

VINCULADO EN PARTICIPACION SIGNIFICATIVA CON OTROS EN LA VIDA COMUNITARIA

Vinculado con otros es el cuarto pilar en edificar un sentimiento de compañerismo y comunidad. Incluye el despliegue gradual de un sentido de participación activa como compañero de otros y como miembro de la comunidad. Es un sentimiento de llegar a ser un participante activo en la vida de la comunidad. No está centrado en sí mismo; sino en un sentimiento compartido de "Somos alguien porque estamos juntos y estamos formando una comunidad mejor." Su expresión inicial reside en el simple acto de alcanzar los otros.

Amar los otros es la primera dimensión de compartir con otros. Se entrelaza con el sentimiento de sentirse seguro, amado y de amar a otros. Cuando esto ocurre, cada persona llega luego a ser más que uno, más que un participante activo en la familia y vida de la comunidad. Esta participación implica hacer lo mejor que podamos en nuestro quehacer en la escuela, trabajo, entretenimientos y juegos. Envuelve el desarrollo de nuestras capacidades, competencias personales y talentos. Crece más complejo cuando llegamos a estar más conectados y fundamentados. En una persona pudiera ser barrer las calles, como si estuviera barriendo las estrellas celestiales. En otra persona puede ser liderar una nación. En otra persona pudiera ser nada mas que el acto de sonreír. Para el niño sin casa ni hogar, puede significar encontrar un hogar nutritivo y llegar a ser un miembro de una familia. Para la persona con una problemática severa intelectual, pudiera significar aprender a comunicarse por lenguaje de signos o gestos. Para el adolescente en una pandilla, pudiera significar abandonar lentamente los estilos de la pandilla, finalizar la escuela, el comienzo de una familia. Para el bebé abusado y abandonado, pudiera significar aprender a sentirse seguro con una familia adoptiva. Para el senescente, el anciano demolido por senectud, puede significar mantener una rutina que aminora la pérdida de sus habilidades que una vez halló tan fácil.

Vinculación con otros en la comunidad es como el óbolo de la viuda. La viuda pobre que da una miseria-- da tanto como la persona rica que da millones. Compartir con otro es cada persona llegando a ser un participante activo en la formación de compañerismo y comunidad, al grado del que cada uno es capaz. Los cuidadores tienen que ser sensitivos de los talentos y presentes de cada persona, tener expectativas altas; pero también, darse cuenta que sin la fundación de los sentimientos de sentirse seguro y amado nadie aprende nada.

Participar significativamente con otros en la comunidad es un proceso difícil. Hemos puesto énfasis en que la fundación de la condición humana es sentirse seguro y amado. Durante este proceso los cuidadores indulgen la persona con amor incondicional. La única expectativa es que cada persona aprenda a aceptar amar. Sin embargo, viene un momento cuando se espera más. La persona se desliza de aceptación pasiva a participación activa, de recibir a dar, de responder a alcanzar.

Esto indica un proceso emocional de "expansión, extensión" La persona confía en el cuidador. En este momento, el cuidador empieza a ayudar a la persona a ser un participante más activo en el mundo en vez de uno pasivo. La primera señal de vinculación con otro es un deseo de estar con el cuidador. Esto procede de un sentimiento de sentirse seguro con el cuidador y amado por el cuidador, llegando a ser prontamente más complejo. Cuando se ha complacido a una persona con amor, empieza a expresar amor a otros. Todavía, hay a menudo un centrarse en sí mismo. El mundo todavía revuelve alrededor de la persona.

Vincularse con otros es afín a la imagen de cortar con cincel suavemente la naturaleza del auto centrismo asociado a un corazón roto; al enseñar a la persona que es bueno alcanzar a otros y a nosotros, estar juntos, hacer cosas juntos y aún, hacer cosas por otros. Esto se inicia al enseñar, "Es bueno estar conmigo" " Te ayudaré en cada momento. Luego, aprenderemos a hacer cosas juntos"... "Y tu harás aún cosas para mí y para otros porque confías en mí". Compartir con otros en la comunidad es pedir a la persona, que hemos complacido y nutrido, empezar a mostrar compañerismo y participar más en la comunidad lo que redundará en comprometerse con la realidad circundante. Es una nueva demanda, pero una que se construye sobre la base de sentimientos de sentirse seguro y amado. Cuando la confianza emerge y se ahonda, se aminora el sentido de demanda.

Es un proceso de "extensión," "expansión," "de estirar" (stretching) que consiste en confiar en la persona a través de diferentes ambientes, tiempo, tareas y demandas que implican diferentes connotaciones que progresivamente se van ampliando y complejizando. Este proceso de expansión es semejante a lo que acontece a un niño en edad ambulatoria en esta analogía. Primeramente, abarca aprender a esperar por lo que uno quiere. La madre que está cerca de la caja de la tienda de comestibles observa que su bebé coge un dulce. Al principio, la madre se da por vencida para evitar una rabieta. La semana próxima, la madre toma el dulce y dice, "En un segundo" El bebé espera. La semana próxima, dice, "Espera hasta que estemos fuera de la tienda" El bebé espera. Luego, "Espera hasta que estemos en la casa" El bebé espera. La madre hace "extensión" con el bebé y, porque el bebé confía en la madre, el bebé espera. La madre comienza

donde el bebé está; y a veces, se da por vencida para evitar violencia y evocar paz. Ella entra amorosamente, poco a poco, en el mundo del bebé. Cuando el niño o adulto aprende a esperar, el cuidador empieza pedir a la persona hacer cosas juntos también. Invariablemente, esto se transforma en un quehacer de hacer cosas sin ayuda y aún por otros.

Vinculado en participación significativa con otros es aprender que es bueno...

- Estar juntos
- Hacer cosas juntos
- Hacer cosas por uno
- Hacer cosas por otros

Vincularse con otros, comprometerse en compañerismo no puede principiar sin los sentimientos de seguridad física y emocional emergiendo a lo largo de los sentimientos de sentirse amado y de amar a otros. Cuando la persona aprende a sentir éstos, empezamos a enseñar el proceso de vinculación en la comunidad. Al comienzo los cuidadores necesitan interaccionar lento, suave y gentilmente. Da lo mismo, lo que la persona "sabe" hacer o cómo hacerlo. La disyuntiva no especula alrededor de esto; envuelve la diferencia entre desconfianza y confianza. Desconfianza encierra un sentimiento de "No quiero estar contigo". "No quiero hacer ninguna cosa contigo" "No confío en ti." "No quiero hacer ninguna cosa por ti" Tenemos que entrar lentos; pero seguros, encauzando con bondad nuestro camino al corazón de la persona. Confiar, se basa en sentimientos de sentirse seguro y amado. Nos lleva a hacer cosas por otros.

En este momento muchos cuidadores pueden preocuparse acerca de "acatamiento, obediencia"— primos que besan la actitud autoritaria. Acatamiento se basa en miedo; compartir con otros se sustenta en confianza. En lugar de preocuparse de obediencia, necesitamos enseñar a la persona a sentir que es bueno estar con nosotros, hacer cosas juntos; e invariablemente, hacer cosas por nosotros basado en confianza mutua. El cuidador autoritativo no da ninguna sugerencia directa de demanda; pero encuentra maneras de atraer a la persona al mundo compartido habitualmente, en que hay un sentido de vinculación. El acto de dar cuidado es un acto de dar amor en que se enseña el significado fundamental de "Estamos en esta tierra para estar juntos y hacer cosas juntos y aún hacer cosas por los demás. Y, esto es más que bueno!"

El desvincularse y no compartir con otros en proyectos significativos indica auto centrismo. Si el mundo no es seguro, es necesario levantar paredes alrededor de nuestro ser. Estas defensas sirven para protegernos y empujar lejos aquellos que vemos como dominantes. Compartir con otros enseña un sentimiento nuevo. Si el mundo llega a sentirse seguro; luego, las paredes pueden descender. Esto requiere empujar suavemente la entrada en el mundo sitiado de la persona y comprender el conflicto moral entre comprometerse a compartir con otros y el descompromiso de ello. La persona desvinculada con otros, no ve razón para estar con nosotros. Agresión o retraimiento tiene más significado en la vida de la persona que estar con nosotros. Nuestro rol es enseñar el significado profundo de la bondad de estar juntos.

Todos buscamos significado, un sentido de dominio o propósito, en nuestras vidas. Para algunos pueden ser familiares o amigos. Para otros pueden ser posesiones materiales. Para el que no tiene poder o eficacia, puede ser hallar el significado de la vida en el acto básico de rechazamiento--empujar otros lejos de sí como la última frontera de algún dominio en su vida. Tenemos que enseñar que hay significado en estar con nosotros, hacer cosas con nosotros y aún hacer cosas por nosotros.

Los cuidadores pudieran pensar "Bien, la gente que sirvo le gusta estar conmigo". Esto pudiera ser así, pero la pregunta es "¿Les gusta estar conmigo por cariño mutuo, haciendo cosas conmigo por el bien de estar conmigo y haciendo cosas para mí porque confía en mí? ¿"Quieren que esté con ellos cuando sienten dolor, enojo y frustración?" Vincularse con otros se relaciona directamente con un sentimiento de mutualidad, uno en el cual la persona aprende que estar con otros es inherentemente bueno. Es un símbolo de lo que significa ser humano-- estar juntos, ofreciendo apoyo y protección, dando y recibiendo estímulo, aliento generoso y compartiendo alegrías y dolores.

Lea la lista delineada abajo, y pregúntese en que grado alguien que está ayudando comparte o no con usted, con compañeros de hogar, trabajo, escuela, compañeros de clase y amigos. Verifique los factores en cada columna abajo que correspondan. Cuando finalice, piense en el significado de vincularse con otros y como tenemos que ayudar a la persona para que lo aprenda mucho más profundamente.

No vinculado con otros, descomprometido	Vinculado con otros, comprometido con realidad
<ul style="list-style-type: none"> • Ignora otros • Se rebela contra cuidadores • Se rebela contra los amigos • Se rebela contra la familia • Rehúsa participar • No ve alegría en estar con otros • Escasa alegría en sí mismo • Retraimiento • Auto estimulación • Tiene poco orgullo en sí mismo • Prefiere estar solo • Aversión escuela o trabajo 	<ul style="list-style-type: none"> • Busca otros • Disfruta con los cuidadores • Disfruta de amigos • Disfruta de la familia • Ofrece ayuda • Encuentra alegría en otros • Encuentra alegría en sí mismo • Participa • Tiene pasatiempos • Se enorgullece de sí mismo • Busca socializar • Le agrada escuela o trabaja

Enseñar a comprometerse con la realidad al vincularse con otros y participar formando comunidad son tareas muy complejas; debido a la obsesión del dogma cultural hegemónico con los temas de independencia, egoísmo y productividad. Estos valores culturales son secundarios en el desarrollo moral. Para que independencia, adquisición de habilidades y un sentido de dominio y eficacia acontezcan; necesitamos enseñar previamente, un sentido de vinculación para compartir con otros en la comunidad—lo que a su vez, ayuda a la persona a continuar sintiéndose segura y amada mientras está bajo exigua extensión.

La complejidad de la dinámica de vincularse con el otro en la comunidad armoniza con la naturaleza auto céntrica de la violencia, con un sentimiento de "Haré lo que quiero hacer!" Desde que hemos complacido a la persona con amor incondicional; podemos producir desconfianza y rebeldía si no somos cautos y atentos en la expansión con la persona, demandando un poco más. Esta enseñanza es como cortar un pedazo delicado de cristal de bordes dentados. Requiere movimientos finos en el mundo de la persona sin asustarla. Es una intrusión quieta, discreta en lugar de una invasión insistente. Esta intrusión empuja suave y calladamente; se retira frente a cualquier señal de rebelión o violencia y luego adelanta de nuevo. Al principio, encontramos a la persona donde está-- en un mundo temeroso e insensato. En este momento, le pedimos a la persona encontrarnos, no a medio camino; sino sólo en un diminuto recorrido.

Mientras enseñamos vinculación con otros en la comunidad, es comprensible que la persona pueda rebelarse. Cuando vemos rebeldía, significa que hemos solicitado demasiado. La persona nos ve como exigente. El miedo emerge una vez más. Necesitamos retroceder y reestablecer un sentido de confianza. Posiblemente, tenemos que ceder por un momento, para luego avanzar. Analógicamente, es como el flujo y reflujo menguante del océano. Los cuidadores requieren ser sensitivos y desarrollar la habilidad empática de "leer" a la persona y darse cuenta cuando es posible avanzar en el proceso y cuando retroceder.

La confianza puede ser quebrantada fácilmente cuando la persona tiene una historia de vida repleta de episodios en que ha sido empujada, arrastrada, zarandeada por los cuidadores. A estas alturas, tenemos que ser muy dulces, lentos; y gradualmente, avanzar poco a poco; sin que la persona sienta que estamos formulando algún sentido de demanda a hacer algo. Éste es un rol difícilísimo del dar cuidado--hacer estar con nosotros alguien que no quiere hacer nada con nosotros; y promover participación con nosotros en una persona que exclusivamente, ve demandas crueles. Cuando "extendemos" a la persona aproblemada, tenemos que ser muy cuidadosos. Una regla valiosa es evitar provocar cualquier violencia y concentrarse en evocar paz.

Llegando a vincularse con otros...	Evocar paz...
<ul style="list-style-type: none"> • Rebelde • Participación pasiva • Haciendo cosas juntos • Rebelión fluctuante en forma de flujo y reflujo • Haciendo cosas sin mayor ayuda • Alegría mutua • Orgullo en estar juntos y hacer cosas juntos 	<ul style="list-style-type: none"> • Ser suave, lento y amable • Hace cosas para la persona • Atrae a la persona a hacer actividades con usted • Siempre listo a ayudar al otro o retroceder aún reduciendo demandas • Da responsabilidad gradual • Centrado en la relación • Da honor a la persona por estar y hacer cosas con usted

Al igual que en aprender a sentirse seguro y amado, la primera dimensión de vinculación con otros en la comunidad involucra una fase pasiva, "Bien, le dejare estar conmigo". "Puedes pedirme hacer cosas contigo". "Puedo hacer un poco para ti". Pero, "Si no quiero más estar contigo, me iré" Esto ocurre en un flujo y reflujo menguante -- primero ninguna participación, luego un poco; luego ninguna y luego un poco. El cuidador comprende este proceso y gradualmente, profundiza el sentido de participación mutua. Finalmente, la persona comienza encontrar alegría en hacer cosas con usted, por usted; luego por sí mismo y finalmente por usted y otros.

Esto proceso requiere mucha paciencia y tolerancia de parte del cuidador. La persona desvinculada en su relación con otros, aprende simultáneamente a valorar y estimar nuestra presencia como algo bueno y bondadoso; y que lleva a sentir la bondad de estar juntos. Cuando los momentos transcurren lentamente, el cuidador pudiera comenzar a hacer algo por la persona; en lugar de pedirle a la persona hacerlo, pero gradualmente, interesa a la persona en el proceso--siempre sensitivo al flujo y reflujo de rebelión. Se asegura que no haya frustración o muy poca y además, expresa calidez afectiva a través del proceso completo. Ciertamente, en este momento, los cuidadores a menudo necesitan aumentar su expresión de amor incondicional; para recordar a la persona el compañerismo y destacar la alegría de estar juntos.

HERRAMIENTAS DE DAR CUIDADO

Poseemos cuatro herramientas básicas para enseñar a la persona quienes somos: nuestra presencia, nuestras manos, nuestras palabras y nuestros ojos. Por supuesto, cuando los usamos proceden de nuestros valores--viendo cada individual como hermano-hermana; concibiendo que todo el mundo tiene un hambre por amor, y enfocando nuestro dar cuidado en amor incondicional. Somos instrumentos de enseñar compañerismo y comunidad. El amor incondicional tiene que expresarse en nuestro mismo ser. Nuestra presencia tiene que evocar paz como un simple resplandor fugaz del sol lo hace en medio de una tormenta. Nuestro contacto físico, palabras y ojos tienen que ser como una brisa suave; que calma la tormenta del miedo y del sin sentido que se instala perdurando en el horizonte.

Debemos ser auténticos y genuinos. Como usamos estas herramientas tiene que reflejar nuestra historia de vida y personalidad. En algunas culturas y subculturas un abrazo cálido es común y natural; en otras culturas es extraño y atípico. En algunas culturas un beso en la mejilla es común; en otros es ampuloso y desaprobatorio. Algunos cuidadores tienen poca dificultad, de expresar el lenguaje de amor; para otros es muy difícil y se encuentran muy torpes. Estas diferencias tienen que respetarse. Todavía, también necesitamos pensar lo que la persona marginalizada precisa; y comenzar a "extendernos" nosotros mismos para que podemos brindar los actos más cálidos posibles de amor a los que se sienten inseguros y no amados. El desafío es hacer esto y quedar aún auténtico.

Herramientas de dar cuidado...

- Nuestra presencia--llevar un mensaje de paz, protección y cuidado
- Nuestras manos--lleva un mensaje de sentirse seguro y amado
- Nuestras palabras--lleva un mensaje de estímulo y aliento nutritivo
- Nuestros ojos--entibiar el corazón de la persona con ternura y amor

Usamos estas herramientas para ayudar a la persona a memorizar quienes somos y quien es el otro. Al igual que un maestro de primer grado ayuda a un niño a aprender los números, al repetirlos reiteradamente; así también, enseñamos estos sentimientos centrales mediante repetidos actos de amor. Lo mismo que un maestro usa una página de ejercicios para hacer esta tarea repetidamente; nosotros también, usamos nuestras herramientas para ayudar a la persona con un corazón roto a memorizar e internalizar sentimientos de sentirse seguro, amado, amando y vinculado con otros. Tenemos que estar conscientes de nuestras herramientas y orquestar su uso con cuidado y sensibilidad; para que podamos remendar corazones rotos—un suave contacto físico aquí, una mirada cálida allá, una palabra de estímulo, un abrazo cálido, un sentido de compartir.

NUESTRA PRESENCIA COMO HERRAMIENTA

Nuestra mera presencia puede brindar un sentido de paz o un sentido implicatorio de miedo. Puede señalar a la persona, "O, éste es uno más de los cuidadores"; " igual a los otros" O "Cuando estás conmigo, estás seguro y amado" Si escogemos este último modelo; reflexionaremos posteriormente, mucho más estrechamente sobre nosotros mismos, y el rol que jugamos en enseñar maneras nuevas de actuar recíprocamente con nosotros y los demás. Nuestra presencia corporal tiene una influencia profunda en cómo la persona aprende a interpretar quienes somos. Y, se expresa en cómo usamos nuestras manos, nuestra cara y nuestra voz. Nuestra presencia corporal es una señal de nuestra presencia espiritual. Cuando un niño o adulto aterrado nos, ve lo que ve es nuestro corazón. Un espíritu de bondad nos requiere aparecer como relajado, pacífico, no-exigente y amando los demás. Nos pide lentificar y suavizar nuestra presencia. Tenemos que enseñar un significado nuevo de nuestra presencia. Tenemos que enseñar a la persona que nuestra sola presencia, es buena y da cuidado y amor. Esto la persona lo aprende; parcialmente, a través de nuestros movimientos, sonidos, suavidad, ritmo y calidez afectiva. Éstos son muy subjetivos, pero son absolutamente necesarios para la definición de nuestra presencia y puesta en práctica.

Nuestra presencia tiene que evocar paz, en lugar de provoca violencia. Nuestros movimientos necesitan armonizar y sincronizar con las necesidades de la persona. Cuando la persona está enojada, tenemos que ir más lento y no asustarla en lo más mínimo. Nuestra presencia misma tiene que ser non-amenazante y aceptadora, de bienvenida; a pesar de cualquier violencia que pudiera venir. El ritmo de nuestros movimientos tiene que tranquilizar y nutrir; a veces lento y deliberado, y otras veces más animado. Nuestro ser tiene que expresar calidez afectiva en nuestra mirada, contacto físico, gestos y palabras. Todo lo que hacemos tiene que realzar; en lugar de menospreciar o criticar.

Dar cuidado es un acto, extremadamente creador y delicado. Nuestra presencia es crítica. Es la imagen primera que la persona vulnerable tiene de nosotros. Necesitamos entrar en el mundo aterrador de la persona; donde está, con humildad, con el conocimiento que el miedo y el sin sentido están en su corazón, y con el propósito de evocar paz. Al comienzo, no hay nada más que sea importante.

La presencia del cuidador...

- Movimientos armonizados con las necesidades de la persona
- Relajado y sin miedo
- Pacífico
- Calmado
- Calma, complace
- Es bienvenida, bien recibida por la persona
- Generosidad de espíritu
- Sentido de realzar, dar honor a la persona

Se puede ver nuestra presencia como un machete. Necesitamos estar profundamente conscientes del miedo de la persona hacia nosotros. No espere que la persona venga a su espacio. Entre suavemente en el espacio de la persona. No haga ninguna demanda. Realmente, para algunos nuestra presencia es más que una demanda. Tenemos que suavizar nuestra presencia y preocuparnos solamente del momento presente; casi como calmando un bebé temeroso y brindar un sentido de "Chhh, no voy a herirte". "No voy a hacerte hacer nada". "Yo sólo quiero, estar con usted"

CONTACTO FÍSICO COMO HERRAMIENTA

Una vez que hemos entrado en su mundo, tocar a la persona es muy importante; porque puede enviar un mensaje directo y concreto a la persona que está seguro y amado por nosotros. No es posible siempre usar contacto físico como una herramienta; pero cuando podemos, es poderoso porque envía un mensaje claro de hacerla sentirse seguro y amado. Tenemos que percatarnos que nuestras manos comienzan a dar una memoria nueva— sentirse seguro y amado, lento y suave, cálido y nutritivo. En lugar de miedo, necesitan significar calidez emocional, afecto, apoyo, realzar y dar honor, bondad y aceptación. Nuestro tocar es una buena herramienta porque puede enviar un mensaje claro y concreto de sentirse seguro y amado.

Recuerde que nosotros sólo tenemos cuatro herramientas para enseñar a una persona a sentirse seguro y amado por nosotros. Nuestro contacto físico no tendrá ningún sentido para muchas personas vulnerables; o aún, provoca miedo. Muchos tienen memorias profundas de abuso, restricción física y de ser empujado. Nuestro contacto físico tiene que dar una memoria nueva. "Cuándo te toco, significa que estás seguro y amado" Como con nuestra presencia, tenemos que entrar en el mundo de la persona lenta y suavemente. Nuestro contacto físico tiene que evitar provocar miedo y agitar las aguas enlodadas de memorias antiguas. Tiene que evocar paz. Para muchas personas nuestro contacto físico inicial, tendrá que ser muy ligero y delicado. Luego, cuando el miedo de la persona disminuye, podemos dilatar más tiempo.

Por supuesto, necesitamos ser cautos con nuestro contacto físico. Unas culturas fruncen el entrecejo ante la expresión de contacto físico. Algunos cuidadores incluso lo temen. Algunas personas que servimos, pueden mal interpretarlo. Otros pueden explotarlo. Algunos sistemas lo prohíben. Si se usa contacto físico debe formar parte de la cultura del aula, escuela, u hogar. Todo lo incluido debe estar de acuerdo. Si no se usa contacto físico, los cuidadores necesitan ser extremadamente buenos con su presencia y sus palabras. Al comienzo, la persona se puede asustar de nuestro contacto físico, retroceder a él, o ponerse nervioso o inquieto por él. Si vemos este tipo de reacción, debemos tocar más suavemente como si estuviéramos tocando el ala de un ángel. Tenemos que enseñar a la persona que nuestro contacto físico es bueno, hermoso y amoroso. Esto nos exige tocar abundantemente, repetitivamente, formando una conexión física y espiritual entre la persona y nosotros.

El contacto físico como una herramienta de instrucción puede derivar en algunas consecuencias difíciles. No es una herramienta que se debe usar con todo el mundo. Ni tampoco usarlo de la misma manera en diferentes personas. Es una herramienta crítica porque es concreta y ayuda a entrar en muchos corazones rotos rápidamente. Los cuidadores tienen que saber con quien usarlo y cuando usarlo como una manera central de enseñar a la persona, "Cuando estás conmigo estás seguro y amado" Algunos pudieran malinterpretar el contacto físico en una manera sexual. Tenemos que tomar algunas precauciones y asegurar que esto no ocurra. Una manera de hacer esto es siempre ligar el contacto físico con palabras que definen su significado, "Somos amigos. Esto significa que somos amigos." Y, si hubiera cualquier indicio indirecto de mal interpretación, el cuidador necesita probar otras formas menos intrusas de contacto físico, por ejemplo, una palmadita en la espalda en lugar de un abrazo. La edad de la persona también tiene que tomarse en consideración. A mayor edad es más probable la posibilidad de mal interpretación. Así, cuando la persona entra en los años de preadolescencia, pudiera ser necesario retroceder en contacto físico tales como abrazos y reemplazarlos con formas más leves como una palmadita en la espalda.

¿Qué problemas pueden surgir con contacto físico?

- Nuestro contacto físico es enseñar a la persona el sentimiento de sentirse seguro y amado
- Con cualquiera señal de mal interpretación sexual de parte de la persona, se debe cambiar el contacto físico a algo menos intenso y siempre dado con "Esto significa que eres bueno"... "Soy su amigo"... "Somos como hermanos, hermanas"
- Si esto es demasiado, retroceda y disminúyalo o cese
- También tiene que ser vigilante por cualquiera tipo pedofilia, de abuso sexual con niños.
- Si la persona teme contacto físico, debido a historia de vida o la naturaleza inherente de una problemática, use contacto físico lenta, suave y amorosamente - evitar cualquiera provocación de miedo o violencia.

Tenemos que asegurar que todas las personas involucradas sepan porqué el contacto físico es una herramienta importante y luego observar por el indicio más mínimo de uso inadecuado o mal interpretación. El uso de contacto físico debe ser discutido por los cuidadores en forma cabal—su uso, su importancia, su forma de expresión más relevante, su posible abuso. Es importante porque es una manera rápida de enseñar a una persona a sentirse seguro y amado. Es enseñanza directa y concreta. Su uso es importante entre personas con corazones rotos. Es la herramienta de enseñanza mejor porque es muy concreta y directa. Ocurre en el aquí-y-ahora. Las persona que no conocen el significado de sentirse seguro y amado puede aprender su significado por nuestro contacto físico.

Muchas personas con corazones destrozados se asustan del contacto físico humano. La naturaleza de sus vulnerabilidades puede llevarlos a rebelarse contra esto o los años de abuso puede hacerlos horrorizarse de este. El uso de contacto físico tiene que ser hecho cautamente. Muchos niños y adultos no sólo tienen que aprender que es algo bueno; tienen que tratar con años de memorias del pasado que lo significaron como algo que es maligno o repulsivo. Los cuidadores tienen alegóricamente que ir rebanando a tajadas su camino a través de estas memorias antiguas y enseñar nuevas.

El contacto físico a menudo, es bueno porque puede enviar un mensaje sólido y claro de sentirse seguro. Generalmente, su uso inicial debe ser suave y lento para evitar provocar miedo y rechazo. Debe hacerse repetidamente para que la persona memorice que es bueno y es la primera señal de compañerismo. En cuanto la persona comienza a sentirse seguro, los cuidadores encuentran otras maneras de señalar sentirse seguro y amado.

Cuando alguien teme nuestro contacto, buen contacto físico sería tocar como si estuviera tocando las alas de un ángel...

- Ligeramente
- Calladamente
- Lentamente
- Sin provocar ningún temor, suavemente
- Explica "No te haré daño. "No te heriré. "Esto significa que te quiero"

Como cuidadores, tenemos que decidir colectivamente el rol que el contacto físico juega en nuestra cultura de dar cuidado. Es una herramienta muy buena porque es muy concreta de empezar a enseñar a muchas personas "Cuando está conmigo, está seguro!" Es obvio que no siempre es utilizable por las razones que hemos indicado. Sin embargo, tenemos una responsabilidad también de extendernos nosotros y aún nuestra cultura. Hable acerca de esto. Si se usa contacto físico, úselo de una manera auténtica y discriminativa cuando lo use. Si su historia de la vida, personalidad, o cultura es tal, que es difícil o confuso para usted tener contacto físico con otros, no lo use como una herramienta; pero encuentre otras maneras de enseñar a otros a sentirse seguro con usted. Lo que necesitamos es contactarnos con individuos aproblemados en un contacto que brinde un sentido de paz.

En cierto modo, tenemos muchas manos. Nuestra presencia es como una mano que puede traer paz. Nuestras palabras son otra mano que puede honrar. Nuestros ojos son como

manos que pueden brindar calidez afectiva. Y, nuestras manos son a menudo la forma más directa de brindar un sentimiento de paz, de dar honor, realzar y de calidez emocional.

NUESTRAS PALABRAS COMO UNA HERRAMIENTA

Nuestras palabras son nuestra tercera herramienta. Las palabras son más que palabras. Son como nuestras manos que necesitan alcanzar a y elevar la persona perturbada. Forman un diálogo. Como cuidadores, tenemos que verlas como una totalidad--su calidez emocional, tono, ritmo, como también el mensaje de su contenido. El diálogo tiene que comenzar con nosotros y, al principio; tendrá escaso significado dado que la persona con el corazón roto no sabrá el significado de nuestro mensaje de amor. Tenemos que reconocer que nuestras palabras pueden ser tan intrusivas y exigentes como nuestro contacto físico.

La persona está acostumbrada probablemente a palabras rudas y exigentes. Cuando hablamos, demasiado a menudo; sólo usamos palabras de reprimenda, "Sabías que te iba a pasar" O sólo palabras de alabanza de modificación de la conducta, "Buen trabajo" Nuestras palabras necesitan usarse para hablar de nuestro afecto, cuan buena es la persona indiferente de lo que hace y cómo la persona está segura con nosotros y amada por nosotros. Todo el tiempo que conversamos, debemos usar también nuestras manos para mostrar a la persona que significamos.

Nuestras palabras como una herramienta...

- Expresan amor incondicional
- Brindan calidez afectiva, estímulo y honor
- Se expresan suave y lentamente
- Dicen historias de amor, cuentos de bondad y otras cosas bellas simples, en el aquí-y-ahora

Al principio, nuestra conversación debe ser en la forma de contar una narración - no cuentos largos con mucha palabrería -,sino corto, lleno de palabras de amor, amistad y esperanza. Esto es más difícil de hacer de lo que se puede pensar. Muy a menudo, parece que a la persona no le importa.. Puede sentirse como que estamos hablando a una pared. De cualquier modo que, los más que usemos nuestras palabras de la narración de la historia - lo más la persona aprende que somos buenos y bondadosos. Las palabras son importantes para ellos. Pero, la calidez afectiva transmitida dentro de ellos es aun más importante.

Para llegar a ser un buen narrador, piense en cómo conversaría con un bebé o con alguien que acaba de sufrir una gran pérdida. Estas imágenes deben invocar calidez y amor en el tono de nuestras palabras, "Chch!" " No te heriré" " Tú eres tan bueno" "Quiero que sepas que te quiero."

NUESTROS OJOS COMO UNA HERRAMIENTA

Nuestros ojos son nuestras herramientas más penetrantes. Necesitamos agujerear a través del miedo y sin sentido que atrapa a muchas personas que ayudamos. Se habla que los ojos son las ventanas al alma. No hablamos sobre el contacto físico visual del tipo "Mírame!" que a veces pedimos. No, decimos que nuestros ojos tienen que encontrar la persona, penetrar el corazón y dar un mensaje de calidez y amor aun cuando la persona parece que no nos mira.

Tan extraño como pudiera parecer, nuestros ojos son como nuestras manos y palabras. Tienen que tocar el corazón de la persona lenta y amorosamente y enviar un mensaje profundo de sentirse seguro y amado. Recuerde Las personas con corazones rotos nos temen y no ven ningún significado en nosotros. Cuando los miramos, pueden mirar hacia abajo o mirar fríamente a nosotros. Sus ojos pudieran volar rápidamente de un lado a otro. No ven y no sienten ninguna conexión con nosotros. Necesitamos usar nuestros ojos como herramientas potentes y penetrantes que alcanzan el corazón roto de la persona—calentándolo, acariciándolo y remendándolo.

Nuestros ojos como una herramienta...

- Nuestros ojos son la ventana al alma
- No le importe que la persona no lo mira
- Mire tan cerca como pueda los ojos vacíos temerosos de la persona
- Use sus ojos cuidadosamente teniendo en mente que nuestros ojos pueden ser como un machete o una brisa cálida
- Use sus ojos como haría con sus manos-suave, bondadosa, ligera y amorosamente.

Éstas son nuestras herramientas de enseñanza. Tenemos que aprender a usarlos para enseñar a la persona temerosa seguridad, vinculación, compartir con otros en la comunidad y amor incondicional. Este proceso emana un sentido de compañerismo y, finalmente, comunidad el cual, al principio, se rechaza, pero que se acepta luego lentamente cuando asume significado. Y, desde esto emerge un sentimiento activo y mutuo de compañerismo y comunidad..

Tenemos la responsabilidad de examinar nuestras propias interacciones y cerciorarnos que ellas enuncien las expresiones humanas más dulces y cálidas posibles que atestigüen sentimientos de seguridad. Sin embargo, antes de esto, necesitamos grabar en nosotros nuevamente el sentido de miedo que invade los corazones de niños vulnerables y adultos.

Nuestra actitud de dar cuidado es crítica. Tenemos que clarificar quienes y hacia donde nos dirigimos en la relación de dar cuidado. Nuestra dirección es compañerismo y apagar la sed de los sentimientos de-ser- estar-uno-con-otros. Nuestra posición es sobre no-violencia y enseñanza de interdependencia humana. La primera dimensión en esto es reconocer miedo y enseñar un sentimiento de sentirse seguro con nosotros. Permita que volvemos a José quien acaba de tropezar en su hogar en el medio de la noche.

Sus pensamientos corren como saetas de relámpago que se amontonan uno sobre otro, en tropel, esperando el trueno, "Sabes mejor que eso pasaría!... Dejará la escuela. Sus notas van cada vez peor. Duerme todo día. Maldice y me grita. Me llama un "no-bueno para nada" y "sin valor". La esperanza empieza a resbalar en su corazón. El vacío, dolor, enojo en ese momento cobran fuerza entre el relámpago y el trueno. Hay un momento de quietud callada. Todo se detiene. Se pregunta, "Mi Dios, qué hago?" Piensa, "O, está tan difícil dar amor donde hay odio, pero esto es lo que debo hacer--enseñar a mi niño sentirse seguro conmigo y amado por mí de nuevo. Debo abrazarlo, besarlo y decirle lo que es bueno. Luego, encontraremos la manera de resolverlo!"

Hemos reflexionado en la necesidad de enseñarle a sentirse seguro con nosotros y amado por nosotros, aún en estos momentos horribles. Hemos examinado que de seguro tenemos ciertas herramientas--nuestra presencia, nuestro contacto físico, nuestras palabras y nuestros ojos. Ahora usted responda a la pregunta, "Mi Dios, ¿qué hago, que puedo hacer?" Piense lo que indica su presencia. ¿Palabras de degradación o de amor vienen de su boca? ¿Palmotearán sus manos a José o lo calmarán? ¿Sus ojos lo mirarán con odio o calidez?

Nuestra réplica cabal tiene que ser que nos encontraremos con él con amor incondicional. Esto es muy difícil y paradójico. Va contra la naturaleza de algunas culturas y muchas personalidades. No obstante, es lo que comenzará a remendar un corazón roto. Usted no pudiera decir nada en ese momento o usted pudiera cuidarlo con cariño maternal. Quizá no puede darle un abrazo en ese momento, posiblemente mañana dirá, "Te quiero. Te amo y vamos a resolver esto!" Luego, aunque angustiado y triste, pudiera darle un abrazo y *un beso*.

Hemos revisado lo que significa dar cuidado. Su primer propósito es enseñar un sentimiento de compañerismo que posteriormente sirve como la fundación de formación de la comunidad. Hemos examinado la importancia de nuestra presencia, contacto físico, palabras y ojos y hemos definido éstos como nuestras herramientas principales de dar cuidado. Hemos analizado los cuatro elementos que integran un sentimiento de compañerismo y comunidad y hemos descrito su significado. Por ahora, debemos comprender que nuestro trabajo es enseñar un sentimiento de sentirse seguro con nosotros, amado por nosotros, amando a otros y vinculado en participación comprometida con nosotros. Si podemos hacer esto, estos sentimientos se extenderán luego, en la comunidad que estamos plasmando.

CAPITULO II MIRARNOS

"Benditos son los afligidos; hallarán consuelo. Benditos sean aquellos de espíritu manso; heredarán la tierra. . . Bendito son los pacificadores; Dios los llamará sus hijos e hijas." (Matthew)

Deténgase por un momento y reflexione en las cosas amorosas que hace hacia otros: su cónyuge, su persona significativa, sus niños, sus amigos y aquellos que sirve.

Lea la lista de actos de dar cuidado. Ponga un círculo en aquellos que usted está orgulloso de haberlos mostrado en sus interacciones. Rellene los últimos dos espacio en blanco con dos adicionales que usted personalmente aporta en el acto de cuidar de acerca de otros.

NUESTROS ACTOS DE DAR CUIDADO

- Ser tolerante cuando estamos bajo coacción
- Ser paciente cuando su amor es rechazado
- Alcanzar otros a pesar de rechazo
- Hacer cosas por alguien cuando ellos rechazan
- Previene conflictos y enfrentamientos
- Da amor incondicional
- Da tiempo a aquellos en necesidad
- Siente empatía
- Ahora comparte 2 acciones especiales de dar cuidado. No sea tímido:

Traemos mucho al acto de dar cuidado. Nuestra presencia necesita expresar nuestro cuidado más cálido. Necesitamos estar conscientes de las acciones bellas que hacemos y profundizarlas. Como cuidadores, necesitamos encontrar maneras de compartir nuestras acciones, y recordarnos uno al otro sobre lo que el dar cuidado es--dar una parte de nosotros

Auto evaluación es una tarea difícil. Tenemos que mirar en nosotros mismos y descubrir nuestras debilidades y enorgullecernos de nuestras fortalezas. El hallazgo de nuestras fuerzas positivas, cualidades es la parte fácil. La parte difícil es reconocer las necesidades de nuestra acción de dar cuidado. Es una tendencia humana negar nuestra debilidad Así, tenemos que crear un proceso en que nos sintamos seguros para examinarnos y destacar nuestras áreas a mejorar. El aspecto aún más difícil es que tenemos que vernos como aquellos que servimos nos ven.

AUTOEVALUACIÓN

Auto evaluación es una tarea difícil. Tenemos que mirar en nosotros mismos y descubrir nuestras debilidades y enorgullecernos de nuestras fortalezas. El hallazgo de nuestras fuerzas positivas, cualidades es la parte fácil. La parte difícil es reconocer las necesidades de nuestra acción de dar cuidado. Es una tendencia humana negar nuestra debilidad. Así, tenemos que crear un proceso en que nos sintamos seguros para examinarnos y destacar nuestras áreas a mejorar. El aspecto aún más difícil es que tenemos que vernos como aquellos que servimos nos ven.

EVALUACIÓN DEL CUIDADOR

Cuando llene la evaluación, piensa en como interactúa con aquellos que es difícil para usted servir. Esta evaluación no es cómo nos vemos, sino nuestra interpretación de cómo la persona que ayudamos debe vernos.

Propósito: Analice sus propias interacciones de dar cuidado desde la perspectiva de cómo las personas que servimos nos ven. Asumimos que usted siente que todo el mundo se siente seguro con usted e incluso amado por usted. El desafío es mirarnos desde el punto de vista de como las personas que servimos nos ven - personas que se aterran y ven poco o ningún significado en la vida o en nosotros.

Instrucciones: Lea cada variable, reflexione y registre su evaluación en cada escala. Use las frases con las marcas que le dan algunos ejemplos concretos de lo que cada variable significa. La evaluación es como pensamos las personas muy vulnerables nos ven en sus peores momentos, no como nos vemos. No se preocupe demasiado acerca de la "evaluación." Úsela para observar sus tendencias. Use las definiciones para reflexionar en el significado de cada variable.

1. CERCANO 1 2 3 4 DISTANTE

Cercano: Cercano es el sentimiento de conexión que traemos a los otros. Es ver las personas aporreadas como nuestros hermanos y hermanas. Es la convicción que cada persona es mente, cuerpo y alma. Es la suposición que cada uno tiene un hambre por un sentimiento de sentirse seguro y amado. Significa que nos movemos a donde la persona está. No damos un tirón a la persona para que entre en nuestro espacio, sino que entramos suavemente en el espacio de cada persona. Entramos con humildad y con el conocimiento que cada persona siente miedo y falta de sentido. El miedo puede ser de nosotros o de sí mismo. La falta de significación puede ser la incapacidad de encontrar una razón en la vida, un sentido de nada y una desconfianza de sí mismo y de otros. Estar cercano a la persona es estar con la persona sin ninguna expectativa inmediata. Es saber que

necesitamos saber lo que está en el corazón de la persona. Es tener el impulso, el deseo ardiente de enseñar a cada persona a sentirse seguro con nosotros y amado por nosotros. Es preocuparse por el momento presente, en lugar de lo que pasó o lo que pudiera haber pasado.

Estar cercano a la persona es ver aquellos que están aporreados en las profundidades de su vulnerabilidad y dolor. Es vernos en el otro como si nos miráramos en un espejo. Es el reconocimiento de los sentimientos como las corrientes subterráneas de la condición humana, en lugar de intelecto.

Estar cerca es entrar en el mundo de la persona sin provocar violencia mientras evocamos paz. Nos damos cuenta que nuestra primera tarea es enseñar a la persona a sentirse seguro con nosotros y amado por nosotros. Somos pacientes y tolerantes. Estar cerca de la persona es asumir una postura de no juzgar o reprochar. Cercano significa que entramos en la relación de dar cuidado donde la persona está, no donde queremos que esté. Significa que sabemos que la persona está llena de miedo y sin sentido y damos un sentido de paz y propósito.

Esta consciente de la necesidad de estar cerca de la persona para que pueda centrarse en enseñar sentimientos de seguridad, vinculación y amor. Previene ocurrencia de los problemas, pero cuando acontecen, continúa expresando afecto. Pasa mucho tiempo en interacciones cara-a-cara con la persona mientras habla acerca de compañerismo, da ejemplos y guía a la persona. Puede entrar en el espacio vacío ártico de la persona con calidez emocional y amor incondicional sin provocar ninguna violencia.

Revise lo que corresponde:

- ✓ Expresa calidez emocional a los más marginalizados, niños o adultos
- ✓ Da el amor más incondicional a la persona cuando está más aterrado
- ✓ Entra en el espacio de la persona con profundo amor y paz a través del día
- ✓ Reconoce miedo y el sin sentido
- ✓ Reconoce que su presencia, contacto físico, palabras y miradas pueden traer miedo
- ✓ Pasa tiempo pacíficamente con cada persona
- ✓ Calma aquellos que se asustan
- ✓ No da ningún sentimiento de demanda
- ✓ Habla con estímulo, dando honor a la persona
- ✓ Acepta la persona
- ✓ Usa contacto físico cálido
- ✓ Su amor es incondicional y obvio
- ✓ Ayuda la persona confiar en usted
- ✓ No da absolutamente ningún sentido de poner a la persona en un plano inferior
- ✓ Reconoce la vulnerabilidad profunda de la persona a pesar de cualquiera frente o fachada que tenga
- ✓ Da un sentimiento de calma cuando se lo rechaza o ataca
- ✓ Sabe que tiene que entrar el espacio de la persona
- ✓ Entra suavemente, suaviza su manera de entrar en ese espacio frío

DISTANTE: Distante significa que aceptamos el espacio frío y rechazante entre nosotros y la persona vulnerable y sentimos que no hay nada que podamos o debamos hacer acerca de esto. O, demandamos que hagan lo que queramos que hagan. En lugar de suavizar nuestra manera de entrar en su espacio, le damos un tirón para traerlo a nuestro mundo. Somos distantes de otros cuando nos sentimos que estamos sobre ellos, mejor que ellos, o necesitamos controlarlos. Necesitamos un sentimiento que tenemos que ir por su "mentes" en lugar de sus corazones. Hablamos acerca de, "Él debería saber mejor!" O "No te atrevas a manipularme!" Tenemos una desconsideración por el papel central de los sentimientos humanos. Pensamos que cada persona debe poder alzarse, surgir por su propio esfuerzo. No vemos nuestro rol de llegar a ser compañero de la persona.

Distante significa que provoca violencia, incluso involuntariamente, por centrarse en control. Se centra en opción, reglas, regulaciones y complacencia, usa restricción física y da reprimendas verbales. No ve la importancia de enseñar a otros a sentirse seguro con nosotros y amado por nosotros. Ve a la persona como que sabe más y mejor y basa su dar cuidado en consecuencias. No ve su papel central como compañero, sino como director. Ve a la persona como menos que usted y su papel es lograr conformismo a sus reglas, regulaciones y horario.

Revise lo que corresponde:

- ✓ Centrado en profesionalismo, objetividad y toma de decisión
- ✓ Centrado en control de la conducta
- ✓ Centrado en contratos de la conducta
- ✓ Un aprendizaje basada en la actitud de "escuela de golpes "
- ✓ Contacto físico afectuoso escaso
- ✓ Escasa sonrisa cálida
- ✓ Escasa conversación alentadora
- ✓ Muchas demandas duras
- ✓ Centrado en seguir horarios rígidos e inflexibles, indiferente de las necesidades de la persona
- ✓ Habla abundante acerca de "¡Debería sabe más, mejor!"
- ✓ Uso de premio y castigo
- ✓ Uso de restricción--físico, verbal, o químico
- ✓ Centrado en obediencia impuesta

2. CALIDEZ EMOCIONAL 1 2 3 4 FRIALDAD

CALIDEZ EMOCIONAL: Calidez emocional es lo que llena el espacio frío entre usted y el otro. Es el regalo que brindamos a aquellos que están perturbados. Si debemos estar donde la persona está, también debemos ser cálidos cuando entramos en ese espacio. Nuestra presencia, contacto físico, palabras y miradas tienen que anunciarle a la persona, "Chhh! No hago demandas. "¡Sólo quiero estar contigo!"

Nos damos cuenta que incluso la expresión de calidez afectiva se puede ver como una demanda y hacemos que nosotros mismos, nuestras palabras, contacto físico y presencia sea casi invisible. Nosotros minimizamos cualquiera sentido de demanda dándonos cuenta que nuestra presencia pura puede ser como una pesadilla.

Calidez emocional viene de nuestro corazón. Es la aceptación de cada persona donde está con relación a sus sentimientos. Es ir a la persona con la esperanza que traerá un sentimiento de sentirse seguro y amado. Es alcanzar la persona. Siente que sus interacciones transmiten un sentimiento de amor incondicional cuando quiera que está con la persona o trata de ayudar a la persona. Siempre es cálido en sus expresiones. Se presenta serena y amorosamente; aun cuando la persona está violenta-grita, pega, maldice, tira cosas, se niega a hacer cosas y se golpea a sí mismo. Está cálido al frente de, en la cara de la violencia. Está cálido en momentos cotidianos.

Es bueno y nutritivo con los individuos más aporreados, sobre todo, cuando esa persona está en su momento más crítico. Da una palabra amorosa a la persona que lo maldice. Alcanza amorosamente a la persona que trata de azotarlo. Queda pacífico con la persona que escupe en su cara. Se detiene por un momento cada vez que ve o va por una persona. Saluda a todo el mundo. Frecuentemente da la bienvenida, alabanza, o alienta a la persona que está más difícil. Expresa mucho contacto físico cálido y amoroso--apretón de manos, abrazos, palmaditas en la espalda. Se siente muy confortable tocando la persona con afecto y hermandad de hermano, hermana.

Se preocupa de asegurar que la persona se sienta seguro. Habla suavemente y lentamente. Nunca levanta su voz. Los más agitada o estresada la persona llegue a estar, lo más suave y más lentamente usted habla. Su tono es siempre nutritivo. Está consciente de su comunicación non-verbal y asegura que transmita calidez afectiva. Cuando la persona está nerviosa o estresada, tranquiliza y calma. Cuando está deprimida, alienta, levanta y realza el espíritu.

Revise lo que corresponde:

- ✓ Responde con calidez emocional cuando lo maldicen, golpean, se mofan, ridiculizan, ignoran y aún escupen
- ✓ Calma en medio del caos
- ✓ Deseoso de darse por vencido para prevenir violencia
- ✓ Voz muy suave y lenta
- ✓ Expresión facial muy relajada y calmada
- ✓ Contacto físico muy frecuente, suave y lento
- ✓ No siente repugnancia cualquiera sea la condición de la persona
- ✓ Muy cómodo al expresar su amor hacia la persona
- ✓ Lo más violenta la persona llega a ser, lo más amoroso y nutritivo llega a ser
- ✓ Cuando personas quieren usar restricción física, toma una posición sólida contra su uso
- ✓ Muy afectivo con los otros cuidadores
- ✓ Muy hábil en compartir un espíritu de interdependencia con otros cuidadores

FRIALDAD: Frialdad significa que su actitud e interacciones expresan distanciamiento hacia la persona. Desde que el miedo y sin sentido ya penetran el espacio entre nosotros y aquellos que servimos, nuestra frialdad significa que carecemos de una comprensión de esto y brindamos más frialdad. La frialdad de la persona se expresa en violencia, daño a sí mismo, daño a otros, o aislamiento. Se expresa nuestra frialdad al desarrollar un enfoque de control, conductas y acatamiento. Es dar escaso contacto físico amoroso a la persona. Se ve en nuestra desconexión durante los momentos buenos y malos. Es agarrar a las personas, mandándolas, ordenando con exigencia o mirándola de una manera ruin. Es dar pocas interacciones amorosas durante los momentos buenos y mostrarse duro durante momentos difíciles. Puede ser el acto simple de ignorar a alguien o el acto más obvio de reaccionar con violencia. Frialdad es dar reprimendas verbales, decir a alguien, "Deberías saber mejor!" Ve los actos de las persona como manipulativas en lugar de gritos de ayuda. Involucra ver problemáticas como meras conductas y olvidar los sentimientos profundos de miedo y sin sentido. Frialdad es la ausencia de calidez emocional en nuestros ojos, palabras y contacto físico. Empeora cuando la persona está en su peor momento, pero penetra en la mayoría de nuestras interacciones.

Ignora aquellos que se aíslan. No alcanza la persona. Reacciona con violencia, miedo, o aborrecimiento cuando es atacado. Se preocupa poco acerca de usar castigo o control físico. Ve su rol como uno de control en lugar de nutrir. Sus interacciones se ven como mecanicistas o mandón tal como mandando a la persona a hacer algo, agarrar la mano del alguien para que haga lo que quiera que haga, o mirar en una manera desinteresada y distanciada. Sus palabras no parecen transmitir amistad o cuidado. Habla muy poco o sólo dice frases como, "Buen trabajo" Raramente toca amorosamente. La mayoría de sus interacciones son para controlar o simplemente conseguir el "trabajo" hecho.

Revise lo que corresponde

- ✓ Muy poco contacto físico cálido, tales como abrazos
- ✓ Escasa conversación amorosa
- ✓ Escasamente contempla cálidamente la persona
- ✓ Un sentimiento de, "No quiero estar con esta persona!"
- ✓ Grita frases como "Debería sabe mejor!"
- ✓ Ve la gente como manipulativa
- ✓ Sentimiento que alguien "Sólo quiere atención!"
- ✓ No desear darse por vencido y evitar violencia
- ✓ No toma tiempo para dar atención personal
- ✓ Frecuentemente agarra a la persona
- ✓ Frecuentemente ordenando, mandando a la persona
- ✓ Exhibición de cólera y mostrando ser de temperamento rápido, enojón hacia la persona
- ✓ Interacciones bruscas, fuertes o rápidas
- ✓ Más interesado en horarios y rutinas que en ayudar que las personas se sientan seguras
- ✓ Usa cualquier castigo
- ✓ Usa control y restricción física
- ✓

3. CORAZÓN 1 2 3 4 CABEZA

CORAZÓN: El corazón es el centro de nuestra dar cuidado. Nuestra dar cuidado viene de nuestro corazón y apunta directamente a los sentimientos de aquellos que servimos. Va por el corazón y enseña a cada persona a sentirse seguro con nosotros y amado por nosotros en el aquí-y-ahora. Servimos a otros en el aquí y ahora. Entramos donde la persona está. Entendemos el miedo subyacente y el sin sentido. Centra su enseñanza en desarrollar en la persona un sentimiento de confianza. Un enfoque en los sentimientos de confianza se asocia a un sentimiento de compañerismo con nosotros y luego con otros. Eventualmente, crea un sentido de comunidad con otros en el aula, trabajo y casa. No está motivado a cambiar solamente lo que vemos, sino que lo que sentimos. Asume que el cambio comienza dentro de cada persona.

Es excelente en concentrarse sólo en el aquí-y-ahora. No se preocupa por el minuto antes o por el minuto más tarde, sólo del ahora mismo. No se preocupa principalmente, por cambiar a la persona, sino que enfoca sus interacciones en el aquí-y-ahora. Está principalmente motivado a elicitare y escuchar los sentimientos afligidos y alegres de la persona, ayudar a crear sentimientos de esperanza. Ve su papel primario como un guía autoritativo moral que se centra en las cosas del corazón. Su papel es asegurar que la persona confía en usted. Con confianza viene vinculación, "Haré esto porque confío en mi cuidador."

Revise lo que corresponde

- ✓ Está presente con la persona en el aquí-y-ahora
- ✓ Nada más importa excepto usted y la persona vulnerable
- ✓ Durante los momentos difíciles, da un sentimiento de "Todo está bien. Sólo preocupémonos por ahora mismo!"
- ✓ Basa sus conversaciones en confianza en el momento presente
- ✓ Se centra en que la persona se siente segura y amada en el momento que está con usted
- ✓ Lenta y delicadamente elicitare, saca memorias viejas, pero centra la persona en las nuevas
- ✓ Evita centrarse en cosas malas y centra su diálogo en cosas que enfatizan belleza
- ✓ Es hábil en centrar a la persona en el aquí-y-ahora en lugar de cavar en cosas del pasado
- ✓

CABEZA: Ponemos más valor en lo que una persona parece saber o pensar que en sus sentimientos. No vemos el corazón como roto. Está encauzado a manejar y cambiar las conductas a través de las consecuencias acabadas. Puede ser que no vemos ningún papel para los sentimientos o memorias viejas. O, tenemos una actitud cultural que si alguien "conoce" algo, saldrá adelante y hará lo que tiene que hacer. Uno más uno es dos. No obstante, si todo lo que ha visto en su vida es que uno más uno es cinco, sólo puede poder repetir como un papagayo dos como la respuesta correcta, pero no tendrá significado. Si

toda lo que la persona ha visto es violencia, se puede lograr que la persona diga que la violencia es mala, pero eso no cambiará memorias antiguas. Repiteun enfoque inmoderado de "Debería saber mejor!" "Hay que enseñarle una lección" Tiende a "predicar" a la persona y hablar acerca de lo "malo" que la persona hace. Tiene un criterio de arreglar- situaciones de la vida y usa contratos conductuales, fichas, u otras formas de modificación de la conducta.

No encuentra a la persona en el aquí-y-ahora. Está en el futuro o en el pasado. No ve a la persona en el momento presente. Usted expresa una actitud de "No debería haber hecho esto!" o "Debes hacer esto" No obstante, deja de ver la persona vulnerable en el momento presente que aguarda por sentirse seguro con usted y amado por usted.

Revise lo que corresponde

- ✓ Desatiende la historia de vida de la persona o vulnerabilidades inherentes
- ✓ Se refiere a la persona como manipulativa
- ✓ Se refiere a la persona como "Él debería saber mejor!"
- ✓ Terapia de consejería habla sobre lo "malo", lo que la persona hace mal
- ✓ Responde a la conversación negativa de la persona con una actitud controladora
- ✓ Incapaz de re-centrar la persona en el aquí-y-ahora
- ✓ Fracasa, deja de ver confianza como el centro de su relación
- ✓ Escasa conversación acerca de sentimientos de compañerismo
- ✓ Usa suspensiones u otros castigos para remover la persona fuera de su espacio

CAPITULO III LLEGANDO A UNIRSE

Pero comunidad, comunidad creciente.. . es el ser no mas lado a lado; sino con el otro. . . un fluido de mí a ti. . ." (M. Buber)

Gerardo había sido golpeado y abusado desde que era un bebé. Su madre inyectada en heroína. No-tenía padre. Su madre con un hombre diferente en la cama casi cada noche mientras chapoteaba en el mundo del sueño vago de heroína. Como bebé, Gerardo había observado estas escenas sin comprender su significado. Pero, los bebés sí observan. Sus ojos parecen mirar derecho a nosotros como que trataran lentamente de encontrar significado. La mayoría de los bebés ven abrazos y besos. Oyen palabras de dulzura. Sienten contacto cálido y amoroso. El bebé Gerardo no vio lo que la mayoría de los bebés ven. Vio a su madre golpeada y violada. La vio adormecida en un sopor narcotizado Oyó que otros la llamaban "perra" "puta" y "sin valor". Sus ojos pequeños y su cuerpo recogieron estas lecciones morales y a través del tiempo aprendió una moralidad torcida, "Ohj Somos solo trozos de carne cruda y podrida!"

La escuela era difícil porque era sin sentido. La pandilla era donde podía encontrar el significado de ser -no en el hogar o escuela. Necesitaba sentirse seguro y amado y halló estos sentimientos en la violencia caótica de la pandilla. Algo es mejor que nada. Buscaba por un sentido de unión y la halló en el "vecindario" en lugar de en la hermandad solidaria de personas significantes.

¡Luego vino la prisión! Su primera noche en la cárcel por robo con arma a los 15 años de edad fue el triste umbral de todo tipo de cosas. En la oscuridad de la celda húmeda, este muchacho es violado.. No podía decir cuantos. Era demasiado oscuro. Había muchas manos rasgando su cuerpo violentamente. Esa noche lloró completamente solo.

DESARROLLO MORAL

Gerardo estaba solo cuando era un bebé. Estaba solo en la pandilla. Estaba solo en la violación. Estaba solo en su celda llena de lágrimas. Todos nosotros necesitamos sentirnos interrelacionados. Necesitamos sentirnos seguros y amados. Necesitamos aprender a sentirnos en la cima siendo capaz de amar y comprometidos en unión con otros. La mayoría de nosotros aprende esto muy temprano en la vida; para algunos no es así. Los cuidadores juegan un rol central en enseñar a los Gerardo del mundo una nueva memoria moral.

Nuestra perspectiva se basa en el desarrollo moral. Esto no es una cosa de la iglesia. Es un sentimiento interno que desarrollamos a través del tiempo acerca de lo que es bueno, quienes somos y porqué estamos en esta tierra. Es un cambio interno, un cambio del corazón. Es lo que la mayoría de los niños aprenden temprano en su vida acerca del sentimiento de sentirse seguro y amado. Es lo que muchos de nosotros tienen que re-aprender cuando somos aplastados por las penas de la vida.

Así, tenemos que desarrollar comprensión de los valores morales básicos y explicar estos en una manera autoritativa, sin reprochar la persona y enseñándole en forma paciente y repetida. Moralidad es la manera que sentimos y vemos nuestro papel en la vida. Comprende nuestros principios básicos que se aprenden a través de nuestras propias experiencias de vida y nuestra reflexión continua de nuestro lugar en el mundo. Se estructura profundamente en nuestras memorias a través del tiempo y de incontables y significativas experiencias. Moralidad está en la franja de nuestra conciencia. A menudo tenemos que detenernos y pensar "¿Debo hacer esto o no hacer esto?" Nuestras decisiones de vida proceden de memorias profundas, muy hondas. Un espíritu de interdependencia se centra en la enseñanza de memorias morales profundas en aquellos cuyos corazones están rotos. Nuestra estrategia primaria es repetidos actos de amor.

La primera regla moral reside en un sentimiento de compañerismo—sentirse seguro, amado, amando y vinculado en participación comprometida con otros. Sabemos, aún sin pensarlo que necesitamos sentirnos seguros y amados en esta tierra. Gravitamos hacia aquellos quienes moldean este sentido y nos alejamos de aquellos que tememos. No obstante, muchas personas que apoyamos están llenas de miedo de ellos mismos y de otros. Buscamos significado en nuestras vidas y lo hayamos en nuestras relaciones con otro, con otros, familia, nuestros niños, nuestros amigos. Muchos a quienes servimos no tienen este tipo de significado.

La segunda corresponde a un sentimiento de comunidad--la bondad de estar con otros, compartir con otros, en comunidad con otros, alcanzar otros y un sentido de unión con otros. Es un sentimiento de ser colectivamente seguro, amado, amando y vinculado en participación con otros. Se moviliza de una relación singular con el cuidador a una relación colectiva con un círculo de amigos.

Compañerismo y comunidad acontecen en espiral. La relación inicial está en el centro, pero gira lentamente hacia el exterior, hacia otros. Todo el mundo necesita el sentimiento de sentirse seguro y amado como también sentirse amando a otros y compartiendo en unión con otros. Éste se desenvuelve con una persona, luego dos, luego numerosas.

Cuando encontramos escaso o ningún significado en nuestras vidas, podemos llegar a ser egoístas y auto-centrados asumiendo una perspectiva de continuo lamento y quejas del tipo "Nadie se preocupa de mí", "A nadie le importo". "La vida no vale nada" "Sólo voy a cuidar de mí". A veces cuando no nos sentimos seguros y amados, buscamos significado en cosas superficiales e intrascendentes, frecuentemente, de una manera destructiva. Pudiéramos encontrarlo en objetos materiales--una casa más grande, un carro más elegante, una juerga. Los individuos en el socavón de la desesperación lo encuentran en formas más patéticas--borrachera, drogas, adicciones sexuales y aún hiriendo y abusando otros. Muchas personas a quienes servimos encuentran significado en adherirse indiscriminadamente a lo que consideramos obsesiones o adicciones—fumar, comer en exceso, alcohol, televisión. Cualquiera de estos significados de vida adopta una sobre importancia y excluye cualquier sentimiento de sentirse seguro y amado. Efectivamente, el sentimiento de sentirse seguro y amado se localiza en estas obsesiones. Llegan a ser el centro de la vida de la persona. Nos hacen ser sumamente auto centrados.

La dimensión superior de moralidad es comprender la bondad de alcanzar otros—sentir lo que otros sienten, compartir nuestros talentos con otros, participar en la comunidad y formarla. Esta dimensión es imposible de alcanzar si no nos sentimos seguro y amado. Es una contradicción del modelo auto-centrico.

LAS PRIMERAS DIMENSIONES DEL DESARROLLO MORAL
<ul style="list-style-type: none">• Compañerismo• Centrado en otros• Sentido de comunidad

Al igual como reflexionamos sobre nosotros, es importante así también comprender donde la persona se ubica en términos de interacciones basadas en compañerismo. Nuestro papel primario es enseñar sentimientos de compañerismo, amor a sí mismo, amor a otros y compartir en la vida comunitaria. No es deshacerse de conductas, enseñar habilidades de subsistencia, o cambiar la gente en ciudadanos productivos. Los últimos son valores importantes, pero requieren una fundación. Y, sin las dimensiones substanciales del desarrollo moral, la habilidad de la persona de crecer y desarrollarse aparecen severamente impedidas.

A menudo miramos el individuo como si fuera simplemente "no-dócil", "no-obediente" o "debería saber mejor." Generalmente, la persona con problemas del comportamiento está estancada en una mezcla de sentimientos de separación y, o auto-centrismo. Este es un desarrollo empantanado—no sintiéndose cercano a otros, adhiriéndose a cualquier persona debido a que nadie, salvo un cuidador particular da un sentimiento de seguridad, atacando los cuidadores debido a inseguridad impetuosa, o presentando comportamientos disruptivos porque es mejor atacar que ser atacado.

Cada ser humano necesita sentirse seguro dentro de una comunidad pequeña de "otros." En bebés esto se llama vinculación. En personas de más edad es semejante a la formación de un círculo de compañeros u otros significantes por lazos de unión. Tenemos que continuar recordando que esto es un sentimiento por tanto un proceso al interior de la persona de sentirse unido a otros. Su desarrollo y presencia siempre profundizadora tiene que ver totalmente con nosotros. En muchas maneras aquellos con problemas de conducta más severos no "nos ven"; ellos sólo "ven" una cadena de cuidadores a través de los años que han venido y se han ido—no ofreciendo ninguna estabilidad o continuidad en sus vidas y a veces tratándolos cruelmente o con negligencia. Hasta que no enseñemos un sentimiento de compañerismo somos sólo el cuidador número 812—desconocido, anónimo promedio de todos los previos cuidadores.

El primer propósito de dar cuidado es establecer un sentimiento de compañerismo. Éste encierra enseñar a la persona-- "Esás seguro conmigo". . "Es bueno estar conmigo y hacer cosas conmigo". . " Y, no importa lo que hagas, igual vales, eres valioso para mí". El próximo propósito que transcurre, casi simultáneamente, es enseñar un sentimiento de centrarse-en-otros—lo que extiende el sentimiento de compañerismo a un número reducido de otros. Esto enseña a la persona a sentirse seguro no sólo con usted sino que

adicionalmente con otros y le enseña a alcanzar otros. Sin embargo, generalmente es necesario que en sus inicios transcurra suficiente tiempo desarrollando la fase cara-a cara de la relación—un grupito de cuidadores y grupo de iguales que se concentran en un sentimiento de compañerismo considerablemente personalizado.

La orientación centrada-en-otros envuelve también un alejamiento de la tendencia natural de querer cosas para sí mismo, ignorar los sentimientos de otros y ser incapaz o mal dispuesto a compartir. Involucra enseñar a la persona a compartir, comprometerse en esfuerzos colectivos y hallar alegría en alcanzar otros. Esto acontece inicialmente en un círculo pequeño y luego se extiende en la comunidad más global.

Esta fase de dar cuidado tiene relación con las dimensiones iniciales del desarrollo humano: un sentimiento de unión como se ve en el proceso de vinculación y un sentimiento de huida de las interacciones centradas en sí mismo o, mejor aún, con aprender a alcanzar otros y compartir. Estos son la piedra angular del desarrollo moral posteriormente.

Agresión o retraimiento del contacto físico humano indica un corazón roto que se edifica sobre un sentido penetrante de haber sido amputado, apartado o no unido. Da un sentimiento de "Soy sin valor, inservible. No soy nadie. Soy nada." El papel del cuidador es comenzar a construir una fundación sólida de vinculación y ayudar al individuo a llegar a ser gradualmente emocionalmente sólido. Es trasladarse desde separación a vinculación, de participación pasiva a activa, de amor condescendiente a amor expresado a otros y desde un mundo constreñido a una visión más amplia de su lugar en el mundo.

Algunos de nuestros desafíos importantes se ven abajo. Nuestra tarea es reconocer como las necesidades de la persona se expresan en sus conductas y luego enseñar un sentido de vinculación. Este se expresa en conductas reales--mudanza desde el contacto físico frío a contacto afectivo, del sentimiento de aceptar otros a buscar y alcanzar otros, de desunión, a vinculación con la comunidad jubilosa y desde un sentimiento de ser indigno y sin valor a uno de auto-estima y dignidad.

Separación	Vinculación
<ul style="list-style-type: none"> • Adherencia indiscriminada • Huir, escapar • Carencia de contacto visual • Apariencia triste • Rebeldía, irritabilidad • Rehúsa participar • Auto lesiona • Hierde otros • Carencia de motivación • Pobre autoestima 	<ul style="list-style-type: none"> • Contacto físico afectuoso • Queda con el cuidador • Mirada sonriente y cálida • Paciente • Comparte con otros • Disfruta estar con otros • Respetuoso de su cuerpo • A gusto con otros • Fácil de motivar • Buena auto estima

MEMORIA MORAL

Un espíritu de interdependencia asume que las conductas que se "ven" y pueden medirse (como golpea, muerde, desobedece, destruye propiedad) son expresiones externas de como vemos el mundo y nosotros mismos. Están dentro de la persona y son preguntas morales que tienen que ver con nuestro sentido de significado en la vida versus el sin sentido. Cuando existe un significante de conductas problemáticas, nos planteamos que la persona está "rota" en su mundo interior --un corazón roto, no un cerebro roto. Esto tiene que ver con sentimientos de seguridad, amor y vinculación compartir con otros en la comunidad. Recuerde que seguridad no es sólo seguridad física, sino que un sentimiento interno de seguridad; vinculación, compartiendo en la comunidad con otros emerge de un sentimiento de respeto mutuo; y amar a otros y nosotros mismos depende en cómo nos vemos nosotros y vemos otros.

Desde el momento que nacemos, comenzamos a desarrollar un sentido moral--cuan seguros y afianzados nos sentimos, nuestra unión con otros, nuestra valía y nuestra relación con otros. Estos sentimientos no son "decisiones" que hacemos y tienen escasa relación con nuestro pensamiento racional e intelectualizaciones. Son respuestas aprendidas que se internalizan. Son como memorias vagas que nos dan un sentido de dirección moral. Forman la arquitectura de nuestra alma y sirven como un código genético a través de toda nuestra vida suministrando guía moral. Auto determinación, toma de decisión y opción surgen de estas memorias. Sin compañerismo y comunidad, nosotros sólo tenemos miedo profundo, soledad fría, opciones falsas y carencia de significación en nuestras vidas.

Todo el mundo necesita tener este sentido moral. Es lo que nos guía y nos induce a respetar, alcanzar otros, respetarlos y aún servirlos. Está en lo más profundo de nuestra conciencia y sirve como marco de referencia en todos nuestros quehaceres. Nuestra tarea dar cuidado es darles una memoria moral nueva a aquellos cuyos corazones se rompen. En este sentido los cuidadores son guías morales. Corresponde asumir una postura autoritativa. Tenemos que saber que es bueno sentirse seguro, vinculado, amado y amando otros. Estos sentimientos son los pilares sobre los cuales se construye una memoria nueva.

Memoria Moral

- Somos maestros de reglas morales básicas--enseñanza de una memoria nueva de lo que significa estar en, y ser de la comunidad: seguro, vinculado, amado y amando otros
- Necesitamos desarrollar una visión sutil de los sentimientos de la persona y sus necesidades y desarrollar una actitud anticipatoria, de estar ligeramente un paso adelante por efectos de prevención
- Enseñamos moralidad mediante nuestras interacciones cara a cara, dando buen ejemplo y con un enfoque deliberadamente intencional de las reglas esenciales
- Tenemos que ser autoritativos en vez de autoritarios
- Las primeras reglas morales que necesitamos enseñar son:
- Cuando estás conmigo estás seguro y amado
 1. Es bueno estar conmigo
 2. Es bueno hacer cosas juntos
 3. Es bueno hacer algo solo un poco
 4. Es bueno hacer cosas con otros y compartir
 5. Usted será amado por mí incondicionalmente
 6. Aprenderá a alcanzar, ir a mí y a otros

En el desarrollo humano normal, estas memorias profundas típicamente se desenvuelven primero en nuestras interacciones con nuestro madre-padre y aquellos cercanos a nosotros. Pero, algunos niños nacen muy frágiles y vulnerables. Están "alambrados" de manera que los hacen susceptible a un sentido interno que los pone en riesgo de sentimientos de no-vinculación. En caso de problemáticas como retraso mental severo puede resultar difícil desarrollar un sentido de sentirse seguro, vinculado, amado y, amando a causa de problemas de la comunicación. La esquizofrenia puede hacer a la persona vulnerable a sentimientos espantosos, debido a voces terrificadoras. O, en otras instancias, fuerzas externas y presiones, tales como abandono o abuso, puede disturbar nuestro circuito moral.

Los cuidadores juegan un rol vital en estructurar o reestructurar este sentido moral en las personas que son vulnerables. Nuestro papel es vernos como guías morales. Ésta es una tremenda responsabilidad. Visualiza la persona como un ser humano completo y nuestro papel primario es tener una sensibilidad perspicaz a las necesidades y sentimientos del otro--un papel que nos traslada a una relación en el que tenemos que sentir las necesidades del otro e interpretarlas en la perspectiva de compañerismo. Éstas fluctúan desde cierto alcance de cosas prácticas como ser capaz de predecir lo que hará en el próximo momento a una obligación más seria que envuelve saber lo que es "mejor." Mientras se forma compañerismo, los cuidadores son guías morales--enseñando la persona sentirse seguro, vinculado, amado y amando; previniendo que acontezcan problemas y nutriendo a la persona cuando ocurren; facilitando opciones disponibles, dentro de un rango de repertorio para construir sentimientos de vinculación y de centrarse en otros.

DIALOGO

La manera primaria de enseñar esta memoria nueva de quienes somos y quienes son otros es a través del diálogo. Éste envuelve la expresión de nuestros sentimientos más auténticos y genuinos de amor hacia la persona. Es la expresión más profunda de calidez afectiva a aquellos que sufren. Son muchos más que palabras. Aunque es nuestra conversación continua, diálogo es también el uso suave de nuestras manos, la calidez emocional de nuestra mirada, el amor expresado en nuestra sonrisa y la bondad insinuada en nuestra fisonomía. A menudo es el silencio sereno de nuestra mera presencia.

Dialogo para los cuidadores resulta ser una de las cosas más difíciles de implementar. Es la orquestación simultánea de nuestras herramientas de dar cuidado. Cada herramienta es importante, pero es diálogo el que asume un papel aún más poderoso y llega a ser más que la suma de sus partes. Su dificultad se complica aún más por el hecho que a menudo se lo rechaza por ausencia de significación Su significado tiene que enseñarse por su expresión repetida. Los cuidadores tienen que dialogar y expresar calidez afectuosa a cada, cada momento para que eventualmente la persona internalize el mensaje. ¡Eventualmente, llega a ser el sentimiento de la persona vulnerable de "Gracias a Dios! Me siento seguro. Veo mi cuidador!"

Enseñar una memoria moral nueva requiere la convergencia de todo que hemos discutido anteriormente. La inmersión de los cuatro pilares en el corazón de la persona es la tarea primaria del diálogo. El uso de nuestras manos, palabras, rostro y nuestra propia presencia forma las herramientas que usamos en dialogar. Nuestro papel es crear una memoria nueva de lo que somos, lo que es la persona y lo que otros son. Esta memoria luego sirve como la fundación de compañerismo y comunidad. Mientras emerge, la agresión de la persona, auto-injuria, aislamiento comienza a disminuir. Más importantemente, una manera nueva de actuar recíprocamente empieza a desplegarse basada en compañerismo y comunidad.

Imagine que usted está con alguien que rechaza su mera presencia. Al verlo el individuo grita y pateo violentamente ¿Cómo dialogará? ¿Qué memoria moral empezará a enseñar a la persona? Complete el próximo ejercicio para que tenga una aproximación de lo que significa un sentimiento por dialogo.

Ejercicio En Dialogo

Imagine a una persona que rechaza su diálogo totalmente Describe abajo cómo usará las cuatro herramientas de dar cuidado con un enfoque especial en sus palabras:

- ¿ Sus temas morales?
- ¿Su tono?
- ¿ Qué dice su silencio?
- ¿Su contacto físico?
- ¿Cómo, cuándo y donde entrará en el espacio de la persona?
- ¿Cómo usa su sonrisa y mirada?

En los momentos más peores, ¿Cómo dialoga?

Como cuidadores tenemos que proceder lentamente. El proceso de diálogo es más importante que el resultado final. Mediante el diálogo una nueva memoria moral se desarrollara en ambos, el cuidador y la persona a servir. Cada uno va a cambiar. El cuidador llegará a dar mas, ser más amoroso, tolerante y paciente y más aceptador y empático. La persona que servimos será vista como un compañero en lugar de un cliente. Las conductas disminuirán y, cuando ocurran, se verán en el resplandor cálido de una luz amorosa. La esperanza aumentará en el cuidador. Eventualmente, la persona desconectada empezará a sentirse segura. La vinculación con otros llegará a ser algo común. Y, como la persona se siente amado, iniciara actos de amor hacia otros. Diálogo es la estrategia que posibilita esto.

DAR PAZ A ESTOS CORAZONES FRAGILES Y ROTOS

Para ayudar a niños y adultos con corazones rotos, tenemos que entender cómo niños aprenden a ser seres morales. Este desarrollo comienza en el mismo principio de la vida. Sin nosotros darnos cuenta, enseñamos a los niños sentirse seguro y amado a través de repetitivos actos de amor incondicional. Nuestros besos, abrazos, arrullos y contemplar nuestros niños configura una memoria profunda de lo que somos y de quienes son. Nuestras manos acarician. Nuestras palabras levantan el ánimo y tranquilizan. Nuestros ojos los miran fijamente con calidez emocional y afecto. Esto hace a los niños emocionalmente sólidos y los prepara para el mundo.

No modificamos solamente conductas. En realidad enseñamos sentimientos nuevos, desconocidos, largamente ansiados. Piense en cómo los niños aprenden otras cosas. El niño de primer grado que está aprendiendo números de digito simple recibe la explicación, "Aquí! Éste es cómo agregamos 2+ 2." El maestro da hojas de ejercicio. El niño hace éstas continua y repetidamente. Finalmente, un día, una suma simple hace sentido. Llega a ser internalizada. Se ha aprendido de memoria. Enseñar un niño a sentirse seguro y amado es bastante similar a este proceso. No nos centramos en, "No, ésa fue una respuesta tonta!" O "No, tú deberías saber mejor que esto!"

Cuando enseñamos a una persona con un corazón roto a sentirse seguro y amado, tomamos nuestro tiempo, damos algún tipo de atención personal, fijamos el ejemplo correcto y repetimos la lección nuevamente, "Chh, estás seguro" " No te heriré". "Te quiero." " Eres bueno."

Memorizar Quienes Somos

- Por repetidos actos de amor
- Crea una memoria debajo de una memoria
- Del significado de sentimientos de sentirse seguro y amado
- Comprensión del poder de nuestra presencia, contacto físico, palabras y mirada en este proceso

Con las personas con corazones rotos los cuidadores necesitan centrarse en enseñar memorias profundamente enraizadas de su bondad, mediante actos repetidos de amor incondicional. Los primeros hilos en remendar corazones rotos son los sentimientos de sentirse seguro con nosotros y amado por nosotros. Literalmente enseñamos estos sentimientos. Cada vez que tocamos suavemente a una persona, hablamos con una persona, o miramos una persona, estamos enseñando esta primera lección de vida "Cuando estás conmigo, estás seguro y amado!"

Para ser una guía moral, tenemos que ahondar el proceso de nuestra propia reflexión. No podemos dar lo que no tenemos. Si no nos sentimos seguros, no podemos darles esto a otros. Si no nos sentimos parte de comunidad, no podemos dar. Si no nos sentimos amados, no podemos darlo. Así, como cuidadores, debemos discutir nuestros talentos el uno al otro y estar seguros de cuales son nuestros valores de vida..

DAR CUIDADO MAS QUE UNA OCUPACIÓN, UN SISTEMA DE VIDA

Dar amor es una profesión especial. Es más que un trabajo en *Taco Bell*. Aunque el pago es pobre, aún injusto y a menudo somos dejados de lado de las estructuras de poder, necesitamos estar orgullosos de quienes somos y de lo que hacemos. Este orgullo tiene que proceder de nuestro dar cuidado comunitario. Dar cuidado requiere una postura moral diferente de la practicada por la mayoría--una que nos mueve del individualismo a interdependencia, de la contingencia del refuerzo a amor incondicional y de confianza en sí mismo a formación de comunidad. Es una ocupación desde dentro de nuestro corazón que ayuda a llenar el hambre de amar y ser amado.

Nuestra propuesta plantea cuestionar críticamente y reformular las premisas básicas del dar cuidado y encontrar respuestas que son consistentes con compañerismo y comunidad. Esto envuelve aceptar la toma de riesgo ya que estamos cuestionando realmente la cultura misma de dar cuidado. A veces seremos confrontados por administradores que están mas interesados en control que compañerismo, por profesionales que están mas acostumbrados a programas de intervención prefabricados y por cuidadores que no

comprenden nuestro propósito. Pero, habrá muchos otros que entrarán en diálogo con nosotros y nos ayudaran a construir comunidad.

Visión tradicional	Nuestra visión
<ul style="list-style-type: none"> • Se centra en el individuo • Basada en consecuencias y control • Promueve acatamiento y sumisión 	<ul style="list-style-type: none"> • Centrada en interdependencia • Basada en amor incondicional • Promueve compañerismo y comunidad

Una estrategia importante es perdurar en nuestro trabajo diario, sin transar; continuar firmemente, reunirse con otros con cierta frecuencia para discutir valores y prácticas compartidas y, profundizar nuestra aproximación de dar cuidar. No existen respuestas patentadas. La regla que nos guía es la expresión de amor incondicional durante momentos buenos y malos. La paradoja de este enfoque es que mientras lo más violentos llegan a ser los otros lo más amorosos debemos llegar a ser. Y a esto continua la paradoja que mientras más capaces de amar llegamos a ser, lo menos violentos serán los otros.

Tenemos que estar listos para responder a una variedad de preguntas e inquietudes procedentes de nuestra cultura. Es natural que otros cuestionaran lo que hacemos. Tenemos que ser afables en nuestras respuestas y tomar el tiempo de discutir las. Desde que vamos contra muchas de las creencias sostenidas normalmente, tenemos que ser pacientes y, sobre todo, fijar un buen ejemplo con aquellos que servimos. Nuestras palabras tienen que ser puestas en acción. Ésta es nuestra mejor respuesta.

Ya que nos encaminamos en dirección opuesta a la mayoría de las orientaciones de dar cuidado, tenemos que pensar sobre los tipos de preguntas que confrontaremos. Generalmente las preguntas se relacionan con temáticas de poder y dominación. Algunos cuidadores parecen que necesitan estar sobre otros. Nuestras respuestas a estas preguntas requieren centrarnos en interdependencia humana. Algunas preguntas culturales comunes que tendremos que tratar son:

PREGUNTAS CULTURALES	RESPUESTAS DE INTERDEPENDENCIA
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué acerca de acatamiento? Cómo va la persona a aprender a hacer lo que está supuesta a hacer, si no nos enfocamos en esto? • ¿No es que la persona aprende más en la escuela de los golpes? ¿No es que hay que enseñar una "lección" de vez en cuando? ¿No es que todo el mundo lo necesita? 	<ul style="list-style-type: none"> • El sentirse seguro, amado, amando y vinculado en participación significativa con otros da lugar a confianza mutua y la confianza lleva a hacer cosas con otros • Nuestro papel con aquellos que están temerosos es prevenir daño y frustración mientras no logren un sentido profundo de sí

<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tal sobre amor firme? ¿No aprendemos conociendo las consecuencias de nuestras conductas? • ¿No es que tratar alguien que se porta mal con amor y afecto va a reforzar su conducta inadecuada? • Qué tal acerca de opciones? ¿No debemos hacer que la persona haga sus propias decisiones? • ¿Qué acerca de auto-determinación? ¿No es que cada uno se desarrolla mejor cuando se ha hecho por sí mismo? O “por estar parado en sus propios dos pies.” 	<p>mismo. Las lecciones vienen después</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sin una fundación sólida del sentimiento, "Soy alguien," la persona se siente oprimida y desvinculada. • La conducta que aparentemente se refuerza es una cosa superficial. Vamos por algo mucho más profundo—el corazón. • La verdadera opción proviene de la fundación de experiencias construidas sobre la base de confianza mutua. • La toma de decisión, opciones e independencia encuentra su propio nicho cuando hay un sentido de vinculación.
---	--

El desafío central que los cuidadores deben enfrentar es abandonar el modelo de enseñar mediante recompensa y castigo y desarrollar una comprensión más profunda de la condición humana. Vivimos en esta tierra para movilizar sentimientos de compañerismo y comunidad. Claramente, tenemos responsabilidades y libre albedrío para hacer decisiones. No obstante, el desarrollo moral comienza en una dimensión mucho más honda. Sin sentimientos de sentirse seguro, sentirse amado, amando y vinculado, la interrogante de opción es muy secundaria. El individuo no puede hacer decisiones válidas sin un sentido intrínstico de amor hacia sí mismo y otros.

CAPITULO IV ¿QUIÉN ES EL OTRO?

Leonel dijo, "Dime cómo va a ser."... "Vamos a conseguir un lugar pequeño," Jorge comenzó. Alcanzó en su bolsillo lateral y sacó el revolver Carlson Luger. Movi6 el gatillo de seguridad y la mano y el arma quedaron en la tierra atr6s de la espalda de Leonel. Mir6 la parte de atr6s de la cabeza de Leonel, en el lugar donde el cr6neo y la espina se juntan"... Conseguiremos una vaquilla," dijo Jorge. Y tal vez quiz6 un puerco y gallinas. . . y all6 abajo en el llano tendremos un poco de alfalfa. . . Leonel volvi6 su cabeza. "No Leonel. Mira all6 abajo, all6 al otro lado del r6o, como que se puede casi ver el lugar." (*De Roedores y Hombres*, John Steinbeck)

Nuestro papel es dar un esp6ritu de compa6erismo y comunidad aun cuando el otro vulnerable est6 a las puertas de la muerte. Visit6 Enrique que estaba en espera de la pena de muerte en los pantanos de Louisiana. Hab6 matado a un due6o del garaje ebrio para el cual trabaj6 como un esclavo. Quer6 unos pocos d6lares para poder sacar a su enamorada. El due6o del garaje rehus6 pagar a Enrique. Una discusi6n continu6. Sacaron armas. La muerte visit6 al due6o del garaje ebrio. Enrique era negro y pobre. El jurado le dio la pena de muerte. ¿C6mo traemos un esp6ritu de interdependencia al momento de la muerte y lograr que Enrique vea "al otro lado del r6o?"...

Muerte en catorce d6as,
Encarcelado y vaci6
En Campamento J.
La pena de muerte del pantano
Un largo camino,
Un largo camino,
Al llegar
El edificio verde
Sin querer abre su puerta
Y una se6ora enjaulada
Toma nuestros nombres
Dej6ndolos en su libro,
Tres en punto.
Miles de cables de
alambre de p6as de acero brillante
forman cruces
erectas girando
Alrededor y dentro de edificios
Y patios.
Hay s6lo cuatro
Cosas vivientes vistas en el aire caliente

Húmedo.
Un pajarito saltando
De las cruces de púas brillante
A las cruces de púas brillante,
Un hombre negro fuerte
Parado solo mirando
En un vestido puro blanco
Y césped profundo verde
Salpicado con el color
De las flores.

Visitantes esperan visitar
Los en pena de muerte
En un cuarto pequeño, caliente, verde
Con puertas cerradas con llave y
Dos ventanas altas
Las que, con dificultad,
Revelan más rejas.

Un hombre pequeño, arqueado entra,
Manos piernas engrilladas
Por esposas en manos y piernas
Aseguradas en la cintura y piernas
Por correas de cuero.
Los pies suenan en una marcha lenta,
Manos apretadas
Como en oración a
Un dios sordo;
Los ojos se mueven lado a lado,
E imagino
Qué se dice
A un hombre con catorce días
“¿Cómo está usted?”
Pero palabras gotean en cambio
De su sus labios temblorosos.
Cada una un "Quiero ir a casa"
Responde preguntas no dichas,
Cada una suena a lágrima
Rodando por su rostro castaño, seco.
El calor del cuarto
Abruma,
Mezclando sudor y lágrimas.

Minutos marcan rápidamente el tictac
El cuarto está repleto
Con palabras de "Quiero ir a casa."

Cuando salí,
estaba de pie con su cabeza
Bajada,
Sus manos apretadas,
Sus pies participantes activos en su propia vida,
Mientras yo iba
A casa.

VULNERABILIDADES HUMANAS

Enfrentar la muerte es la vulnerabilidad a desafiar más profunda. Nuestro sueño es estar-en-casa en el momento de la muerte e ir a casa. La muerte física es solo una forma de muerte. La muerte espiritual y la muerte emocional pueden asomarse precisamente cuando más aterrados estamos en cualquier momento de nuestra vida.

Nuestra labor central es dar un sentimiento de estar-en-casa a aquellos que están llenos de miedo. Todos tenemos nuestros sueños y lugares que podemos casi ver "al otro lado del río." Su realización está envuelta en nuestras vulnerabilidades emocionales, intelectuales, espirituales y talentos físicos y vulnerabilidades. Estas se entrelazan y comprenden nuestro ser entero. Nuestros dones y talentos ayudan a profundizar nuestro sentido de compañerismo y involucramiento en la comunidad y ayudan a cicatrizar nuestras vulnerabilidades. Todos tenemos vulnerabilidades, algunos más que otros. Estas pueden proceder de nuestro interior y formar parte de nuestra naturaleza; pueden proceder del mundo circundante. Tenemos que reconocer su existencia en nosotros y otros y aprender a tratar con ellas--deshaciéndonos de algunas, aceptando otras.

EVALUACIÓN DE NUESTRO COMPAÑERO

Cuando reconocemos nuestras propias vulnerabilidades, tenemos también, que examinar las necesidades de los individuos que servimos. Ya hemos analizado nuestras propias características de dar cuidado. Ahora es hora de explorar las necesidades de quién servimos. *Evaluación de Nuestro Compañero* es un instrumento que sirve como la fundación de nuestra toma de decisiones. Si podemos sentir donde cada persona se ubica en los sentimientos de sentirse seguro, amado, capaz de amar y vinculado, sabremos luego donde comenzar el proceso de cambio mutuo. Esta evaluación está diseñada para ayudarnos a entender donde la persona vulnerable se haya en relación de los sentimientos de compañerismo y comunidad. Analice punto por punto. Piense en alguien que está perturbado. Estime el individuo en cada variable y seleccione al final dos o tres dimensiones que conformarán la base inicial de su cuidado.

EVALUACIÓN DEL COMPAÑERO

INSTRUCCIONES: 1) Siéntese en la mesa de la cocina. 2) Converse sobre cuan seguro, amado, amando y vinculado la persona se siente. 3) Considere los sentimientos de la persona en sus momentos más difíciles. 3) Ponga un círculo en la marca de cada escala de

evaluación que parece mas apropiada. 4) Anote las tres dimensiones que son las más esenciales de enseñar a la persona.

1. RESPUESTA A LA PRESENCIA DE LOS CUIDADORES

TEMEROSO 1 2 3 4 **CÁLIDO**

TEMEROSO: Miedo es muchas cosas. El miedo y la falta de sentido forman el espacio que envuelve a la persona aporreada. Puede ser el miedo físico real a otros notado en su funcionamiento de correr, lanzar, patear, retroceder, o adherirse a ellos. Puede ser bajar la cabeza ante la proximidad del otro. Puede ser el miedo que está en nosotros cuando tenemos un sentimiento de ser indigno y sin valor. Puede ser miedo al fracaso o a lo incierto. Puede ser miedo de sí mismo. Es angustia profunda. El miedo puede ser tumulto interior que ocurre cuando no vemos ningún significado en nosotros u otros. Puede ser miedo al fracaso, vacilación de confiar en sí mismo u otros, o repugnancia de estar con otros o hacer cosas con ellos. Miedo puede expresarse en la tensión del cuerpo, en la mandíbula apretada, una manera de ser agitada, o mirando lejos de otros.

A veces el miedo de la persona es tan hondo que nuestra mera presencia resulta ser aterradora. Este miedo de la presencia del otro se da en tal forma profundísima de temor. La persona ve al cuidador y se atemoriza. Esto significa que la persona está poseída por un miedo existencial tan horrible que el atisbo de nuestra presencia solamente, brinda en su ser sentimientos de falta de valía y seguridad emocional. Aceptar la presencia de otra persona significa pedir a la persona la aceptación de nuestra existencia. Así en ciertas instancias, cuando vamos hacia la persona, el miedo surge ante la sola vista de nosotros como si la persona estuviera cierta que somos malignos, exigentes y no aceptadores. La persona muestra miedo al ver al cuidador. El miedo se indica en fruncir el entrecejo, mirar lejos y evitar estar cerca del cuidador. Se indica también en conductas desorganizadoras, tales como gritar, auto-golpearse, maldecir, golpear otros, escupir al otro, lanzar objetos, exigir comida, bebida u otras posesiones materiales exageradas..

El miedo es profundo. Es una mezcla de emociones--miedo que el cuidador se vengará o lo humillará, miedo que "Haga lo que haga nada lo contentará," miedo proveniente de un sentimiento de ser indigno y sin valor, miedo que predice "Cuando estoy con él, ella, nada bueno pasará!"

Verifique los que aplican:

- ✓ Parece tenso, asustado, o pisoteado
- ✓ Inclina la cabeza
- ✓ Aparta la mirada
- ✓ Actúa agitado o lentificado
- ✓ Parece triste, lloroso, o perdido
- ✓ Golpea otros

- ✓ Trata de herir otros, cometer suicidio
- ✓ Lanza objetos
- ✓ Teme contacto físico
- ✓ Teme conversar
- ✓ Teme la presencia de otros
- ✓ Destruye posesiones
- ✓ Actúa obsesivamente
- ✓ Parece desconectado
- ✓ Huye, evita los cuidadores, grita, queja, maldice
- ✓ Camina sin objetivo
- ✓ Agarra posesiones de otros
- ✓ Actúa "duro" expresado en palabras, acciones, vestimenta, apariencia
- ✓ Prefiere estar solo
- ✓ Prefiere pertenecer a una banda, pandilla
- ✓ Habla irrespetuoso

CÁLIDO: Calidez afectiva es muchos más que la ausencia de miedo. Lo experimentamos en nuestro corazón cuando nos sentimos seguros de nosotros y amados por otros. Calidez emocional ante la presencia del cuidador es una señal inicial concreta que la persona se siente segura y amada y está dispuesta a participar lo más que pueda, de acuerdo a sus posibilidades. Quiere estar con el cuidador y permanecer con él. La persona aparece relajada, se ve entusiasta al ver al cuidador y reacciona mostrando conductas tales como sonreír, comunicar apaciblemente, abrazar, o quedar con el cuidador, sin huir. La persona responde afectivamente cuando al acercamos nos sonríe, emerge un vislumbre en sus ojos o un tono suave en su voz.. Calidez afectiva se expresa al mostrar buena gana al venir a otros y permanecer con ellos. Es un deseo de hacer cosas con otros y compartir.

Verifique los que corresponden:

- ✓ Sonríe al ver los cuidadores
- ✓ Sonríe al ver grupo de iguales
- ✓ Comunica como amigo
- ✓ Tiene cabeza alta
- ✓ Actúa en una manera relajada
- ✓ Se mueve calmadamente
- ✓ Espera pacientemente
- ✓ Mira fijamente
- ✓ Alcanza a otros
- ✓ Expresa contacto físico cálido
- ✓ Disfruta haciendo actividades con otros
- ✓ Muestra orgullo en mismo, amigos y familia
- ✓ Disfruta de estudiar, hogar, o trabajar

2. RESPUESTA AL CONTACTO FÍSICO

TEMEROSO 1 2 3 4 **CÁLIDO**

TEMEROSO: Tocar cálidamente es cualquier contacto físico afectivo que señala un sentimiento de compañerismo. Puede ser un apretón de manos, un abrazo, una palmadita en la espalda, o cualquier otro tipo de camaradería física. La persona quiere contacto físico amoroso y respetuoso y permite que el cuidador lo demore. Para un jovencito en una pandilla, puede ser un apretón de manos simple; para un adulto con retraso mental, puede ser un abrazo. Su forma de expresión varía según la historia de vida de la persona. Aceptar es una señal concreta del sentimiento de sentirse seguro.

Miedo al contacto físico es una señal de un sentimiento de no sentirse seguro. Una persona teme contacto físico cálido cuando retrocede o rechaza un mínimo contacto, se pone tensa cuando se le extiende una mano, o transparenta un sentimiento de desunión. Procure observar la reacción del individuo al contacto físico. Muchos niños y adultos lo interpretan como un ataque físico. Otros lo ven, equivocadamente, como una obertura sexual. Otros lo ven como sin sentido.

Verifique los que aplican:

- ✓ Se echa hacia atrás, retrocede al contacto
- ✓ Se adhiere al contacto físico en una manera temerosa como si dijera "Si te dejo ir te perderé"
- ✓ Grita o golpe
- ✓ Se golpea, pega a sí mismo cuando lo tocan
- ✓ Pega otros cuando lo tocan
- ✓ Se aleja
- ✓ Parece temeroso
- ✓ Interpreta contacto físico como sexual
- ✓ Auto estimulación
- ✓ Se siente intranquilo cuando lo tocan
- ✓ Rigidizado cuando lo tocan
- ✓ "Roba" contacto físico y a consecuencia de esto molesta otros
- ✓ Actúa como si el contacto físico no existe

CÁLIDO: La aceptación cálida de nuestro contacto físico indica un fuerte sentimiento de sentirse seguro y amado. Se expresa calidez emocional en el ser completo de la persona; un sentimiento que se expresa en una sonrisa, en un centelleo en los ojos. La persona se ve relajada al contacto y muestra aceptación al contacto físico amoroso. Deja que el cuidador demore por un momento. Se ve como un gesto de amistad. Ayuda a la persona a sentirse seguro y amado. Se percibe como un acto de hermandad. La reacción de la persona no concede ningún sentido de miedo, sino que un sentimiento que en su memoria residen sentimientos pasados buenos de estar con otros

Verifique los que aplican:

- ✓ Queda con el cuidador después de que lo saludó, tocó
- ✓ Relajado al contacto
- ✓ Sonríe al ser tocado
- ✓ Mira fijamente, amorosamente al ser tocado
- ✓ Habla o comunica con orgullo al ser tocado
- ✓ Deja que el cuidador se vaya
- ✓ Acepta al contacto físico como una señal de amistad y afecto

3. RESPUESTA A LAS PALABRAS DEL CUIDADOR

TEMEROSO 1 2 3 4 CÁLIDO

TEMEROSO: Miedo de nuestras palabras significa que la persona interpreta nuestra conversación en una manera que aumenta aun más la distancia entre ella y nosotros. Puede ser que la persona tiene una historia de la vida colmadas de conversaciones basadas en demandas o menosprecio. Pudiera ser que nuestro lenguaje no significa nada a la persona o que nuestro tono de voz es escasamente nutritivo.

Si pedimos a la persona hacer algo, responde con odio, frustración, confusión, o miedo. Nuestras palabras amorosas aportan poco o ningún significado porque no le ofrecen significado. La persona retrocede, se aparta de la comunicación cálida verbal como si la asociara inevitablemente con demandas o deja de responder como si se desconectara de nuestro discurso. El miedo de nuestras palabras indica que la persona o adulto está cierto que ellas nos deprimirán, ridiculizarán, o expresarán mandatos. No se escuchan nuestras palabras como señales de amistad, sino como señales de poder o control.

Verifique lo que corresponda:

- ✓ Reacciona tenso, mira lejos, o se pone nervioso al oír nuestras palabras
- ✓ Olvida nuestras palabras
- ✓ Parece asustado al oír nuestras palabras
- ✓ Auto estimulación al oír nuestras palabras
- ✓ Se aleja al oír nuestras palabras
- ✓ Se hiera a sí mismo o a otros al oír nuestras palabras
- ✓ No responde a nuestras palabras
- ✓ Se obsesiona con la conversación
- ✓ Maldice, grita, gime al oír nuestras palabras
- ✓ Reacciona con rebeldía al oír nuestras palabras

CÁLIDO: Una respuesta cálida a nuestras palabras indica que la persona quiere estar con nosotros, quiere hacer cosas con nosotros y tiene orgullo de estar con nosotros. Nuestras palabras se oyen como una señal de confianza porque la persona se siente segura con nosotros y amada por nosotros. Nuestra relación es tal que la persona responde a nosotros a causa de su confianza en nosotros. Al oír nuestras palabras, la persona mira fijamente,

con contento a nosotros, pone atención y sabe que nuestras palabras son animadas y transmiten un mensaje de realzar y enaltecer la persona. La persona escucha al cuidador, se relaja al oír la voz del cuidador y responde con un sentido de regocijo y agrado. La calidez afectiva surge de un sentido de saber que el cuidador hablará dando estímulo y aliento.

Verifique lo que corresponda:

- ✓ Escucha atentamente al oír nuestras palabras
- ✓ Escucha serenamente y con paz al oír nuestras palabras
- ✓ Da muestra que escuchó nuestras palabras
- ✓ Envuelto durante la conversación con el cuidador
- ✓ Acepta y disfruta de interacciones verbales
- ✓ Sonríe cuando hablan
- ✓ Hace preguntas
- ✓ Sigue consejos de los cuidadores
- ✓

4. RESPUESTA A LA MIRADA DEL CUIDADOR

TEMEROSO 1 2 3 4 CALIDO

TEMEROSO: Nuestros ojos son quizá nuestra herramienta más poderosa. Son como las manos—pueden ser tiernos o pueden ser como un martillo. Hablan miles de palabras acerca de lo que somos y lo que el otro es. Pueden traer a la persona calidez emocional a su corazón o un viento que lo enfría. Cuando una persona está con un cuidador, se puede ver y sentir mucho en cómo el individuo responde a la mirada del cuidador. Si se siente seguro con nosotros, sus ojos alumbran y responden con una mirada cálida. Dan un sentimiento de amistad—una sonrisa, un "Hola", cualquiera señal de contento. Cuando hay miedo y una persona nos mira, la respuesta es bastante diferente. La persona tiene una expresión facial y visual desconectada, triste, vacía, cuando el cuidador la mira. La persona o adulto no da reacción o da una reacción negativa a fuerte a la mirada del cuidador. La persona ve nuestros ojos y siente miedo, indignidad, falta de valor, o nada.

Verifique lo que corresponda:

- ✓ Tiene una mirada de vacío al ver nuestra mirada
- ✓ Tiene una mirada de frialdad al ver nuestra mirada
- ✓ Los ojos de la persona se arremolinan de un lado a otro sin conectarse con nuestra mirada
- ✓ Mira lejos al ver nuestra mirada
- ✓ Mira abajo al ver nuestra mirada
- ✓ Mira sin ningún sentido de vinculación al ver nuestra mirada
- ✓ Mira con miedo al ver nuestra mirada
- ✓ La persona no nos ve al ver nuestra mirada, pero parece ver algo más

CÁLIDO: La calidez emocional de la mirada de una persona es una señal potente de los sentimientos conectados con nosotros. Se usan muchas frases para describir una mirada cálida "Sus ojos alumbran!. Tiene una chispa en sus ojos!. Tiene un centelleo en sus ojos!" Al principio, podemos ver que la persona toma a un atisbo de nosotros. Podemos darnos cuenta de una mirada curiosa o una mirada de evaluación. Gradualmente, la cara de la persona se ilumina a la vista del cuidador lo que ve en sus sonrisas relajadas, miradas cálidas y postura corporal calmada.

Verifique lo que corresponda:

- ✓ Alza cabeza arriba
- ✓ Abre ojos
- ✓ Mueve cara hacia nosotros
- ✓ Empieza a atisbar a nosotros
- ✓ Empieza a mirar a nosotros curiosamente
- ✓ Tiene una chispa en sus ojos al vernos
- ✓ Relaja la postura del cuerpo
- ✓ Mira amorosamente
- ✓ Más lenta, aminorada, en calma

5. ACEPTACION DE HACER COSAS CON LOS CUIDADORES

RECHAZAMIENTO 1 2 3 4 DESEOSO

RECHAZO: La primera señal de vinculación es cuando la persona quiere estar con nosotros. Rechazo de compartir es una señal de miedo y, o falta de sentido. La persona no quiere estar con nosotros. Esto no es tanto una decisión como una manera de ser. La persona no siente ninguna razón para estar con nosotros. Un sentido de vinculación es crítico en cualquier aprendizaje. Verdaderamente, es un preludio al aprendizaje. Una persona tiene que sentir que es bueno estar con nosotros antes de que haga cosas con nosotros. Si nuestro enfoque está basado en acatamiento y no hay ningún sentimiento de "es bueno estar con el cuidador," el individuo se rebelará a cualquiera actividad. La persona lucha contra cualquiera indicación de que se le va a pedir algo, aun cuando se le dé mucha ayuda y afecto. La persona grita, golpea, corre, o maldice frente a cualquiera demanda posible, o aún una indicación de ello.

Verifique lo que corresponda:

- ✓ Evita cuidador
- ✓ Desarregla, desorganiza
- ✓ Asiste sólo momentáneamente
- ✓ Corre del cuidador
- ✓ Se retira
- ✓ Grita o maldice
- ✓ Tira objetos
- ✓ Se golpea a sí mismo, otros con palabras o hechos
- ✓ Insiste en hacer cosas solo

DESEOSO: El deseo de vincularse con nosotros significa que la persona quiere estar con nosotros, hacer cosas con nosotros, e incluso hacer cosas por nosotros. Esto puede extenderse incluso, a hacer cosas por otros-compartir en participación mutua y expresar amor hacia otros. La persona muestra que quiere estar con otros y participa activamente.

Cuando una persona desea vinculación, significa que confía en nosotros. Un sentido de compartir en la comunidad comienza con "estirar" la persona para sentirse seguro con nosotros y amado por nosotros. Cuando la persona aprende estos sentimientos fundacionales, está algo pasivo—recibe trato nutritivo de nosotros. De cualquier modo, viene un momento cuando empezamos a buscar maneras de ayudar a la persona a ser un participante más activo en la relación. Esto tiene que hacerse suavemente, pero tiene que hacerse. Al principio, se puede pedir simplemente a la persona esperar un minuto cuando quiere algo. O compartir algo que es importante. Finalmente, llega a ser una relación más justa cuando la persona aprende que es bueno estar con nosotros, hace cosas con nosotros, y aún hace cosas por nosotros y otros.

Verifique lo que corresponda:

:

- ✓ Tolera estar con el cuidador
- ✓ Quiere estar con el cuidador
- ✓ Queda con el cuidador
- ✓ Pide estar con el cuidador
- ✓ Se ofrece a hacer cosas con el cuidador y otros
- ✓ Se relaja y mira cálidamente cuando se le pide hacer algo
- ✓ Se mueve hacia el cuidador cuando se le pide hacer algo
- ✓ Sonríe cuando hace cosas con el cuidador
- ✓ Incluso empieza a comenzar actividades
- ✓ Acepta a ayuda
- ✓ Muestra buena gana de quedar con el cuidador por períodos largos de tiempo haciendo actividades.

6. ACEPTACIÓN DE HACER COSAS REQUERIDAS POR SÍ MISMO
RECHAZO 1 2 3 4 CONFORME

RECHAZO: El rechazo a hacer cosas por sus propios medios significa que la persona es sobre dependiente en extremo en nosotros, se adhiere a nosotros, o tiene miedo de iniciar hacer cosas. Puede significar también que la persona carece de confianza suficiente o necesariamente pide nuestra ayuda al comenzar actividades. Hacer cosas por sí mismo y con otros es un signo de compartir más avanzado. Significa que la persona desarrolla un sentido de orgullo en sí mismo, posee habilidades para participar más totalmente en la vida y gana un sentido de auto estima al compartir en la vida de comunidad. Su progreso forma un sentido de confianza y auto estima colectivamente compartido con otros.

Muchos individuos son capaces realmente de hacer muchas cosas por sus propios medios. Todavía, cuando se lo pedimos, se niegan a hacerlo. Tenemos que recordar que al principio de la vinculación la persona quiere estar con el cuidador, quiere hacer cosas con

él y tiene ganas de hacer cosas por el cuidador. Cuando esto se profundiza, la persona también quiere hacer cosas con otros. Si una persona o adulto no se siente seguro con el cuidador o amado por él, cualquier sentido de compartir en la comunidad es imposible. Ésta no es una opción que la persona hace, sino una manera de responder al miedo interno y al sin sentido. La persona se niega activamente a hacer casi cualquier cosa, es incapaz de hacerlo por sí misma; aun cuando recibe ayuda y se le da estímulo. En una aula esto podría ser las actividades del plan de estudios diarias. En casa, esto puede ser quehaceres diarios; en el trabajo, las funciones del trabajo.

Verifique lo que corresponda:

- ✓ Absolutamente se niega a participar
- ✓ Se retira, no participa.
- ✓ Actúa explosivamente cuando se le pide participar
- ✓ Se pone nervioso cuando participa
- ✓ Insiste en hacer algo más-saltando de una actividad a otra
- ✓ Prefiere estar solo
- ✓ Prefiere hacer cosas solo
- ✓ Se niega a hacer cosas con otros
- ✓

CONFORME: La persona comienza a hacer tareas por sus propios medios, acepta cualquiera ayuda que pueda ser necesaria, o acepta demandas de hacer quehaceres en el hogar, auto cuidado, asistir a la escuela o trabajar y otras actividades. El vincularse en la comunidad se basa en un sentimiento de sentirse seguro y amado. Indica orgullo en sí mismo y orgullo en hacer cosas por otros. En su forma más compleja, compartir en la comunidad es tener ganas de hacer cosas con otros, compartir y expresar amor hacia otros. Es independencia basado en un sentimiento de sentirse seguro y amado.

Verifique lo que corresponda:

- ✓ Cuida por sí mismo
- ✓ Ayuda otros
- ✓ Hace quehaceres
- ✓ Hace quehaceres por otros
- ✓ Hace actividades con otros
- ✓ Atrae otros a desarrollar actividades
- ✓ Comparte

7. ACEPTACIÓN DE HACER COSAS CON PARES

RECHAZO 1 2 3 4 5 6 7 DESEOSO

RECHAZO: Hacer cosas con pares es una extensión profunda de un sentido de vinculación. Cuando uno se siente individualmente profundamente seguro y amado, está hábil y deseoso de alcanzar a otros. De cualquier modo, cuando hay miedo permanente, la persona a menudo se niega a estar con otros en su propio grupo de social. La persona pudiera estar en una pandilla, pero se niega a alcanzar a otros y participar con ellos en

actividades. O bien el individuo está deseoso de compartir con un cuidador en particular, pero no con otro. Lo que puede parecer bueno (deseoso de estar con una pandilla o un cuidador en particular) es realmente una señal de miedo.

Verifique lo que corresponda:

- ✓ Se niega a estar con pares
- ✓ Se aleja o retira de pares
- ✓ Golpea pares o a sí mismo
- ✓ Actúa tontamente abiertamente
- ✓ Llega a ser molesto
- ✓ Llega a ser celoso cuando se le da atención a otros
- ✓ Se adhiere a un cuidador cuando está con pares
- ✓ Se adhiere a un grupo, una pandilla

DESEOSO: Buscar los propios pares de uno y desear hacer cosas con ellos es una señal de vinculación y auto confianza. La persona desea estar con amigos y activamente participa con ellos. Siente así sólida autoestima lo que hace que participe con otros y se enorgullece de esto. La persona busca fuera sus amigos, sus pares, juega a o trabaja con ellos y comparte tiempo, posesiones y sentimientos.

Verifique lo que corresponda:

- ✓ Se mueve hacia pares cariñosamente
- ✓ Queda con pares
- ✓ Comparte con pares
- ✓ Muestra afecto y respeto hacia pares
- ✓ Participa en actividades con pares

8. ACEPTACION DE ACTOS DE AMOR

RECHAZO 1 2 3 4 DESEOSO

Rechazo: Rechazo de las acciones de amor significa que la persona no sabe todavía lo que significa sentirse seguro y amado. Nuestro contacto físico, palabras y miradas no significan nada o provocan miedos sienten tan inseguros y no amados, que no saben responder a actos de afecto o amistad. La persona actúa en una manera desconectada o rebelde a actos de alabanza, afecto, o estímulo dado.

Verifique lo que corresponda:

- ✓ Rechaza contacto físico amoroso
- ✓ Rechaza miradas cálidas
- ✓ Rechaza palabras bondadosas
- ✓ Rechaza ayuda
- ✓ Actúa desorganizadamente cuando se le da afecto
- ✓ Huye, rechaza cualquier afecto

Deseoso: Si la persona siente seguro y amado, los actos de afecto son aceptados y deseados. La aceptación de afecto significa que la persona se siente bien acerca de sí mismo y de la persona que le muestra afecto. Es una señal de sentimientos de sentirse seguro y amado. La persona los busca, los procura y se da cuenta que existe confianza. La persona responde en una manera agradable a actos de afecto, alabanza y estímulo.

Verifique lo que corresponda:

- ✓ Alcanza los demás al ser tocado cálidamente
- ✓ Se mueve hacia cuidador cuando se acerca
- ✓ Demora con cuidador
- ✓ Comunica cálidamente con el cuidador
- ✓ Participa con cuidador
- ✓ Participa con otros

9. DAR AMOR A OTROS

EVITAR 1 2 3 4 DAR

EVITAR: Dar amor a otros es un fuerte signo de auto-estima; se reconoce a sí mismo como bueno y ve a otros como merecedores de afecto. Evitar la manifestación de amor a otros puede significar muchas cosas. Puede significar que la persona se siente tan insegura y no querida que es imposible amar a otros desde que no puede dar lo que no tiene. Puede significar que la persona no tiene experiencia en expresarlo a otros. Puede significar que la persona se ha quedado en un estado muy dependiente. La persona raramente muestra actos de afecto hacia otros tal como sonreír, abrazar, estrechar las manos, o mirar fijamente cálidamente. O, la persona está más interesada en objetos materiales tal como, comida bebida, alcohol, drogas, cigarrillos, o acumularlos que en interactuar recíprocamente.

Verifique lo que corresponda:

- ✓ Parece emocionalmente desconectado
- ✓ Raramente alcanza otros
- ✓ Raramente sonríe
- ✓ Raramente habla amorosamente
- ✓ Raramente comparte sentimientos calmadamente
- ✓ Prefiere las cosas a la gente
- ✓ Logra un sentimiento de valor personal a través de posesiones en lugar de personas

DAR: Dar amor incondicional a otros es la forma más alta de moralidad. Significa que la persona se siente seguro con otros. La persona esta dispuesta a preceder su felicidad propia por el bien de otros. La persona simplemente da y no espera nada en cambio. Comienza con estar deseoso de compartir tiempo con otros, hacer cosas junto a otros y da sus posesiones a otros, aun cuando sólo por un momento. La persona frecuentemente

realiza actos de bondad, comparte posesiones, habla acerca de dolor y esperanza y muestra preocupación por otros.

Verifique lo que corresponda:

- ✓ Ayuda otros, actúa bondadosamente
- ✓ Comparte posesiones
- ✓ Comparte calmadamente sentimientos
- ✓ Sonríe prontamente y amorosamente
- ✓ Comunica afectivamente
- ✓ Toca otros suavemente
- ✓ Mira fijamente afectuosamente a otros al verlos

10.AUTOESTIMA

POBRE 1 2 3 4 BUENO

POBRE: La forma más honda de miedo es miedo de sí mismo-falta de respeto de su propio valor y un sentimiento de sin sentido. Sucede cuando la persona se mira a sí mismo y no siente nada. Todas personas necesitan sentir que son buenos. Un sentido de sentirse seguro y amado comienza con nosotros. No podemos dar amor a otros si no tenemos amor de sí mismo. Auto-estima pobre significa que la persona se ve a sí mismo como sin valor. Es un sentido profundo de un sentimiento de "No soy nadie." Se ve en pobre cuidado personal, ropa sucia, auto-deprecación, herirse a sí mismo, o retirarse del contacto físico del grupo. Auto-estima pobre puede ser algo engañoso. Muchos lo esconden en una manera de vestirse en forma excesiva y hablar. Otros crean una máscara que los hace parecer muy orgullosos de sí mismos.

Verifique lo que corresponda:

- ✓ Pobre cuidado de la apariencia
- ✓ Pobremente vestido
- ✓ Habla en una manera descorazonada
- ✓ Se queja
- ✓ Se hiere a sí mismo
- ✓ Es irritable
- ✓ Come demasiado, o demasiado poco
- ✓ Duerme demasiado, o demasiado poco
- ✓ Abiertamente vigilante
- ✓ Se aísla del contacto físico humano
- ✓ Se obsesiona por posesiones materiales
- ✓ Adicto a alcohol o drogas
- ✓ Adopta un frente, una fachada

BUENA: Auto-estima significa que la persona se siente bien acerca de sí mismo, se enorgullece de sí mismo, se siente unida a otros y encuentra significado en los hallazgos de su condición de vida. Es vital que cada persona tenga una buena autoestima ya que sin

ella nadie puede sentirse seguro o amado por otros. La persona se enorgullece de sí y lo muestra en conductas, tales como, cuidado personal, actos de amor hacia otros, comentarios decentes acerca de sí mismo, y orgullo en realizaciones.

- ✓ Se viste limpio y cuidado
- ✓ Comunica esperanza
- ✓ Se enorgullece de sus realizaciones
- ✓ Toma día en paso largo
- ✓ Comparte realizaciones
- ✓ No se frustra o irrita fácilmente
- ✓ Tiene motivación para hacer cosas

Otras variables consideradas en el libro se refieren a:

- Bondad-Autocentrismo**
- Fuerza emocional--Fuerte-Débil**
- Grado de vulnerabilidad—Vulnerable-Anclado**
- Comunicación de necesidades y sentimientos**
- Inclusión en la comunidad**
- Apoyo necesario**

Una vez finalizado

- 1) Observe cómo ha evaluado la persona.
- 2) Reflexione cuales factores son más básicos para ayudar a la persona a aprender o ahondar un sentido de compañerismo y comunidad.
- 3) Por favor, apunte los tres factores que parecen ser los más básicos y urgentes para la significación de la persona en las dimensiones de compañerismo y comunidad:

1. _____

2. _____

3. _____

¡Preserve estas ideas! Más tarde, veremos cómo podemos usarlas para escribir un plan para ayudar a la persona a desarrollar un sentido más profundo de compañerismo y comunidad.

CAPITULO VIII SUAVICE ESE CORAZÓN ROTO

Si conseguiré llevar una persona a un sueño específico, primero tengo que comenzar donde la persona está y sólo comenzar desde allí. Para poder ayudar otros debo comprender más que la persona, pero primariamente comprender lo que la persona sabe... Ayuda verdadera comienza con humildad hacia el que uno quiere ayudar y eso es porqué debo comprender que ayudar otros no es gobernar sino servir. Si no puedo hacer esto, no puedo ayudar a nadie. (Soren Kierkegaard)

QUÉ TENEMOS QUE HACER

Nuestro papel es abrir nuestros brazos y corazones a los niños de la calle, de los basureros, los niños olvidados. Es el tiempo parar nosotros alcanzar al más abandonado, al más olvidado y aquellos cuyos corazones son los más estrellados. Ahora es el tiempo de hacer una diferencia. Nos preguntamos que hacer, que sea diferente. Un espíritu de interdependencia nos llama a vivir en el momento y tener todavía una visión de un mundo sin violencia e injusticia. Asume que todas las gentes son hermanos y hermanas y que todos tenemos un ansia por sentirnos seguro y amado. Es un proyecto de vida-que tiene que penetrar en nuestra vida entera, no sólo a veces, sino todo el tiempo. Es tiempo, es el momento de doblarnos y alcanzar los niños abandonados, los niños de la calle, al encarcelado, a aquellos en orfanatos, preescuelas de los barrios, instituciones y hospicios.

Los cuidadores de una psicología de interdependencia hacen una opción de servir los más marginalizados, los más pobres y abandonados. El guardia de la cárcel del condenado a pena de muerte hace una opción de ser bondadoso en medio de la desesperación. La enfermera ayuda a la mujer confusa en el hogar de ancianos brindando un sentido de paz en el momento. El maestro con un miembro machista de la pandilla halla una manera de enseñarle a sentirse seguro y amado en el aula. La trabajadora social en el albergue de niños de la calle hace que su tiempo con ellos sea un momento de amor para aquellos que no saben su significado. El cuidador en el asilo trasciende de los gritos y gemidos para darle un abrazo a un hombre. El cuidador interdependiente comienza en el momento.

Usted ha reflexionado sobre sí mismo y ha examinado aquellos que sirve. Ha buscado maneras de dar su cuidado en una manera amorosa y maneras de enseñar un sentimiento de compañerismo y comunidad a aquellos que sirve. Ha visto como puede poner "compañerismo" en un diseño y como puede empezar a cambiar la cultura de lo que hace, de su quehacer y la cultura del lugar en que trabaja, en que dedica sus esfuerzos. Ha reflejado en los supuestos subyacentes de dar cuidado, sus propósitos, sus estrategias y como llevarlo a cabo. Ha tenido oportunidades de pensar acerca de esto y de dialogar y, discutirlo con otros basado en sus experiencias propias y esperanzas compartidas. Se ha debido dar cuenta que no hay ninguna respuesta a la pregunta, "¿Qué tengo que hacer cuando. . .?" Ni hay ninguna receta que le dirá qué hacer. Sólo sabe que por ahora,

tan casi todo depende de usted--el establecimiento de un sentimiento de compañerismo y el desarrollo de comunidad.

Nuestra primera pregunta trataba de nuestro propio niño, José:

Su hijo adolescente- viene al hogar en el medio del noche-bebido de nuevo, grita, chilla y maldice. Huele la borrachera en su aliento. Su olor es como una bofetada dada con un puño fijo. Se tambalea y tropieza. Viene a él. Está llena de desilusión. Ésta es la no se cuanta vez que ocurre. Piensa "¡Maldición, lo hizo de nuevo!" "¡Dios, qué voy a hacer!" "¿Lo maldigo como me maldice?" "¿Grito como me grita a mí?" "¿Qué en el nombre de Dios puedo hacer?"

Usted resuelva. Figure lo que fuere, pero use lo que hemos reflejado en estas páginas. Sabemos que tenemos que concentrarnos en el momento y que nuestra dirección es hacerle sentir seguro con nosotros y amado por nosotros. Sabemos que lo único que tenemos para enseñarle a sentirse seguro y amado son nuestras manos, palabras y ojos. Tenemos ganas de golpear, pero nuestras manos alargan para abrazarlo. Tenemos ganas de maldecir, pero nuestras palabras son suaves, quietas y susurran. "Chh!"...

"¡Estoy contenta que estás en casa!" Tenemos ganas de mirarlo con vergüenza y aborrecimiento, pero miramos en su corazón amorosamente. ¿Suenan esto a algo insano? Pruébalo, hágalo y a al día siguiente, el próximo y el próximo...

Tome su tiempo. Observe alrededor de usted. Use las herramientas que hemos compartido. Inténtelo usted y luego concéntrese en brindárselo a sus amigos, a sus compañeros de trabajo. Mientras el tiempo transcurre comience a centrarse más en la creación de espacios de comunidad y discuta los puntos más críticos en la mesa de la cocina con los otros cuidadores y aquellos que sirve.

Evite hablar acerca de librarse de cosas. Cualquier cosa que signifique ser una barrera a un sentimiento de compañerismo y comunidad empezará a marchitarse si usted se centra, tanto en sus discusiones y sus acciones, en lo que quiere crear. Lo que está haciendo ahora es lo mejor que puede hacer. Si ahora cuestiona cualquier aspecto de su trabajo, esas cosas cambiarán en proporción directa a lo que cree, a lo que innove en interdependencia. Si no quiere usar restricción física, amarrar; ésta disminuirá con el tiempo al centrarse en la enseñanza de los sentimientos de seguridad, amor incondicional, y vinculación. Principie con sus propias creencias y valores. Llegue a ser más amoroso -- más bondadoso, más afectivo, más auténtico.

Este libro no es nada si no repercute en sus propias relaciones y su proyecto de vida. Debe hacer sentido en su trabajo y en su propia vida familiar. Entre sus amigos empiece a desarrollar cuestionamientos más profundos acerca de lo que hace y su propósito. Las herramientas de la mesa de la cocina pueden servir como un formato de crecimiento juntos. Sea honrado en su reflexión y reconozca roles diferentes--algunos liderando, algunos cuestionando, algunos más cínicos, algunos más auto centrados y algunos más centrado en otros. Estos papeles pueden variar en el transcurso del tiempo. En su propia labor mantenga como punto de vista primordial el centrarse en el proceso, en lo que usted va a llegar a ser y ayude a otros escuchando y dando apoyo incondicional.

No importa cual sea su trabajo oficial, cualquier persona puede convertirse en un líder, puede llegar a ser un catalizador de crear o robustecer un espíritu de interdependencia en nuestras comunidades. Los sentimientos de amistad y comunidad comienzan con usted y aquellos alrededor de usted. No espere a alguien decirle que hacer. ¡Vaya y empiece a formar relaciones más hondas y comunidad!

Retornemos donde empezamos--José y su madre.

Sus pensamientos corren como saetas de relámpago que se amontonan el uno sobre el otro, en tropel, esperando el trueno, "¡Debería saber mejor! Dejará la escuela. Sus notas van desmejorando. Duerme todo día. Maldice y me grita. Me llama un 'No buena para nada.'" La esperanza empieza a resbalar por su corazón. El vacío, dolor, y enojo se multiplican. En ese momento entre el relámpago y el trueno, hay momento de quietud callada. Todo se detiene. Se pregunta, "¿Mi Dios, qué hago?"

Palabras que hemos leído,
Palabras de esperanza, palabras de dolor,
Palabras de Víctor y los niños abandonados
Palabras Maria y José
Palabras de Enrique, palabras acerca de nosotros.

Tome sus talentos y
El mandato del amor.
Suavice su camino
A un corazón roto.
Y, entonces,
Remiéndelo
Con sus lazos
De afecto

