

Puentes emocionales para el bienestar

Linda L. Bieniek, Profesional Certificada de Asistencia al Empleado, LaGrange, Illinois (jubilada)

Los sobrevivientes que viven con los efectos recientes o tardíos de la Poliomielitis a menudo necesitan hacer cambios en el estilo de vida para poder manejar síntomas físicos como fatiga, debilidad y dolor. Para muchos de nosotros, adquirir la habilidad de ajustar nuestros estilos de vida requiere mucha fuerza interior y apoyo emocional. Numerosos estudios autorizados han documentado cómo nuestras mentes, cuerpos y emociones se afectan entre sí. Estos hallazgos nos ofrecen ideas sobre cómo podemos apoyarnos y maximizar nuestra satisfacción con la vida al hacer cambios orientados al bienestar.

Para experimentar el bienestar, necesitamos equilibrar e integrar los aspectos físicos, emocionales, mentales, sociales, sexuales y espirituales de nuestras vidas. Obtener información de buena confianza nos equipará en la toma de decisiones informadas orientadas al bienestar. Lo más importante es que debemos sopesar conscientemente los beneficios y riesgos de las diversas opciones de estilo de vida. En lugar de tomar decisiones basadas en actitudes rígidas, hábitos, reacciones de los demás o nuestras propias ansiedades, necesitamos preguntarnos: "¿Cómo puedo cuidarme mejor?". Como sobrevivientes, muchos de nosotros nos enorgullecemos de ser auto-responsables, y tomar decisiones responsables sobre nuestros estilos de vida es una forma de mantener nuestra independencia.

En este primer artículo de una serie, nos centraremos en "cómo nos tratamos a nosotros mismos". Mientras hacer ajustes es difícil, este artículo ofrece posibilidades para fortalecer nuestros recursos internos o desarrollar bienestar emocional. Al acercarnos a nosotros mismos con la auto-aceptación y la auto-apreciación, podemos aumentar la probabilidad de tomar decisiones auto-estimulantes que contribuyen a nuestra salud y bienestar en general. Viendo hacia varios "yos". En un reciente Retiro de Bienestar de la Fundación March of Dimes en Ontario, Karen Kennedy, TSM, Centro de Salud de West Park, Clínica Post-Polio, Toronto, Canadá, presentó "Estableciendo el escenario para el Bienestar". Ella describe varias características de la personalidad que los doctores Hal y Sidra Stone se refieren como "yos" en su libro, *Abrazándonos a nosotros mismos*. Kennedy identificó cómo ciertos "yos", o partes de uno mismo, pueden interferir con la capacidad de un sobreviviente para tomar decisiones saludables.

Por ejemplo, los autores se refieren al "Yo Perfeccionista" como la parte que exige el nivel más alto de rendimiento de sí mismo y de los demás, sin importar el costo. Ellos nombran la parte que está atenta y dedicada a las necesidades de los demás, a veces haciendo de lado las propias necesidades, el dolor o la fatiga, como el "Yo cuidador".

Su término "Yo impulsador" representa el yo que ayuda a las personas a alcanzar los niveles de éxito a los que aspiran en su vida. Algunas personas operan con un pequeño "Yo impulsador", mientras que otros parecen tener un camión Mack conduciéndolos a poco realistas y poco saludables fines. Mientras que el "Yo impulsador" permitió a muchos sobrevivientes a recuperarse de su Polio inicial, el camión Mack es peligroso cuando impulsa a las personas con condiciones de salud crónicas a exagerar y aumentar su fatiga física y mental. Los Stones sostienen que este Yo puede no distinguir entre lo que es perjudicial y lo que es constructivo.

Dependiendo de la situación y con qué intensidad cada parte es expresada, cada "Yo" tiene la capacidad de ser beneficioso o dañino. Por ejemplo, nuestro "Yo comunicador" es beneficioso cuando expresamos pensamientos, sentimientos y necesidades de manera responsable por ser honestos, de mente abierta, directos y apropiados. Esta parte también puede abordar los conflictos con sensibilidad y eficacia, y puede compartir el humor y la esperanza en las relaciones. Sin embargo, cuando el "Yo comunicador" es exigente, insensible a los sentimientos de otras personas, o se niega a pedir ayuda, entonces puede distanciar a otros e incluso causar sentimientos de vergüenza o remordimiento.

Kennedy alentó la autoconciencia cuando preguntó: "¿Cuál de los dos Yos está en el asiento del conductor de tu vida?". E introdujo a otro Yo, que ella llama el "Dador Permisivo". Ella definió el "Dador Permisivo" como la parte de uno mismo que dice: "Es bueno establecer límites, cuidar de sí mismo y ser compasivo con usted mismo. "

El permiso personal significa permitir que uno reconozca la realidad, aceptar sus necesidades, y tomar las medidas para iniciar un cambio útil. Es clave para hacer cambios relacionados con los efectos tardíos de la Poliomielitis o cualquier condición de salud crónica.

El permiso personal nos anima a pensar en maneras que podemos asumir la responsabilidad de nuestra salud y la calidad de nuestras vidas. Ofrece un marco compasivo para tomar decisiones para acomodar nuevas debilidades, dolor, fatiga y problemas respiratorios.

El permiso personal de Kennedy nos invita a evaluar cómo podemos responder a nosotros mismos a medida que hacemos cambios. Este proceso implica aprender sobre nosotros

mismos y entender lo que cada uno necesita. Las siguientes secciones destacan cómo este proceso puede funcionar e incluyen ejemplos de mi propia vida (citas en cursiva).

LA AUTO CONCIENCIA

La auto-conciencia es la base para hacer cambios saludables. Para crear una vida gratificante, Robert Fritz enfatiza que la gente necesita ser honesta y clara con sus necesidades. Afirma que con demasiada frecuencia la gente fija metas, pero no son realistas sobre lo que necesitan para pasar de su situación actual a su estado deseado (Fritz, 1991).

La auto-conciencia nos ayuda a identificar nuestros sentimientos y necesidades (Masters & Johnson, 1986). Cuando somos conscientes de ellos, podemos responder con responsabilidad y tomar decisiones saludables. La auto-conciencia nos proporciona la libertad de ser nuestro "Yo verdadero" en lugar de ejercer energía esforzándonos por llenar las expectativas poco realistas de los demás o de nosotros mismos (Masters & Johnson, 1986).

La auto-conciencia no significa estar obsesionado con nuestras propias necesidades, al punto de la exclusión de preocuparse por los demás. Por el contrario, la auto-conciencia fortalece nuestra capacidad de ser íntimo con otros y nos capacita para elegir en quién confiar y cómo discernir entre opciones saludables y hacer frente a patrones no saludables.

La auto-conciencia también implica la comprensión. Comprender las razones de los sentimientos y actitudes de uno mismo es importante para tomar decisiones que afectan la salud de uno. Por ejemplo, *"en una de las primeras conferencias Post-Polio de GINI (PHI), un usuario de ventilador anunció que a veces se sentía 'antisocial' cuando en realidad no tenía la energía para hablar. Su participación me ayudó a entender el efecto que mis limitaciones respiratorias tenían en mis relaciones. A pesar de que yo quería ser sociable, la fatiga y la falta de aliento limitaban mi capacidad de extenderme a los demás. La conciencia de este hombre me ayudó a aceptar mi propia realidad y hacer frente a mis sentimientos acerca de mis limitaciones respiratorias."*

Finalmente, la auto-conciencia incluye escuchar la intuición. La intuición es esa voz interna o sentido corporal que puede ser una fuerza guía en la toma de decisiones orientadas al bienestar. Podemos tomar conciencia de nuestra intuición prestando atención a nuestros sentimientos, nuestras reacciones a las experiencias y mensajes transmitidos a través de los sueños (Northrup, 1998). ¿Preguntando ahora? "Nosotros somos" Lo que necesita ahora puede proporcionar claridad cuando se sienta fatigado. Prestar atención a los sentimientos e ideas que surgen cuando nos hacemos esta pregunta, podemos descubrir soluciones valiosas. El llevar un diario o dibujar puede aprovechar

nuestra intuición para obtener ideas sobre cómo podemos cuidar de nosotros mismos en medio de las muchas demandas en la vida.

Northrup nos anima a descubrir lo que queremos y a aprender a decir "no" a lo que no apoya nuestras necesidades y valores.

AUTO ACEPTACIÓN

La auto-aceptación implica apreciar las fortalezas de uno mismo -las partes de la personalidad que otros valoran, como el sentido del humor, la inteligencia o las habilidades de organización-. Igualmente importante es aceptar los límites de uno mismo, como la incapacidad de vestirse, o la necesidad de tomar descansos durante el día. En lugar de abandonar actividades agradables o adoptar una actitud fatalista, la auto-aceptación implica aceptar y expresar los sentimientos relacionados con una pérdida. También significa encontrar maneras alternativas de satisfacer necesidades o deseos.

Muchos sobrevivientes todavía pueden participar, pero necesitan ajustar sus formas de acceder a las actividades. Para alguien que disfruta de la navegación, pero ya no puede entrar más en el barco, puede significar el uso de dispositivos de ayuda. La buena noticia es que, en muchas áreas, hay mayores oportunidades de recreación para las personas con discapacidad.

Adaptarse a nuevos métodos de funcionamiento requiere auto-aceptación. Un estudio reciente reveló que alrededor del 50% de los sobrevivientes siguen las recomendaciones de sus médicos para usar dispositivos de ayuda (Thoren-Jonsson & Grimby, 2001). Las razones por las que el 50% restante de los participantes eligen otra cosa pueden relacionarse con la auto-aceptación, incluida la auto-imagen, la autoestima y las reacciones de los demás.

"Uno de mis éxitos en la auto-aceptación involucró a mi "Yo Comunicador". Cuando yo estaba en una primera cita con un hombre que quería caminar tres cuadras para mostrarme su oficina, declaré que tendría que tomar un taxi. En lugar de disculparme, le ofrecí reunirme con él en el destino. En años anteriores, habría sentido ansiedad por su respuesta. Esta vez, me di cuenta de que cómo él respondiera me diría si podía aceptar mis limitaciones físicas y si el desarrollo de una relación con él era de mutuo interés y una posibilidad realista."

AUTO-APRECIACIÓN

La auto-apreciación es una actitud o sentimiento de cuidarse a sí mismo. Cuando nos apreciamos a nosotros mismos, aumentamos la probabilidad de tratarnos de manera cuidadosa y asegurarnos de que los demás nos traten respetuosamente.

En contraste, los sentimientos de vergüenza o ansiedad son especialmente distractores y drenan energía. Mary Westbrook, Doctorado en Psicología, ha investigado el impacto de la "ansiedad de vergüenza" en la capacidad de los sobrevivientes de la Poliomielitis de pedir ayuda y mantener relaciones íntimas (Westbrook, 1996). Ella encontró que varias formas de ansiedad se asocian con las experiencias tempranas de Polio en los sobrevivientes (Westbrook, 1996).

Las personas son capaces de aislarse cuando están avergonzadas o insatisfechas con la vida y pueden ir a medios excesivos para probar su valor o para obtener reconocimiento o aceptación (Masters & Johnson, 1986). Cuando están deprimidos o ansiosos, la gente tiende a bloquear sus sentimientos y su auto-conciencia al comer en exceso o beber alcohol, o distraerse al ver la televisión o el exceso de trabajo.

"La investigación de Westbrook me motivó a ver cómo mis primeros recuerdos de la Poliomielitis afectaron mi capacidad de pedir ayuda. Hace años, evitaba pedir ayuda. Me esforzaría, haciéndolo más difícil, en lugar de pedir a un colega que me dejara en mi destino. Aprendí que tenía una visión distorsionada de las necesidades y la dependencia. Después de trabajar a través de mis sentimientos sobre las experiencias pasadas en terapia, entendí las razones de mis sentimientos -las creencias detrás de ellos- y cómo esto afectó mi incapacidad de ser responsable de mi salud. Este proceso me liberó para ser capaz de pedir ayuda de una manera auto-responsable."

En contraste con la vergüenza y la ansiedad, la auto-aprendizaje fortalece nuestra capacidad de responder a nosotros mismos de manera nutritiva.

AUTO NUTRIR

Auto-nutrir es una manera de mostrar que nos preocupamos por nosotros mismos. Nos nutrimos cuando tomamos una alimentación adecuada, descansamos lo suficiente y discriminamos acerca de asumir una nueva tarea o compromiso.

Nutrir significa calmar, aliviar, refrescar, vigorizar y desarrollar la resistencia (Louden, 2000). Louden describe nutrir como el combustible que nos obliga a vivir la vida plenamente y nos mantiene en marcha cuando la vida se pone dura.

Nutrir implica ternura, confort, amabilidad y placer. Los ejemplos incluyen la afirmación de mensajes auditivos; tacto suave y agradable; disfrutando de la belleza a través de la naturaleza, de las artes, o de su ambiente; rodeándose con aromas reconfortantes de flores frescas, velas o aroma terapia; y comer alimentos deliciosos y nutritivos.

Auto-nutrir es más que mimos. Se trata de "convertirse en poderosa" (Louden, 2000). Jennifer Louden explica: "Consolarse a sí mismo es fortalecerse, es volverse... más duradero..." (Louden, 2000) Lejos de fomentar la auto-absorción, este concepto significa que tomar tiempo para nutrirse a sí mismo aumentará la resistencia a la incomodidad y temores.

Para los sobrevivientes de la Poliomielitis, la auto-nutrición es una habilidad útil para desarrollarse, ya que el malestar y los temores pueden resultar de realizar cambios en el estilo de vida asociados con la disminución de nuestra capacidad de funcionar físicamente.

"Para mí, hacer ejercicio en una piscina de agua tibia (más de 90") es una fuente terapéutica de auto-nutrición. El estiramiento y la respiración en el agua reducen el dolor en mis miembros y hombros. Aumenta mi energía, profundiza mi respiración, y estabiliza mi andar. La libertad y la movilidad que experimento en el agua es placentera y me deja con una valiosa sensación de bienestar."

Al reflexionar sobre mi artículo, usted, también puede obtener claridad sobre lo que debe hacer preguntando:

- ¿Esta actividad o persona me energizará o agotará mi energía?
- ¿A qué actividades debo decir "no" porque agotan mi valiosa energía?
- ¿Cómo puedo escuchar mi intuición y enfrentarme de manera cuidadosa y responsable?
- ¿Cómo puedo usar mi "permiso personal" para fortalecer mi capacidad de aceptar mis necesidades y nutrirme?

Estos son temas difíciles y muchos de nosotros preferiríamos evitarlos mientras podamos. Mi experiencia me ha enseñado que mi cuerpo me obliga a notar lo que necesita. He aprendido que cuanto antes presto atención y conscientemente haga un cambio que agrega facilidad a mi vida, más energía y paz mental experimento.

Muchos recursos están disponibles para apoyarnos en el desarrollo de habilidades personales y conocimientos que pueden equiparnos a medida que continuamos a través de este viaje de adaptación a los efectos de la Polio y la imprevisibilidad de la vida. Es posible que desee leer algunos de los libros enumerados como referencias para este artículo. Espero que se beneficien de mis exploraciones y descubra maneras de experimentar un sentido de bienestar general y satisfacción con su vida.

Referencias:

Abrazándonos a nosotros mismos: El manual del diálogo vocal de Hal Stone, Doctorado en Psicología, y Sidra Stone, Doctorado en Psicología, Nataraj Publishing (1989).

"Permiso personal: ajuste emocional y los efectos tardíos de la Poliomielitis" por Karen Kennedy, MSW, PoliOntario, Ontario March of Dimes (enero, 1998).

Creado por Robert Fritz, Fawcett Columbine (1991).

Sexo y Amor Humano por William H. Masters, Virginia E. Johnson y Robert C. Kolodny, Little, Brown y Compañía (1986).

Cuerpos de Mujeres, Sabiduría de las Mujeres por Christiane Northrup, MD, Libros de Bantam (1998).

"Capacidad y dificultad percibida en las actividades diarias en personas con secuelas de Poliomielitis" por A.L.Thoren-Jonsson y G. Grimby, Revista de Medicina de Rehabilitación (enero de 2001).

"Los primeros recuerdos de tener Poliomielitis: los recuerdos de los sobrevivientes contra los mitos oficiales" por Mary T. Westbrook, Doctorado en Psicología. Documento presentado en la Primera Conferencia Post-Polio Internacional Australiana (1996).

Guía de la vida de la reina de la comodidad por Jennifer Loudon, Libros de armonía (2000).

© *Post-Polio Health* (ISSN 1066-5331), Vol. 17, No. 4, Otoño 2001.