



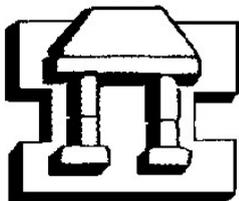
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
IZTACALA**

**EL SIDA EN MUJERES
UNA PROPUESTA DESDE LA PNL**

TESINA

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A :
ADRIANA CAROLINA GALVÁN BARRÓN**



IZTACALA

Comisión Dictaminadora:

**MTRA. MA. ANTONIETA DORANTES GÓMEZ
MTRA. MARGARITA MARTÍNEZ RIVERA
LIC. JORGE GUERRA GARCÍA**

TLALNEPANTLA, EDO. DE MEXICO 2006



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

INDICE

INTRODUCCION.....	3
CAPÍTULO 1 PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL)	7
CAPÍTULO 2 EI SIDA.....	18
CAPÍTULO 3 APOYO PSICOLÓGICO A LAS PERSONAS CON SIDA.....	24
CAPÍTULO 4 EI SIDA Y LA REACCIÓN SOCIAL.....	30
CAPÍTULO 5 EI SIDA Y PNL.....	35
PROPUESTA PSICOLÓGICA DESDE LA PNL.....	40
CONCLUSIONES.....	54
BIBLIOGRAFIA.....	57
ANEXOS.....	60

RESUMEN

El ser diagnosticada con VIH es difícil de aceptar, sobre todo cuando se es joven y con muchos sueños por cumplir. Dado que no se espera un diagnóstico de esta magnitud la persona pasa por momentos muy difíciles que van desde la negación y aislamiento, así como también por momentos de ira, depresión, pacto y por último aceptación. Esta serie de etapas van en un vaivén; es decir se pueden brincar de la depresión a la aceptación o viceversa. Por lo cual es muy importante el apoyo psicológico que reciba esta persona, ya que de ello dependerá la forma en que pueda manejar sus emociones de una manera más efectiva, para que así logre tener un equilibrio emocional.

Para poder ayudar a estas mujeres que están atravesando por una fase abrumadora de su vida, fue necesario diseñar una propuesta psicológica que ayudara a comprender el diagnóstico de la enfermedad, trabajando en el proceso del perdón hacia uno mismo. para poder llegar a la aceptación de la enfermedad, trabajando el sentimiento de culpa hacia los otros y consigo misma. Para lograr que la paciente tenga este equilibrio emocional, se trabajó desde un Enfoque Humanista, que como su nombre lo indica es un enfoque más humano, más personalizado, serio, confiable y con resultados óptimos, por lo cual es manejado con Programación Neurolingüística en el área clínica, utilizando el Reencuadre, el cual nos permite ver con una mirada diferente la situación conflictiva. Es decir, mediante el uso del reencuadre, se puede concluir que se necesita mucho trabajo por parte de la paciente, ya que tiene que tener mucha paciencia, perseverancia, creatividad, tranquilidad, valentía, muchos momentos de reflexión y tomas de conciencia, para reconocer sus resistencias y una gran capacidad de amarse a sí misma, así como también se necesita apoyo espiritual (fuente de luz, energía, ángeles, Jehová, Jesucristo, Buda, La Virgen, etcétera.) según sus creencias de la paciente.

INTRODUCCION

Sobre pocos temas se ha escrito tanto y en tan poco tiempo, como del Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida, cuyas siglas se han convertido ya en el nombre común de una nueva enfermedad: SIDA.

El SIDA es una enfermedad producida por un virus nuevo y mortal, el VIH (virus de inmunodeficiencia humana), capaz de instalarse en las células y permanecer allí por años antes de manifestarse. Durante este periodo, el individuo infectado es, a la vez, infectante; es decir, capaz de transmitir la infección (CONASIDA,1994).

El SIDA afecta los fluidos vitales, convirtiendo la sangre y el semen, de fuentes de vida, en instrumentos de la muerte. Por lo pronto no existe tratamiento ni vacuna contra el virus, por lo que una vez que se desarrolla conduce, casi inexorablemente, a la muerte en un tiempo relativamente corto.

Se trata, pues, de una enfermedad recientemente identificada, sobre cuyo conocimiento se han dado impresionantes progresos, aunque no los suficientes como para dominar todo su espectro.

A partir del desarrollo de métodos eficaces para la detección de personas infectadas por el VIH, se ha visto que esta infección ocasiona una gama de manifestaciones clínicas, que van desde la ausencia de síntomas hasta formas de infecciones o tumores que resultan fatales a corto plazo (CONASIDA, 1994).

Como su nombre lo indica, se puede decir que un paciente tiene SIDA a partir del momento en que su sistema inmunológico ha sufrido, por efecto de la acción del VIH, un deterioro tal que lo incapacita para defenderse contra ciertos agentes infecciosos que en condiciones normales no producen enfermedad o la producen en forma leve y rara vez fatal (por eso se les denomina agentes

oportunistas). También se da el caso de que se tenga una mayor susceptibilidad a otras infecciones, tales como la tuberculosis o la tifoidea. Al mismo tiempo, ese deterioro inmunológico impide que se detenga el crecimiento anormal de ciertos tipos de células o la liberación de algunas sustancias o factores que induzcan este crecimiento celular desordenado, de lo que resulta la formación de tumores malignos (Organización Mundial de la Salud, 1990).

A medida que el SIDA se ha difundido más, las mujeres, cada vez se preocupan más sobre sus riesgos personales de infección. Y es que las mujeres ya no pueden ignorar los problemas relacionados con el VIH o SIDA: ¿Qué es el VIH y SIDA?, ¿cómo se contraen?, ¿con qué pruebas se pueden diagnosticar?, ¿cómo puedo evitar contagiarme?, ¿es necesario el apoyo psicológico?, ¿cuáles son los cambios emocionales y conductuales por los que atravesaré?, ¿mi familia me apoyará?, ¿conservaré mi empleo?...éstas son algunas de las preguntas que dan vueltas en la cabeza de los que han sido diagnosticados como seropositivos.

Debido a la importancia que tiene esta enfermedad en nuestros días me he interesado por investigar más acerca del SIDA, ya que es una enfermedad que muchas personas contraen ya sea por accidente, ignorancia o porque aún sabiendo de los riesgos creen que a ellas no les va a pasar. Por lo cual la presente tesina pretende contestar a las siguientes preguntas: ¿cómo llegar a la aceptación del diagnóstico?, ¿cómo trabajar el sentimiento de venganza y culpa?, ¿cómo lograr tener paz y tranquilidad interior en medio de la tempestad?, ¿cómo aprender a perdonarse a uno mismo?

Por su parte, la Programación Neurolingüística es un conjunto de modelos, habilidades y técnicas que nos ayudan a actuar, pensar y sentir de forma efectiva en el mundo. Por su efectividad, la PNL es utilizada dentro de diferentes campos, las cuales son: El área Clínica, El área Educativa, El área Industrial, El área de la Salud y Desarrollo Humano.

En el área Clínica, la PNL enseña a la persona a confiar en sus propios recursos, para formularse metas que vayan de acuerdo a sus propios objetivos y necesidades (Domínguez Maldonado, 2004).

En el área Educativa, tiene varias aplicaciones; ya que ayuda a las personas a conocer cómo es que aprenden a utilizar todas sus herramientas con el fin de optimizar el aprendizaje y al mismo tiempo potencializarlas. Por su parte a los maestros les permite tener un manejo adecuado en su grupo y ayuda a crear y ampliar habilidades y capacidades, para que los alumnos desarrollen nuevas estrategias en su pensamiento de manera creativa y agradable.

En el área Industrial ayuda a los miembros de un equipo a tener mejores relaciones interpersonales, con el fin de que la estancia en el trabajo sea de una forma agradable, así como mejorar las ventas, motivación, liderazgo y comunicación efectiva.

En el área de la Salud ayuda a cambiar las creencias, que produce un estado de enfermedad cambiándolas por nuevas creencias que ayuden a la persona a sentirse mejor; esto ocurre cuando la persona identifica sus creencias y decide cambiarlas por unas nuevas.

En el Desarrollo Humano se identifica el estado actual de la persona, es decir; cómo piensa, percibe y siente y qué ha logrado con esto. Una vez identificado se formulan metas para poder producir un cambio personal que la persona crea conveniente para su vida.

Para la PNL el ser humano cuenta con una gama de recursos que a veces uno no reconoce que los tiene, es por eso que para la PNL solo basta con enseñarle a la persona a cómo sacarlos a flote para pensar, sentir y actuar de forma efectiva.

Debido a que en la actualidad cada vez se están dando más casos de SIDA en mujeres, es importante diseñar una propuesta para apoyar psicológicamente a personas que son diagnosticadas como seropositivas. Por lo tanto el objetivo de la presente tesina es: ***Diseñar una propuesta de apoyo psicológico, siguiendo la perspectiva de la PNL.***

En el primer capítulo se hablará acerca de la Programación Neurolingüística, qué significa ese término, porqué se le llama así, quienes fueron sus iniciadores; cuales son las series de suposiciones de las que se sustenta la PNL. Así como los cinco campos a los cuales se puede aplicar la PNL, los cuales son: al área Clínica, Profesional, Desarrollo Humano (Personal), Educación y Deportes.

En el segundo capítulo se definirá que es el VIH y SIDA, cuáles son los signos y síntomas, cuáles son las pruebas de detección del VIH (ELISA, Western Blot, entre otras); así como las medidas de prevención.

En el tercer capítulo se hablará acerca del apoyo psicológico a las personas que han sido detectadas con SIDA y el tipo de reacción tanto conductuales como emocionalmente principalmente.

En el cuarto capítulo se hablará acerca del SIDA y la perspectiva de género; en el cual inevitablemente se tendrán que tocar aspectos psicosociales que envuelven a esta enfermedad.

En el quinto capítulo se hablará acerca del SIDA y las aportaciones que puede dar la PNL, para manejar de forma efectiva la manera en que la persona conozca y acepte el diagnóstico, así como también se le enseñará cómo trabajar la culpabilidad que sienten por haber contraído el virus del VIH y de esta manera hacer que se liberen de las resistencias que les impiden lograr que se perdonen a sí mismas y así lograr paz y tranquilidad interior; para lo cual se diseñará una propuesta de apoyo psicológico para mujeres con SIDA, desde la PNL.

CAPÍTULO 1

PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL)

Muchas veces a lo largo de nuestra vida hemos empleado la Programación Neurolingüística (PNL) para producir cambios; los cuales la mayoría de las veces no han sido del todo aceptables. Es por eso que gracias a sus iniciadores John Grinder y Richard Bandler y a sus investigaciones podemos ahora utilizar esta forma de manejarnos por la vida, de forma efectiva y positiva.

La PNL es una técnica creada en los años 70's en la Universidad de Santa Cruz California (E.U.), por John Grinder (Profesor de Lingüística) y Richard Bandler (Estudiante de Psicología e interesado en la psicoterapia). Grinder y Bandler estudiaron a tres psiquiatras americanos certeros e innovadores en sus campos de trabajo: Virginia Satir (Terapeuta familiar), Milton Erickson (hipnoterapeuta mundialmente reconocido, ya que revolucionó el campo de la Hipnosis creando la Hipnosis Ericksoniana) y Fritz Perls (gran innovador dentro de la psicoterapia y creador de la Terapia Gestalt). Lo que Grinder y Bandler hicieron fue observar la forma de trabajar de cada uno (Satir, Erickson y Perls) identificando las diferentes formas de abordar "un problema" según su campo de trabajo de cada uno y se dieron cuenta de que los tres coincidían al llegar a un resultado efectivo y positivo.

Y es que Grinder y Bandler se dieron cuenta de que SATIR, ERICKSON Y PERLS, lograban esto a partir de la depuración de patrones que utilizaban los tres especialistas. Y es así como gracias a la observación e identificación del modelo utilizado por cada uno de ellos, pudieron crear la Programación Neurolingüística (PNL), la cual tiene como objetivo según Domínguez (2004): "ayudar a que las personas tengan más éxito en todo lo que hacen, es decir modelar para que la gente sea mejor. El modelado desde esta perspectiva se refiere a identificar cómo trabaja la mente para lograr objetivos, y copiar estos patrones de la misma

persona, o de otras personas para lograr más metas; incluyendo la motivación y el aprendizaje, para lograr ser más capaces y controlar sentimientos y acciones”.

Desde entonces la PNL ha sido considerada como un conjunto de modelos, habilidades y técnicas creadas para actuar, pensar y sentir de forma efectiva en el mundo.

Grinder y Bandler decidieron llamarla Programación Neurolingüística (PNL) porque cubre tres sencillas ideas:

- **PROGRAMACIÓN:** Se refiere a las formas que escogemos para organizar nuestras ideas o pensamientos con el propósito de producir resultados.

- **NEURO:** Recoge la idea fundamental de que todo comportamiento proviene de nuestros procesos neurológicos de visión, oídos, olfato, gusto, tacto y sentimiento (parte emocional). Nos relacionamos con el mundo a través de los cinco sentidos. Nuestra neurología cubre los procesos invisibles del pensamiento, así como nuestras reacciones fisiológicas visibles frente a las ideas y acontecimientos. Cuerpo y cerebro forman una unidad indivisible: un ser humano.

- **LINGÜÍSTICA:** Usamos el lenguaje para ordenar nuestros pensamientos y conducta, así como para comunicarnos con los demás y con nosotros mismos: “diálogo interior”.

Es así como la PNL versa sobre la experiencia subjetiva del ser humano, cómo organiza lo que ve, oye y siente, y cómo revisa y filtra el mundo exterior con sus sentidos.

La PNL trabaja con diferentes aspectos del ser humano. Con la conducta, ayudando a las personas a tener habilidades, utilizar el lenguaje preciso para comunicarse efectivamente, tener empatía. En los pensamientos guiando a las personas para que contacten con sus sentidos, que los localicen y crear

experiencias placenteras. En el aspecto de los sentimientos, pretende un estado emocional equilibrado que se produce por medio de pensamientos, todo esto gracias a la identificación y modificación de valores y creencias que a veces nos impiden manejarnos de manera efectiva.

Es así como la PNL ha llegado a ser considerada una ciencia porque hay una técnica, un método y un proceso para descubrir los modelos empleados por los individuos, excelentes en un campo para obtener resultados sobresalientes (Forner R. 2002).

📌 Las presuposiciones claves en las cuales se basa la PNL son:

- El mapa no es el territorio
Cada persona, tiene su propia forma de pensar y actuar de acuerdo a las experiencias que ha tenido. Por lo tanto, lo que cada persona piensa no es la realidad de todas las personas.
- Si alguien puede, usted también
Todas las personas contamos con el mismo potencial, por lo que cuando alguien logra hacer algo, las demás también lo pueden hacer, solo falta intentarlo y aprender de los demás.
- Toda experiencia tiene una estructura
Todos nuestros recuerdos y pensamientos tienen una estructura o patrón, de nuestra propia experiencia, si cambiamos esas estructuras negativas por positivas nuestras experiencias serán nuevas y agradables.
- Cuerpo y mente son un solo sistema
La mente y el cuerpo no están separados, son uno solo, por lo que todas las acciones de nuestro cuerpo están relacionadas con nuestra mente.

- No existe el fracaso, solo resultados
Si al realizar una acción obtenemos resultados no satisfactorios, éstos nos sirven como información para acciones posteriores.

- No puedes no comunicarte
Se le dá mucho peso a la comunicación verbal, sin embargo nuestra postura, gestos y cada una de las expresiones corporales, gestuales y fisiológicas comunican algo, ya sea a nosotros mismos o a los demás.

- El significado de la comunicación es la respuesta que se tiene
Cada persona tiene un mapa mental, de acuerdo con éste es lo que entiende cuando nos comunicamos, y podemos verificar y ajustar la efectividad de lo que queremos expresar.

- Todos poseemos los recursos que necesitamos
En toda persona existe en su interior, habilidades y capacidades las cuales podemos utilizar cada vez que los necesitemos. Estos son nuestros recursos pueden ser físicos y mentales.

- Si lo que haces no funciona, haz otra cosa
Si con lo que se realiza, no se tienen los resultados esperados, hasta que no se realice otra cosa se seguirá con los mismos resultados. Existen muchas opciones. (Forner, 2002)

Las aplicaciones que tiene la PNL, para ayudar a las personas a manejarse, desenvolverse y tener otro tipo de actitud ante las circunstancias, situaciones o hechos son las siguientes:

- **Clínica**

Con las herramientas de la PNL se pueden dar cambios desde la primera sesión siempre y cuando la persona, paciente o explorador esté de acuerdo y crea que es ecológico cambiar sus creencias para lograr así un estado agradable, óptimo y de excelencia

- **Profesional y Negocios**

En el mundo de los negocios se les ayuda a las personas a mejorar la creatividad para resolver problemas, a comunicarse mejor y más efectivamente al hablar en público, a liderar y motivar equipos de trabajo.

- **Personal o Salud**

Ayuda a personas enfermas a pasar de un estado de “incongruencia” a uno de “congruencia” o salud. Se les ayuda a entender y hallar la “causa” de la enfermedad , a cambiar los “efectos”, a entender la intención positiva, es decir, el porqué de esa enfermedad (partiendo del síntoma). Se les ayuda a “reparar” la causa que originó la disfunción o enfermedad física, y desde ahí alcanzar un “objetivo” o resultado de salud perfecta y plena. (Forner, 2002)

- **Educación**

Ayuda a las personas a conocer cómo es que aprenden , utilizando todas sus herramientas, con el fin de optimizar el aprendizaje y al mismo tiempo potencializarlas. A los maestros les permite tener un manejo adecuado del grupo ayudando a crear y ampliar habilidades y capacidades, para que los alumnos desarrollen nuevas estrategias en su pensamiento de manera creativa y agradable.

● **Deporte**

En el área del deporte les ayuda a conocer sus capacidades, potencializarlas, tener más confianza en sí mismos y a desarrollar nuevas estrategias para lograr el éxito.

🖥️ **SISTEMAS REPRESENTACIONALES**

Los sistemas representacionales constituyen un elemento a través del cual se puede empezar a explicar lo que es la PNL; ya que ésta se refiere a como cada uno de nosotros podemos percibir el mundo desde muy diferentes ángulos. Por ejemplo:

● **Visual**

Una persona que es considerada como visual es cuando representa su realidad mediante imágenes; es decir este tipo de personas disfruta más de la pintura, de la creación de imágenes y se rodean de un ambiente estético, con sus colores preferidos. Los visuales prestan atención a la luminosidad (si está oscuro o iluminado), al brillo (si esta brillante u opaco), al color (si es un color llamativo o claro). Este tipo de personas si se encuentran paseando se fijaran en el paisaje (si se ve despejado, soleado, lluvioso, nítido u oscuro). Al entrar a una habitación se percatarán si esta es grande o pequeña, a los objetos si están cerca o lejos, etc.

● **Auditivo**

Una persona auditiva le será de gran ayuda y disfrute, la música y el canto. Los auditivos prestan atención al sonido, por ejemplo pueden percatarse si una melodía es armonioso o mal sonante, pueden disfrutar del silencio, del canto; de una canción. Como bueno auditivos prestan atención al volumen (si es alto, bajo, ruidoso, suave, al susurro), a los tonos (agudos, graves o si desafinan), al ritmo (si es rápido o lento), o si el sonido está cerca o lejos e incluso prestan atención a su ubicación, etc.

● **Kinestésico**

Un kinestésico puede usar la danza o movimientos corporales para expresar sus “emociones” o determinados sentimientos. Los kinestésicos prestan más atención a texturas: (si es rugoso o suave, áspero, blando, duro), temperaturas:(si está caliente, frío o tibio), a sabores (dulce, amargo, insípido, picante, empalagoso), olores (agradable, desagradable, penetrante o ligero), al peso (pesado, ligero) etc .

Uno de los pasos previos para llegar a las posiciones perceptuales es la intención positiva, la cual nos dice que detrás de cada comportamiento, enfermedad ó problema, siempre hay una intención positiva la cual quiere decir que debemos poner atención, no, al problema sino a la verdadera intención por la cual se deriva. Por ejemplo: un alcohólico, lo es porque puede ser la única forma que en ese momento tiene para decir :”auxilio, por favor ayúdenme”.Siendo esta opción la menos clara y sana en ese momento.

📌 **POSICIONES PERCEPTIVAS**

● **Primera Posición**

En la PNL se refieren a la primera posición como el estar asociado es decir; cómo veo tal hecho o circunstancia desde mi perspectiva.

● **Segunda Posición**

Respecto a la segunda posición se refiere a estar disociado o a tomar distancia de tal hecho o situación, como si la persona se estuviera viendo a distancia, desde la perspectiva del otro. Esto ayuda a despersonalizar ideas y comprender mejor a las personas, viendo desde el otro la situación, poniéndose en sus zapatos, lo cual se logra siendo empático.

● Tercera Posición

En esta posición se refieren a un punto neutro. Es una posición mediante la cual se accede a recursos y habilidades “guardadas” en el inconsciente, y por consiguiente desconocidas, y no usadas por el consciente. En esta posición el explorador se dirige a sí mismo, en tercera persona, como si se tratase de una persona ajena que está aconsejando al explorador mismo. Ejemplo: “ella no se da cuenta de que...”, “ella tiene capacidad para...”, “ella tiene habilidad en”.

● Cuarta Posición

Esta posición “nosotros” es esencial para un liderazgo efectivo, la creación de equipo y el desarrollo del espíritu de equipo y de grupo. El nosotros no es una posición en sí misma sino el producto resultante de la interacción de las otras posiciones.

● Metaposición

En esta posición uno habla de sí mismo en tercera posición, es decir, habla de sí mismo como si fuese alguien ajeno (disociación) a sí mismo. Ejemplo: “cuando Adriana le habla a..., cuando Adriana piensa en ...”. Siendo Adriana la exploradora.

● Re-encuadre

Re-encuadrar significa darle otro significado a un suceso, hecho o situación. Es ver oportunidades donde hay problemas.

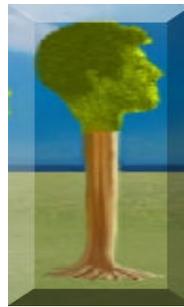
Re-encuadrar es una forma fácil de idear posibles soluciones, de observar algo desde diferentes perspectivas, de tener nuevos enfoques.

Los marcos o encuadres, influyen enormemente la forma en que ciertos eventos o experiencias son interpretados y el cómo respondemos a ellos, por el hecho de cómo sirven para señalar o puntualizar aquellas y dirigir la atención.

Re-encuadrar es una de las formas más profundas y poderosas de una persona para modificar su perspectiva y ensanchar su mapa del mundo.

Re-encuadrar es cambiar nuestro encuadre por uno nuevo, para tener nuevas situaciones mejor manejadas y con nuevos recursos. No ver una parte sino todas las posibilidades.

Si se observa el primer dibujo nuestra percepción es una, por lo tanto tenemos una idea.



Dibujo 1

Al ver el segundo dibujo, cambia la primer idea, ya que hay más recursos y la experiencia y comprensión cambia por lo que la visión que ahora se tiene es diferente.



Dibujo 2

Al ver el tercer dibujo todo es cambiado por lo que nuestro significado ha cambiado, al cambiar la perspectiva, por lo que hicimos un re-encuadre.



Dibujo 3

● Anclaje

El anclaje es utilizado , para que las personas logren permanecer en un estado que sea positivo emocionalmente. Asocia un elemento disparador con una respuesta; es decir este elemento o estímulo, servirá en ocasiones sucesivas para que se sienta bien la persona con el mismo estímulo (elemento disparador).

Las anclas pueden ser desde: olores, sensaciones, palabras, imágenes, etc., que están asociadas con un recuerdo positivo o negativo. Cuando se realiza un anclaje lo que se busca es cambiar un estado por uno mejor mediante otro estímulo.

Anclar es estabilizar algo con lo que se está trabajando, implica la construcción de nuevas posibilidades, partiendo de la propia experiencia. Generalmente a las que respondemos están fuera de la conciencia, en el proceso de anclaje, se integran cualquier combinación de sentimientos que antes estaban disociados y se responde adecuadamente al contexto. Anclar es introducir una nueva dimensión en cualquier sistema sensorial, es un condicionamiento directo. (Grinder y Bandler, 1998).

● Empatía

Para la PNL, el ser empático es un aspecto importante, éste término es definido por Rogers (1971. en Domínguez 2004) como: “la capacidad de sumergirse en el mundo subjetivo de los demás y participar en su experiencia....”

Se toma en cuenta el comportamiento verbal y no verbal, es decir ponerme en el lugar del otro. De esta forma ver el mundo como la persona lo ve, esto ayuda a comprender el significado personal y el contenido, de lo que se está diciendo o haciendo. La empatía es auténtica ya que no se es posible mostrarse más empático de lo que se es, esto hace la diferencia entre el ser tolerantes o comprensivos.

La empatía, pone en contacto directo y cercano a las personas, se adquieren nuevos aspectos de la experiencia ayudando a profundizar en las experiencias por lo que las personas empáticas inducen a micro procesos, ya que la persona no solo responde a la otra persona, sino se entiende así mismo (Vanaershot citado en Domínguez 2004).

CAPÍTULO 2

EL SIDA

El término SIDA significa: Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida. El SIDA es una enfermedad donde las defensas del cuerpo disminuyen, condición que facilita que otros microorganismos entren a él, y provoquen una serie de problemas que no se manifestarían si el sistema inmunológico estuviera en buen estado.

El SIDA es causado por un virus denominado Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH). De hecho, el SIDA es la última fase de la infección por el VIH. Existen dos tipos de virus: el VIH-1 y el VIH-2. Las características más importantes del VIH, (tanto de tipo 1 como el 2), son las siguientes (Marcia H. 1990):

- El VIH es celular específico, es decir, solamente se adhiere a ciertas células que contienen receptor CD4.
- El VIH es especie específico, es decir, este virus es exclusivo de la especie humana (he ahí la razón de su nombre: Virus de la Inmunodeficiencia Humana).
- El VIH pertenece al grupo de los Retrovirus, lo que significa que en vez de almacenar su programa genético en ADN (ácido desoxiribonucleico), como la mayoría de los virus, usa ARN (ácido ribonucleico).
- Este virus pertenece a la familia de los Lentivirus, lo cual lo caracteriza por ser muy lento en su actuar y hace que las manifestaciones en el cuerpo se presenten mucho tiempo después de haberse adquirido el virus.
- Se dice que el virus es un parásito de la célula por que una vez que entra a ella su única función es la de replicarse dentro de ésta utilizando el material genético de su célula huésped.

- El VIH es muy lábil ante el medio ambiente. La capa externa del virus es muy frágil, esto hace que fuera del cuerpo y fuera de la célula, éste se inactive fácilmente. Aunque el VIH es frágil fuera del cuerpo, es notablemente resistente a los fármacos una vez que está dentro de éste. Esto sucede porque puede reproducir un componente clave de la maquinaria genética de su célula huésped. Este fenómeno, que no se observa en otros retrovirus, se llama TAT, y acelera la reproducción del virus del SIDA, proceso que finalmente permite la destrucción del sistema inmunológico del cuerpo.

El reconocimiento de signos y de síntomas en pacientes posiblemente infectados, pueden tener algunas manifestaciones clínicas que pueden ser tan específicas, que su presencia sugiere fuertemente el diagnóstico de SIDA; por ejemplo, El Sarcoma de Kaposi, la infección por Candida en el esófago, o la presencia de Neumonía producida por Pneumocystis Carinii, en pacientes en los que no hay otra explicación posible para la inmunodeficiencia (Sánchez R., 1994).

Por su parte Volberding (1994) menciona que el SIDA puede iniciarse con diarrea crónica, pérdida de peso y fiebre prolongada, manifestaciones que generalmente se presentan de manera simultánea. En otras ocasiones el enfermo puede presentar fiebre prolongada e infección por Cándida en boca y esófago. Con frecuencia se presenta como un cuadro de fiebre de origen desconocido, producido casi siempre por una infección generalizada (Tuberculosis, Histoplasmosis, Criptococosis, Salmonelosis, etc). Otra situación común es la de un paciente con insuficiencia respiratoria aguda, por lo general, debida a una Neumonía por Pneumocystis Carinii u otros agentes. Otros síntomas son la pérdida de peso involuntaria por diarrea crónica (por lo menos dos evacuaciones diarreicas al día, por más de 30 días), o debilidad crónica y fiebre (de más de 30 días, intermitente o constante), en ausencia de otro padecimiento que pudiera explicar los síntomas (como cáncer, tuberculosis u otras infecciones) .

En lo que respecta a las pruebas para diagnosticar VIH (Elisa, Western Blot y otras pruebas) Gatell, Clotet, Podzamczer y Miró (1992) mencionan que es posible diagnosticar, en el laboratorio, infección por VIH, mediante dos tipos de pruebas: CULTIVO VIRAL, que demuestra la presencia del virus mismo, o PRUEBAS SEROLÓGICAS, que indican la presencia de anticuerpos o productos virales en el suero del paciente.

El Cultivo Viral: Es el método más específico que existe, pero es muy poco sensible: aún en laboratorios especializados, solo se logra aislar al virus en un 40-50% de los individuos infectados. Esto se debe principalmente a que no es estable la presencia ni la cantidad de virus durante el proceso de la infección. Por lo tanto, la posibilidad, de éxito depende principalmente del momento en que se intente aislar el virus de una muestra de sangre.

Su aplicación se limita a laboratorios de investigación, en donde resulta de gran ayuda para entender la epidemiología y el comportamiento biológico de los virus circulantes en determinada zona geográfica, o en ciertos grupos de población.

Pruebas Serológicas: Éstas pruebas detectan anticuerpos específicos contra el VIH en la sangre de un individuo, y fueron originalmente diseñadas para controlar la transmisión del virus por vía sanguínea.

Por su parte Gurbindo y Fortum (1996) dicen que la prueba Elisa sirve para detectar el Sida. Las pruebas de Elisa consisten en una serie de reacciones entre un anticuerpo y su antígeno, cuyo producto final proporciona una reacción con color. Es positiva cuando se obtiene un nivel de color igual o mayor a uno preestablecido como positivo. Para esto último, se puede emplear el suero de un individuo que se sabe está infectado y tiene anticuerpos. Estas pruebas cuantifican la interacción que se produce entre un antígeno y el anticuerpo específico correspondiente. Para ello se adhiere antígeno viral, que puede ser

virus completo o proteínas virales, a una superficie sólida que va a servir de soporte para la reacción. Se añade el suero del individuo que se está diagnosticando, y si en este suero hay anticuerpos producto de la infección, reaccionan con el antígeno absorbido en la superficie sólida, formándose lo que se llama un complejo antígeno- anticuerpo AG-AC.

Una muestra que sea negativa no presentará la formación de estos complejos AG-AC, puesto que el individuo no infectado no tendrá anticuerpos específicos contra el virus.

El siguiente paso es cuantificar estos complejos AG-AC. Para ello se añade un suero especialmente preparado que contenga anticuerpos contra los anticuerpos humanos que forman parte del primer complejo. Esto es, se provoca una reacción triple AG-AC1-AC2. En esta reacción, el anticuerpo de la primera reacción funciona como antígeno de la segunda. Si además a ese segundo suero se le adhiere una enzima determinada, es posible hacerla reaccionar y obtener un producto con color.

En las muestras negativas no se da la formación del complejo mencionado; por lo tanto, no desarrollará color, mientras que en las positivas habrá un complejo AG-AC1-AC2-E por cada anticuerpo Anti-VIH que tenga el suero objeto de estudio.

Para establecer un diagnóstico positivo de infección por VIH, es necesario hacer más de una prueba de laboratorio, una muestra de sangre, para ser considerada positiva, deberá haber resultado positiva repetidamente en un estudio de Elisa, o su equivalente, y en otra prueba diferente llamada de confirmación, que podría ser la Western Blot ó la Inmunofluorescencia.

La muestra de suero del paciente es sometida a estudio por medio de la técnica Elisa o de una prueba rápida. A este primer caso se le llama TAMIZAJE. Si

el resultado es positivo, debe continuarse con el proceso de diagnóstico; si es negativo, se puede considerar que el individuo no se ha expuesto al virus, o si lo ha estado, aún no ha desarrollado los anticuerpos correspondientes que permitan detectarlo (Daniels, 1988).

Este punto, por simple que pueda parecer, es muy importante en el caso de la seguridad de la sangre que es utilizada para transfusiones. Se ha demostrado que un individuo tarda un promedio de 6 semanas en formar anticuerpos, después de haber sido infectado por el virus, pero existen casos de individuos que han tardado de 6 meses o más. Durante este periodo, en el cual ya hay infección, pero aún no se han desarrollado anticuerpos, el individuo es infectante, dicho en otras palabras, puede transmitir el virus a otra persona.

En lo que respecta a la prueba Western Blot (estudio de inmunoelectrotransferencia) consiste en detectar individualmente los anticuerpos contra las diversas proteínas virales. Con él, el resultado es más específico. Para ello, se separan las proteínas del virus, por su diferencia en peso molecular; estas proteínas ya separadas se someten a una reacción del mismo tipo que la descritas para las pruebas de ELISA. Así, se detectará en un individuo contra cuáles proteínas virales tiene anticuerpos.

En cuanto a las medidas de prevención al menos en México son obligatorias las pruebas de detección del VIH en todos los paquetes de sangre desde mayo de 1986, y las bolsas deben de llevar la etiqueta de garantía de color verde.

Si las personas mantienen relaciones sexuales se recomienda que utilicen preservativo (condón), que usado adecuadamente impide el contacto directo de las mucosas (interior de la boca, vagina, recto o pene), con sangre o semen infectados (Protéjase así se usa el condón, 1994).

También se recomienda que como medida de prevención la persona Informe a su médico y a su dentista del resultado positivo de la prueba, para que tomen precauciones y eviten la transmisión del virus.

Se sugiere que la persona no done sangre, plasma, esperma, órganos del cuerpo u otros tejidos si es que se sabe infectado o sospecha tener VIH, por realizar actividades de alto riesgo.

Para evitar el contagio las personas no deben compartir cepillos dentales, rasuradoras o cualquier cosa que pueda contaminarse con sangre, en este caso no se deben compartir navajas de afeitar, ni otros instrumentos que penetren la piel y se contaminen con la sangre infectada (Conasida, 1994).

Otras recomendaciones para evitar el contagio son:

- Usar jeringas desechables y después de usarlas destruirlas.
- Evitar el embarazo si se sabe infectada o tiene más de una pareja sexual y realiza actividades de alto riesgo.
- No amamantar a sus hijos, si sabe o sospecha tener VIH.

CAPÍTULO 3

APOYO PSICOLÓGICO A LAS PERSONAS CON SIDA

Respecto a cómo ayudar a una persona que vive con el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida, Miller(1989, p.137) asegura que: *“la perspectiva que tiene un paciente sobre su enfermedad o infección suele tener una parte importante en el desarrollo de su trastorno”*. Las personas que luchan por vivir con frecuencia tienen una vida más prolongada y de mejor calidad que aquellas que se “dejan” morir, que no luchan, que no le encuentran un sentido a la vida. Es por ello que es de vital importancia tomar en cuenta los siguientes puntos que Sánchez Mejorada, Ponce de León y Ruíz Palacios (1993) nos mencionan, para ayudar de manera satisfactoria al paciente que se le ha detectado esta enfermedad:

- Ayudar al paciente a comprender, en su totalidad, el significado de la prueba de detección de anticuerpos.
- Identificar las conductas de riesgo que el paciente tiene o tuvo en el pasado.
- Dar fuerza al paciente para descubrir sus miedos, fantasías, y discutir su situación con otros pacientes.
- Ayudar al individuo a distinguir prioridades y a mantener así un buen equilibrio emocional.
- Informar sobre las consecuencias que acarrea evitar los servicios médicos y hacerlo consciente de que pueden aparecer síntomas en el futuro, así como la posibilidad de infección a otras personas.
- Explorar las relaciones tanto de pareja como familiares.

- Investigar características de su vida sexual actual.
- Promover el uso de medidas preventivas para evitar el contagio.
- Investigar la vida social, laboral y situación económica.
- Favorecer la relación transferencial para el éxito del tratamiento terapéutico.

Todo esto suena interesante para aplicar; sin embargo ya en la vida real nos damos cuenta de que no es así, puesto que partiendo de las instituciones (CONASIDA) encargadas de realizar las pruebas de detección de VIH, no se tiene la ética ni profesionalismo para poder dar un diagnóstico ya que por primer instancia el encargado de dar el resultado de la prueba al ser seropositivo (es decir que su cuerpo ha creado anticuerpos ante la presencia del VIH) o haber tenido un resultado negativo en la prueba de detección, es un doctor, el cual generalmente sin tener el conocimiento sobre cómo abordar los resultados obtenidos sobresalta y confunde a las personas que reciben los resultados.

Y es que aún aquella persona que está segura de vivir con el VIH tiene la leve esperanza de que el resultado de la prueba sea negativo. Es por eso que es muy importante la manera en que se dé la noticia que confirme un resultado positivo ya que ésta dispara una serie de conductas y emociones.

Respecto a la serie de conductas y emociones que pueden presentar las personas diagnosticadas como seropositivas Miller (1989) reconoce que es difícil predecir la forma en que aparecerán las reacciones de choque ante la notificación, sin embargo, hace un listado de las más comunes dividiéndolas en dos:

■ Emocionales

■ Conductuales

Emocionales:

- Aterrimiento/ silencio “por aturdimiento”/incredulidad.
- Confusión/ distracción/ inseguridad sobre las circunstancias presentes y futuras.
- Negación (“no puede ser cierto”; “no hay que preocuparse, las cosas irán bien”).
- Desesperación (“oh Dios mío, todo se ha arruinado”).
- Enojo hacia el personal de la salud, personas amadas, etc., por el impacto en la vida y las circunstancias.
- Temor de dolor, muerte, incapacidad, pérdida de las funciones corporales y mentales, pérdida de la confidencialidad y privacidad.
- Culpa/ autorrecriminación sobre la relación de la infección o la enfermedad con la actividad sexual o con alguna práctica que “pudo” haber evitado.
- Ansiedad aguda y grave.
- Labilidad emocional, pasar con rapidez y en forma no predecible del llanto a la risa (y viceversa).
- Tristeza y preocupación mórbida por el futuro, el trabajo, el amante, la esposa, la familia, la salud, la escuela, los amigos (as).
- Sospecha sobre las acciones y conducta del personal, las personas amadas, quienes lo ayudan.

Conductuales:

- -Llanto episódico y a menudo imprevisible.
- Enojo e irritabilidad hacia cualquiera, a menudo “despertados” por hechos triviales e importantes (sean físicos, verbales o ambos).
- Aislamiento/ distanciamiento de los problemas y circunstancias actuales; resistencia a participar en conversaciones, actividades o planes para tratamiento.
- Autodenigración refiriéndose a sí mismo como “merecedor de esta plaga”, “inservible”, “sucio e indecente”.
- Impulsividad a actuar sin pensar en las consecuencias.

- Revisión corporal en busca de “signos” de mayor infección o deterioro físico.
- Investigar para obtener mayor información acerca de la enfermedad.

Es por lo anterior que se debe ayudar a asimilar la fase de duelo por la cual está pasando la persona diagnosticada como seropositiva, desde diferentes disciplinas: la Médica, Psicológica, Nutricional. Todas estas disciplinas están relacionados, pues una postura (Médica) no puede sobresalir del todo y tener el éxito que se espera sin la ayuda de la otra (Psicológica), y es en esta fase de duelo donde se le enseña a la persona a trabajar ese sentimiento por haber “perdido” su salud y a raíz de esto tener una serie de pérdidas, separaciones o rupturas tanto de amistades, trabajo, hogar (esposa (o), hijos, amante (s), etc).

Trabajar la fase de duelo es importante, porque cuando una persona recibe la notificación de un resultado positivo en la prueba de detección del VIH, por lo regular puede presentar los siguientes cambios de comportamiento los cuales Marcia (1990) menciona a continuación:

“Las personas que han sido notificadas de haber contraído el virus del SIDA o que se encuentran dudosas en cuanto a haber contraído esta enfermedad ya que han participado en actividades de alto riesgo, por lo general se encuentran angustiadas. Esta angustia y preocupación a la vez, se vé reflejada en los pensamientos que estas personas tienen ya que estas tienen que recordar a compañeros sexuales del pasado en términos de posibles factores de riesgo”.

Otro tipo de reacciones por las cuales suelen atravesar las personas que han sido diagnosticadas como seropositivas o con SIDA son :

- Angustia
- Preocupaciones irreales
- Rechazo y abandono
- Temor a enfermarse y perder el control de sí mismos
- Negación y otros síntomas (ver Glosario)

Debido a toda esta serie de reacciones por las que pasa la persona que ha sido detectada con VIH ó SIDA, el apoyo psicológico proporcionado a estas personas consiste en aminorar los niveles de ansiedad, para lo cual existen diferentes alternativas terapéuticas las cuales provienen del Enfoque Cognitivo-Conductual, haciendo uso de la técnica: DESENSIBILIZACIÓN SISTEMÁTICA. Esta técnica consiste en presentar una jerarquía graduada de escenas que se construyen, las cuales van de poca a mucha ansiedad, es así como la persona aprende a tolerar escenas más difíciles cuando el o ella se relajan; es por eso que también se combina la DESENSIBILIZACIÓN SISTEMÁTICA con la RELAJACIÓN para obtener resultados mas óptimos. Con la relajación diafragmática se enseña a respirar a través del diafragma reteniendo un poco el aire y exhalando lentamente, a la vez que se les va indicando que presten atención en como desde la cabeza hasta la punta de los dedos de los pies se van relajando poco a poco (Relajación Autógena).

Otra forma de trabajar desde el Enfoque Cognitivo -Conductual con pacientes con VIH o SIDA es trabajando con la técnica RESTRUCTURACIÓN COGNITIVA, en la que el terapeuta determina aquellos pensamientos específicos o autoverbalizaciones que dan un incremento de ansiedad. Es aquí donde el terapeuta asiste para modificar en el paciente aquellas autoverbalizaciones negativas y reemplazarlas por aquellas que son positivas.

Una forma más de afrontar los pensamientos y sentimientos del paciente con SIDA es mediante el MÉTODO SOCRÁTICO, en donde se usa un diálogo socrático, en donde el terapeuta hace preguntas provocadoras al pensamiento, con el propósito de conseguir que un paciente revalorice alguna de su o sus ideas a vencer. Por ejemplo: el paciente que está desahuciado por tener SIDA, se le puede preguntar, si él condenaría a su hijo o hija , si cualquiera de ellos estuviera enfermo.

Otra de las alternativas para trabajar con pacientes con VIH o SIDA, es la Programación Neurolingüística (PNL), la cual hace uso de diversas técnicas como:

La Relajación ha sido considerada como la “aspirina”, ya que es la técnica más utilizada por los psicólogos; combinada con otras técnicas. Una de las ventajas de la relajación es que es fácilmente aprendida presentando buenos resultados en todo tipo de pacientes.

La Imaginación puede ser usada para ayudar a pacientes con SIDA, ya que puede ser usada como parte de un programa del manejo de estrés, para reducir el dolor o para preparar a pacientes para procesos médicos muy estresantes, como una cirugía. Esta estrategia hace uso del mundo interno, privado del paciente, a través de la creación de imágenes. Esta técnica puede dirigir a una relajación general a una reducción de la ansiedad del síntoma y al cambio conductual.

Imaginación Guiada: Se pide a los pacientes que visualicen detalladamente una escena que consideren que los puede relajar, en otros casos, se utilizan las sensaciones corporales. En este ejercicio la mente del paciente juega un papel activo a través de la reacción de ciertas señales, sonidos, olores y tacto. Se usa generalmente en el manejo del dolor como un medio de distraer al sujeto de esa sensación o alejarlo del estrés que le puede producir la enfermedad o el tratamiento médico.

Debido a que uno de los grandes aportadores para la PNL fue Milton Erickson (hipnoterapeuta mundialmente conocido), la PNL reconoce y utiliza también como apoyo terapéutico la HIPNOSIS, ya que ésta ayuda a mejorar la situación psicológica y social del paciente, para hacer que lo que le quede de vida sea más cómodo y agradable de lo que sería en caso contrario. El tratamiento de hipnosis se enfoca principalmente al dolor, ya que es posible aligerar la carga de éste, al menos en forma parcial. Los beneficios pueden ser que realicen y participen en otras actividades, tener contacto con la gente, lo cual hace que mejoren los pacientes su funcionamiento mental, tener menos dolor, el estado de ánimo del paciente tiende a ser más alegre. Su ansiedad disminuye no solo por la reducción del dolor, sino por las instrucciones poshipnóticas precisas (sentirse mas relajado, mas calmado, mas alegre) que forman parte del trabajo hipnótico.

CAPÍTULO 4

EL SIDA Y LA REACCIÓN SOCIAL

Independientemente del género hombre o mujer, el impacto ante la notificación de un diagnóstico positivo del SIDA es muy grande, puesto que nadie está preparado para un resultado positivo.

Y es que las personas diagnosticadas con VIH o SIDA, además de presentar toda esta serie de reacciones emocionales y conductuales que se vieron en el capítulo anterior, además tienen que cargar con la respuesta social que genera el impacto ante el diagnóstico.

Es por eso que ante la historia del SIDA, sus antecedentes en torno al descubrimiento, sus vías de transmisión, sus formas de prevención y demás características específicas de la pandemia, estas han generado una respuesta social cargada de patrones culturales, sociales, ideológicos que han permeado su respuesta ante este evento.

Las catástrofes siempre despiertan respuestas de desconcierto y algunas veces inmovilización ante el impacto. Generalmente la colectividad, ante el desconcierto, choca entre sí y genera patrones de comportamiento disímiles, hasta que encuentra una estabilidad y una forma más eficaz de enfrentarse a la catástrofe. Desafortunadamente esto se ha manifestado en la pandemia del VIH/SIDA. Las diversas respuestas masivas demuestran el impacto que ha generado en la colectividad: algunos le llaman el mal del siglo, la peste negra, etc., y esto genera miedo, rechazo, repulsión, actitudes desencadenadas ante el miedo de algo que parece estar fuera de control.

Ya ha pasado más de dos décadas y desgraciadamente se mantiene, en ciertos sectores, esta visión de la pandemia, esto ha acarreado que dichas

actitudes se refuercen negativamente, fomentando la fobia, no tanto al SIDA sino a las personas que viven con VIH/SIDA.

Roberto Castro (OMS;1990), Jefe del Departamento de Ciencias Sociales y Educación para la Salud, del Instituto Nacional de Salud Pública, en México, afirma que los prejuicios, manifestados como una actitud negativa, se reconocen por el grado en que se manifiestan:

- Rechazo Verbal
- Esquivamiento
- Discriminación
- Ataque Físico

El miedo y el prejuicio han creado conductas como la discriminación y la “culpabilización” al enfermo. De igual manera, estos se manifiestan al querer crear “Sidarios” para encerrar a las personas que viven con VIH/SIDA, además, querer que todo el mundo se realice la prueba de detección, me refiero a algunas empresas.

En este caso para los que se han sometido a la prueba que diagnostica la presencia del VIH; Sherr (1992) menciona que esta prueba trae consigo un alto costo psicológico, con esto quiere decir que durante el tiempo de espera de los resultados y después de que hayan sido proporcionados se presenta una situación de ansiedad, estrés, incertidumbre y angustia a niveles altos; esto obviamente se incrementa en presencia de un resultado positivo, pero también se eleva en casos negativos, en donde muchas veces las personas buscan reexaminarse en múltiples ocasiones posteriores para descartar así la posibilidad de cualquier error.

Aunado a esto han de sufrir la discriminación que muchas veces ocurre solamente por haberse sometido al examen, independientemente de los resultados. Por su parte aquellas personas con VIH positivo han tenido que quedarse sin empleo, han sido rechazadas por sus amigos y familiares, se les ha impedido tener un seguro de vida e incluso han sido rechazados para adquirir una

vivienda cómoda, todo esto repercute en el autoestima y el sentido de vida de la persona que padece el virus.

Y es que la persona con VIH o SIDA además de tener que afrontar el impacto de la noticia a su vez tiene que hacer frente a diferentes tipos de duelo como:

Pérdida de la vida:

Se refiere a la muerte en sí, sobre todo en momentos en que nadie esperaba morir, es difícil de enfrentarse. Con el SIDA, muchas personas han venido a encontrarse cara a cara con la muerte en un momento en el que ellas y quienes las rodean, rara vez dedican tiempo y esfuerzo al tema.

Pérdida de la salud:

El simple hecho de sentirse enfermo puede desmoralizar a cualquiera. La fortaleza para enfrentarse día con día a la vida se debilita por las mismas infecciones. La diarrea, por ejemplo; durante un periodo prolongado puede incapacitar totalmente; ya que puede inmiscuirse en la vida cotidiana y dificultar el salir de la casa, forzando a quienes la padecen, a estar en el baño constantemente. Esto a la larga puede ser desmoralizador.

Respecto al Sarcoma de Kaposi, el cual puede llevar a la desfiguración de cara y cuerpo, ya que se presenta por medio de ronchas en la piel, lo cual tiene efectos negativos en la autoimagen, ante esta desfiguración las personas pueden estar renuentes a salir o ser vistos.

Pérdida de la pareja:

Se refiere a la pérdida de un novio, esposo ó compañero infectado. Alguien en esta situación puede sentir que los accesos a nuevas relaciones están severamente obstruidos.

🌐 Hijos:

Desistirse a tener hijos o a los temores de transmitir el virus durante la concepción, trae consigo de forma paralela, culpas tanto por el compañero sexual, como por el hijo.

🌐 Futuro:

Las personas con VIH o SIDA se les dificulta mucho planear un futuro, ya que lo consideran inútil, por lo tanto sin una expectativa de vida, van dejando de luchar por vivir.

🌐 Pérdida de la sexualidad:

La pérdida de la expresión sexual puede ser dolorosa, ya que es una vía significativa de relaciones interpersonales y una forma de expresarse; es por eso que al perder a su pareja por fallecimiento o por el rechazo las personas se deprimen aún más.

🌐 Pérdidas económicas:

El SIDA puede exigir cambios dramáticos en la economía. Estos pueden suscitarse directamente de la incapacidad para laborar durante la enfermedad. Las pérdidas indirectas pueden resultar de la pérdida de un empleo, incapacidad para obtener una hipoteca o restricciones para trabajar. Algunas personas pueden ser desalojadas de sus hogares y pueden llegar a tener la necesidad de vivir solas, soportando el gasto total que pudo haber sido compartido anteriormente.

Una de las estrategias propuestas por tanatólogas como Lorraine Sherr (1992) y Plata Rueda (1997), para combatir el estigma, miedo y los prejuicios es la información veraz, documentada y no valorativa sobre el VIH/SIDA y la sexualidad, con el fin de lograr un cambio de actitudes que nos asegure fomentar una respuesta que favorezca que la sociedad tome al SIDA como algo que a todos nos corresponde, que cualquiera puede estar en riesgo de contagio independientemente de nuestra edad, estado civil, preferencia sexual, etc.

Las personas con VIH/SIDA sufren el dolor de vivir en esa condición; y es precisamente nuestra sociedad la que puede ayudar a disminuir el impacto de la pandemia, mediante la participación de diferentes disciplinas como médicos, nutriólogos, psicólogas (os), trabajadoras sociales, sacerdotes y tanatólogas, todos haciendo un trabajo Interdisciplinario; ya que como miembros de una sociedad somos cada uno de los integrantes de ella quienes debemos promulgar que el impacto psicosocial del SIDA pase ya a una fase de estructuración y cambio donde aceptemos la realidad y nos involucremos a un proceso donde se combata la ignorancia, los prejuicios, el rechazo, la discriminación, y que juguemos un papel más trascendente dentro de lo que ahora nos tocó vivir, todo esto se puede lograr con la ayuda de las familias para orientar y apoyar a las nuevas generaciones, así como también es importante , que este tipo de educación se dé en las escuelas.

CAPÍTULO 5

EL SIDA Y PNL

Para poder trabajar con personas que han sido diagnosticadas con VIH o SIDA es necesario trabajar desde un enfoque humanista. Esta perspectiva; tal como su nombre lo indica es más humano; implica un trato más personalizado, serio, confiable y sobre todo con resultados óptimos para ayudar en el proceso de aceptación de la enfermedad, así como para trabajar el sentimiento de culpa a sí mismas (que surge al saber que quizá pudieron haberlo evitado con solo usar condón, al no haber compartido jeringas, al no haberse embarazado sabiendo que podrían contagiar al bebé). Por lo cual nos enfocaremos en la Programación Neurolingüística; específicamente al área clínica, la cual nos ayudará a reencuadrar la situación conflictiva y de esta manera poder sacar recursos que no saben que tienen estas personas. Trabajaremos inicialmente con las presuposiciones de la PNL:

- NO EXISTE EL FRACASO, SOLO RESULTADOS
- TODOS POSEEMOS LOS RECURSOS QUE NECESITAMOS
- SI LO QUE HACES NO FUNCIONA, HAZ OTRA COSA
- SI ALGUIEN PUEDE, USTED TAMBIÉN

Se escogió de entre todas las presuposiciones de la PNL, estas cuatro, dado que son las más útiles con respecto a las personas que han sido diagnosticadas con VIH. Al decirle a la paciente que: NO EXISTE EL FRACASO, SOLO RESULTADOS, le estamos dando a entender que muchas veces con nuestros actos obtenemos resultados no satisfactorios, lo cual lo podemos ver de dos maneras distintas: como un fracaso o como una oportunidad. Es decir, como información que nos ayudará para acciones posteriores. Esto nos llevaría a la siguiente pregunta ¿qué tengo que aprender de “X” situación?, así mismo que esta presuposición nos llevarían a preguntarnos también ¿cuál es la intención positiva

de todo esto? o dicho de otra manera: en medio de este shock ante tal situación ¿cómo puedo utilizar el diagnóstico para salir beneficiada ante esta enfermedad?.

Ahora bien al decirle: **TODOS POSEEMOS LOS RECURSOS QUE NECESITAMOS**, le estamos dando a entender a la paciente que muchas veces estamos tan enfrascados en cierta situación que estamos en un “loop” continuo, pero si hacemos un alto y hacemos una introspección y nos percatamos de nuestros recursos (como valentía, paciencia, voluntad, perseverancia, tolerancia, amor hacia nosotros mismos, inteligencia, creatividad, etc), con las cuales podemos salir victoriosos por muy difícil que parezca la situación, solo se trata de ampliar nuestro mapa y hacernos conscientes de que tenemos esos recursos ya que en algún momento de nuestra vida hicimos uso de ellos.

Con la tercer presuposición: **SI LO QUE HACES NO FUNCIONA, HAZ OTRA COSA**, le estamos dando a entender a la persona que ha sido detectada con VIH o SIDA, que se puede pasar toda su vida lamentando su enfermedad quizá hasta que llegue su momento de morir (cargando con la culpa, la ira, la depresión, resentimiento, cólera e incluso sentimientos de venganza), o puede optar por elegir realizar distintas formas de enfrentar la situación; con lo cual puede aminorar su carga emocional negativa, para pasar a un estado más equilibrado.

Con la última presuposición: **SI ALGUIEN PUEDE, USTED TAMBIÉN** le estamos dando a entender a la paciente que ella también lo puede lograr; si estudia la manera en que otras personas han enfrentado situaciones difíciles; de esta manera empieza a adquirir confianza en sí misma y es más fácil que acepte llevar a cabo la técnica de reencuadre utilizada en PNL.

Se conoce como reencuadre a ver la misma situación con una mirada diferente o como si tuviéramos unos lentes que nos permitan ver desde otro ángulo el problema o situación que aqueja a la paciente. Todo esto se puede lograr partiendo del concepto: ‘todos los comportamientos son útiles en algún

contexto". El propósito de este reencuadre contextual es ayudarle a la persona a cambiar la respuesta interior negativa en relación con determinada conducta al saber el resultado del diagnóstico y de esta manera, ayudarle a ver lo útil que pueden ser ciertas conductas en ciertos contextos. También podemos reencuadrar nuestros comportamientos, o adecuarlos a las circunstancias más propicias.

En el reencuadre específicamente utilizado en el área clínica, lo que se busca es ayudarle al paciente a entender lo que le sucede, la intención positiva de su enfermedad, problema o dolencia, así como a comprender qué gana creando esa situación y desde ahí idear soluciones más sanas para obtener lo mismo pero de otra manera. De esta manera el objetivo de aplicar el reencuadre a los síntomas físicos es implicar a las "partes" de una persona relacionadas con el síntoma en la comunicación de sus propósitos positivos y en la aprobación de las nuevas opciones que satisfagan esas intenciones. Para poder hacer esto, la clave es establecer un canal de "comunicación asociativa" con la "parte responsable" del síntoma y la persona.

Posteriormente lo que hay que hacer es encontrar tres alternativas, es importante acceder a una vía de pensamiento que es "diferente de la forma de pensar que ha creado el problema"; es decir haremos contacto con la parte creativa de la persona, para lo cual debe considerar tres alternativas y que al llevarlas a cabo, ninguna de ellas afecte a segundas o terceras personas. En el caso de que a la paciente no se le ocurra nada, el guía o terapeuta puede hacer sugerencias o dar ideas, sin embargo, es mucho más efectivo y ecológico que la propia paciente genere sus propias alternativas. Ahora bien si a la persona no se le ocurre nada y tampoco acepta las sugerencias del terapeuta se le pide que piense en una persona a la cual admire por la forma en que esta se dirija y que piense cómo cree que esta persona actuaría en esa situación.

El paso final en el reencuadre es la "comprobación ecológica" Ya que eligió una alternativa es necesario situarse en el futuro para corroborar que la opción

que eligió es la correcta, aquí nuevamente la persona trata de entrar a la situación conflictiva, pero con recursos. En ese momento ve, oye y siente igual que en el momento en que sucedió el conflicto, pero piensa y actúa diferente dado que ahora ya es consciente de los recursos que posee y que puede hacer uso de ellos en el momento que los necesite.

Convertir los problemas en soluciones, los obstáculos en oportunidades, sacarle partido a los acontecimientos negativos es buscar el reencuadre, es hallar la forma de obtener una ganancia donde parecía existir tan sólo la nada. Y es que no existe la buena ni la mala suerte, tan sólo resultados, unos que nos han gustado más que otros. Y es que tenemos tendencia a enunciar como errores aquellos resultados que no cumplieron nuestras expectativas, y cuyas consecuencias directas o indirectas supusieron un esfuerzo adicional por nuestra parte, ya que al no obtener el resultado que perseguíamos tuvimos que hacerle frente a la frustración y decepción y al: “otra vez tengo que intentarlo”.

Todo esto suena muy fácil de hacer, pero en el momento de la práctica se necesita de mucha paciencia, perseverancia, tranquilidad, valentía para poder llevar a cabo momentos de reflexión y muchas tomas de conciencia y sobre todo mucho amor hacia uno mismo; para poder trabajar el reencuadre en el proceso del perdón. En dicho proceso se necesitan doce pasos muy importantes en los cuales no se puede precisar qué cantidad de tiempo se dedicará a cada uno de los pasos, eso dependerá de cómo la paciente se decida a compartir con el terapeuta sus sentimientos más profundos; ocultos para los demás y muchas veces ignorados por la misma persona, así como también dependerá de las tomas de conciencia que esta tenga para reconocer sus resistencias en cada uno de los pasos en el proceso del perdón.

Cuando realizamos acciones que tienen un efecto negativo en nuestras vidas, en determinado momento nos arrepentimos de nuestros actos por no haber pensado en las consecuencias, es entonces cuando pasamos por sentimientos de confusión, culpabilidad, enojo, ira, etc. Y, el ser diagnosticado con VIH, no es la excepción, para lo cual la persona necesita ayuda de profesionales para trabajar las emociones estancadas, todo esto se logra con un trabajo arduo y constante de la persona.

PROCESO DEL PERDÓN

- 1.- Decidir no vengarse y hacer que cesen los gestos ofensivos
- 2.- Reconocer la herida y la propia pobreza interior
- 3.- Compartir la herida con alguien
- 4.- Identificar la pérdida para hacerle el duelo
- 5.- Aceptar la propia cólera y el deseo de venganza
- 6.- Empezar a comprender al ofensor
- 7.- Encontrar el sentido de esa ofensa en la propia vida
- 8.- Saberse digno del perdón y ya perdonado
- 9.- Dejar de obstinarse en perdonar
- 10.- Abrirse a la gracia de perdonar
- 11.- Decidir acabar con la relación o renovarla
- 12.- Perdonarse a sí mismo

¡CELEBRAR EL PERDÓN!

Al concluir el siguiente proceso del perdón se podrá decir que se ha llegado al momento de aceptación de la enfermedad, se ha liberado la persona de los sentimientos de culpa y cuenta con un mayor equilibrio emocional, gracias al reencuadre, a las tomas de conciencia para reconocer resistencias y al apoyo espiritual.

PROPUESTA PSICOLÓGICA DESDE LA PNL

Es necesario que las sesiones se realicen de manera individual para que el paciente pueda sentirse más a gusto y de esta manera pueda compartir con el terapeuta sus sentimientos de enojo, ira, rencor culpa, vergüenza, odio, cólera .

El cubículo o consultorio donde se llevarán a cabo las sesiones deberá estar iluminado, con ventilación, habrá aromas agradables como inciensos o velas aromáticas y música relajante en volumen bajo (new age) para lograr que la paciente o exploradora se relaje y hable acerca de sus sentimientos, frustraciones, inquietudes, etc. Respecto a la duración de las sesiones dependerá de cómo vaya evolucionando el paciente, así como también de las emociones desbordadas que manifieste.

EL REENCUADRE EN EL PROCESO DEL PERDÓN

PASO 1 DEL REENCUADRE: DETERMINAR CON EXACTITUD EL PROBLEMA

La persona que ha sido diagnosticada con VIH, tendrá generalmente sentimientos encontrados y confusos para ella como: negación, decepción, cólera, depresión, rabia, resentimiento, coraje, ira, venganza y culpabilidad. Para trabajar este ultimo sentimiento es necesario trabajar el proceso del perdón al otro (en el caso de que haya sido contagiada por su pareja), así como también el perdonarse a sí misma, por haber sido contagiada de VIH y ser ella la responsable de sus actos.

1.-DECIDIR NO VENGARSE Y HACER QUE CESEN LOS GESTOS OFENSIVOS

Al iniciar el primer paso del proceso del perdón se le da la siguiente reflexión:

“LA OFENSA ES COMO UN ANZUELO EN EL DEDO: NO PUEDES QUITÁRTELA ARRANCÁNDOLA, SINO QUE DEBES HUNDIRLA MÁS EN LA CARNE PARA SACAR LA PUNTA Y EXTIRPARLA”.

Terapeuta:

Cuando en algún momento de nuestra vida hemos sido heridos, en este caso al recibir la noticia de haber contraído el virus del VIH, ya sea por nuestra pareja que nos ha sido infiel, porque tenemos relaciones sexuales con más de una pareja, porque compartimos jeringas para drogarnos, porque hemos recibido sangre o un órgano contaminado, etc.; se nos viene a la mente la idea de vengarnos con la persona que nos ha hecho daño; pero al estar constantemente pensando en esta idea lo único que estamos haciendo es enfocar nuestra energía y atención en un hecho pasado, que por más que queramos remediar, ya no se puede hacer nada, de esta manera al estar pensando en el “pasado”, el presente y el futuro ya no tiene espacio; en este momento el espíritu de represalia reaviva la herida al recordarla sin cesar, de esta manera impide gozar de la paz y tranquilidad necesarias para la curación de la herida y su cicatrización.

La venganza incita a su autor a repetir gestos malvados que, además de ahogar toda creatividad, al mismo tiempo obstaculizan su crecimiento personal. Castigar a su ofensor por el placer de vengarse engendrará en sí mismo un profundo sentimiento de culpabilidad, se sentirá culpable por utilizar el sufrimiento ajeno para aliviar su propia humillación. Es así como el espíritu de venganza lleva a condenar sin piedad al ofensor. La venganza fomentará el resentimiento, la hostilidad y la cólera, que son sentimientos generadores de estrés.

Ejercicios:

Se le pide al paciente que hable acerca de sus sentimientos y se le pide que lo plasme en una carta, que guardará la terapeuta.

También puede decirle que en vez de decidir vengarse se canalice de forma positiva esa energía; como por ejemplo se le puede pedir que pegue con un periódico enrollado en una silla, que haga ejercicio o que al hacer su limpieza en casa pegue con un palo en las alfombras para sacarle el polvo, en el caso de que le lleguen a la mente ideas negativas.

CURAR LA HERIDA:

2.- RECONOCER LA HERIDA Y LA PROPIA POBREZA INTERIOR

3.- COMPARTIR LA HERIDA CON ALGUIEN

4.- IDENTIFICAR LA PERDIDA PARA HACERLE EL DUELO

2.- RECONOCER LA HERIDA Y LA PROPIA POBREZA INTERIOR

Terapeuta:

Nunca lograrás perdonar si sigues negando que has sido ofendido y herido y que ha quedado al descubierto tu pobreza interior. En este paso es importante reconocer que en algún momento se siente culpable; es decir este sentimiento surge por haber violado una ley o principio moral, proviene de la conciencia de no haber alcanzado el propio ideal.

Así como también es necesario reconocer el sentimiento de vergüenza, el cual es la sensación de que el yo profundo está al descubierto y expuesto a plena luz. La vergüenza hace descubrir hasta qué punto es uno vulnerable, impotente, incompetente, inadecuado y dependiente. Nace de la conciencia aguda de las deficiencias y la vulnerabilidad del yo profundo.

(Ver ANEXO 1: Meditación para reconocer la herida y la propia pobreza interior)

Ejercicio:

Se le da al paciente una rosa y se le pide que vaya quitando cada uno de los pétalos y que por cada pétalo que quita vaya mencionando un sentimiento negativo o no agradable que haya en su interior, al mismo tiempo que lo anota en el pétalo. Cuando la rosa quede sin pétalos decirle que así como la rosa está al descubierto, su pobreza interior también lo está, y que en vez de avergonzarse de ello debe reconocer toda esa gama de sentimientos para hacer más fácil el proceso del perdón. Así como también decirle que no es malo sentir esos sentimientos pues forman parte de nosotros los humanos y que lo importante es saberlos manejar a nuestro favor para tener un equilibrio emocional.

3.- COMPARTIR LA HERIDA CON ALGUIEN

Terapeuta:

Es más fácil encontrar soluciones a los problemas ajenos que a los propios. Y esto es lo que sucederá cuando confíes en alguien que te sirva de espejo, en este caso será de gran ayuda la del terapeuta. A partir de ese momento comenzará a tomar distancias respecto a sus dificultades y a verlas desde una perspectiva más amplia y será capaz de controlarlas mejor.

Ejercicio:

En este paso se puede trabajar en la Meta posición donde el paciente hablará de sí mismo como si fuese alguien ajeno (disociación) a sí mismo. En este ejercicio verá la situación que le causa conflicto desde una perspectiva diferente, ya que estará libre de emociones lo cual podrá ayudar al paciente a acceder a sus recursos y habilidades guardadas en el inconsciente, por consiguiente desconocidas y no usadas por el consciente. En esta posición se podrá referir a sí mismo como: “Ana no se da cuenta de que es valiente, Ana es perseverante...”.

4.- IDENTIFICAR LA PERDIDA PARA HACERLE EL DUELO

Al iniciar el cuarto paso del proceso del perdón se le da la siguiente reflexión:

“LA ESENCIA DE MI SER SIGUE SANA E INTEGRAL A PESAR DE LA ENFERMEDAD, NO HE PERDIDO LA CAPACIDAD DE SANAR”.

Lo que se pretende que reflexione la paciente es que solo una parte de su ser ha sido afectado y me refiero al cuerpo físico, pero que su alma, espíritu, luz o energía como prefiera ella llamarle sigue intacta; entre toda la oscuridad todavía queda un rayo de esperanza con el cuál se puede partir para empezar a trabajar.

Terapeuta:

Muchas veces cuando cometemos un error nos atacamos en nuestro diálogo interno: “soy un tonto, por haber contraído VIH”, “soy responsable de mi desgracia”, “por mi culpa mi pareja tiene SIDA”, “todo me pasa a mí, me pusieron una transfusión de sangre contaminada con VIH”, etc. Quien se considera causa total, única y permanente de un acontecimiento desgraciado se condena a subestimarse y, al mismo tiempo a no ser capaz de reaccionar, sin embargo cuando somos capaces de darnos cuenta de que no somos los únicos responsables de la situación y que hay otras personas implicadas (en este caso la pareja por no sugerir el uso del condón, los doctores por no examinar la sangre donada, etc), podemos reencuadrar la situación.

(Ver ANEXO 2: Meditación para identificar la pérdida para hacerle el duelo)

5.- ACEPTAR LA PROPIA CÓLERA Y EL DESEO DE VENGANZA

Terapeuta:

Es importante diferenciar la cólera, venganza y el resentimiento. La cólera es una emoción pasajera, un movimiento violento del alma, en pocas palabras es una reacción normal ante una injusticia. Por su parte la venganza es un sentimiento voluntario y cultivado de odio y resentimiento y este último se implanta en el corazón del ser humano como un cáncer y camufla una cólera sorda y tenaz que solo se aplaca cuando el ofensor es castigado y humillado. Por eso es importante canalizar de forma positiva esa cólera como por ejemplo hacer deporte, pegarle a una almohada, romper leña, etc.

Es importante no reprimir la cólera, dejarla emerger, reconocerla a través de tus tensiones corporales típicas, aceptarla y encontrar una forma de canalizarla positivamente. Una cólera bien canalizada puede ser reclamando tus derechos con vigor e indignación, mostrar con mayor claridad lo que se quiere ser y hacer; sirve para dar una alarma y advertir del peligro y dejar que alguien abuse de nosotros y traspase nuestras fronteras personales.

Las emociones son energías positivas que exigen ser reconocidas, dominadas y utilizadas en el momento oportuno. Sin embargo cuando se les reprime forman núcleos de emociones desagradables (para la persona), las cuales se vuelven más anárquicas e incontrolables mientras la persona se niegue a reconocerlas e intente huir de ellas. Una manera de manejar la cólera es hablarle: “te reconozco, te recibo, te acepto y te doy las gracias por estar ahí para protegerme”

(Ver ANEXO 3: Meditación para aceptar la propia cólera y el deseo de venganza)

PASO 2 DEL REENCUADRE LA INTENCIÓN POSITIVA

6.- ENCONTRAR EL SENTIDO DE LA OFENSA (INTENCIÓN POSITIVA)

Terapeuta:

Gracias a las sucesivas tomas de conciencia y a la aceptación de tu sufrimiento interior, te encuentras dispuesto a comprender a tu ofensor. ¿qué te enseñará este diagnóstico o enfermedad ¿Cómo piensas utilizarla para crecer y realizarte en profundidad? ¿como vas a beneficiarte de esa “tragedia” como lo ves tú?. El primer efecto de la ofensa sobre la victima es un “shock” y una profunda perturbación. Se siente duramente sacudida; todo se tambalea: sus ideas preconcebidas, sus opiniones más firmes, sus convicciones, sus prejuicios y sus planteamientos vitales .Ahora bien, por lamentable que sea la situación, no deja de ser prometedora de vida. Puede resultar un momento preciso de lucidez y una ocasión propicia para salir de la miopía habitual. ¿porqué el shock de la ofensa es saludable? Porque libera al ofendido de sus anteojeras y hace que abandone sus posturas inflexibles.

Es en este momento cuando te preguntarás ¿qué he aprendido de esta experiencia?. Siempre hay algo positivo, un crecimiento, una lección positiva ¿cómo te ha hecho crecer esa prueba? ¿hasta que punto ha tomado tu vida un nuevo rumbo?

Al llegar a este paso se podrían dar las siguientes respuestas por parte del paciente: me conozco mucho mejor, he adquirido mayor libertad interior, me ha hecho descubrir mis nuevos valores, puse orden en mi vida

Lo que se pretende hacer a lo largo del proceso del perdón es lograr que la persona se conozca mejor y logre hacer lo siguiente:

- 1° hacer duelo a la situación anterior (ofensa)
- 2°.conocimiento personal y proyectos futuros
- 3° reorganización de la vida de cara a un nuevo comienzo

2 – Para el segundo punto es importante poner mucho énfasis en este segundo paso donde se preguntará:¿como he llegado a ponerme en una situación tan vulnerable?. Con la ruptura que proporciona la ofensa, uno se hace cada vez mas capaz de abandonar las ilusiones y expectativas imposibles respecto a si mismo y a los demás. Esta más frente a sí mismo que nunca, y comprende que las posturas y los roles asumidos hasta entonces pierden importancia. Al confrontarse con el vacío del entorno, es obligado a plantearse la pregunta fundamental ¿Quién soy yo? Esta interrogante respecto a la identidad profunda conllevará, sin duda a momentos de soledad, angustia y miedo a equivocarse; pero si se persevera en ese momento de reflexión se transformará en un nuevo y fecundo conocimiento de sí mismo. En este mismo periodo intermedio se preguntará ¿Qué quiero hacer con mi vida?¿qué nuevas razones para vivir me voy a dar? Estas respuestas están en el propio interior; lo que hace falta es tener valor y paciencia para dejarlas emerger y acogerlas.

La Intención Positiva de tener VIH

- cambiar hábitos o costumbres
- poner mas atención a su salud (llevar una vida sana)
- hacer que su vida se vuelva mas espiritual, llenar el espacio espiritual

(ya sea con la religión católica, energía positiva, buda, seres celestiales, ángeles, Jehová, etc).

(Ver ANEXO 4: Encontrar el sentido de la ofensa “Intención Positiva”).

7.- EMPEZAR A COMPRENDER AL OFENSOR

Al iniciar el séptimo paso del proceso del perdón se le da la siguiente reflexión:

“EN EL CONTEXTO DEL PERDÓN, EL ENEMIGO O EL OFENSOR ME REMITEN A ESAS PARTES MAL AMADAS DE MI MISMA, QUE CONSTITUYEN MI SOMBRA. POR LO TANTO, AMAR AL ENEMIGO SUPONE ACOGER MI PROPIA SOMBRA.

Terapeuta:

Al condenar al prójimo puedo perderme de vista a mi mismo, en la medida en que me concentro en exceso en los defectos del otro. La ceguera respecto a mi persona me llevará a proyectar de manera inconciente sobre el otro mis propias faltas y debilidades. Condenar a mi ofensor, es condenarme a mi mismo, ya que una gran parte de lo que repruebo en el otro es a menudo una parte de mi persona que me niego a reconocer. Al comprender al otro es evidente que no lo lograré entenderlo todo sobre el y su comportamiento, pero por mínima que sea hará más fácil el perdón, ya que no parecerá un gesto irreflexivo o ciego, pues habrás encontrado algunos “porqués” de su conducta ofensiva. Al mismo tiempo, estarás mejor dispuesta a cambiar tu imagen de el y tendrás que esforzarte menos para perdonar.

Es importante conocer la herencia ó historia del ofensor, ya que una vez conocidas es más fácil ponerse en su lugar y comprender las desviaciones de su conducta. Comprender es buscar la Intención Positiva del ofensor.

Perdonar no es un gesto de olvido, de hecho es imposible, pues el mal que perdono siempre formará parte de mi historia.

(Ver ANEXO 5: Meditación para empezar a comprender al ofensor).

PASO 3 DEL REENCUADRE DISPOSICIÓN A PROBAR OTRAS REACCIONES

En este paso del reencuadre se le pregunta a la persona que si aceptaría poner en práctica alguna reacción alternativa que resulte tan eficaz, segura y útil como la que hasta el momento viene adoptando.

8.- SABERSE DIGNO DE PERDÓN Y YA PERDONADO

Terapeuta:

La entrada al universo espiritual se logra relajándose para dejarse invadir por la gracia divina. Se logra abandonando resistencias: al sentir la experiencia de que en ocasiones pasadas ya he sido perdonado para que con esa sensación de paz pueda yo perdonar.

La persona debe comprender que no solo es digno del perdón sino que ya ha sido perdonado en varias ocasiones en el pasado. Esta toma de conciencia le ayudará a perdonar, porque con el perdón sucede lo mismo que con el amor: la persona incapaz de dejarse amar o de darse cuenta de que es amada no puede dar amor a los demás; del mismo modo, si quien quiere perdonar no consigue sentir que ya ha sido perdonado ¿cómo podrá a su vez perdonar?. Abandona tus resistencias déjate amar en profundidad y recibe el perdón de los demás, y especialmente el de Dios.

En este paso se pueden dar cuatro tipos de resistencias:

- Las personas que se creen incapaces de obtener perdón, tienen la impresión de que sus faltas son tan enormes que nunca se las podrán perdonar.
- Las que no creen en la gratuidad del amor, están convencidos de que nada es gratuito y de que todo, incluyendo el perdón, debe pagarse antes o después.

- Personas que rechazan el perdón. No sienten ninguna necesidad de él, ya que no parecen sentir ninguna culpabilidad individual o social.
- Personas que rechazan la culpabilidad considerándola una laguna psicológica. Lo que pasa es que confunden el sentimiento obsesivo y enfermizo de culpabilidad con el de una sana culpabilidad.

EL DESAFIO CONSISTE EN ACEPTAR Y RECIBIR EL PERDON SIN SENTIRSE HUMILLADO O REBAJADO. ALGUNOS RECHAZAN EL PERDON PRECISAMENTE PARA EVITAR LA HUMILLACIÓN.

(Ver Anexo 6: Ejercicios para ser capaz de acoger el perdón: Recibir, Reforzar capacidad de recibir, Letanías del amor y Saberse digno del perdón).

9.- DEJAR DE OBSTINARSE EN PERDONAR

Terapeuta:

Para lograr perdonar hay que desprenderse del orgullo sutil y del instinto de dominación ya que si te empeñas en perdonar esa fuerza de voluntad no te ayudará, sino que te alejará de ello.

Para poder realizar este paso con éxito es necesario relajarse y encomendarse a Dios y prepararse para recibir la gracia del perdón. El poder de perdonar solo puede brotar de un corazón libre y perdonado y para lograrlo hay que renunciar al “deseo de poder”.

Se recomienda que se considere el perdón un acontecimiento ya realizado. Renunciar a ser el único autor del perdón, se necesita de la gracia de Dios.

(Ver Anexo 7: Oración de la afirmación del perdón)

10.- ABRIRSE A LA GRACIA DE PERDONAR

En este paso es importante dialogar con Dios. Se le sugiere pedirle a Dios que en su corazón poco a poco vaya cediendo su lugar al Dios lleno de amor y que deje de interponerse entre la persona y Jesús ; sobre todo en los momentos de crisis.

Es importante hacer énfasis que no se puede regatear con Dios, es decir: "yo perdono si tu me perdonas". Esto nos llevaría a pensar: "Yo tengo que perdonar, aunque no me sienta capaz de perdonar, para que Dios me perdone y entre a su reino; esto nos llevaría a un perdón falso y forzado. Si no perdono por mi incapacidad entonces me siento indigno de su perdón."

Entonces ¿cómo perdonar?:

- A. Dios mantiene siempre la iniciativa del perdón del mismo modo que es el único que puede tomar la iniciativa en el amor.
- B. El perdón no es un acto de voluntad que dependa exclusivamente de uno mismo y que deba aplicarse en nombre de algún precepto o ley, sino que es, ante todo fruto de una conversión del corazón, de la apertura a la gracia de perdonar. Esta conversión, aún cuando en algunos casos puede ser inmediata y espontánea, normalmente nace, madura y evoluciona durante un periodo de tiempo más o menos largo. En pocas palabras el perdón debe ser sencillo, humilde y comprensivo.

(Ver Anexo 8 Meditación para abrirse a la gracia de perdonar)

✚ ESTE PASO PUEDE SER OPCIONAL

11.- DECIDIR ACABAR CON LA RELACIÓN O RENOVARLA

DESPUÉS DE UNA OFENSA GRAVE, NO SE PUEDE REEMPRESER LA RELACIÓN DEL PASADO, POR LA SENCILLA RAZÓN DE QUE YA NO EXISTE Y NO PUEDE EXISTIR. SIN EMBARGO, SE PUEDE PENSAR EN PROFUNDIZARLA O EN DARLE OTRO CARÁCTER; ES DECIR QUE TENGA OTRAS BASES.

En este paso el ofendido se habrá reconciliado consigo mismo; además, ya no se sentirá dominado por el resentimiento y la idea de venganza; habrá logrado dejar de juzgar a su ofensor para comprenderlo; podrá desearle en su corazón la mayor felicidad posible; habrá descubierto el lado positivo de la situación; y podrá, sin duda, albergar la esperanza de que la benevolencia que ha mostrado transforme el corazón de su ofensor.

El perdón nos proporciona una magnífica oportunidad de rehacer la herencia después de una pérdida de una persona amada. La herencia consiste en recuperar todas las idealizaciones proyectadas sobre la persona amada, permite recuperar todo el amor, la energía y el idealismo.

La reconciliación hace crecer al ofensor, ya que éste reconoce su parte de responsabilidad, aunque no le sea posible suprimir el sufrimiento del ofendido, sí puede, al menos, entenderlo. Así como también hace crecer al ofendido ya que este debe buscar la verdad sobre sí mismo y aprovechar su experiencia desgraciada para revisar algunas de sus actitudes y modos de entablar relaciones.

Hay situaciones en las que no es posible abandonar la relación, ni tampoco profundizarla. Entonces hay que pensar en establecer unos vínculos nuevos.

Perdón no es igual a reconciliación. Algunas personas creen que el perdón es sinónimo de reconciliación, de ahí su temor a perdonar al ofensor ya que piensan que reconciliarse con él es exponerse de nuevo a sufrir las mismas vejaciones, da la impresión de que para algunos de ellos el perdón equivaldría a olvidarlo todo, hacer como si nada hubiera pasado y reanudar la misma relación que antes de la ofensa.

(Ver Anexo 9:Ritual de la herencia)

PASO 4 DEL REENCUADRE BUSCAR 3 NUEVOS CAMINOS

En este paso del reencuadre el paciente tendrá que buscar tres nuevas alternativas de dirigirse . En este paso se necesita de mucha creatividad por parte del paciente para lograr ver con nuevos ojos la misma situación, solo que ahora en vez de ser una situación conflictiva será una fase de aceptación hacia su enfermedad y en camino hacia el perdón hacia su persona.

PASO 5 CHEQUEO ECOLÓGICO

En este paso el paciente debe reflexionar acerca de cualquier inconveniente que pueda surgir ante cada una de sus tres nuevas opciones de dirigir su vida. Ninguna de ellas debe afectar a terceros, en dado caso que no fuera muy conveniente alguna de sus opciones se regresaría al paso 4 del reencuadre para elegir una nueva opción haciendo uso de su creatividad.

12.- PERDONARSE A SÍ MISMO

Al llegar a este último paso es importante decirle al paciente que las personas bajo el efecto de una gran decepción tienden a culparse a sí mismas, no se perdonan el haberse expuesto a esas desgracias, y la ofensa que han sufrido exhibe a plena luz sus deficiencias y sus debilidades. Además de estar humilladas,

se sienten llenas de vergüenza y de culpabilidad, mezcladas con un sinnúmero de humillaciones del pasado. Es así como se da un desprecian a sí mismos por no haber estado a la altura del ideal soñado, como consecuencia, nos dirigimos a nosotros mismos con insultos “como nuestro agresor lo hace con nosotros”, este tipo de diálogo crea una polaridad en la que las 2 partes de la persona entran en conflicto, pues por una parte una tiene tendencia a tiranizar a la otra con exigencias imposibles de satisfacer y por otra parte, ésta sufre las acusaciones y es propensa a despreciarse ante sus pobres logros o a rebelarse. Y de esta guerra inconsciente resultan sentimientos de culpa, angustia difusa y estados depresivos.

(Ver Anexo 10: Perdonarse a si mismo)

PASO 6 DEL REENCUADRE SITUARSE EN EL FUTURO

En este último paso la persona debe arriesgarse a adoptar las nuevas conductas que se propuso y examinar detalladamente en el chequeo ecológico. En este paso debe asumir su responsabilidad y hacer uso de su imaginación para asumir en su mente su nueva conducta haciendo uso de los sistemas representacionales es decir; qué ve, qué oye, qué siente, qué olores hay, etcétera.

¡CELEBRAR EL PERDÓN!

Al llegar al final del camino es necesario celebrar el perdón, esto se puede lograr mirando hacia atrás el camino ya recorrido, observando minuciosamente tanto los avances, así como las resistencias que se fueron atravesando a lo largo de todo el proceso del perdón. De ésta manera podrá la persona felicitarse ya sea con palabras, saliendo a celebrar con una amistad, orando, etc. En este último paso se le puede releer la carta que escribió el paso 1, sólo para que se percate del avance logrado y solo entonces se podrá destruir la carta.

CONCLUSIONES

El haber sido diagnosticada con VIH o SIDA no es fácil de aceptar, ya que ante el shock de la noticia, surgen en la persona sentimientos de confusión que no son capaces de reconocerse al principio, pues son una maraña de emociones que son necesarias de desenredar. La negación, ira, resentimiento, odio, venganza, culpabilidad, depresión, pacto y regateo son algunos de los estados emocionales por los que pasa la persona; estas etapas o estados no van de uno en uno, sino que van en un vaivén; es decir, se pueden brincar del odio a la culpabilidad y viceversa. Es por eso que la labor del psicólogo en este tipo de casos es muy importante ya que sirve de confidente, apoyo y guía para poder desenmarañar la madeja de emociones no agradables, esto se logra identificando, reconociendo y aceptando los sentimientos ocultos que hay en el interior de la persona y que exigen ser escuchados. Por lo que se recomienda a las personas que han sido diagnosticadas como seropositivas, que acudan a terapia ya que ésta les puede ayudar a atravesar el momento conflictivo de una manera más óptima y equilibrada, ya que en ella siempre se estará valorando a la persona, tomando en cuenta sus miedos, inquietudes, intereses y anhelos, por lo cual es importante que hagan uso de ella, ya que es más fácil atravesar por un momento no agradable acompañada de alguien que se sabe no nos va a juzgar, sino que se le va acompañar en el proceso escuchando, estando hombro con hombro, y haciéndola sentir que la persona importa teniendo VIH o no.

Es por eso que para poder comprender y ayudar a una persona que ha sido diagnosticada como seropositiva se tuvieron en cuenta una serie de preguntas que dieron pie para realizar la presente tesina y que a mi parecer tenían que tratarse lo mas serio, confiable y profesionalmente de abordar; así como darles solución de la misma manera, como por ejemplo: ¿cómo aceptar el diagnóstico?, ¿cómo trabajar el sentimiento de venganza y culpa por haber sido contagiada?, ¿cómo lograr tener paz y tranquilidad interior?, ¿cómo aprender a perdonarse a

uno mismo?. Sin embargo al tener contacto con material que me ayudó a comprender el proceso del perdón, fue una experiencia enriquecedora y que me gustaría que muchas personas puedan hacer uso de ella, ya que a mi parecer, lo plasmado en esta propuesta, no solo sirve de apoyo, ayuda ó guía, para trabajar la culpabilidad en casos de gente diagnosticada como seropositiva, sino que también nos sirve como ayuda personal en aquellas situaciones conflictivas de la vida cotidiana, ya que muchas veces llenamos nuestro corazón de sentimientos negativos o no agradables como: la ira, resentimiento, venganza, culpa, miedo, tristeza, etc., por cuestiones triviales que comparados con la problemática de las personas que tiene VIH o SIDA, parecen una tontería. En ambos casos esto se debe a la impotencia e ignorancia de conocer y saber manejar la vida emocional. Por lo que al emprender el camino hacia el conocimiento de nuestras emociones es necesario tener mucha paciencia para no dejar a medias el proceso, perseverancia para poder ser constantes y tener resultados exitosos, creatividad para generar opciones positivas que nos favorezcan, tranquilidad para poder albergar al perdón verdadero, valentía para reconocer y aceptar nuestras resistencias, y nuestra sombra, muchos momentos de reflexión para meditar cómo actuamos, qué sentimos y qué pensamos, así como también muchas tomas de conciencia para reconocer resistencias y una gran capacidad de amarse a uno mismo para poder llevar a cabo el proceso con éxito, así como no podemos dejar de lado el apoyo espiritual (ya sea fuente de luz, energía divina, ángeles, Jehová, Jesucristo, Buda, La Virgen, etc) según sean las creencias de la persona.

Para poder ayudar a una persona con VIH es necesario darle a conocer que no hay sentimientos negativos, sino que hay sentimientos menos agradables que otros, según las expectativas que se esperan. Es decir al realizar una conducta “x” se esperan resultados que nos favorezcan, pero cuando no es así, inmediatamente pensamos:”porqué a mí”, “yo tengo la culpa”, “me da coraje que...”, “ahora va la mia...”, al sentir esto hace que la persona de inicio se sienta culpable por sus sentimientos oscuros, malos y negativos, a lo que debemos

hacerle saber que no es malo sentir ese tipo de sentimiento, lo importante es reconocerlo, aceptarlo y saberlo canalizar de manera positiva, ya que ese sentimiento está ahí para protegernos. Es por eso que lo que tenemos que aprender es a hacer un alto y escuchar a nuestra sabiduría interna, la cual nunca se equivoca pero que con frecuencia ignoramos y al no escucharla llegamos a tener esos sinsabores.

Al fusionar el proceso del perdón con el reencuadre, me percaté de que es una herramienta maravillosa para trabajar con pacientes con VIH, ya que se fusionan los seis pasos del reencuadre: el modo de ver la situación determinando con exactitud el problema, encontrando la intención positiva, estar dispuesta a probar otras reacciones, buscando tres nuevos caminos, el chequeo ecológico y situarse en el futuro, amalgamándose a la vez con los doce pasos del proceso del perdón: decidir no vengarse, reconocer la herida y la propia pobreza interior, compartir la herida con alguien, identificar la pérdida para hacerle el duelo, aceptar la propia cólera y el deseo de venganza, encontrar el sentido de la ofensa, empezar a comprender al ofensor, saberse digno del perdón y ya perdonado, dejar de obstinarse en perdonar, abrirse a la gracia de perdonar, decidir acabar con la relación o renovarla y por último perdonarse a uno mismo. Así como también considero relevante mencionar que la serie de ejercicios y meditaciones, las cuales fueron modificadas para adecuarlas a esta problemática, fueron de gran apoyo para sustentar dicho proyecto. Y como resultado de esta fusión quedó una propuesta psicológica desde la PNL, que me dejó muy satisfecha, y la considero una buena propuesta para ser retomada en Instituciones de apoyo a mujeres con VIH.

BIBLIOGRAFIA

- Cassuto J.P., Pesce A., Quaranta J.F. 1991. *Sida e infección por VIH. Aspectos sociales*. Ed. Masson. Barcelona.
- Chinchilla Moreno A. (1997). *Tratamiento de las depresiones*. Nuevas Generaciones en Neurociencias. Ed. Masson. Barcelona.
- CONASIDA. 1994. *Información básica sobre SIDA*. Folleto. México.
- *¿Qué es CONASIDA?*. 1994. Folleto de información. México.
- *Protéjase, así se usa el condón*. 1994. Folleto de información. México.
- CONASIDA. 1994. *La mujer y el SIDA*. Folleto de información. México.
- CONASIDA. 1994. *Aquí entre nos...* Folleto de información. México.
- CONASIDA. 1996. *Todo lo que tú querías saber del SIDA*. Folleto de información. México.
- CONASIDA. 1995. *La prueba de detección del SIDA y su significado*. Folleto de información. México.
- Daniels V. 1988. *SIDA. Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida*. Ed. El Manual Moderno. México.
- Domínguez Maldonado Dully Liliana (2004) .”*Creatividad en niños: propuesta de taller desde PNL*”. Tesina, México D.F.: Carrera de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, Fes Iztacala.
- Durham Y Cohen. 1991. *Pacientes con SIDA. Cuidados de enfermería*. Ed. El Manual Moderno. México.
- *El SIDA. Información preventiva. El virus del siglo*. 1995. Casa editora Bhaktivedanta, A.C. México.
- ENLACE. 1999. *La transmisión y la prevención del SIDA*.
- ENLACE. 1997. *Desintegración de la sexualidad*.
- ENLACE. 1998. *¿Cómo es el adolescente?. Prevención de las adicciones*.
- ENLACE. 1997. *El sexo seguro y los preservativos*.
- Forner Rosetta 2002. *PNL para todos*. Prólogo de Robert Dilts. Ed. Cuarzo. México, D.F.

- Gatell A., Clotet S., Podzamczar P., Miró M.1992. *Guía práctica del SIDA. Clínica, diagnóstico y tratamiento*. Ed. Salvat. Madrid.
- Guevara Razo Ma. E. y Martínez García V. (1997). *“Apoyo psicológico a los familiares de enfermos terminales. La reconceptualización del duelo”*. Tesis Empírica. México D.F. Carrera de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. Fes Iztacala.
- Gurbindo G. Y Fortum G. 1996. *SIDA. Actualización. Medicina*. Ed. El Manual Moderno. México.
- Kübler Ross E. 2004. *Sobre la muerte y los moribundos*. Ed. Random House Mondadori. Barcelona.
- Marcia Harris 1990. *Pacientes con SIDA. Prevención de la infección HIV*. Ed. El Manual Moderno. México.
- Miller D. 1989. *Viviendo con SIDA y HIV*. Ed. El Manual Moderno. México.
- Miller D., Weber J., Green J. 1989. *Atención de pacientes con SIDA*. Ed. El Manual Moderno. México.
- Mishara B.L. y Riedel A.G. 1986. *El proceso de envejecimiento. La muerte. El Duelo*. Ed. Morata. Madrid.
- Monbourquette Jean 1995. *Cómo perdonar*. Ed. Sal Terrae Santander. España.
- Organización Mundial de la Salud (OMS),1990. *Antecedentes históricos del SIDA*. Ed. Organización Mundial de la Salud. Estados Unidos.
- Organización Panamericana de la Salud (OPS), 1989. *SIDA. Perfil de una epidemia*. Ed. Organización Mundial de la Salud. Estados Unidos.
- Papalia y Olds .1990. Desarrollo Humano. *Desarrollo de la personalidad*. Ed. Mc. Graw Hill. México.
- Plata Rueda. 1997. *Hacia una medicina mas humana*. Ed. Médica Panamericana. Colombia. Centro Médico.
- Richardson D. 1990. *Mitos sobre el SIDA. El SIDA*. Ed. El Manual Moderno. México.
- Sánchez Gamboa Esther Guadalupe (2000). *“La inserción del Psicólogo en los hospitales públicos y privados en el tratamiento a pacientes con cáncer”*. Tesis.

México D.F. Carrera de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.
Fes Iztacala.

- Sánchez Mejorada, Ponce de León y Ruíz Palacios, 1993. *Historia Natural de la Infección por VIH*. Ed. Paidós. México.
- Sánchez R. C. 1994. *Casos clínicos. Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida*. Ed. Salvat. Barcelona.
- Selecciones. Reader's Digest. 1992. *Lo que ud. debe saber acerca del SIDA*. México.
- Sepúlveda A. y Rico G. 1993. *El SIDA en México: Una introducción*. Ed. Mc. Graw Hill. México.
- Sherr Lorraine. 1992. *Agonia, muerte y duelo*. Ed. Manual Modemo. México, D.F. Centro Médico.
- Volberding Sande. 1994. *Manejo médico del SIDA*. 3ra. Edición. Ed. Interamericana - Mc. Graw Hill.

ANEXOS

Anexo 1

MEDITACIÓN PARA RECONOCER LA HERIDA Y LA PROPIA POBREZA INTERIOR.

Cierra tus ojos, respira profundamente.... exhala.... pon tu mente en blanco; en este momento los sonidos del exterior se hacen cada vez más lejanos....respira, contén el aire por unos instantes... exhala, siente cómo cada vez te vas relajando más y más, tu cabeza; cada músculo de tu cara está totalmente relajado... tus hombros se sientes livianos...tu pecho y abdomen están distendidos.... Tu espalda se encuentra en una postura cómoda, derecha y relajada.... sientes cómo tus caderas ya no están apoyadas en la silla.... siente cómo tus muslos ya no muestran ninguna tensión.... tus pantorrillas están livianas al igual que tus pies están totalmente relajados..... respira profundamente.... exhala...

Concédete algunos instantes para entrar en tu interior...ahora estás en contacto con tu sabiduría interna, aquélla que te dice lo que realmente sientes... aquello que tratas de esconder a los demás pero que en el fondo tu sabes..... escúchala... déjala emerger.....

... ..

Si eres creyente , ponte en presencia de tu Dios o de cualquier otro ente espiritual importante para ti. Así tendrás mas valor para entrar en contacto con tu herida y tu pobreza interior.

... ..

Empieza por recordar la experiencia de la ofensa, al mismo tiempo que permaneces atento a tus reacciones corporales. Si no la recuerdas, simplemente observa tus tensiones, contracturas e incluso los síntomas corporales. No trates de reprimir las reacciones corporales que traten de emerger... déjalas salir...déjalas hablar...por primera vez escúchalas... acógelas....presta una atención especial a lo que pasa en la zona de tu corazón físico...escúchalo....

... ..

... ..

Si se producen varias reacciones corporales al mismo tiempo, durante unos instantes acéptalas todas; después, esfuérzate por concentrar tu mente en la reacción que te parezca más importante, más central.

... ..

... ..

Sigue presente a tu tensión o a tu dolor, sin querer cambiar nada ni buscar ninguna explicación. Acoge con mucha delicadeza y simpatía esa parte sufriende de ti.

... ..

... ..

Con la misma amabilidad, pregunta a tu tensión: "¿Qué te mantiene oculta?; ¿qué pasa? Estoy dispuesta a escucharte". También te puedes dirigir directamente a tu corazón: "¿Qué recuerdas de la ofensa que te impide vivir en plenitud?".

... ..

... ..

Continúa en contacto con tu tensión y tu dolor. Prepárate para acoger lo que va a emerger, sin censurar nada. Deja que las imágenes, las palabras e incluso otras sensaciones surjan, sin tratar de interpretarlas, modificarlas o eliminarlas.

... ..

... ..

También puedes expresar con tus propias palabras los mensajes que afloran en forma de imágenes, palabras o sensaciones. Pregunta a esa parte de ti: "¿He entendido bien este recuerdo o esta imagen que me has transmitido?; ¿son éstas tus palabras?, ¿viene de ti esta sensación o tiene otro origen?". Así es como manifiestas tu aceptación pura y simple de lo que proviene de ti, sin explicar y sin pretender cambiar.

... ..

... ..

Si no emerge nada a tu consciencia, sigue pacientemente en contacto con tu cuerpo. Si pierdes la paciencia, concéntrate en tu impaciencia, deja ascender el mensaje que te transmite este movimiento de impaciencia.

... ..

... ..

Cuando te sientas satisfecho de lo que acabas de saber da las gracias a esa parte doliente de ti que ha accedido a comunicarse contigo. Dale otra cita y prepárate para abandonarla.

Enhorabuena por haber tenido el valor de encontrarte con tu parte herida y haber podido mirar de frente a tu pobreza interior.

Nota: Sería conveniente que se repitiese el ejercicio en otro momento del proceso del perdón, porque no es frecuente que el inconsciente revele todo de una sola vez, sino que te irá dejando asimilar los bocaditos que vaya dando. Finalmente es importante anotar las revelaciones captadas en el transcurso del ejercicio para analizarlas posteriormente.

Anexo 2

MEDITACIÓN PARA IDENTIFICAR LA PÉRDIDA PARA HACERLE EL DUELO.-

Cierra tus ojos, respira profundamente.... exhala.... pon tu mente en blanco; en este momento los sonidos del exterior se hacen cada vez más lejanos....respira, contén el aire por unos instantes... exhala, siente cómo cada vez te vas relajando más y más, tu cabeza; cada músculo de tu cara está totalmente relajado... tus hombros se sientes livianos...tu pecho y abdomen están distendidos.... Tu espalda se encuentra en una postura cómoda, derecha y relajada.... sientes cómo tus caderas ya no están apoyadas en la silla.... siente cómo tus muslos ya no muestran ninguna tensión.... tus pantorrillas están livianas al igual que tus pies están totalmente relajados..... respira profundamente.... exhala...

En este momento haz contacto con tu sabiduría interna y pregúntale que parte de ti se ha visto afectada. ¿Qué has perdido?; ¿en qué valores te has sentido

atacado o engañado?; ¿qué expectativas o que sueños se han visto súbitamente aniquilados?... ..

... ..

Algunos de los valores que pudieron sufrir algún daño son: autoestima, reputación, confianza en ti misma, confianza en el otro, apego a tus familiares, tu ideal, tu sueño de felicidad, tus bienes físicos, tu salud, tu belleza, tu imagen social, tus expectativas frente a la autoridad, tu necesidad de discreción respecto a tus secretos, tu admiración por los que amas, tu honestidad... ..

... ..

Después de haber puesto al descubierto y nombrado tu pérdida, toma conciencia de que no se ha visto afectado todo tu ser, sino solo una parte de ti... ..

... ..

Te resultará beneficioso repetir: “La esencia de mi ser sigue sana e íntegra; a pesar de la enfermedad, no he perdido la capacidad de sanar”.

Anexo 3

MEDITACIÓN PARA ACEPTAR LA PROPIA CÓLERA Y EL DESEO DE VENGANZA

Cierra tus ojos, recarga tu espalda sobre la silla y adopta una postura cómoda...en este momento pon tu mente en blanco...los sonidos externos se hacen cada vez más lejanos, hasta que ya no los percibes...respira profundamente... exhala, siente como tu cuerpo comienza a sentirse cada vez más relajado con cada respiración profunda que haces... ..

... ..

Tómate tiempo para entrar en ti mismo y hacer contacto con tus emociones... Mientras recuerdas la situación que te ha herido.... Concentra tu atención en tu cuerpo. Sin censurarlas, acepta las tensiones que se vayan presentando... las contracturas... los “nudos” en el estómago e incluso las molestias físicas... ..

... ..

Cuando hayas localizado una reacción corporal importante, concéntrate en ella...
... trátala con respeto y delicadeza, sin intentar modificarla, interpretarla o
eliminarla... ..déjala emerger... .. déjala hablar... .. escúchala... ..

... ..

Intensifica tu contacto con esa sensación corporal respirando en ella, como si
fuera un pulmón que quisieras llenar de aire y luego vaciar... ..

... ..

Centrada siempre en tu reacción corporal, toma el aire con que acabas de llenarla
y expúlsalo al exterior, depositándolo en tus manos, abiertas a la altura de la cara.

... ..

A medida que vayas exhalando el aire en tus manos...en tu mente empieza a
observar la forma que va a adoptar tu tensión corporal expulsada al
exterior...obsévala muy bien, ¿qué color tiene?, ¿qué forma adopta?, ¿tiene
algún olor?, ¿la puedes sentir?... .. Algunos ven aparecer una nube que
adopta diversas formas y colores. Observa detenidamente la nube...¿ves alguna
imagen especial en el centro de ésta?... ..

... ..

Tómate todo el tiempo necesario para discernir lo que significa esta tensión que
acaba de manifestarse en esa imagen... .. Describe esa tensión en imagen
con un nombre o una expresión... ..

... ..

Tanto si esa forma simboliza para ti una emoción de cólera u otro tipo de
sentimiento, pregúntale: “¿qué quieres hacer por mí?; ¿de qué quieres
defenderme?;¿cómo quieres ayudarme?”... .. Espera su respuesta... ..
...escúchala, tiene algo importante que decirte... .. Después, repítela con tus
propias palabras para que sepa que la has entendido. Continúa el diálogo con esta
parte de ti tratándola como a una amiga, con respeto... ..acógela... ..
déjala emerger... ..

... ..

En este momento, si crees en Dios o en otra realidad espiritual trascendente, invócale y entrégale tu herida o tu cólera representada en ese símbolo. Pídele que te ayude a transformarla en fuente de conocimiento, crecimiento y sabiduría personales... ..

... ..

Cuando estés satisfecho de la transformación de tu estado emocional tal como aparece representado en tu símbolo, vuelve a tomar en tus manos esa parte de ti que ha sido transformada y comienza a inspirarla para que penetre en tu interior difundiéndose por todas las partes de tu cuerpo... ..

... ..

Comprueba ahora hasta qué punto se ha modificado tu malestar corporal del principio... .. ¿disminuyó la intensidad de la tensión.... O quizá desapareció?... .. bien lo has hecho muy bien... ..

... ..

Si lo deseas puedes celebrar esta nueva integración de ti mismo mediante unas palabras que te digas a ti misma, una oración, un abrazo a ti misma, un canto o quizá trates de celebrar con un llanto de alegría por dejar salir esas emociones reprimidas.....

Anexo 4

ENCONTRAR EL SENTIDO DE LA OFENSA (INTENCIÓN POSITIVA)

A continuación se enlistan una serie de preguntas que pueden ayudar a la paciente a descubrir la intención positiva de su enfermedad :

- ¿Qué he aprendido de la ofensa sufrida?
- ¿Qué nuevos conocimientos sobre mí misma he adquirido?
- Qué limitaciones o debilidades he descubierto en mí?
- ¿Me he vuelto más humana?

- ¿Qué nuevos recursos y fuerzas vitales he descubierto en mí?
- ¿Qué nuevo grado de madurez he alcanzado?
- ¿Qué nuevas razones para vivir me he dado?
- ¿Hasta qué punto ha hecho la herida emerger el fondo de mi alma?
- ¿En qué medida he decidido modificar mis relaciones con los demás, y especialmente con Dios?
- ¿Cómo voy a proseguir ahora el curso de mi vida?

Anexo 5

MEDITACIÓN PARA EMPEZAR A COMPRENDER AL OFENSOR

EJERCICIO 1

Cierra los ojos, respira profundamente... exhala... relaja cada parte de tu cuerpo a tu propio tiempo... .. pon tu mente en blanco... .. los sonidos ambientales se hacen cada vez mas imperceptibles a tus oídos... .. entra en contacto contigo mismo... .. Tómate el tiempo suficiente para ver con los ojos de la imaginación al que te ha hecho daño, evitando de hacer algún juicio, reprocharle o emitir palabra alguna acerca de lo que piensas de él.. Repasa lo que sabes de su historia personal, ¿porqué sufrimientos ha pasado?, ¿su vida ha sido fácil?, ¿es feliz?... .. Si tienes valor, ponte en su lugar y pregúntate lo que te habría pasado si hubieses tenido que vivir los mismos acontecimientos que él.¿cómo serías?, ¿qué sentimientos, preocupaciones, inquietudes o sueños tendrías?, ¿eres feliz?, ¿estás a gusto con tus logros?... ..

EJERCICIO 2

Después del ejercicio anterior, te invito a descubrir la intención positiva que animaba a tu ofensor al realizar sus actos reprobables: deseo de protegerse a sí

mismo, necesidad de poder, la salvaguarda de su dignidad. .. Recuerda, una vez más, que reconocer la intención positiva no significa estar de acuerdo con los medios que tu ofensor utilizó para llevarla a la práctica... .. ¿Qué fue lo que pasó?, ¿Cuáles son los motivos de su comportamiento?, ¿tiene miedo?, ¿lo hizo por ignorancia?, ¿lo hizo a propósito?.

Anexo 6

SABERSE DIGNO DE PERDÓN Y YA PERDONADO

Ejercicios para ser capaz de acoger el perdón

Para recibir:

No es fácil dejarse amar en el perdón. En el mundo existen personas que son generosas y que no han aprendido nunca a recibir y mucho menos a dejarse mimar. Se sienten más dueñas y más seguras de sí mismas cuando dan, pero no saben recibir, por eso el siguiente ejercicio te ayudará para sensibilizarte al hecho de recibir.

“Date la oportunidad de recibir y acoger todo lo que hoy te ofrece la vida en forma de sensaciones agradables: el olor de las flores, el aroma del café, el calor del sol, el tener contacto con tu piel y diferentes texturas, la vista de un hermoso paisaje, las formas de un árbol, los colores del primavera, verano, otoño o invierno; la sensación de estar viva, la audición de una buena pieza musical... .. Deja que estas sensaciones inunden todo tu ser, aunque sea unos minutos cada día.

Reforzar la capacidad de recibir:

“Cierra tus ojos y recarga tu espalda sobre el respaldo de la silla y adopta una postura cómoda, respira profundamente... .. exhala... .. recuerda las atenciones que has recibido durante el día: saludos, cumplidos, rostros felices de

verte, signos de reconocimiento, alguna llamada telefónica, la alegre acogida de tu gato o tu perro, la carta de un amigo... ¿cómo has acogido estos dones banales de la vida?, ¿te diste tiempo para que penetrase en ti la alegría de recibir, con el fin de que arraigase en tu afectividad y pudieras celebrarla?... ... si no es así recuerda las atenciones recibidas en el transcurso del día... ... recíbelas sin temor... ... déjalas entrar en ti... ... ¿qué sientes?... ... ¿cómo te sientes?, ¿sientes un cosquilleo en el pecho?... bien muy bienacóge esos cumplidos.

Letanías del amor:

Cierra tus ojos, respira profundamente... .. exhala... .. recarga tu espalda sobre el respaldo de la silla y adopta una postura relajada... .. aparta de ti toda distracción. Empieza a recitarte la letanía de las personas, los animales, las plantas y los objetos que te quieren. Por ejemplo: “Mi madre me quiere, mi padre me quiere, mi hermano me quiere, mi amiga Velia me quiere, mi perro me quiere...”. Hazlo con decisión, sin preocuparte por el grado o la calidad del amor. Lo importante es que tomes conciencia de las múltiples formas de amor que te rodean y que no eres conciente de ellas.

Saberse digno de perdón:

Con objeto de saberte digno de perdón y perdonado, haz una lista de las personas que te han perdonado tus errores, tus debilidades, tus defectos y tus faltas. Una vez terminada la lista, tómate tiempo para volver sobre cada uno de los perdones recibidos. Saboréalos uno a uno. Escúchalos en tu mente. Déjate invadir por el sentimiento de tu valía e ignora otros sentimientos que tiendan a empequeñecerla.

Anexo 7

ORACIÓN DE LA AFIRMACIÓN DEL PERDÓN

Siéntate, cierra los ojos, recárgate en la silla y adopta una postura cómoda.

Rodéate de una luz suave y ponte en presencia de Dios (o de tu propia fuente espiritual).

Pídele que te conceda vivir el perdón ahora.

Haz perdonado a tu ofensor. Toma conciencia de ello, escúchate y mírate en esta situación:

Me siento liberada de cualquier resentimiento,

Mi garganta no siente ninguna angustia,

Mi corazón está cada vez más ligero y alegre,

Mi respiración es más profunda y mis manos entran en calor.

Mis pies reposan sobre un suelo firme,

Ya me siento liberada del peso de la ofensa.

Se establece en mí un diálogo interior.

Oigo las palabras de Dios: “eres valiosa a mis ojos”,

Saborea esas palabras. Oigo a Dios decirme: “estás libre de toda angustia y sufrimiento. Entrás en una nueva fase de tu vida. De tus errores pasados sacas lecciones de sensatez y aprendes a conocerte mejor. La herida de la ofensa recibida se transforma en fuente de fecundidad y madurez”

Prosigo mi diálogo interior: “cada vez soy más importante a mis ojos . He dejado de traicionarme. En adelante, seré mi amiga. Amo a los demás como a mí misma. También a mi ofensor.”

Compruebo que mi herida ya está bien cicatrizada. El recuerdo ya no me hace daño; al contrario, recuerdo las circunstancias de la ofensa sin sentir dolor.

Estoy dispuesta a descubrir la belleza de todas las personas, incluido mi ofensor.

Me veo en pie, orgullosa, libre y liberada de mi ofensor, que ya es mi prójimo.

Soy cada vez más comprensiva conmigo misma y con los demás.

Me veo y me siento transparente al perdón de Dios y portador del mismo. En mi interior brillan los reflejos de su amor por mí y por quién me ofendió.

Anexo 8

MEDITACIÓN PARA ABRIRSE A LA GRACIA DE PERDONAR

Cierra tus ojos... ..respira profundamente... ..exhala... ..relaja cada parte de tu cuerpo poco a poco... ..recarga tu espalda al respaldo de la silla y adopta una postura cómoda y aparta cualquier distracción. Déjate llevar a través de unas imágenes mentales, déjalas fluir... .. Al mismo tiempo que escuchas las palabras de esas imágenes ¿qué palabras surgen?... .. trata de respetar tu propio ritmo... ..

Date tiempo para entrar en ti mismo y acercarte a tu mundo simbólico y sagrado.. .. estás en un campo de flores bañado por el sol.. Tómate tiempo para contemplar el paisaje y disfruta el frescor del lugar.

Allá a lo lejos, ves una casa rodeada de una luz especial. Te diriges hacia ella. Descubres una escalera de piedra que conduce al sótano. Bajas uno a uno los siete escalones. Ahora estás ante una puerta maciza de roble delicadamente tallada. La curiosidad te impulsa a abrir la puerta y entrar. Te encuentras en una habitación iluminada por una extraña luz. Con gran asombro, ves a una doble tuya atada a una silla. Examina detenidamente sus ataduras. ¿Qué partes de su cuerpo están atadas?, ¿qué clase de ataduras la sujetan?, ¿de qué material están hechas?. Empiezas a darte cuenta de que la ofensa sufrida la mantiene atada. Poco a poco vas comprendiendo que eres tú la que está ahí, amarrada a la silla. En este momento entras en ti misma para unificarte con la persona encadenada... ..

Después te das cuenta de que no estás sola en la habitación; notas la presencia de un ser poderoso. Reconoces a Jesús (o a cualquier otro ente espiritual importante para ti) que te pregunta: “¿Quieres que te ayude a liberarte?”, sorprendida por su ofrecimiento, te repites la pregunta: “¿Quiero realmente ser liberada?, ¿Qué va a ser de mí sin mis cadenas?, ¿podré soportar ese nuevo estado de libertad?, ¿qué ventajas puedo sacar de mi situación de prisionera?”. Debate unos momentos estas importantes cuestiones... ..

Si quieres ser liberada, manifiéstaselo a Jesús. Háblale de las ataduras que te inmovilizan y te impiden perdonar a tu ofensor. A medida que vayas identificando cada uno de los obstáculos al perdón, observa cómo Jesús deshace poco a poco tus ataduras con una luz blanca tibia que te hace sentir más tranquila, segura y te transmite una paz incomparable.

Cada vez que sea liberada una parte de tu cuerpo, saborea el alivio que te proporciona tu nueva libertad. A medida que las ataduras se vayan soltando, deja que la armonía, la serenidad y la paz invadan todo tu ser.

En este estado de gracia en que te sientes habitado por el amor divino, mira cómo se acerca a ti la persona que te ha ofendido. ¿Empiezas a darte cuenta de que algo ha cambiado en ti?, mira a los ojos a esa persona, ¿te sientes capaz de decirle “te perdono” con toda sinceridad?. Si puedes, hazlo... .. Si no, vuelve a ti misma y pregúntate qué ligaduras te siguen atando... .. Puedes reanudar el diálogo con Jesús para pedirle que te libere de los últimos obstáculos al perdón. También puedes terminar aquí y reemprender en otro momento este mismo ejercicio de imaginación, con el fin de llegar más lejos en la vía del perdón. Llegará un día en que, para tu sorpresa, el perdón brotará espontáneo de tu corazón. Si has logrado deshacerte de todas tus ataduras, pregúntate lo que harás con ellas en adelante. Podrían servirte de símbolos y recordarte las valiosas lecciones que has sacado de tu experiencia.

¿Cómo vas a celebrar ahora tu nueva liberación?

.....

Cuando te sientas preparada, levántate y sal de la habitación. Abre la puerta de roble y sube los siete escalones para salir a la luz del día. Ve retomando poco a poco el contacto con el exterior... ..en este momento empiezas a percatarte de los sonidos que hay a tu alrededor... .. vas tomando conciencia de cada parte de tu cuerpo.... .. abre tus ojos. Te sientes tranquila, sosegada, relajada y con una gran paz interior.

Anexo 9

RITUAL DE LA HERENCIA

El ritual de la herencia es un excelente medio de madurar después de una separación. Es eficaz sobre todo en los casos en que hayas idealizado a la persona que amabas con un amor pasional, porque habrás proyectado de modo positivo sobre ella lo que en ti había en potencia, pero era inconsciente. Ese es uno de los efectos del amor pasional: te saca de ti mismo para hacerte vivir en el otro. Si después de tu perdón, consideras preferible poner fin a la relación, no todo estará perdido: aún tendrás la posibilidad de recuperar el objeto de tus idealizaciones y utilizarlo para progresar. De ésta manera habrás acabado con la relación sin sentirte empobrecida o engañada.

Para realizar este ritual se necesita de un guía y de testigos que simpaticen contigo y estén dispuestos a ayudarte en tu proceso.

Al menos dos semanas antes de la ceremonia, el guía te ayuda a recordar las cualidades que te atraían de la persona amada. Bastará con cuatro o cinco. Después te pide que busques objetos que puedan simbolizar esas cualidades.

Es importante que la ceremonia se celebre en un decorado que estimule todos los sentidos: incienso, velas, flores, tapetes de colores...

El día de la ceremonia, el guía y el heredero se sientan ante la mesa donde están colocados los objetos-símbolo de las cualidades. Los testigos se colocan en semicírculo en torno a la mesa.

El celebrante, después de haber explicado el sentido de la ceremonia, invita al heredero a presentar a la persona amada, describiéndola mediante las cualidades representadas por los objetos-símbolo. Una vez terminada la presentación, el heredero vuelve a sentarse al lado del celebrante. Todos los participantes guardan silencio durante unos momentos.

Después el guía invita al heredero a tomar el objeto que simbolice la primera cualidad. Y le hace repetir lo siguiente: "... (nombre de la persona amada), como nos hemos separado, recupero..... (la cualidad elegida, como por ejemplo, el sentido del humor, tu valor, tu alegría, etc) que te presté hace..... (duración de la relación) y que tú has enriquecido con tu propio..... (ej. sentido del humor)".

El heredero vuelve a su sitio manteniendo el objeto-símbolo sobre el pecho. El guía le ayuda a reintegrar a su persona la nueva cualidad diciéndole: "siente en ti la presencia de esta nueva cualidad, óyela hablar en ti, mírala en tu interior". Sigue animándole a hacer suya la cualidad que había proyectado sobre la persona amada. Deja unos minutos para que el trabajo de integración se realice; después invita de nuevo al heredero a tomar el objeto que simbolice otra cualidad, llevando a cabo un proceso idéntico al anterior. Y así sucesivamente para cada una de las demás cualidades.

Al final, el heredero se sitúa en el centro del grupo, rodeado por los símbolos. El guía del ritual da por terminado su duelo, los participantes le felicitan y, para finalizar la ceremonia se dan un abrazo fuerte.

Anexo 10

PERDONARSE A SI MISMO

Cierra tus ojos, respira profundamente... .. exhala... recarga tu espalda sobre el respaldo de la silla y adopta una postura cómoda... .. con cada respiración que haces te vas sintiendo cada vez más relajado.

Renueva tu intención de liberarte del desprecio y el odio hacia ti. Prepárate para recibirte con amor y compasión... .. Pídele a Dios o a tu fuente personal de inspiración espiritual que te acompañe en este proceso de perdón a ti mismo y que llene tu corazón de fuerza y amor... .. ha llegado el momento de que te desprendas de cualquier sentimiento agresivo, despectivo o colérico hacia ti mismo... .. Deja desvanecerse todos esos sentimientos destructivos... ..

Rechaza cualquier tentación de rebajarte, reñirte, compararte y creerte superior o inferior a los demás.... ..date, de una vez por todas, permiso para ser tú misma

Date cuenta de lo penoso que es saberte rechazado por ti mismo y vivir al lado de tu propio corazón.. ..

Lentamente, ve invitando a tu corazón a recuperarte y amarte de nuevo.

Con una gran dulzura, escúchale decir a la parte mal amada de ti: "Te perdono tus debilidades, tu humanidad herida, tus aspiraciones desmesuradas, todas tus faltas. Te perdono, te perdono.....".

Deja que tu corazón te diga:"(tu nombre.....), te recibo en mí. Quiero dejarte un amplio espacio. Te perdono, te perdono.....".... ..

Eso es, suprime todo juicio desfavorable y cualquier amargura respecto a tí. Deja que desaparezca cualquier sentimiento de dureza hacia ti... ..

Continúa acogiéndote con amabilidad y amor, como harías con un niño que te hubiese ofendido... .. Haz aún más espacio en tu corazón e imagina cómo le envuelve una luz y su calor.

Puede que te sorprendas juzgándote con demasiada indulgencia, hasta el punto de sentirte turbado. Acoge esos pensamientos severos que quieren impedirte que te perdones. Recíbelos y déjalos consumirse en el benévolo calor que hay ahora en tu corazón.. ..

Percibe cómo poco a poco, se va ablandando tu corazón y volviéndose más tierno para contigo... ..

Empieza a saborear la alegría de perdonarte y el nacimiento de una nueva libertad interior... .. el alivio experimentado te hará comprender que es absurdo que sigas resentido contigo misma, pues ahora ya no tiene lugar... ..

Deja que la comprensión y la autoestima, la paz y la compasión de tu corazón impregnen todo tu ser... ..

Observa cómo la sensación de liberación producida por el perdón a ti misma, te permite mostrar mayor compasión por los demás y perdonarlos.

SEGUNDO EJERCICIO: EL NIÑO INTERIOR EN EL PERDÓN A UNO MISMO

Cierra tus ojos, adopta una posición cómoda, pon tus manos sobre tus muslos y respira profundamente....exhala, siente como tu cuerpo se va relajando poco a poco, inhala... exhala, ahora sientes como tu cuerpo está cada vez más y más relajado hasta que llega un momento en que ya no lo sientes apoyado sobre la silla.

Ahora imagina que tu corazón se abre a la compasión, el afecto, el amor y la dulzura... ahora recuerda alguna ocasión reciente en que te pareció que “no valías lo suficiente”, o sentiste “culpa”, o “vergüenza”, o “que no te amaban “. Simplemente observa lo que te ocurrió...¿dónde estabas?... ¿qué hacías?... ¿qué pensabas?... ¿que sentías?...¿qué sonidos había?... Ahora respira profunda y suavemente, deja marchar esa experiencia y relájate...

Retrocede hasta la primera vez que sentiste culpa o miedo, que no valías lo suficiente, que no te amaban que no eras una persona valiosa (acepta cualquier momento que acuda a tu mente). Observa qué fue lo que te ocurrió... ¿dónde estabas?... ¿qué hacías?... ¿qué pensabas?... ¿qué sentías?... Imagina a esa niña acompañada por la persona acogedora, comprensiva, afectuosa y amable que eres ahora...Imagínate ofreciéndole un amor y un apoyo incondicionales de la manera que te parezca más natural. Escúchala contarte la verdad de su experiencia... Imagínate abriendo tu corazón a esa niña y diciéndole lo que realmente necesita oír... Hazle entrar en tu corazón, donde la rodeas de amor y luz... .. Ahora te identificas con ese niña y sientes que ese amor te apoya y te nutre totalmente... aceptas todo ese amor... lo absorbes... lo asimilas... te alimentas de él... al mismo tiempo que te das un abrazo fuerte, sincero y amoroso. Con suavidad, dejas salir a esa niña al mundo. Observa cómo va creciendo y se va convirtiendo en un adulto más seguro de sí mismo, feliz, íntegro y afectuoso... Ahora imagina que eres ese adulto... confías en tu propia valía, te sientes fuerte, radiante, tranquila... aceptas tu poder y amor hacia ti misma... y con todos estos recursos te sientes más segura y confiada para poderte

decir :”....(nombre de la persona) te perdono tus faltas, te perdono por juzgarte demasiado duro, por ponerme en esta situación, por tratar de vengarte, por no reconocer mi herida y mi propia pobreza interior, por culparme de situaciones que están fuera de mi alcance, por no aceptar mi propia cólera, me perdono todas las veces que me puse en contra de Dios por no creer que esta situación pueda tener algo positivo, me perdono todas esas resistencias que han estado en mi camino, para que yo pueda aprender de cada una de ellas.

Te perdono porque merezco amor, soy digna de ser amada. Te amo y acepto, porque formas parte de mi (mientras se abraza la persona) ... , ... , ...

Ahora inhala profundamente... exhala voy a contar hasta tres y cuando llegue al tres vas a estar en el aquí y ahora, relajada, tranquila.... Uno: sientes cómo al realizar el ejercicio pasado se te ha quitado un gran peso de encima, al mismo tiempo que vas sintiendo cómo tu cuerpo está apoyado en la silla.... dos: escuchas los sonidos ambientales y mientras mantienes los ojos cerrados vas sintiendo tu cuerpo cada vez más relajado..... tres: mueves tu cabeza en círculo.... mueve cada parte de tu cuerpo lentamente, mientras sientes una paz y tranquilidad mientras poco a poco vas abriendo los ojos .