

TÍTULO DEL CURSO:

AUTOCUIDADO PARA PERSONAL CUIDADOR (Trauma, burnout y estrés secundario).

AUTOR DEL CURSO:

Dennis Portnoy, MFT

REQUISITOS DEL CURSO:

Cada participante del curso debe completar los siguientes requisitos para recibir los créditos de Educación Continuada para este curso:

- Completar la Hoja de Pedido y Adquisición del Curso
- Leer y estudiar el curso
- Completar el Post-Test con un índice mínimo del 70% de respuestas correctas
- Completar la Evaluación del Curso y la Crítica del Curso.

VISIÓN DE CONJUNTO Y DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

Este curso está dirigido a profesionales de todos los niveles de salud mental. Tener un papel cuidador implica una exposición continuada a la negatividad y al sufrimiento de otros. Es más, se espera de gran parte del personal clínico que se adapte a las crecientes exigencias de su lugar de trabajo disponiendo de pocos recursos.

En este curso aprenderás a:

- Identificar y trabajar con factores cognitivos y conductuales que aumentan el sentimiento de estrés y el abandono de uno mismo.
- Reconocer y contrarrestar el estrés secundario y burnout en la consulta clínica.
- Poner en marcha herramientas internas para ser efectivos y cuidadores sin llegar a sentirse desbordados y debilitados.

El curso incluye una herramienta de autoevaluación. El foco educacional es clínico y está relacionado con teorías y conceptos de la conducta humana.

METAS Y OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Una vez finalizado el curso el aprendiz podrá:

- Identificar roles de ayuda apropiados con los que aumentar su efectividad con los clientes.
- Entender y contrarrestar obstáculos que hace que los profesionales sean susceptibles al Burnout, a la Fatiga por compasión, y las consecuencias del “sobre-cuidado”.

ÍNDICE DE MATERIAS DEL CURSO

- Capítulo 1: Introducción y Alto Coste del Cuidado
- Capítulo 2: Cuidarte a Ti Mismo.
- Capítulo 3: Sobre-identificándose con el Rol del Cuidador.
- Capítulo 4: Identificando y Enfrentando las Suposiciones Fundamentales.
- Capítulo 5: Repitiendo Antiguos Roles Familiares en el Trabajo.
- Capítulo 6: Tolerando la Discordia
- Conclusión
- Bibliografía

Capítulo 1: Introducción y Alto Coste del Cuidado

“Burnout” se define como un estado de agotamiento físico, mental y emocional, causado por involucrarse en situaciones que son emocionalmente demandantes, acompañado de desilusión y sentimientos negativos. Las señales de “Burnout” incluyen fatiga, irritabilidad, quejas somáticas, sentimiento de que la vida es menos divertida, disminución de la empatía y una reducción del sentimiento de éxito.

El “Burnout” empieza, por lo general, gradualmente y, pasado un tiempo, afecta a la psique y la salud.

La literatura sobre el estrés en los terapeutas y el “Burnout” se ha concentrado en el campo de los servicios humanos (Cherniss, 1980; Freudenberg y Richelson, 1980; Pines and Aranson, 1980) y las dificultades concretas encontradas por los psicoterapeutas principiantes (Adam, 1974; Book, 1973; Chessik, 1971; Hallek y Woods, 1962; Merkin y Little, 1967; Roback, Webersinn y Guion, 1971).

Los terapeutas también experimentan el “Brownout”. “Brownout” se produce cuando sufren síntomas más sutiles que lentamente van mermando sus reservas. Su sistema inmunológico es menos fuerte, su productividad se reduce y disminuye su capacidad para desenvolverse en la vida diaria.

La “Fatiga por Compasión” es un tipo de Burnout que se produce por la exposición al sufrimiento de las personas, particularmente en aquellos expuestos a acontecimientos traumáticos. A diferencia del estrés primario, donde está realmente presente el acontecimiento estresante, la Fatiga por Compasión es debida al estrés secundario. Con la Fatiga por Compasión se pueden experimentar reacciones típicas del Burnout. Sin embargo, la Fatiga por Compasión se diferencia del Burnout ordinario en que es un estado de tensión que implica la preocupación por el trauma del otro. Se experimentan síntomas asociados con el estrés post-traumático que incluyen la re-experimentación de los acontecimientos traumáticos por medio de pensamientos intrusos y recuerdos visuales, un nivel de arousal persistente, hipersensibilidad, embotamiento excesivo, sentimientos de incapacidad, apatía y ansiedad.

La literatura sobre la Fatiga por Compasión está dirigida a cuidadores que trabajan con trauma, lo cual incluye trabajar con personas de las que han abusado sexual o físicamente. Charles Figley (1999), experto en la investigación sobre la Fatiga por Compasión, señala que la exposición al material traumático de otra persona puede causar el Trastorno de Estrés Post-Traumático (TEPT). Figley define el TEPT como los síntomas característicos que siguen a la exposición a una situación estresante extremadamente traumática como tener la experiencia personal directa de un acontecimiento que incluye muerte, amenaza de daños serios reales, amenaza a la integridad física de uno mismo; ser testigo de un acontecimiento que supone muerte, daños o amenazas a la integridad física de otra persona, o tener conocimiento de una muerte inesperada o violenta, un daño serio o una amenaza de muerte experimentado por otra persona. Simplemente el tener conocimiento de acontecimientos traumáticos conlleva potencial traumático. Un estudio de la década de los 90 de Figley (1995) encontró que el 30% de los consejeros (counselors) tenían TEPT activo. Figley señala que el concepto TEPT supuso poner orden a la investigación en traumatología, pero la mayor parte de la literatura excluyó a aquellos que fueron traumatizados indirectamente.

Sin embargo, ha habido algunos estudios que se han centrado en cómo la exposición indirecta al sufrimiento de otras personas crea problemas a los cuidadores. El “Estrés Secundario” es un término que se usa para describir el estrés que resulta de ayudar a una persona traumatizada que está sufriendo. McCann y Pearlman (1990) acuñaron otro término que denominaron “Traumatización Vicaria” y con el que describen cómo la acumulación de testimonios relacionados con el material traumático de los clientes afecta a la perspectiva que los terapeutas tienen del mundo, en especial lo relacionado con la seguridad, la confianza, el poder y el control. El sello del “Trauma Vicario” es una interpretación distorsionada sobre la identidad y la propia visión del mundo.

A diferencia del Burnout, que emerge gradualmente y es el resultado del agotamiento emocional, el Estrés Traumático Secundario puede aparecer repentinamente y sin aviso.

Pearlman y Salving (1995), describen los efectos a largo plazo asociados con la Fatiga por Compasión o el Trauma Vicario que incluye adoptar una visión del mundo más negativa, una disminución de la sensación de

seguridad personal, impotencia, una reducción de la sensación de control, sobreingesta crónica de alimentos, aumento del uso de alcohol/drogas, participación en actividades de escape y alteración de las relaciones personales.

Judith Herman (1992), que escribe sobre el trabajo con trauma, señala cómo la exposición repetida al sufrimiento de la gente y a historias conflictivas impacta en la confianza en la humanidad que tienen los cuidadores y produce una intensa sensación de vulnerabilidad.

La Fatiga por Compasión puede ser identificada por los siguientes síntomas:

EMOCIONALES	COGNITIVOS
Impotencia	Baja concentración
Ansiedad y miedo	Apatía
Culpa y culpa del superviviente	Rigidez
Ira	Minimización
Tristeza y depresión	Preocupación por el acontecimiento traumático
Aumento de la Sensibilidad/susceptibilidad	
INTERPERSONALES	CONDUCTUALES
Aislamiento	Humor variable
Desconfianza	Irritabilidad
Retraimiento	Evitación
Aumento de conflictos con otros	Hipervigilancia
Disminución del interés por el sexo o la intimidad	Negatividad
	Fatiga
SOMÁTICOS	RENDIMIENTO LABORAL
Tasa cardiaca elevada	Baja moral
Sudoración	Baja motivación
Dolores y molestias estomacales	Aislamiento
Dolores de cabeza	Obsesión por los detalles
Daño del sistema inmune	Absentismo
	Distanciamiento de los colegas

Como profesional de la ayuda puedes estar experimentando signos de Burnout, Brownout o Fatiga por Compasión. Si, actualmente, estás experimentando esta sintomatología, la información de este curso es extremadamente valiosa para ti, ya que te servirá para proporcionarte las habilidades necesarias para establecer límites sanos entre las responsabilidades personales y profesionales. En el proceso, las herramientas y las habilidades que adquieras, indudablemente, incrementarán tu profesionalidad y tu capacidad para tratar más efectivamente a tus clientes.

Si, actualmente, no estás experimentando síntomas de Burnout este curso te servirá para prevenir la aparición de estos síntomas a los que los profesionales de la ayuda están muy expuestos.

Causas Internas y Externas de Estrés

Hay factores internos y externos que le hacen a uno susceptible al Burnout y a la Fatiga por Compasión. Ser un profesional de la ayuda a menudo supone escuchar historias dolorosas y estresantes. Los clientes te traen sus esperanzas, desencantos, ansiedades, historias de traición y de abuso. Puede que tengan expectativas mágicas o dudas acerca de tu capacidad para ayudarles. Es agotador entablar una relación empática con un cliente tras otro, particularmente con los que están deprimidos o que muestran resistencias. Éstas son sólo algunas de las presiones externas a las que puedes ser vulnerable, particularmente si trabajas en el marco de una empresa.

- Medios decrecientes, tales como la congelación de contratos debido a recortes presupuestarios. Menos orientadores con cargas de trabajo más pesadas.
- Trabajar en un ambiente que ofrece poco apoyo o reconocimiento.
- Tener responsabilidades de trabajo poco definidas o tener demasiadas responsabilidades y poco tiempo.
- Ver pocos cambios o no poder ver dónde estás originando un cambio o teniendo un impacto sobre la vida de la gente.
- Tener una distribución de clientes desigual, donde algunos orientadores llevan el peso de los casos más problemáticos.
- Supervisores perfeccionistas y/o autoritarios.
- Ambigüedad del rol: las titulaciones y el perfil del trabajo pueden no reflejar la diversidad de tareas de las que eres responsable.
- Ya trabajes independientemente (por tu cuenta) o para una empresa, existe el estrés asociado con el papeleo excesivo y las directrices de trabajo dirigido. Los profesionales clínicos en la práctica privada frecuentemente tienen el estrés añadido del aislamiento.

Farber y Heifetz dirigieron un estudio, en 1982, investigando la naturaleza del Burnout en un grupo heterogéneo de terapeutas. Sus entrevistas se centraban en las experiencias de trabajo y las percepciones relacionadas con los efectos de estar en el rol del terapeuta. Los entrevistados atribuyeron el origen de su Burnout a las siguientes causas:

- El 57% atribuyeron el Burnout a la entrega no recíproca y la desatención por parte de los clientes.
- El 22% al exceso de trabajo.
- El 20% citaron dificultades al tratar con los problemas de los clientes.
- El 18% dijeron que se debía al ritmo lento del trabajo terapéutico.
- El 13% sentía que el trabajo terapéutico evocaba sus propios problemas personales.
- El 73% citan la “falta de éxito terapéutico” como el aspecto más estresante del trabajo terapéutico. La incapacidad de promover un cambio positivo en los clientes llevaba al estrés, mientras que la desatención y la entrega fomentaba el Burnout.

Además de causas externas de estrés hay factores internos tales como creencias y características de personalidad que, a menudo, proceden de tempranas influencias familiares. Estos factores internos serán el foco primario de este curso, concretamente, cómo pueden minar vuestros intentos de auto-cuidado, resultando en una implicación excesiva en el trabajo y en vuestros clientes.

Mientras, el capítulo 4, explorará cómo las “creencias” pueden causar problemas a los cuidadores, así son ejemplos de características de personalidad de aquellos que más probablemente padezcan Burnout:

- Ser tan servicial, atento y complaciente que continuamente se ignoran los límites y deseos propios.
- Depender tu autoestima del hecho de que otros te necesiten y definirse a uno mismo en función del bien que se hace a otros.
- Sentirse atraído por arreglar los problemas de la gente (Es más fácil dar que pedir o recibir ayuda).
- Estar demasiado centrado en otros. Muchas de tus preocupaciones están dirigidas hacia las reacciones de otras personas. Estar concentrado en agradar a otros o conseguir su aprobación.
- Sentirte responsable del humor o del bienestar de otra persona.

- Enfatizar la autoconfianza hasta el punto de no permitirse necesitar a otros.
- Intentar adaptarse y agradecer a otros para asegurar la armonía.

Trabajar con los factores internos te permite cuidarte mejor y aumentar tu capacidad para enfrentarte con condiciones externas estresantes que no puedes cambiar. La investigación confirma que la gente que se cuida mejor es menos probable que padezcan Burnout y Fatiga por Compasión. La mayoría de la gente ya sabe, cognitivamente, de la importancia del autocuidado y de la necesidad de cuidar mejor a otros, sin embargo, hay una significativa diferencia entre saber cognitivamente esto y abordar directamente las cuestiones subyacentes que llevan al auto-abandono.

Tomando por ejemplo una persona que tiene dificultad cediendo el control. Tratar las creencias y temores relacionados con la renuncia del control será una manera más efectiva de combatir el estrés que las técnicas de reducción de estrés. Otro ejemplo es alguien que se siente responsable cuando otros a su alrededor están decepcionados. Para estas personas será más difícil fijar límites cuando otros necesitan su ayuda a no ser que estos profesionales traten las creencias y miedos básicos que les impidan fijar límites sanos y necesarios.

Capítulo 2: Cuidarte a Ti Mismo

Cuidarte a ti mismo es un acto inteligente en tu propio interés más que egoísmo. Puede que consideres que centrarte en ti mismo es ser egoísta o indulgente. El egoísmo es cuando estás preocupado por ti mismo hasta el punto de ser insensible con las necesidades y deseos de los demás.

Se trata de un inteligente propio interés cuando atiendes a tus propias necesidades y actúas de acuerdo con tu mejor interés, mientras sigues preocupado por los demás. Un inteligente propio interés te permite afirmar tus límites, perseguir tus objetivos y tomarte en serio tu bienestar.

El poeta y filósofo Sam Keen (1997) escribe *“Para entender el amor a uno mismo tenemos que dejar de lado algunas ideas confusas y superficiales. En denominaciones religiosas autoritarias y moralistas, el amor a uno mismo tiene mala fama por estar asociado con la vanidad, la falta de moderación, la arrogancia y con un orgullo inadecuado. En las populares escuelas de psicoterapia New Age, el término es trivializado al ser reducido a una auto-aceptación y un auto-aplauso falto de sentido crítico.*

Esos alegres psico-animadores cuya mercancía se anuncia en revistas airlines diseñadas para atraer a esos cuyo dios es el éxito, nos aconsejan “Crea una auto-imagen ganadora, prográmate para el éxito con una retroalimentación incondicional positiva; afírmate; practica el pensamiento positivo”. Este tipo de pseudo-amor a uno mismo sustituye un amor propio superficial por una auto-aceptación profunda y paradójica, y convierte el amor a uno mismo en un auto-romance sin sentido crítico, una especie de susurros de nimiedades dulces en nuestro propio oído. Si todo lo que ves cuando te miras en el espejo es a una persona que es poderosa, capaz, encantadora, bella y auténtica puedes estar seguro de que estás viendo una imagen retocada de ti mismo. El amor propio auténtico es mucho más complejo que la autoestima. Exige que sigamos el difícil consejo de Sócrates “Conócete a ti mismo”. Es más, amarse a uno mismo requiere el mismo tipo de compromiso y promesas que el matrimonio.”

Keen (1997) describe elocuentemente las ideas culturales distorsionadas sobre el amor a uno mismo. También capta la actitud interior de lo que significa amarse a uno mismo. En este curso intento aclarar algunos de los principales obstáculos que interfieren con el cultivo de una actitud de amor a uno mismo. Las personas en situación de cuidadores deberían estar más comprometidas consigo mismas tal y como describe Keen. Demasiado a menudo, a los cuidadores profesionales, se les da mejor cuidar de los demás que de sí mismos.

El siguiente inventario de autoevaluación te permitirá evaluar cómo cuidas de ti mismo, y te ayudará a identificar las áreas que requieren tu atención para conseguir algún cambio por tu parte.

Auto-Cuidado: Una Evaluación

Piensa en las 40 afirmaciones siguientes. Elige el número que mejor te describe a ti y a las circunstancias de tu vida actual. Por favor, tómate unos minutos para completar este ejercicio antes de continuar con el curso.

Respuestas

1= Muy Cierto

2= Algo cierto

3= Raramente cierto

1. Cuando la gente se pone triste, intento limar asperezas ____
2. No soy capaz de escuchar los problemas de los demás sin intentar solucionarlos y alejarles de su dolor ____
3. Mi autoestima está determinada por cómo me perciben los demás ____
4. Cuando estoy presenciando un conflicto pienso que es culpa mía ____
5. Me siento culpable cuando otros se sienten decepcionados por mis acciones ____
6. Cuando cometo un error, tiendo a ser extremadamente crítico conmigo mismo: Tengo dificultad en perdonarme a mí mismo ____
7. A menudo no sé cómo quiero que me traten los demás ____
8. A menudo me resulta difícil decirle a la gente cómo prefiero que me traten ____
9. Mis logros definen mi autoestima ____
10. Siento ansiedad en la mayor parte de las situaciones en las que hay un enfrentamiento ____
11. En una relación, para mí es más fácil “dar” que “recibir” ____
12. Puedo estar tan concentrado en una persona a la que estoy ayudando que pierdo de vista mis propias percepciones, intereses y deseos ____
13. Para mí es duro expresar sentimientos de vulnerabilidad ____
14. Cometer errores significa que soy débil ____
15. Es mejor no causar problemas ____
16. Es importante tranquilizar a las personas ____
17. Es mejor no necesitar a los demás ____
18. Si no puedo solucionar mis problemas me siento fracasado ____
19. A menudo me siento “utilizado” al final del día ____
20. Me llevo trabajo a casa con frecuencia ____
21. Puedo pedir ayuda pero sólo si la situación es seria ____
22. Estoy dispuesto a sacrificar mis necesidades para agradar a otros ____
23. Cuando me enfrento a la incertidumbre, siento que las cosas se descontrolarán totalmente ____
24. Me siento incómodo cuando los otros no me ven fuerte y autosuficiente ____
25. En las relaciones íntimas me siento atraído por las personas que necesitan atención o me necesitan ____
26. Tengo dificultad expresando mi opinión diferente ante un punto de vista opuesto ____
27. Cuando digo “no” a menudo me siento culpable ____
28. Cuando las personas con las que me siento cercanas se distancian de mí, siento ansiedad ____
29. Cuando escucho los problemas de alguien soy más consciente de sus sentimientos que de los míos propios ____
30. Encuentro difícil defender mis derechos y expresar mis sentimientos cuando alguien me trata con falta de sensibilidad ____
31. Siento ansiedad cuando no estoy ocupado ____
32. Creo que está mal expresar resentimientos ____
33. Siento ansiedad cuando creo que he decepcionado a alguien ____
34. El trabajo domina gran parte de mi vida ____
35. Parece que estoy trabajando más y consiguiendo menos ____

36. Me siento más valioso si vivo en situaciones de crisis ____
37. Tengo dificultad para decir “no” y fijar límites ____
38. Mis intereses y valores están primordialmente basados en lo que otros esperan de mí más que en mis propios intereses ____

Si has contestado con un 1 (siempre verdadero) a más de 15 de estos apartados, definitivamente es hora de echar una mirada pausada y de cerca a los temas de auto-cuidado. Considera el impacto que tus creencias, identificadas tras haber completado esta evaluación, tienen en tu vida personal.

Considera y después escribe las consecuencias en tu vida de aferrarte a cada una de estas creencias. Recuerda que es importante revisar periódicamente tu auto-cuidado junto con tus necesidades y planes de acción para resolver estas necesidades.

Copyright 1996: Dennis Portnoy, de CON DEMASIADAS OBLIGACIONES Y POCO ALIMENTADOS: UNA GUÍA DE AUTO-CUIDADO PARA PERSONAS EN ROLES DE CUIDADORES. Todos los derechos están reservados. Este material sólo puede ser impreso para uso personal. Se requiere permiso por escrito para cualquier otra reproducción.

Los siguientes consejos son los primeros pasos en el camino para mejorar el auto-cuidado. Tómate unos minutos para diseñar un plan de auto-cuidado respondiendo a cada una de las sugerencias de más abajo. Por favor completa este ejercicio antes de continuar.

CONSEJOS DE AUTO-CUIDADO

- * Evalúa y rebaja tus expectativas como cuidador
- * Reconoce tus limitaciones y conoce tu nivel de tolerancia.
- * Identifica y reconoce la contribución positiva que tú realmente haces a las personas a quienes sirves.
- * Toma parte en actividades que te sacan de tu pensamiento conceptual y que no tengan nada que ver con tu trabajo, tales como actividades artísticas, actividades físicas o estar en contacto con la naturaleza.
- * Haz descansos y no trabajes fuera de tu horario.
- * Busca tiempo para pasarlo con amigos o familia.
- * Escribe un diario todos los días.
- * Tómate las cosas con más calma y busca tiempo para estar a solas.
- * Consigue supervisión para clientes difíciles.
- * Estate dispuesto a limitar los clientes cuyas historias de traumas particulares encuentras más difíciles de procesar.
- * Considera el incorporar el trabajo de asistencia social a otros campos tales como consulting, enseñanza e investigación que tienen lugar más allá de los límites de tu despacho o empresa.
- * Si trabajas en una empresa, intenta que los clientes más tóxicos estén divididos entre el personal de una manera equilibrada.
- * Haz otro tipo de trabajo psicológico tal como consulting, enseñanza e investigación que tenga lugar fuera de los límites de tu despacho.

Willians y Summer (1999), que escribe sobre disminuir la vulnerabilidad al Trauma Secundario, sugiere que aprender a identificar lo que desencadena en ti las Heridas Secundarias es parte importante del proceso de auto-cuidado. Recomiendan examinar regularmente el precio que tu trabajo te impone.

¿Cuántos cientos de historias de abuso, dolor y sufrimiento se pueden oír antes de que se manifieste el Trauma Secundario? Exactamente igual que la exposición al trauma aumenta la vulnerabilidad de las víctimas a pensamientos repetitivos, sueños, dolencias somáticas y afectos embotados, la exposición secundaria a esos traumas impacta a los que atienden a las víctimas.

Escuchar con atención relatos de atrocidades y terror es un reto al trabajo de los terapeutas y lleva al entumecimiento gradual y la disociación. ¿Cómo afecta tu trabajo a la espiritualidad, sexualidad, relaciones, sueños y emociones?

Williams y Summer (1999) advierten que un trauma sin resolver del terapeuta puede ser activado por el relato de traumas similares en los clientes. Subrayan que las personas que trabajan con clientes que han padecido un trauma son particularmente vulnerables si carecen de un fuerte fundamento en todos los aspectos de la teoría del trauma. Los terapeutas deberían hacerse las siguientes preguntas:

* ¿Por qué me hice terapeuta?

* ¿Qué me trajo a este campo?

*¿Qué principales impactos de mi vida me han llevado a este trabajo? Incluyen pérdidas tempranas, muertes de cuidadores significativos, una historia de abuso y negligencia, crecer en un ambiente donde los servicios a los otros eran la única norma aceptada.

*¿Cómo afectaron estas experiencias a la motivación de mi trabajo?

*¿Qué problemas personales sin resolver pueden desencadenar material traumático pasado cuando esté expuesto al trauma de los clientes?

Hacerte estas preguntas son pasos clave para cuidarte mejor mientras disminuyes tu vulnerabilidad al Trauma Secundario y al Burnout.

Capítulo 3: Sobre-identificándose con el Rol del Cuidador

Como se ha mencionado anteriormente, muchos cuidadores tienen características personales que les inclinan a dar demasiado e involucrarse demasiado con su trabajo. Los tres hábitos más frecuentes en estos individuos son:

- * Definirse por el bien que hace a los otros
- * Tener un sentido de la responsabilidad exagerado
- * Absorber los problemas y el estado mental de la gente.

Hay una conexión directa entre cómo se define uno y cuánta atención presta a sus propios límites y deseos. Por ejemplo, si tu identidad está organizada alrededor de la confianza en ti mismo y ser fuerte para los otros, puede que te sea difícil reconocer las propias necesidades de apoyo. Hay muchas personas en las profesiones de ayuda que están dirigidas exteriormente, cuya identidad y valor se basa en dar y ayudar a otros. Es esencial cultivar un marco de referencia interno, lo cual significa autovalorarse y centrarse en uno mismo.

El siguiente ejercicio te ayudará a evaluar los factores primarios que forman tu concepto de ti mismo. Por favor, tómate unos minutos para completar este ejercicio antes de leer el siguiente párrafo.

ESCRIBE UNA LISTA DE 8 CUALIDADES QUE TÚ CREAS TE HAGAN SER UNA PERSONA VALIOSA.

¡Omite las cualidades que tengan que ver con dar a otros! Por favor tómate unos minutos para completar este ejercicio antes de continuar.

Completa este ejercicio ahora.

- 1.
- 2.
- 3.
-

Muchos profesionales de la ayuda están externamente dirigidos, lo cual significa que su identidad y su valor se basan en dar y ayudar a otros. Es esencial cultivar un marco de referencia interno. Esto significa identificar y valorar tus cualidades intrínsecas, que no tiene nada que ver con lo que tú ofreces a otros, sino con valorarte a tí mismo y centrarte en tus necesidades. No es raro que los cuidadores experimenten dificultades con este ejercicio.

Este puede que haya sido un ejercicio estimulante o no para tí, pero sin embargo no es infrecuente que los cuidadores experimenten dificultad en este ejercicio.

Ahora intenta una variación de este ejercicio.

Escribe una lista de 8 cualidades que tú creas que te hagan una persona valiosa, esta vez omitiendo cualquier cualidad relacionada con el logro. Por favor tómate unos minutos para completar este ejercicio antes de continuar.

Las personas a menudo se miden a sí mismas por lo que han conseguido. ¿Cómo de fácil te ha sido identificar tus atributos “internos” que no tienen nada que ver con tu rol de cuidador? Algunos ejemplos de atributos internos, que puede que hayan aparecido en tu lista, incluyen: honradez, humor e inteligencia. Capítulos siguientes tratan de maneras de llegar a estar más centrado en uno mismo y menos identificado con el bien que se hace a los otros.

Sentido exagerado de la responsabilidad

Tom, el director del trabajo social de un hospital, sentía que era su responsabilidad asegurarse de que la gente no se sentía decepcionada. Cuando los deseos de su jefe chocaban con las necesidades del personal él se sentía un fracasado porque era incapaz de agradar a los dos.

Pam, una editora de un periódico, sentía que era su papel salvar al periódico cuando estaba a punto del colapso. Aunque los problemas financieros del periódico no eran debidos a algo que ella hubiera hecho, Pam dejaba de ver a sus amigos, trabajaba horas extra cada día y se encargaba de tareas no relacionadas con sus deberes como editora. Pam estaba sufriendo de agotamiento e insomnio cuando su médico le recomendó apoyo psicológico.

Estas dos situaciones son ejemplos de un exagerado sentido de la responsabilidad.

Otras señales incluyen:

Sentirse obligado a “arreglarlo” cuando otros están disgustados o cuando una situación no discurre sin incidentes.

Experimentar culpa o ser auto-crítico cuando las circunstancias van mal o si eres incapaz de resolver un problema (o incapaz de aliviarle el dolor a alguien).

Fundamentar tu auto-estima en tu fiabilidad y competencia.

Sobre-identificarse con el sufrimiento de la gente hasta que el dolor de otra persona se convierte en tu dolor.

La gente en roles de ayuda, a menudo, se siente responsable de la felicidad y el bienestar de otros. Es muy importante, para aquellos cuyo trabajo incluye darse a otros, aprender a mantener una sana distancia. Se necesita permanecer compasivo sin rescatar o adoptar el dolor de los clientes.

Una orientadora de matrimonios una vez me describió cómo ella se despertaba por las noches y sentía a sus clientes en la habitación. Cuando se asume demasiada responsabilidad se ignoran los límites de uno y se llega a estar demasiado involucrado con los problemas de la gente. La responsabilidad exagerada interfiere con tu capacidad de mantener una distancia sana. Caes en la trampa de trabajar demasiadas horas y de agradar a la gente. Puedes sentirte mal contigo mismo cuando la gente a la que cuidas se siente decepcionada o cuando las cosas no marchan como una seda. En tus intentos de “ayudar” o “mejorar las

cosas” puedes proteger a otros de las realidades de la responsabilidad ofreciéndoles demasiada ayuda.

Piensa en situaciones particulares en tu vida profesional o personal donde te has sentido obligado a resolver un problema, pero no tuviste éxito. ¿Te sentiste menos valioso, culpable o inútil? Imagínate a gente con la que trabajas sintiéndose disgustada, y tú no haces nada por arreglarlo. Ahora imagínate a ti mismo siendo menos responsable y menos encariñado con los resultados en el trabajo. ¿Qué pensamientos y sentimientos evoca esto en ti?

Absorbiendo los problemas y estado emocional de la gente

Cuando sientes demasiada empatía puedes llegar a estar tan involucrado con otra persona que descuidas tus propias necesidades y límites, aumentando la probabilidad de Burnout. Cuando una persona asume el dolor o el estado emocional de la gente, sus límites se debilitan y puede perder el rumbo.

Frank, un trabajador social de un hospital de condado de 48 años, tiene un trabajo que exige mucho. Su trabajo incluye atender a los pacientes hospitalizados, cuidados de seguimiento del paciente después de que sale del hospital, continua interrelación con los miembros de las familias, recursos de la comunidad, enfermeras y médicos. Debido a cortes de presupuesto, él y otros dos trabajadores sociales llevan a cabo la carga de trabajo que antes requería los servicios de cinco trabajadores sociales.

La situación de trabajo de Frank es estresante en sí misma; pero su temperamento único hace su trabajo incluso más difícil. Frank tiene dificultad estableciendo límites y es incapaz de mantener una distancia apropiada de sus pacientes. Frank se siente personalmente responsable por el bienestar de sus pacientes. Absorbe sus problemas y sentimientos hasta el punto que llega a estar exhausto. Por ejemplo, cuando un paciente le confía sus sentimientos, él asume el impacto total de su molestia. Si alguien cuenta a Frank algo sobre su tristeza, él se siente triste durante horas. El capítulo 5 describe cómo Frank se liberó del hábito absorbente y aprendió a dar de una manera sana.

Capítulo 4: Identificando y enfrentándose a las Suposiciones Fundamentales

Reconocer y enfrentarse activamente a tus suposiciones más profundas contrarrestará los hábitos que llevan al estrés y a identificarse en exceso con tu rol de cuidador.

Se toman decisiones en una época temprana de la vida, a menudo inconscientemente, que están dirigidas a asegurar atención y amor tanto como a evitar el rechazo, el castigo o la desaprobación. Estas decisiones van también dirigidas a evitar incluso el abuso. Por ejemplo decides que no causar problemas (“no hacer olas”) puede impedir que un padre volátil intensifique su conducta. Tus decisiones se convierten en tus suposiciones básicas que guían la manera en que te relacionas contigo mismo y con los otros.

Otro ejemplo sería si fueras evaluado principalmente por tu capacidad de superación. Puedes formarte la suposición de que el ser un término medio derivará en que no conseguirás ser apreciado. Las suposiciones básicas, a diferencia de las creencias, se experimentan como una realidad absoluta y a menudo están unidas a una amenaza percibida. Las suposiciones básicas están implícitas en tus acciones más que verbalizadas como creencias.

Lo siguiente es un ejemplo de una creencia y suposición básica de alguien con un sentido excesivo de superación.

La creencia puede ser “Debo ser el mejor en cualquier cosa que haga”.

La suposición básica puede ser “Si no rindo de acuerdo con un nivel en particular soy débil e inútil”.

Lo siguiente es un ejemplo de una creencia y suposición básica de alguien con un sentido exagerado de la responsabilidad:

Una creencia: “Está mal decepcionar a los otros”.

Una suposición: “Si alguien que me importa se siente defraudado por mí yo he actuado mal y debo hacer las cosas mejor”.

Otras suposiciones básicas asociadas con un sentido de responsabilidad exagerado son:

- * Si no puedo asegurar o restaurar la armonía es mi culpa.
- * Yo soy responsable (y mi valor va unido a ello) del éxito de mi organización.
- * Si no puedo cumplir un compromiso que he hecho soy inútil.

Si te identificas totalmente con ser auto-suficiente y fuerte puedes tener las siguientes suposiciones básicas:

- * Debo confiar en mí mismo para cubrir mis necesidades porque los otros no son de fiar.
- * La gente me rechazará si ve mis defectos.
- * Si yo no estoy controlando se armará una buena.
- * Si no estoy siendo productivo soy inútil.

Una terapeuta que asistió a uno de mis talleres era una persona que frecuentemente era servicial y trataba de ayudar a los otros. Cuando le pedí que se imaginara portarse mucho menos de esa manera, se dio cuenta de que ser menos complaciente y agradable significaría que nadie querría estar con ella y estaría siempre sola. Se sorprendió con este descubrimiento porque conscientemente no lo pensaba así.

Para muchos, las suposiciones básicas, vinieron de las necesarias estrategias para sobrevivir durante la infancia. Una clienta mía, Bárbara, explicó que tenía que ser super responsable de niña y, si no lo era, aumentaba la probabilidad de que su madre se emborrachase. Sus suposiciones sobre ser responsable estaban conectadas con su supervivencia emocional. La amenaza fue muy real durante un tiempo.

El problema con las suposiciones básicas es que, incluso aunque no tienen sentido racionalmente, tu cerebro emocional está a menudo convencido de que las mismas consecuencias dañinas que existían hace 30 ó 40 años todavía existen. Si creciste con un padre o una madre que tenía un carácter explosivo y decidiste que no era seguro causar problemas, de adulto podrías evitar toda confrontación.

¿Cómo puedes identificar tus suposiciones básicas? Puedes empezar por hacerte las siguientes preguntas:

¿Hubo conductas que yo adopté que ayudaron a minimizar el rechazo, la crítica, el castigo o la desaprobación?

¿De qué manera conseguí yo la aprobación y valoración de mis padres?

Vuelve mentalmente a tu infancia e imagínate no portarte de esas maneras con tu familia. Si eras el niño “bueno” y “servicial”, imagínate siendo menos bueno y servicial. Luego hazte la siguiente pregunta:

¿Cómo hubiera respondido/reaccionado mi familia?

También piensa en situaciones que impliquen a clientes con los que tienes dificultad estableciendo límites.

¿Puedo identificar mis pensamientos o ansiedades con estos clientes?

Aquí tienes un ejemplo de cómo ayudé a un cliente a acceder a sus suposiciones básicas: Le pedí a Bill que escribiera una lista de maneras en las que cree que debería portarse. Bill escribió:

Siempre debería hacer las cosas bien.

Debería tener una relación.

Debería cumplir los ruegos de la gente.

Debería hacer todo el trabajo que me den.
Nunca debería herir los sentimientos de la gente.
Nunca debería faltarme preparación.

Luego le pedí que calificara cada afirmación utilizando una escala de 1 a 10; 1= Raramente me creo esta afirmación y 10= Realmente lo creo. Después de calificar cada afirmación, nos centramos en la primera “Siempre debería hacer las cosas bien”. La preocupación principal de Bill con equivocarse era que los otros lo advirtieran, lo cual le traía a la mente sentimientos de humillación. Le pregunté por situaciones en su vida cuando realmente se sintió humillado por alguien que vio que no entendió algo bien. Bill recordó cómo sus padres le despreciaban totalmente cuando no destacaba. Nuestra discusión le llevó a recordar que se le daba muy bien el fútbol de niño. Sentía que si no era muy bueno en ese deporte sus padres no le querían como hijo. Al explorar la creencia de Bill de “siempre hacer las cosas bien” nos permitió identificar la suposición básica de que revelar errores le llevaría al abandono.

Las consecuencias de los padres y las amenazas percibidas no siempre son devastadoras u obvias. Jill es una ejecutiva dedicada y competente en un banco que procede de una familia maravillosa. Vino a la consulta por el estrés que le causaba la grave enfermedad de su madre. Además de numerosas llamadas a médicos, había estado atravesando el país en avión dos veces al mes para ayudar a sus hermanos y a su padre a cuidar a su madre. Jill siempre había representado el papel de la fuerte en su familia. Su creencia de que debería estar haciendo más porque es más capaz, estaba contribuyendo a que se sintiera demasiado tensa y estresada. Creció siendo siempre animada a conseguir cualquier cosa que se propusiera; “El trabajo duro te hará conseguir lo que quieras; eres muy capaz”. El resultado positivo fue que había llegado a tener una gran confianza en sí misma y había realizado sus metas. El inconveniente fue que se medía por cuánto estaba contribuyendo.

El definirse de esa manera contribuyó a que Jill llegara a estar demasiado tensa. Le pregunté cómo hubieran respondido sus padres si ella fuera menos capaz. Jill me explicó que no la castigarían o querían menos. La noción de ser menos capaz le hacía sentir que estaba decepcionando a su madre, incluso aunque su madre no expresara decepción. El deseo de Jill de nunca decepcionar a sus padres venía de su sentimiento de deuda hacia sus padres porque le habían dado tanto. En esta situación, la consecuencia de ser menos capaz fue que se sentía mal con ella misma. Empezó a reconocer que se estaba imponiendo expectativas poco realistas. Sus dos suposiciones básicas eran:

- * Soy desagradecida y hago mal si decepciono a la gente que quiero.
- * Mucho de mi propio valor depende de cuánto (yo) contribuya.

En un contexto clínico, tus suposiciones básicas pueden tener un efecto adverso sobre tu trabajo. Suponte que tienes una suposición básica de falta de resolución que tiene como resultado sentimientos abrumadores de impotencia. Estás trabajando con un cliente que reclama a la gente con autoridad que le rescate. En la matriz transferencia-contratransferencia el cliente raramente sigue tus sugerencias, permanece pasivo y sin embargo se queja de que las cosas no cambian. Trabajas muy duro y terminas teniendo sentimientos de inadecuación y dudando de tí mismo. Tu impulso de solucionar el problema del cliente y quitarle su dolor te impide llamarle la atención sobre su falta de auto-responsabilidad.

Llevará, claro está, más de unos cuantos minutos identificar tus suposiciones básicas. Mi propósito es ofrecerte algunas herramientas que faciliten tu exploración.

El capítulo siguiente tomará como base esta investigación. Una vez que hayas identificado una suposición básica, es importante hacerte recordar que la amenaza percibida no está conectada con el presente. Es algo crucial reconocer que tienes recursos internos de los que carecías cuando eras más joven.

Capítulo 5: Repitiendo antiguos roles familiares en el trabajo

Markowitz (1991) escribe acerca de los terapeutas que vencen su decepción hacia sus cuidadores convirtiéndose en cuidadores idealizados para sus clientes. ¿Estás tú recreando en el trabajo roles de tu temprana vida familiar?.

Anteriormente describí cómo Pam, la editora, se sentía responsable por salvar el periódico. A los 14 años los padres de Pam pasaron por un amargo divorcio. En lugar de tranquilizarla, los padres intentaron que Pam eligiera a uno de los dos. Ella se sentía impotente y responsable de la ruptura de su familia. Ella superó estos sentimientos dejando a un lado sus propias emociones y necesidades y atendiendo las necesidades de sus padres. En nuestras sesiones de orientación Pam se dio cuenta de que el colapso del periódico evocaba los mismos sentimientos y respuestas asociadas con el colapso de su familia. Utilizando el ejemplo de la responsabilidad exagerada hay escenarios familiares previsibles que promueven esta conducta.

Veamos los tres siguientes escenarios familiares:

* Si a tu ambiente familiar le faltaba orden y predictibilidad, el ser super-responsable o siempre “en control” puede ofrecer un sentido de estabilidad.

La desarmonía y la falta de orden pueden evocar sentimientos de impotencia asociados con tu familia.

En familias de alta tensión o impredecibles, tú te puedes sentir responsable de arreglar los problemas familiares.

* Tener muchas responsabilidades de adulto a una edad temprana, como cuidar a los hermanos más pequeños, cocinar y limpiar, o ayudar a llevar el negocio familiar a menudo lleva a una responsabilidad exagerada más tarde en la vida.

Tus cuidadores pueden haber sido demasiado irresponsables o inestables para poder confiar en ellos.

Pueden haber sido cariñosos y, sin embargo abrumados y apurados para llegar a fin de mes.

En cualquier caso tú puedes haber sentido que si tú no eras super-responsable no lograrías salir adelante o que estabas añadiendo un peso a la familia.

* Ser la persona en quien la familia podía confiar. ¿Es posible que los miembros de la familia buscaban en tí la influencia estable para la familia? ¿Lo elegiste tú o te colgaron el papel de “pacificador” . ¿Ambos padres te contaban sus problemas?

Aparte de ser super-responsable, las otras costumbres contraproducentes mencionadas anteriormente pueden ser rastreadas en la dinámica familiar y en los roles familiares pasados. Mientras repasas las siguientes preguntas pregúntate si alguno de los temas refleja tu educación:

¿Había un miembro de la familia cuyas necesidades dominaban la atención de la familia, ya fuera porque la persona estaba mental, emocional o físicamente enferma, o porque era egocéntrico y exigente? El resultado era que había poco sitio para tus necesidades.

¿Hasta qué grado se respetaban tus límites? ¿Había un adulto o persona mayor que estaba controlando, demasiado involucrado en tu vida, entrometido o irrespetuoso con tu privacidad? ¿Eran tus padres demasiado permisivos y no fijaban suficientes límites?

¿Hay algo en tu rol familiar que pueda haber contribuido a la elección de tu carrera? Por ejemplo, un niño del que se esperaba que se posicionara mientras sus padres se peleaban puede haber sido atraído a un trabajo como adulto de mediación de conflictos.

¿Qué expectativas se tenían de tí cuando estabas creciendo? Piensa en las maneras en las que tú conseguías reconocimiento y aprecio. ¿Conseguías atención portándote de acuerdo con las

expectativas del otro respecto a cómo deberías actuar? El que se espere que “seas bueno” o que se recompense por una conducta dócil puede llevar a agradar a la gente. También se aprende a sofocar las conductas que no son consideradas “buenas” tales como resentimientos y frustraciones, que pueden resultar en dificultades identificando y afirmando tus necesidades o límites.

Los siguientes son ejemplos de escenarios familiares que ponen demasiado énfasis en “ser buenos”.

Las familias que tienen reglas/normas rígidas en cuanto a lo que constituye buena y mala conducta. A menudo hay amenazas de castigo o culpa asociadas al no ser bueno.

Los niños a veces sienten vergüenza cuando sus padres son deficientes económica, emocional o socialmente. Ellos se convierten en el niño modelo para compensar las debilidades familiares.

Ser bueno puede ser una manera de conseguir legitimación o atención. Algunos niños son recompensados por destacar o por atender a las necesidades de sus padres. Tú puedes sentirte especial por ser “el pequeño ayudante de papá” o por escuchar los problemas de mamá. En algunas familias el altruismo trae la aprobación paterna, lo que puede reforzar tu excesiva identificación con “ser bueno”.

Si se crece estando expuesto a muchas discusiones o tensión, tú te haces “bueno” para minimizar el aumento de la tensión. También puedes desviar la hostilidad dirigida hacia tí. Se aprende a que no causar problemas (“no hacer olas”?) o adaptarse a las sutiles reacciones de otros puede mantenerte seguro.

Las expectativas desde la educación juegan un gran papel en el “desvivirse” por ayudar a otros. El nivel que se fija para uno mismo está a menudo unido a las expectativas habladas y no habladas que otros pusieron en tí cuando eras más joven. El perfeccionismo y la conducta auto-crítica está unida a expectativas poco realistas que tú u otros tienen de tí.

Escribe bajo cada una de las siguientes categorías 5 expectativas que cada grupo tenía de tí cuando eras más joven. Por favor tómate unos minutos para completar este ejercicio antes de seguir.

Categorías:

Padres

Autoridades religiosas

Profesores

(Los compañeros también pueden tener una influencia significativa sobre tí. Si se burlaban de tí o te hacían el vacío por ser diferente puedes haber estado demasiado preocupado por gustar o encajar. Esto puede causar que estés demasiado centrado en adaptarte y agradar a los otros. Si esto te ocurre a tí escribe también 5 expectativas de los compañeros).

Después de reflexionar sobre estos ejercicios, ¿notas una conexión entre las expectativas que están enraizadas en tu educación y las suposiciones básicas que tú adoptaste que derivaron en la manera en que tú te relacionas con tus propias necesidades?

El Caso de Frank

Para Frank, el trabajador social descrito previamente en el Capítulo 3, el absorber los problemas de la gente era un rol familiar. Creció siendo el confidente de su madre. Al confiar sus problemas a Frank, su madre interfirió en el desarrollo de su identidad separada.

Su madre cruzó un límite entre padre-hijo significativo y le elevó a su mismo nivel, a la categoría de compañero. Esto originó que Frank recogiera los problemas de la gente y mostrara demasiada empatía en

su vida profesional y personal. En su vida personal, Frank estaba atraído por gente que estaba necesitada o afligida y continuamente convertía sus necesidades en más importante que las suyas propias.

Romper este absorbente hábito significaba que Frank necesitaba fortalecer sus límites para permanecer siendo una persona afectuosa, pero que pudiera distanciarse del sufrimiento de la gente. También significaba aprender a hacer de sus deseos/sentimientos una prioridad y dejar de fundamentar su valor en su capacidad para ayudar a la gente.

Para conseguir esto, Frank necesitaba separarse de su rol de cuidador con su madre. En nuestras sesiones de terapia yo sugerí un ejercicio en el que Frank se imaginaba a su madre en la habitación con nosotros. Yo le pedí que le hablara y le dijera las palabras “Tú me importas, pero ya no puedo asumir tus problemas”. Aunque esto era sólo un aspecto de nuestro trabajo juntos, tuvo un poderoso impacto en Frank. Empezó a experimentar cómo era el tener límites claros y separados. Al decir esas palabras a su madre descubrió algunas suposiciones básicas centrales que promovían el hábito absorbente. Frank tuvo una reacción fuerte ante mi sugerencia. Rehuyó cuando yo le pedí que hiciera la declaración a su madre. El decir esas palabras le hacían sentir culpable, responsable e injusto. El distanciarse de su mamá significaba que ella se derrumbaría, no lo necesitaría más (el perdería su conexión con ella) y que él era un fracasado. Al enfrentarnos a estas preocupaciones Frank empezó a darse cuenta de que sus miedos y creencias estaban anticuadas.

Otro momento crucial en nuestro trabajo ocurrió cuando yo sugerí que Frank repitiera la afirmación “mi valor no depende de cuidar de otros”. También escribió la lista descrita en el capítulo 3 sobre lo que le hace ser una persona valiosa. Reconoció que su valor no estaba basado en su papel como cuidador. No era suficiente para Frank tener simplemente una comprensión conceptual de cómo su pasado influenciaba su estilo actual de ayudar y promovía el burnout. Necesitaba experimentar la injusticia y lo inadecuado de la confianza de su madre en él. Era esencial que Frank se permitiera sentir el dolor y el resentimiento asociado con que su madre descuidara sus necesidades y que le valorara primordialmente por ayudarle a ella. Identificar los roles que tu desempeñabas en tu familia te puede ayudar a salir de hábitos que promueven el burnout e interfieren en el cuidado de uno mismo.

Capítulo 6: Tolerando la Discordia

Arreglando y Rescatando.

Bárbara es una administradora de hospital de 38 años que se describe como “obsesionada por el control”. Me cuenta una historia de cuando entró a una reunión y asumió el control porque no se llegaba a ninguna conclusión. La reunión había empezado diez minutos antes y ella no había sido convocada a asistir.

A primera vista la respuesta de Bárbara se puede ver como una indicación de su competencia. Sus acciones, sin embargo, se originaron en su dificultad para tolerar lo imprevisible. Bárbara siente ansiedad en situaciones que carecen de certeza y se siente obligada a “arreglar” cualquier cosa que parezca sin resolver. Arreglar problemas es la manera de Bárbara de restablecer el orden en su mundo. Este mismo impulso le lleva a involucrarse demasiado en su trabajo y a solucionar los problemas de la gente.

Puede causar que hagas demasiado por esos a quienes estás ayudando, lo que puede impedirles ser ellos mismos responsables. Es un rasgo que te hace vulnerable al Burnout. Como he indicado anteriormente, los cuidadores que tienen un sentido de la responsabilidad exagerado a menudo adoptan el hábito de arreglar y rescatar. El impulso de arreglar problemas y asegurarse de que las cosas están en orden puede ser la manera principal de sentirse valiosos. Además de cuestiones de auto-estima el “arreglar” es, a menudo, un intento de deshacerse de sentimientos de impotencia y culpa asociados con la discordia. La discordia puede significar conflicto, incertidumbre, caos o que alguien rompa una conexión contigo (separación).

Fijándonos en la educación de Bárbara es comprensible por qué la falta de orden le produzca ansiedad. El crecimiento de Bárbara con lo imprevisible. Varias noches a la semana se esperaba que ella fuera a la taberna del barrio y trajera a casa a su padre borracho. Después de traerle a su casa ella contemplaba la tensión y hostilidad entre sus padres. Bárbara aprendió pronto que tomar las riendas de la situación era la mejor manera de asegurar un sentido de control y previsión en su vida. Una de sus suposiciones básicas era que la pérdida de control resultaría en una total impotencia y su mundo se haría pedazos.

La Necesidad de Armonía

Centrarnos en el bienestar de otros y arreglar problemas puede ser un intento de minimizar la discordia. La dificultad para tolerar la discordia a menudo interfiere con tu capacidad para fijar límites, y lleva a involucrarse en exceso con los otros. También puedes llegar a ser demasiado complaciente y reprimir la expresión de opiniones, deseos y sentimientos. Si has tenido una infancia expuesta a mucha tensión o fuiste juzgado muy duramente y avergonzado, se aprende a adaptarse, a agradar a los otros y a minimizar la discordia.

Cuando dos enfermeras, cuyas personalidades chocaban, tuvieron un intercambio verbal hostil, era labor de Janet intervenir como su supervisora. Janet se quedó helada cuando se enfrentó al problema. En lugar de aplicar la política del hospital y facilitar una solución que beneficiara la situación en el trabajo, Janet intentó que las enfermeras olvidaran sus diferencias y se hicieran amigas. El énfasis de Janet en la armonía obstaculizó su capacidad para ejercer la autoridad y resolver el problema efectivamente.

Su respuesta era comprensible dado que tuvo una infancia con padres que se peleaban mucho. La confrontación le aterraba y se hizo excesivamente alerta a las reacciones de la gente, revisando sus propias respuestas para mantener el ambiente estable. Las situaciones en su propia vida adulta que implicaban discordia le devuelven a sus primeros años en casa. Yo animé a Janet a imaginarse expresando puntos de vista diferentes y verbalizando sus afirmaciones en el ambiente seguro de mi oficina. Esto capacitó a Jane para identificar las suposiciones básicas de que la tensión automáticamente llevará a los sentimientos abrumadores que experimentaba de niña. Al enfrentarse a sus suposiciones reconoció que ahora tiene recursos internos y opciones de las que no disponía cuando era joven.

Tolerando la Discordia: Un Ejercicio

El cómo tratas con la discordia en tus relaciones profesionales y personales depende a menudo del contexto. Puede haber contextos en particular y situaciones recurrentes, donde la incomodidad con la discordia interfiere con tu capacidad de afirmar diferencias y preferencias. Tu deseo de evitar sentirte aislado, invisible o atacado puede causar que te centres demasiado en agradar a los otros. Para aprender más acerca de tu relación única con la discordia y su influencia sobre ti, hazte las siguientes preguntas. Por favor completa este ejercicio antes de seguir.

Imagínate ir a trabajar durante los próximos siguientes días y actuar de una manera menos agradable y menos complaciente. Al imaginarte a ti mismo interactuando con otros de esa manera, toma nota de tus pensamientos y sentimientos. ¿Experimentas incomodidad?

¿Hay gente o escenarios recurrentes donde es difícil para ti expresar un punto de vista opuesto? Si es así, ¿por qué es difícil?

Recuerda una situación que significara un conflicto donde te sentiste incómodo. ¿Cómo estabas respondiendo? Imagínate en esa misma situación y, sin embargo, no respondiendo de la misma manera. ¿Qué pensamientos y sentimientos surgen?

Cuando la gente por la que te interesas o que vienen a ti en busca de ayuda están disgustados ¿a menudo te sientes obligado a quitarles su dolor y arreglar su problema? Si la respuesta a esta pregunta es afirmativa, imagínate a ti mismo absteniéndote de esa conducta. Toma nota de los

pensamientos y sentimientos que surgen.

¿Hubo alguna vez un tiempo o una situación en tu vida cuando te sentiste excluido? Si es así, ¿cómo han influenciado esas experiencias la manera en la que te relacionas contigo y con otros?

¿Cómo resolvía tu familia los conflictos?

¿Creciste con falta de previsibilidad? (La falta de previsibilidad no significa siempre que uno de los padres fuera imprevisible. El tener que trasladarse frecuentemente de una comunidad a otra puede también afectar a tu sentido de previsibilidad).

¿Cómo respondes típicamente cuando te enfrentas con la incertidumbre?

¿Qué ocurre cuando tienes dificultad tolerando la discordia en una situación clínica? Suponte que prefieres evitar la confrontación en tu trabajo y trabajas con un cliente que presenta oposición. ¿Tu necesidad de armonía se interpondrá en tu trabajo? ¿Habrá ciertos clientes a quien tu no consideras responsable de su conducta, o evitarás problemas que remuevan y agiten a tu cliente?

Si eres una persona que tiene dificultad tolerando ciertos tipos de discordia, es útil recordarte a ti mismo en esos momentos que la discordia no tendrá las mismas consecuencias que ocurrieron en el pasado. Ahora tienes recursos internos de los que carecías cuando eras joven. Tu mente racional ya sabe esto; tu cerebro emocional a menudo tiene una experiencia diferente.

Conclusión

A través del curso he intentado mostrar cómo tus más profundas suposiciones y tu dinámica familiar puede resultar en una excesiva identificación con tu papel como cuidador. Es de esperar que las preguntas de auto-examen te ayuden a clarificar los orígenes del estrés impuesto por ti mismo. También a valorar cómo te cuidas a ti mismo cuando estás con los clientes. Has visto cómo cuidarse a uno mismo mejor implica alterar patrones que promueven el descuido de uno mismo y el Burnout. El cuidarse a uno mismo requiere también que se atienda a varios aspectos de la vida de uno. Cuando reflexiones sobre esto es útil que consideres las siguientes categorías:

AUTO-CUIDADO EMOCIONAL:

Marcar límites, tomarse tiempo de descanso, pasar tiempo con gente en quienes puedas confiar para obtener apoyo emocional y a quienes puedas revelar aspectos de ti mismo que no te muestren competente o fuerte. Valora cómo te tratas a ti mismo típicamente cuando cometes errores o dejas de estar a la altura de tus expectativas o de las de otros.

FISÍCAMENTE:

Hacer ejercicio regularmente y dormir adecuadamente, seguir una dieta sana y hacerse chequeos médicos regulares.

FINANCIERAMENTE:

Planes de jubilación, inversiones, presupuestos.

ESPIRITUALMENTE:

Afiliaciones religiosas, meditación, actividades artísticas y tiempo en contacto con la naturaleza.

Basándote en lo que has aprendido durante este curso concluiré pidiéndote que escribas un plan de auto-cuidado. Empieza por considerar la extensión en que manifiestas síntomas de Burnout. Luego repasa tus respuestas a las 42 preguntas y las “Cualidades que te hacen una persona valiosa”. Por ejemplo, puedes darte cuenta de que has estado descuidando tus necesidades financieras. Tu plan de auto-cuidado puede

incluir una cita con un consejero financiero. Con esta información sobre ti mismo, identifica tus suposiciones y creencias básicas siguiendo el ejercicio descrito en el Capítulo 4. Luego considera las consecuencias para tu vida tanto personal como profesional de mantener cada una de tus suposiciones y creencias básicas. Evalúa como los padres y los profesores reforzaron tus suposiciones y creencias básicas mientras ibas creciendo refiriéndote a tus respuestas al ejercicio de identificar Cinco Expectativas. Luego una vez más vuelve a las sugerencias de auto-cuidado y diseña un Plan de Auto-Cuidado dirigido a TUS necesidades profesionales y personales que aseguran tu auto-cuidado óptimo.

¡Pon atención a que tu plan incluya cada una de las categorías personales que aseguren tu bienestar Emocional, Físico, Financiero y Espiritual! Buena suerte.

Bibliografía

Arkowitz. 1991. Borderline pathology: Who is vulnerable to what? Psychotherapy and private practice V. #9 (4).

Book, H., On Maybe Becoming a Psychotherapist. Canadian Psychiatric Association Journal.1973, 18, pp. 487-493.

Chernis. 1980. Staff Burnout: Job Stress in the Human Services. Beverly Hills, CA: Sage Books.

Deutsch. 1984. Self Reported Sources of Stress Among Psychotherapists. Professional Psychology Research and Practice. V1 5

Farber, Barry A. and Louis J. Heifetz, The Process and Dimensions of Burnout in Psychotherapists, Professional Psychology, Vol. 13, No. 2, 1982

Figley, C., 1995. Compassion fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress: Brunner/Mazel.

Freudenberger. 1974 Staff Burnout. Journal of Social Issues V30 (1) p 159-165.

Halleck, SC and Woods, SM, Emotional Problems of Psychiatric Residents in Blurred Role.

Psychometrics, 1974, 15.pp. 157-162.

Herman, Judith. 1992. Trauma and recovery: Basic books.

Hoeksma, Guy and Brown. 1993. Therapist Burnout Study. Psychotherapy and Private Practice.

Keen, Sam. 1997. To Love and Be Loved. Bantam.

Larson, D. 1985. The Helpers Journey: Research Press.

Maslach, C. 1982 Brunout: The Cost of Caring, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Pearlman and McCann. 1990. Vicarious trauma. Journal of traumatic stress. Vol.3 #1.p131-149.

Pearlman, L.A, and Saakvitne, k.w.. 1995. Trauma and the therapist: countertransference and vicarious traumatization In psychotherapy with incest survivors. Norton.

Portnoy, Dennis1996. Overextended and Undernourished: A Self Care Guide for People in Helping Roles. Hazelden.

Pearlman, L.A. 1999. Self care for Trauma Therapists. Chapter in Secondary Traumatic Stress. B.

Hudinal Stamm, ed. Sidran Press, p 51-64.

Williams, M. B. and Summer, J. 1999 Self Care and The Vulnerable Therapist. Chapter in Secondary Traumatic Stress. B. Hudinal Stamm, ed. Sidran Press, p 230-246.

Wylie. Sept.1992. Walking the Wire. Family Therapy Networker