

CUADERNO 3

Conversar para Cambiar



FUNDACION
DOS MUNDOS



Plan

Autores

Fernando Jiovani Arias
Carolina Morales Arias
César Junca Rodríguez

Diseño Gráfico y Concepto

Ricardo Alvarez Gallego – Identidad Desarrollo Publicitario

Ilustración

Jhon Anaya

Adaptación de Textos

- Cartilla guía para el acompañamiento psicosocial desde el hacer de Maestros y Maestras:
Jhon Bermúdez Peña - Fundación Dos Mundos
- Material para Maestros – Entretejiéndonos :
Útiles para la vida – Fundación Dos Mundos

Agradecimientos especiales por la participación en la discusión, elaboración y construcción de textos a:
Red de Acompañamiento Psicosocial de Sucre

Fundación Dos Mundos

Director

Fernando Jiovani Arias

Coordinadora Area de Comunicaciones

Pilar Rueda

Coordinador Area Psicosocial

César Junca Rodríguez

Coordinadora de Gestión y Proyectos

Claudia Ruiz R.

Fundación Plan

Directora Ejecutiva

Gabriela Bucher Balcázar

Gerente Nacional de Programas

Eliana Restrepo Chebair

Gerente Oficina de Sincelejo

Andrés Bastidas

Gerente del Programa Niños y Niñas en Situación de Desplazamiento

Fanny Uribe Idarraga

Asesora Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutrición

Dora Hilda Aya

Asesora Técnica de Niños y Niñas en Condiciones de Desplazamiento (2006)

Ingrid Camelo Fisco

Asesora Técnica de Niños y Niñas en Condiciones de Desplazamiento (2007)

Adriana Calderón

Cuidar lo que decimos

La vida emocional de los seres humanos se construye en el lenguaje que usamos. Las palabras, los gestos, las expresiones simbólicas, las formas en que nos comunicamos con los demás, dan vida a nuestras emociones, así como también ayudan a su transformación. Los hechos que nos suceden no generan automáticamente unas emociones determinadas. La manera

Si tenemos en cuenta que el mundo emocional en buena medida es el mundo del lenguaje, tenemos muchas pistas para el acompañamiento psicosocial.

como nos sentimos depende del valor que damos a la experiencia y al significado que le otorgamos. Ese significado se expresa en las historias a través de las que narramos lo que nos pasa, en la forma como se las contamos a los demás. También en lo que los otros dicen, piensan y hacen con respecto a la vivencia que les compartimos.

El lenguaje permite el contacto con las demás personas, y en ese intercambio, construimos con ellas unos acuerdos sobre cómo comportarnos, los puntos de vista posibles para comprender y explicar las experiencias, las formas de sentir y de expresarnos.

En el lenguaje encontramos herramientas importantes para apoyarnos, acompañarnos, expresarnos solidaridad: las palabras que decimos ante el dolor del otro, la disposición a escuchar activamente, las expresiones corporales afectivas. A través de esas acciones, de lo que recordamos que nos han enseñado nuestras familias, lo que aprendimos de la cultura, de lo que nos dicen los vecinos o los profesores o las personas en quienes confiamos, es que las emociones se construyen y también cambian.

Si tenemos en cuenta que el mundo emocional en buena medida es el mundo del lenguaje, tenemos muchas pistas para el acompañamiento psicosocial. Ahí encontramos una razón más para valorar las acciones en las que invitamos a las personas a reunirse a hablar sobre sus vidas y experiencias relacionadas con el conflicto armado y cómo han cambiado su mundo emocional y cómo han hecho para salir adelante. Como agentes psicosociales, nuestro esfuerzo está orientado a la construcción de nuevos mundos emocionales a través del lenguaje.

El primer elemento sobre el lenguaje como una herramienta fundamental para el bienestar emocional consiste en la importancia de estar muy atentos a las consecuencias que tiene en los demás el lenguaje que utilizamos. Así como podemos contribuir a la felicidad y el bienestar propio y el de otras personas, también podemos provocar dolor y sufrimiento. La forma en que utilizamos el lenguaje no aparece casualmente, cada uno



Archivo Fundación Dos Mundos, "Las otras Huellas de la Guerra" - Autor: Razin

de nosotros es enteramente responsable del uso que le quiera dar y en parte, de los efectos que ocurren en consecuencia. Decimos en parte, porque esos efectos también dependen de los otros con quienes interactuamos en el lenguaje.

No es posible deshacerse de la responsabilidad ante el lenguaje y mucho menos cuando tenemos una actividad que se fundamenta de manera primordial en su utilización. La tarea de utilizarlo de manera adecuada o inapropiada es por entero de cada quien. Así de específica es nuestra responsabilidad. No podemos justificar el maltrato al que muchas veces, voluntaria o involuntariamente, sometemos a niños, niñas, jóvenes o vecinos, anteponiendo argumentos como “son las circunstancias”, “a mi también me pasa lo mismo” o “la fuerza de los acontecimientos”. Seguramente todos esos argumentos son lógicos y válidos pero en ningún caso nos liberan de un hecho cierto: sólo nosotros decidimos qué hacer con el lenguaje que usamos. Las siguientes son algunas claves que pueden ayudarnos a utilizar de manera más adecuada el lenguaje:

Es necesario pensar en los efectos que produce el lenguaje en los otros. Los seres humanos somos sensibles al uso del lenguaje. Es más, somos lo que somos porque hemos participado desde niños en una serie de interacciones y conversaciones en las cuales nos hemos y nos han definido de cierta manera. Por lo tanto, las palabras y las frases que nos dicen, además de cambiar o moldear la manera como nos vemos a nosotros mismos, también nos producen alegría y entusiasmo o también miedo, angustia y dolor. El grado de afectación depende de lo significativas e importantes que sean para nosotros las personas que utilizan determinado lenguaje. Esto puede apreciarse en distintos niveles. En el plano familiar, es evidente que los efectos del lenguaje son enormes. Palabras, gestos actitudes, interpretadas como ofensivas por parte el padre o la madre, pueden generen cambios en las emociones y relaciones de todo el grupo familiar. En un nivel más amplio, cualquier pronunciamiento de parte de una alta autoridad, el presidente por ejemplo, puede conllevar desde modificaciones en los indicadores económicos hasta conflictos con otras naciones.

Los vecinos son personas muy significativas en las comunidades. Sus palabras y el lenguaje que utilizan tienen profundos efectos en la emocionalidad que construyen las personas con quienes interactúan. Para muchos niños y niñas afectados por graves hechos de violencia, los vecinos constituyen en muchas ocasiones el reemplazo del padre o de la madre. Con base en sus opiniones, personas en los barrios, los vecinos, los líderes, las madres comunitarias, toman decisiones sobre lo que harán, lo que consideran importante y sobre lo que terminan



Archivo Fundación Dos Mundos y OACNUDH, Colombia Imágenes y Realidades - Autor: Héctor Hernán Vanegas



Archivo Fundación Dos Mundos y OACNUDH, Colombia Imágenes y Realidades
Autor: Jorge Nain Rodríguez

haciendo con otros niños, niñas y jóvenes. En regiones atravesadas por el conflicto armado interno, los vecinos, a través de la utilización del lenguaje determinan en buena medida, el grado de bienestar emocional de la comunidad en que trabajan, lo cual los incluye a ellos también.

A manera de ejemplo, cuando un vecino utiliza la palabra desplazado o desplazada para referirse a un niño o niña que ha sido víctima del desarraigo forzado, está provocando en ese niño o niña una serie de consecuencias emocionales y en la relación, asociadas al significado que tiene esa palabra. Tal término tiene un significado despectivo. Ser desplazado equivale a ser pobre, a ser una persona desocupada o perezosa, acarrea el estigma de pensar que quien ha sido desplazado “por algo será”. Es una palabra que se convierte en una marca, una especie de estigma difícil de cargar, sobre todo si esa persona es un niño y si la palabra es pronunciada por alguien tan significativo como un vecino, un adulto o un maestro. A la rabia, el dolor, la tristeza y la sensación de humillación que provoca el ser calificado como desplazado, se suman las consecuencias que ese hecho tiene en las relaciones. Aislamiento, burla, rechazo o lástima y conmiseración son algunas de las situaciones que atraviesan a niños y jóvenes en los lugares donde llegan por causa del desplazamiento.



Archivo Fundación Dos Mundos y OACNUDH, Colombia Imágenes y Realidades - Autor: Barney David Barrocal

Hay otras palabras que se usan comúnmente y que tienen el efecto de “marcar” o señalar a las personas, olvidando que se trata de situaciones por las que pasan o con problemas que tienen, pero que no son parte de su forma de ser, como por ejemplo: agresivo, temeroso, conflictivo, problemático, apático, indisciplinado. Al describir a las personas de esas maneras, la agresividad, el temor, el conflicto, el problema, la apatía y la indisciplina dejan de ser lo que son: situaciones que pueden ocurrirle a cualquiera, y se convierten en algo que es propio, que caracteriza, que marca a esa niña o niño.

En regiones atravesadas por el conflicto armado interno, los vecinos, a través de la utilización del lenguaje determinan en buena medida, el grado de bienestar emocional de la comunidad en que trabajan, lo cual los incluye a ellos también.

El lenguaje no viene sólo cargado de palabras, también utilizamos frases y construimos historias con las cuales expresamos nuestras propias ideas y significados sobre una situación particular. Es posible, por ejemplo, que las dificultades de aprendizaje mostradas por algunos niños, sean atribuidas a deficiencias físicas o psicológicas de los niños, niñas y jóvenes, nombradas con nombres enredados como déficit de atención o trastornos del desarrollo. Estas narraciones tienen un enorme poder y una vez que alguien es atrapado por uno de estos relatos, es muy difícil que pueda salir de él, dificultad que se empeora con el tiempo y que refuerza la gravedad del problema. Utilizando

la perspectiva que proponemos, es posible darse cuenta que una dificultad del aprendizaje depende tanto de quien aprende como de quien enseña. Eliminando del lenguaje que utilizamos esas marcas o rótulos para describir a las personas en función de los problemas

que les suceden, hay un camino para que esos presuntos trastornos también desaparezcan.

El segundo elemento para tener en cuenta con respecto al lenguaje, es la importancia de reflexionar sobre los aspectos de nuestra propia vida que nos llevan a utilizar el lenguaje de determinada manera. Nuestras creencias, las ideas que consideramos verdades, la historia que tenemos para explicar quiénes somos y para dónde vamos, influyen de modo directo en el lenguaje que usamos para comunicarnos. En el lenguaje que usamos están involucradas las historias de las que venimos.

Una perspectiva psicosocial está atenta a identificar aquellos aspectos de nuestra historia que inciden en el lenguaje que empleamos. Puede ser que un adulto termine desquitándose con los niños de las experiencias dolorosas que ha sufrido, del maltrato que le han infligido o de los problemas de pareja que tiene. Es muy frecuente que una persona afectada tenga la idea que quienes han sido víctimas de los mismos sucesos deben sufrir tanto como él o ella y actúan consecuentemente con ello.



Archivo Fundación Dos Mundos y OACNUDH, Colombia Imágenes y Realidades
Autor: Christian Escobar Mora

Una de las expresiones de cómo la manera como nos comunicamos tiene que ver con aspectos de nuestra historia, son los prejuicios. Los prejuicios son ideas prefabricadas de las cosas, de las personas, de los sucesos, que formamos a partir de nuestras propias historias, creencias, educación, formas de ver el mundo, experiencias. Podríamos decir que la suma de todos nuestros prejuicios configura una de las ideas más poderosas e influyentes en el mundo social: "el deber ser". Es decir, lo que creemos deben ser los demás, que es la expresión de nuestra propia preferencia, respecto de la cual juzgamos y calificamos al otro, a los otros.

Todos los adultos tienen una idea acerca del comportamiento "normal" del niño, del joven. En muchas circunstancias, esta idea de lo "normal" o del deber ser que tienen los adultos, se convierte en una carga pesada para niños, niñas y jóvenes, ya que son llevados por los adultos a cumplir con los parámetros y casillas de esas características. Todo lo que se salga de allí es catalogado de irregular, erróneo y problemático, quizá no porque en realidad lo sea sino porque contradice las ideas y prejuicios a través de los cuales el adulto los ve.

No se trata de abandonar los prejuicios. Estas ideas preconcebidas son parte de nuestra identidad y no siempre son fáciles de transformar. Sin embargo, el acompañamiento emocional no consiste en convencer a los demás de la certeza

Nuestras creencias, las ideas que consideramos verdades, la historia que tenemos para explicar quiénes somos y para dónde vamos, influyen de modo directo en el lenguaje que usamos para comunicarnos. En el lenguaje que usamos están involucradas las historias de las que venimos.

Los prejuicios son ideas prefabricadas de las cosas, de las personas, de los sucesos, que formamos a partir de nuestras propias historias, creencias, educación, formas de ver el mundo, experiencias.

o no de nuestros prejuicios. Por el contrario, éstos se convierten en obstáculos para la comunicación y el acercamiento. Por lo tanto, ya que es difícil abandonarlos, podemos hacer el esfuerzo de no permitir que interfieran en nuestras conversaciones, en ser conscientes que habitan entre nosotros y que modulan nuestras opiniones y preferencias. Esto logra echando una mirada hacia nosotros mismos e identificando con claridad cuáles son esas ideas. Lo que queremos es facilitar a las demás personas que puedan encontrar y desarrollar sus posibilidades para el crecimiento, no hacer que piensen actúen a imagen y semejanza nuestra.

Una cosa son los acontecimientos, sucesos, hechos o episodios que nos pasan y otra son los significados, historias, palabras e ideas que utilizamos para referirnos a esos hechos.

Un tercer y último elemento que queremos plantear con respecto al acompañamiento emocional y el lenguaje como herramienta central es el de nuestro papel como facilitadores de cambios de los significados que las personas hacen de las experiencias que han vivido. Si se da cuenta, lo que proponemos en este punto es que un aspecto central para la transformación emocional es que usted haga la diferencia entre los hechos y el significado que le damos a los mismos. Ahí se encuentra una clave de enorme valor para ayudar a otros a encontrar maneras distintas de ver, vivir y sentir una experiencia determinada.

Una cosa son los acontecimientos, sucesos, hechos o episodios que nos pasan y otra son los significados, historias, palabras e ideas que utilizamos para referirnos a esos hechos. Una cosa es el episodio de violencia que un padre ejerce contra su hijo y otra las ideas o motivaciones que ese padre tuvo para hacerlo o la historia que cada uno de los miembros cuenta sobre ese hecho. Un elemento esencial que los hace diferentes, es que el episodio ocurre en un tiempo y lugar determinados que rápidamente hace parte del pasado. Las otras cosas, las motivaciones, las narraciones y las emociones que ese hecho provoca están en el lenguaje y permanecen en el presente, un presente que puede prolongarse indefinidamente.

Es en este último escenario donde el acompañamiento psicosocial tiene lugar: frente a la inutilidad que tiene intentar cambiar el pasado, puede prevenirse su recurrencia por una parte, pero principalmente podemos transformar las historias, narraciones, significados y las emociones presentes en ese tipo de relatos. Esta es una vía para no permanecer ligado desde la emoción con una historia dolorosa.

Esta distinción debe hacerse también en relación con las formas de violencia que han inventado los grupos armados legales e ilegales. Una cosa son los hechos: masacres, desplazamientos y desapariciones forzadas, asesinatos, torturas, etc., y otra cosa los efectos que esos hechos producen en las vidas de las personas. Efectos cuya representación emocional de acuerdo a lo que hemos estado diciendo tienen lugar también en el lenguaje.

Los efectos de esos hechos, en ocasiones muy

Archivo Fundación Dos Mundos y OACNUDH, Colombia Imágenes y Realidades
Autora: María del Socorro Pérez



perturbadores y lesivos para las vidas de quienes son sus víctimas, pueden ser modificados para impedir que el daño ocasionado por la violencia se reproduzca y magnifique, coartando las posibilidades que tienen las personas para llevar una vida satisfactoria de acuerdo a sus deseos.

Para terminar este capítulo, unas últimas anotaciones sobre el lenguaje que desarrollaremos más adelante pero que es conveniente reflexionar desde ya:

- El lenguaje no consiste solamente en aquello que se dice con palabras, también tiene que ver con los gestos, los movimientos, la actitud corporal, el tono y la intensidad con que se emiten las palabras, con el momento en que las palabras son dichas, con el quien dice y a quien se lo dice, etc. Al observar el lenguaje dentro de un determinado grupo es necesario estar atento a todas estas cosas que también lo componen.

- Cuando nos comunicamos con otros surge el significado. Este a su vez es expresión del contexto en que se desenvuelve esa conversación.

- Al participar en esas conversaciones en que surgen significados, el significado no lo atribuye aquel que se considera el experto. Sobre todo está determinado por la persona que se considera afectada, víctima o no experta.

- Dentro del lenguaje es tan importante todo aquello que se dice y tiene la posibilidad de expresarse de manera verbal y no verbal, como aquello que no se dice, esas cosas que se omiten y se callan.





Archivo Fundación Dos Mundos y OACNUDH, Colombia Imágenes y Realidades - Autor: Blanca stella Brunal

Las personas no son los problemas

Un aspecto fundamental en nuestro intento por ayudar a otros a sentirse mejor es tener presente la diferencia que existe entre lo que denominamos problemas y las personas que los exhiben: ¡las personas no son los problemas! A menudo se tiende a calificar a alguien a partir de alguna expresión particular que muestra. No discriminamos que una persona puede mostrarse de determinada manera y que ello es diferente a poder afirmar que alguien es de un modo particular. De esa manera es distinto decir que alguien, por alguna razón, se muestra triste a afirmar que ese alguien es un depresivo. ¿Cuestión de términos? Es posible, pero no sólo.

¿Por qué algo que parece tan obvio como que las personas no son lo mismo que los problemas que ellas afrontan deben ser motivo de reflexión? La verdad es que las cosas más obvias son las que a veces desdeñamos y ni siquiera nos damos cuenta que lo hacemos. Una buena parte de las ideas que tenemos sobre el mundo emocional y las dificultades de los seres humanos están basadas sobre el supuesto erróneo de que personas y problemas son lo mismo. De

esta manera, no hacemos la diferencia de que alguien que expresa tristeza, al tiempo es una persona que tiene infinidad de otras posibilidades. Sin embargo, sólo nos aproximamos a ella desde la aflicción que exhibe, con lo cual la situación problemática no nos deja ver las otras dimensiones de la persona. O mejor, la vemos solamente a partir de esa situación, con lo cual nos limitamos para reconocer muchas otras expresiones y facetas de esa persona que nos podrían dar pistas acerca de cómo ayudarle mejor a salir de su tristeza.

Un aspecto fundamental en nuestro intento por ayudar a otros a sentirse mejor es tener presente la diferencia que existe entre lo que denominamos problemas y las personas que los exhiben: ¡las personas no son los problemas!

Hay niños y niñas que llamamos “agresivos”, “tímidos”, “desconfiados” e “inquietos”, pero desconocemos que estos niños y niñas muestran agresividad en determinados momentos, que se ven afectados por la timidez, que están atrapados por la desconfianza o que no logran superar su necesidad de estar en permanente movimiento. Por esta vía nos limitamos a suponer que lo que hay son personas trastornadas, anormales y enfermas y no estamos viendo las dificultades o situaciones que pueden ser calificadas de problemáticas. Es decir, partimos del supuesto equivocado que las personas y las situaciones difíciles que atraviesan son lo mismo, que tales problemas son parte de las personas.



Archivo Fundación Dos Mundos y OACNUDH, Colombia Imágenes y Realidades
Autora: Adriana Martínez

No confundir problemas y personas tiene consecuencias importantes. Resulta útil para reconocer la dignidad en cada individuo. La dignidad es el valor del ser humano con independencia de sus creencias, ideas o circunstancias que haya vivido. Es la condición de persona, más allá de las dificultades o situaciones que podamos atravesar. Circunstancias como las que ocurren en medio del conflicto armado dificultan la vida, pero en ningún caso se pierde la condición humana y por ende la necesidad de ser respetados y validados. Separar las dificultades y problemas de las personas que los viven, tiene indudables ventajas y favorece que nuestra participación en el proceso de acompañamiento psicosocial sea eficaz.

Así mismo, permite que las personas no se asuman como enfermas, sino como personas normales atravesadas por circunstancias anormales. En el caso de las afectaciones emocionales asociadas al conflicto armado tener esta claridad es muy importante. No sería aceptable que condiciones como la presencia de actores armados que cometen crímenes de diversa índole en contra de víctimas de la población civil, y de la humanidad en general, provoquen en los afectados la idea de enfermedad o alteración mental. Esto significaría una doble agresión, que tiene su expresión más absurda en el sentimiento de culpa, a partir del cual una víctima asume de manera equivocada y dolorosa la responsabilidad y culpabilidad de los agresores.

No confundir problemas y personas tiene consecuencias importantes. Resulta útil para reconocer la dignidad en cada individuo. La dignidad es el valor del ser humano con independencia de sus creencias, ideas o circunstancias que haya vivido.

Otro importante asunto que se desprende de distinguir problemas y personas, es que permite que los propios afectados hagan parte de la búsqueda y construcción de soluciones. El acompañamiento consiste en facilitar que las personas encuentren sus soluciones para los problemas. Desde esta perspectiva, las habilidades, conocimientos, fortalezas y riquezas de las familias y comunidades, se convierten en aspectos relevantes, necesarios de tener en cuenta dentro del proceso y no en obstáculos que dificultan y compiten con la labor de los expertos como podría ocurrir cuando nos paramos desde otros puntos de vista.



Archivo Fundación Dos Mundos y OACNUDH, Colombia Imágenes y Realidades - Autor: Andreas Rister

No todas las situaciones que se perciben como problemas en realidad lo son. El "problema", en la línea que lo veíamos en el capítulo anterior es, en parte, una construcción que se hace en el lenguaje. De hecho, decir que una situación es un problema, es una calificación que se hace de esa situación, es un adjetivo, una forma de significado. Es posible que una misma situación sea definida como problema por una persona pero que otra no la vea de esa manera. Aunque sientan las mismas emociones de tristeza y dolor, es posible que alguien vea que esas manifestaciones son reacciones normales ante situaciones difíciles, mientras que para otros dichas emociones sean paralizantes y

crean que es necesario eliminarlas y hacer que desaparezcan. En el segundo caso, tales emociones son asumidas como problemas.

Por lo general, el concepto problema es un problema. Se asocia con asuntos complicados y de difícil resolución. Sin embargo, ¿qué pasaría si algunas situaciones como la agresividad, la tristeza o el aislamiento de un niño o niña no son vistas como un problema sino como manifestaciones naturales de las circunstancias vividas?, ¿que deben cambiarse en tanto originan sufrimiento y dificultan el crecimiento pero que no desconocen las capacidades o habilidades de esos niños?. ¿Cambiaría la forma de relacionarnos con ellos? ¿Nos sentiríamos mucho menos frustrados e impotentes que antes? ¿Favorecería el desarrollo de nuestra creatividad en la búsqueda de soluciones? Es posible que las diversas formas como nos lanzamos a calificar, a “diagnosticar” lo que le ocurre a alguien luego de una experiencia dolorosa, hable bien de nuestra capacidad para identificar problemas. Valdría la pena al tiempo preguntarnos por nuestra destreza para identificar posibles soluciones.

Es posible que cuando enfatizamos sólo en las situaciones que vemos como problemáticas para una persona, una familia o los miembros de una comunidad limitamos la posibilidad de conocer más acerca de las diferentes realidades emocionales que se entrecruzan y que generalmente responden a más de una causa o un solo factor. Una buena pista es aprender a ver en las manifestaciones emocionales que las personas expresan y en sus narraciones y relatos, fuentes de información, referencias y llamados de atención sobre otras circunstancias y dificultades relacionadas con contextos más amplios en los que se desenvuelven.

¿qué pasaría si algunas situaciones como la agresividad, la tristeza o el aislamiento de un niño o niña no son vistas como un problema sino como manifestaciones naturales de las circunstancias vividas?

Un niño o niña que ha sufrido la muerte de un familiar en medio de un hecho de violencia, puede mostrar diversas emociones. Puede mostrarse triste y estar presa de llanto permanente. Al mismo tiempo podría mostrarse como una persona agresiva y hostil o por el contrario observarse en él a alguien muy pasivo y vulnerable. Quizá refiera un miedo permanente y también es factible que tenga comportamientos de etapas anteriores de la vida, perdiendo de nuevo el control de esfínteres por ejemplo, o que al contrario, asuma comportamientos propios de los adultos. En este

ejemplo queremos hacer la invitación a ver más allá de lo evidente. A no quedarse con la comodidad de la explicación más obvia.

Todas estas situaciones podrían ser calificadas como problemas por parte de los adultos y por tanto, candidato al tratamiento por parte de los expertos. Los adultos se relacionarán con el niño bajo el supuesto de que es una persona enferma, con problemas y, seguramente, lo tratarán de manera diferenciada, quizá teniéndole consideraciones que no tiene con otros niños. Así, reforzará en él y en los demás la idea de que se trata de una persona enferma, con discapacidades.



Archivo Fundación Dos Mundos, "Las otras Huellas de la Guerra" - Autora: Yoya

Es poco probable que un adulto movilizado por estas ideas se interese en el contexto del niño, por saber lo que ocurre en su familia, o conocer de su relación con pares y en el espacio de su barrio. El indicador o señal de que el niño se ha “curado” es la desaparición de cualquiera de esos síntomas o expresiones. Dentro de tal lógica los enemigos son el llanto, la agresividad y el miedo. Estas emociones, calificadas como negativas y dañinas, deben desaparecer.



Archivo Fundación Dos Mundos y OACNUDH, Colombia Imágenes y Realidades
Autor: Carlos Enrique Robledo

Pero, al contrario, si partimos de la base de que dichas manifestaciones son normales ante situaciones que son anormales y que además nos permiten conocer situaciones más amplias y vitales de las distintas circunstancias del contexto que rodea al niño, entonces podemos aventurarnos a realizar explicaciones más amplias y propositivas. Estas explicaciones se denominan hipótesis y constituyen el primer paso para entender las de las personas a quienes queremos apoyar emocionalmente. A través de las hipótesis, nos aproximamos a los diferentes contextos donde se construye lo emocional, quitándonos de la cabeza que las personas son los problemas.

Frente a la muerte se originan cambios en las relaciones familiares que los niños y niñas expresan a través de diversas maneras. Es posible que la familia tienda a ocultar cualquier expresión emocional asociada al hecho, bajo la creencia que circunstancias como éstas sólo pueden ser superadas si se las echa en el olvido y se espera que el paso del tiempo vaya sanando y borrando las heridas. Esta idea lleva a descalificar el llanto, la tristeza o el temor que presentan los niños y niñas, con lo cual se les impide expresar su dolor. Esta especie de silencio emocional también se produce porque las familias no saben qué hacer ni qué decir y temen abordar estos temas o hablar acerca del hecho porque creen que ello podría empeorar la situación.

Los padres y madres guardan sus propios sentimientos para evitar que su sufrimiento sea transmitido a otros miembros de la familia. Deciden “cargar” con el dolor de toda la familia, con la esperanza de que los hijos y demás integrantes puedan continuar sus vidas “a salvo” del sufrimiento.

También ocurren varios ajustes en los papeles o funciones que asumen los diferentes miembros del grupo familiar. Esos ajustes o cambios pueden ser necesarios para que la familia pueda sobreponerse y seguir adelante. Esto ocurre por ejemplo cuando el mayor de los hermanos asume ciertas responsabilidades que contribuyen a la estabilidad familiar.

Esos cambios no son tan positivos cuando los niños y niñas son sometidos a presiones y exigencias que no les corresponden. Muchas

En efecto, si volvemos a la idea de que las emociones no son buenas ni malas, un primer paso del acompañamiento es aceptarlas y favorecer canales en los que éstas puedan ser expresadas.

veces los niños o niñas son llevados a ocupar las posiciones y espacios dejado por la persona que ya no está. Es frecuente que la madre vea en uno de sus hijos la persona que debe lograr las metas y sueños de quien ya no está y muchas veces lo sobreprotege en un intento por llenar el “vacío emocional” dejado por su esposo.

Estos son parte de los efectos de la muerte en las relaciones familiares, y permiten elaborar hipótesis que expliquen de manera más completa las manifestaciones emocionales de los niños y niñas y que suelen ser calificadas como problemáticas. Es posible pensar que el llanto o la tristeza permanente de un niño sea la forma de expresar que no encuentra en su familia un contexto que valide y reconozca su expresión emocional. En efecto, si volvemos a la idea de que las emociones no son buenas ni malas, un primer paso del acompañamiento es aceptarlas y favorecer canales en los que éstas puedan ser expresadas. Actitudes como la agresividad o la apatía pueden ser un llamado de atención sobre presiones a las que está siendo sometido el niño o niña, llevándole a asumir comportamientos propios de los adultos, como ya lo dijimos.

Hacer hipótesis es construir explicaciones de las dificultades que las personas manifiestan, basándose en las relaciones. Esto quiere decir que usted propone una explicación de lo que ocurre, integrando a todos los que hacen parte de la familia o del grupo de personas que conforman el entorno afectivo. Es aventurarse a proponer la forma en que estas dificultades se relacionan con el entorno de la persona. Entorno constituido por una diversidad de contextos dentro de los cuales destaca el contexto familiar pero que también puede ser el espacio de la escuela, del barrio, del trabajo, el mundo social o cultural, etc.

En cierta medida, hacer hipótesis es como asumir la tarea de un detective que está permanentemente tratando de descifrar lo que sucede y proponiendo y construyendo posibles soluciones. Estas hipótesis no tienen la pretensión de ser verdades acabadas. Son simplemente herramientas que nos ayudan a no caer en la tentación de pensar en explicaciones simplistas y centradas en los individuos sin considerar su entorno ni las personas involucradas en la construcción de las emociones.

Cuando creamos una hipótesis estamos proponiendo una explicación dentro de muchas posibles. Confirmar o negar nuestra hipótesis es un asunto que sólo puede hacerse a través de establecer un diálogo con los miembros de una familia. A través de preguntas podemos indagar si las explicaciones que aventuramos se corresponden o no con lo que ocurre y rápidamente veremos que nuestras hipótesis deben cambiar de modo permanente de acuerdo a las respuestas que obtenemos.

A medida que avanza este proceso de plantearse preguntas y respuestas se van configurando y reconfigurando hipótesis y de paso, las familias van encontrando oportunidades de hablar de sus emociones y encontrar alternativas que los liberen del sufrimiento



Archivo Fundación Dos Mundos y OACNUDH, Colombia Imágenes y Realidades
Autor: Aymer Alvarez

que llevan. Una pregunta que intenta indagar sobre una hipótesis, puede llevar a la familia a reflexionar sobre aspectos que antes sus miembros no habían visto ni pensado, y que ahora les sirve para ampliar su comprensión sobre lo que sucede en sus vidas.

Es posible que una madre no haya reflexionado sobre su deseo de ver en los hijos el reemplazo de su esposo muerto y que una pregunta sobre esta posibilidad, la lleve a tener nuevas ideas al respecto. Esto puede decirse sobre todos los asuntos referidos al mundo emocional. Aquí entra en escena una herramienta fundamental del acompañamiento que mencionaremos de manera permanente en adelante: la capacidad de hacer preguntas que abran posibilidades, ventanas para comprender de la manera más amplia posible la situación que resulta dolorosa para el grupo familiar o para un grupo de la comunidad.



Archivo Fundación Dos Mundos y OACNUDH, Colombia Imágenes y Realidades
 Autora: Blanca Stella Brunal

Preguntar nos lleva a ampliar la mirada, ya que invita al otro a ofrecer algún tipo de respuesta ante lo que se desconoce. Cuando hacemos afirmaciones o damos consejos invistiéndonos de una autoridad que no tenemos, al otro usualmente no le queda más alternativa que estar o no de acuerdo y se cierra la opción de que el diálogo continúe. Las preguntas, por el contrario, invitan a la conversación. No explican, no modelan el comportamiento del otro, son respetuosas con el hecho de que cada quien, desde su realidad, deberá encontrar la explicación que conecta su razón con su emoción.

Preguntar nos lleva a ampliar la mirada, ya que invita al otro a ofrecer algún tipo de respuesta ante lo que se desconoce. Cuando hacemos afirmaciones o damos consejos invistiéndonos de una autoridad que no tenemos, al otro usualmente no le queda más alternativa que estar o no de acuerdo y se cierra la opción de que el diálogo continúe.

Existen distintos tipos de preguntas. Hay unas muy sencillas que están orientadas a obtener información. Buscan averiguar por datos precisos y que tienen una única respuesta. ¿Cuál es tu nombre? ¿De donde vienes? son preguntas de este estilo. Existe otro tipo de preguntas que indagan temas que no tienen una única respuesta y por lo tanto motivan la reflexión en quien las escucha. Las preguntas que indagan por mundo emocional a partir de las relaciones, son de este tipo: ¿En qué se diferencia la tristeza de su hijo de la que usted mismo siente? ¿Cómo es la relación entre sus hijos después de la muerte de su esposa?

Nótese que para las últimas preguntas no existen respuestas correctas. Si hacemos el ejercicio de formularlas a distintos miembros de una misma familia o de un grupo en el barrio, podemos obtener un variado y amplio panorama de lo que dicen sobre sus ideas y emociones alrededor de un episodio como el que se menciona.

Hacer las preguntas correctas es una habilidad que no se aprende

sólo con leer un texto como este. Requiere de una actitud y una práctica permanentes. En la medida que observamos el efecto que unas preguntas tienen vamos identificando cuáles resultan más pertinentes, cuáles ayudan más a las personas a abrir otras comprensiones, cuáles promueven en mayor medida su capacidad de reflexionar sobre sí mismos y sobre su contexto. Lo invitamos a que piense y haga el ejercicio de observar todas las preguntas que hace y que hacen a su alrededor y mirar el efecto que estas producen en quien las recibe. ¿Qué clases de reacciones nota? ¿De qué manera esas reacciones se relacionan con el tipo de pregunta que se hace? ¿Cuáles preguntas piensa usted que son de mayor utilidad dentro del acompañamiento psicosocial?



Archivo Fundación Dos Mundos y OACNUDH, Colombia Imágenes y Realidades
Autor: Alvaro Delgado Vélez

Contándonos otras historias de nuestras vidas

Una idea que ha venido tomando fuerza es que un camino para superar los impactos emocionales que tienen las violaciones de derechos humanos o las faltas al derecho internacional humanitario, es involucrar a los afectados en actividades lúdico-recreativas. Sin embargo, promover o participar de actividades lúdicas o recreativas sin que éstas recuperen las situaciones particulares de los grupos y sujetos, y sin que se orienten a la construcción de significados nuevos sobre lo que les pasa emocionalmente, no pasa de ser un momento de esparcimiento que seguramente producirá una alegría momentánea, sin que necesariamente se desprendan de ello cambios o transformaciones en el mundo emocional individual y de las relaciones.

Eso no quiere decir que el abordaje de las dificultades emocionales sea un asunto sobre el cual cada uno de nosotros no pueda hacer algo o que deban abordarse con unas metodologías tan especializadas que no estén al alcance nuestro. Es cierto que las situaciones que debemos enfrentar son dolorosas, graves y difíciles, que ciertas historias son verdaderamente dramáticas y angustiantes, pero ello no equivale a que tengamos que verlas como algo más allá de nuestra posibilidad de comprensión y mucho menos, que los métodos para abordarlas tengan que ser absolutamente serios y formales. Podemos hacer es hablar de cosas serias jugando y en cierta forma, divirtiéndonos. El humor, entre los colombianos, ha sido un aliado eficaz contra las historias agobiantes y rígidas con las que describimos las experiencias vividas.



Archivo Fundación Dos Mundos y OACNUDH, Colombia Imágenes y Realidades
 Autora: María del Socorro Pérez

Ya vimos que el lenguaje nos caracteriza como humanos. Es la hora de decir que lo que hacemos principalmente con el lenguaje es contar historias. Este texto no es más que un conjunto de historias sobre diferentes aspectos del apoyo psicosocial que pueden servir para la reflexión y la acción de personas que pretenden favorecer el bienestar emocional de sus comunidades. Del mismo modo, son historias las que contamos para hablar de nuestra vida y de los acontecimientos que nos han sucedido.

Los hechos que hacen parte del pasado no son susceptibles de cambiar, no es posible regresar al pasado para vivir las cosas de un modo diferente o cambiar lo que sucedió. Lo que sí tenemos bajo nuestro control es la historia que construimos de tales experiencias, de acuerdo con el valor y el significado que les damos. Así es que contamos múltiples historias sobre nuestro pasado, incluso a lo largo de la vida, contamos muchas historias diferentes sobre un mismo suceso. También las historias dan cuenta de lo que queremos para nuestro futuro.

Las historias que contamos sobre nuestras vidas, sobre nuestras experiencias, logros y frustraciones, sobre las alegrías y las tristezas, pueden ser largas y llenas de detalle como novelas; reflexivas y precisas como un ensayo; cortas y sustanciosas como un cuento o vagas y puntuales como los telegramas. Como se dijo, no tenemos posibilidad de transformar los hechos del pasado, pero sí podemos cambiar las historias que contamos sobre esos hechos. La flexibilidad que tenemos para transformar los significados que acompañan tales historias es la que determina nuestra capacidad para superar ciertas situaciones emocionales difíciles o para estancarnos y permanecer en ellas.

...no tenemos posibilidad de transformar los hechos del pasado, pero si podemos cambiar las historias que contamos sobre esos hecho.

Las experiencias dolorosas que surgen con ocasión de la exposición a diferentes hechos dentro del conflicto armado colombiano nos han hecho aprender a contar y a oír cierto tipo de historias. Hemos visto relatos de personas que son asesinadas por su pensamiento político, de comunidades arrasadas y personas y familias masacradas, de personas desaparecidas sin dejar rastro o confinadas en la selva

durante años. Historias intensas, historias que muchas veces son ocultadas y borradas, historias que configuran parte de nuestra identidad como nación.

...nuestro hacer está enfocado en el cambio de las historias dolorosas, tristes y desesperanzadas, por otras donde la gente sienta una mayor capacidad de control y libertad.

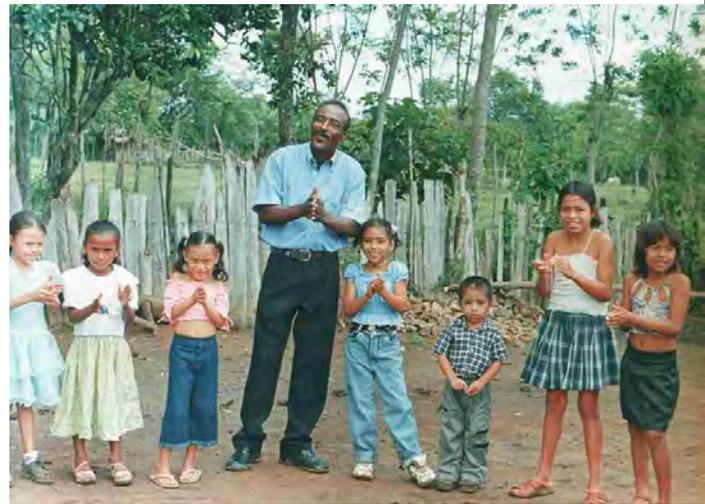
Las víctimas cuentan historias sobre esos distintos hechos de violencia. En tales historias hablan de lo ocurrido y también relatan la manera en que esos episodios han afectado y vulnerado su cotidianidad. Esas narraciones hablan de ellos en medio de esas situaciones, de las formas en que las han enfrentado y del papel de los demás en tales momentos, de los responsables y del sin número de sentimientos que les embarga. Al tiempo, dan cuenta de cómo han visto que tales hechos afectan a sus seres queridos, amigos y comunidad. En algunas de

esas historias, las personas se describen como seres apabullados por las circunstancias, sin esperanza, dominados por sus emociones.

Alrededor de esas historias, en la medida en que tienen la capacidad de construir diferentes formas de sentir, encontramos un escenario propicio para el apoyo psicosocial. Esas historias se pueden transformar en relatos donde las personas se muestren con un mayor control de sus vidas, con optimismo, con posibilidad de cambio y perspectiva de futuro.

Tenemos pues una nueva pista para entender el papel que podemos jugar en el bienestar emocional de los miembros de la comunidad. Parte de nuestro hacer está enfocado en el cambio de las historias dolorosas, tristes y desesperanzadas, por otras donde la gente sienta una mayor capacidad de control y libertad.

Una advertencia: no se trata de proponerle ni imponerle a la gente historias distintas a las suyas. No se trata de decirle a una madre agobiada por la desaparición o la muerte de su hijo, que se cuente una historia feliz y libre de sufrimiento. Se trata de que la gente descubra e incorpore en sus historias algunas posibilidades que ha dejado por fuera y que aprenda a ver los relatos que construye sobre su experiencia desde múltiples perspectivas, sin enfrascarse en una sola. Esto es importante porque muchas veces cuando se ha vivido una situación dolorosa, las personas tendemos a valorar todas las demás experiencias que siguen a partir de la que más nos ha impactado. Así, permanecemos anclados o estancados en el relato doloroso y no se pueden identificar otros elementos de soporte y fortaleza que nos puedan ayudar a construir un mejor estar y un mejor sentir.



Archivo Fundación Dos Mundos y OACNUDH, Colombia Imágenes y Realidades
Autora: Blanca Stella Brunal



Archivo Fundación Dos Mundos y OACNUDH, Colombia Imágenes y Realidades
Autor: Christian Escobar Mora



Archivo Fundación Dos Mundos y OACNUDH, Colombia Imágenes y Realidades
Autor: Delphine Margre

Cuando hablamos de cambiar las historias partimos de dos ideas fundamentales. Una, que en las historias no contamos todo lo que vivimos, siempre escogemos algunos aspectos de lo ocurrido y dejamos por fuera otros aspectos. Dos, que las situaciones difíciles no nos dejan ver las habilidades, recursos y posibilidades y enfatizan sobre todo en los aspectos negativos

o que escapan a nuestro control. Dicho de otro modo, es como si las historias difíciles encontraran los mecanismos para hacerse más presentes y hacer difícil la construcción de historias alternativas al dolor.

No podemos contar todo lo ocurrido, necesitaríamos un tiempo igual al del suceso que queremos relatar para poder incluir en nuestra historia la totalidad de detalles de lo acontecido, lo que hacemos es seleccionar aspectos de lo que vivimos. ¿De acuerdo a qué se hace esta selección? De acuerdo a lo que tiene sentido para nosotros, o con lo que nos identifiquemos más o nos haya afectado más a nivel emocional o lo tengamos más claro, etc. Tendemos a no contar las cosas que no entendemos bien, o que no podemos organizar, o que nos generan confusión. Así mismo, detrás de las historias siempre se mueven intenciones y descartamos los aspectos de la experiencia que no nos sirven para construir el relato que queremos presentar.

De manera que hay una enorme cantidad de aspectos, detalles, significados presentes alrededor de una situación que no aparecen en las historias que las personas emplean para relatar, significar, explicar y sentir tal experiencia. Por ejemplo, de aquellas situaciones que nos causan dolor con frecuencia sólo seleccionamos los aspectos más gruesos, a los cuales los mencionamos con grandes títulos: “mi pena”, “la pérdida”, “mi fracaso”. Es lo que sucede en el caso del sentimiento de culpa que acompaña a muchas de las víctimas de la violencia política: “si yo no hubiera abierto la puerta”, “debí advertirle que no regresara”. Detrás de la culpa siempre hay pequeñas historias que dejan por fuera aspectos y omiten muchos detalles.

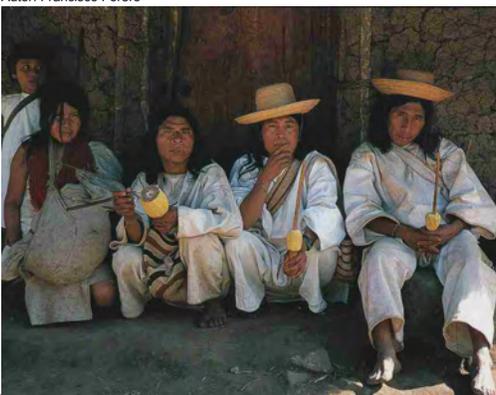
A través de preguntas, por ejemplo, podemos ayudar a otros a ampliar esas historias, a recordar sucesos omitidos y traer a la memoria sucesos olvidados que les ayuden a ver sus fortalezas en medio de las situaciones difíciles o a encontrar otras maneras de dar sentido a esa experiencia difícil. El objetivo no es exacerbar todos los aspectos del hecho violento, con una especie de intención morbosa por conocer o estar atento a los detalles del suceso. Eso

quiere decir que no se trata de recordar con lujo de detalles la forma en que ocurrieron los hechos de violencia; eso sería una forma de lo que comúnmente llamamos amarillismo.

Consiste en hablar más de lo que se ha pensado sobre lo ocurrido, de cómo es que le hemos atribuido un significado y no otros, de qué otras maneras podemos comprender la situación, tratando de ubicar cómo ese suceso ha cambiado

...detrás de las historias siempre se mueven intenciones y descartamos los aspectos de la experiencia que no nos sirven para construir el relato que queremos presentar.

Archivo Fundación Dos Mundos y OACNUDH, Colombia Imágenes y Realidades
Autor: Francisco Forero



los contextos de relación. Esto tiene el fin de que quien está atrapado en la historia de sufrimiento, identifique otras maneras de asumir el dolor y el sufrimiento. Por ejemplo ¿Cómo ha hecho para seguir viviendo? ¿Qué aspectos de su experiencia les podrían servir a otros para superar el dolor? ¿Qué habrán hecho otras personas que han enfrentado situaciones similares para superar el dolor? ¿Qué podría hacer hoy para que en algún tiempo pueda contar una historia diferente de lo que ha ocurrido que le haga sentir mejor?

Estas preguntas y las muchas que se nos ocurran tienen el interés de ayudar a identificar aspectos de fortaleza, de recuperación de habilidades, de formas distintas de afrontar una situación, que siempre están presentes en la vida de todo ser humano.

...no son las personas las que están bien o mal, son las historias que contamos sobre esas personas las que terminan recreando ciertas ideas sobre las personas o los sucesos.

Además, las personas tienden a creer que existen unas historias aceptadas y otras que no lo son. Por ejemplo, todo el mundo espera que una madre que ha perdido un hijo, haga una historia de su pasado y futuro llena de sufrimiento. Para ella, plantearse historias que contradigan tal expectativa puede ser algo salido de lo normal y cuestionable desde el punto de vista social, pero que le pueden ayudar a encontrar que a pesar del dolor por la muerte del hijo, es capaz de superarlo y continuar con el curso de su vida, de una manera tranquila y más feliz.

Otro aspecto de las historias que contamos y de las que se cuentan en el contexto del conflicto armado, es que dejan por fuera las habilidades y los recursos que aún en medio de las situaciones más extremas, siguen estando presentes en todas las personas. De modo que los relatos que se privilegian, casi siempre giran alrededor de lo que está mal y lo que falta y no de lo que existe, lo que se hace bien, o de las capacidades.

Muchos maestros están familiarizados con este tipo de historias: en los salones de clase hay un grupo de niños inteligentes, participativos, ordenados y juiciosos que hacen todo bien y un grupo de los que todo lo hacen mal, desordenados, agresivos, apáticos, aislados que siempre hacen todo mal. Los primeros son los niños y niñas que el profesor quisiera tener, los segundos son miembros de esa “categoría” de niños problema, difíciles, que deben remitirse a los expertos. Las historias que se cuentan de los primeros son historias basadas en las aptitudes y capacidades. Las que se cuentan de los segundos siempre enfatizan en el déficit.

Queremos resaltar que no son las personas las que están bien o mal, son las historias que contamos sobre esas personas las que terminan recreando ciertas ideas sobre las personas o los sucesos. Son las historias que contamos las que expresan eso que llamamos bienestar emocional. Es difícil que a un niño de los catalogados como juiciosos lo saquemos de ese concepto. Si este niño comete un error



Archivo Fundación Dos Mundos y OACNUDH, Colombia Imágenes y Realidades
Autor: Carlos Enrique Robledo



Archivo Fundación Dos Mundos y OACNUDH, Colombia Imágenes y Realidades
Autora: Constanza Ramírez

o incumple una norma, seguro diremos que estaba cansado o que no sabía que estaba equivocado o que es un hecho pasajero. En cambio, si un niño del segundo grupo de repente hace las cosas bien, nos imaginamos que está tramando algo o se está burlando de nosotros.

Este mismo ejercicio lo hacemos frecuentemente y con muchas personas. Las historias que construimos acerca de niños, niñas, jóvenes y adultos afectados por el conflicto armado, casi siempre nos llevan a verlas como personas que probablemente están vinculadas relaciones que los llevaron a la situación de riesgo, que se encuentran tan afectadas que deben sufrir algún trastorno emocional incurable, o que su situación merece nuestra compasión.

De lo que se trata aquí es no sólo de motivar el cambio de las historias que las personas se cuentan sino también cambiar las historias que nosotros contamos sobre ellas.

En resumen, si pensamos que una cosa son las personas y los sucesos y otra las historias que se cuentan sobre ellas, empezaremos a perder el miedo de jugar con las historias. Todas las historias son susceptibles de ser transformadas. Al hacer preguntas, tratamos de traer ampliar las historias, recuperando aspectos vividos pero que hasta ahora no han sido contados. También tratamos que esas historias no contadas rescaten las habilidades y no pongan el foco de atención todo el tiempo en lo que falta.

En esa tarea de diferenciar las historias con la totalidad de la vida de las personas y de tratar de no reducir la identidad de alguien a la emoción que expresa en un momento determinado, algo que podemos hacer es tratar de poner las emociones por fuera de la persona. Por ejemplo, si somos capaces de que alguien, más que percibirse como miedoso, logre identificar la situación de miedo que le embarga, estaremos poniendo en el exterior de esa persona esa sensación que le inmoviliza. Eso es lo que algunos llaman “externalización”. Se trata de contar historias de nuestras experiencias, de cómo nos sentimos frente a lo que nos sucede, de una manera que ayude a separar los problemas de las personas.

...si somos capaces de que alguien, más que percibirse como miedoso logre identificar la situación de miedo que le embarga, estaremos poniendo en el exterior de esa persona esa sensación que le inmoviliza.

Existen múltiples emociones asociadas a los hechos violentos: el dolor de la madre que perdió a sus hijos, la tristeza del niño cuyo padre fue asesinado, la rabia del joven que ha sido obligado a desplazarse y que lo lleva a querer tomar venganza o la impotencia que siente un maestro enfrentado a todas estas situaciones. Con frecuencia, las historias que se cuentan sobre esas emociones las ubican como cosas, que existen o habitan dentro de las personas, al punto que no queda fácil distinguir entre tal emoción y todos demás aspectos que configuran a esa persona. La “señora que es presa del dolor”, el “niño triste”, el “maestro impotente” o el “joven agresivo”. Contadas de esta forma, las emociones nos atrapan y nos cuesta mucho trabajo verlas por fuera de nosotros y además

entender que, como ya lo dijimos, surgen en medio de relaciones y no son algo que haga parte de la identidad de las personas.

La tarea consiste en elaborar historias en las cuales estas emociones sean reconocidas como circunstancias externas a ellas y no hagan parte de las personas, que se construyen en relaciones y que pueden llegar a tener una vida dependiente pero separada de nosotros, es decir, que podemos transformarlas. Es pasar de decir “yo soy una persona miedosa” a decir “yo soy una persona que en ocasiones, bajo ciertas circunstancias, siento miedo”.

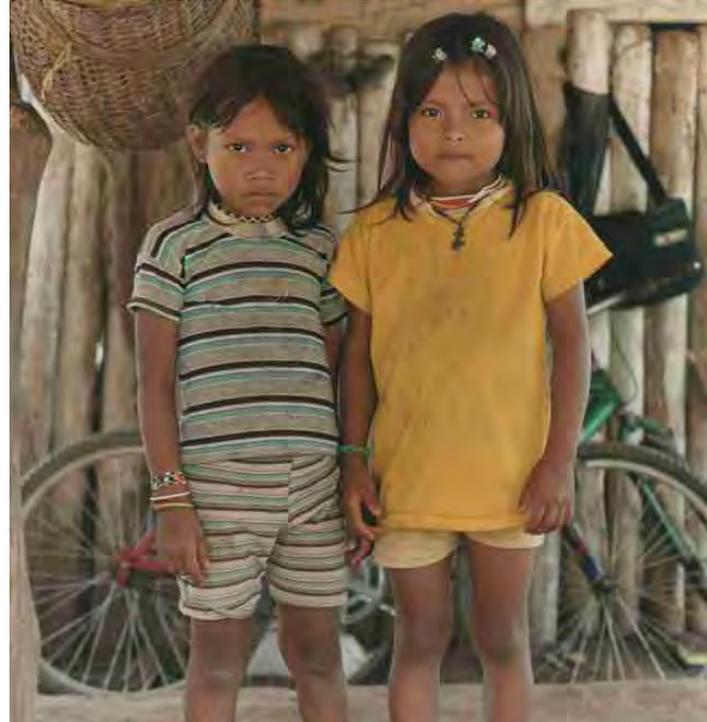
Una forma de ver las emociones por fuera de las personas, es invitándolas a jugar. A jugar a darle una forma a eso que sentimos, acomodarles una figura y ponerles un rostro. Si su miedo es una persona, ¿qué tamaño tendría? ¿Cómo sería su cara? ¿Qué rasgos tendría su cuerpo? Es útil que incluso lo puedan hacer y moldear valiéndose de diversos materiales: plastilina, arcilla, colores. Si la emoción es una figura por fuera de nosotros ¿Cuál es la historia de esa figura? ¿Dónde nació? ¿Qué amigos tiene?, ¿De qué se alimenta?, ¿Qué hace que aumente su tamaño?, ¿En que momentos no está presente?, ¿A que cosas le huye?, etc.

Esta especie de juego ayuda a hacer más fácil pensar en una emoción como el miedo, la rabia, la impotencia, o cualquier otra, como una situación externa, que no constituye nuestra identidad y que no es eterna, es decir, que tiene un lugar y un tiempo. Lo más importante, ayuda a pensar que es un aspecto de la vida que se puede modificar y sobre la que es posible desarrollar control.

Una vez que hemos ubicado estas emociones por fuera, es útil hacer preguntas que ayuden a identificar los efectos que estas emociones tienen en la vida de las personas, con el fin de ayudarlas a entender mejor aquellos aspectos de su vida que se ven afectados por su presencia. Son preguntas del estilo ¿De qué manera el miedo afecta sus relaciones familiares? ¿El miedo es percibido de la misma manera por todos en la casa? ¿Cuándo aparece la tristeza, eso modifica en algo la forma en que usted asume su trabajo?

La tarea consiste en elaborar historias en las cuales estas emociones sean reconocidas como circunstancias externas a ellas y no hagan parte de las personas

Otro tipo de preguntas buscan explorar la influencia que las personas ejercen sobre las emociones que les afectan. Este tipo de preguntas van directamente al corazón de las historias desesperanzadoras y favorecen a que las personas



Archivo Fundación Dos Mundos y OACNUDH, Colombia Imágenes y Realidades (Arriba) Autor: César Rodríguez Charry - (Abajo) Autor: Juan Carlos Pachón

asuman que tienen control sobre esas emociones. Casi siempre muestran los recursos, habilidades y capacidades con que las personas cuentan: ¿Recuerda algún momento en que a pesar de su insistencia usted logró mantener alejado el dolor? ¿Qué fue diferente en ese momento? ¿Hay personas o aspectos de su cotidianidad que le ayudan a mantener alejado el dolor? ¿Qué habrán hecho sus compañeros de trabajo para enfrentar la impotencia?. Estas preguntas abren posibilidades y permiten ampliar, de una manera muy útil, las historias que las personas cuentan.

Fíjese que por ejemplo, cuando los niños y niñas son calificados como agresivos y son rechazados por ello, tienden a reaccionar de una forma que reafirma el calificativo. Usar tales rotulaciones es una forma de decirles que ellos no funcionan adecuadamente, que están fallando, que son anormales. Es posible que por este camino se incremente su agresividad y su rabia. Si después de un ejercicio de crear historias sobre la rabia, esos niños logran entender que la rabia es lo que está equivocado y no ellos como personas. Es posible que les mostremos los efectos no deseados que esa rabia tiene sobre ellos y sobre su vida en la casa o en la escuela. Así, tal vez se conviertan en unos colaboradores muy hábiles en la tarea de mantenerla fuera y desarrollen mucha de la energía y creatividad que usan para ser agresivos en descubrir formas para vencer la rabia.



Archivo Fundación Dos Mundos, "Las otras Huellas de la Guerra"

