



UNIVERSIDAD VERACRUZANA



CENTRO DE ECOALFABETIZACIÓN Y DIÁLOGO DE SABERES

**MAESTRÍA EN ESTUDIOS TRANSDISCIPLINARIOS
PARA LA SOSTENIBILIDAD**

PRESENTA:

PSIC. PAOLA MARTÍNEZ VÉLIZ

TESIS

**CUIDADO ARTESANAL DE
UNA INSTITUCIÓN DE SALUD:
CAMINOS HACIA UNA ECOLOGÍA ORGANIZACIONAL**

PARA OBTENER EL GRADO DE
MAESTRA EN ESTUDIOS TRANSDISCIPLINARIOS
PARA LA SOSTENIBILIDAD

DIRECTOR:

DR. ENRIQUE VARGAS MADRAZO



XALAPA, VER. SEPTIEMBRE 2018

Agradecimientos

Desde que llegué a Xalapa fui arropada por el Centro de Ecoalfabetización y Diálogo de Saberes, durante estos años me he transformado, a nivel profesional y personal. Celebro mi decisión de cursar esta maestría en un lugar tan mágico como Ecodiálogo, en donde me dispuse a abrir mi corazón y a conocerme profundamente.

Agradezco a mi comunidad de -y en- aprendizaje: Enrique Vargas Madrazo, Edgar Eduardo Ruiz Cervantes, Carlos Pérez Alvarado, Luis Roberto Granados, Francisco Panico, Lorena Redondo Delgado, Ana Valentina Vázquez, Dulce María Ibarra González.

Agradecimiento muy especial a mi Tutor y Director Enrique Vargas Madrazo, quien me apoyó en esta travesía en todo momento, siempre creyó en mí y me guió en la realización del servicio indagación.

A mi comunidad del Centro de Cancerología “Dr. Miguel Dorantes Mesa”, quienes co-crearon junto conmigo este trabajo: Evangelina Montes Villaseñor, Mirian Del Carmen Raga, Jacqueline Aysa Ríos Gancés, Ruth Nathalie Camarillo Rodríguez, Heidi Martínez Contreras, Ingrid Ortiz Viveros, Karla Cecilia Rodríguez Vázquez, Kassandra Sosa Fernández, Samantha Toledo Mesa.

A mi madre Margarita Véliz Cortés, por iniciarme en este camino de la sustentabilidad. A mi padre José Luis Martínez Luna por su apoyo incondicional. A mi abuelita por su paciencia y a mi novio Tomás Aldán González por su amor incondicional. A Kira por enseñarme el significado del cuidado.

Al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACTY) y la Universidad Veracruzana por su apoyo para cursar la maestría y la realización de este documento. Al Centro de Cancerología “Dr. Miguel Dorantes Mesa”, por permitirme llevar a cabo este proceso de Ecología organizacional.

A mi comunidad de Dr. Payaso A.C. por darme la oportunidad de conocerlos y por sus infinitas locuras y risas. En especial a Shari Alitzel Castillo Trujillo y María Vanessa Mendoza Mendoza quienes me acompañaron en cada visita en el CECAN.

Por último, agradezco de manera infinita a todos y todas las personas que formaron parte de este servicio indagación compartiéndome sus saberes y experiencias; permitiéndome entrar en sus vidas.

Índice

Una mirada al telar	7
Capítulo I: Arribar al Ser	9
Capítulo II: Encuentro con el territorio	20
Capítulo III: Vivir desde el servir	35
Capítulo IV: Celebrar el payaso que hay en ti	64
Capítulo V: Despedida	74
Referencias bibliográficas	82

Resumen

El presente trabajo fue realizado en el Centro Estatal de Cancerología “Dr. Miguel Dorantes Mesa” (CECAN), tiene el objetivo de generar un camino que posibilite transitar a las instituciones del cuidado de la salud hacia una práctica de la Medicina Sistémica Integrativa a través de la Ecología Organizacional, centrándonos en particular en el cuidado.

El servicio-indagación se concentró en dos colectivos principales, los cuidadores familiares de personas con cáncer en sala de espera de tercer piso y las psicólogas del módulo de psicología. Los procesos anteriores se van tejiendo con acciones sutiles en otros colectivos del Departamento de Enseñanza y Oncopediatría en cuatro piso.

Con los cuidadores primarios se trabajó por medio de entrevistas individuales para profundizar en ¿cómo les fue al enterarse de la enfermedad de su familiar?, ¿cómo viven la enfermedad de su familiar?, ¿cómo se cuidan ellos? Mientras que con la psicólogas del módulo de psicología se trabajaron Círculos de Diálogo de una hora a la semana enfocados en dos áreas principales: diálogo de saberes y la participación, así como las habilidades para la sustentabilidad humana.

En conversaciones con los cuidadores familiares o primarios me percate del gran esfuerzo que hacen para aprender a cuidar. A lo largo de este recorrido ellos me expresaron lo mucho que valoraban la posibilidad de platicar con alguien; lo que les sucedía, sus inquietudes y dudas.

Con respecto a las psicólogas fue un proceso sutil dado por la confianza, que se vio reflejado en el ambiente del módulo, al saludarnos, por otro lado, manifestaron que fue un espacio que les ayudó a relajarse en su jornada laboral e implementar algunas herramientas con sus pacientes.

CUIDADO ARTESANAL DE UNA INSTITUCIÓN DE SALUD: CAMINOS HACIA UNA ECOLOGÍA ORGANIZACIONAL

<<Arribar al Ser>>

En las manos del artesano,
Suave y moldeable,
Multifacético y vulnerable,
El hilo es incomparable.

<<Encuentro con el territorio>>

Con dedos cuidadosos,
Hebra por hebra nace,
Y con pequeños pasos
Se forma el paisaje.

<<Vivir desde el servir>>

Escuchando seres,
Historias enlazándose,
Camino de oportunidades,
Manos unificándose.

<<Celebrar el payaso que hay en ti>>

Poniéndole chispa al tejido,
Un arcoíris aparece,
Llenando el espacio,
De amor que florece.

<<Despedida>>

Y ante mis ojos está,
El tejido germinándose,
Contemplando con ternura,
El regalo co-creado.

Una mirada al telar

La crisis civilizatoria que hoy vivimos en distintos ámbitos de nuestra vida (ambiental, alimentaria, en la escuela, en la salud, etc.), nos ha llevado a buscar alternativas creativas para contender con los embates de este momento histórico que vivimos.

En el área de salud, esta crisis se refleja en la deshumanización del cuidado, tanto de los propios profesionales de la salud, como de las y los pacientes. En este sentido, nos percatamos que estamos viviendo una crisis en las relaciones humanas, asimismo, en la forma de relacionarnos con nuestros procesos salud-enfermedad, no entendemos por qué llegan, para qué están presentes y en gran medida es porque no lo cuestionamos.

Una respuesta a la problemática en el área de la salud ha sido el enfoque o la práctica de la medicina sistémica integrativa, en la cual la enfermedad es una oportunidad para trabajar nuestro Ser de manera integral enfocada en cuatro áreas: físico, mental, emocional y espiritual. El cultivar estas áreas ayudan a la persona a tener una salud vigorosa.

La medicina sistémica integrativa nos invita a volver a re-conocer nuestro mundo de una manera consciente como co-creadores de él, asimismo a reflexionar sobre ¿cómo están siendo nuestras relaciones humanas, con los elementos, la comida, entre otros? Por esta razón se convirtió en una alternativa para trabajar la Ecología Organizacional en el hospital Centro Estatal de Cancerología “Dr. Miguel Dorantes Mesa”.

Durante mi estancia en la institución de salud se realizaron conversaciones con los cuidadores primarios para conocer sus sentipensares respecto a la enfermedad de sus familiares, sus vivencias de cuidado y autocuidado, dudas, inquietudes y dificultades.

Por otro lado, con las psicólogas del módulo de psicología se trabajó con los Círculos de Diálogo, estrategia para estimular la participación de las personas, favoreciendo el re-aprendizaje de las habilidades para el diálogo como la suspensión y la propiocepción, el fomento de la escucha, la apertura consciente y reflexiva y el autoconocimiento. Durante este proceso nos transformamos mutuamente cultivando la confianza, el amor y el cuidado personal y a la otredad.

Colaborar en esta institución fue un sueño que se vio materializado gracias a los trabajos anteriormente realizados entre el Centro de Ecoalfabetización y Diálogo de Saberes y el Centro Estatal de Cancerología “Dr. Miguel Dorantes Mesa”. Comenzar a servir dentro de las paredes de esta institución de salud fue un reto que día a día se fue co-creando por medio de la escucha, el cuidado y el encuentro entre de las personas de diferentes módulos interesados en nuevas alternativas para el cuidado de la salud integral.

Quiero invitarte a que me acompañes en esta travesía, llena de momentos inolvidables que me han ayudado a crecer como persona y como facilitadora de procesos de re-aprendizaje.

Con amor y cariño, te comparto mi experiencia.

Paola Martínez Véliz

Capítulo I: Arribar al Ser

Valentía es contar la historia de quién eres con todo tu corazón.

Brené Brown

No recuerdo bien cuándo sucedió, ella simplemente comenzó a hacer cambios, elaborar composta, poner atención en lo que consumía y compraba, hablaba de cuidado a la Madre Tierra, ¿qué era todo eso?, ¿qué le pasaba?, ¿qué había cambiado?, ella despertó mi curiosidad, mi mamá Margot. De pronto ya no era la que conocía, no estaba en el trabajo como antes, comenzó a priorizar a la familia y las relaciones que establecía con cada uno de los miembros y todo esto involucraba la sustentabilidad.

¿Sustentabilidad?, ¿qué es eso?, busqué en el diccionario y decía: -cualidad de mantenerse a sí mismo- (Guerrero, 2018), pero ella siempre se refería a lo mismo: Ecodiálogo (Centro de Eco-alfabetización y Diálogo de Saberes), y lo relacionaba con la vida, entonces, ¿sustentabilidad para la vida? Por tal motivo, decidí no definir qué era eso y comencé a vivir la sustentabilidad y ¡pasó!, casi sin darme cuenta inicié a cambiar mis hábitos alimenticios, poner atención en mis sensaciones, percepciones y pensamientos, preocuparme por las tres R (Reciclar, Reutilizar y Reducir), aún trabajo en la última R.

Para Escobar, la sustentabilidad tendrá que ser descolonizadora de lo epistémico, liberadora en lo económico y en lo social y despatriarcalizante, tendrá que proponer alternativas al desarrollo desde una perspectiva que albergue lo comunal y lo individual. Así mismo, sugiere que la sustentabilidad refuerce entramados socio-naturales construidos y defendidos por gente común, lo que implica devolverle al mundo la posibilidad civilizatoria de la relación y el reconocimiento de lo pluriverso (Escobar, 2014).

Tiempo después tuve una revelación, llegué al estudio y mi mamá se encontraba ahí, sentada en una silla de oficina y recargada en el escritorio viendo su computadora cuidadosamente y parecía pensativa:

- Paola: Mamá
- Margot: Dime
- Paola: ¿Qué haces?
- Margot: Estoy viendo un correo que me enviaron de Ecodiálogo, se refiere a un diplomado en Biomedicina Sistémica y Sustentable: Procesos Salud-Enfermedad Participativos, pero no sé a quién se lo pueda mandar.
- Paola: (sintió algo en su corazón que la movió e hizo que levantara la mano) ¡Yo, a mí me interesa!
- Margot: ¿A ti? (sorprendida)
- Paola: Sí, a mí...

En ese momento lo supe, quería saber más sobre Ecodiálogo, conocer ese lugar que tanto había enamorado y cuidado a mi mamá para tomar la decisión de hacer un cambio, así como hacer mi vivir más sustentable. Al otro día, emocionada envié un correo electrónico solicitando informes que me fueron dados con amabilidad, los cuales me llevaron a una entrevista.

Aún recuerdo ese día, llegué al camino donde se acaba el pavimento y empieza la terracería, caminé intrigada, nunca había visto algo similar, llegué a la puerta y los arbustos se movían de un lado a otro, parecía que saludaban dándome la bienvenida al lugar. Continué caminando y vi la palapa y detrás de ella una cabaña de madera, seguí adelante y ahí me encontré con el Dr. Carlos, encargado de hacerme la entrevista. Así inició mi aventura hacia la salud y la transdisciplinariedad...

Dos semanas después comencé a ir cada viernes a Xalapa, me enamoré de ese lugar mágico que me arropaba y me transformaba. En las primeras sesiones nos enseñaron a respirar desde la pancita, re-aprendí la respiración que perdí cuando crecí, esa respiración que viene de las entrañas del alma y que te hace sentir viva; te percatas cómo el oxígeno entra a tu abdomen y lo infla.

“Respirar profundamente a medida que pasa el tiempo. Esto es un signo de que usted a profundizado en el corazón como órgano de la percepción”

Stephen Harrod Buhner

Moshe Feldenkrais, dice que la respiración es la clave para el mejoramiento de la personalidad. Toda célula viva absorbe oxígeno y lo expulsa en forma de dióxido de carbono. Cuando respiramos el aire debe entrar por la nariz y la boca hasta la tráquea, los bronquios y los pulmones y salir por el mismo camino, a fin de asegurar una provisión suficiente de oxígeno en todo momento (Feldenkrais, 2005).

El Qi-gong, considera la respiración como un elemento fundamental para el redescubrimiento de la energía natural original (Chuen, 2002). Por otra parte, el Mindfulness ve la respiración como el objeto de la atención para volver al momento presente, es decir, sólo en el momento presente respiramos (Zinn, 2013).

El cerebro y el sistema muscular son susceptibles a ser educados por medio de la experiencia y, por lo tanto, son capaces de reapropiarse de lo aprendido, incorporándolo a la vida cotidiana; nuestros cuerpos son aptos para re-aprender (Keleman,1987).

Comencé a familiarizarme con palabras que tenían el objetivo de hacer visible lo obvio como lo es re-aprendizaje; volví a aprender lo que creía que ya sabía. Me di cuenta de que podría crear mis propios significados a partir de mi experiencia. Por ejemplo: con la pregunta ¿qué es salud?, es decir, ¿en qué consistía mi proceso salud-enfermedad? A partir de preguntarme, comencé a observar que la enfermedad y la salud requieren estar en equilibrio para vivir fructíferamente.

Durante el diplomado tuve varios momentos de revelación, uno de ellos fue trabajar en el huerto; pero antes de comentarles mi experiencia, haré una pausa para decirles que “soy alérgica desde los tres años”, he tenido crisis desde entonces, “los médicos aseguraban que era alérgica a la manzanilla, tierra, plantas, polvo, polen, cambios de clima y humedad”, por eso estuve alejada de la tierra durante mi infancia.

Dethlefen y Danhlke en su libro “La enfermedad como camino”, manifiestan que la persona alérgica traslada su agresividad a la conciencia del cuerpo y aquí se maximizan los ataques, defensas, forcejeos y victorias. La agresividad no reconocida en una persona alérgica va ligada al miedo, por lo que se vuelven reactivos a cosas inofensivas (Dethlefen & Danhlke, 2014).

Cuando llegué al diplomado y me dijo el Dr. Carlos: “vamos a trabajar huerto”, mi primer pensamiento fue “soy alérgica, a ver si no me enroncho”. Me integré a la actividad con esperanza y miedo a la vez por las experiencias vividas con las crisis asmáticas, para mi sorpresa no manifesté reacción alguna, había crecido con la idea de que si trabajaba en un huerto iba a tener una crisis.

Toda esta experiencia me permitió comenzar a darme cuenta de los condicionamientos que tenía desde mi niñez. Comprendí que nuestro cuerpo es sabio y sabe por qué en esos momentos fui reactiva a la tierra, pero ahora me cuestiono si cuando tenía tres años, ¿necesitaba tierra?, quizás por eso mi cuerpo se sonrojó al estar en contacto con ella. Después de esta experiencia me encontraba con muchas dudas y preguntas.

Poco a poco comencé a empoderarme de mi proceso de salud-enfermedad y comencé a cuestionarme cuando tenía alergia ¿para qué estaba presente la alergia en ese momento?, ¿qué me querrá decir?, ¿qué oportunidades se me están presentando al tener alergia?, ¿qué emociones estaban presentes?, ¿qué

pensamientos?, ¿en qué momento de mi vida me encontraba?, ¿me inquietaba algo?

Por otro lado, como consumidora me empecé a cuestionar el costo y la calidad de los productos que adquiriría para apaciguar mi alergia. Iván Illich afirma que el movimiento ecológico ha creado conciencia de que la salud depende del ambiente, de la alimentación, las condiciones de trabajo y la vivienda, aceptando la idea de que estamos amenazados por pesticidas, aditivos y otros riesgos para la salud a causa de la degradación ambiental (Illich, 2013).

Mi piel sensible, es el órgano que está en contacto con el mundo. Un mundo que quizás no quería escuchar, sin embargo, a partir de esto, abrí los ojos para observar cuidadosamente mi alrededor. Ahí estaba conviviendo conmigo todos los días cuando respiraba, comía en la escuela, en casa, en todos lados, la crisis de la civilización, esa manera tan extraña en que nos relacionamos con lo que le rodea.

El tipo de pensamiento que prepondera actualmente es el mecanicista no participativo, como dice Morris Berman. La conciencia científica es más bien, una consciencia alienada, no hay asociaciones en la naturaleza, hay una total separación y distanciamiento de ella, hemos sido comprados por el sistema y ahora nos identificamos completamente con él; las personas y los bienes se han fusionado. En este contexto de vacío existencial, el consumismo es el modo de salida de un sistema dañado (Berman, 1987).

Brené Brown por su parte menciona que vivimos en una condición interna de escasez. La construcción social de la percepción de escasez es el problema porque nunca es suficiente. La escasez viene del antiguo francés que significa “*scars*” (cantidad restringida). Esta cultura permea nuestra sociedad que tiene muy arraigada la comparación y que nos está fragmentando por la desconexión de una identidad colectiva (Brown, 2013).

Leonardo Boff, comenta que el malestar de la civilización es un fenómeno de indiferencia, descuido, abandono; de falta de cuidado. La indiferencia hacia los millones de personas excluidas en el proceso de producción considerados prescindibles, es reflejo del descuido y abandono de nuestros sueños de generosidad ahogados por el neoliberalismo en el que impera el individualismo y la propiedad privada (Boff, 2002).

Entonces lo supe, está crisis sólo era una forma de llamar a la Policrisis Sistémica que vivimos , manifestada en distintos ámbitos: el patriarcalismo, la crisis ambiental, la desigualdad social, los asaltos a la democracia, la salud y la educación; pequeñas muestras de que estamos en un colapso social, en el que la tierra y el mundo gritan: ¡auxilio!

Tomé una respiración profunda, para asimilar lo que había hecho consciente y pensé en la humanidad, ¿qué pasa con nosotros? ¿acaso no queremos darnos cuenta de lo que sucede? Abrir los ojos es aventarse al precipicio y estar a la deriva. Hoy, la tierra; mi casa está azotada por mi irresponsabilidad como co-habitante activo y las palabras de Pablo Neruda (Poemas del alma, 2017) me llenan de un golpe de realidad.

*La tierra verde se ha entregado
a todo lo amarillo, oro, cosechas,
terrones, hojas, grano,
pero cuando el otoño se levanta
con su estandarte extenso
eres tú la que veo,
es para mí tu cabellera
la que reparte las espigas.*

*Veo los monumentos
de antigua piedra rota,
pero si toco
la cicatriz de piedra
tu cuerpo me responde,
mis dedos reconocen*

*de pronto, estremecidos,
tu caliente dulzura.*

*Entre los héroes paso
recién condecorados
por la tierra y la pólvora
y detrás de ellos, muda,
con tus pequeños pasos,
¿eres o no eres?*

*Ayer, cuando sacaron
de raíz, para verlo,
el viejo árbol enano,
te vi salir mirándome
desde las torturadas
y sedientas raíces.*

*Y cuando viene el sueño
a extenderme y llevarme
a mi propio silencio
hay un gran viento blanco
que derriba mi sueño
y caen de él las hojas,
caen como cuchillos
sobre mí desangrándome.*

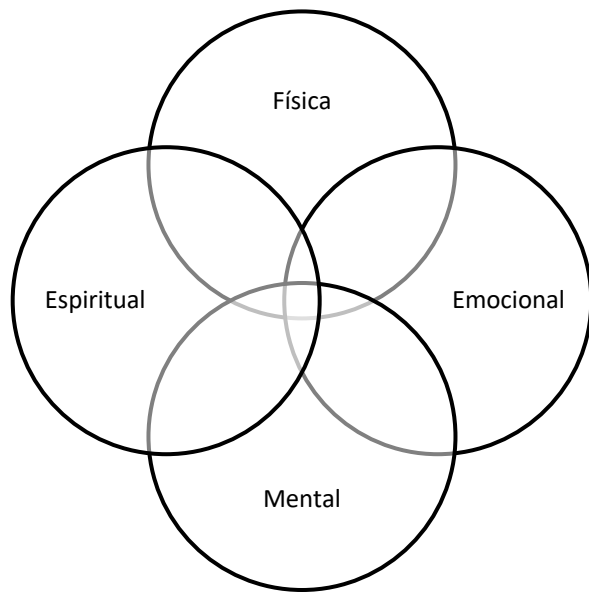
*Y cada herida tiene
la forma de tu boca
Pablo Neruda*

El capitalismo en el que vivimos ha lastimado la tierra, mi territorio; pero también a nosotros como seres humanos. La industria alimentaria y farmacéutica son grandes ejemplos de lo esclavizados que estamos como humanidad.

Me llama la atención las personas que como yo se dedican a las ciencias de la salud, las cuales vamos a un lugar a que se nos capacite en el cuidado técnico de la salud, siendo que la mayoría de las ocasiones terminamos reproduciendo en nosotros lo que no queremos para los “pacientes”.

Como un rayo de esperanza en medio de este mundo deteriorado nace la Medicina Integrativa, la cual es una iniciativa del modelo médico de ir hacia una salud que pone como base la cooperación entre la medicina moderna, tradicional y alternativa, así como el enfoque en la calidad de la relación profesional-paciente, y la participación de cada persona en su auto-cuidado. Consiste en un trabajo transformativo de las personas y de sus comunidades desde el cuidado integral del ser humano, para ir hacia una vida plena y sustentable (Vargas y Pérez, 2018).

Rakel concibe la Medicina Integrativa como una medicina orientada a la curación, que tiene en cuenta a la persona como un ser integral (cuerpo, mente y espíritu), incluyendo todos los aspectos de su estilo de vida. Se enfoca en la relación terapéutica y aprovecha tanto la medicina estándar, como la medicina alternativa y tradicional (Rakel, 2009).



Por su parte Vargas Madrazo y Pérez en su libro “Sanando mi enfermedad y cuidando mi salud hacia una Vida Sabia y Sustentable” manifiestan que el enfoque o práctica de la Medicina Sistémica Integrativa, se enfoca en una acción inteligente, sensible y articulada para que el organismo; la persona conserve o recupere su salud por medio de elementos que posibiliten una salud vigorosa y sus mecanismos de regeneración trabajando

de manera integral cuatro áreas física, emocional, mental y espiritual.

Cuando descubrí esto, fue un motor para seguir, supe que sí podría hacer algo para comenzar a realizar un cambio en mi vida y comenzar a auto-cuidarme.

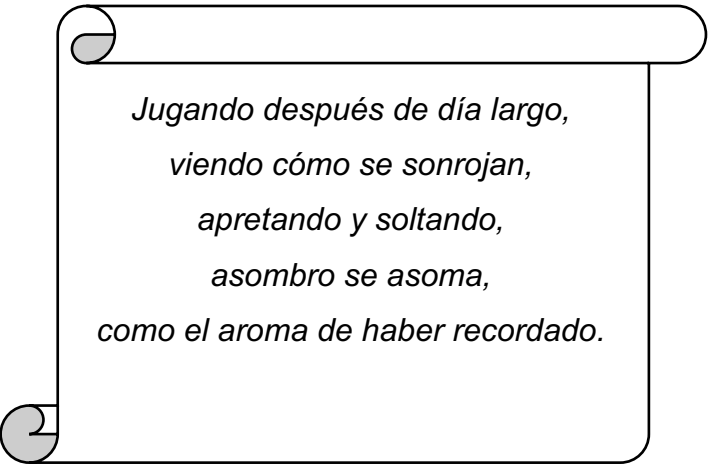
Me miré a mí misma frente al espejo y me pregunté, ¿cómo me nutro?, ¿cómo me estoy alimentando?, ¿qué estoy pensando?, ¿qué emociones predominan en mi vivir?, ¿cómo me estoy relacionando con los que me rodean?, ¿cómo me estoy relacionando con mi enfermedad? y ¿qué hago para cultivar mi salud?

En ese momento recordé la frase: “si empiezo a conocer qué soy yo, sin intentar cambiarme, estoy generando una transformación” (Vargas, Ruiz & col., 2012). Conocerme ha implicado un trabajo profundo de reconocer mis noches oscuras, esos momentos de tristeza, de frustración, dolor, pérdida, desamor, que hacen que me cuestione el verdadero significado de mi vida; se trata de una ruptura de mi propio ser, de una muerte que me hará ya no ser la misma (Moore, 2004).

Después de un tiempo de vivir y relacionarme con mis noches oscuras y ver cuánto me ayudaba trabajarme de manera integral, sentí que esto podría ayudar a otras personas a auto-conocerse, para volverse participantes de su propia salud; personas activas que toman en sus manos la responsabilidad de cuidarse.

El diplomado de “Biomedicina Sistémica y Sustentable: Procesos Salud-Enfermedad Participativos”, fue el parteaguas para imaginar otros mundos posibles, otras formas de cuidar la salud. Fue el punto de inicio para comenzar a ser participante activa de “algo” que se estaba gestando en mí y que no podía explicar, era un latido dentro de mí. Un conjunto de hábitos y cuidados que comencé a adoptar cotidianamente, los cuales se denominan Higiene Natural (Vargas y Pérez, 2018) y que contribuían mantener una salud vigorosa.

La Salutogénesis, consiste en darnos la oportunidad de experimentar las condiciones para que la vitalidad natural pueda expresarse y sanar lo que sea posible a nivel celular, orgánico y



*Jugando después de día largo,
viendo cómo se sonrojan,
apretando y soltando,
asombro se asoma,
como el aroma de haber recordado.*

comunitario. Facilitar las transformaciones en la persona y en su entorno para que tenga una salud vigorosa. Esto implica observar cuidadosamente las relaciones con mi mundo interior y exterior, que me permitan despertar mi creatividad para vivir diariamente la Higiene Natural (Vargas y Perez, 2018).

Lo notaba cuando antes de mis clases en el Centro de Idiomas de la Universidad Veracruzana, llegaba temprano, me sentaba debajo de una palmera y me ponía a leer el “Cuidado del Alma” de Thomas Moore (1993). Era mi mejor regalo del día y a veces tenía visitas, una hermosa lagartija me visitaba y me escuchaba leer, era como si ella fuera la representante de toda la naturaleza, plasmada en esa pequeña que me visitaba de pronto y sin avisar.

Después del diplomado continué trabajando con los facilitadores: el Dr. Carlos y el Dr. Enrique, quienes me compartieron su inquietud de abrir una Unidad de Salud Integrativa, la cual me interesó porque comprendí que todo lo que hiciera como profesional de la salud para guiar a un participante, yo tenía que hacerlo primero.

A raíz de lo experienciado en el diplomado, surge mi interés por seguir cultivándome en esta área. Comencé a buscar posgrados relacionados con salud, en un principio pensé la Maestría en Salud Pública, leí el plan de estudios y no sentí mi corazón latir; recordé a Stephen Harrod Buhner, quien expresa “cuando el corazón y el cerebro trabajan juntos, forman la sístole y la diástole de la comprensión” (Harrod, 2012), supe que ese no era mi camino. Pex Dettoni declara “haz lo que te dicte tú corazón” (Dettoni, 2014), entonces continúe buscando mi camino...

Apareció en una conversación cotidiana con mi mamá: Ecodiálogo se metió en la plática y entonces lo sentí. Algo se gestaba ahí que coincidía con mi búsqueda, su nombre era “Estudios Transdisciplinarios para la Sostenibilidad”. Percibí la coincidencia de volver al lugar donde se me cayó la venda de los ojos y desnudé mi

ser, una sensación me invadió y un pensamiento llegó: “¡ese es el camino para continuar explorando tu proceso salud-enfermedad, vívelo y compártelo!”.

Soy vecino de este mundo por un rato
y hoy coincide que también tú estás aquí
coincidencias tan extrañas de la vida
tantos siglos, tantos mundos,
tanto espacio... y coincidir.

Si en la noche me entretengo en las
estrellas y capturo la que empieza a
florecer la sostengo entre las manos más
me alarma tantos siglos, tantos mundos,
tanto espacio... y coincidir.

Si navego con la mente en los espacios
o si quiero a mis ancestros retornar
agobiado me detengo y no imagino
tantos siglos, tantos mundos,
tanto espacio... y coincidir.

Si la vida se sostiene por instantes
y un instante es el momento de existir
si tu vida es otro instante... no comprendo
tantos siglos, tantos mundos,
tanto espacio... y coincidir.

Mexicanto

Sin embargo, no imaginé en lo que me estaba involucrando, ni esperé a dónde la vida me había llevado hasta ese día que empezó la Maestría...

* * * *

Capítulo II: Encuentro con el territorio

El colectivo queda envuelto en el individuo y el individuo en el colectivo.

David Peat

Eco-horticultura, educación somática, re-aprendizaje, sentipensar, diálogo de saberes, son las nuevas palabras con las que tuve que empezar a relacionarme, imaginarme y concebirme. Noté cómo poco a poco cambiaba sutilmente por medio de estar en la vigilia de mí misma, de mi mundo a la mano y de mi entorno. Comencé a sentir cómo se creaba conocimiento por medio del cuerpo, de sentir, percibir, parar y vivir.

Escuchar y ver cómo a diario las plantas te saludan con su delicado lenguaje con ayuda del movimiento del viento. Las personas que en todos los lugares y situaciones del mundo intentaban realizar prácticas significativas por medio de un nuevo sentido del vivir y actuar. Una nueva percepción de la realidad y de la experiencia del ser, incorporando la perspectiva de la tierra como un todo vivo y orgánico (Boff, 2002).

Éste transitar en la vida me llevó a un ser lleno de amor, humanidad, estrés y productividad; donde la vida es rápida, pasa el tiempo y los momentos casi sin darte cuenta y das por hecho que vives; sin embargo, no cuestionas cómo vives, ni qué sentido tiene hacer lo que haces. El ser me invitó a darme cuenta cómo seguimos las normas y estándares marcados por una sociedad patriarcal, en donde lo esencial se ha perdido: el cuidado a los seres humanos.

A pesar de las contradicciones humanas de las realidades que vivimos, algunos seres humanos tienen fe y esperanza, proponen remedios creativos para los síntomas de una enfermedad colectiva; por ejemplo: la espiritualidad que es capaz de unir, ligar, religar e integrar (Boff, 2002).

El ser humano es un ser participativo, un actor social, histórico individual y colectivo; constructor de relaciones sociales e igualitarias, justas, libres y fraternas, dotado de “sacralidad”, comenta Leonardo Boff. El ser humano tiene la capacidad de dialogar con los misterios del mundo (Boff, 2002).

No nos damos cuenta del trauma que supone para un ser humano arrancarlo de su entorno familiar y colocarlo en una cama extraña de una fría habitación de hospital (Moore, 2011). Recordé los tratamientos invasivos, son el pan de cada día, donde se atiende la enfermedad más representativa de esta policrisis (también llamada crisis civilizatoria o planetaria); el cáncer; la enfermedad directamente asociada a la civilización moderna. “La mortalidad del cáncer está directamente asociada a la intensidad de la civilización” (Vargas y Pérez, 2018: 22).

La crisis civilizatoria tiene que ver con la forma en que los seres humanos percibimos, pensamos, sentimos y nos relacionamos con los otros y con el entorno para poder organizarnos como sociedad. Enrique Leff percibe que este proceso tiene fundamentos en una crisis epistemológica (Ruiz & col., 2016). Por otro lado, Sousa comenta que el pensamiento moderno occidental avanza operando sobre líneas abismales que dividen lo humano de lo subhumano (Sousa, 2010). Nuestro pensamiento y nuestra ciencia nos hace conocer el mundo físico, pero nos aleja del otro tanto (Morin, 2001).

Comencé conociendo el Centro Estatal de Cancerología “Dr. Miguel Dorantes Mesa” (CECAN), en un principio solo como acompañante del Dr. Carlos. Él estaba dando conferencias sobre alimentación, acupuntura, herbolaria, etc. Mi colaboración tenía como objetivo fortalecer la línea de generación y aplicación del conocimiento de biomedicina sistémica y sustentabilidad comunitaria.

Durante esas visitas cortas, me comenzó a gustar estar ahí, me interesó conocer a las personas y sentía que las alergias, mis problemas respiratorios de pequeña, es decir, mis procesos salud-enfermedad me habían hecho coincidir.

Tenía tantas preguntas: ¿cómo eran las personas de ahí?, ¿de qué lugares venían?, ¿cómo es su relación con los procesos salud-enfermedad?

De pronto estaba ahí asistiendo al CECAN, llegué a platicar con la Dra. Emily por indicaciones del Dr. Enrique. Ella me citó un jueves, llegué temprano y ella aún estaba en junta, la esperé; impaciente, tenía curiosidad de lo que pasaría, quería saber qué iba a hacer; pero mientras esperaba, me coloqué enfrente del elevador del cuarto piso: Oncopediatría.

Miraba cuidadosamente lo que pasaba a mi alrededor y fue cuando pasó; la realidad me golpeó abruptamente, se abrió el elevador y vi a una pequeña en una camilla, su mamá junto a ella y la enfermera sosteniendo el suero. La llevaban a hospitalización, algo le había pasado. De repente todo el ruido del alrededor se apagó y casi como un rayo de luz en el mar de mis pensamientos lo sentí: ¡quería servir ahí, en esa institución de salud!

Después de ese momento comprendí, si hemos de sobrevivir como especie, tenemos que comenzar a generar espacios de sanación profunda para los profesionales de la salud, los cuidadores y las personas que afrontan procesos salud-enfermedad como el cáncer.

Un ejemplo de lo anterior es el trabajo de Kirschner, Clarck, & Ramer. Ellos mencionan el Círculo de Sanación, en el cual se aprende a dejar de echarnos la culpa por nuestras enfermedades, ya sean físicas, psicológicas o espirituales; sino aprender a reconocerlas como maestros potenciales. Es recordar que la muerte es una parte de la vida de los seres y del planeta (Kirschner, Clarck & col., 1992).

La Dra. Emily, salió a verme, me recibió y me dijo –sígueme–, me comentó lo que se hacía en el hospital, cómo funcionaba el acompañamiento a los niños y me presentó a Kiara, la niña que había visto cuando se abrieron aquellas puertas de metal. De pronto la miré a los ojos con admiración, estaba conociendo a una

guerrera; platicué un momento con ella por medio de señas debido a que apenas estaba recuperando el habla; pero su mirada se quedó grabada en mi corazón.

Fue una confrontación profunda el preguntarme ¿realmente quiero estar en este lugar en donde se convive con el dolor, el amor, la muerte, la vida, el cuidado, los tratamientos invasivos, el trato humano y los trámites administrativos?, ¿qué del proceso vivido me había llevado hasta ahí?

Sabía que, sí quería estar en el CECAN tenía que comenzar a conocer la Ley de Salud, afortunadamente pronto hubo una conferencia respecto a ella. Asistí, fue una presentación sobre el artículo 79 de la nueva ley de salud. Conforme fue pasando la conferencia se nos fue informando que todo el personal de salud tenía que estar certificado, desde el doctor más especializado hasta la persona de intendencia.

Se comenzó a plantear la implementación de capacitación continua en cada uno de los departamentos. El Gobierno decidió que la mejor opción era crear una plataforma en la que se ofertaran diversos cursos. Las personas podrán acceder a la hora que quisieran durante su horario laboral y yo me pregunté ¿cómo se va a hacer eso? En el tiempo que he estado en el departamento de psicología, he visto cómo las psicólogas cada mañana realizan censos, asisten a sus pases de visitas, atienden consultas en hospitalización, consulta externa, interconsultas y atienden crisis; hacen notas y llevan al corriente sus historias clínicas. ¿Actualizarse en una plataforma? ¿acaso se van a agregar horas a las jornadas laborales?, ¿los sueldos serán los mismos?

Por otro lado, todo el personal tiene que estar capacitado en computación e inglés, ahora será requisito hacer las notas y los expedientes a computadora, el inglés será obligatorio, si eres servidor de salud necesitas 350 puntos en el TOEFL. Esta reforma llegó para causar revuelo en la salud. Durante esta experiencia vivida

me pregunte ¿en qué momento pasamos de ser personas a ser “recursos humanos?”, ¿Cómo nos está viendo el sistema de salud?

Los practicantes y/o investigadores realizan un procedimiento administrativo que la institución solicita, consiste en diseñar un protocolo de investigación, por lo cual realicé este trámite para tener acceso al hospital. Presenté ante el Comité de Ética” de la institución un trabajo de investigación que fue aprobado con las sugerencias correspondientes.

Arturo Escobar dice que la profesionalización es un problema del desarrollo, ya que incluye el surgimiento de conocimientos especializados y contribuye a la institucionalización del desarrollo por medio de enormes organizaciones (Escobar, 2014). Por lo anterior, Iván Ilich propone utilizar un lenguaje coloquial de la medicina; para lograr una comunicación interpersonal significativa que fortalezca la confianza mutua en la relación profesional de salud-paciente.

El sistema de salud busca mantener el control en las instituciones de salud; Payán expresa que el poder sanitario califica y aplica la norma: vigila que se cumpla, lo que hace más difícil mantener a la gente dentro de la norma, lo anterior no favorece la sustentabilidad (Payán, 2000). ¿Por qué tiene que ser así?, me gusta imaginar ¿cómo sería un sistema de salud comunitario o local?; en donde las personas se atiendan de manera integral desde el cuidado esencial para fortalecer la sustentabilidad humana y comunitaria-organizacional.

Durante los trámites administrativos, comencé a conocer a Sara, Ana y Yadira, ellas fueron las que me hicieron empezar a sentirme como en casa. Visité a la Dra. Emily, en el Departamento de Enseñanza, ella estaba muy emocionada con el proyecto de trabajar la Medicina Sistémica Integrativa en el CECAN, se le comentó el proyecto y antes de irnos de su oficina nos hizo una petición:

- Dra. Emily: ¿Me pueden traer plantitas?
- Paola: Claro que sí.

- Dra. Emily: Me emociona tener plantitas de ese lugar tan especial porque viene cargado de la energía del lugar.
- Paola: Luego te traigo las plantitas.

La siguiente vez que fui llegué con dos plantitas, una Citronela y una Yerbabuena, desde que arribé al CECAN:

- El policía: ¿Y ahora qué? ¿vas a vender?
- Paola: No, son para Enseñanza.

Continúe caminando y llegué a Enseñanza:

- Sara: ¿Y ahora esas plantitas “mija”?
- Paola: Son para la Dra. Emily

Pasa Ana y mira las plantas:

- Ana: ¡Ay que bonitas!, yo tengo unas orquídeas, ¿tú sabes cómo se cuidan las orquídeas?
- Paola: No mucho, porque en el Centro manejamos más plantas medicinales.
- Ana: ¿Y nos puedes traer?
- Sara: Si, trae.
- Paola: Claro que sí.

Con la conversación recordé mi experiencia en el Huerto Medicinal de Ecodiálogo, la que comenté anteriormente. Volví a oler la tierra mojada cuando llovía, sentí como era establecer esa relación sutil con la planta a la hora de podarla, me reconecté con mis amigas las herramientas: el machete, el azadón y la pala, vaya que eran de ayuda; visualicé nuevamente el olor de las plantas en primavera. Algunos días embellecí el huerto con una actitud meditativa y consciente, otras eran solo convivir con mis amigos de la Maestría.

Ahí supe, las plantas también eran una forma de hacer comunidad. Era como si las plantas fueran ese vínculo que nos unía, sentí como de pronto no estaba

hablando con los puestos que desempeñan cada una; sino que había avanzado en el acercamiento para conocer la esencia de cada una.

Con el paso del tiempo comenzamos a hacernos amigas, empezaron a compartir inquietudes, a tener la confianza para decirme todo lo que tenían que hacer y cómo se sentían, eso me ayudaba a comprender la gran carga de trabajo a la que estaban sometidas. Les brindaba escucharlas atentamente y reconocer todo su esfuerzo con un abrazo. Ellas por su parte me correspondían y me hablaban de cómo estaban las plantas, las cuales aún se encuentran en el Área de Enseñanza y cada día están más grandes, mostraban una manifestación del cuidado.

Sara y Ana hacen un gran esfuerzo por cuidar las plantas y al cuidarlas sin darse cuenta se cuidan. Al hacer una pausa en su jornada laboral para hacer algo que disfrutaran, la persona y la planta establecen una relación de conexión profunda y significativa. Stephen Harrod en su libro las “Enseñanzas Secretas de las Plantas” dice “sentirlos es conectarse con un mundo circundante, permitir que la vida propia se entrelace con la de la planta y con el mundo en el que vive la planta. Es el comienzo de una intimidad con la vida, una forma de vivir en la que nunca se está solo” (Harrod, 2012: p.165).

Un jueves:

- Ana: ¿Te puedo ver el lunes?, es que tengo mucho trabajo.
- Paola: Claro que sí, pero antes de irme deja que te dé un abrazo.

De repente nuestros cuerpos se unieron como un imán y nos sentimos en un abrazo, cada día observo con más frecuencia que las personas ya no acostumbran a tener contacto, se ha perdido lo más sutil como un saludo, una sonrisa, una mirada. Hemos dejado de estar presentes en el mundo y de reconocer a la otredad; en el ámbito organizacional.

Los ritmos de producción no son los mismos ritmos humanos y esto hace que nos perdamos en producir y restemos estar, compartir y convivir. “Cultivar la ternura” dice Luis Carlos Rastrepo, lo que nos caracteriza de la inteligencia artificial es la capacidad de emocionarnos, de reconstruir el mundo y el conocimiento a partir de lazos que nos impactan (Rastrepo,1997). Es necesario construir espacios cotidianos en los que permanezca ese componente afectivo y fomentarlo.

Conectada en esta sintonía me acerqué al Departamento de Enseñanza para informarme de los requisitos para realizar prácticas clínicas, esto como una estrategia de conocer a fondo el lugar donde deseaba estar. Hice la gestión con oficios, fotos y firmas, pasé a estar en tercer piso de hospitalización dando apoyo psicológico a los cuidadores primarios o familiares.

Cuando me asignaron al módulo, me pregunte ¿por qué en psicología? ¿por qué no otra área?, soy psicóloga de formación, entonces los psicólogos van en el Departamento Psicología, esa es la lógica lineal de las organizaciones. En esa linealidad vi una ventana para acercarme a la gente sin reproducir las mismas formas para las que somos capacitados. Me permití darle el poder a la gente y que ellos decidieran en qué los podía ayudar, poniéndome al servicio de lo que el sistema me revelara.

Me dirigí al elevador presioné el botón, se abrió la puerta, di unos pasos para entrar, percibiendo mi respiración, noté que traía las manos en mi bolsillo y sentía como sudaban; estaba nerviosa. El elevador se abrió y llegué al tercer piso, caminé unos pasos y sentí en la boca de mi estómago un vacío. Miré los muebles ordenados en una herradura, las paredes blancas y unas ventanas pequeñas en las paredes. Observé algunos cuidadores sentados viendo su celular, otros comiendo, durmiendo o platicando, tenían un número colgando de su pecho, me cuestioné ¿somos un número?, ¿qué somos para un sistema de salud?, ¿personas u objetos?, ¿instrumentos?

En ese momento, decidí ponerme en disposición para aprender, por medio de **callarme y escuchar** lo que cada uno de los cuidadores familiares, los profesionales de la salud o el entorno me permitieran conocer: su historia, inquietudes, miedos, dolores y pasiones.

“El escuchar puede ser la transformación de nuestra vida en medio de un contexto sordo”.

Carlos Lenkersdorf

Al caminar en el Módulo de Psicología y conocer a cada una de las personas que estaban ahí, noté que no comían a sus horas, no dormían bien, tenían excesivas cargas de trabajo, siempre estaban estresadas. En esa oscuridad, brillaba la esperanza; los profesionales de la salud también necesitaban expresar lo que sentían, sus necesidades, sus inquietudes. Recordé las palabras de ella:

- Dra. Emily: Los médicos estamos cansados de que nuestros niños se nos mueran y no podamos hacer nada, llegando a mi casa, me meto debajo de las cobijas y lloro como niña porque no pude hacer nada.

Si los médicos sufren así, ¿qué pasará con las psicólogas que se enteran de los sentires de las personas con cáncer y sus familiares? Payán nos expresa que en la objetividad del actuar reina el conocimiento científico preestablecido, pero en lo profundo del observador subyace el sentimiento (Payán, 2000).

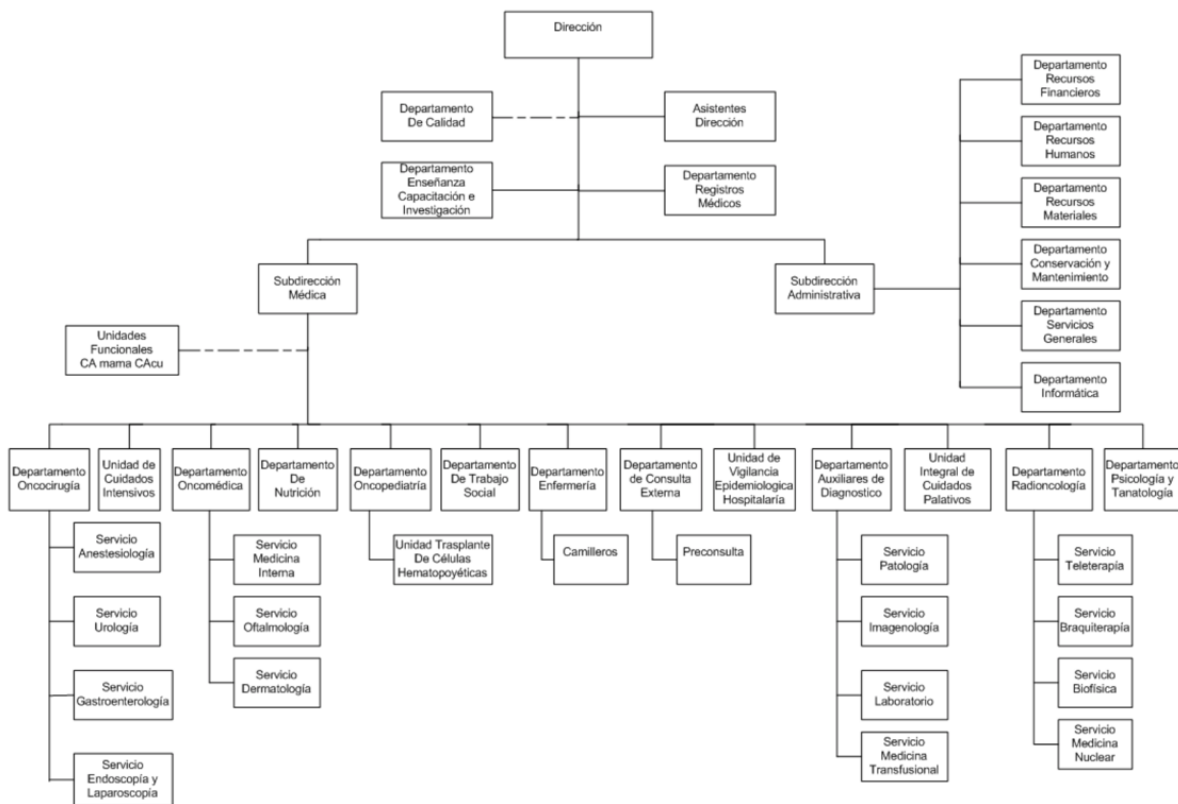
Escuchando mi intuición fui con mi asesor y le comenté lo que estaba sucediendo en el CECAN y él me sugirió la posibilidad de hacer un **Círculo de Diálogo** en el módulo de psicología y mencionó que lo que sucedía en el hospital era un proceso de **“Ecología organizacional”**.

¿Ecología organizacional? ¿qué es eso?, Ecología proviene del “griego, oikos = casa y logos = Ciencia” (Sutton & Harmon, 1994). Es la ciencia que estudia las relaciones entre los seres en su casa común, por ejemplo: la tierra o el planeta. En una organización, es conocer las relaciones y/o vínculos que mantienen los seres

que co-habitan entre sí en una organización, para tenerlo más claro revisé el artículo de “Sustentabilidad Humana y Organizacional: Una Forma de Vivir y Co-crear Comunidad Hacia el Buen Vivir” (Ruiz, Ortega y col., 2016)

En el artículo encontré que, si hemos de cuidar al ser humano como a las comunidades, debemos de atender cuatro dimensiones: física, mental, emocional y espiritual, las mismas áreas en las que pone atención la medicina sistémica integrativa.

Si deseamos atender a un Sistema Organizacional debemos conocer los diferentes subsistemas (Departamento de Enseñanza, Módulo de Psicología, Cuidadores Primarios del Tercer Piso). Si quería comenzar a trabajar con el CECAN, debía saber cómo era su organigrama. Abrí la computadora, busqué la página web del CECAN y encontré:

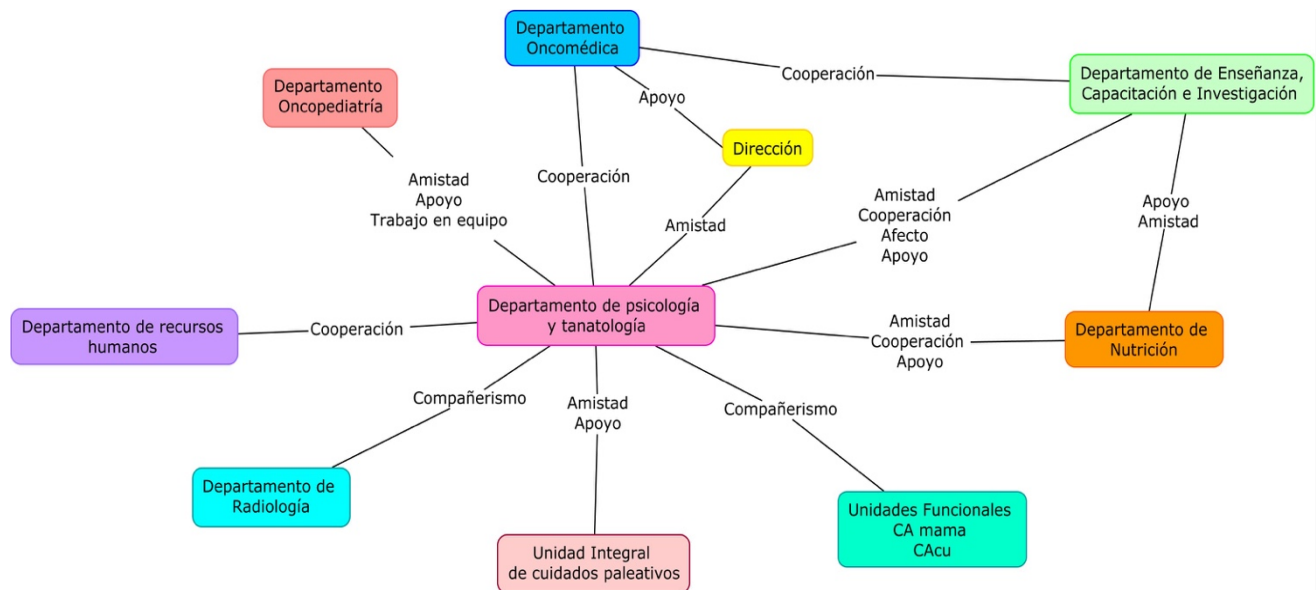


Observé cómo estaba distribuido el hospital en cada uno de sus departamentos, sin embargo, era una estructura estática, no se ve el movimiento, ni la fluctuación

de los procesos que se vivían dentro del hospital. Tenía claro que el organigrama no era lo que sucedía dentro de ese Ser llamado CECAN. Me di cuenta de que quería entender en un nivel más profundo a cada una de las personas que laboran en el hospital, deseaba descubrir quiénes eran, sus nombres, inquietudes, pasiones, disfrutes y recuerdos; imaginaba poderme vincular con ellos profundamente.

Por otro lado, tenía miedo, no me había enfrentado a realizar un proceso así, tenía que arriesgarme si quería acompañarlos, necesitaba soltar el poder, escuchar lo que se me revelaba y dejar que ese ser se mostrara ante mí; sabía que ese ser lastimado, ultrajado y vulnerable en sus pasillos albergaba amor, amistad, apoyo y acompañamiento. Respiré profundo y me di cuenta de que ya estaba en el camino hacia una Ecología Organizacional.

Empecé a comprender cómo funcionaba el CECAN, comencé a encariñarme con él y generé una Red de Sistema Vivo de lo que observaba que había entre los departamentos, decidí romper esa estructura lineal para pasar a una estructura horizontal.



Elaboré una representación gráfica de la Red de Sistema Vivo, comencé a llenar los espacios vacíos que en el organigrama no se observaban. Me tocó experimentar cómo entre el Departamento de Enseñanza, Capacitación e Investigación y el Departamento de Psicología y Tanatología existía cooperación, amistad, apoyo y mucho afecto; así continúe entreverándome con el sistema, volviéndome parte del tejido y él de mí.

Para generar un proceso de Ecología organizacional, empecé a tratar de acercarme a cada una de las personas que ahí laboraban por medio del círculo de diálogo, desde una visión organizacional cada persona forma un subsistema del sistema que es cada módulo.

Sutilmente estuve platicando con la Psicóloga Maribel, acerca de lo que es un Círculo de Diálogo, este proceso me llevó nueve meses; pero sentía como ese bebé se estaba gestando poco a poco, hasta que de repente un día sucedió...

- Psic. Maribel: Pao, tráeme el programa de los Círculos de Diálogo para que los comencemos a trabajar aquí en el módulo, como capacitación del personal.
- Paola: (sonríe) claro que sí, yo se lo traigo.

Y así fue como un primero de septiembre empezó el primer Círculo de Diálogo. En los cuales me comencé a formar como facilitadora de procesos dialógicos.

Un facilitador es una persona que te toma de la mano y te acompaña en el camino de tú propio autoconocimiento, busca poder acunar procesos donde los seres humanos re-aprendemos, es como ese capullo que recubre a las orugas para que gesten su proceso del vivir y puedan participar, decidir, resolver sus conflictos, inquietudes, imaginar y crear; pero este es un proceso colectivo. Buscamos hacer comunidad participando activamente, para recuperar nuestro territorio y verlo florecer con acciones amorosas, consciencia política reflexiva, consumo consciente

y la revaloración de nuestros saberes y cuidado (personas, seres y planeta). Donde se co-crean procesos humanos de educación para la vida desde la vida.

El hacer comunidad hace referencia a una propiedad colectiva, que incluye formas comunales de economía y autogobierno. El establecimiento del pluralismo cultural como base de la interculturalidad entre los diversos sistemas culturales (Escobar, 2014), entre los cuales se gesta una Ecología de Saberes, donde se identifica la diversidad epistemológica en el mundo (Sousa, 2010).

De acuerdo con lo anterior, podemos darnos cuenta de que hacer comunidad es una relación de persona a persona, persona a elementos, naturaleza y planeta; un vínculo en los que están casi completamente indiferenciados es lo que Rolland denominó Sentimiento Oceánico (Morris, 1987). Es crear un espacio para volver a soñar nuestra organización como familia, colectivo, comunidad o mundo, volver a co-crear entre nosotros y la Madre Tierra. Generando una cultura co-creada llena de alma.

Los Círculos de Diálogo son un espacio de reflexión y participación humana. Permiten a las personas crear vínculos como organización y comunidad, conociéndose profundamente desde un espacio co-creado artesanalmente; aprendiendo y re-aprendiendo. Esté espacio que se logró tener en el Módulo de Psicología, con las psicólogas y los pasantes de psicología y pedagogía permitieron cambiar el Clima Laboral del Módulo, logrando generar Diálogos de Saberes (verbales y experienciales) para la sustentabilidad.

En el Círculo de Diálogo trabajamos las habilidades y competencias que proporcionan David Bohm y Martin Buber, para crear en cada una de las participantes una “Actitud Dialógica”, mostrando una apertura consciente y reflexiva para comunicarse con las demás personas (Vargas, Ruiz & col., 2012). Esto nos dió la posibilidad de generar un pensamiento colectivo y sistémico entre nosotras.

El círculo representa la igualdad, nos podemos ver cara a cara, nos sentimos seguros y la energía fluye fácilmente. El sentarnos en círculo nos anima a abrir nuestros corazones al sentir la magia de la unidad y los sentimientos conectados. El círculo no tiene principio ni fin, todo esta interconectado (Kirschener, Clark & col., 1992).

Las sesiones fueron acordadas lunes en el horario de 12:30 a 13:30, en donde se trabajaba el honor y la calidad de presencia a la palabra, el cuidado personal también llamado Ser-Cuerpo.

Co-creamos los procesos de sentipensar, el reaprendizaje y cultivo de la presencia, por medio de ejercicios de aprendizaje participativo para encaminarnos hacia un diálogo profundo y significativo. Para facilitar el proceso se trabajó durante los círculos con las siguientes lecturas base, que sirvieron de inspiración e invitaciones gatillantes para las participantes.



Durante el Círculo de Diálogo se cultiva la vigilia de nuestro proceso del pensamiento, el proceso de propiocepción (percepción de uno mismo) de nuestro Ser-Cuerpo, por medio de una escucha profunda y genuina, llevando a la indagación y el aprendizaje reflexivo, reconociéndome y darme cuenta de lo que verdaderamente es necesario.

Debido a lo anterior, el cultivo de la intimidad y la confianza son bases del Círculo de Diálogo, así como poner atención en el cuidado esencial hacia mí mismo y el colectivo. Abriendo la posibilidad para abordar profundamente la Sustentabilidad, el Consumo Consciente y Crítico, el Buen Vivir, mi estar en el mundo, etc.

Invitamos a los participantes, por medio de textos de Thomas Moore como “El Cuidado del Alma” (1993) o “El Cuidado del Alma en la Medicina” (2011), videos, cuentos y poemas que buscan evocar el momento presente. ¿qué me está diciendo mi cuerpo?, mis sensaciones, mis emociones, mis recuerdos, mis creencias, etc.

En los Círculos de Diálogo buscamos una educación para la vida desde y hacia la sustentabilidad humana. Creando espacios que faciliten la generación de **ciclos de aprendizaje experiencial** por medio de la “acción–reflexión–acción”, para que cada uno de los participantes del diálogo puedan profundizar en la experiencia de su estar en el mundo vivido y poder generar procesos conviviales; esté es el arte de aprender a pensar juntos (Illich, 2012).

* * * *

Capítulo III: Vivir desde el servir

Ayudamos a encontrar el conocimiento con pasión.

Ernesto Sirolli

Como un artesano que empieza a conocer cada hebra del telar para crear una obra de arte. Comencé a caminar entre los pasillos, sus paredes blancas, desde consulta externa hasta hospitalización pasando por la sala de espera y regresando por la administración y recursos humanos. Me introduje explorando como quién lleva los oídos abiertos y sus brazos dispuestos a servir en lo que el camino le muestre.

La acción suave de naturaleza sutil es una intervención mínima llevada a cabo con inteligencia pues supone un cambio sustancial, una transformación y esto es por la acción que hace uso de la dinámica de la totalidad del sistema que se enfrenta (Peat, 2010).

En un principio con miedo del territorio, sus paredes escondían una frialdad desconocida, un espacio ajeno a cada una de las personas hospitalizadas y cuidadores familiares, tratando de crear un vínculo afectivo con el lugar que primero se me resistió y después me acogió. Miradas todos los días llenas de amor, dolor, incertidumbre y esperanza, algunas eran más frecuentes que otras, unas solo eran de paso y ocasionales; otras parecía que habían llegado para quedarse por su estancia prolongada.

Entre paredes blancas y profesionales de la salud sobrecargados de trabajo, el cuidador familiar y el paciente eran uno mismo, un número que representaba una cama que había que atender. Recuerdo entrar a la sala de espera de tercer piso, estaban los asientos en forma de herradura, vi a lo lejos a los cuidadores familiares algunos dormidos, otros luchando porque el cansancio no los venza, unos más con energía para continuar haciendo actividades ocupacionales.

Todos teniendo en común el profundo deseo de acompañar en la incertidumbre a la persona amada con la que tienen un vínculo profundo. Sentados en diferentes posiciones con un número de cama colgado del cuello, y entonces escucho a lo lejos –¡cama 11! –, y me pregunto, ¿en qué momento en la vida del ser hospitalario se pierde la identidad y hasta el nombre? y se pasa a ser un número. Thomas Moore en su libro “El Cuidado del Alma en la Medicina” (2011) No vemos a la persona en su totalidad, solo vemos la enfermedad como un problema del cuerpo físico (Moore, 2011).

Me pregunto cómo es que la crisis civilizatoria se ve reflejada hasta en lo más básico de las relaciones humanas como un saludo o un nombre. Luis Carlos Rastrope hace referencia al endurecimiento de la piel y la postergación de necesidades afectivas, son parte de nuestra preparación y de nuestra disciplina. (Rastrope, 1997).

Por otro lado, la salud es un tema económico-político, donde las personas ejercen el poder. En este caso el sistema de salud, reflejado en los profesionales de la salud, nos vuelven un número, una cama o un paciente al cual ayudar. Dejan de vernos como una persona que puede participar de su salud y ejercer su poder para cuidarse.

Iván Ilich manifiesta: El tiempo de salud puede verse reflejado como indicador decisivo de su valor como productor en la sociedad (Ilich, 2013). Es paradójico que un lugar que fue creado para el cuidado reflejé su falta de cuidado de diversas maneras. Aun en este Sistema de Salud, hay esperanza, conociendo a Sandra, Elena, Omar, Vianey, Selene, Rocío, Maya, Romina, Adriana, lo supe; nuestra sabiduría orgánica nos da el impulso para continuar y seguir a pesar de un Sistema de Salud, que hoy en día colapsa.

Cuidar es una actitud, un momento de atención, de celo, de desvelo. Representa una actitud de ocupación, de preocupación, responsabilidad y

compromiso afectivo con el otro (Boff, 2002). Los seres somos cuidado y nos entreveramos con la otredad por medio de actos que en el fondo expresan una profunda disposición para cuidarnos y cuidar. El cuidado es un acto co-creativo, solidario, ético, autoorganizativo e interactivo que entreteje sentipensares en el encuentro de seres amorosos.

Fábula- mito del cuidado

Cierto día, al atravesar un río, Cuidado encontró un trozo de barro. Y entonces tuvo una idea inspirada. Cogió un poco de barro y empezó a darle forma. Mientras contemplaba lo que había hecho, apareció Júpiter.

Cuidado le pidió que le soplara su espíritu. Y Júpiter lo hizo de buen grado. Sin embargo, cuando Cuidado quiso dar un nombre a la criatura que había modelado, Júpiter se lo prohibió. Exigió que se le impusiera su nombre.

Mientras Júpiter y Cuidado discutían, surgió de repente la Tierra. Y también le quiso dar un nombre a la criatura, ya que había sido hecha de barro, material del cuerpo de la Tierra. Empezó una fuerte discusión.

De acuerdo común, pidieron a Saturno que actuase como árbitro. Éste tomó la siguiente decisión, que pareció justa:

Tú, Júpiter, le diste el espíritu; entonces cuando muera esa criatura, volverá a ser espíritu.

Tú, Tierra, le diste el cuerpo; por lo tanto, también se te devolverá el cuerpo cuando muera.

Pero como tú, Cuidado, fuiste el primero, el que modelaste a la criatura, la tendrás bajo tus cuidados mientras viva.

*Y ya que entre vosotros hay una acalorada discusión en cuando al nombre, decido yo: esa criatura se llamará **Hombre**, es decir, hecha de **hummus**, que significa **tierra fértil**.*

Leonardo Boff

El Ser Humano siendo tierra fértil a veces pisa tierras movedizas para aprender, crecer y encontrar los significados y misterios de nuestra naturaleza

existencial, Thomas Moore llamaría a esto una Noche Oscura del Alma. Durante esta noche, se da un proceso de transformación, no tenemos más remedio que renunciar a nuestro afán de controlarlo todo para rendirnos a lo desconocido (Moore, 2004). Muestra de ello son los cuidadores primarios que sin esperarlo las circunstancias del día a día los lleva a encontrarse asumiendo el rol de cuidar a otro(s) abandonándose así mismo para atender las demandas de ese otro que vive la experiencia de un proceso de salud-enfermedad.

Que nos den una mala noticia sobre nuestra salud es un fuerte empujón hacia la consciencia y hacia la transformación (Moore, 2011). Las personas que deciden cuidar a su familiar al entrar al hospital comienzan a vivir un proceso de familiarización con los términos médicos y con la enfermedad que tiene la persona con cáncer.

Sandra y Abel, son los padres de Arón, un chico de 22 años que le acaban de diagnosticar leucemia. Ellos nunca habían estado en un hospital por tanto tiempo. Preocupados se preguntaban: ¿cuándo le van a poner la transfusión?, esperaban que fuera pronto, por otro lado, se sentían inquietos; su hijo tenía náuseas y se sentía cansado, les comenté en qué consistía la quimioterapia y llegamos a la conclusión que podían ser efectos secundarios, ellos se quedaron más tranquilos al saber que era efecto del tratamiento. Es sorprendente lo que sucede cuando entra en operación nuestro pensamiento racional, al tener una explicación de lo que sabemos es más fácil sobrellevar el proceso salud-enfermedad.

De pronto Elena me pregunta.

- Elena: Doctora, ¿Qué significa 9000 mil de sangre?
- Paola: [¿Doctora?, pensé] Hola, no soy doctora, soy Psicóloga.
- Elena: Ay perdón es que la vi con la bata blanca y creí que usted era doctora.
- Paola: No soy doctora, pero dígame ¿qué necesita?

- Elena: Es que escuché decir a los médicos que mi familiar tiene 9000 mil de sangre, ¿qué significa eso?
- Paola: [no sabía que responder, yo tampoco había escuchado eso nunca] (nerviosa) yo tampoco sé que significa, pero si quieres lo buscamos.
- Elena: Si por favor

Minutos después

- Paola: Se refiere a Leucocitos en sangre

Thomas Moore dice “Esperamos que el lenguaje nos ilumine; pero con frecuencia nos oscurece, no facilita la comunicación entre médicos y pacientes; nos aísla” (Moore, 2011). El lenguaje propio de cada disciplina puede ser un impedimento para la comunicación y el diálogo. Los profesionales de la salud hacemos uso indiscriminado de este lenguaje y damos por hecho que todas las personas lo saben, sin embargo, la gente que viene al hospital en su mayoría es de lugares rurales y los términos propios de cada disciplina son desconocidos.

El proceso de psicoeducación en el hospital es necesaria para los cuidadores familiares y las personas con cáncer. Si estamos apelando al pensamiento racional; debemos por lo menos transmitirlo de manera simple y sencilla. Thomas Moore propone una alfabetización en la salud y nos invita a facilitar la información con mayor claridad (Moore, 2011).

Al enfrentar un proceso salud-enfermedad no solo se ve reflejado en el órgano que vive el proceso, cómo lo ve la medicina moderna; sino que el cuerpo de manera sistémica es un proceso que se vive en distintos niveles. Los más palpables son físico, emocional y mental, dejando de lado el nivel espiritual (Vargas y Pérez, 2018). Es necesario recordar que todos nuestros órganos están interconectados (Rakel, 2009).

Cuando el equilibrio hemodinámico se inclina a la enfermedad, nos enfrentamos al proceso de esperar un diagnóstico, para recibir un tratamiento. Selene, llena de incertidumbre, confusión y lágrimas, platicó conmigo, me contó el miedo que tenía de perder a su esposo, esperaba con ansias unos estudios para saber si se podía operar. El cuidador primario, no solo se adapta a una nueva rutina para cuidar a su familiar, aprende términos nuevos, reglas, normas y se hace cargo de su familiar ante la institución de salud, por medio de firmar una responsiva de su familiar.

Antes de saber lo que sucedía con Abril, no era así, él salía con sus amigos y pocas veces apoyaba en la casa; pero en ocasiones las circunstancias te transforman. De pronto entre paredes blancas estaba, con un documento enfrente a él. “No puede abandonar a su familiar o habrá repercusiones legales”. Me pregunto ¿qué sentirán los cuidadores primarios?, cuando llegan confundidos, tristes y llenos de incertidumbre al hospital y el sistema de salud solo les da una serie de formatos que llenar para poder atender a su familiar, ¿dónde está el diálogo entre lo humano y la institución?; ¿habrá otras formas de realizar esto?

Recuerdo tú mirada Vianey, cuando me miraste y hablaste, no entendí nada, no hablabas el mismo idioma verbal pero el corporal te revelaba. Estabas confundida, sentí tu tristeza, estabas en un dilema y entre señas y palabras sueltas me explicaste: tu esposo, la persona más importante para ti, debía ser operado de un tumor en la boca del estómago; sin embargo, era peligroso; podía perder la vida terrenal, entonces tú tenías que decidir si te lo llevabas a casa con sus seres queridos o dejabas que lo operaran. Decisiones, la vida está llena de ellas, pero ¿quiénes somos para decidir por la persona que está viviendo su proceso salud-enfermedad?, ¿qué poder tenemos?, ¿cómo lo estamos ejerciendo?

En México no tenemos la cultura de preguntarle a nuestros seres queridos, ¿cómo deseamos morir?, ¿cómo queremos dejar este cuerpo físico?, ¿en casa con nuestros seres queridos?, ¿en un hospital? No hablamos de cómo queremos vivir

un proceso salud-enfermedad, si solo dejamos que se revele día a día o si a la primera que sentimos algún desequilibrio, queremos un tratamiento ¿farmacológico? o ¿natural?

¿Cómo se siente el dolor?, ¿a qué sabrá?, ¿cómo olerá? y ¿cómo se moverá?, estas preguntas dependen de la propiocepción (percepción de uno mismo) de cada persona, de cómo cada uno vive y convive con el dolor. Este se presenta a lo largo de procesos de vida.

Thomas Moore plantea la depresión como un aviso, una advertencia de que algo no funciona. Un momento para detenerse, hacer una pausa durante el tiempo necesario para sanar nuestra alma, ser conscientes de que esto no elimina el sufrimiento; pero ayuda a comprender que el dolor emocional forma parte de un proceso más profundo y positivo (Moore, 1993).

Sentada a lo lejos se veía una figura joven, ella acompañaba un proceso de cáncer de su mamá mientras ella vivía el duelo de aceptar la enfermedad que padece. Lágrimas derrama mientras no la veían, varias veces sintió lo difícil que era saber que alguien tan importante para ella vivía un proceso salud-enfermedad de cáncer. ¿Qué representa el cáncer para la sociedad en la que vivimos?, ¿cómo se grabó en nuestro inconsciente colectivo que cáncer es igual a muerte? y ¿por qué le tenemos tanto miedo al dolor?

Entre lágrimas y sollozos me decía que no quería que a su hermana le pasara nada, ella aun no podía aceptar que su hermana tuviera cáncer; se preguntaba por qué le había dado a ella. Ella quería que su hermana se cuidara y se curara, manifestaba que su hermana antes de la enfermedad no se cuidaba, se la pasaba trabajando. Volvieron a salir sin control las lágrimas, solo estuve acompañando a Maya mientras ella se sanaba.

“Cuando me dijeron que mi esposo tenía cáncer me solté a llorar; pero mi esposo me apoyó muchísimo”, en ese momento Romina no pudo controlar el brillo que sus ojos destellaban al pensar en su esposo, supe el gran amor que existía entre ambos, que luchaban día a día para estar cuidándose el uno al otro.

– Sofía: ¡Ha sido algo horrible!

Las lágrimas se desbordan como cascadas con caudal, solo la dejé llorar y la acompañé a que llorara.

– Sofía: no esperaba que mi esposo tuviera esto.

Solo reconocemos nuestro cuerpo cuando hay un proceso salud-enfermedad, ¿qué pasa cuando nuestro equilibrio hemodinámico esta inclinado a la salud? y ¿por qué nos duele tanto aceptar cuando hemos descuidado a nuestro cuerpo?

En el sofá de la sala de espera, ella estaba pintando mientras esperaba el cambio de turno, ya llevaba meses ahí, se veía ojerosa, pero con una actitud positiva como el primer día, así es Adriana, acompañando a su hijo. No puedo entender lo que es cuando un hijo se enferma y el cáncer está presente en su líquido vital, solo ves cómo adelgaza, no quiere comer, lo someten a tratamientos y es que de la nada fue “un día llegó y se desvaneció”; aquí estamos hoy viviendo las cuatro personas que lo cuidamos.

Acompañar un proceso salud-enfermedad no es fácil, es estar listo para ver cómo la persona querida se va transformando, a veces por medio del dolor y este se contagia por la empatía que existe entre la persona con cáncer y el cuidador primario.

Cuando he sido cuidadora de un familiar, su dolor llega a ser mi dolor. Recordaba a Daniela cuando decía “es carne de mi carne”, en este proceso de transformación las lágrimas se vuelven grandes amigas y ayudan a ver más claro después de vaciarte de algo que no quieres dentro de tu corazón. Es como volver a tomar una bocanada de aire fresco y continuar.

Gran Maestro -dijo el discípulo-, he venido desde muy lejos para aprender de ti. Durante muchos años he estudiado con todos los iluminados y gurús del país y del mundo y todos han dejado mucha sabiduría en mí. Ahora creo que tú eres el único que puede completar mi búsqueda. Enséñame, Maestro, todo lo que me falta saber.

Badwin el sabio le dijo que tendría mucho gusto en mostrarle todo lo que sabía pero que antes de empezar quería invitarlo con un té.

El discípulo se sentó junto al Maestro mientras él se acercaba a una pequeña mesita y tomaba de ella una taza llena de té y una tetera de cobre.

El Maestro alcanzó la taza al alumno y cuando éste la tuvo en sus manos empezó a servir más té en la taza que no tardó en rebasarse.

El alumno con la taza entre las manos intentó advertir al anfitrión: – Maestro...Maestro Badwin como si no entendiera el reclamo siguió vertiendo té, que después de llenar la taza y el plato empezó a caer sobre la alfombra. –

Maestro –gritó ahora el alumno-, deja ya de echar té en mi taza. ¿no puedes ver que ya está llena? Badwin dejó de echar té y le dijo al discípulo: – Hasta que no seas capaz de vaciar tu taza no podrás poner más té en ella.

Jorge Bucay

Sé que de cada pérdida aprendemos, como personas en un proceso salud-enfermedad o como cuidadores, para mi es la educación para la vida. Es abrirte a la posibilidad de explorar las entrañas de tú Ser profundamente para transformarte. Es necesario vaciarse para poder llenarse.

El término cuidado se deriva del latino “cura”, sinónimo erudito de cuidado que emplea la traducción “el Ser y el tiempo” (Boff, 2002). Cura hace referencia a pensar, poner atención, mostrar interés, desvelo y preocupación. La atención que brinda el cuidador primario a su familiar está llena de pasión, entrega y del profundo

deseo de servir; sin embargo, en ocasiones este cuidado tiene un costo para el cuidador familiar.

Entonces agarró una jeringa y lo inyectó, era Omar poniéndole una inyección a su papá para que pudiera curarse de la gripe y ayudarlo a cuidar a su mamá. La sustancia fue directo a su líquido vital y lo curó.

El donó sangre para su amada esposa, porque tenía baja las plaquetas, pero la transfusión aún no había llegado, y entonces una vocecita pregunto: ¿Comió bien después de donar sangre? ¿tomó agua? –Guillermo solo se sumió en sus pensamientos y sentires, guardo silencio–.

Recuerdo bien cuando la conocí ahí estaba ella en la sala de espera de tercer piso, bordando una servilleta, Leonela, me ilustró explicándome qué era el cáncer para ella y por qué se creía que se daba, incluso platicamos de quimioterapia; llegamos a la conclusión de lo importante que es la alimentación para un proceso salud-enfermedad. Leonela recordó a su esposo tirando semillas en la tierra y sucedió la magia, nacieron sandías; asombroso es ver los procesos que vive la tierra. Hoy nuestros alimentos están saturados de químicos y empresas como transnacionales, que nos hacen creer que ir al supermercado es la mejor opción.

Cuando voy al supermercado, me pregunto ¿de dónde vienen los productos que ahí venden?, ¿son mexicanas? en su mayoría no, vienen de otros lugares del mundo y ahí noto cómo está siendo la huella ecológica, ¿qué nos están dejando los productos que estamos consumiendo?

Recuerdo que las primeras veces en la sala de espera las personas consumían jugos y galletas de marcas conocidas, ¿acaso eso nos nutre o es lo primero que tenemos cerca para consumir?, me pregunto ¿cuál es la huella ecológica que cada uno de nosotros está dejando?

Vargas y Pérez hablan de la higiene de nuestro consumo (Vargas y Pérez, 2018), esto implica cómo nos alimentamos en todas las áreas de nuestra vida, desde alimentos y líquidos hasta cremas, campos electromagnéticos, impresiones, ruidos, emociones, estrés, participación, opresión y armonía, etc.

El consumo implica ocuparse de cuáles son las propiedades de lo que comemos, el agua que tomamos, quién lo produce, si hay justicia social al producirse. Por ejemplo: si traen las cosas que consumimos en carros que viajan durante horas en carreteras, ¿cuál será el costo para el ambiente el desgaste de las llantas? En el caso de las personas con cáncer, si sus tratamientos se producen en otros lugares, ¿cuál será el costo de traerlos? ¿son tratamientos sostenibles para los cuidadores primarios?, sé que existen muchos programas en el hospital que cubren los gastos de quimioterapia y radioterapia, pero ¿qué pasa con los gastos que no cubren? ¿cómo le hacen?

Hablando con Adriana me comento que ellos son de Zongolica y tienen que venir al hospital más o menos por un mes. Su hijo recibe tratamiento de quimioterapia, afortunadamente tiene el programa de gastos catastróficos (programa que cubre los gastos del tratamiento de leucemia); pero no solo viene ella, su esposo y la esposa de su hijo. Ellos se tienen que quedar durante un mes, tienen que conseguir para comida, hospedaje y pasajes, ¿cómo le hacen para mantenerse los tres aquí?

Los cuidadores a veces comen una vez al día, ¿qué haces tú como persona preocupada por su cuidado para ayudarlos?, ¿cómo les invitas a que se cuiden?, cuando me topé con esto estaba en crisis, sabía que ellos hacían su mejor esfuerzo por cuidarse y cuidar a su familiar, entendí que lo único que podía hacer es acompañarlos desde mi Ser.

¿Se han dado cuenta del poder que tienen nuestros pensamientos?, "él siempre se metió en la cabeza que no tenía nada y entonces empezamos los tratamientos, él se veía fuerte", comentó Romina. Lo más difícil ha sido los primeros

seis meses, a él le dieron una dieta y toda la familia comenzó a seguirla, la verdad te cambia la vida. Mi esposo tenía cáncer de próstata y se le expandió a la médula; pero ahí se le encapsuló y no avanzó.

Ojalá todas las familias a raíz de vivir un proceso salud-enfermedad de algún ser querido, pudiéramos replantear todo y comenzar a caminar juntos, cuidándose los unos a los otros, como lo han hecho Romina y su familia.

- Vania: Me tuve que adaptar rápido, porque son curaciones del sarcoma, hacerle la comida y yo aparte tengo otras responsabilidades como llevar a mi hija a la escuela. Tenemos un negocio de fruta entonces tengo que levantarme a hacer de desayunar, hacer la curación, llevar a mi hija y todo antes de la una, porque a esa hora abrimos el puesto de frutas. Tengo que estar pendiente de lo que necesite mi mamá en el día, no le gusta que nadie más este con ella, solo yo.

Las responsabilidades del cuidador no solo son en el acompañamiento al hospital sino también en casa, alimentación, curaciones, buscar soporte económico, ir por medicinas, escuchar a la persona que vive el proceso salud-enfermedad. Tienen que adaptarse a la rutina de su ser querido o en ocasiones perder su rutina para dar paso a las necesidades de la otra persona. El cuidador siente el dolor de la persona que vive el proceso salud-enfermedad.

- Vania: Mi mamá se hacía las curaciones; pero yo veía que le costaba trabajo entonces le dije no mami. No te cures tú yo lo voy a hacer, y ya yo le hago las curaciones dos veces al día, una en la mañana y una en la noche; pero cuando no estoy ella se cura y a veces eso es difícil para ella.

La compasión se cultiva día a día en el cuidado cuando puedo mirar al otro lleno de empatía y entender que le duele el deterioro que sucede en su cuerpo, le duele encontrar la poética de su enfermedad en donde parece no hay marcha atrás. Enfermedad, ¿por qué llegas?, ¿qué me quieres decir?, ¿qué estilos de vida han

permeado mí vivir?, ¿cómo me estoy relacionando con mis emociones, pensamientos y sensaciones?, ¿cómo son mis relaciones humanas con los elementos y con mis células?

¿Y cómo lo cuido? se pregunta Daniela si se le cayó la bolsa que tenía entre el dorso del pecho y la cintura del lado derecho y se le salió como medio litro de sangre; pero afortunadamente ya tenemos tres unidades en el banco de sangre.

Empezar a cuidar a otro de manera repentina marca un parteaguas en el vivir del cuidador familiar, quién tiene una carga emocional y de cuidado importante. Me pregunto ¿cómo será un sistema medico con alma? ¿cómo se puede promover la salud y la sanación?, por medio de generar un compromiso entre el cuidador, la persona con el proceso salud-enfermedad y el profesional de la salud.

Un hospital con alma se encuentra en las personas que trabajan ahí, en los que acceden a recibir tratamiento en la comunidad sanitaria junto con los pacientes y los familiares, ¿se sienten conectadas todas esas personas?; ¿se tratan entre ellas como personas? (Moore, 2011).

Ser cuidador te cambia, de repente te encuentras como Adolfo al “pie del cañón” para lo que ella necesitara, desde estar con ella y tener pláticas largas para animarla a que siga con el tratamiento por sus hijos. ¿Hasta qué punto el cuidador debe respetar la decisión de la persona con cáncer?, ¿hasta dónde es responsable un cuidador?, ¿por qué le seguimos quitando poder a la persona que vive un proceso salud-enfermedad?, ¿qué debemos de hacer como sociedad para ser participantes de nuestra salud?

Es nuestra tarea encontrar medios ingeniosos para expresar y estructurar nuestro poder, asumiendo la responsabilidad y confiando en que el alma tiene intenciones y necesidades que quizás solo comprendemos parcialmente (Moore, 1993).

La consciencia participativa: momento multidimensional, de descubrimiento, un gesto de conocimiento proveniente del momento mismo, que permite que la entidad salga adelante y se manifieste con luz propia, que se muestre en verdad su propia perspectiva (Harrod, 2012).

El cuidado se ve plasmado en la pregunta ¿qué es el Ser Humano?, el Ser Humano tiene su esencia en el cuidado. ¡Somos Cuidado! Los latinos utilizaban la expresión “dolor de amor” para expresar la atención, la inquietud y el cuidado para la persona amada (Boff, 2002).

La pregunta es ¿estamos dispuestos a tratarnos como tratamos a los demás?, ¿qué parte de mi ser se está revelando cuando me he cuidado?, ¿qué parte de mi ser se revela cuando cuido a la persona amada?

Cuidar el cuerpo significa una búsqueda de asimilación creativa de todo lo que nos pueda ocurrir en la vida, compromisos, trabajos, encuentros significativos, crisis existenciales, salud, sufrimiento, etc. (Boff, 2002). Los cuidadores familiares escuchan con atención lo que le sucede a la persona con cáncer; pero ¿cómo se escuchan ellos mismos?, ¿lo comparten? o solo lo siguen guardando.

Vania le cuenta todo lo que le pasa a una amiga y a su pareja, aunque los ve poco:

- Vania: Haz de cuenta que como de 10 a 11:30 de la noche y a veces lo que le quisiera contar no puedo porque está mi hija y me gusta que se lleve bien con él, pero ya no le puedo contar lo que le quería contar.

Sentirse escuchado para el ser humano es una de las bases del cuidado, es el regresar a sentirse vinculado afectivamente con otro, que me escucha y eso sana el alma. Dice Carlos Lenkerorf que escuchar es entender la perspectiva de los hablantes y exige que entendamos con empatía y respeto. No solo escuchamos a

nivel social, sino escuchamos a las plantas, los animales y a toda la naturaleza. A nivel social escuchamos atentamente a los demás (Lenkerorf, 2008).

- Paola: ¿Qué haces para cuidarte?
- Vania: Yo creo que nada, como dos veces, como a las 12:00 y ceno a las 8:00 de la noche y eso de rápido porque hay que ir al puesto. Tomo poca agua, casi no tomo agua. Hace poco me dolía la garganta y a un lado de un seno y ya vez uno nada más anda pensando, entonces fui al doctor y me dijo que era de estrés y le dije que yo puedo controlar eso.

En ocasiones creemos que no nos cuidamos y muestra de ello es la conversación anterior en donde Vania, manifiesta que no hace nada para cuidarse; sin embargo, va al doctor para cuidarse y esa pequeña acción comienza a impulsar su autocuidado y ayuda a que tenga tranquilidad. Es un llamado de atención de su cuerpo debido al estrés que trae consigo la responsabilidad de cuidar a otro.

En esta paradoja del servir nos relacionamos con la otredad desde el corazón al grado de perdernos y no saber dónde terminas tú e inicia el otro. Haz sentido que empiezas apoyando a la persona que amas porque te necesita; pero en ocasiones terminas haciéndolo porque debes y te pierdes sirviendo, dejando de poner atención a tu cuidado para atender el cuidado del otro. El servir y el cuidarte son caras de una misma moneda, es un regalo, no obstante ¿cómo podemos encontrar nuestro equilibrio entre servir con cuidado y cuidarnos con pasión?

En la vida de las instituciones se ha perdido el cuidado y esto se debe a que ya no sabemos vivir el tiempo presente, ahora el profesional de la salud, parece que realiza su trabajo en automático. La razón instrumental (Ilich, 2013) cada día es más importante y se ve reflejado en la exigencia de más productividad, dándole valor al número de pacientes que atiendas (Moore, 2011).

Lo que vemos es un sistema de atención médica que grita –¡dolor! –, síntoma de esto es el desgaste ocupacional que aqueja a los profesionales de la salud. El

desgaste ocupacional es un estado en que las personas no se sienten realizadas, ni suficientemente rejuvenecidas con su profesión (Adams, 2013).

La sustentabilidad humana surge para comenzar a enfocarse en buscar nuevas prácticas y formas de vida más amigables socio-ambientalmente y que se promuevan en todos los niveles del ser humano.

La razón instrumental nos hace creer que tenemos que actuar viendo el jardín de a lado, es decir, mirando al otro para ser mejor que él y en ese momento me pierdo el placer de poder elegir desde mí. La sustentabilidad humana busca regresarle a cada uno su voz, su participación y la responsabilidad de ser partícipe de un proceso co-creado con otros. En este contexto de participatoriedad el arte que conozco es el de los Círculos de Diálogo (Vargas, Ruiz y col. 2012).

En el proceso de seguir conociendo a esté Ser llamado CECAN, busqué continuar trabajando la Ecología Organizacional con el personal de salud y me abrió las puertas el módulo de psicología, nos reuníamos cada lunes de 12:30 a 13:30 pm, para tener nuestro Círculo de Diálogo. El mayor reto experimentado como facilitadora fue lograr que las personas consideraran la importancia que el círculo tenía para su cuidado personal y organizacional, re-aprendiendo las Habilidades para la Sustentabilidad Humana, el Diálogo de Saberes y la Participación. Por otro lado, a nivel administrativo se instauró como programa para el módulo, el cual se titulaba “Programa para la Sustentabilidad Humana y Organizacional: Por Un Hospital Afectivo y Efectivo”.

El problema de pensar juntos es tanto personal y colectivo, necesitamos un conjunto poderoso de herramientas y prácticas que nos puedan ayudar en ambas dimensiones. Deben permitirnos producir resultados pragmáticos y exitosos en conversaciones difíciles. Debemos hacer visibles estas fuerzas fragmentarias, para ayudarnos a integrar lo bueno, verdadero y hermoso que cada uno tiene con las instituciones en las que vivimos (Isaacs, 1999).

Podemos aprender a encender y mantener un nuevo espíritu de conversación que tiene el poder de penetrar y disolver algunos de los problemas más difíciles e intratables (Isaacs, 1999). En esta primera etapa comenzamos a hacer una pausa en la jornada laboral para atender el cuidado de cada uno de los participantes del círculo y experimentar las habilidades para el diálogo.

El primer círculo se realizó el 1 de septiembre el 2017, con el apoyo del Dr. Enrique, en esta sesión introductoria, se explicó ¿qué es un Círculo de Diálogo?, ¿qué es Ecodiálogo?, fueron once participantes, comenzó cada una a expresar su palabra, diciendo nuestro nombre ¿cómo estoy? y ¿cómo llego?

Posteriormente pusimos atención en nuestra respiración por medio de una meditación dirigida por el Dr. Enrique Vargas, aquí re-aprendimos a respirar inflando la “pancita”, como esa respiración que haces cuando naces, inhalar y exhalar poniendo atención en cada parte de nuestro cuerpo. Finalmente, Enrique invitó a expresar nuestros sentipensares, una de las participantes comentó estar “tranquila”, mientras que otra dijo estar “relajada”.

Comenzamos con la primera lectura Sobre la Comunicación y así fue como empezamos a dialogar, una de ellas levantó la mano y comentó, “cada vez es más común platicar por whatsapp, yo siempre busco la comunicación cara a cara”, esta participación nos expresa la intención de una comunicación sin mediación tecnología.

Me he dado cuenta de cómo nuestras tecnologías de la información y comunicación son útiles en diversos niveles; sin embargo, han ocasionado un gran daño a nuestra comunicación humana. No nos miramos a los ojos, no sabemos terminar las conversaciones porque si yo quiero decirle algo a quien sea solo tengo que mandarle un mensaje, un whatsapp, un correo o llamarle, eso es todo. Hemos dejado de expresar nuestras emociones, les ha pasado que ven a alguien sentado

enviando un mensaje y pone jajaja en señal de risa y en su rostro no hay expresión alguna. Nos estamos fragmentando, estamos dejando de ser congruentes en nuestro estar en el mundo (Bohm, 1997).

Después de esta sesión entendí que el camino hacia la Sustentabilidad Humana había iniciado, un camino de transformación co-creada, comenzamos a vivir apoyándonos, acompañadas de David Bohm y Thomas Moore. La siguiente sesión fue Sobre el Diálogo comentamos que el diálogo ayudaba a comunicar ideas; pero que es muy común querer decir una cosa y la persona entienda otra; reconocimos la importancia que se da al contenido de lo que queremos decir.

Continuamos con la experiencia del diálogo, ahí me llamó la atención la manera que cada una tuvo para escuchar, escuchaban con atención, cuando llegó la hora de comentar manifestaron que estaban acostumbradas a escuchar; sin embargo, les era difícil no analizar a la persona que hablaba, otra participante comentó que le era difícil escribir y escuchar, ya que ella tiene la creencia de que escribir mientras alguien habla es de mala educación.

Nos preguntamos ¿dónde choco con un muro al mirar dentro de mi corazón?, ¿cuál es el límite?, hice la invitación a todas para preguntarse esto; pero también me lo preguntaba yo, ¿qué sucede conmigo cada vez que encuentro alguna resistencia?

Ellas decían que la necesidad no se podía suprimir, entonces les pregunté si había necesidades creadas o no, ellas me expresaron “que había necesidades básicas como las que mencionaba Maslow en su pirámide de necesidades”, posteriormente me comentaron que cuando tenías la necesidad de comer o de tomar agua, no las podías suprimir, la Psic. Maribel comentó “que cuando tenía nuestra edad ella tenía la necesidad de vivir bien, de tener un buen trabajo, hoy en día ya no tiene esa necesidad, hoy su necesidad es estar tranquila y no estresarse tanto por las cosas”.

Esto me hizo darme cuenta de que las necesidades o lo que pensamos que necesitamos también es de acuerdo con el momento en que nos encontramos, me pregunto ¿qué es lo mínimo que una persona necesita para vivir bien y de manera digna?

El término “necesario” procede de la raíz latina “*necesse*”, que significa “lo que no cede” y su significado etimológico es “aquello que no puede ser evitado” (Bohm, 1997). Cuando me pongo a pensar en lo que es necesario, entro en conflicto porque me doy cuenta de que muchas de las ideas sobre lo que necesito, no son mías, han sido construidas en una ilusión llamada consumismo.

El consumismo nos ha hecho que tan solo “en las últimas tres décadas hemos agotado un tercio de los recursos naturales del planeta. Estamos talando, minando y agujereando el planeta tan rápido que estamos agotando su capacidad para que podamos vivir aquí” (The Story of Stuff Project, 2009).

De manera semejante sucede cuando entablamos un diálogo con alguien, a veces decimos cosas que no queríamos decir. El impulso de hablar nos lleva a no reflexionar lo que decimos o hacemos y esto trae graves consecuencias en nuestras relaciones humanas y recursos naturales del planeta.

Hicimos un ejercicio de contar hasta 50 si queríamos decir algo mientras otra persona hablaba (Vargas, Ruiz y col., 2012). Posteriormente las invite a externar sus sentipensares haciendo honor a la palabra, de inmediato la Psic. Maribel tomo la palabra:

- Psic. Maribel: Me sentí frustrada, quería hablar y me costaba trabajo contar hasta 50, sin embargo, lo intenté y pude hacerlo, me doy cuenta de que para mí es importante hablar en el círculo porque cuando doy terapia, permanezco callada.

Lo anterior me hizo reflexionar sobre lo importante que es ser escuchado, el que alguien se tome un momento para escucharte atentamente y te mire a los ojos y solo con estar te diga lo especial que eres.

Las psicólogas escuchan, pero ¿quién las escucha a ellas?, noté que el Círculo de Diálogo era importante para atender este aspecto, el que ellas puedan ser escuchadas y a su vez escuchen a su cuerpo y a su corazón. Considero que si somos mejores personas podemos ser mejores profesionales de la salud.

Los Círculos de Diálogo se dieron en dos etapas, una se llevó a cabo de septiembre a diciembre y la otra de enero a mayo, en esta segunda etapa se integraron nuevos miembros al módulo: pasantes de psicología y de pedagogía.

Inicié facilitando un “Conversaciones de Café” (2008), lo que favoreció que los miembros que habían vivido el Círculo de Diálogo les comentaran a los nuevos integrantes, cómo había sido para ellos vivir los Círculos, utilizando el diálogo, la suspensión y la propiocepción.

El World Café o Conversaciones de Café es una forma de crear una cadena de conversación por medio de preguntas. Es una metodología que permite a las personas pensar juntas e intencionalmente crear un nuevo significado colectivo (Miller, Roehl y col., 2008). Esta técnica se basa en cuatro principios:

“Es bueno ser curioso, es tener la esperanza de creer en que nosotros podemos descubrir las respuestas”.

Margaret J. Wheatley and Myron Kellnor- Rogers

- Las preguntas como sustancia: Las buenas preguntas abren nuevos campos de pensamiento y de creatividad.
- Sentirte seguro y en un espacio confortable: Contribuirá a que piense y sientan sentirse en un espacio seguro para hablar.
- Escucha mutua: Conectarán su conocimiento y su sabiduría pensando en presente.

- El espíritu de la investigación: Las personas encontrarán la llave para la investigación, es decir, el significado de explorar juntos.

Las preguntas que les hice fueron ¿qué es el Círculo de Diálogo?, ¿qué es el diálogo?, ¿qué es la suspensión? y ¿qué es la propiocepción? Se reunieron 2 equipos de cuatro, por grupo había dos personas que ya habían vivido el Círculo y dos que no lo habían vivido, comenzamos la actividad teniendo dos minutos por pregunta aproximadamente.

Después nos reunimos en Círculo para compartir por equipo. Un equipo comentó que era un espacio seguro en donde se conocían en otros niveles, es decir, más personal, donde respiraban y aprendían, el otro equipo dijo que era un espacio en su jornada laboral en donde convivían y que por medio de lecturas hacían reflexiones. Los nuevos integrantes del Círculo manifestaron: “Nos sentimos diferentes, no habíamos trabajado así y al principio nos sorprendió; pero nos sentimos a gusto y pudimos participar”.

A lo largo de cada Círculo de Diálogo, generábamos más confianza entre nosotras. Reflexionamos sobre nuestro vivir individual y colectivo, le abrimos la puerta a nuestros demonios para que pasaran y se hicieran visibles. Reconocimos nuestros errores para poder ser tierra fértil de nuevo y podernos abrir a la posibilidad de transformarnos juntas.

Muestra de ello fue cuando Psic. Maribel nos comentó:

- Psic. Maribel: (Llorando) Estoy triste, hace un tiempo perdí a mi papá y lo extraño mucho a veces no se qué hacer (llorando), quisiera que él estuviera aquí porque yo era su consentida, mi papá no lo decía, pero yo lo sabía.
- Gaby: Yo sé que usted era la consentida de su papá, y quiero decirle que usted es una persona muy especial para mí.

Lo anterior hizo una conexión con una de las chicas del Círculo. Nos tomamos de la mano en el centro del Círculo en señal de apoyo.

- Katia: Hace tres años perdí a mi papá (se le salen las lágrimas) y fue muy doloroso para mí, pero ahora me da gusto cuando me encuentro a las personas que conocieron a mi papá que son médicos y me dicen que él fue un buen médico.
- Sheila: Me siento orgullosa de ti, amiga, porque pudiste externar lo que paso con tú papá y no lo habías hecho antes, en tres años.

Me sentía sorprendida de lo que estaba sucediendo.

- Paola: Mi abuelito, antes de fallecer hizo la caja donde quería que estuvieran sus cenizas (él fue carpintero), estuvo alrededor de un mes en cama y él pidió que la caja no se abriera hasta que el falleciera, cuando el falleció resulto que en la caja había un pensamiento que decía “No me busques entre los muertos, búscame en tu corazón y viviré por siempre”.

Me sentí en confianza para compartir en el Círculo, segura de querer mostrar mi corazón a esas mujeres que eran diferentes a mí; pero que nos unía el mismo dolor, la pérdida de un ser querido. Me pregunté cómo la muerte de alguien nos transforma, el dolor sana y nos enseña que después de transitar por la oscuridad encontramos la luz; sin embargo, ya no somos los mismos que éramos al transitar la oscuridad (Moore, 2004).

*Todo vale la pena,
porque somos quienes
somos por aquello que
hemos vivido,
somos quienes somos por
aquello que otras personas
dejaron en nosotros,
pero somos absolutamente
quienes somos,
gracias a aquello que
hemos perdido,
gracias a eso, que ya no
está con nosotros.*

Jorge Bucay

Cuando hablamos de una enfermedad crónico-degenerativa es muy común que pensemos en la muerte. La muerte es el principal tema de iniciación dice Thomas Moore, porque es la muerte de una vieja forma de vida y el renacimiento de otra (Moore, 2011). No hay vida sin muerte, hay que vivir preparándose para morir y morir preparándose para vivir (Pax Dettoni, 2014).

En las siguientes sesiones continuamos explorando nuestro Ser-Cuerpo (pies, piernas, abdomen, espalda, pecho, corazón, brazos, manos, dedos, cuello, el cuello, labios, mejillas, nariz, ojos, frente y tensamos todo nuestro cuerpo y soltamos), de esta forma seguimos profundizando en el conocer de nuestro autoconocimiento.

Comenzamos a reflexionar sobre el Buen Vivir (Delgado, 2014; Farah & Vasapollo, 2011); pero ya no desde la palabra. Dejamos que nuestro cuerpo se expresará por medio de un dibujo, ¿qué es el buen vivir para ti? y ¿cómo lo representarías en una palabra?



En el módulo de psicología, las participantes lo representaron en un caleidoscopio de colores, el Buen Vivir para ellas es amor, cambios, seguridad y naturaleza. Coincidió con todo lo que ellas habían puesto, creo que, si tuviera que expresar Buen Vivir en una palabra sería amor. Amor por lo que soy, por las personas que me rodean, por mis relaciones y vínculos con el mundo. Un amor consciente, ese que nos dice que busquemos nuevas alternativas para relacionarnos con nuestras emociones, pensamientos, percepciones, intuición, familia, amigos, plantas, tierra, comida, mundo, aire, agua, fuego, sol, animales y libros.

El Buen Vivir se fundamenta en una ética de lo suficiente para toda la comunidad. Se trata de vivir bien aquí y ahora, sin poner en riesgo la vida de las próximas generaciones, implica distribuir y redistribuir la riqueza y los ingresos para empezar a sentar las bases de una sociedad más justa y equitativa; más libre e igualitaria (Delgado, 2014).

Por lo anterior, hemos de comenzar a tener un consumo más consciente, un ejemplo de ello fue la siguiente actividad: Comenzamos con una meditación, comenté que les repartiría algo, comencé a repartirles una mandarina, la cual está fría y cuando se la di a Sol me llamo la atención su actitud de susto. Posteriormente les pedí que tocarán la mandarina, sintieran su temperatura, tamaño, marcas, después la olieron; las animé a que se percataran en qué lugares olía más la mandarina. Luego que la escucharán y se preguntarán ¿qué me quiere decir la mandarina? Pronto la saborearon, entonces vi cómo todas comenzaron a abrir su mandarina, comenzaron a comerla con cuidado. Las invité a masticar los gajos treinta veces, para que sintieran y registrarán cómo estaba su cuerpo, después de un rato las invité a buscar nuevas formas de comerla. Finalmente les pedí que con una respiración profunda volverán al Círculo.

Les pregunté si alguna quería compartir su experiencia:

- Psic. Nuria: Por fin se lo que es el consumo consciente, las mandarinas me encantan, sin embargo, no siempre tengo el tiempo de disfrutarla así.
- Sol: Cuando sentí la mandarina fría en un principio me asustó el contacto.
- Psic. Maribel: Me encantó escuchar la mandarina, pocas veces me doy la oportunidad de hacerlo, pero esta vez lo disfrute mucho.

Es siempre poesía, crear imágenes que evoquen nuevas experiencias uniendo sabiduría juntos, para formar una nueva forma de comprender (Wheatley & Kellner,

1998). Si estableciéramos una relación profunda con la comida que nos alimenta, podríamos disfrutar, saborear, jugar, sentir los diversos sabores y sensaciones que la comida viva nos ofrece. Si es comida de temporada, cultivada en nuestras tierras mexicanas, libres de químicos. Se siente la esencia en cada bocado de cada persona que sembró, regó y cuidó de ese fruto para que nosotros lo pudiéramos llevar a nuestra boca.

Hicimos otra meditación reconociendo los elementos en nuestro cuerpo, reflexionando cómo para nuestra cultura mexicana, la vida está basada en atender cuatro elementos o dimensiones (Vargas y Perez, 2018):

- Lo espiritual (fuego): auto-conocimiento, atender la conexión que da la unidad al universo.
- Lo mental-político (aire): la reflexión crítica, ¿qué pasa a nuestro alrededor?, como la expresión más profunda de la justicia. La necesidad de cuidar del otro y del mundo.
- Lo emocional (agua): relaciones, sentimientos, emociones, todo lo que es físicamente en el mundo. El resultado de todo lo que pasa y a lo cual reacciono emocionalmente.
- Lo físico-sustancial (tierra): La materialización y organización del ser, la persona y el mundo.

*Tierra es mi cuerpo,
Agua mi sangre,
Viento mi aliento,
Fuego mi espíritu.*

*Tlalli nonakayo,
Atl noezo,
Ehekatl noihiyo,
Ihuan tletl notonal.*

Canción los 4 elementos

Después de esto, se hizo un silencio, no fue un silencio incómodo, era un silencio reflexivo, de repente sentí la implicación que tenía percibir esto en mí, re-conocer que tengo los cuatro elementos en mí.

- Paola: Alguien quiere compartir su sentipensar
- Psic. Hera: Estoy sorprendida, de repente me sentí conectada conmigo y con las personas, con la Madre Tierra.

La siguiente sesión fue diferente la mayoría llegaron inquietas, esto también fue debido a que la Psic. Hera tenía un paciente para consulta; pero le dijo que la esperara para presentarse al Círculo y la Psic. Nuria había estado haciendo todo el día trabajo administrativo por lo cual no había estado en hospitalización para hacer el seguimiento de los pacientes.

Comencé a leer:

La medicina moderna contempla la enfermedad como algo que atañe solo al cuerpo de la persona. Para ella, la preocupación de las familias por el enfermo es algo natural, pero sólo una consecuencia de la situación, no una parte del problema. Incluso en los hospitales más avanzados en ese aspecto, las familias reciben sólo migajas de atención, espacio y tiempo y eso es porque vemos la enfermedad como un problema del cuerpo, no de la persona en su totalidad, ni de las otras personas que se encuentran dentro de las fronteras íntimas del paciente.

Las necesidades emocionales de los cuidadores, el papel de las familias en la enfermedad y el tratamiento y la necesidad de expandir la visión de la medicina más allá de la ciencia pura.

El cuidado del alma en la medicina- Thomas Moore

Las expresiones habían cambiado

- Psic. Nuria: Me siento desesperada debido a que no he ido a ver a mis pacientes a hospitalización.
- Psic. Hera: Me siento culpable por estar en el Círculo y tener afuera paciente.
- Paola: y ustedes, ¿cómo se cuidan?

Se hizo un silencio

- Psic. Nuria: Soy muy negligente conmigo, pocas veces me cuido, casi no duermo.
- Psic. Hera: Me cuido en unos aspectos, pero en otros no.

Noté cómo esta pregunta las había movido, de estar enfocadas en el otro pasaron a verse a ellas.

Los profesionales de la salud nos perdemos sirviendo. Nos apasionamos de nuestro trabajo que deseamos hacerlo más y más; sin embargo, llega un punto que lo empezamos a hacer porque así lo exige la productividad, parecería que para la institución sirves si produces (Moore, 2011). Como profesionales de la salud ¿cómo podemos encontrar un equilibrio para trabajar sin descuidar nuestra salud?

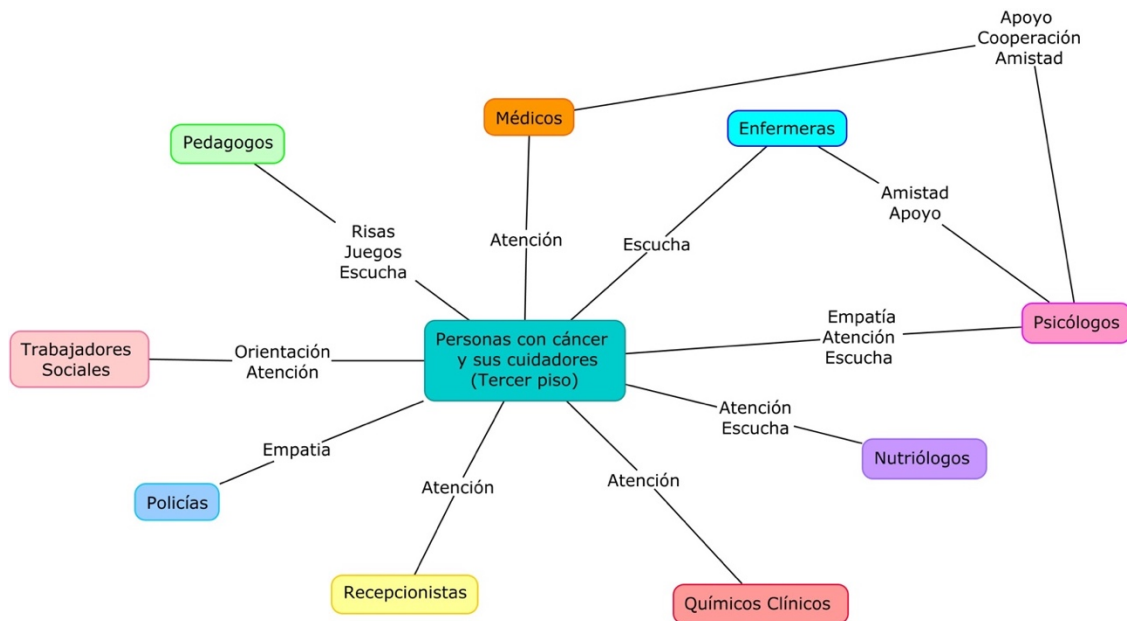
Fue una sorpresa para mi descubrir que el trabajo de Sustentabilidad Humana estaba en cada persona, pero parecía dormida. Se necesita un impulso para despertarla, en el módulo de psicología se fue reflejando en pequeñas acciones que cada una fue desarrollando como saludar cuando llegaba y cuando se iba. Recuerdo que en una ocasión hicimos un convivio y una de las psicólogas propuso que cada uno trajera su plato, vaso y cubierto para no usar desechables.

Comenzamos a experimentar más comunicación con la coordinación de enseñanza y eso se vio reflejado en que el Dr. Valdés encargado de enseñanza, fuera al módulo de psicología o que la Psic. Maribel fuera a enseñanza y platicara con todos. El trato comenzó a ser diferente.

Por su parte, los familiares después de que compartían lo que sentían, se daban cuenta que no estaban solos que muchas personas vivían una situación similar a ellos y comenzaron a llevarse entre sí. Algunos de ellos se acompañaban

para ir a ATHECA (Ayúdame Hermano Tengo Cáncer), esté es un albergue que hay enfrente del hospital.

La Sustentabilidad Humana era pegajosa, se comparte con los otros sin darte cuenta, es sutil. Está presente en cada paso que daba con los colectivos de los que formaba parte, era la punta del iceberg para hacer una transformación. Nuevamente recurrí a mi red de sistema vivo pero esta vez solo de tercer piso:



Las personas con cáncer y sus cuidadores interactuaban con diversos profesionales de la salud (psicólogos, enfermeras, médicos, pedagogos, trabajadores sociales, químicos clínicos, recepcionistas y policías), de repente eran como una familia colaborando en pro del cuidado. Es grato ver como a pesar del momento histórico y cultural que vivimos hay esperanza, demostrada en pequeñas acciones como: escucha, atención, empatía, juegos y risas.

* * * *

Capítulo IV: Celebrar el payaso que hay en ti

¿Cómo puedo ser un medio de amor, de justicia y de paz?

Patch Adams

Cuando mi inquietud de trabajar en el CECAN se agudizó noté que necesitaba más herramientas para trabajar. Comencé a investigar y leer respecto a la risoterapia, que consiste en utilizar la risa como medio para sanar, ya que se ha demostrado que la risa tiene grandes beneficios para eliminar el estrés, ansiedad, depresión, dolores, insomnio, problemas cardiovasculares, respiratorios, entre otros (Adams, 2013). Nos aporta aceptación, comprensión, alegría, relajación, abre nuestros sentidos, ayuda a transformar nuestras pautas mentales, entonces me encontré con Patch Adams y su trabajo en los hospitales y al mismo tiempo me topé con una certificación para convertirme en Dr. Payaso.

Durante la certificación de Dr. Payaso tuve mi encuentro con la vulnerabilidad, comenzó por ser la mejor versión de mí y permitirme soñar con una institución de salud con corazón; pero ¿cómo quería mostrar el corazón de un hospital?, ¿acaso yo mostraba mi corazón? Y es aquí, cuando empieza la aventura...

¿Cuándo me siento vulnerable?, me percaté que es cuando tengo miedo. Me da miedo que los demás me vean como soy, me daba vergüenza mostrarme; pero como dice Brené Brown “la vergüenza no soporta verse envuelta en palabras, porque si hablamos de ella empieza a marchitarse” (Brown, 2013).

He buscado tener el corazón para mostrarme a los demás como soy; coraje. Teniendo compasión de mí, sintiendo que tengo derecho a decir no o tan solo expresar lo que realmente siento en el momento en que lo siento. Para mí, es la clave para tener conexión (también llamado empatía) con los demás (Brown, 2013).

Cuando tuve mi primera visita Dr. Payaso en el Hospital de Alta Especialidad de Veracruz. Pude cantar en la sala de espera de Oncopediatría, observar como las caritas de los familiares pasaron de preocupados a pintar una sonrisa en su rostro, después pasamos al área con los niños, donde fui acompañada por la Dra. Caramelo, ella me apoyo en todo momento y no me sentí sola; pude conectar con su mirada y la mirada del niño que tenía enfrente.

Una niña me enseñó a sonreír, un niño me enseñó que es mejor caminar que andar en bicicleta porque si no tienes cuidado te puedes caer. Aprendí que una operación es que te rajen la panza para sacarte un bolillo que puede ser maligno o no y esa fue mi primera experiencia como la Dra. Apapaxtli; que viene de apapacho del náhuatl “acariciar el alma”, siento que eso es lo que voy a hacer al hospital.

La Caricia es Esencial cuando se transforma en actitud, es un modo de ser que establece la persona en su totalidad, en su psique, en su pensamiento, voluntad, interioridad y en las relaciones que establece. La persona humana, a través de la mano y en la mano, revela su modo de ser cariñoso (Boff, 2002).

Ser payasa me ha enseñado, a tratar de estar siempre con el corazón en la nariz, reconectar con mi vínculo del vivir y me ha permitido hacer nuevos lazos al experimentar mi vulnerabilidad. Momento en el que más escucho a mi corazón y puedo lograr un diálogo lleno de incertidumbre, para abrirme a la posibilidad de encontrar un significado colectivo; por medio de la participación de todos.

Mis diálogos internos conmigo misma han sido de gran ayuda, escuchar mi intuición nuevamente me ha fortalecido y ayudado en la toma de decisiones, ha sido redescubrir el significado de Ser Mexica y aprender a dialogar con mi corazón. Siento que dialogar con mi corazón es un acto de amor y cuidado personal. Conocerme a profundidad, conocer tu luz y tu oscuridad, solo desde mí lo puedo compartir con el mundo.

Uno de mis grandes aprendizajes fue cuando estuve en entrenamiento para ser Dra. Payaso. Recuerdo que estaba sentada viendo a todos pasar, mientras en mi mente ideaba mi plan estratégico de cómo fallar frente a todos, entonces me levantaba, balbuceaba, bailaba, hacia expresiones con mi cara y nadie se reía, ¿por qué? ¿controlaba cómo fracasar?

Camino

*Camino en la incertidumbre día a día,
Aprendiendo del dolor y la compañía,
Viendo sonrisas y secando lágrimas,
Valientes son las personas que conozco.*

*Aceptar una nueva oportunidad de
crecimiento,
Desconocida e inmensa como el mar,
Sientes como la marea te arrastra
Sigues en pie sin cesar.*

*Términos médicos y medicamentos,
Susurran todo el día,
Lenguajes poco conocidos,
Para la familia.*

*Personas llenas de historias,
Conozco cada día,
Abrazos de colores,
Son mi poesía.*

*No sé qué me depara,
Pero llena de alegría.
Voy todos los días.*

Dra. Apapaxtli

relación con todo lo que me rodea (Boff, 2002; Maturana & Varela, 2003), me permitió fluir amorosamente.

Tenía miedo de que alguien más me viera fracasar genuinamente y cuando me percaté de eso, aprendí a pedir ayuda. Previamente tuve una gran crisis, me costó muchas lágrimas; pero creo que ellas me limpiaron mi perspectiva para aceptar que no podía sola. Fue un momento en el que reconocí que vivía en una cultura del control, pero dándome cuenta puede trabajar en poner atención en ello.

Poner atención en mis emociones, pensamientos, sentimientos, mi cuerpo, mi danza, mi respiración, mis lágrimas, mis pérdidas, mi mundo a la mano, mi conexión con el mundo, mis vínculos con la naturaleza y mi planeta, mi

¿Se han dado cuenta cómo es que a veces no queremos expresar lo que pensamos, por miedo a equivocarnos? Esto me pasaba a mí muy a menudo. No quería preguntar o expresar mi voz porque quizá no era lo que las demás personas

querían escuchar o peor aún que tal si me equivocaba, ¿equivocarme?; pero claro no era solo equivocarme sino esa sensación interior de fracaso.

En el proceso de conocerme día a día, me di cuenta lo mucho que me daba miedo fracasar, era una opresión en el pecho que no permitía que mi voz se alzara tan alto como yo quisiera y como me daba vergüenza decir lo que quería, entonces aceptaba cosas que no quería hacer por no saber decir “no”.

Conviviendo con los cuidadores primarios o familiares del CECAN, noté que cuando cuidamos a una persona con pasión y amor, nos da vergüenza poner un límite porque sentimos que la persona nos necesita y si decimos no, sentimos culpa, por no estar cuando nos requiere el ser querido.

Platicando con Vania me di cuenta de esto, ella me comentaba que cuidaba a su mamá de un sarcoma de pierna izquierda todos los días y el domingo que sus hermanos iban a visitar a su mamá ella aprovechaba para salir un ratito, sin embargo, su mamá se enojaba de que ella saliera y la regañaba. Después de un rato que ella se encontraba afuera, se daba cuenta que su pensamiento estaba con su mamá.

Lo anterior me evocó un recuerdo en el que mi vida cambió de una manera inexplicable. De pronto yo estaba cuidándolo todas las tardes, a veces quería salir; pero decidía quedarme porque sentía que mi abuelita y mi abuelito me necesitaban ahí. Al paso de unas semanas, me sentía aburrida y veía transcurrir los días y mi abuelito empeoraba de fibrosis pulmonar, sentía vergüenza de expresar que necesitaba tiempo para mí.

Cuando finalmente lograba salir de casa de mi abuelita, mis pensamientos eran, ¿por qué no estás con tu abuelito?, ¿qué tal si pasa algo? y tú no estás. Lo que pasaba es que no disfrutaba salir. Tenía miedo de que mi decisión ocasionará un daño más grande como no poderme despedir de él.

Después de 7 años que recuerdo esto, mi abuelito se podía haber ido estando o no. Es la sincronicidad del momento, es lo que tiene que pasar. Cuando mi abuelito falleció, no estuve. El falleció cuando yo acababa de llegar a casa y pensé que me iba a doler; sin embargo, tuve tranquilidad y cuando llegué, solo me incliné para estar cerca de su oreja y me despedí de él.

El payaso que hay en ti convive con las complejidades de la vida por medio de seguir su impulso orgánico, deja que el mundo lo maraville; pero también se siente más triste al ver lo que sucede. Buscar desde el goce y el disfrute nuevas formas para crear, compartir, enamorarte, encantarte y re-encantarte contigo mismo. Ser payasa es romper las reglas establecidas, a diferencia de alguien que hace lo que es socialmente aceptado.

No todo se queda en ti, tienes que compartirlo y regocijarte porque en medio de esta crisis de civilización hay esperanza, hay nuevos mundos posibles y te voy a decir un secreto, ¡Ven acércate!, los seres pequeños, haciendo cosas pequeñas son los que pueden hacer un cambio. La actitud payasa se basa en estar presente, receptivo a escucharme y escuchar al otro, abrirme a la posibilidad de jugar, experimentar, utilizar las cosas con las que me relaciono diariamente de una forma disparatada y arriesgarte a ser quien quieres ser.

Consiste en incorporar aspectos del niño(a) que fuiste y compartirlo. Siendo más tú, espontáneo, creativo e inventivo (Deam 2012). No obstante, a veces pasa que el niño real es forzado y se convierte en un pequeño adulto debido a que se identifica con un yo falso. Entonces los tesoros del auténtico yo infantil son protegidos y escondidos por el yo adulto maduro incapaz de recordar y de este modo termina abandonado y perdido. Con el tiempo la racionalidad sustituye a la espontaneidad y transparencia de aquel yo resplandeciente (Abrams, 1996).

La creatividad es una cualidad vinculada con la capacidad que todos tenemos para adaptarnos a nuevas circunstancias. Un medio para explorarla y

cultivarla es el trabajo de arte-terapia, enfoque terapéutico en el que un profesional capacitado crea escenarios para que las y los pacientes desarrollen su creatividad, con el objetivo de tener incidencia sobre sus procesos patológicos. El arte-terapia co-crea espacios donde inventamos, imaginamos y creamos. Este enfoque experiencial, crea contextos en los que la persona pueda resignificar diversos ámbitos de su vida a través del desarrollo de la creatividad artística. Esta transformación posibilita que los procesos salud-enfermedad movilicen sus recursos para la regeneración celular, tisular y orgánica hacia la salutogénesis (Reynolds, 2005).

Desarrollar un proceso arteterapéutico conlleva un cuidado sutil constante por parte del facilitador, un ejemplo de esto podría ser establecer una relación profunda con una planta. Esta actividad nos invita a descubrir nuevas maneras de comunicación con la naturaleza, practicando la paciencia, el re-conocimiento de la madre tierra, contemplar las formas de expresión de la planta, entre otras. Si bien durante el servicio indagación mostré pequeños tintes de arte-terapia, que contribuyeron al bienestar del personal del departamento de enseñanza, no se concretó un proceso arteterapéutico.

Se que todos relacionamos a este payaso con una nariz roja y ¡sí!, es llevar el corazón en la nariz, como payaso de hospital acompañas al otro desde la mejor versión de ti exaltada al extremo, ¿cómo sería tu versión payasa?, ¿qué harías?

Cuando decidí conocer a la Dra. Apaxtli, no tenía idea como iba a ser. Solo sabía que esta Dra. Payasa se sentía orgullosa de sus raíces mexicanas de nacer en este territorio que es México. Quería

Invitación para ti

*¿Quiéres jugar a las escondidas?
Quiero invitarte a buscarme todos los días,
Que tengas contacto conmigo,
Encuentres oportunidades donde nadie más la ve,
Busques en lo profundo de ti y participes de mi,
Imagines, juegues, crees, disfrutes, bailes
Y hagas lo que se te ocurra.
¿Te animas?*

Atte. La creatividad

llevar a los demás lo grandioso, multicultural y polifacético que es nuestra Tierra. Siento que nuestra cultura mexicana es el reflejo de mí y quizás de todos los que aquí habitamos; pero es necesario que recuperemos nuestra creatividad y por eso te dejé una invitación.

–Lo sé, lo sé– México también vive momentos cruciales en la existencia humana, momentos llenos de violencia, desamor, dolor, problemas alimentarios, salud, políticos, ambientales y la lista podría seguir; pero aquí lo que importa es ¿cómo vamos a participar?, ¿qué podemos hacer desde nosotros?

Bolivia y Ecuador están haciendo prácticas innovadoras contra la privatización del sostenimiento de la vida y la naturaleza, por medio de pequeños productores, agricultores, familiares jornaleros, pequeños y medianos empresarios (Farah y Vasapollo, 2011). –Ser pequeño tiene sus ventajas–.

Les contaré de alguien a quien admiro, Patch Adams, al darse cuenta de todo lo que sucedía en el mundo quiso suicidarse, pero escuchó un discurso de Martin Luther King, “Sino te suicidas entonces has revolución” y entonces Patch decidió hacer la **revolución del amor** (Forbes, 2013), ¿cómo hacer una revolución del amor? Patch ha decidido pasar más de 50 años vestido de payaso, ¿por qué? Imagina que vas en el supermercado y de repente ves a una pareja peleando. Patch solo sube su pantalón para que parezca pañalero, se pone su nariz y entonces va con ellos y les dice –Hola– y solo con la sorpresa de verse diferente, ya cambió el estado de ánimo de la pareja, porque evitó que tan solo unos minutos dejen de pelear. Cuando yo supe esto, entendí que podemos sanarnos entre nosotros por el contacto, la escucha y el amor.



Como payaso se revoluciona todo, no solo en ti, sino en las personas que te rodean, es hacer un Carnaval. El carnaval es una temporal suspensión e inversión de normas sociales establecidas, un momento de caos y creatividad. Bakhtin hizo conexión directa entre el “Carnaval y el Diálogo”. En su opinión, las situaciones son tipo carnaval debido a que propician el diálogo genuino en la vida mundana de todos los días (Sidorkin, 2005).

En cada visita como Dra. Payaso buscaba crear un carnaval donde las personas pudieran expresarme lo que sentían, esto sucedía generalmente con los cuidadores primarios del servicio de Oncopediatría. Momentos de locura en cuarto piso, con los papás de los niños con cáncer, quienes se atrevían a expresarse por medio de risas, lágrimas, abrazos, juegos, bromas e incluso bailaban.

El carnaval era y es un equivalente social de lo que el sistema no lineal de la teoría llama Bifurcación, donde de algo nuevo surge del caos (Sidorkin, 2005). En Comportamiento Organizacional el papel del payaso era ser un Agente Disruptor de cambio, de innovación (Robbins, 2013).

Lo anterior no solo se quedaba en los cuidadores familiares, sino que permeaba a los niños, a los profesionales de la salud que en ocasiones se daban el permiso de disfrutar, de jugar y de bromear con la Dra. Apapaxtli. Nos conectamos en la polifonía, descripción sistémica del diálogo; es una habilidad de un sistema social para mantener la complejidad de los procesos del vivir (Sidorkin, 2005).

La Complejidad, ¿qué es?, ¿estás ahí?, ¿la has visto, sentido, percibido?, -está-, sabiendo lo que no se puede saber es también un

“El payaso crea un mundo en un espacio vacío, en vez de entrar en un mundo que ya existe”

Avner The Eccentric, Clown, Estados Unidos

conocimiento positivo y extremadamente práctico (Sidorkin, 2005).

El payaso contiene con todos los problemas sociales, culturales, económicos, interiores, profundos, los hace suyos y los transforma por medio del lenguaje no verbal, aprende a desaprender, vuelve a investigar, a fin de encontrar “el espectáculo” que hay en ti. (Dream, 2012).



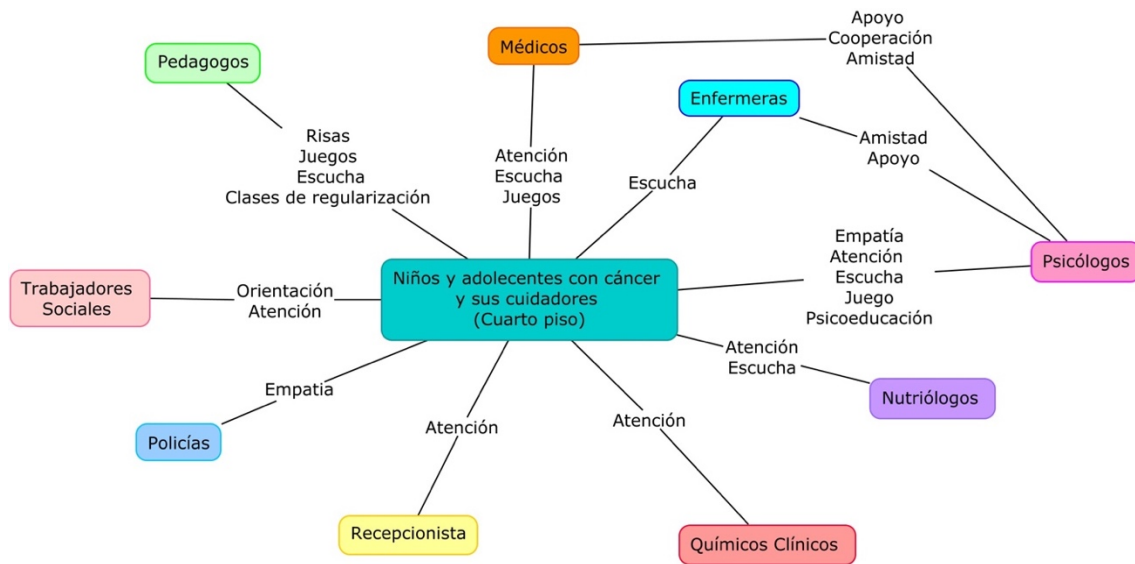
El payaso de hospital, es ser un facilitador que viene a recordarte esa parte amorosa que todos tenemos en el interior y que se ha ido perdiendo a lo largo de vivir en la institución. “Dr. Payaso es esa parte sensible que se ha ido perdiendo con la vida de los hospitales” (DoctorPayaso, 2016). Hace falta también devolver el humor a la vida, psicológicamente es la base para una buena salud mental y es vital para la sanación de los individuos, comunidades y sociedades (Adams, 2013).

Patch Adams propone que si queremos regresar el humor a los hospitales y específico a las personas que ahí conviven, lo primero es comenzar a pasar tiempo juntos conociendo los límites de cada uno (Adams, 2003).

Debemos permitir el desarrollo de cada persona hasta que se convierta en un miembro que pertenezca al mundo y a su comunidad (Moore, 2004). La comunidad es el vínculo, la conexión y el eros, es decir, una forma de amor donde se acentúa el deseo, el magnetismo que atrae a las personas entre ellas y a su trabajo (Moore, 2011).

Todos tenemos un poquito de payasos, me gusta imaginar que un día podamos mostrar nuestras vulnerabilidades, vergüenzas y miedos, entonces nos daremos cuenta de que no estamos solos. Podemos conectarnos desde el corazón para re-aprender a cultivar la Sustentabilidad Humana, entonces estaremos un paso más cerca de hacer comunidad.

En cada visita que hacía como doctora payasa volví a sentir al sistema vivo de cuarto piso y noté cómo los inicios de formación de colectivo estaban ahí, eran una red de apoyo, para los niños y adolescentes con cáncer y sus cuidadores primarios, era sentir el cuidado sutil, casi imperceptible implícito en cada acción que realizaban los profesionales de la salud en la organización.



Tanto el enfoque de Dr. Payaso, como el arte-terapia trabajan bajo el enfoque de facilitación co-operativa, es decir crea colectivos de aprendizaje participativo y colaborativo para la transformación personal y comunitaria. Diversos estudios han mostrado que este tipo de enfoques bio-culturales, tienen incidencia tanto en los procesos emocionales, mentales, celulares, tisulares y orgánicos, todo lo cual se ve reflejado en la remisión de procesos salud-enfermedad (Anderson, J. & Walker, L., 2002).

* * * *

Capítulo V: Despedida

*El verdadero descubrimiento no consiste en buscar nuevos territorios,
sino en tener nuevos ojos.*

Marcel Proust

No me gustan las despedidas, pensé una y mil veces qué poner aquí. Me di cuenta de que poco me despido, más bien desaparezco sin que las personas se den cuenta, pero con el paso del tiempo he comprendido que las despedidas son sanas, ayudan a ver lo que has dejado en otras personas y más que despedidas son cierres de una etapa que se concluye y el inicio de otra.

Durante el proceso que he co-creado en el CECAN, una de las situaciones más difíciles fue poner límites, darme cuenta hasta dónde yo sí podía ayudar y hasta dónde no me correspondía. Me fue difícil decir hasta qué día iba a apoyar en el módulo de psicología, para dedicarme a reflexionar y escribir lo que ha sido mi experiencia.

Durante el trabajo de servicio indagación realicé un diagnóstico en la organización, detectando cuatro necesidades principales en los cuidadores primarios: psicoeducación, redes de apoyo, necesidad de ser escuchados y la sobrecarga. Posteriormente realicé entrevistas semi-estructuradas en las cuales busqué revalorizar los procesos de cuidado y autocuidado. Con respecto al abordaje en la organización se realizó desde una mirada sistémica, con el desarrollo de Círculos de diálogo en el módulo de psicología para promover la sustentabilidad humana.

En el servicio indagación que experiencié comprendí que este proceso de cierre no solo era para ellos, sino también para mí, necesitaba una pausa, para sentir cómo debería cerrar. Visité el mar para dialogar acerca de mis decisiones, para escuchar mis sentipensares y con el movimiento de las olas en ese vaivén

comprendí que hay ciclos que concluyen para iniciar otros haciendo camino al andar. Decidí a finales de abril del 2018 que ya era tiempo, había estado en el CECAN desde enero del 2017, casi un año y medio.

Con los cuidadores familiares comencé a tener conversaciones de cierre, tenía inquietud por saber ¿qué les había dejado el platicar conmigo?, ¿había servido de algo?

Augusto me comentó que las pláticas conmigo lo habían ilustrado, que los momentos de conversaciones los valoraba mucho y que en varias ocasiones le dio fortaleza y lo alentaba a seguir adelante. Al escucharlo me di cuenta de lo que él había dejado en mí, conocerlo fue toda una aventura, sabía que su ideología es totalmente diferente a la mía, él me mostró como sí se puede tener un balance siendo padre de dos hermosos hijos y cuidador de su esposa.

Después de que el esposo de Sofía salió bien de la operación me dijo:

- Sofía: Ya no me pude despedir de ti, personalmente, a ver si algún día vuelvo a saludarte, pero espero y no sea en ese lugar. Me dio gusto saludarte, cuídate Pao. Créeme me sirvió platicar contigo, que Dios te bendiga y te ayude para que sigas apoyando mucha gente.

No podía creer lo que estaba leyendo en mi WhatsApp, solo platiqué dos veces con Silvia y le sirvió platicar, creo que todos cuando pasamos por un momento difícil queremos ser escuchados con atención.

Los cuidadores primarios dejaron en mi historias que atesoraré el resto de mi vida, me compartieron su experiencia de cuidado hacia una persona con un proceso salud-enfermedad de cáncer y autocuidado a ellos mismos. Haciendo un recorrido de lo que pasó a lo largo de este año y medio, noté cómo por medio de mis conversaciones con ellos se habían creado redes de apoyo.

Varias ocasiones vi a cuidadores de distintos pacientes apoyándose para ir a ATHECA, se acompañaban para ir por la medicina, lavar e incluso cuando recibían malas noticias, se animaban los unos a los otros. Presenciar estos momentos de apoyo entre ellos, me hicieron sentir la aguja que iba tejiendo el telar de una manera sutil y cuidadosa, es decir, pude ir percatándome de los saberes y prácticas que las y los cuidadores desarrollan y comparten como parte de sus experiencia de cuidado. Me resulta imperativo sugerir que estas cualidades de las y los cuidadores familiares, pueden constituir un valioso recurso para los hospitales, y que acualmente es invisibilizado debido al descuido que tenemos hacia este colectivo el cual es parte integral de la comunidad hospitalaria. Al mismo tiempo, creo que una estrategia importante para continuar mi trabajo, será poner énfasis en facilitar que las y los cuidadores, puedan percatarse y revalorar los saberes de cuidado que poseen, y así poder también enfocarlos hacia si mismos como un tesoro para su propia sustentabilidad.

Por otro lado, fui el medio para que los cuidadores primarios expresarán sus inquietudes, miedos, incertidumbres y retos. En cada conversación que tenía con ellos algo nuevo surgía. Me percaté que al hablar los cuidadores buscaban obtener respuestas para cuidar mejor a su familiar, preguntaban ¿qué puedo hacerle de comer a mi familiar que atraviesa un proceso de cáncer?, sin que los cuidadores se dieran cuenta ya estaban dando un primer paso para empezar a cuidarse. El cuidador se terminaba dando cuenta que él también podía cuidar su alimentación y al mismo tiempo cuidar al otro.

Junto con los cuidadores logré reflexionar sobre alimentación, cuidado y autocuidado. Durante estos momentos tomaba consciencia de la gran sobrecarga que tenían los cuidadores primarios, pero no solo ellos también los profesionales de la salud y el personal administrativo. ¿Acaso los profesionales de la salud (médicos, enfermeros, psicólogos, químicos clínicos) son cuidadores primarios del nicho hospitalario? – Sí lo son- son parte del alma del hospital que ha sido descuidada por

la rapidez con la que vivimos y la sobrevaloración de la producción, haciéndose casi imperceptible lo sutil del cuidado.

¿Cuidadores primarios? –Todos los somos- Desde el cuidador primario que acompaña a su familiar para atender su proceso salud-enfermedad, continuando con el personal administrativo, quienes son el primer contacto con el cuidador familiar, encargados de dar las consultas y buscar el orden en la administración hospitalaria y finalmente el personal de salud, los cuales mantienen un trato directo con la persona enferma de cáncer y su cuidador primario.

¿Profesionales de la salud?, capacitados en el cuidado de las personas, pero ¿y su auto-cuidado?, hemos olvidado que antes de tener una profesión relacionada con la salud somos personas. Ellos en su mayoría sufren síndrome de desgaste del profesional, esto se debe a la gran cantidad de casos que diariamente atienden, a la cultura de ver el jardín de junto y no al propio, a la inercia de producir para alcanzar metas del sistema y no las propias, en un contexto deshumanizado siendo un holograma de la sociedad, por ello considero que es vital comenzar a promover una re-valoración de los cuidadores primarios en todos los niveles. Teniendo mejores cuidadores familiares, se reduciría la carga de los profesionales de la salud y serán relaciones humanas mas dialogantes, compasivas y efectivas entre todos los participantes de una organización de salud.

Por fin llegó el día del encuentro con los participantes del Círculo, fue el 21 de mayo, cuando tuvimos nuestro cierre, para iniciar solicité que –cerráramos nuestros ojos y abriéramos nuestros corazones–, entonces leí:

“Entonces apareció el zorro:

—¡Buenos días! —dijo el zorro.

—¡Buenos días! —respondió cortésmente el principito que se volvió, pero no vio nada.

—Estoy aquí, bajo el manzano —dijo la voz.

—¿Quién eres tú? —preguntó el principito—. ¡Qué bonito eres!

—Soy un zorro —dijo el zorro.

—Ven a jugar conmigo —le propuso el principito—, ¡estoy tan triste!

—No puedo jugar contigo —dijo el zorro—, no estoy domesticado.

—¡Ah, perdón! —dijo el principito.

Pero después de una breve reflexión, añadió:

—¿Qué significa "domesticar"?

—Tú no eres de aquí —dijo el zorro— ¿qué buscas?

—Busco a los hombres —le respondió el principito—. ¿Qué significa "domesticar"?

—Los hombres —dijo el zorro— tienen escopetas y cazan. ¡Es muy molesto! Pero también crían gallinas. Es lo único que les interesa. ¿Tú buscas gallinas?

—No —dijo el principito—. Busco amigos. ¿Qué significa "domesticar"? —volvió a preguntar el principito.

—Es una cosa ya olvidada —dijo el zorro—, significa "crear vínculos... "

—¿Crear vínculos?

—Efectivamente, verás —dijo el zorro—. Tú no eres para mí todavía más que un muchachito igual a otros cien mil muchachitos y no te necesito para nada. Tampoco tú tienes necesidad de mí y no soy para ti más que un zorro entre otros [...]"

Fragmento de: Antoine de Saint-Exupéry & Andres Lasry. "El principito"

Les pedí: "con una respiración profunda abran sus ojos", poco a poco fueron abriendo lo ojos y sus rostros se pintaron con una sonrisa, fue cuando una participante pidió la palabra y expreso:

- Gaby: Los Círculos de diálogo, son una pausa en la jornada laboral, me relajan y las lecturas me gustan, a veces siento que los necesito, por ejemplo, ahorita ya me hacía falta uno y como el zorro le dijo al principito creamos vínculos.

Al escuchar esto mi corazón se regocijó de emoción, al darme cuenta de que yo también sentía que había creado vínculos, percibía que ahora las personas que estaban en el módulo de psicología eran especiales para mí, habíamos cultivado la amistad.

- Katia: Me llevo los ejercicios de relajación que nos enseñaste, a veces los práctico con Sheila para tranquilizarnos antes de un examen y también las aplico con mis pacientes, y sobre todo me quedo con la nueva perspectiva de la psicología que me diste, esa que no te enseñan en la escuela, la que se da en el convivir a diario y me llevo una amiga.

Me di cuenta de que las psicólogas y los pedagogos(a), se habían quedado con herramientas que podían utilizar en su práctica profesional y personal, para generar otra perspectiva de su autocuidado y el cuidado a los otros.

Durante la travesía me percaté de cómo es vivir en una institución de salud que se rige en el sistema capitalista y que vales por lo que produces; pero creo que como bebes hemos empezado a dar los primeros pasos hacia una Ecología Organizacional teniendo como pilar la Salud Sistémica Integrativa.

Los profesionales de Módulo de Psicología, poco a poco se han conformado como un colectivo en vías hacia hacer comunidad. El Departamento de Enseñanza otro colectivo en relación y comunicación con Psicología, comenzaron generando un proceso de cuidado y autocuidado por medio de su relación con las plantas; lo que los lleve a reducir sus niveles de estrés por medio del cuidado y entonces poco a poco lograron relacionarse mejor y recuperar lo sutil del trato humano -el saludo-.

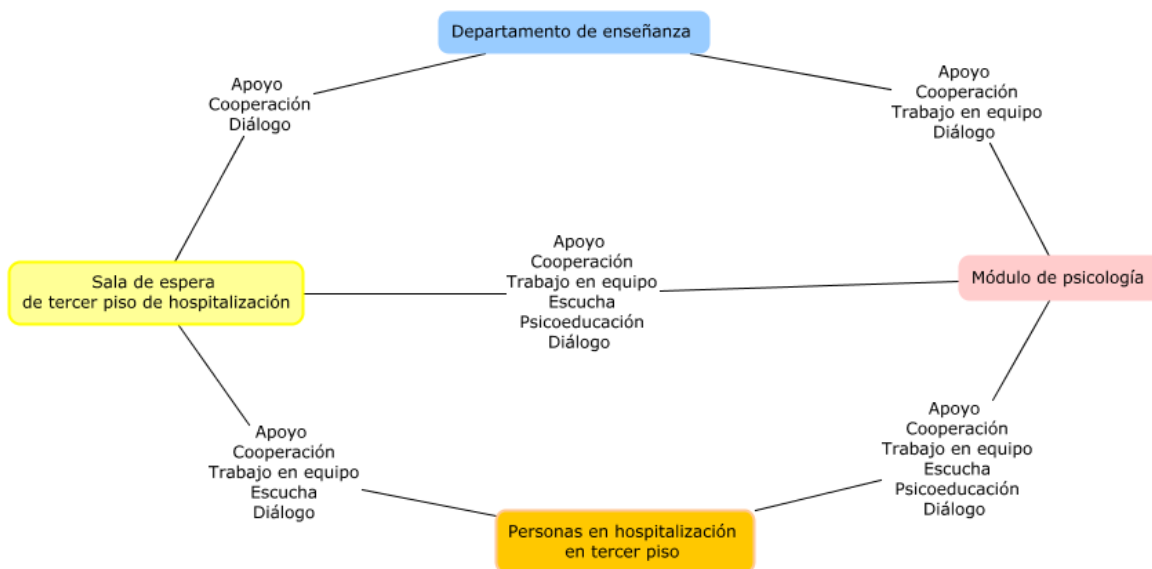
El cuidado integral sistémico de la organización debería llegar a todos los módulos, pero para eso necesitamos capacitar facilitadores de procesos de re-aprendizaje para la Sustentabilidad Humana, una opción será “El Programa de Formación Facilitadores”. En donde se trabaje el diálogo, el cuidado y el autocuidado y por medio de ellos generar una estrategia de re-valoración del papel

de los profesionales de la salud y el cuidador primario en el proceso de cuidado de la persona que atraviesa un proceso salud-enfermedad de cáncer.

Es deseable que los jefes de departamento se involucren para que los demás miembros del módulo lo hagan. Sé que el hacer una pausa en la jornada laboral parece difícil por la vida del hospital, pero necesitamos comenzar a trabajar con los profesionales de la salud para contrarrestar el síndrome de desgaste profesional.

Los profesionales de la salud son personas que pueden re-aprender a cuidar su salud desde una perspectiva sistémica integrativa, y ellos a su vez reproducir esto en sus consultas para dar una atención integral a las personas con un proceso salud-enfermedad apoyados en los cuidadores familiares de cada paciente. Esta es la esencia de lo que planteamos desde el área de Biomedicina Sistémica-Integrativa del Centro EcoDiálogo, una transformación de las instituciones de salud hacia una visión y praxis de la Medicina Integrativa, transformación que inicie desde el propio aprendizaje y cambio de los profesionales de la Salud, de su autocuidado, desde el cultivo de su reflexividad y creatividad individual y colectiva en espacios como los Círculos de Diálogo, en suma a través de un proceso sistémico de Ecología Organizacional.

Tejiendo hilos de un gran telar se van entrelazando las personas, las situaciones, los momentos para co-crear juntos una Ecología Organizacional. Ha sido desde mi deambular y del cuidado que el CECAN comenzó con los primeros tintes hacia este proceso de transformación sutil en donde colectivamente los departamentos de Psicología y Enseñanza trabajaron la salud sistémica integrativa. y a su vez los cuidadores familiares reflexionaron sus acciones de cuidado y autocuidado, lo cual dio como resultado la re-valoración de sus acciones y la importancia de cuidarse ellos para disponerse a cuidar al otro.



Con cuidado sutil y amor se puede comenzar a construir un hospital con alma, cuyo trato humano se vea reflejado en el buen humor presente en el cotidiano vivir, para ser auténticos. Un lugar donde las personas se sientan seguras y los médicos con el apoyo de los psicólogos, puedan dar de forma humana y compasiva las noticias que cambian la vida de las personas del hospital. Pero mucho más que esto, crear instituciones de cuidado de la salud integrativa capaces de generar la regeneración sustentable de la salud, personal, familiar y comunitaria. Deseo que logremos iniciar a ver los procesos de pérdida, como una invitación a una transformación.

Hay que sumarnos para co-crear puentes que conlleven a encuentros humanos afectivos y efectivos que contribuyan a generar el proceso de Ecología Organizacional, buscando una salud sistémica integrativa colectiva que pueda incluir todos los módulos de este Ser llamado CECAN. Es como Antonio Manchado decía “caminante no hay camino, el camino se hace al andar”.

* * * *

Referencias bibliográficas

- **Libros**

Diálogo

- Bohm, David. (1996). Sobre el diálogo, Editorial Kairós, Barcelona
- Ellinor L. & Gerard G. (1998). Dialogue. Rilke's Book of Hours. Canadá
- Flood, R. (1999). Rerhing the fifth discipline. Routledge. Madison Ave. New York.
- Isaacs, W. (1999). Dialogue and the art of thinking together, Currency Doubleday, New York
- Kirschener, S.; Clack, G. & Ramer, (1992). Cómo crear un círculo de sanación. Ediciones Obelisco. S. A.
- Lenkersdorf, C. (2008). Aprender a escuchar. Editorial Plaza Valdes. Madrid, España.
- Miller, M.; Roehl, H.; Knuth, M. & Magner, C. (2008). Mapping Dialogue. A Taos Institute Publication. Chagrin Fall, Ohio
- Peat, D. (2010). Acción Suave. Kairos. Barcelona, España
- Sidorkin A. M. (2005). Carnival and Dialogue en Dialogue as a Means of Collective Communication. Eds. Benathy, B.; Jenlink, P. Plenum Publishers. New York.
- Vargas, E.; Ruiz, E.; Amador, Z. & Corona, M. (2012). Manual de trabajo para círculos de diálogo de saberes y procesos de re-aprendizaje.
- Wheatley M. & Kellner M. (1998). A simpler way. Berrett- Koehler Publishers, inc., San Francisco

Payaso

- Dream, C. (2012). El payaso que hay en ti. Colección Clownplanet. Barcelona, España.

Cuidado del alma

- Abrams, J. (1996). Recuperar el niño interior. Editorial Kairós. Barcelona, España.
- Brown, B. (2013). El poder de ser vulnerable. Ediciones Urano. España.
- Bucay, J. (2003). Hojas de Ruta. Editorial Oceano. Buenos Aires Argentina.
- Chiozza, L. (2009). Corazón, Hígado, Cerebro. Libros del Zorzal. Buenos Aires, Argentina.
- Dethlefsen, T.; Dahlke, R. (2014). La enfermedad como camino. Editorial Penguin Random House Grupo. España.
- Dettoni, P. (2014). La inteligencia del corazón. Editorial Destino. Barcelona, España.
- Harrod, S. (2012). Las enseñanzas secretas de las plantas. Inner Traditions en Español. Estados Unidos.
- Illich, I. (2012). Convivencialidad. Editorial Virus. Barcelona, España.
- Kabat, J. (2012). Mindfulness para principiantes. Editorial Kairós. Barcelona, España.
- Kam, L. (2002). Chi Kung. Editorial Integral. Barcelona, España.
- Keleman, S. (1997). Anatomía Emocional. Editorial Desclée de Brower. España.
- Liebman, M & Weston, S. (2015). Art Therapy with Physical Conditions. Ed. Jessica Kingsley Publishers. London and Philadelphia.
- Moore, T. (1993). El cuidado del alma. Urano. España.
- Moore, T. (2004). Las noches oscuras del alma. Ediciones Urano. Barcelona, España.
- Moore, T. (2011). El cuidado del alma en la medicina. Urano. España.
- Restrepo, L. (1997). El derecho a la ternura. Arango Editores. Bogotá, Colombia.
- Schmid, T. (2005). Promoting Health Through Creativity. Ed. Whurr Publishers. London and Philadelphia.
- Varela, F. y col. (1997) De cuerpo presente: las ciencias cognitivas y la experiencia humana. Ed. Gedisa, Barcelona.

Biomedicina

- Adams, P. (2003). ¡GESUNDHEIT! Inner Traditions en Español. Toronto. Canadá.
- Anderson, J. & Walker, G. (2002). The Psycho Immunology of Cancer. Eds. Lewis, C., O'Brien, R., Barraclough. Oxford University Press. New York.
- Boff, L. (2002). El cuidado esencial. Editorial Trotta. Madrid.
- Delgado, G. (2014). Buena vida, buen vivir: imaginarios alternativos para el bien común de la humanidad. México.
- Farah, I.; Vasapollo, L. (2011). Vivir bien. ¿Paradigma no capitalista? Plural Editores. Bolivia.
- Payán, J. (2000). Lánzate al vacío. Editorial McGraw Hill. Colombia.
- Rakel, D. (2009). Medicina Integrativa. Editorial ELSEVIER. España.
- Vargas, E. & Pérez, C. (s/f). Sanando mi enfermedad y cuidando mi salud hacia una vida sabia y sustentable. Xico, Veracruz.

Crisis Civilizatoria

- Berman, M. (1987). El reencantamiento del mundo. Cuatro vientos, Chile.
- Escobar, A; (2014). Sentipensar con la tierra. Ediciones UNAULA. Medellín, Colombia.
- Illich, I. (2013). Obras reunidas Volumen I. Fondo de la cultura Económica. México, D.F.
- Morin, E. (2001). Una mente bien ordenada. Editorial Seix Barral. Barcelona, España.
- Morin, E. (2011). La Vía para el futuro de la humanidad. Editorial Paidós. Madrid, España.
- Morin, E.; Ciurana, E & Motta, R. (2002). Educar en la era planetaria. España.
- Sousa, B. (2009). Una epistemología del sur. Ediciones Clacso. Buenos Aires, Argentina.
- Sousa, B. (2010). Descolonizar el saber, reinventar el poder. Ediciones TRILCE. Montevideo, Uruguay.

Comportamiento Organizacional

- Chiavenato, I. (2009). Comportamiento Organizacional. Editorial Mc Graw Hill. México.
- Robbins, S. & Judge, T. (2014). Comportamiento Organizacional. Editorial Person.
- **Artículos**

Ecología organizacional

- Ruiz, E., Ortega, R., Pensado, A., Chang, I., Castro, M., Vargas, E. (2016). Sustentabilidad humana y organizacional: una forma de vivir y co-crear comunidad hacia el bienestar. *Sustentabilidad(es)*, 7 (13), 162 – 199.

Sustentabilidad

- SUTTON, D. & HARMON. (1994). Fundamentos de Ecología. Limusa Noriega Editores, México-España-Venezuela-Colombia: 293 págs.
- **Diccionario**

Sustentabilidad

- "Ecología". En: Significados.com. Disponible en: <https://www.significados.com/ecologia/> Consultado: 3 de julio de 2018, 01:13 am.
- **Videos**

Crisis de civilización

- Forbes México. (2013, noviembre, 6). Patch Adams. No basta una sonrisa para salvar al mundo [archivo de video]. <https://www.youtube.com/watch?v=eO1C1TnMsOo&t=465s>

- Funders Workgroup for Sustainable Production and Consumption and Free Range Studios [The Story of Stuff Project]. (2009, septiembre, 1). La historia de las cosas. [archivo de video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=ykfp1WvVqAY>
- Funders Workgroup for Sustainable Production and Consumption and Free Range Studios [The Story of Stuff Project]. (2010, noviembre, 7). La historia del agua embotellada. [archivo de video]. Recuperado: <https://www.youtube.com/watch?v=9ICFp-7RgS4&t=1s>

Payaso

- Dr. Payaso A.C. [DoctorPayaso]. (2016, abril, 18). Doctor Payaso AC 2016 Felicidad que Sirve [archivo de video]. <https://www.youtube.com/watch?v=x2IPz6IR21Y>

- **Canciones**

Cuidado del alma

- Mexicanto (2007). Coincidir. XX Aniversario - Grandes Éxitos. [Disco]. Dezzter.

Crisis de Civilización

- Calle 13 (2014). El aguante. MultiViral. [Disco]. Dezzter.
- Calle 13 (2014). La vida (respira el momento). MultiViral. [Disco]. Dezzter.
- Mago de Oz (2010). La venganza de Gaia. Gaia. [Disco]. Dezzter.

- **Poemas**

Crisis de civilización

- Poemas del alma. (2017). La tierra. Pablo Neruda. <https://www.poemas-del-alma.com/pablo-neruda-la-tierra.htm>

- **Cuentos**

Cuidado del alma

- Saint, A. y Lasry A. (2015). El Principito. Libro Multitouch. iBooks.
<https://itunes.apple.com/mx/book/el-principito/id499233662?mt=11>