

Recupera la Esperanza

*Empoderando Tu Vida Por Medio
De Cinco Estrategias*



Recupera la Esperanza

*Empoderando Tu Vida Por
Medio De Cinco Estrategias*

Este libro contiene los derechos de autor y la propiedad intelectual de The Yunique Foundation.

El libro *Recupera la Esperanza: Empoderando Tu Vida Por Medio de Cinco Estrategias*, de The Yunique Foundation, así como los productos asociados o los recomendados en él, no pretenden sustituir la terapia. Se aconseja que todos los usuarios de este libro consideren la posibilidad de recibir asesoramiento de un terapeuta acreditado en su área local.

Cada capítulo comienza y termina con narraciones de sobrevivientes de abuso sexual infantil. Estas historias se basan en experiencias comunes que pueden tener los sobrevivientes, pero no representan la historia real de ningún individuo(s). Cualquier similitud con personas reales es simplemente una coincidencia.

© 2020 por The Yunique Foundation. Todos los derechos reservados. Impreso en los Estados Unidos de América. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o utilizada de ninguna manera sin el consentimiento escrito de The Yunique Foundation

Tercera Edición.



*Haz lo mejor que puedas hasta que sepas más.
Entonces, cuando sepas, hazlo mejor.*

MAYA ANGELOU

Sobre The Yunique Foundation

Inspiramos esperanza en las mujeres que fueron abusadas sexualmente cuando eran niñas o adolescentes proporcionando servicios de sanación a través de retiros, comunidades de sobrevivientes y recursos en línea.

Empoderamos a los padres y cuidadores para proteger a los niños contra el abuso sexual a través de educación y recursos en línea.

Brindamos un foro seguro para discutir abiertamente el abuso sexual a través del diálogo comunitario y la concienciación social.

The Yunique Foundation es una organización benéfica pública sin fines de lucro 501(c)(3), financiada mediante una combinación de donaciones públicas y privadas. Nuestra sede está en Lehi, Utah, con una oficina hermana en Alpharetta, Georgia.

SOBRE LOS AUTORES

Este libro es la compilación de los esfuerzos de muchos individuos, todos los cuales tienen una pasión y un interés en dar poder a las sobrevivientes en sus jornadas de sanación. Agradecemos especialmente al Equipo de Educación y al Equipo Clínico de The Yunique Foundation, cuyos conocimientos colectivos y experiencia diversa formaron el contenido presentado en las páginas que siguen.

Índice

Introducción 1

Trauma y el Cerebro 9

LAS 5 ESTRATEGIAS PARA RECUPERAR LA ESPERANZA

1 Consciencia 29

Estar física y emocionalmente presente en el momento

2 Reconocimiento 39

Reconocer la realidad e impacto de tu trauma pasado

3 Poder Mediante la Rendición 49

Coexistir de manera positiva con respuestas molestas del trauma.

4 Atención Consciente 59

Enfocarse en pensamientos que empoderan y elegir acciones sanadoras.

5 Fe 71

Actuar con la creencia de que puedes sanar.

Conclusión 83



Introducción



Ella tomaba sus pedazos y los hacía hermosos.

R.M. DRAKE

Una leyenda japonesa cuenta la historia de un poderoso guerrero shogun que rompió su tazón de té favorito y lo envió a reparar. Cuando lo recibió de vuelta, el tazón estaba unido por antiestéticas grapas de metal. Aunque todavía podía usarlo, el shogun se decepcionó. Aún esperando restaurar su querido tazón a su antigua belleza, le pidió a un artesano japonés que encontrara una solución más elegante.

El artesano quería probar una nueva técnica, algo que añadiera belleza al tazón y también lo reparara. Así que arregló cada grieta del tazón con una resina de laca mezclada con oro. Cuando el tazón de

té fue devuelto al shogun, había vetas de oro en el tazón, contando su historia, y el guerrero pensó que se veía mejor que antes. Este método de reparación se llegó a conocer como *kintsugi*.

“No hay nada más fuerte que una mujer destrozada que se ha reconstruido a sí misma.

HANNAH GADSBY

Kintsugi, que más o menos se traduce como “unión dorada”, es la filosofía japonesa de que el valor de un objeto no está en su belleza, sino en sus imperfecciones, y que estas imperfecciones son algo que hay que celebrar, no ocultar.

Puede que estés pensando, *esa es una linda historia, pero ¿qué tiene que ver conmigo?* Imagina que tu vida es como un tazón de cerámica. Cuando pasan cosas buenas, es como si el tazón estuviera siendo pulido. Y cuando pasan cosas malas, es como si lo estuvieran abollando o rayando. Algo como el abuso sexual infantil crearía grietas significativas. El trauma resultante puede dejarte con la sensación de que tu tazón se ha hecho pedazos. Lo reparas lo mejor que puedes, y, como las grapas metálicas, tal vez la forma en que lo enfrentaste te permitió ser funcional, pero no utilizar todo tu potencial. Con el *kintsugi*, cada paso que das hacia la sanación es como pegar esas piezas con oro. Te sientes más entera y completa.

Este libro está escrito para ti, una de las muchas personas afectadas por el trauma del abuso sexual infantil. No estás sola en tu experiencia y The Younique Foundation fue creada para ayudar a las sobrevivientes *como tú*. Usamos esa palabra a propósito: sobreviviente. Estás aquí, has sobrevivido. Y, si estás leyendo este libro, entonces es probable que estés lista para encontrar las

herramientas de sanación que mejor funcionen para ti.

En este libro te ayudaremos a entender mejor el impacto que el trauma del abuso sexual ha tenido en tu cerebro y te presentaremos estrategias efectivas que han ayudado a muchas otras sobrevivientes a comenzar a sentir, sanar y avanzar en la vida.



Esta Es Tu Experiencia

Al principio es importante reconocer que tu experiencia es tu experiencia. Nadie tiene derecho a invalidarla, minimizarla o justificarla. Así como no hay dos experiencias iguales, la sanación tampoco es igual para todos. Sólo tú sabrás (o descubrirás) lo que funciona para ti y este libro puede ayudarte a desarrollar habilidades

y fortalezas para buscar la sanación en formas que tal vez no hayas intentado antes. Este libro es una guía personal para ayudarte a reconocer la verdad sobre tu pasado, descubrir tu voz y dar pasos hacia la sanación.

Tu jornada de sanación puede ser solitaria a veces, pero no tienes que hacerlo sola. A medida que avances en este libro, puede que haya momentos en los que quieras buscar apoyo, ya sea de la familia, los amigos, un terapeuta o un grupo de apoyo. Crear un sistema

“*Recogió los pedazos de su vida y creó algo hermoso. Desde ese día brilló como el sol y cambió la definición de destrozada*”

RANDALL M. CORE



de apoyo saludable a tu alrededor te permitirá seguir progresando en tu jornada de sanación, a pesar de los contratiempos. Tus creencias (personales y/o religiosas) pueden aumentar el significado de cada estrategia y permitirte personalizarlas

“ Aunque nadie puede volver atrás y hacer un nuevo comienzo, cualquiera puede empezar desde ahora y hacer un nuevo final

CARL BARD

Lo que hay en Este Libro

Primero, te presentaremos el **Cerebro de Dos Partes** que te ayudará a entender cómo un trauma puede impactar el cerebro y por qué podrías haberte encontrado con ciertos síntomas o experiencias. Luego te enseñaremos las **5 Estrategias para Recuperar la Esperanza** que te ayudarán a enfrentar ese trauma y te presentaremos las herramientas que pueden beneficiarte en tu proceso de sanación. Las 5 Estrategias para Recuperar la Esperanza no están en orden de importancia, ni siquiera en el orden en el que deberías utilizarlas; todas están diseñadas para trabajar *juntas*. Las cinco estrategias son:

1. Consciencia
2. Reconocimiento
3. Poder Mediante la Rendición
4. Atención Consciente
5. Fe

Basándonos en años de experiencia clínica y en las investigaciones más recientes, confiamos en que estas estrategias, son eficaces y *pueden* marcar la diferencia. Puede que haya cosas en este libro que no te suenen en este momento y *eso está bien*. No hay una sola



práctica que funcione en todas las situaciones, y te animamos a que sigas leyendo hasta que encuentres algo que te parezca bien. Recuerda que este libro es sólo uno de los muchos recursos para ayudarte en tu sanación. El libro de Trabajo que lo acompaña también es un recurso valioso para proporcionar formas prácticas de aplicar lo que estás aprendiendo, y te animamos encarecidamente a que lo utilices conjuntamente. También te animamos a que busques ayuda terapéutica de profesionales que puedan ayudarte a personalizar las técnicas y estrategias para ti y tu situación.

Esta Es una Jornada

Ten en cuenta que estás en una jornada de sanación. Será un camino que recorrerás, paso a paso, adquiriendo conocimiento a medida que avanzas, conduciéndote a la paz y permitiéndote continuamente recuperar la esperanza. Se necesita valentía para enfrentar el pasado, pero es fundamental que lo hagas para que la sanación ocurra.

Aceptar la responsabilidad de tu sanación puede ser difícil. *El abuso que sufriste no fue tu culpa.* Sin embargo, nadie más puede sanar por ti; tu sanación es tu oportunidad y responsabilidad. Eso no siempre es fácil de aceptar, pero este libro busca proveer un mapa de ruta para ti que te empodere e inspire a progresar en tu jornada de sanación.

Tu Tazón Kintsugi

Piensa de nuevo en el guerrero shogun. Su tazón de té favorito se rompió, pero después de repararlo se volvió aún más preciado para él de lo que había sido antes. No celebramos el hecho de que fueras abusada, sino que celebramos totalmente la maravillosa persona que eres y que seguirás siendo mientras sanes, creando tu versión de la vida real del *kintsugi*.

“

Para lograr el cambio, no debes tener miedo de dar el primer paso. Fracasaremos cuando fallemos en intentarlo.

ROSA PARKS



Trauma y el Cerebro

Entendiendo Cómo Funciona Tu Cerebro

—“—

Tienes el poder de sanarte a ti mismo, y necesitas saberlo. A menudo pensamos que estamos indefensos, pero no lo estamos. Siempre tenemos el poder de nuestras mentes. Reclama y usa conscientemente tu poder.

LOUISE HAY

Cuando Jenny tenía 11 años, le gustaban las mismas cosas que a la mayoría de los niños de esa edad: pasear en bicicleta por el barrio, leer libros y hacerle caricias al perro de la familia. Pero después de que empezó (así es como ella siempre etiquetó su trauma en su mente), todo cambió. Jenny no se atrevió a contarle a nadie sobre el abuso sexual que estaba sufriendo porque la persona que la abusaba era un amigo de la familia. En lugar de ello, lo mantuvo en secreto durante años y aprendió a desaparecer cuando estaba siendo abusada. Describió esto como si estuviera flotando sobre su cuerpo, como si el abuso le estuviera sucediendo a otra chica. Al eliminar el

“ Ella supo el poder de su mente y la programó para el éxito.

CARRIE GREEN

abuso de su mente, encontró la manera de tener lo que creía que era una infancia normal.

Al crecer, Jenny descubrió que se sentía completamente fuera de control o totalmente aislada. No podía entender por qué siempre parecía estar en las peores relaciones y por qué a

menudo sentía que su cuerpo estaba trabajando en su contra.

Después de llegar a un punto bajo y darse cuenta de que el trauma de su infancia la estaba afectando más de lo que pensaba, finalmente buscó ayuda profesional. A través de un concepto llamado **Modelo del Cerebro de Dos Partes**, ella aprendió cómo el trauma sexual temprano impacta el desarrollo del cerebro humano.

El Modelo del Cerebro de Dos Partes

Los sobrevivientes de traumas de abuso sexual en la infancia a veces se sienten frustrados por los síntomas o sentimientos que experimentan, (conocido como estar “detonado”) como volverse física o emocionalmente reactivos a ciertas vistas, sonidos u olores, o tener dificultades con las tareas diarias o las relaciones. Estos síntomas y sentimientos *no definen quién eres o en quién te puedes convertir*; son parte de la respuesta natural de tu cerebro a las experiencias inseguras del pasado. Al igual que Jenny, aprender más sobre cómo el trauma afecta a tu cerebro puede ayudarte a entender por qué puedes tener estos síntomas y cómo puedes tomar la iniciativa para sanar.

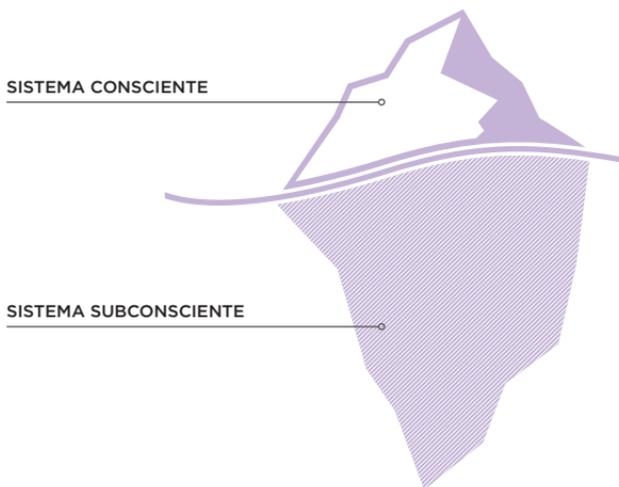
Aunque el impacto del trauma en el cerebro es complejo, es más fácil de entender usando el Modelo del Cerebro de Dos Partes. Este modelo se centra en dos sistemas:

1. El **sistema subconsciente**: lo que no puedes observar o controlar directamente, como tus *reflejos*.
2. El **sistema consciente**: lo que puedes observar o influenciar, como tus *pensamientos*.

Al igual que el 90% de la masa de un iceberg se encuentra bajo la superficie del océano, la mayoría de lo que sucede en tu cerebro es automático, reflexivo y parte de tu sistema subconsciente. Por otro

“ En medio del invierno, descubrí que había dentro de mí un verano invencible

ALBERT CAMUS



lado, tu sistema consciente es como la pequeña parte del iceberg que puedes ver sobre el agua. Ambos sistemas trabajan juntos para ayudarte a sobrevivir y a mantenerte a salvo de la manera más eficiente posible.

EL SISTEMA LÍMBICO SUBCONSCIENTE

Uno de los elementos de tu sistema subconsciente que está altamente capacitado para ayudarte a sobrevivir se llama sistema límbico. Este sistema trata de ayudarte a navegar por la vida influyendo en tus emociones y recuerdos. Persigue lo que se siente bien mientras evita lo que se siente mal. Cuando el sistema límbico percibe el peligro, responde con reacciones automáticas de lucha, huida o paralización como primera defensa contra la amenaza potencial.

Sistema Subconsciente

Las partes del cerebro que componen el sistema subconsciente fueron las primeras en crecer cuando desarrollaste (en el útero y durante la infancia).

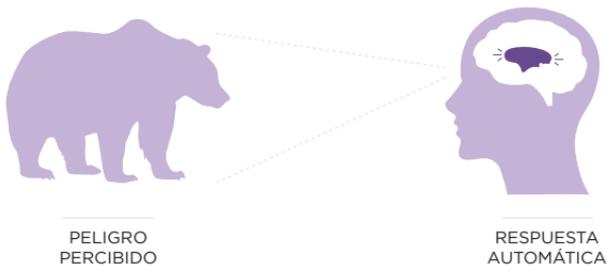
Tu sistema subconsciente:

- Monitorea la información y las sensaciones a tu alrededor.
- Filtra y procesa la información usando tus experiencias pasadas.
- Responde automáticamente a tu entorno para ayudarte a sobrevivir.

Como ejemplo de tu sistema subconsciente en acción, piensa en la última vez que sentiste hambre. No tuviste que calcular tus niveles exactos de nutrientes, el tiempo desde que comiste por última vez, o cuánta comida te quedaba en el estómago. Tu cerebro subconscientemente hace todos los cálculos por ti y, al final, sólo te hace sentir hambre. Cuando pienses en tu sistema subconsciente, piensa en **automático**.

Como un ejemplo hipotético de tu sistema límbico en acción, imagina que estás sentada tranquilamente en una habitación, y, de la nada, un enorme oso viene rugiendo a toda velocidad, listo para atacar. ¿Cómo reaccionarían tu cuerpo y tu mente ante esta inesperada amenaza?

Para algunos, su cuerpo lidiaría con el oso paralizándose instintivamente para que el oso no los vea o para que pierda el interés rápidamente. Para otros, su instinto podría ser huir del oso para tratar de ponerse a salvo. Y para aquellos que experimentan el instinto de lucha, podrían intentar quedarse y luchar directamente contra el oso.



Puede haber otros tipos de respuestas automáticas que las personas utilizan para protegerse del oso, pero en cada tipo de respuesta, tu sistema límbico envía mensajes a tu cuerpo para poder apoyar la reacción que tienes: *aumentar el ritmo cardíaco para correr más rápido, dar señales de respiración superficial para mantenerse más quieto, tensar los músculos para luchar mejor, cambiar de postura para parecer más sumiso, apagar la digestión para conservar la energía, etc.*

Estos cambios en tu mente y tu cuerpo sirven en última instancia para el mismo propósito: mantenerte a salvo de la amenaza.

Aunque es poco probable que un oso entre en la habitación, tu sistema límbico subconsciente todavía salta al modo de supervivencia cuando tu cuerpo percibe el peligro, ya sea un peligro físico, un peligro emocional o incluso pensamientos o recuerdos relacionados con el estrés.

EL LÓBULO FRONTAL CONSCIENTE

Uno de los elementos más importantes de tu sistema consciente se llama lóbulo frontal. El lóbulo frontal te ayuda a resolver problemas complejos, hacer juicios, resistir impulsos y manejar las emociones que vienen del sistema límbico automático.

Sistema Consciente

El sistema consciente de tu cerebro se desarrolló después del sistema subconsciente y continúa desarrollándose hasta la edad adulta. Aunque se ve afectado por tu sistema subconsciente (por ejemplo, sentir hambre puede llevar a la irritabilidad), puedes usar tu sistema consciente para dar un paso atrás deliberadamente y observar tu experiencia.

Tener un sistema consciente te permite:

- Establecer intenciones.
- Resolver problemas complejos.
- Planificar el futuro.
- Tomar acciones deliberadas.

Para ver tu sistema consciente en acción, tómate un momento para pensar en las sensaciones que estás experimentando en tus pies ahora mismo. A medida que diriges tus pensamientos a tus pies, y observas las sensaciones, eres capaz de hacerlo deliberada y conscientemente. Cuando pienses en tu sistema consciente, piensa en **elección**.

Cuando se trata de responder al peligro, el lóbulo frontal es lento y deliberado. Mientras que tu sistema límbico ya se está automáticamente paralizand, huyendo o luchando contra el oso, tu lóbulo frontal sigue decidiendo si el oso es peligroso o no y cómo responder mejor. Aunque puede llevarle más tiempo que a tu sistema límbico analizar una situación peligrosa, la capacidad de tu lóbulo frontal para reducir la velocidad, centrarse en detalles importantes y elegir deliberadamente la mejor acción puede ayudarte a sobrevivir mejor a situaciones peligrosas a largo plazo.

Durante una respuesta al peligro, el lóbulo frontal se comunica con el sistema límbico ya sea para apoyar tu respuesta de lucha, huida, parálisis o para calmar al sistema límbico si el lóbulo frontal decide que estás a salvo. En nuestro ejemplo del oso, si el lóbulo frontal reafirma que sí, que se trata de un oso, y sí, que es peligroso, entonces permitirá al sistema límbico seguir reaccionando. Por otro lado, si tu lóbulo frontal se da cuenta de que el oso es falso y es parte de una broma práctica, funcionará para calmar la reacción del sistema límbico.

El Lóbulo Frontal en Acción

- ¿Cuáles son las tres cosas que te gustaría lograr mañana?
- ¿Qué tarea es más importante para ti?
- Imagínate completándola y observa cómo te sentirás después de haberla hecho.

Al usar el pensamiento consciente, deliberado y de observación para responder a estas preguntas, estás activando tu lóbulo frontal.

Dar seguimiento a tus planes también activa tu lóbulo frontal.

El lóbulo frontal y el sistema límbico son esenciales para gestionar la supervivencia; si uno no funciona correctamente, afecta a la forma en que el otro hace su trabajo. Sin tu rápido sistema límbico, tu lóbulo frontal reaccionaría demasiado lento para escapar del peligro. Y sin tu lóbulo frontal deliberado, estarías a la continua merced de los juicios rápidos del sistema límbico, tanto si son exactos como si no. Así como ambos lados de una bisagra trabajan juntos para abrir una puerta, necesitas que tanto tu sistema consciente como el subconsciente trabajen juntos para que puedas navegar efectivamente por la vida.

Trauma y el Cerebro de Dos Partes

La Asociación Americana de Psicología define el trauma como *una respuesta emocional a un evento terrible como un accidente, una violación o un desastre natural*. Para los sobrevivientes del trauma de abuso sexual infantil, estas respuestas emocionales también pueden ser el resultado de experiencias sexuales atemorizantes o prematuras, sentimientos de impotencia, traición, estigma y estrés crónico de la infancia.

Cada persona experimenta el trauma de manera diferente, así que no hay una respuesta al trauma de “talla única”. La reacción de tu cerebro al trauma puede ser diferente a la de otra sobreviviente, dependiendo de tus genes, el ambiente en el que estuviste y el momento, la duración y el contexto del abuso. Sin embargo, hay muchos cambios comunes que ocurren tanto en el sistema subconsciente como en el consciente, especialmente en el sistema

límbico y el lóbulo frontal.

TRAUMA Y EL SISTEMA LÍMBICO

En sobrevivientes de abuso sexual en la infancia, el sistema límbico automático puede volverse extra sensible a vistas, sonidos, olores o sentimientos que le recuerden al sistema límbico el trauma o el peligro pasado. Aunque una situación actual no sea amenazante, el sistema límbico puede decirle a tu cuerpo, por reflejo, que es hora de luchar, huir, paralizarse o utilizar otras estrategias conocidas para protegerse de lo que considera posiblemente peligroso.

Por ejemplo, mientras Jenny camina por una tienda de comestibles, pasa por delante de un hombre mayor que usa colonia. El olor de la colonia le recuerda a su sistema límbico el trauma de su infancia. Instintivamente, el sistema límbico de Jenny cree que está en peligro. Jenny siente que su corazón se acelera, sus pensamientos se arremolinan y tiene el deseo de correr. Esta es la reacción natural de su cuerpo a una amenaza

El Sistema Límbico y las Respuestas al Trauma

No todos los sistemas límbicos se ven afectados por los traumas de la misma manera. Algunas personas experimentan reviviscencias (sensación de estar de vuelta en una situación traumática), otras tienen recuerdos intrusos que no desaparecen, muchas pueden experimentar entumecimiento emocional y otras pueden disociarse (desconectarse de la realidad). Para hacer frente a esta situación, el sistema límbico puede incitarte a buscar lo que asocia con sentirse bien, incluso si lo que se siente bien no es la estrategia más saludable o eficaz, como el consumo excesivo de alcohol, drogas, alimentos no saludables, actividad sexual fuera de control, subidas de adrenalina arriesgadas o aislamiento.

potencial, aunque no estaba en peligro.

Debido a que el sistema límbico es parte de tu sistema subconsciente, es posible que no seas consciente de lo que te está provocando un detonante. Tu sistema límbico no es bueno o malo por tener estas reacciones automáticas; tu cerebro simplemente se ha adaptado para hacer lo que cree que necesita hacer para ayudarte a sobrevivir.

TRAUMA Y EL LÓBULO FRONTAL

En la infancia y la adolescencia, el lóbulo frontal consciente se está desarrollando. Estar bajo mucho estrés en la niñez o la adolescencia mientras se desarrolla el lóbulo frontal puede impactar la forma en que se desarrolla. Durante el trauma de la infancia, el cuerpo a menudo da prioridad a tratar con las preocupaciones inmediatas en vez de el crecimiento a largo plazo. Por ejemplo, cuando Jenny estaba en la escuela secundaria, le costaba concentrarse y le costaba resistir el impulso de faltar a clase. Su cuerpo estaba ocupado lidiando con el alto estrés en casa (deberes del sistema límbico), que no podía priorizar su concentración lo suficiente como para aprender problemas matemáticos complejos (deberes del lóbulo frontal).

Aunque puede haber sido necesario que tu lóbulo frontal se desarrollara de forma diferente en la infancia para poder sobrevivir, a veces los efectos pueden durar hasta la edad adulta, lo que hace más difícil centrarse, tomar decisiones conscientes y resistir los impulsos que provienen del sistema subconsciente. Aunque Jenny ya es adulta, sigue teniendo dificultades para mantenerse concentrada en el

trabajo y resistir el impulso de beber cuando llega a casa.

Al igual que las respuestas del sistema límbico, no todos los lóbulos frontales responden al trauma de la misma manera. Algunas personas pueden tener dificultades para empezar o terminar un proyecto, mientras que otras pueden estar excesivamente ocupadas para evitar

“ Superar una experiencia dolorosa es muy parecido a cruzar las barras de desplazamiento. Tienes que soltarte en algún momento para poder avanzar.

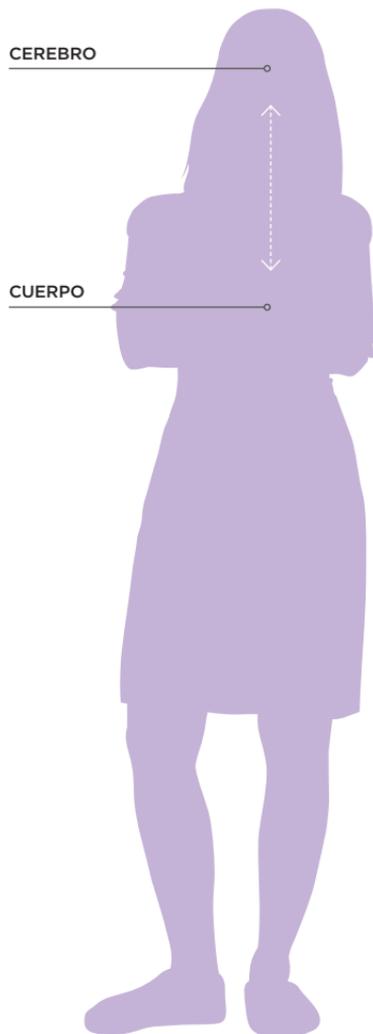
C.S. LEWIS



pensamientos o recuerdos difíciles. Una sobreviviente puede tener dificultades para expresar sus sentimientos, pero otra puede tener dificultades para controlar las palabras que usa con los demás.

CÓMO AFECTA EL TRAUMA A LA COMUNICACIÓN DEL CEREBRO

El trauma puede interrumpir la forma en que el lóbulo frontal y el sistema límbico interactúan. En lugar de trabajar juntos sin problemas cuando se ven amenazados, el sistema límbico alarmado puede reaccionar de forma exagerada y abrumar al lóbulo frontal. El lóbulo frontal puede entonces, a su vez, compensar deficiente o excesivamente en respuesta al sistema límbico. El resultado es sentirse fuera de control o entumecido, incapaz de saber cómo avanzar y mantenerse a salvo al mismo tiempo. Cuando Jenny ve fotos de sí misma cuando era joven, tiende a apagarse. Pierde toda su energía, el tiempo se pierde y se siente emocionalmente entumecida



y vacía. Este es un ejemplo del lóbulo frontal compensando de más por el sistema límbico, que se desencadenó cuando percibió algo amenazante, en este caso recuerdos de su infancia.

Sin embargo, es posible ayudar al lóbulo frontal y al sistema límbico a sanar y a trabajar mejor juntos. Puedes enseñar a tu lóbulo frontal a resistir los impulsos y a tomar decisiones deliberadas. Puedes darle a tu sistema límbico experiencias nuevas y seguras para ayudarlo a volver a aprender lo que es seguro como adulto y cambiar tu relación con tus recuerdos. Y finalmente, puedes aprender a reconocer conscientemente cuándo calmar tu sistema límbico y cuándo apoyar su impulso de actuar.

Trauma y el Cuerpo

El trauma sexual de la infancia es un evento tanto físico como emocional, lo que significa que el trauma puede afectar a tu cuerpo y a tu mente. Aunque es fácil pensar en el cerebro y el cuerpo como partes separadas, están profundamente interconectados a través de una asombrosa red de señales químicas y eléctricas. Las señales químicas trabajan principalmente a través de tu sistema hormonal (puede que ya hayas oído hablar de una de las hormonas del estrés llamada *cortisol*), y las señales eléctricas trabajan principalmente a través de tu sistema nervioso.

Tu cerebro y tu cuerpo se envían mensajes entre sí a través de estas redes que pueden hacer cambios en el otro extremo. Por ejemplo, tener hambre puede hacerte gruñón (el cuerpo afecta a la mente) o pensar en una próxima entrevista puede hacer que tu estómago se

revuelva (la mente afecta al cuerpo). Como otro ejemplo, el sistema límbico puede enviar señales al cuerpo para provocar una reacción de lucha, huida o paralización. Por otro lado, el ejercicio físico puede ayudar a calmar o liberar la respuesta de peligro de tu sistema límbico.



CÓMO IMPACTA EL TRAUMA A LAS CONEXIONES ENTRE EL CEREBRO Y EL CUERPO

Cuando estás atrapada en un trauma durante un largo período de tiempo, puede comenzar a afectar tu salud física y mental. En un estudio innovador de personas que fueron maltratadas en la infancia, los investigadores encontraron que cuantas más experiencias infantiles adversas (ACEs, por sus siglas en inglés) tuviera alguien, mayores serían las posibilidades de que experimentara problemas físicos y mentales en la edad adulta. Estos problemas incluyen cosas como enfermedades hepáticas, depresión, riesgo de violencia en la pareja, alteraciones del sistema inmunológico, uso de drogas, enfermedades crónicas, estrés financiero y más. Lo contrario puede ser cierto, ya que atender las necesidades básicas del cuerpo como el sueño, el ejercicio, la nutrición y la conexión con los demás tiene un fuerte impacto positivo tanto en la salud física como en la mental.

Es importante saber que experimentar maltrato infantil no significa que estés condenada a un futuro predeterminado. Tienes el poder de ayudar a tu cuerpo y a tu mente a sanar. Debido a que tu cerebro

Puntuación ACE

De niño, experimentaste:

1. Abuso emocional.
2. Abuso físico.
3. Abuso sexual.
4. Negligencia física.
5. Negligencia emocional.
6. Fuiste testigo de violencia por parte de la pareja íntima.
7. Abuso de sustancias en el hogar.
8. Enfermedad mental en el hogar.
9. Separación o divorcio de los padres.
10. Miembro del hogar encarcelado.

y tu cuerpo están tan interconectados, cuando sanas tu cerebro, también ayudas a sanar tu cuerpo. De la misma manera, cuando sanas tu cuerpo, ayudas a sanar tu cerebro.

Honramos tu mente y tu cuerpo por hacer lo que se necesitaba para sobrevivir cuando eras una niña. Ahora que eres una persona adulta, puedes volver a enseñarle a tu mente y a tu cuerpo cómo trabajar juntos de manera más efectiva usando las 5 Estrategias para recuperar la esperanza que encontrarás en el resto de este libro.

Jenny y el Cerebro de Dos Partes

Después de que Jenny entendió que no tenía la culpa de la forma en que su mente y su cuerpo reaccionaban a sus experiencias traumáticas, se sintió empoderada para dar pasos hacia la sanación. Ahora, cuando se da cuenta de que se siente fuera de control o a punto de apagarse, puede decir conscientemente: “Oh, es sólo mi sistema límbico reaccionando a mi pasado y tratando de mantenerme a salvo”. Tengo el poder de elegir lo que hago a continuación”.

Trauma y el Cerebro

conceptos clave

- El Modelo del Cerebro de Dos Partes te ayuda a entender tu trauma al centrarte en los sistemas consciente y subconsciente de tu cerebro: el lóbulo frontal (piensa en elección) y el sistema límbico (piensa en *automático*).
- Los traumas de la infancia pueden interrumpir la capacidad del sistema límbico y del lóbulo frontal para trabajar juntos, causando que te pongas en sobremarcha o te quedes entumecida.
- Los traumas de la infancia pueden afectar a tu cuerpo y a la forma en que se comunica con tu cerebro, lo que a menudo conduce a problemas crónicos de salud física y mental.
- Las 5 Estrategias para recuperar la esperanza te dan las herramientas para fortalecer tu mente, tu cuerpo y las conexiones dentro de ellos.
- Al entender cómo el cerebro y el cuerpo responden al trauma, Jenny ya no se culpa por la forma en que su cerebro y su cuerpo reaccionaron ante su abuso. Ella tiene el poder de elegir conscientemente la sanación.



Consciencia

está presente

—“—

Vivir el presente es una de las más importantes habilidades mentales, si no la más importante, que un individuo puede aprender.

CRAIG MANNING

Mientras se preparaba para ir a dormir, Ashley de repente sintió como que estaba de nuevo en su infancia, experimentando su trauma otra vez. Recuerdos y reviviscencias como estas la hicieron perder mucho tiempo y hacían imposible que pudiera dormir. Ashley pasó la mayor parte de sus días temiendo dormir y deseando tener algo para ayudarla a manejar estas situaciones.

Consciencia, la primera de las 5 estrategias para recuperar la esperanza, es una herramienta para gestionar momentos detonantes abrumadores como éstos que Ashley experimentó.

¿Qué Es Consciencia?

Consciencia es estar física y emocionalmente presente en el momento.

Significa aprender a desarrollar una relación sana con el tiempo. Quienes luchan con el trauma del abuso sexual pueden pasar una cantidad significativa de tiempo en el pasado o el futuro, en vez de permanecer centrados en el momento presente.

Por Qué Funciona

Debido a que mucho del abuso de Ashley se produjo durante la noche, su sistema límbico le advertirá que la noche puede ser peligrosa. Cuando ocurre una experiencia traumática, el cerebro guarda todas las señales ambientales asociadas con la experiencia. Cuando cualquiera de estas señales ambientales ocurre más adelante en la vida, mucho después de la experiencia traumática, el sistema límbico a menudo envía señales de advertencia de que el ambiente es peligroso. Estas señales de advertencia se experimentan como pensamientos, emociones o sentimientos detonantes en el cuerpo.

Es normal que uses herramientas de afrontamiento para lidiar con estos pensamientos, emociones o sentimientos detonantes. No debes recriminarte por utilizar varios métodos de afrontamiento, aún si algunos de tus métodos de supervivencia no son saludables a largo plazo. Pero aprender y practicar estrategias sanas es fundamental para la sanación a largo plazo, para la satisfacción y el bienestar.

Con mayor consciencia, puedes ayudar a tu sistema límbico a reconocer la diferencia entre entonces y ahora. Saber lo que sientes

es el primer paso para conectar con el presente. A medida que te vuelves más consciente de lo que estás sintiendo en este momento, tú puedes aprender cómo manejar esos sentimientos cuando surjan.

DISOCIACIÓN

Una de las herramientas de afrontamiento que tu cerebro puede usar es algo que se llama *disociación*. La disociación se produce cuando tú te transportas mentalmente a algún otro lugar porque estar donde estás es muy doloroso.

El terapeuta clínico Jim LaPierre dijo lo siguiente:

El cerebro humano tiene un interruptor de seguridad que se activa con la exposición y las experiencias traumáticas. Es similar a estar en shock, pero permanecemos allí hasta mucho después de que haya terminado. Nos separamos. Creamos grados de separación entre nosotros y lo que sentimos, pensamos, percibimos, y en última instancia, esto impacta no sólo en nuestra visión del mundo sino también en nuestra percepción de nosotros mismos. Clínicamente, esto se llama "disociación".

Aun cuando la disociación puede ayudar a evitar el dolor en el momento del abuso, esta herramienta de afrontamiento puede crear problemas en el presente. Una de las desventajas de desconectarse de tal forma es la ausencia de emoción o sentimientos en el cuerpo. Aun cuando esto podría ayudar a reducir los sentimientos negativos que tienes, también significa que te perderás de sentir las cosas positivas. Lo maravilloso

del cerebro y del cuerpo es que pueden repararse y volver a aprender. Tú puedes aprender a incrementar tu conexión con el presente, fortaleciendo tu habilidad de sentir y experimentar las cosas a tu alrededor.

VIVIENDO EN EL PRESENTE

Recientemente ha habido un movimiento hacia el aprendizaje de cómo vivir más plenamente el *ahora*. Aprender a vivir en el presente no desestima la importancia del pasado o el futuro, pero pone ambos en perspectiva.

Los tres componentes del tiempo – pasado, presente y futuro – son necesarios para comprender tu experiencia. Es importante aprender a tener una relación saludable con cada uno de estos componentes



del tiempo. Si ni el pasado ni el futuro existieran, entonces nada tendría sentido en tu vida ya que nada estaría conectado a nada para brindar contexto. Además, sin un futuro del cual preocuparse no habría motivación.

El practicar Consciencia, te permite entender que sin importar donde estés en el proceso de recuperación, hoy es el día más importante que jamás tendrás. De hecho, si te detienes un poco y piensas en ello, el momento presente es lo único que tienes.

El libro de trabajo que acompaña a este libro tiene varios ejercicios para ayudarte a practicar Consciencia. Las técnicas de conexión son especialmente potentes porque te anclan al presente y refuerzan la conversación entre el sistema límbico y el lóbulo frontal.

UNA EXITOSA HISTORIA DE CONEXIÓN

Un grupo de amigos estaban en un paseo de campamento en un resort que tiene un lago. Durante el paseo, el grupo decidió nadar hacia el otro lado del lago. Un miembro del grupo, que no era el mejor de los nadadores, comenzó a entrar en pánico. Él se estaba cansando rápidamente, y se dio cuenta que había llegado tan lejos como podía. Mientras su cuerpo estaba luchando físicamente, su mente empezó a temer que se iba a ahogar. Su sistema límbico tomó las riendas y el pánico se

“ *Muchos de nosotros hemos adormecido nuestras sensaciones corporales durante tanto tiempo que necesitamos unas cuantas oportunidades para que los canales de comunicación se vuelvan a abrir.*

TINA WELLING

apoderó de él.

Cuando el resto del grupo se dio cuenta de lo que estaba pasando, ellos intentaron ofrecerle ayuda. Un amigo sugirió sabiamente que él nadaría a su lado y al nadar juntos él brindaba ánimo para que ambos se centraran en tan solo dar una brazada a la vez. El nadador cansado pudo concentrarse en el sonido de la voz de su amigo que le recordaba centrarse en el movimiento de su brazo, para dar una brazada más, luego otra, y después otra.

El grupo de amigos pudo nadar hasta el otro lado del lago, y aunque ellos estaban mental y emocionalmente cansados, todos llegaron a salvo. La sabiduría de centrarse en el momento preciso y en el movimiento del momento presente marcó la diferencia para ayudar al nadador agotado a gestionar sus sentimientos de gran pánico.

Es fácil abrumarte fácilmente al centrarte demasiado en el futuro y darte cuenta de cuán lejos estás de tu objetivo final de sanación. Pero sin importar cual sea la tarea, se vuelve manejable cuando tú te centras en lo que puedes hacer ahora. La tarea que estás haciendo ahora se vuelve tu destino actual.

Ashley y la Consciencia

Piensa nuevamente en Ashley cuando se está preparando para dormir. Cuando utiliza la estrategia de Consciencia, ella empieza a sentirse empoderada para manejar los recuerdos de su trauma que

puedan surgir. Mientras su sistema límbico grita instintivamente que está en peligro, ella se detiene para conectarse al presente. Ella respira profundamente y comienza a notar sus sentidos: la presión de sus pies en el suelo, el sonido de un abanico y la temperatura de su habitación. Ella reconoce conscientemente que su sistema límbico está reaccionando al pasado como si estuviera sucediendo en este momento. Al usar su lóbulo frontal, ella ayuda a su sistema límbico a comprender la diferencia entre la cama que tiene ahora y la de su infancia. Ella no está en peligro.

Por medio de Consciencia, Ashley fue capaz de reorientar sus pensamientos y sensaciones en el presente y con el tiempo se convirtió en una experta en manejar los detonantes que puedan surgir.



Consciencia

conceptos clave

- Consciencia es estar física y emocionalmente presente en el momento.
- Consciencia te permite estar más atenta a lo que sientes de momento a momento, para que puedas aprender a manejar esos sentimientos.
- Consciencia puede ayudar a combatir la *disociación* – cuando tú te transportas mentalmente a algún otro lugar porque estar donde estás es muy doloroso.
- Consciencia utiliza técnicas de conexión para asegurarse de que tú vivas más plenamente en el ahora.
- Ashley puede utilizar la estrategia de consciencia para manejar los detonantes que tiene cuando se prepara para ir a dormir.



Reconocimiento

acepta tu verdad

—“—

Estoy aprendiendo cada día a permitirle al espacio entre donde estoy y donde quiero estar que me inspire y no que me aterrorice.

GLENNON DOYLE

Para hacer frente a su pasado, Angélica recurrió a comportamientos adictivos. Un día una amiga se acercó a ella y, en confianza, le contó acerca de una situación de otra persona que estaba luchando con problemas de adicción. Mientras la amiga de Angélica le estaba describiendo el comportamiento de esa persona, Angélica empezó a experimentar miedo y ansiedad al darse cuenta de que su amiga bien podría estar refiriéndose a ella. Por fin se dio cuenta que ella también era una adicta. Al examinar los comportamientos de su vida, había demasiada evidencia conductual como para ignorar. Ella estaba usando su adicción para evitar lidiar con el trauma de su pasado.

¿Qué Es Reconocimiento?

Reconocimiento es admitir la realidad e impacto de tu trauma pasado. Quienes han vivido el abuso sexual infantil a menudo tienen dificultad para ver la manera en que su trauma de la infancia aún les afecta en el presente. Puede ser más fácil atribuir los mecanismos de afrontamiento negativos a otra cosa, en lugar de enfrentar lo que se necesita hacer para sanar completamente.

Por qué funciona

Practicar reconocimiento puede ser habilitador porque te ayuda a aceptar donde estás en tu jornada de sanación. Reprimir la realidad de tu situación puede causar una lucha interior, lo cual es mental y físicamente agotador.

Sabemos que para muchas sobrevivientes de abuso sexual, el Reconocimiento puede ser difícil, pero para cambiar y crecer es necesario admitir lo que sucedió y reconocer la verdad de donde has estado y donde estás actualmente. Al reconocer donde estás ahora , puedes determinar los siguientes pasos que querrás dar y hacia donde quieres ir partiendo de donde estás.

COMPORTAMIENTOS CONTRAPRODUCENTES

Muchas sobrevivientes se involucran en conductas contraproducentes como la adicción, relaciones malsanas, encuentros sexuales inseguros, comidas excesivas y otras actividades dañinas para lidiar con sus experiencias traumáticas. Estos comportamientos y sus consecuencias

naturales pueden acumularse hasta que finalmente te desmorones. El sistema límbico puede hacer que sea fácil para ti ignorar el alcance y el impacto de los comportamientos autodestructivos, ya que la negación es la respuesta más segura y fácil. Debido a que tu sistema límbico actúa de manera subconsciente, el reconocimiento es crucial para sacar a luz estos comportamientos impulsivos, para que puedas tomar decisiones conscientes y empoderadas.

Sentir vergüenza es común cuando te enfrentas a estos comportamientos impulsivos, y te puede dar vergüenza buscar ayuda. A medida que completes los ejercicios en el libro de trabajo que acompaña a este libro y trabajes con un terapeuta capacitado, es posible que puedas identificar las conductas contraproducentes que te frenan. Solo después de reconocerlas, podrás trabajar para cambiar.



Otras personas pueden ayudarte a aplicar la herramienta de reconocimiento. Cuando una sobreviviente puede decir sus más profundos sentimientos y secretos en un entorno seguro con alguien en quien puede confiar, las cargas del pasado se pueden aligerar. Puede ser útil reconocer la realidad y el impacto de tu abuso con alguien que es fiable y no tiene miedo de escuchar tu historia, alguien que puede aceptar la verdad como se desarrolla y se habla. Algunas sobrevivientes nunca han tenido la experiencia de confiar o de sentirse seguras con otra persona. La confianza es algo que requiere esfuerzo, que no viene fácilmente. Sin embargo, una vez que compartes tu historia con alguien que demuestra comprensión, puedes sentir alivio.



Un lugar para comenzar puede ser con un terapeuta certificado que se especialice en el tratamiento de sobrevivientes de trauma. La terapia puede ser poderosa ya que crea un entorno confidencial donde el trauma pasado se puede explorar

sin temor a la crítica o juicio. Uno de los propósitos de la terapia es crear experiencias donde las necesidades de desarrollo perdidas puedan restablecerse. Las sobrevivientes de trauma han aprendido a ser resilientes y, con la ayuda adecuada, pueden tomar ese poder de resiliencia para superar el trauma y llevar una vida con poder y dirección. Verbalizar las experiencias traumáticas a un terapeuta de confianza u otra persona requiere valor, y es normal sentirse un poco incómoda al respecto durante las primeras etapas de sanación.

Practicar el reconocimiento al compartir tu historia puede ser útil en el proceso de sanación, pero puede ser un desafío. Muchos de quienes participan en la psicoterapia o que tratan de explicar su trauma a personas de confianza se dan cuenta inmediatamente de que usar el lenguaje verbal puede ser difícil. Algunas de nuestras emociones más profundas son imposibles de poner en palabras, y algunos traumas, incluso el trauma almacenado en tu cuerpo, pueden abordarse mejor de manera no verbal. Esto puede hacerse a través de la escritura expresiva, diario de arte, o una actividad física como el yoga. (Busca más ideas en el *Libro de Trabajo Recupera la Esperanza*)

“ Para poder seguir adelante, debes entender por qué sentiste lo que sentiste y por qué ya no necesitas sentirlo.

MITCH ALBOM

Muchas sobrevivientes tienen también la sensación de que no importa lo bien intencionada que pueda ser otra persona, nunca podrán conocer la verdad absoluta acerca de las experiencias traumáticas. Eso es cierto, pero investigaciones han demostrado también que no es necesario para otra persona tener un entendimiento completo de tu trauma específico para que tu experiencia con esa persona sea de beneficio.

“ En lugar de decir, ‘Estoy arruinado, estoy estropeado, tengo problemas de confianza, di ‘Estoy sanando, estoy volviendo a descubrirme a mí mismo, estoy empezando de nuevo.

HORACIO JONES

Hacer la paz *contigo misma* es el objetivo de la sanación. Cuando te sientes empoderada y en paz en tu propio cuerpo y mente, el objetivo se ha logrado. Un profesional capacitado y otras personas de confianza pueden ayudarte a lograrlo.

Angélica y el Reconocimiento

Angélica se admitió a sí misma que no estaba viviendo su verdad. Ella Reconoció que su adicción era una manera poco saludable de lidiar con su pasado y que necesitaba superar su negación y buscar ayuda. Lo primero que hizo Angélica fue llevar un diario. Fue liberador para ella escribir todas las cosas que estaban en su mente. En un momento dado se dio cuenta que necesitaba ir al siguiente nivel para continuar en su jornada de sanación. Ella buscó un terapeuta capacitado en traumas, y se comprometió a ser honesta con sus sentimientos y experiencias.

El reconocimiento es un proceso continuo. Angélica aprendió que a medida que trabajaba con su terapeuta, tenía que mantenerse en contacto consigo misma, reconociendo en qué estaba progresando y en qué todavía necesitaba ayuda.



Angélica asumió la responsabilidad de su jornada de sanación y sabía que tenía que seguir adelante siendo compasiva con ella misma en los reveses, detonantes y debilidades que tenía.

Reconocimiento

conceptos clave

- Reconocimiento es admitir la realidad y el impacto de tu trauma pasado.
- El reconocimiento te permite ver con precisión dónde te encuentras actualmente para que puedas determinar los próximos pasos que puedes dar en tu jornada de sanación.
- El reconocimiento te ayuda a moderar las respuestas del sistema límbico al convertir las respuestas automáticas en acciones conscientes y sacar tu verdad a luz.
- El reconocimiento a menudo se aplica mejor con la ayuda de otra persona como un amigo de confianza, un miembro de la familia o un terapeuta.
- Angélica pudo usar el reconocimiento para admitir que no tenía el control y necesitaba ayuda para superar su adicción y seguir adelante.



Poder Mediante La Rendición

dejalo ser

— “ —

Intentar controlar todo sólo aumenta la ansiedad.

ALLISON COHEN

Lyla luchó durante años con la ansiedad, y estaba perdiendo la esperanza de superarla. En su desesperación, buscó ayuda profesional. Se había metido en un círculo vicioso, hasta el punto de que aun *pensar* en su ansiedad podía provocarle un ataque de pánico. Lyla comenzó a sentirse derrotada y fuera de control.

Después de entender las dos partes de su cerebro, Lyla reconoció que estos pensamientos constantes de ansiedad provenían de su sistema límbico y no siempre estaban bajo su control consciente. Lyla necesitaba aprender sobre su voz de trauma y encontrar Poder Mediante la Rendición.

¿Qué es Poder mediante la rendición?

Poder mediante la rendición es coexistir **de manera positiva con respuestas molestas del trauma**. Si tu meta es ser empoderada y fortalecida, podrías preguntarte cómo el concepto de rendición puede ser útil. Sin embargo, el Poder Mediante la Rendición aumenta tu poder al permitir, aceptar y avanzar a través de las experiencias con tu sistema límbico en lugar de contra ellas.

Por qué funciona

Todos queremos sentir que tenemos el control. Sin embargo, gran parte del sufrimiento que experimentas en la vida puede estar directamente relacionado con tu necesidad de control, especialmente cuando intentas aferrarte firmemente a cosas que están fuera de tus manos. Entonces, naturalmente, cuando te das cuenta de que hay cosas fuera de tu control, puedes sentirte ansiosa e insegura. Pero hasta que te rindas, continuarás luchando con recuerdos pasados o comportamientos autodestructivos, pensando que eres lo suficientemente fuerte como para manejarlos a través de puro control o fuerza de voluntad.

Puede parecer sorprendente, pero la lucha por controlar los pensamientos y las emociones puede intensificar la experiencia. George H. Eifert escribió: “varias líneas independientes de investigación sugieren que los intentos por suprimir y controlar los sentimientos y pensamientos no deseados pueden resultar en más (no menos) emociones y pensamientos no deseados”. Con el Poder Mediante la Rendición, no estás reprimiendo ni controlando



pensamientos no deseados. Les quitas su poder *dejándolos ser* en lugar de luchar contra ellos.

Aprendiendo una Nueva Respuesta

De vez en cuando surgirán pensamientos, emociones, recuerdos y detonantes no deseados. Es la naturaleza de tu cerebro, del sistema límbico y como tu cuerpo ha aprendido a sobrellevar la situación. No eres ni buena ni mala por experimentarlos. Pero el simple hecho de *tener* estas experiencias no tiene que conducir automáticamente al sufrimiento. A menudo, es la lucha interminable con esas cosas que crea dolor adicional si intentas luchar una batalla imposible con las respuestas involuntarias que tu cerebro y tu cuerpo producen naturalmente.

Con una mayor comprensión de cómo funciona el cerebro de dos partes, así como la comprensión de las estrategias de Consciencia y Reconocimiento, tienes la base para tomar una decisión informada sobre cómo responder de manera más efectiva. Cuando los pensamientos, emociones y sensaciones no deseados se estrellan contra ti, puedes recibirlos con aceptación. Recupera tu poder permitiéndote avanzar a través de los sentimientos sin tener que complacerlos, controlarlos o luchar contra ellos. De esto se trata el Poder mediante la rendición.

Puede que te estés preguntando: “¿Ante qué se supone exactamente qué debo rendirme?” Ríndete ante esas cosas que no puedes cambiar



y no tienes poder para hacer nada al respecto. Ríndete al hecho de que no puedes controlar qué pensamientos y detonantes entran a tu mente o la respuesta del sistema límbico.

RENDIRSE ES UN PROCESO

Todo el mundo experimenta la rendición de manera diferente. Algunas personas pueden tener una experiencia iluminadora poderosa cuando practican Poder mediante la rendición, pero para la mayoría, es un proceso continuo, no un evento. Es normal que los sentimientos fluctúen día a día a medida que aprendes cuándo luchar con algo y cuándo dejarlo ser. Los pensamientos y las emociones seguirán ocurriendo automáticamente de vez en cuando porque son una parte natural de la experiencia humana, pero a través de la práctica de Poder mediante la rendición con el tiempo, estos pensamientos y emociones serán menos intensos.

Quizás te preguntes: “¿Cómo se supone que debo rendirme a los pensamientos sin dejar que tomen el control?” Imagina que estás parada en un océano y ves una gran ola que viene hacia ti. Si trataras de controlar la ola, probablemente terminarías siendo dominada y lucharías por mantenerte a flote. Pero ¿qué si en vez de querer controlar la ola, aprendes a moverte con ella, permitiéndote balancearte en el agua? La ola seguirá allí, pero aprender a montarla puede mantener tu cabeza fuera del agua. Cuando puedes reconocer y dejar que los pensamientos y emociones perturbadores simplemente estén allí, tienden a perder su poder para apoderarse del

“Lo que sea que plantemos en nuestra mente subconsciente y lo nutramos con la repetición y la emoción, un día se convertirá en una realidad.

EARL NIGHTINGALE

mismo modo que una ola pierde su poder y fuerza cuando llega a la playa.

Comenzar el movimiento hacia la rendición comienza con un poco de valor y el deseo de cambiar. Puedes comenzar a cambiar en cualquier momento, y con el tiempo, ese cambio puede ser duradero.

GESTIONANDO LOS RECORDATORIOS DEL TRAUMA

Es natural frustrarse cuando sentimientos incómodos o recuerdos relacionados con tu abuso pasado parecen surgir una y otra vez. Sin embargo, podrías inadvertidamente estar reforzando o alimentando esos sentimientos y pensamientos al intentar resistirlos de una manera enérgica. Por ejemplo, podrías haber estado tan abrumada con un recuerdo repetitivo que gritaste, “¡Para!” o “¡Vete!”. Aunque gritar te da una sensación de control en el momento, la reacción de tu sistema límbico se profundiza y se fortalece porque lo percibe como una amenaza y reacciona ante ella. Entre más practiques responder a estas amenazas, más fuerte se volverá la reacción de tu sistema límbico.

Con el Poder Mediante la Rendición, tú manejas al sistema límbico no discutiendo con él, sino reconociendo conscientemente cuando algo sobre la experiencia que estás teniendo en el momento te recuerde de tu trauma o de emociones emergentes no deseadas. En vez de involucrarte con eso, fortalecer tu lóbulo frontal para guiar de mejor manera tu respuesta te ayudará a ganar poder verdadero poco a poco sobre los recordatorios del trauma cuando emerjan una y otra vez.

Lyla y el Poder Mediante la Rendición

Cuando Lyla aprendió sobre el Poder Mediante la Rendición, estuvo mejor equipada para lidiar con su ansiedad. Cada vez que Lyla comenzaba a sentirse ansiosa, ella comenzaba a reconocer conscientemente esto como un recordatorio de su trauma pasado. Ella se detenía, se conectaba al presente, reconocía los pensamientos de ansiedad, y luego los dejaba permanecer hasta que se disipaban. A través de sus esfuerzos y mucha práctica, pudo fortalecer la relación entre su lóbulo frontal y el sistema límbico y encontrar el Poder Mediante la Rendición.



Poder Mediante la Rendición

conceptos clave

- Poder Mediante la Rendición es coexistir de manera positiva con respuestas molestas del trauma.
- El Poder Mediante la Rendición te permite aprender una nueva forma de responder ante los pensamientos reflexivos, emociones y detonantes en lugar de luchar en una batalla sin éxito contra el sistema límbico.
- El Poder Mediante la Rendición te ayuda a determinar lo que puedes y no puedes controlar y es un proceso que se practica a lo largo del tiempo.
- El Poder Mediante la Rendición te permite identificar los recordatorios del trauma pasado y fortalecer el lóbulo frontal para gestionar las respuestas de tu sistema límbico.
- Lyla puede usar el Poder Mediante la Rendición al reconocer cómo su cuerpo está experimentando los recordatorios del trauma pasado y dejando que esos pensamientos sean.



Atención Consciente

yo elijo

—“—

Es la capacidad de elegir lo que nos hace humanos.

MADELEINE L'ENGLE

María sentía que había progresado en su jornada de sanación, pero a menudo pensaba negativamente en cuanto a su cuerpo. No le gustaba su aspecto y estaba insatisfecha con su peso. La inseguridad de María con su apariencia significaba que no hacía cosas que disfrutaba, como nadar o ir a la playa, porque no quería que la vieran en traje de baño. Se aproximaban unas vacaciones con sus sobrinas, y no quería perderse la diversión en la playa, pero sentía ansiedad al pensar que verían su cuerpo. Ella se imaginaba que las otras personas en la playa estarían asqueadas al verla y que se convertiría en el tema de sus conversaciones y bromas.

María compartió sus temores e inseguridades sobre su cuerpo con su terapeuta, y juntos desarrollaron un plan: cada vez que María notara que tenía un pensamiento negativo sobre su cuerpo, reconocería el pensamiento, sonreiría para sí misma y luego elegiría decirse una cosa que le gustaba de su cuerpo. Si bien no creía que tuviera una cara bonita, le gustaba el color de sus ojos, así que ahí sería donde comenzaría: podría apreciar el color de sus ojos.

¿Qué Es Atención Consciente?

Jon Kabat-Zinn, creador de Mindfulness-Based Stress Reduction (Reducción del estrés utilizando Atención Consciente), describe la Atención Consciente como “prestar atención de una manera particular: a propósito, en el momento presente y sin juicios. La atención consciente te invita a familiarizarte más con tu propio cuerpo, mente y corazón, así como con el mundo que te rodea, lo que te permite descubrir dimensiones importantes de tu propia vida y ser”. Nos encanta esta definición debido a las palabras utilizadas para describir esta práctica: propósito, presente, sin juicios, descubrir.

Debido a nuestro enfoque en la sanación y el empoderamiento, enfatizamos esos aspectos; para nuestros propósitos, definimos Atención Consciente como **enfocarse en pensamientos que empoderan y elegir acciones sanadoras**. A través de la Atención Consciente, puedes aprovechar el poder de elección. Puedes elegir tus acciones independientemente de lo que esté sucediendo a tu alrededor.

Por Qué Funciona

La atención consciente ayuda a que tu lóbulo frontal y tu sistema límbico se comuniquen mejor al enseñarle a tu lóbulo frontal a reconocer conscientemente las señales de tu sistema límbico. Se enfoca en tu *respuesta*. Con el tiempo, practicar la atención consciente puede ayudar a que el lóbulo frontal y el sistema límbico trabajen mejor juntos.

“*El alma siempre sabe qué hacer para sanarse a sí misma. El desafío es silenciar la mente.*”

CAROLINE MYSS

El entrenamiento de la atención consciente no es un proceso místico, sino un método muy práctico y cotidiano para responder de manera útil a tus pensamientos. Cuando los pensamientos negativos, los antojos o los factores detonantes entran a tu mente, el lóbulo frontal tiene la oportunidad de hacer algo con ellos. Aquí es donde entra en juego tu elección individual; No puedes cambiar el pasado, pero puedes aprender a limitar el impacto que tiene en ti en el presente.

La Atención Consciente y el Cerebro

¿Cómo practicas exactamente Atención Consciente para que tu lóbulo frontal y tu sistema límbico trabajen juntos de una manera más funcional? Los neurocientíficos han descubierto que el cerebro y el cuerpo reaccionan de manera similar a un pensamiento que se imagina vívidamente en el “ojo de la mente” y a algo que es visto por los ojos físicos. Un solo pensamiento crea un flujo de reacciones químicas en el cerebro, las que luego son transportadas a través de todo el cuerpo.

La buena noticia es que el cerebro es capaz de reconectarse mediante la práctica de Atención Consciente y actividades físicas dirigidas por uno mismo. Cuando eliges prestar atención a un pensamiento en lugar de otro, especialmente si el foco de tu atención está en los pensamientos que empoderan y sanan, el cerebro (incluyendo el sistema límbico) puede aprender a responder de una manera más productiva. Tienes la capacidad no solo de *manejar* tus pensamientos y comportamientos, sino también de *reorientarlos* hacia pensamientos y acciones que te ayuden a sanar.

Sin embargo, es posible que tu cerebro no esté acostumbrado a este proceso, y necesitarás práctica repetida para crear las vías que ayudarán a tu cerebro a responder de manera consciente a situaciones estresantes. Piensa en tu práctica de Atención Consciente de esta manera: Imagina caminar por un campo de mucho monte: la primera vez que caminas, tendrás que apartar el monte del camino, y puede ser un trabajo agotador. A medida que sigas pasando por el mismo camino, el monte se aplanará y, con el tiempo, tus pasos eliminarán el monte por completo. El proceso de volver a configurar las conexiones del cerebro es muy parecido a caminar por el campo. Estás abriendo un camino en tus vías neurales. Las primeras veces que practiques Atención Consciente u otras actividades auto dirigidas, puede ser un desafío; Es posible que no sientas que estás progresando mucho. Sin embargo, con el tiempo tu cerebro se sentirá más cómodo con lo que lo estás guiando a hacer y este proceso se volverá más natural.

ELIGE ACCIONES SANADORAS

En cada momento de nuestra vida tenemos la opción de elegir a qué pensamientos o sensaciones prestaremos atención y cuáles dejaremos escapar. La mayoría de las personas no están acostumbradas a la concentración que esto requiere. Elegir enfocar y volver a centrar tu atención en pensamientos, acciones o sensaciones útiles requiere paciencia y tiempo; La buena noticia es que tienes la capacidad de desarrollar esa habilidad. Incluso si te sientes paralizada e indefensa debido a un trauma pasado, el proceso de cambio y empoderamiento puede comenzar en un instante con una elección.

Una de las cosas por lo que nos encanta de practicar Atención Consciente, es que te brinda la oportunidad aplicar realmente las estrategias de Consciencia y Reconocimiento al enfocarte primero en el aquí y el ahora, prestando atención a los sentimientos y sensaciones (sin juzgar), y luego elegir dónde te gustaría centrar tu atención. Mientras practicas Atención Consciente, puede ser útil pensar en algo en lo que puedas “anclar” tus pensamientos. Considera el papel que juega un ancla para una barca; el ancla mantiene la barca segura y evita que se aleje flotando. La barca todavía se mueve por el viento y las olas, pero el ancla evita que se aleje demasiado. La atención consciente es similar. Aún experimentarás emociones y situaciones desafiantes, pero puedes retornar a esos pensamientos y acciones de sanación para mantenerte más cerca del espacio en el que deseas estar.

Hay muchas maneras en que puedes practicar Atención Consciente que pueden darte beneficios para la salud mental y física. El yoga es un ejemplo de una acción fortalecedora y sanadora, y un ancla

fácil en el cual centrarte mientras lo haces es tu respiración. También puedes optar por practicar unir el ritmo de tu respiración con los movimientos de tu cuerpo. Cada vez que te distraigas, puedes elegir regresar a la respiración, tu ancla, para evitar que tu mente te aleje de este momento.

“ Le enseñas a la gente cómo tratarte por lo que tú permites, lo que paras, y lo que refuerzas

TONY GASKINS

De esta manera, la Consciencia y la Atención Consciente están estrechamente vinculadas en un hermoso proceso simbiótico de vivir el momento y elegir cómo utilizarás tu energía mental y física. La clave para la Atención Consciente es la práctica. Sé paciente contigo misma mientras aprendes a reorientar tus pensamientos y vuelves a entrenar tu cerebro. Al igual que caminar por un campo para hacer un camino, querrás darte tiempo para abrir un nuevo sendero.

GESTIONANDO LA VOZ DE LA VERGÜENZA

La Atención Consciente es una estrategia genial para controlar los sentimientos de vergüenza. Es fácil que te sientas definida por tu pasado, por tus desafíos o por el trauma que experimentaste. Esta tendencia a definirte, a identificarte con las cosas negativas y decirte que eres mala, es lo que llamamos la voz de la vergüenza. Puedes aprender a reconocer cuando la voz de la vergüenza está haciendo eco en tu mente. Cada vez que tienes pensamientos que te hacen sentir que no eres lo suficientemente buena, tienes la oportunidad de reconocer (sin juzgar) que la voz de la vergüenza está hablando, y puedes desviar tus pensamientos de lo que te dice la *voz de la vergüenza*. Si no puedes pensar en cosas amables para decirte a ti misma, imagina lo que le dirías

a una amiga. ¿Cuál sería tu respuesta si tu mejor amiga se acerca y te dice una de las cosas negativas que te dices a ti misma? Probablemente le dirías algo que aprecias de ella. Practica, un poco a la vez, darte el mismo nivel de respeto.

A medida que aprendas a reorientar tus pensamientos, descubrirás que cambiar tu perspectiva puede evitar que la voz de la vergüenza controle tu sentido de identidad. Recuerda que la Atención Consciente no se trata de *luchar* con la voz de la vergüenza. En cambio, *observa* lo que te dice la voz de la vergüenza y luego reorienta delicadamente tus pensamientos hacia las cosas amables que necesitas escuchar. La vergüenza no puede definir quién eres; lo haces *tú*.



CAMBIA TU PERSPECTIVA

Practicar Atención Consciente puede ayudarte a cambiar tu perspectiva cuando experimentas emociones negativas e incomodidad. Abrirá nuevas posibilidades a medida que cambies de una vida pasiva a una intencional.

¿Alguna vez has escuchado la historia de los tres ciegos que se encuentran con un elefante? Un hombre toca la trompa del elefante y dice: “Esto es una manguera”. Otro hombre toca la cola y dice: “No, esto es una cuerda”. El tercer hombre pone su brazo alrededor de una de las piernas y dice: “Ambos están equivocados, esto es un árbol”. Cada uno tenía una perspectiva diferente, pero ninguno



de ellos estaba viendo la imagen completa. Del mismo modo, un pensamiento o acción no cuenta toda tu historia.

Además de ver la imagen completa, los pensamientos que empoderan a menudo conducen a acciones sanadoras. A medida que practiques ver tu valor y decirte cosas amables a ti misma, es posible que te encuentres más interesada en comer con atención consciente, más capaz de creer afirmaciones positivas y más dispuesta a invertir en ti y en tu futuro.

María y la Atención Consciente

María practicó estar más consciente de su diálogo interno negativo, y cuando se percató que estaba criticando la imagen que veía en el espejo, notó el pensamiento, se detuvo para sonreír y se concentró en sus ojos. Se recordaba a sí misma que le gustaba el color de sus ojos, y a veces incluso se acercaba al espejo para poder ver los toques de oro mezclados en el marrón oscuro.

Un día, vio su reflejo en la ventana mientras jugaba con su sobrina. Se dio cuenta de que le gustaba la forma en que se veían sus ojos cuando sonreía, cómo los rabillos giraban hacia arriba y sus cejas se alzaban. Se dio cuenta de que probablemente habían más cosas que le gustaban de sí misma y de su cuerpo, y que la atención consciente la estaba ayudando a identificar esas cosas. Sabía que aún se necesitaría práctica, pero se sintió empoderada para tener pensamientos que llevarían a acciones sanadoras. Sentía menos ansiedad por sus próximas vacaciones y esperaba pasar más tiempo con las dos niñas que la ayudaban a sentir tanta alegría.

Atención Consciente

conceptos clave

- La atención consciente se centra en pensamientos que empoderan y en elegir acciones sanadoras.
- La atención consciente puede ayudar a que el lóbulo frontal y el sistema límbico trabajen juntos de manera más funcional.
- La atención consciente requiere práctica que se puede hacer de varias maneras (es decir, yoga, respiración consciente, comer con atención consciente, etcétera).
- La atención consciente puede ayudarte a controlar los sentimientos de vergüenza.
- María practicó Atención Consciente al darse cuenta de un diálogo interno negativo, hacer una pausa y luego elegir volver a centrarse en las cosas que le gustaban de su cuerpo.



Fe

yo creo en mí

—“—

Estoy aprendiendo todos los días a permitir que el espacio entre donde estoy y donde quiero estar me inspire y no que me aterrorice

TRACEE ELLIS-ROSS

Elena estaba estancada. Gran parte de su pasado era borroso. Cuando reflexionó sobre sus experiencias, no sintió que había vivido la vida que quería, y estaba desesperada por hacer algunos cambios. Un miedo persistente le decía a Elena que esta era su realidad; siempre había sido así, y nunca cambiaría. Se preguntó si alguna vez superaría ese miedo. ¿Había algo que pudiera hacer para mantener viva su esperanza?

¿Qué es Fe?

La vida puede ser muy difícil. Tú ya lo sabes, y has tenido tus propias

experiencias de vida que demuestran cuánto valor se necesita para seguir adelante, para seguir creyendo que saldrá el sol y que el nuevo día traerá potencial y oportunidades. Este valor es la raíz de la fe, y ya existe dentro de cada uno de nosotros. **Definimos la fe cómo actuar con la creencia de que puedes sanar.** Practicar la fe no significa tener un optimismo ciego o ignorar el dolor que has experimentado, sino más bien ejercer confianza en que las acciones que tomas te ayudarán a avanzar en tu jornada de sanación. Este tipo de fe se puede cultivar, crecer y practicar con el tiempo. Es creer en tu poder, creer en tu fuerza, creer que la sanación es posible y que tus esfuerzos valen la pena.

“ La gente se vuelve muy notable cuando empieza a pensar que puede hacer cosas. Cuando creen en sí mismos tienen el primer secreto del éxito.

**NORMAN VINCENT
PEALE**

Por Qué Funciona

La Doctora Carol Dweck estudió la capacidad de *resiliencia* (la capacidad de las personas para avanzar a pesar de los contratiempos) y descubrió que lo que tú crees sobre ti y tus habilidades (a lo que ella se refiere como *mindset o mentalidad*) tiene un fuerte vínculo con el logro. Cuando adoptas una mentalidad de crecimiento, lo que significa que crees en tu capacidad para crecer y aprender cosas nuevas, estás alimentando tu fe. Es probable que sea la Fe lo que te ayude a reconocer y aceptar el potencial dentro de ti. En algunos casos, la fe puede ser lo que te mantiene activa en momentos en que es difícil creer que el cambio sea posible y puede ayudarte a seguir

trabajando hacia ese objetivo a pesar de la incertidumbre que sientes. Y, debido a que la sanación y el crecimiento son un proceso gradual, alimentar tu Fe durante los momentos en que te sientes esperanzada puede ayudarte a soportar esos momentos en los que es más difícil ver el progreso que has logrado.



PASADO, PRESENTE Y FUTURO

Como leíste en el capítulo sobre Consciencia, estar demasiado preocupado por el pasado (o el futuro) puede crear desafíos que no te servirán bien a medida que sanes. La duda debido a traumas pasados puede amenazar con sofocar el poder de la Fe. Puede ser

tan fácil sentirse atrapado en el pasado, o incluso definido por él. A veces, puede parecer que las cosas están estancadas para siempre tal como están o cómo han estado en el pasado, lo cual te puede hacer temer el futuro. A veces puedes descubrir que todo lo que puedes hacer es esperar tener esperanza. Cultiva ese sentimiento. Permite que esos pensamientos y sentimientos de esperanza se arraiguen en tu mente, para superar gradualmente la duda. Creemos que la esperanza es un motor para el cambio. La esperanza puede muy bien ser el comienzo de una Fe que te impulsa a planificar un futuro más brillante y a actuar según esos planes.

Los antiguos marineros usaban las estrellas en el cielo nocturno para navegar su curso. Debido a que las estrellas son constantes,



demonstraron ser una forma intemporal y confiable de llegar a un destino de manera segura. Con esto en mente, imagina que estás navegando en un vasto océano en una noche oscura. Las olas están sacudiendo tu nave, el viento te está soplando hacia otra dirección, y la corriente te empuja y ralentiza tu progreso. Pero al mirar las constelaciones que guían en el cielo, puedes ver a dónde necesitas ir. Descubres que fijar la vista en un punto constante te ayuda a dirigir tu nave y te proporciona una forma correcta de rumbo cuando te alejas de donde quieres estar. Al igual que las estrellas, la Fe es una herramienta de navegación para mantener tus esfuerzos a la vista, y para ayudarte a mantener el rumbo.

“*Cierra los ojos e imagina la mejor versión posible de ti. Eso es lo que realmente eres, suelta cualquier parte de ti que no lo crea.*”

C. ASSAAD

Si bien la Fe es una estrategia para diseñar un futuro que te brinde más alegría, la práctica de la Fe ocurre en el presente. Hay cosas que puedes hacer, *hoy*, para continuar tu jornada de sanación. A veces estamos tan ocupados que no nos tomamos el tiempo para pensar dónde esperamos estar dentro de un mes, un año, cinco años o diez años a partir de ahora. A medida que te vuelves a conectar contigo misma a través de este proceso de sanación (y encuentras formas de celebrarte), puedes sentirte inspirada con formas de llevar una vida más proactiva e intencional. Sin embargo, si no estás segura de qué dirección deseas que tome tu vida, puedes comenzar identificando lo que es importante para ti, cuáles son tus valores morales y qué te gustaría hacer más. Con esto en mente, puedes elegir hacer

pequeños actos cada día para trabajar hacia esos objetivos e invertir en tus esperanzas. Y, a medida que alcanzas estos hitos, puedes celebrar tu capacidad de aprender cosas nuevas, desarrollar nuevos hábitos y trabajar hacia algo que desees lograr.

“ No podemos convertirnos en lo que queremos al quedarnos como somos.

MAX DEPREE

CAMBIO, PROGRESO Y CRECIMIENTO

El cambio es un proceso continuo y, afortunadamente, interminable. A veces las cosas cambian rápidamente, otras veces lentamente. Ten en cuenta que la sanación es diferente para todos. Lo más importante es la dirección en la que te estás moviendo. Sanar del abuso sexual infantil no es algo que ocurre de la noche a la mañana, y puedes trabajar en ello toda tu vida. Tampoco es un destino, por lo que a menudo nos referimos a la sanación como una jornada, un proceso de cambio y crecimiento, uno que puede inspirarte a mirar continuamente a las estrellas de tu Fe. .

A menudo, la forma en que cambiamos, progresamos y crecemos es a través de la lucha. Si bien la mayoría de nosotros no celebramos nuestros desafíos, ni pediríamos nuestras peores experiencias, puede haber belleza en el crecimiento que proviene de la lucha; esto a veces se conoce como *crecimiento postraumático*. Nos encanta este concepto porque es un recordatorio de que lo que pasamos, lo que sobrevivimos, puede enseñarnos cosas sobre nosotros mismos y ayudarnos a identificar lo que es importante para nosotros. La empatía a menudo se desarrolla a través de la lucha, y es posible que ya hayas

notado esta empatía en ti misma a medida que otros comparten sus desafíos contigo.



La empatía y el crecimiento inspiraron a una sobreviviente en su trabajo como defensora de los jóvenes que están aprendiendo a manejar su propia salud mental. Como muchos de los jóvenes con los que trabaja, sabe por experiencia personal lo solitarios que pueden ser los desafíos de la salud mental. A medida que ha aprendido, y continúa aprendiendo, cómo lidiar con su propia soledad al comprender su trauma y practicar el autocuidado, puede compartir su educación y experiencias con los demás. Ella está aceptando la hermosa fortaleza, el *crecimiento*, que ha experimentado a lo largo de los años mientras navega en su jornada de sanación.

Desafortunadamente, a menudo no nos damos cuenta de nuestro propio crecimiento. Esto puede hacer que algunas personas renuncien al proceso de cambio y recuperación porque no ven mejoras. Estamos aquí para recordarte que a veces los vientos y las tormentas te desviarán temporalmente. No te desalientes. Cada marinero se encuentra con un clima que hace que sea difícil dirigir su barca. Espera que se disipen las nubes grises y cuando veas las estrellas brillantes, vuelve a orientarte recordándote tu destino. Repite las afirmaciones positivas que te recuerdan quién eres tú y por lo que estás trabajando: “Soy digna de cosas buenas. Estoy agradecida por otro día y seguiré trabajando para lograr lo que quiero lograr”.

Practicar la Fe es más que solo una ilusión; es usar tu creencia para animarte a tomar cualquier acción, grande o pequeña, para moverte desde el lugar donde te encuentras hacia el lugar donde esperas estar. La Fe te recuerda que debes reconocer esas cosas sobre ti que son hermosas y fuertes *porque* has continuado. Eso es *fortaleza* Eso es *crecimiento*. Eso *es* algo para celebrar, y ese algo eres tú.

Elena y la Fe

Elena trabajó con su terapeuta para identificar algunas cosas que eran importantes para ella y las priorizó, ayudándola a ser más intencional en la vida que estaba eligiendo vivir. Se dio cuenta de que algunas de esas cosas, como la seguridad y la honestidad, probablemente eran importantes para ella porque de niña no había sentido esas cosas. Podía ver cómo estas prioridades podían ayudarla a mantenerse

enfocada, ayudarla a crear y mantener límites importantes y practicar el autocuidado; ella creía que valía la pena el esfuerzo que estaba poniendo en su sanación. Debido a que Elena sabía que necesitaría algo de tiempo para progresar, quería establecer metas pequeñas y alcanzables para trabajar día a día. Su terapeuta le recordó que, con el tiempo, esos pequeños actos se acumularían y crearían el camino hacia el tipo de vida que esperaba vivir.

Todavía tenía días en los que se sentía abrumada, y las personas en su sistema de apoyo le aseguraron que era una parte normal de la vida y el crecimiento. Elena practicaba recordarse a sí misma que, aunque todavía no estaba donde quería estar, había progresado. Este pensamiento la sostuvo y alimentó su esperanza, lo cual la condujo a una *mayor* Fe en sí misma; ella creía, realmente creía, que sanaría su corazón y alma un pequeño acto a la vez.



Fe *conceptos clave*

- Fe es actuar sobre una creencia fuerte de que puedes sanar.
- La Fe se practica en el presente para influir en lo que sucede en el futuro.
- La sanación es una travesía o jornada, y la lucha puede ser un catalizador para el crecimiento.
- El progreso y el crecimiento requieren paciencia, tiempo y esfuerzo.
- Elena usa la estrategia de la Fe para establecer pequeñas metas para actuar todos los días porque cree que puede encontrar la sanación.



Conclusión



En lugar de decir, "Estoy arruinado, estoy estropeado, tengo problemas de confianza", di "Estoy sanando, me estoy redescubriendo a mí mismo", Estoy empezando de nuevo.

HORACIO JONES

Recuerdas al principio del libro cuando aprendiste sobre el arte del *kintsugi*? Aunque quizás te hayas sentido destrozada de ciertas maneras, puedes recuperar la esperanza y continuar tu jornada de sanación. Cada paso que des te llevará a un mayor sentido de totalidad, incluso si revela lugares donde todavía necesitas sanar.

Las 5 Estrategias para Recuperar la Esperanza

En este libro aprendiste cómo el trauma puede impactar en tu cerebro y recibiste presentaciones de las 5 Estrategias para Recuperar la Esperanza. Encontrarás más oportunidades de aplicar estas estrategias en el libro de trabajo que acompaña a este libro. Como

recordatorio, aquí están las estrategias y sus definiciones:

CONSCIENCIA

es estar física y emocionalmente presente en el momento.

RECONOCIMIENTO

es reconocer la realidad e impacto de tu trauma pasado.

PODER MEDIANTE LA RENDICIÓN

es coexistir de manera positiva con respuestas molestas del trauma.

ATENCIÓN CONSCIENTE

es enfocarse en pensamientos que empoderan y elegir acciones sanadoras.

FE

es actuar con la creencia de que puedes sanar.

A medida que continúes aprendiendo, creciendo y sanando, estas estrategias tomarán diferentes niveles de significado e importancia para ti. Dependiendo de dónde te encuentres en tu jornada de sanación, una estrategia puede impactar más que otra, por lo que es beneficioso continuar probando diferentes estrategias durante diferentes períodos de tu vida.

Esta Es Tu Experiencia y Tu Jornada

Nadie más puede sanar por ti; sólo tú puedes hacerlo. Todo lo que intentas, cada paso de progreso que das, y cualquier contratiempo

es parte de *tu* experiencia. Aunque eres responsable de tu propia sanación, no significa que tengas que hacerlo sola. Te animamos a que desarrolles (o continúes desarrollando) un sistema de apoyo, ya sea por parte de la familia, los amigos, un terapeuta o un grupo de apoyo.

Al final de cuentas lo que más importa es que sigas haciendo de la sanación una prioridad en tu vida. No compares tu jornada de sanación con la de nadie más. **Eres una sobreviviente, y esta es tu historia.**



Dentro de cada uno de nosotros se encuentra no sólo el potencial, sino el poder de marcar la diferencia.

SHELAINÉ MAXFIELD