

El Diario Internacional para los Profesionales de Apoyo Directo

Manteniéndose a Flote Mientras se es Atacado: Hacerle Frente al Racismo y Otros Ataques Personales al Apoyar

Escrito por: Roger Ramsukh

“¡No soporto a los P*kis!”

“¡Eres una m***da repugante!”

“¡Que idiota!”

Creciendo como una persona de color, lo he oído todo y algo más. Así es, he oído tanto que ya perdió todo su significado original... Como un ruido de fondo al que te acostumbras y que solo lo notas cuando para. Me había aclimatado a un ambiente escolar donde se decían en voz alta en el patio los insultos, ofensas raciales, comentarios despreciativos, y comentarios degradantes, y en voz baja en clase. Pero esto no era la escuela, y yo ya no tenía 12 años.

Este era mi sitio de trabajo, y ellos no eran la banda de matones que odiaban la escuela y solo les importaban los deportes; estas eran personas con discapacidades intelectuales y a veces físicas con quien elegía trabajar y con quien, a menudo, necesitaban MI ayuda para cumplir algunas de sus necesidades básicas. Que más insultante que ser el objeto de desdén, burla, y menosprecio de alguien que en la próxima hora me pedirá que le ayude a limpiarse en el baño, o preparar su almuerzo o – aun más insultante – gritarme porque no pude llevarlos a tomar café hasta que el vehículo programado volviera al hogar.

Tras años de trabajar en supervisión directa, empecé a trabajar con el personal que apoyaba, cuidaba y nutría la mente, cuerpo y alma de los miembros bajo su cuidado. Entre más hablaba con ellos, más se presentaban ciertos temas constantemente, como el abuso verbal que los trabajadores de cuidado directo pasan mientras hacen su trabajo. Esto me preocupó. No solo porque tener una buena mentalidad es a menudo la diferencia entre un ‘buen’ personal y uno ‘malo’, no solo porque estar en el espacio mental correcto marca la diferencia entre tener un turno calmado o uno donde el personal debe ‘apagar el fuego,’ y no solo porque disfrutar su trabajo marca la diferencia de con cuantos comportamientos tengo que rastrear y tratar programadamente (léase, ¡que tanto trabajo tengo!) sino porque en un nivel muy personal, vuelvo al patio escolar como un niño pequeño, y aún empatizo y me identifico con los avergonzados, los rechazados, y los heridos.



Hands | Mains

TheFamilyHelpNetwork.ca
LeReseaudaideauxfamilles.ca



Durante todos mis años en este campo (y noto mi inevitable decrepitud cuando me doy cuenta de que tengo más de dos décadas en este campo) me di cuenta de que creé un número de construcciones mentales que me permitieron hacer mi trabajo mejor, alcanzar más rápido a las personas, conectarse mejor con una persona difícil, y mantener mi presión arterial estable en esos momentos duros cuando mi yo-menos-que-sublime quería nada más que imponer una consecuencia a la persona con la que trabajaba y sentarme con una sentido de justicia autocontentida (y paradójicamente atacada por la conciencia).

Entre más leo del tema, más encuentro, y me doy cuenta de la omnipresencia del problema – no solo en este campo sino que en muchos ambientes de trabajo. Los gobiernos de muchas naciones desarrolladas tiene leyes para combatir el problema de la violencia y el acoso en el trabajo pero tener legislación es una cosa – empoderar a la gente para tratar con lenguaje agresivo y racista mientras se mantiene el profesionalismo, y asegurarse que no se van a casa todos los días con un enojo guardado en su interior, y un timón abollado de todos los golpes que se le ha dado – Bueno, ¡eso es una misión imposible!

Despeje su mente por un momento de toda la angustia la imagen que creé le causa. Decida (del latín que significa cortar [las demás posibilidades]) que dominará esta situación y no dejará que la situación lo domine. Con una mentalidad abierta a sugerencias, aquí hay unos consejos yo y otros han usado que pueden ayudar a permanecer calmado y mantener su espíritu a flote.

1. Mentalidad: Reconéctese con la razón por la que está en este campo

A pesar de que no soy tan inocente para no saber que, para algunos, este era el único trabajo que podían conseguir con esta paga, sé, sin embargo, que muchos – la mayoría, espero – están en este campo porque valoran un trabajo con sentido y contribuir al mundo, y la sociedad en la que vive de algún modo. Mientras que la mejor paga es apreciada por todos, invariablemente en este campo, encuentro gente que viven desde la perspectiva de valorar el trabajo que satisface al corazón, tanto como a la cuenta bancaria.

¿Qué fue para usted? Para una de mis amigas, fue ver a una niña de 4 años golpeada por su padre borracho cuando mi amiga era una adolescente que prendió el ardiente fuego en ella de servir a los débiles, los oprimidos y los victimizados. Para otro personal, fue venir de un país donde los derechos humanos eran algo impreso en un volante y pregonado por su gobierno en las Naciones Unidas, pero casi inexistente en la práctica- Venir a un país donde los miembros al margen de nuestra población pueden encontrar representación en el gobierno y grupos sociales, lo hicieron desear ser parte del impulso de mayores libertades. Para otro personal, fue porque tenía un hermano diagnosticado con Desorden del Espectro Autista, y sabía que quería ayudarlo con cuantas herramientas pudiera aprender al estar en este campo.

Sin importar cuál sea la razón para usted, le pido que la recuerde en esos momentos laborales menos que sublimes. Hay una parte en el espíritu en todos nosotros que se conmueve cuando vemos a los caídos levantarse una vez más, o el niño de repente grita “¡NO!” y descubre su fuerza antes desconocida, o la mujer que, con dignidad dice, “esta es la última vez que tu...” y luego se va.

Si siente que su corazón se conmueve, su espíritu a rebosar o su puño golpeando la mesa mientras exclama, “¡Bien! ¡Así se dice, hermana!” entonces conoce el funcionamiento del corazón que muchos en este campo asocian con su trabajo.

Aquí está la clave: mantenga en su mente para cuando tenga un mal día, o esté con un individuo exasperante, tres o cuatro momentos clave en su trabajo de los cuales este muy orgulloso. Estos deben ser la clase de momentos que pensar en ellos lo haga sonreír sin darse cuenta, o lo haga pensar “Hice eso – y la vida de esa persona cambiará (de modo pequeño o grande) por siempre.” Uno de los míos es cuando trabajaba con una mujer mayor con Síndrome de Down. Era diminuta (menos de un metro veinte) y se movía muy lento, mostraba poca emoción, y tenía dificultad con muchas cosas por su talla. A menudo, el personal hacía cosas por ella porque se demoraba mucho en hacer algo ella misma. Bueno, decidí que la ayudaría a ajustar su propio cinturón de seguridad, ya que la había visto intentar varias veces antes de que un miembro del personal bienintencionado lo hiciera por ella. Una y otra vez, trate formas de posicionar el cinturón y hebilla para que pudiera hacerlo, y DOCENAS de veces, ella fracasó hasta la vez que al fin logró que las dos partes se tocaran. Lo logró insertar en la muesca pero necesitaba empujar las dos partes hasta oír el clic... estaba saltando de anticipación, instándola mentalmente a empujar un poco más, ‘¡Hazlo! ¡Puedes hacerlo! ¡Solo un poco más! ¡Vamos! ¡VAMOOOS!’ y con mucho esfuerzo, ¡lo hizo ajustar! Literalmente grité de emoción parado afuera del auto. El momento que mantengo en mi corazón hasta el día de hoy es la lenta sonrisa que apareció en su cara normalmente estoica, mientras lentamente volteaba su cabeza hacia mí.

2. Ser Consciente: Prestar atención a sus pensamientos y los sentimientos que crean

Ha habido una explosión de trabajo y usos para la práctica de ser consciente en los centros de medios y entrenamiento en Norte América. El ser consciente es usado para ayudar en áreas tan diversas como control del dolor en el dentista, dejar de fumar, apreciación musical, construcción automovilística (no es broma), deportes y rendimiento atlético, varios tipos de terapia mental y entrenamiento en ventas. Incluso atendí un curso de consciencia sobre que vino va con que comida para, um, investigar (de hecho, ¡creo que lo tomé dos veces!).

En el centro del entrenamiento de consciencia esta la triada central que propone que:

Pensamientos (crean) **Sentimientos** (que crean) **Acciones** (que van de vuelta a **Pensamientos**)

Si piensa de cierta forma sobre algo – digamos, que el individuo con quien trabaja odia a gente de mi raza – entonces esta línea del pensamiento creará ciertas reacciones fisiológicas en su cuerpo que sentirá como emociones desagradables. Mientras siente la fea serpiente de la rabia lentamente desenrollarse en su estómago, y subconscientemente su respiración se acorta, y sus manos tiemblan en agitación, actúa de cierta manera basada en estos pensamientos y sentimientos. No mencionaré que acciones tomaría, este no es un artículo que condena lo que piensa en hacer o lo que ha hecho, por esta línea de pensamiento.

Pero sepa esto: sus acciones deseadas normalmente son acordes a sus pensamientos y sentimientos. Al actuar de cierta forma, su mente buscará justificaciones por sus decisiones: 'Tienen que aprender que no consiguen nada de mí cuando actúan así,' o 'Me van a maldecir de todos modos.'

Los psicólogos llaman a esto disonancia cognitiva, y es una forma elegante de decir que, cuando tenemos dos ideas en competencia sobre nosotros mismos, y se nos presenta una acción personal en conflicto con una de ellas, buscamos formas de justificar esa acción para sentirnos mejor sobre lo que hicimos.

Todos somos culpables de este tipo de pensamiento, a veces, y puede crear sentimientos de culpa, enojo, frustración e incluso comportamiento ilegal. Así que, ¿Cómo hacer que esto funcione? Buena pregunta. Me alegra que la haya hecho. Hay dos modos.

1. Reverse la triada de Pensamientos, Sentimientos, Acciones. Si quiere cambiar el modo en el que piensa sobre algo, actúe lo opuesto a lo que piensa. Fisiológicamente, actuar de cierto modo lo hará sentir de cierta forma, y sentirse de cierta forma cambiará como piensa sobre esa cosa. Si quiere sentirse más relajado con una persona, primero deje de actuar con ansiedad. *Dese cuenta* de cómo se siente con la persona que le molesta, sin consciencia, no puede hacer un cambio. Cuando se dé cuenta que sus manos tiemblan, su respiración se acorta, sus movimientos son erráticos, *entonces* puede cambiarlos. Actúe calmado a propósito. Haga sus movimientos más suaves y lentos, y proyecte un sentimiento de calma en su cara incluso si está nervioso por dentro. Oblíguese a sonreír.

El mismo acto de actuar calmado puede relajarlo fisiológicamente. He usado esta técnica a veces para superar sentimientos de claustrofobia. En este estado de estrés, me obligo a sonreír. Mucho. Demasiado, incluso me he obligado a reír y celebrar. Actué opuesto a como me sentía, y mi cuerpo no sabía qué hacer con la incongruencia. Entre más actuaba feliz, menos ansioso me sentía, y menos sentía que no podía respirar o que no había suficiente oxígeno en ese espacio. Actúe lo opuesto a ansioso con un individuo que lo molesta. Esto disparará un sentimiento de calma y paz, o felicidad, o... entiende la idea. Finalmente, conscientemente piense algo nuevo y mejor. En vez de, 'Esta persona va a hablar mal de mis hijos,' piense algo positivo: '¡Mis hijos son geniales, y soy un padre genial!' o 'Esta persona nunca ha tenido un buen modelo a seguir en su vida. ¿Cómo podría entender que tan genial soy?' Haga esto seguido en situaciones tensas y empezará a pensar diferente sobre ellas, y habrá efectivamente reescrito el sistema nervioso que le causaba ansiedad para que pueda calmarse.

2. Cambie el significado que asocia con el pensamiento. Por ejemplo, ¿puede una persona tener hambre y sufrir porque siente que la sociedad no le importa o no la cuida y volverse amargada y con baja autoestima? ¿Puede otra persona ir a una huelga de hambre por como el gobierno trata a su gente y, en cambio, tener un sentido de nobleza de espíritu o orgullo porque, *mentalmente*, asocian una causa moral mayor a sus acciones? Las mismas acciones pero diferentes pensamientos crean resultados que se experimentan de manera distinta.

Querido lector, usted también puede hacer esto en su trabajo. En vez de pensar cosas como ‘Esta persona va a intimidarme y amenazarme de nuevo hoy’ o ‘Sé que me voy a enojarme en cuanto esta persona abra la boca,’ cambie el significado que atribuye a sus palabras. Al oír a alguien insultar, maldecir o comentar sobre su apariencia o crianza, y pensar que esta persona me odia o quiere hacerle daño, piense que esta persona está herida, triste, o ni siquiera tiene las palabras para expresar lo mal que se siente por dentro, o lo triste que es que esta persona un tuviera buenos modelos a seguir en su vida y esto es todo lo que saben, o incluso que por eso estamos aquí – para ayudar a esta persona con este problema en su vida, y somos los mejores para el trabajo.

Al asociar un pensamiento más constructivo (a las mismas palabras) habrá cambiado como se siente sobre ellas. Lo sé. He estado ahí cuando un individuo en un estado escalado se vuelve contra mí y lanza comentarios sobre la insuficiencia de ‘mi gente’ o el bajo nivel de mi CI. Normalmente necesito mucha fuerza de voluntad para no... ¡reírme en su cara! Lo encuentro hilarante y no me ofendo en absoluto. ¿Por qué? Muy sencillo, me parece complicado asociar cualquier mala intención a alguien que ni siquiera me ve como persona. O sé que el propósito por el que estoy ahí es porque ni tienen las habilidades necesarias para vivir independientemente... porque, si las tuvieran, ¡No tendría que oírlos! Esto es parte del trabajo y no me ofendo por sus insultos como no me ofendo por recolectar datos – es solo un aspecto del trabajo. El significado que obtengo de él no está atado a los insultos que recibo de aquellos a quienes apoyo cuando están en un estado escalado.

3. Acepte un poder mayor: Dios, espíritu, universo, fuente de fuerza

Tengo mi propio sistema de creencias. Es guiado por una religión organizada y también por ideas y conversaciones que he compartido con muchas personas en mi vida. Mi sistema de creencias es el único correcto. ¡Es broma! (¡Aunque conozco a muchos que creen esto a tal punto que crean guerras por esto! Pero no viene al tema). Sin importar en que crea – Se es un Dios o muchos; si cree en ir al limbo por un tiempo, o volver en otra vida, o solo en la fuerza de su propia mano – de donde sea que saque fuerza es lo que debe llamar cuando necesite paciencia como Einstein necesitaba un cepillo.

Piense sobre el verdadero propósito de su vida y las pruebas que enfrenta como una fuente de crecimiento, no de castigo. (Puede pensar lo que quiera, claro – solo sugiero que si quiere menos estrés en su trabajo y en su vida, piense en su fe como una oportunidad para vivir la mejor y más alta versión de usted mismo incluso en el trabajo). Cuando esta frente a un individuo complicado, ayudaría pensar sobre lo que su fe lo llama a hacer al respecto. ¿Piensa que talvez fue ‘enviado’ para aprender algo de esta experiencia o de esta persona? Entonces acéptelo. ¿Piensa que talvez fue ‘enviado’ para enseñarle algo a esta persona con esta experiencia? Entonces acéptelo. ¿Piensa que esta experiencia fue ‘enviada’ a usted como castigo por algo? Entonces acéptelo. (¿Nota el patrón?) Sin importar lo que crea, si recuerda su fe en tiempos difíciles encontrará paz renovada en su trabajo.

4. Aikido Verbal: Es un juego – juéguelo

El Aikido es un arte marcial y, como la mayoría de las artes marciales, se basa en el principio de no contrarrestar fuerza con fuerza, sino en guiar la fuerza lejos de usted. El Aikido lo toma un paso más allá y se propone como el “Arte de la reconciliación.” “Si tiene la voluntad de pelear, ha perdido la conexión con el Universo.”

Cuando se tira un puño en el Aikido bien practicado, termina girando y mirando la misma dirección que su atacante al bloquear, y literalmente ve su perspectiva. ¡Que gran metáfora sobre mantener la calma cuando se es abusado verbalmente por su raza u otro aspecto personal de su ser! (Gracias, estoy orgullo de la conexión, ¡aunque yo no la inventé!)

El individuo con el que trabaja está jugando un juego al tratar de ‘presionar sus botones’ y conseguir una reacción. Para hacerlo usan cada gota de conocimiento sobre usted que tienen para escoger algo que, si se les dijera a ellos, los insultaría. En realidad, su insulto es solo un montón de palabras diseñadas para conseguir una reacción. Ganan este juego cuando, incluso en una situación con poco control sobre su vida – Otros hacen muchas elecciones por ellos, tienen discapacidad, lo saben y se sienten irrespetados, y el personal pretende estar a cargo – pueden hacerlo reaccionar, entonces han ‘ganado.’

¡No deje que nadie robe su alegría! Juegue algo distinto. En este juego, ni siquiera quiere responder con enojo – quiere protegerlos. Juega este juego al ver su punto de vista y sostenerlos (metafóricamente) en un estado de protección porque, al entenderlos, no tienen poder para lastimarlo. Piénselo así: Si me peleo en un bar con un hombre porque pensó que yo miraba a su pareja, entonces ambos saldríamos lastimados, porque trataría de herir al hombre tanto o más de lo que él quiere herirme, y ambos pagaríamos el precio. Pero, ¿Qué pasa si noqueo al hombre y no puede continuar, pero su hijo de 5 años va hacia mí y trata de pelear conmigo por lastimar a su papi? (No pregunte porque un niño de 5 años está en un bar – solo sigan el ejemplo, ¿de acuerdo?) Cuando me enfrento a la posibilidad de pelear con un niño de 5, haría lo opuesto de lo que hice con su papá: Haría lo que fuera para proteger al niño incluso si estuviera tratando de lastimarme. No puede hacerlo, así que hago todo lo posible para protegerlo de lastimarse.

Puedo tener este cambio de perspectiva porque soy más fuerte que él, y entiendo mucho más que él, por lo que no me siento amenazado. Si tomo la actitud de que mi entendimiento de la situación es más complejo, entiendo la conexión entre sentirse sin poder y sin elección, o como el poder combinado con una historia de prejuicios y explosiones de enojo pueden llevar a desear herir a otros. También entiendo que tengo muchas más opciones y recursos para tratar con mis sentimientos... como seguir artículos como este. No pueden hacer mucho para desequilibrarme, y debo hacer todo en mi poder para NO ganar este juego con las reglas del otro, sino por las mías. En el caso del niño de 5 contra mí, *no* gano al romperle los dientes (tal vez ya le falten algunos), gano al darle la oportunidad de defender el honor de su padre y manteniendo su espíritu intacto. Del mismo modo, al enfrentarme a los más viles insultos de un individuo al que apoyo, *gano* al conectarme con él si puedo, o lo ayudo a calmarse de

un estado complicado (lo que hago frecuentemente). ¿Cómo hago esto? Hago preguntas y afirmaciones como:

¿Hay algo más que quieras decir?

¿Qué te gustaría saber?

Gracias por tu opinión.

¿Me estás diciendo que...?

¿Estoy en lo correcto al decir...?

Dime más.

Dime lo que me oíste decir.

Todas estas (y muchas más) pueden ayudar a un individuo a ganar nuevas percepciones de sí mismos, y pueden ayudarlo a tener una percepción de cómo se sienten. Juegue este juego a menudo y pronto se vuelve divertido ver que tan rápido puede ayudar a una persona a volver a calmarse. Como en el Aikido bien practicado, se empieza girando para ver desde su perspectiva.

5. Use su Imaginación

La mente no puede diferenciar entre un evento imaginado y uno real. Pruébalo ahora. Imagine una pelea verbal (o física) que tuvo con alguien. Reviva en su mente todo lo que pueda sobre ella. ¿Qué dijo? ¿Qué le dijeron? ¿Qué le hubiera gustado decir? ¿Qué diría ahora? Si puede imaginar el incidente con claridad, podría apostar que está enojado ahora mismo, ¡e incluso que su corazón late rápidamente!

Los grandes atletas usan imágenes mentales todo el tiempo para imaginarse funcionando en su mejor estado para que en un juego real funcionen con el mismo estándar. Los jugadores de baloncesto imaginan que la bola entra al aro. Los golfistas imaginan el camino y sonido que hace la bola al llegar al hoyo. Los medallistas olímpicos imaginan superar un obstáculo, cruzar la línea de meta, tocar la pared o darle al blanco.

Los monjes tibetanos practican un tipo de meditación donde la mayor prueba es el Tummo (que significa fuego interno) donde una tela es mojada en el agua helada de una corriente en las montañas y se pone alrededor del cuello del monje, quien debe imaginar un fuego interno llenándolo y secando la tela al aumentar la temperatura de su cuerpo. La tela se moja de nuevo, y el monje debe seguir secándola hasta el amanecer. Investigadores occidentales encontraron que los monjes de hecho pueden subir su temperatura varios grados solo con imaginarlo. ¿Por qué escribo esto además de para presumir mi conocimiento algo retorcido de la vida monjil tibetana? Solo por esto: Se enoja cuando lo insultan porque se enoja cuando lo insultan. No, no es un error de escritura. Se enoja porque decide enojarse al ser insultado. En vez elija NO enojarse cuando lo insultan (pista: es solo una decisión). ¿Cómo puede elegir no sentirse insultado? Imagine un lugar calmado, de paz, o imagine como se vería desde el exterior, y véase reaccionando calmadamente mientras lo insultan. En vez de comentarios sobre la dudosa identidad de sus padres dejándolo frío, imagine que se ríe al ingenio que necesitó el individuo bajo su cuidado para inventarse ese insulto. Imagine ir a casa con su pareja y contarles el insulto, y *ambos riéndose sobre eso*. Solo imaginar algo como le gustaría que pasara puede cambiar su percepción del evento... y su percepción es lo

importante. Su percepción es su realidad, y el mismo evento desde la percepción de alguien más puede ser completamente diferente.

Ese es el poder de su imaginación. Ahora. Úselo para bien.

6. Enseñe, Enseñe, Enseñe

Una solución obvia es enseñarle a la gente con discapacidades a expresar su enojo de otra forma. Se preguntará porque no he cubierto ese tema aquí. La respuesta es simple. Al escribir este artículo, buscaba proveer soluciones y estrategias para que el personal de apoyo directo apoye personas con discapacidad que usan lenguaje hiriente y lleno de odio para atacar a su personal. Actualmente estoy escribiendo un segundo artículo para abordar a la gente con discapacidad que apoyamos a relacionar como su lenguaje puede afectar a la gente, y como reprimir la tendencia a elegir como blanco al personal simplemente por ser quienes son.

La adversidad puede hacerlo o romperlo. Las mismas cosas que teme ahora pueden volverse la fuente de algunas de sus habilidades más valiosas... o puede reducirlo con una indignación enorme, problemas de salud relacionadas con presión alta y estrés, un tercio de su vida infeliz en el trabajo, y una tensión en su familia. Piense sobre estos consejos como un impulso hacia un nuevo modo de pensar. El trabajo que hacemos es gratificante. También es frustrante, impredecible, injusto, y, a veces, implacable. El éxito en su trabajo – como el éxito en su vida – empieza con el modo de pensar correcto, y el uso efectivo de las estrategias y herramientas correctas. Usando estos consejos con el pensamiento de que puede superar esta situación puede ayudarlo a crear orden en el caos, felicidad en la desesperación y paz en el conflicto.

Sobre el Autor:

R. Roger Ramsukh es un orador internacional, autor del libro [The Fearless Parent – 20 ways to Inspire Success, Respect and Gratitude](#) (El Padre sin Miedo – 20 formas de Inspirar Éxito, Respeto y Gritud) y un Terapeuta del Comportamiento para los Servicios de Vida en Comunidad Vita que ha apoyado gente con discapacidades físicas y mentales, gente con daño cerebral adquirido, y niños que no encajan en el modelo tradicional escolar por más de 20 años. Encuentra su mayor felicidad comunicándose con otros, ya sea en persona o en imprenta, o cuando cocina para otros en su casa.

A Preguntas y Respuestas Frecuentes (FAQ) sobre este diario

1. Este periódico está destinado a ser ampliamente distribuido; usted no necesita permiso para compartirlo. Si por el contrario usted necesitara permiso para publicarlo en un boletín de noticias o revista u otro medio.
2. Para suscribirse a este diario, usted se puede enviar un correo electrónico a la siguiente dirección: dhingsburger@vitacls.org *Suscripción gratuita
3. Estamos actualmente aceptando contribuciones para ser publicadas en este diario. Envíe sus propuestas por correo electrónico a dhingsburger@vitacls.org o anethercott@handstfhn.ca
4. Cualquier comentario o sugerencia sobre los artículos publicados en este diario será bienvenido.



Hands | Mains
TheFamilyHelpNetwork.ca
LeReseaudaideauxfamilles.ca

