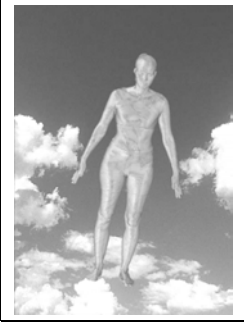


# 1

# Pasado y Futuro



**Muchas de sus frustraciones y malos entendimientos surgen de mezclar nuestro pasado con el futuro. En este capítulo, explorará su actitud frente a esta situación.**

Al intentar describir a una persona debemos considerar cuatro áreas generales: la emocional, la mental, la física y la espiritual. Estas son importantes e interactúan de manera bastante compleja.

Cuando usted ha vivido una pérdida traumática de su capacidad y/o sufrido un deterioro físico, el impacto de esto en su vida va a depender de las emociones y pensamientos que surjan en usted, y de la manera cómo entienda su lugar en el universo.

Steve nació sin una discapacidad aparente, pero cuando niño fue diagnosticado con una distrofia muscular, y a los 11 años ya estaba relegado a una silla de ruedas. Se puede decir que Steve creció con su discapacidad ya que se la diagnosticaron a temprana edad. Eventualmente Steve perdió todos sus pares, que sea los amigos que había conocido a través de la Asociación de Distrofia Muscular (en inglés MDA), ya que él los sobrevivió a todos por bastantes años. Steve finalmente murió a los 29 años debido a complicaciones de su enfermedad, y del VIH del que se había infectado a causa de una de las transfusiones de sangre que le hicieron en una cirugía para implantarle una vara en la espalda. A pesar de todo lo que le tocó vivir, Steve tuvo una vida relativamente feliz a pesar de sus limitaciones.

Mike era un joven con mucha rabia con el que trabajé a pedido de su esposa y del personal médico que lo ayudaba. El problema era que -en su profunda rabia y amargura- Mike los maltrataba a todos. Cuando él tenía veintitantos años se quebró el cuello jugando a las luchas con un amigo en el patio de su casa. Instantáneamente quedó cuadraplégico (“quad”) y de ser un hombre sano que trabajaba reparando techos, se convirtió en un joven amargado, atrapado en su cuerpo, postrado en una cama de hospital rodeado de equipos médicos y dependiendo de los otros para todas sus necesidades. Su hijita de cinco años en una ocasión le enrostró sin querer su condición, cuando a un regaño suyo le respondió burlona con un, “no tengo porqué obedecerte más -ya no puedes alcanzarme”. En un principio él no sabía cómo manejar todas sus emociones, pero con el tiempo ha moderado su forma de reaccionar y se ha esforzado, dentro de sus limitaciones, por mejorar la forma en que le responde a los otros.

Larry se convirtió en un “quad” cuando él y su amigo conducían bajo la influencia del alcohol. Su amigo murió y él quedó cuadraplégico. Su vida cambió de tener su propio negocio y de ser un jinete que cuidaba de sus caballos y un motociclista que hacía MotoCross, a estar relegado en una cama y, con el tiempo, a una silla de ruedas motorizada. Aterrorizaba a toda su familia por igual, desde la cama o desde la silla. Yo ví cuando él acorralaba a su hija adolescente contra la pared con la silla de ruedas. Él aún se aferraba a la idea de que era el rey de su gallinero, y usaba cualquier medio para controlar a los que lo rodeaban. Cuando le tocaba estar en público se enfrentaba a las miradas y a las preguntas de los niños, lloraba y, sin embargo muy luego volvía a ser el hombre rabioso y amargado de antes. Nadie podía llegar a él, y él nunca hizo un trabajo interno que le permitiera superar su rabia y su sentido de culpa frente a su situación. Murió bastante solo ya que la mayoría de las personas le habían dado la espalda.

Mike ha logrado empezar a procesar su rabia, pero Larry dejó que esta lo consumiera y lo destruyera así como la relación que tenía con su familia y amigos.

Para desarrollar cada uno de los ejercicios en este manual es muy importante considerar los cuatro aspectos de un ser humano: emocional, mental, físico y espiritual.

**1-1. ¿Quién soy yo hoy?** Esta pregunta requiere que usted describa, usando palabras, dibujos, un collage, pintura, cerámica, movimiento o cualquier otra forma de expresión con la que se sienta cómodo, o pueda usar. Elija por lo menos dos métodos para responder esta pregunta. La creatividad revela mucha información útil sobre la persona. La terapia de arte se basa en la creencia que el proceso creativo es saneador y enriquecedor<sup>1</sup>. **En esta y todas las otras preguntas de este manual considere que el “yo” al que nos referimos es su yo emocional, mental, físico y espiritual. Considere estos cuatro aspectos de sí mismo al responder cada pregunta.**

---

<sup>1</sup> Para más información sobre Terapia de Arte, por favor visite la American Art Therapy Association en la página web <http://www.arttherapy.org/>

**1-2. Al mirar hacia atrás, ¿cómo se ve a sí mismo antes de haber sufrido la pérdida de capacidad que hoy tiene?**

Use la misma técnica del primer ejercicio. Sin embargo, no saque los recuerdos simplemente de su memoria. Antes de empezar cierre sus ojos, respire calmadamente, y “vuelva” a como las cosas eran entonces.

**1-3. ¿En quién podría convertirse?** Esta pregunta es difícil para algunas personas. Si este es su caso, pregúntele a otras personas que le conocen bastante bien, esto le dará un punto de partida. (También puede seguir adelante y volver a esta y otras preguntas para responderlas de una forma más completa al ir avanzando en el manual)

**1-4. ¿Cuáles son actualmente sus capacidades?** Esto incluye actividad física, trabajo y relaciones personales.

**1-5. ¿Qué limitaciones tiene actualmente?** Incluye las áreas física, emocional, mental y espiritual de su vida.

1-6. De las dos preguntas previas, ¿cuál le requirió más esfuerzo y tuvo que pensar más, y por qué?

