

**Trabajando
sobre
las memorias
sexuales
tempranas**



**TRABAJANDO SOBRE LAS
MEMORIAS SEXUALES
TEMPRANAS**

POR JOAN KARP

Traducido al Español por Francisco López Bustos

Copyright © 1998 by Rational Island Publishers. All rights reserved. No part of this pamphlet may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

For information write to:

*Rational Island Publishers
P.O. Box 2081, Main Office Station
Seattle, Washington 98111, U.S.A.*

Manufactured in the United States of America

ISBN: 1-885357-63-X

\$3.00

*Spanish translation of "Counseling on Early Sexual Memories," Second Edition
Copyright © 1997 by Rational Island Publishers*

ÍNDICE

Introducción	v
Trabajando sobre las memorias sexuales tempranas	1
Trabajar sobre la memoria más temprana	2
Opresión y angustia sexual	8
Guías para la acción	15
Hacer que las relaciones funcionen bien	25
Taller de memorias sexuales tempranas de Co-escucha: notas/ayuda-memorias/sugerencias útiles para líderes de grupos de apoyo (y todo los demás co-escuchas)	31
Apéndice: Aclarando una confusión sobre las relaciones humanas, <i>por Harvey Jackins</i>	39

EL PROCESO DE REEVALUACIÓN

Reevaluación es un proceso a través del cual personas de todas las edades y de todo origen pueden aprender a intercambiar ayuda eficaz para poder liberarse de los efectos de experiencias angustiosas pasadas.

La teoría de la Reevaluación ofrece un modelo de cómo puede ser un ser humano en su interacción con los demás y con su medio ambiente. La teoría presupone que el ser humano tiene al nacer un potencial intelectual ilimitado y gran capacidad natural de amar y disfrutar de la vida, pero que estas cualidades se bloquean y quedan ocultas en los adultos como resultado de la acumulación de experiencias angustiosas (miedo, dolor, pérdidas, ira, vergüenza, etc.) desde muy temprano en nuestras vidas.

El ser humano niño podría recuperarse espontáneamente de tales angustias utilizando el proceso natural del desahogo emocional (llorar, temblar, reírse, manifestar su ira). Pero este proceso se ve interrumpido por personas bien intencionadas (“no llores,” “sé fuerte,” “ya pasará”) que erróneamente igualan *desahogo emocional* (el proceso curativo) con la herida en sí.

Con el suficiente desahogo la persona puede liberarse de sus patrones rígidos de comportamiento y de los sentimientos que le dejó la herida. Su naturaleza intrínseca (poder amar, ser cooperativa, inteligente y alegre) está entonces libre para volver a funcionar. Tal persona podrá cuidar el interés común y el propio con mayor efectividad y tendrá más éxito al enfrentar la injusticia.

Para recuperarse utilizando el proceso natural de desahogo, dos personas se turnan alternativamente para escucharse. La persona que actúa como escucha ayuda y alienta el desahogo emocional de la otra, quien, a su vez, habla, se desahoga y reevalúa. La experiencia y la creciente confianza mutua harán que el proceso actúe cada vez mejor.

TRABAJANDO SOBRE LAS MEMORIAS SEXUALES TEMPRANAS

—Joan Karp

El sexo puede ser un medio maravilloso para sentirse cerca de otro ser humano. Puede ser expresión de amor y de cuidado, una experiencia de seguridad e intimidad. Puede enriquecer nuestra vida, hacerla más cálida y más fácil. Puede ayudar a una persona a recordar la esencia verdaderamente benigna de los seres humanos. El sexo puede ser un sitio donde cada persona pueda mostrarse a sí misma en plenitud y experimentar el ser aceptada y amada en profundidad. El sexo puede ser divertido.

Es de lamentar que la mayoría de las personas no experimente con mucha frecuencia el sexo de esa manera, si es que lo hicieron alguna vez. Para poder experimentar aunque sólo sea algunos de los beneficios del sexo la gente va a aceptar soportar muchas dificultades y va a pasar por alto muchos problemas que aún no ha resuelto. Otros encontrarán más fácil sentirse cerca de alguien sin sexo; les faltan los recursos necesarios para hacer funcionar bien la parte sexual de la relación.

Se está haciendo evidente que casi toda la gente ha recibido profundas lastimaduras en el área del sexo. (Los “abusadores” no son otra cosa que personas que sufrieron grandes abusos sexuales en su propia niñez.)

El sexo no es tan importante como se le hace aparecer. Sin embargo, las sociedades capitalistas manipulan a la gente para tenerla preocupada con el sexo, tenerla preocupada con sentirse mal acerca de sí misma, y hacer que continúen comprando productos que de otro modo no desearían tener.

Los seres humanos necesitan tener cercanía física, tocarse y amarse. En las sociedades actuales a la gente se le enseña que el sexo es el único medio aceptable para satisfacer estas necesidades. Éstas, sin embargo, se pueden ser satisfacer sin sexo. En la experiencia de muchas/os coescuchas, en tanto ellas/ellos pueden abrazar, tocar y sentirse cerca de otras personas en su vida la preocupación con el sexo disminuye o desaparece. De ese modo el sexo pierde gran parte de su falsa "importancia."

Las dificultades con el sexo son también indicadores de lastimaduras aún no cerradas. Estas lastimaduras en general imponen serias limitaciones en otras áreas de nuestro funcionamiento. Las lastimaduras en el área del sexo pueden afectar nuestro poder, bienestar, confianza, creatividad y movilidad física, además de nuestra habilidad para elegir, desear, pensar con claridad, tener buenas relaciones, estar cercano a otra gente. Por lo tanto la plena recuperación de nuestra propia humanidad requiere que desahogemos las angustias que quedaron agregadas al sexo.

TRABAJAR SOBRE LA MEMORIA MÁS TEMPRANA

"Cuál es tu memoria más temprana vinculada al sexo, sea de la manera que sea?" Al responder esta pregunta se puede comenzar a desenmarañar una vida entera de angustias que de algún modo estuvieron vinculadas al sexo.

Las/los co-escuchas han encontrado que liberar las tensiones (hablando, llorando, riendo, etc.) conectadas con la memoria más temprana en un área particular donde existe la dificultad es una manera eficiente de comenzar a trabajar sobre la misma.

Para identificar nuestra memoria sexual más temprana podemos confiar en las “primeras ideas” no censuradas previamente. En alguna memoria en particular puede que su conexión con el sexo sea al principio poco clara. Sin embargo, memorias que al principio parecen insignificantes pueden resultar ser importantes.

¿Por qué es provechoso trabajar sobre el incidente más temprano recordado? Concentrarnos sobre estos incidentes tempranos conduce a descubrimientos importantes acerca de grabaciones angustiosas que quedaron allí, confundiéndonos acerca de la realidad desde que fueron instaladas.

Es provechoso revisar la esencia de las grabaciones angustiosas. Cuando nuestra inteligencia está funcionando bien incorporamos enormes cantidades de información del medio ambiente, la evaluamos, la guardamos para uso futuro en unidades menores que se pueden recuperar en forma separada. Hacemos uso de esta información almacenada reunida por nuestros sentidos para crear nuevas y exitosas respuestas a nuevas situaciones. Comparamos y contrastamos cada nueva situación con toda la información relacionada que tenemos “archivada” en nuestro cerebro. Esto nos permite, según la cantidad de información ya guardada, determinar un curso de acción correcto y flexible.

Cuando recibimos información mientras estamos siendo lastimados, sea esto física o emocionalmente, nuestra inteligencia no funciona bien. En lugar de ello la información entrante por los sentidos “se archiva” mal, creándose

lo que funcionará luego como una “grabación” literal del incidente hiriente. Esto incluye sentimientos de angustia y dificultades para pensar.

Cuando las grabaciones son restimuladas podremos “pensar” (tanto a nivel consciente como inconsciente), “Algo aquí no funciona,” “No soy bueno/a,” “Tú no eres bueno/a,” “Toda la gente que use camisas rojas va a herirme,” “Las peores cosas ocurren en días de mucho calor,” y así muchas más y según cuál haya sido exactamente la experiencia hiriente original.

De esta manera, incidentes tempranos de angustia echan las bases de cómo percibiremos y manejaremos en el futuro experiencias posteriores. Por ejemplo, una víctima del abuso sexual puede haberlo aceptado porque llevaba grabaciones de heridas anteriores que le decían, “No hay ayuda para mí,” o “Merezco el maltrato.”

Este fenómeno puede observarse usualmente en el aula de una escuela primaria. Imaginemos una situación en la que la/el maestra/o tiene dificultad con la disciplina de sus estudiantes y les está gritando con dureza. Objetivamente, cada alumna/o ha experimentado casi lo mismo. Pero, sin embargo, ellas/ellos no sienten lo mismo acerca de la experiencia. Ese amplio abanico de reacciones puede incluir enojo, terror, sentirse víctima “otra vez,” culparse a sí misma/o, intentar “solucionar” la situación, o simplemente comprender que el/la maestro/a tiene un día difícil, sin experimentar restimulación alguna de ningún mal sentimiento. En cada caso, tener malas experiencias previas o no tener ninguna afectó la manera como se vivió el incidente.

Una vez que una persona fue herida de un modo determinado ésta tiende a sentirse tensa y rígida esperando recibir otra vez el mismo maltrato en lugar de sentirse libre para responder flexiblemente a la situación presente.

Este comportamiento tenso puede entonces causar dificultades futuras.

Este fenómeno es explicación suficiente para muchas dificultades en las relaciones. Por ejemplo, una niña tratada con mucha dureza cada vez que se da un baño (por un padre o madre que fue tratado/a con igual dureza cuando se bañaba en su infancia) seguramente se sentirá tensa y nerviosa cada vez que esté dentro de una bañera. Imaginemos que a esa niña la invitan a compartir un baño en la casa de una amiga. Sintiendo tensa y nerviosa ella comenzará una pelea o tendrá otras dificultades con su amiga. Inconscientemente ella trae a una situación nueva y diferente estos viejos sentimientos con la esperanza de poder desahogarlos. Las grabaciones de angustia nos dejan de ese modo vulnerables a la confusión. Sin una decisión fuerte de seguir pensando tendemos a responder a cada nueva situación con una nueva representación del incidente original lleno de angustia.

Cada vez que fracasamos en dominar un incidente similar estamos agregando una nueva capa a la restimulación. Trabajar sobre la memoria más temprana vinculada con el sexo de la manera que sea permitirá la reevaluación, no solamente de ese incidente en particular, sino también de incidentes posteriores que están conectados de algún modo al anterior.

Desahogar hasta el final la angustia vinculada a la memoria sexual más temprana nos llevará a recordar distendidamente todos los detalles de esa experiencia. Entonces se puede ir al próximo incidente que podamos recordar. Sin embargo, si un persistente desahogo nos lleva a recordar una memoria aun más temprana, debemos trabajar antes sobre ese incidente.

También ayuda revisar y desahogar incidentes de grandes lastimaduras que hayan ocurrido más tarde en

nuestra vida. Esto incluye el abuso sexual. Trabajar sobre la memoria sexual más temprana no sustituye el trabajo que debemos realizar sobre incidentes posteriores, si bien ese trabajo facilitará la recuperación de esos incidentes posteriores. (Utilizar la técnica del intercambio de roles puede ser muy efectivo para recuperarse de las experiencias de abuso sexual. Leer el artículo siguiente.)

Concentrarse en los sentimientos vinculados al sexo que tengamos en el presente, en nuestra experiencia, no ha funcionado muy bien. Casi todos estamos muy confundidos en el área del sexo. Si un escucha está confundido acerca de la realidad él no percibirá la angustia con exactitud, y las contradicciones que puedan ocurrírsele serán también inexactas. Los/las escuchas se confundirán menos con las angustias de incidentes *más tempranos* del participante; y quizás puedan ofrecer contradicción más exacta.

Otro motivo para comenzar a trabajar sobre angustias sexuales en las memorias más tempranas es que en esas experiencias tempranas el sexismo no estaba presente con la misma fuerza. Tanto niñas como niños fueron víctimas de maneras similares. Si se comienza a trabajar sobre incidentes posteriores es posible que la restimulación confunda tanto a escuchas mujeres como a escuchas hombres.

El/la participante podrá desahogarse algo cuando hable sobre sus sentimientos actuales, pero habrá menos reevaluación de la que ocurriría si desahogase sobre un incidente temprano. Por el contrario, si se ha desahogado la mayor parte de la angustia acumulada en el incidente más temprano recordado, las/los co-escuchas pueden acceder a trabajar sobre las experiencias de su vida adulta con mucha mayor conciencia.

Relatar fantasías sexuales (sean las actuales o las de la infancia) puede también ser una ruta directa para desaho-

gar las grabaciones angustiosas que incluyeron excitación sexual. Si la excitación sexual estuvo presente cuando se experimentaba una lastimadura (tenga o no la excitación una vinculación directa con la lastimadura), ella se volverá parte de la grabación angustiosa. Las fantasías sexuales (fantasías masturbatorias) son restimulaciones de esas angustias tempranas.

El trabajo sobre las angustias relacionadas con el sexo ha funcionado bien en grupos pequeños de cuatro o cinco personas, incluyendo tanto hombres como mujeres. También se puede realizar un trabajo efectivo en sesiones de dos personas o grupos de otro tipo.

Los sentimientos que estuvieron presentes cuando tuvo lugar la temprana experiencia dolorosa (por ejemplo desaliento, desesperación, confusión) tienden a influir en la manera como la gente se siente acerca de trabajar sobre las memorias sexuales tempranas. Por ejemplo, si un incidente temprano importante tuvo un componente de ser superada/o por la fuerza física de otra persona, esta sensación tenderá a acompañar la situación actual cuando la persona intente acercarse a dicho incidente; podrá sentirse abrumada al intentar trabajar sobre él. De modo similar, es posible que una persona desarrolle gran preocupación por trabajar sobre las angustias sexuales y adopte similar actitud compulsiva para trabajar sobre memorias sexuales que estén vinculadas tempranamente con el sexo mismo. Es necesario contradecir estos sentimientos.

A veces, algunos grupos de apoyo sienten como si “van a durar eternamente” (así como sienten que duraron los incidentes originales). Por esta razón, a veces los grupos de apoyo exitosos se han reunido solamente por un número limitado de veces, reformándose o no según sus integrantes lo decidan.

Los grupos quizás necesiten invitar periódicamente a un/una escucha experimentado/a como líder visitante, además de necesitar trabajar ocasionalmente sobre las relaciones entre los miembros del grupo y mantener el grupo en movimiento y bien orientado.

(Mirar las “Notas/recordatorios/sugerencias útiles para líderes de grupo” al final de este artículo. Leer también “Una teoría racional de la sexualidad,” de Harvey Jackins, para una discusión más completa de los fundamentos teóricos de este trabajo.)

OPRESIÓN Y ANGUSTIA SEXUAL

El sexo desempeña diferentes papeles en diferentes opresiones. A continuación se describen algunas generalizaciones acerca del papel que el sexo puede desempeñar en numerosas opresiones. Estas observaciones podrán ser útiles para miembros de esos grupos y sus aliados si también recordamos que las experiencias de cada persona son por entero únicas e irrepetibles.

LAS MUJERES Y EL SEXO

El sexo es una herramienta para la opresión de las mujeres. La violación es el caso extremo. El sexismo se actúa de muchas maneras en los encuentros sexuales entre hombres y mujeres—por ejemplo, considerar al cuerpo femenino como un objeto, falta de atención hacia las vidas de las mujeres y sus preocupaciones, y la tradicional suposición que las “necesidades” sexuales de los hombres son de importancia principal. Además, la opresión ha impedido a las mujeres espontánea apreciación de sus propios cuerpos, así como de los cuerpos de los hombres.

Muchas mujeres nunca llegan a experimentar sexo por fuera de la explotación sexual o la restimulación de senti-

mientos de explotación sexual en el pasado. De ese modo las mujeres quedan a menudo sintiéndose como víctimas, sea o no explotativa la situación presente. Las mujeres necesitan ser alentadas para apartarse de esos sentimientos de víctima, dejar de defenderlos y hacerse cargo de organizar vidas y relaciones disfrutables y en sus propios términos. Las mujeres deben contradecir el mito del "Príncipe Azul," que fue alentado por la sociedad y que refuerza su pasividad al prometerles que tendrán la relación ideal sin tener que tomar ninguna iniciativa.

LOS HOMBRES Y EL SEXO

El sexo desempeña en la opresión de los hombres un papel muy diferente al que tiene en la opresión de las mujeres. La negación de la cercanía física y el afecto es un aspecto clave de la opresión masculina. El sexo es uno de los pocos medios permitidos a los hombres para acercarse a otro ser humano. De ese modo, el sexo, en especial cuando se combina con cercanía física y ternura, se les aparece como la única oportunidad para contradecir el aislamiento de su opresión. Debido a esto el sexo puede adquirir para los hombres una desesperada "importancia."

La sociedad opresiva ha "inventado" todas las opresiones, incluida la de los hombres, para mantener su papel explotativo en los asuntos humanos. Por lo tanto, la sociedad alienta en los hombres la fantasía del perfecto encuentro sexual. Esto funciona distrayendo a los hombres de su aislamiento y soledad. (Si la aislamiento de los hombres fuese de hecho eliminada ya no sería posible mantener en su lugar otros aspectos de la opresión de los hombres; al verse liberados de esta presión con toda probabilidad los hombres actuarían con rapidez para eliminar la sociedad opresiva.) El "interés" compulsivo en el sexo tiene un papel clave en continuar manteniendo aislados a los hom-

bres y, por lo tanto, más dispuestos a jugar un papel opresivo hacia los demás. También se vuelve una barrera para el establecimiento de las relaciones cercanas y afectuosas que ellos verdaderamente desean.

Otros aspectos de la opresión de los hombres son tener sentimientos negativos por el hecho de ser hombre, por tener angustias sexuales y, en especial, por haberlas actuado. Los hombres a menudo sienten que deben proteger a otros de ellos mismos. Esto en particular hace que se vuelva muy difícil para muchos hombres realizar un buen trabajo de Co-escucha en esta área.

LESBIANAS, HOMBRES GAY Y BISEXUALES

El comportamiento sexual es la excusa para la opresión de las lesbianas, hombres gay y bisexuales, nunca la razón para ello. La opresión de lesbianas, hombres gay y bisexuales se usa para amenazar a toda la gente a que actúe con “normalidad” para evitar recibir la acusación de ser “gay.” La opresión gay divide a la gente de manera que no puedan unirse para luchar juntos contra la explotación de la mayoría de la población.

La sociedad dice que la angustia y el comportamiento de lesbianas y hombres gay es “mucho peor” que el de quienes no son gay, y que quienes tienen esos comportamientos “merecen el maltrato.” Debido a que los comportamientos sexuales de la gente gay y lesbiana son la excusa para la opresión muchos miembros de este grupo se sienten atacados y están a la defensiva en esta área de sus vidas. Debemos comprender esto de manera de no reforzar la opresión. En especial, debemos comprenderlo para poder ser buenos escuchas de las lesbianas, hombres gay y bisexuales en las angustias relacionadas con el sexo.

SOBREVIVIENTES DEL INCESTO

Los/las sobrevivientes del incesto tienen una relación especial con las angustias sexuales. Abusaron sexualmente de ellos/ellas personas en quienes confiaban y a las que amaban, y de las cuales a menudo dependían. De este modo, ellos/ellas son particularmente vulnerables a tener mucha confusión en esta área.

Si los/las sobrevivientes del incesto, a su vez, pasaron estas grabaciones angustiosas a otros/as abusándose de hermanos/as más jóvenes, vecinos/as o incluso sus propios/as hijos/as, puede que sea en especial difícil trabajar sobre las propias heridas de esa persona debido a la vergüenza y culpa que esa persona debe seguramente sentir.

En general, al trabajar con sobrevivientes del incesto, se debe primero encontrar una contradicción a la simulación, que comenzó cuando simulaban que el incesto no estaba en realidad ocurriendo pero que ahora ha terminado afectando todas las áreas en la vida de esa persona.

Los/las sobrevivientes del incesto tienen con frecuencia una dificultad especial para confiar en otros y para resistirse a desempeñar el papel de "persona a cargo." Deberán encontrarse contradicciones para ambas categorías de angustias para que el/la participante pueda hacer pleno uso de los recursos de su co-escucha.

Las/los sobrevivientes del incesto por lo general necesitan que se los aliente a hacerse cargo en lugar de exigir atemorizados, bajo el disfraz de "hacerse cargo," cambios en los demás. (En lugar de verdaderamente hacerse cargo existe a menudo una tendencia a culpar a otros por su "comportamiento restimulante" y exigir que cambien dicho comportamiento. Esto no es igual a hacerse cargo.) Lo que se necesita son contradicciones en lugar de "simpatía," además de estimularLas/los a que no acepten límites en sus vidas.

Los/las sobrevivientes del incesto sienten en general que el abuso de que fueron víctimas es único, debido quizás a que la esencia de este maltrato nace de un tabú. Es necesario hacer frente a estos sentimientos y trabajar sobre ellos.

Después de que ha habido suficiente desahogo sobre las heridas tempranas una persona dirigirá espontáneamente su atención hacia asuntos de su tiempo actual. Sin embargo, algunas personas pueden en ocasiones necesitar una ayuda extra para liberarse de esa angustia (por ejemplo, renunciar a su "identidad" de sobreviviente de incesto) como el paso necesario para recuperarse en plenitud de las heridas originales.

La opresión de madres y padres es un factor en el incesto. La aislación y el cansancio son dos aspectos clave de la opresión de padres y madres, en especial aquéllos/aquellas de niños/as pequeños/as. Bajo esas condiciones padres/madres son más vulnerables a actuar sus angustias. Además, debido a que la sociedad convence a los adultos que los/las niños/as muy pequeños/as no recuerdan las cosas que les ocurren, actuar sobre ellos/ellas las angustias sexuales puede racionalizarse con más facilidad.

JUDÍOS

Entre los niños judíos las angustias por abusos sexuales con frecuencia se superponen con las grabaciones instaladas por la opresión internalizada. La experiencia de ser víctima de abuso sexual puede simplemente confirmar el mensaje de que el mundo no es un sitio seguro para los judíos. Además, gran parte de la opresión judía internalizada se transmite dentro de las familias judías bajo el disfraz (en general un patrón angustioso) del amor y la cercanía ("tú estás a salvo solamente si estás cerca de nosotros"). Esto perpetúa la simulación de que lo malo

jamás ocurre dentro de las familias judías, y puede hacer difícil el conseguir ayuda cuando se está en estas situaciones de abuso.

CATÓLICOS

A muchos/as católicos/as se les hizo sentir mal acerca de sí mismos/as. A muchos/as se les enseña que pensamientos o sentimientos relacionados con sexo con alguien que no sea su cónyuge no es solamente algo malo pero le traerá también “condenación eterna.” Por lo tanto, para algunos/as puede ser en especial alarmante trabajar sobre este área. Además, en general se considera al cuerpo como un vehículo para el sacrificio y el sufrimiento y no para el goce. A muchos/as católicos/as les es de gran utilidad hacer un trabajo liviano sobre vergüenzas muy fuertes pues ello les abre el camino para otras angustias. (En algunos grupos raciales y étnicos que son mayoritariamente católicos puede que estos temas existan en su cultura en general.)

GENTE DE COLOR

A lo largo de nuestra historia la restimulación sexual se ha utilizado para oprimir a los negros en los Estados Unidos y en otros países. La deshumanizante ideología de la esclavitud en los Estados Unidos incluía la imagen de los hombres de raza negra como “animales sexuales.” Los linchamientos, si bien con más frecuencia estaban motivados por factores económicos, como por ejemplo intimidar a los campesinos para que no se organizaran a luchar por mejores condiciones de vida, también se atribuían públicamente a intentos de violación de mujeres blancas. A los blancos se los condicionó a creer en estos mitos y son vulnerables a sentirse restimulados de esta manera. Ello deja a muchos hombres negros con la sensación de que es peligroso mostrar sus angustias en este área.

La tradición durante el período esclavista de una esperada sumisión de las mujeres negras ante los hombres blancos aún persiste en forma latente dentro de la cultura machista, junto con la actitud de que las mujeres negras son exóticas.

Otras presiones vinculadas a la opresión pueden hacer que suene a frivolidad el querer poner atención en algo que puede parecer un tema puramente personal como el de la angustia sexual.

PERSONAS CHINAS O JAPONESAS

En aquellas sociedades opresivas donde poblaciones chinas o japonesas eran minoría fue de utilidad divulgar que los hombres chinos y japoneses eran “asexuados.” Por otra parte, a las mujeres japonesas y chinas se las considera con frecuencia objetos “exóticos” y de especial interés sexual para la cultura dominante.

En las culturas china o japonesa es en particular importante salvaguardar el buen nombre de la familia. Esto puede significar que los “asuntos de familia,” incluido cualquier episodio de abuso sexual, es algo que se mantiene estrictamente “dentro de la familia.” Esto refuerza la tendencia general a ocultar hasta el olvido el abuso sufrido durante la niñez. Además, hablar sobre sexo, de la manera que sea, se considera indecoroso. Es de gran utilidad para ayudar a co-escuchas chinos/as o japoneses/as hacerles desahogar toda la vergüenza que tengan en esta área.

CLASE PROPIETARIA

Con frecuencia los/las niños/as de clase propietaria reciben muy mal trato como preparación para su futuro papel opresivo en la sociedad. La falta de intimidad y de un contacto humano verdadero dentro de muchas familias de clase propietaria hace a estos niños especialmente

vulnerables a la común práctica de victimización sexual por parte de adultos o de otra gente joven, en parte debido a que la cercanía física lograda en dichas interacciones, aunque abusiva, puede brindar un necesario alivio a la que de otra manera sería una intolerable aislación.

Existen muchos, muchísimos otros grupos que poseen también una vinculación única con la angustia sexual. Comprender cómo operan estos factores puede facilitar a cada persona la plena recuperación de su propio y particular conjunto de angustias.

GUÍAS PARA LA ACCIÓN

En tanto nos recuperamos de las angustias sexuales hay varios puntos que debemos tener presentes. Primero, **“Prácticamente todo lo que todos nosotros hemos supuesto que forma parte de nuestra naturaleza en el área de la sexualidad son grabaciones de patrones angustiosos.”** (Harvey Jackins, “Hacia una teoría racional de la sexualidad.”)

No solamente fuimos heridos en este área, además se nos alentó a actuar nuestros sentimientos sin establecer la diferencia entre aquéllos que están basados en angustias y aquéllos que no. El desahogo y la reevaluación de angustias sexuales tempranas es la única manera confiable de acceder a conocer esta diferencia. Cualquier suposición que no haya sido reevaluada de este modo es dudosa.

Existe una diferencia fundamental entre las acciones basadas en racionalidad (y los intentos por pensar) y las acciones determinadas por grabaciones angustiosas. Intentando actuar racionalmente la persona mantiene control de la situación, incluso si no resulta lo que esperaba y se actúan las angustias. Se pueden evaluar los errores, comprender las dificultades y asimilar nueva informa-

ción. Las acciones basadas en grabaciones angustiosas, sin embargo, no poseen tales ventajas. Actuar así es una derrota para la persona, que queda atrapada otra vez en una situación que le es familiar y que es demostradamente inoperable. Todas las personas involucradas son victimizadas por el patrón, el pensamiento flexible no es un componente, y la persona continuará sin una contradicción contra ese temprano sentimiento.

Como en toda otra área de nuestra vida, no tiene sentido sustentar nuestras acciones en nuestros sentimientos sino en nuestro mejor pensar. Ello es verdad, aunque nos han enseñado a no pensar en las áreas del amor y el sexo, y se nos manipuló sistemáticamente desde muchos frentes para que actuemos nuestros sentimientos.

(Se usa la palabra “sentimientos” con una variedad de significados—“sentimientos” naturales de bienestar, etc.; “sentimientos” angustiosos grabados, en general negativos pero que pueden sentirse como positivos; “sentimientos” sexuales, definidos aquí como una combinación de elementos emocionales y físicos, y que pueden estar basados en angustia, aunque no necesariamente debería ser así.)

SENTIMIENTOS SEXUALES NO DELIBERADOS

“Todo sentimiento sexual no deliberado es restimulación.” (Harvey Jackins, “Hacia una teoría racional de la sexualidad.”) Siempre que una persona experimente sentimientos sexuales *sin antes haber decidido tenerlos*, está con seguridad experimentando la restimulación de antiguas angustias grabadas que contienen sentimientos sexuales.

Estas respuestas físicas están ligadas a grabaciones de angustia emocional, que pueden sentirse como “negativas” o “positivas.” Mucha gente depende de este conocimiento para excitarse sexualmente, o excitar a otra gente,

de maneras “socialmente aceptables,” cuando participan en actividades sexuales. (“Si hablas con ese tono de voz, si el cuarto está iluminado de una cierta manera, si caminamos juntos por una hermosa playa, etc., me vas a excitar sexualmente.” Leer el artículo de Jackins sobre los disparadores “socialmente inaceptables.”) En ausencia de angustia dos personas que se aman pueden abrazarse y estar físicamente juntos, piel con piel, sin experimentar sentimientos sexuales, salvo que deliberadamente así lo decidieran .

UNA ELECCIÓN CONSCIENTE

Podemos finalmente tener control sobre los sentimientos sexuales. Mientras tanto, podemos decidir si vamos a actuar o no sobre cualquier sentimiento sexual que estemos experimentando. Podemos realizar una elección consciente en cuanto a si deseamos agregar el ingrediente del sexo a una relación en particular. Para mucha gente esto evoca en sus mentes un engorroso proceso de muchas sesiones, confección de listas de los pros y contras y muchas cosas más antes de decidirse a tener sexo. Puede que ésta no sea una mala idea por un tiempo, pero se puede eventualmente desarrollar un buen criterio que podemos aprender a utilizar con rapidez.

La evidencia indica que sin angustia los seres humanos experimentan en algunas situaciones una sosegada necesidad de sexo. (El sexo puede ser una manera elegante de sentirse cercano/a a una persona que apreciamos cuando todo lo demás tiene sentido.)

Pareciera como si existiese un instintivo impulso de supervivencia en relación al sexo, heredado de nuestros antecesores pre-inteligentes, que hace su aparición a partir de la adolescencia. (También existe un instintivo impulso de alta prioridad respecto a alimentarnos, que funciona a partir del nacimiento.) Al igual que todos los demás im-

pulsos heredados por los humanos, éstos caen bajo el control y administración de nuestra inteligencia salvo que patrones de angustia se vinculen con ellos. En nuestras sociedades los patrones de angustia son vinculados casi sistemáticamente con esos instintos de sexo y de alimentación mediante el funcionamiento de las culturas influidas por la angustia. (Esto podría explicar por qué las adicciones y otros patrones que están vinculados al sexo y a la comida han resultado tan difíciles de desahogar entre los co-escuchas. Los patrones, una vez en existencia, extraen su fuerza de los mecanismos fisiológicos de esos impulsos instintivos pre-rationales.)

Casi todas las sociedades han hecho que sea muy difícil para la gente comprender la diferencia entre el deseo de amar, tocar y estar físicamente cercanos y el deseo sexual. Las necesidades de amar, tocar y estar físicamente juntos son muy reales e importantes, sin embargo a mucha gente se le enseña que estas necesidades solamente se pueden satisfacer a través del sexo. Poder juzgar qué tiene sentido hacer dentro de una situación determinada es mucho más fácil cuando se puede decidir si es sexo lo que se busca o si en realidad es afecto y cercanía física lo que nos interesaba.

Esto explica un fenómeno con el que mucha gente está bien familiarizada—decidirse a tener sexo y después sentirse a la vez bien y mal “a la mañana siguiente.” Bien, porque las necesidades de tocar y cercanía física, y quizás de amar, fueron satisfechas. Mal, porque satisfacer esas necesidades requirió que se actuasen las angustias vinculadas al sexo una vez más.

Con frecuencia estas reales necesidades de amar, tocar y experimentar cercanía física se han visto “congeladas.” Hasta tanto no desahogue el sentimiento grabado de una necesidad, una persona determinada nunca podrá sentirse suficientemente amada, por ejemplo, independiente de

su verdadera situación. La mayor parte de la gente también tiene bloqueos en su capacidad de amar, estar cerca de otro/a o de tocar a otro/a con conciencia. La necesidad racional de expresar amor y de iniciar un acercamiento y contacto consciente es mucho mayor que la necesidad racional de recibirlos; por lo tanto, contrariamente a la manera como puede sentir mucha gente, no debería existir escasez de amor y cercanía en el mundo.

El sexo puede funcionar como la mejor contradicción a la aislación para alguna gente. Durante el encuentro sexual, la gente puede comprender que no está sola y, con frecuencia, desahogando profundas heridas lo que, para quienes no conocen de Co-escucha (y para muchos/as co-escuchas), sería un suceso inusual. Estén conscientes de ello o no, ellos/ellas estarán buscando oportunidades sexuales como medio de encontrar la necesitada seguridad y una manera de mantener sus vidas evolucionando en una buena dirección. Puede que este comportamiento esté combinado con compulsiones, pero el comportamiento sexual compulsivo en sí mismo no ofrece ninguna contradicción provechosa. Al no buscar la cercanía física por otros medios, sin embargo, tal comportamiento sexual puede, inadvertidamente, reforzar la aislación que tanto anhelaba terminar.

“COMPULSIONES” SEXUALES

Las “compulsiones” sexuales o comportamientos sexuales compulsivos que producen adicción con frecuencia requieren de mucha persistencia y de una buena escucha para ser superados. Así como con la comida y la alimentación, el proceso de intentar satisfacer necesidades racionales humanas, en este caso la necesidad de contacto y de afecto, puede servir para solidificar las angustias vinculadas a ellas. El alimentarse y el sexo también tienen aspectos fisiológicos que se transforman en partes adicio-

nales de las grabaciones angustiosas, complicando aun más el proceso de recuperación.

Superar las compulsiones sexuales requiere para mucha gente una combinación de decisión, un sólido trabajo sobre las memorias sexuales tempranas y las fantasías sexuales y la búsqueda en el presente de un real contacto humano. Un elemento clave es la decisión de terminar con el comportamiento adictivo, y desahogar todos los sentimientos que surjan ante la ausencia del comportamiento a que incita la compulsión o ante el intento de terminar con ese comportamiento. Al mismo tiempo, un trabajo consistente sobre las memorias sexuales tempranas evacua las restimulaciones que alimentan la compulsión, y ayudan al/a la participante a distinguir entre el presente y el pasado.

Además de los esfuerzos de terminar la aislación en general, la gente con comportamiento sexual compulsivo necesita buscar conexiones humanas reales como una contradicción específica cuando las grabaciones angustiosas intentan tomar el control.

Es importante, en el proceso de trabajar sobre una compulsión sexual, desahogar cualquier sentimiento de vergüenza por no haber ya superado la adicción o por haber fallado en varios intentos de superarla; estos sentimientos de vergüenza solamente van a aumentar la tendencia a repetir la compulsión. También, es un error común suponer que la mejor contradicción a la vergüenza es celebrar y repetir la adicción.

MASTURBACIÓN

La práctica de la masturbación, pasado el período de primera experimentación con la naciente sexualidad, posiblemente sea resultado de la restimulación de angustias más tempranas. Mucha gente ha expresado con claridad

que su deseo de masturbarse es compulsivo. Podrán o no comprender qué actúa como el disparador de la grabación angustiada que incluye este componente físico, pero saben que sus vidas van a estar mejor sin ello. Otros, sin embargo, viven bajo la ilusión de que con ese comportamiento están ejercitando su derecho de libre elección. Con frecuencia la grabación que actúa como detonante incluye una “decisión” de que “¡merezco sentirme bien!”

Las intervenciones opresivas y abusivas sobre la masturbación que debieron sufrir con tanta frecuencia cuando niños dejan a muchos adultos comprensiblemente desconfiados de cualquier opinión “autorizada” sobre el tema. Cada persona puede determinar por sí misma si existe o no ese “disparador” que le restimula su necesidad de masturbarse.

Mucha gente comprobó que cuando dejaba de actuar sobre la base de necesidades compulsivas de masturbarse podía desahogar en mayor volumen y sobre un espectro más amplio de angustias relacionadas. Alguna gente ha podido descubrir que en tanto está desahogándose bien de las angustias relacionadas al abuso sexual desaparece su interés por masturbarse. Otra gente, que pasó largos períodos sin experimentar sentimientos sexuales, ha encontrado que experimentar los sentimientos sexuales mediante la masturbación le ha ayudado. (No debería interferirse a los niños cuando se masturban. O están explorando nuevas sensaciones corporales o es éste un síntoma de otras angustias sobre las que se podrá trabajar en otra ocasión. Los adultos debemos estar especialmente alertas a la atracción por pasar a otra generación nuestro propio maltrato en esta área.)

CONEXIÓN HUMANA

Mucha gente que ha tenido dificultades para experimentar una conexión humana durante el sexo podrá elegir permanecer célibe por un tiempo. Hasta tanto no haya desahogado más angustias sobre esta área, fuesen del tipo inhibitorio o compulsivo, decide mantener alejado el sexo de sus relaciones. Espera hasta poder estar en condiciones de predecir algún éxito en haberse sentido cercanía con otro ser humano y estar en control de sus relaciones sexuales. Alguna gente, sin embargo, puede decidir que se encuentra muy “cómoda” esperando, sin tener que continuar enfrentando a la angustia. Es posible que hayan caído en el comportamiento rígido que les hace actuar un aspecto diferente de la angustia, un “no” tempranamente congelado que ya no les es útil. A esta gente el desafío (si no la realidad) de reasumir la actividad sexual va a hacerle progresar tanto en sus vidas como en sus sesiones.

PERMANECER EN EL TIEMPO PRESENTE

Las heridas tempranas en el área de la sexualidad no deben determinar completamente nuestras actitudes y acciones en el presente. En especial, luego de que la gente ha trabajado por un tiempo sobre ello en sus sesiones puede con frecuencia comprobar que tiene el poder de decidir estar libres de las influencias de angustias pasadas. Trabajar para continuar estando en el “tiempo presente” es un factor en extremo importante para el éxito de cualquier relación de intimidad, en especial una relación sexual.

La tendencia de los sentimientos tempranos de buscar un sitio donde desahogarse puede ser particularmente poderosa cuando se experimenta la seguridad de una relación de intimidad. Sin embargo, incluso hasta una víctima de experiencias de abuso sexual temprano no debe esperar a desahogar toda su angustia para poder disfrutar

del sexo (desviando su atención de la pasada angustia y concentrándola en el presente) y hacerse cargo de cualquier relación.

De hecho, la recuperación completa requiere tomar la decisión una y otra vez hasta que sea posible apoyarse en terreno seguro contra la ilusión de la angustia. (Sin embargo, si se intenta tomar esta decisión antes de haberse completado una determinada etapa en el trabajo de sesiones ello puede conducir a actuar la angustia de una manera diferente.)

En general, cualquier encuentro sexual funcionará mejor si ambos/as participantes mantienen su atención en el tiempo presente, salvo que una decisión consciente se haya hecho para que uno/una de los/las dos tenga su sesión. (Incluso en ese momento todo funcionará mejor si el/la participante desahoga manteniendo su atención alejada de la angustia.) Si la acción se puede detener cuando aquello ya no es posible, cambiándola, con suerte, por una sesión más o menos informal u otra actividad para “sacar la atención,” entonces ambas partes “se sentirán mejor a la mañana siguiente” (incluso si no llega a consumarse el encuentro sexual).

INHIBICIÓN

Aunque muchas sociedades imponen en sus miembros actitudes sexuales *compulsivas*, la *inhibición* puede ser también un componente en la relación de mucha gente con el sexo. Otros experimentan combinaciones de compulsión e inhibición. Ambas actitudes están fundadas sobre pesadas heridas tempranas.

Las/los participantes que han desahogado con éxito patrones de inhibición han combinado un trabajo continuo en sus sesiones sobre las memorias tempranas y las fantasías sexuales con importantes desafíos a sus miedos

en situaciones fuera de sesión (por ejemplo, una larga y ardua travesía en bicicleta), y una decisión exitosa de mantener su atención alejada de la angustia. La decisión de mantener la atención alejada de las viejas angustias durante el sexo es esencial, y puede combinarse con una real decisión de tener sentimientos sexuales. (Por ejemplo, tomar la dirección, repetida a todo volumen o silenciosamente, “¡Sí, quiero sentimientos sexuales!”) Son también contradicciones importantes a la tendencia de sentirse victimizados por el pasado el hacerse cargo plenamente de todas las áreas, pero en especial ser el/la iniciador/a durante el sexo y usar a la otra persona para ayudarse a disfrutar.

Cada persona merece disfrutar del sexo tanto como ella desee, pero la incapacidad para hacerlo debido a la inhibición no es un problema mayor ni en sí mismo ni por sí mismo. El sexo no es esencial a nuestro bienestar aunque el contacto físico sí lo es. Sin embargo, la inhibición es un indicador de angustias que pueden también limitar a la persona de otras maneras importantes, incluyendo la posibilidad de acercarse a los demás. Es importante recuperarse de las angustias relacionadas con ello para poder llevar una vida plena.

ATRACCIONES

Una atracción repetitiva hacia gente que es de algún modo similar, tal como aspecto físico, color de pelo, manera de hablar, etc., está basada, al menos en parte, en restimulación. Cuando se puede rechazar este tipo de “sentimiento” de atracción como la base para establecer una relación se da la posibilidad de que se pueda pensar en la persona como en un todo, incluyendo si uno/una desea realmente establecer una relación con esa persona.

Sin embargo, las atracciones no siempre se basan en la restimulación. Un ser humano es básicamente atractivo, y

la atracción puede ser resultado de haber podido tener una idea cabal de la plena humanidad de esa persona. Sea que se decida o no actuar en base a esa atracción, ella nos puede proveer importantes contradicciones que pueden resultarnos útiles al trabajar en las sesiones de Co-escucha. (Hablen acerca de lo que aman y les gusta de esa persona, qué clase de vida llevarían si pudiesen vivir con ella para siempre, qué tal hubiesen sido vuestras tempranas luchas si esa persona hubiese estado allí. Describan con el mayor detalle posible las fantasías sexuales que se les ocurre tener con esa persona, en general haciéndolo con un/una co-escucha que no sea la persona por quien sienten la atracción. En poco tiempo las conexiones con vuestra angustia sexual temprana se harán evidentes y podrán concentrar su atención sobre ello en sesión.)

HACER QUE LAS RELACIONES FUNCIONEN BIEN

En teoría, para funcionar bien, las relaciones necesitan solamente de una persona, *pero al menos una persona*, que haya decidido hacerse cargo de la relación y hacerla funcionar. Existe con frecuencia la tendencia a desear que ésa sea la otra persona, pero bien puede ser uno/una mismo/a. En caso contrario se está poniendo uno/una en la posición de aceptar ser la víctima de los patrones de otra persona. En términos generales, esto significa también resistir la tentación de echar la culpa a la otra persona. Si no se tienen dificultades relacionadas con ellos, entonces los patrones de tu pareja son en general fáciles de manejar. Ayuda también ser bien explícitos entre ambos acerca de las expectativas sobre la relación y comprender en qué áreas no hay acuerdo sobre dichas expectativas.

En realidad, hacerse cargo de la relación no es lo mismo a permitir que un patrón de "hacerse cargo" tome el

mando. Hacerse cargo realmente puede incluir tener grandes expectativas sobre la otra persona, incluida un cierta dosis de iniciativas que pueda ella tomar, plantear pedidos (con una cierta idea de lo que puede costarle a esa persona satisfacer esos pedidos), y, en general, ser por completo flexible acerca de cuál es el papel que uno/una debe desempeñar para hacer que las cosas funcionen bien. También significa comprender que existen dificultades en ambas partes. Y significa desarrollar una manera de apoyarse uno/una a otro/a y ayudarse mutuamente con esas dificultades.

Para mucha gente, el poder tomar la iniciativa en una relación provee la contradicción necesaria para sus sentimientos tempranos de impotencia. La tendencia a establecer con su co-escucha una relación del tipo social es un buen ejemplo de lo fuerte que puede ser este sentimiento. Puede que se lo sienta como un “atajo” para salir más rápido de la angustia, o como una manera de evitar temas difíciles en una relación con alguien que no es co-escucha, pero se estará en ese caso colaborando con nuestros propios sentimientos de victimización y de necesidades compulsivas. Una de las mejores contradicciones al abuso temprano es realizar el esfuerzo de hacerse cargo de la situación (con alguien que no es co-escucha) y hacer que ésta funcione bien.

Cualquier persona con la que estemos manteniendo una relación sexual aceptará tener una sesión sobre sexo e inclusive agregar sesiones a la relación sexual si esto se hace bien. Mucha gente está ansiosa por contar sus experiencias sexuales. Compartir con otros nuestras historias sobre sexo y las relaciones que tuvimos es un buen medio para conocer las dificultades de una persona. Es información importante para utilizar cuando se decide profundizar una relación: ¿Creemos que podremos manejar esas dificultades en particular? Buscar una manera de reírse de

todo es de gran ayuda. Si el sexo es una contradicción útil para nuestra pareja sexual, que no es co-escucha, entonces existirán oportunidades para intensificar esa contradicción. Si el sexo es difícil será necesario entonces retardar nuestro accionar, alentar la iniciativa por parte del/de la otro/a y brindar seguridad y buena atención. Si fuese operativo cada miembro de la pareja debería tener la oportunidad de establecer una situación que le sea provechosa.

Cada relación es única, y lo que hará a cada relación funcionar bien es diferente. El principal ingrediente, sin embargo, es la habilidad de, al menos uno/una de los/las dos (con preferencia ambos), poder pensar a nuevo acerca de la situación. Imitar otros modelos tiene un valor muy limitado. Por ejemplo, el tema de la monogamia debe ser decidido por cada persona y por cada pareja dentro del contexto de la propia relación y de las angustias que lleva cada uno/una.

Mucha gente intenta basar sus relaciones sobre la idea de cómo les gustaría que fuesen en lugar de reconocer la verdadera situación. Sin embargo, decidir que una situación *debería ser* operativa puede ser muy diferente a que si la misma es realmente operativa. Que algo, en última instancia, sea o no “racional,” no quiere decir necesariamente que tenga sentido en lo inmediato. A cualquier relación, pero en especial una relación sexual, se la puede ver como un “proyecto” en marcha, que va cambiando y que requiere ser pensado para mantenerlo en una dirección que permita el reemerger de todos/as los/las involucrados/as.

ELECCIÓN DE LA PAREJA

Elegir la/el compañera/o de pareja debería ser un proceso consciente. No es necesario dejarlo librado al azar o a ilusiones románticas. La gente necesita comprender que

cualquier candidato/a real va a tener dificultades que deberán superarse para que la relación funcione bien. Debemos desechar la idea de que se puede encontrar la pareja “perfecta” y ya lista para nosotros/as. En algún punto es necesario hacer una elección.

Cada persona puede determinar cuáles son los atributos esenciales necesarios para que una relación íntima funcione bien para ella. Por cierto que gustar de la otra persona, mantener la atención fuera de la angustia gran parte del tiempo en que estén juntos/as y, al menos potencialmente, poder manejar las dificultades de la otra persona son buenos puntos para comenzar. (Por lo general habrá dificultades que nos darán la sensación de ser muy difíciles de manejar.)

Alguna gente se encuentra bajo intensa presión familiar, social o por parte de sus iguales para que “forme pareja.” Cada persona merece una oportunidad de hacer esta elección por sí misma. Mucha gente necesita una oportunidad de vivir sola y aprender de lleno a cuidar de sí misma por un tiempo cuando ya está lista para abandonar a sus familias. Mucha necesita una oportunidad de poder experimentar relaciones con una cierta diversidad de gente. Otra podrá necesitar de algún tiempo para recuperarse de heridas tempranas y así luego poder hacerse cargo de una relación y hacerla funcionar bien. Es de especial ayuda para una persona que acaba de terminar una relación tomarse un tiempo para limpiar las angustias relacionadas con ello. De otro modo, las mismas dificultades volverán a aparecer en relaciones futuras.

Por una gran variedad de motivos la preocupación por las relaciones íntimas puede dominar las vidas de mucha gente. Puede que esto esté bien por un tiempo al comienzo de una nueva relación, en tanto los miembros de la pareja se conocen entre sí en la intimidad. Sin embargo, y

aunque el afecto y la intimidad son importantes, una relación especial debería estar funcionando como apoyo para que cada persona funcione cada vez mejor en una esfera cada vez más amplia. De otro modo, las dificultades por tener que hacerse cargo de otras cosas estarán distorsionando y limitando lo que puede ocurrir dentro de la relación, y la relación comenzará a limitar la vida de ambos miembros de la pareja.

RELACIONES ABUSIVAS

Aquellas relaciones donde repetidas veces se abusa sexualmente de una persona, incluso físicamente, necesitan de un especial “ensamble” de patrones de angustia. Es obvio, mirado desde afuera, que la persona que sufre el abuso no puede manejar las dificultades dentro de la relación, aunque no pierde la esperanza de poder hacerlo. Ésta debe ser una exacta grabación de su infancia. Entre otras cosas, están con frecuencia presentes en la relación un verdadero interés por la otra persona además de una necesidad de cercanía física. Tales personas pueden interpretar la idea de “hacerse cargo de la relación” como un estímulo para seguir dentro de una relación que no pueden manejar y que con claridad les es muy dañina. (Esta situación es diferente de solamente *sentirse* víctima del abuso.) En tal caso esa gente necesita ayuda para enfrentar la situación, terminarla y recuperarse de las angustias que les hacen difícil tener la clase de relación que desean.

SIDA

Poder pensar y comunicarse sobre al menos algunos aspectos del sexo se ha transformado en un asunto de vida o muerte para mucha gente desde el comienzo de la epidemia del SIDA. Según el rango y la profundidad de las angustias en el área del sexo, la continua difusión del SIDA a través del contacto sexual sin protección no debería sorprendernos. Además de información sobre la enfer-

medad la gente necesita que se la ayude con sus sentimientos para poder realmente pensar sobre su situación y la necesidad de usar alguna protección confiable.

Los seres humanos tienen una variedad de modos para acercarse unos a otros. El sexo es una de esas maneras, y todos merecen disfrutarlo. Es una manera muy especial de estar cerca que también viene cargada con una variedad de dificultades para todos/as. Los/las co-escuchas tienen la excepcional oportunidad de comprender la manera básica como funcionan las angustias en esta área y de recuperarse de ellas. En el proceso, no solamente el sexo y las relaciones sexuales podrán ser una parte divertida y satisfactoria de vidas interesantes sino que podrá liberarse el pleno funcionamiento en otras áreas también.

Cambridge, Massachusetts, USA
1992

TALLER DE MEMORIAS SEXUALES TEMPRANAS DE CO-ESCUCHA

NOTAS / AYUDA-MEMORIAS /SUGERENCIAS
ÚTILES PARA LÍDERES DE GRUPOS DE APOYO
(Y TODOS LOS DEMÁS CO-ESCUCHAS)

A continuación, algunas sugerencias específicas e información sobre el liderazgo de grupos, que los líderes de grupos de apoyo en Talleres de Memorias Sexuales Tempranas han encontrado de gran utilidad. Los líderes de grupos de apoyo fuera de los Talleres de Memorias Sexuales Tempranas y otros/as escuchas pueden adaptar a su propia situación la información sobre grupos.

1. **TENGO CONFIANZA EN TI.** Tú sabes cómo escuchar bien a la gente. Ser escucha de la gente en el tema de su memoria sexual más temprana es lo mismo que ser buen/a escucha de la gente en cualquier otro tema. Siéntete libre para utilizar todo lo que sepas sobre cómo ser escucha (y cómo liderar grupos)—no te sientas limitada/o a las pocas maneras que yo pueda tener la oportunidad de demostrar.

2. Tengo la expectativa de que podrás **mantener a la gente desahogándose de las angustias de su memoria más antigua conectada al sexo.** Podrán trabajar sobre otras cosas en otro momento, y puede que lo necesiten, pero necesitan de tu persistencia para trabajar sobre esto. En tanto trabajes con la memoria más temprana muchas memorias posteriores vendrán a la superficie. Está bien que así sea. Pídele al/a la hablante que comparta contigo

las memorias posteriores (con desahogo) y luego retorna a la más temprana. Si el/la hablante recuerda una más temprana aún cambia y comienza a trabajar en ésta.

3. A los/las hablantes que son nuevas/os a este trabajo en general les va bien si comienzan **repitiendo la historia de su memoria temprana**. án nuevos detalles y explosiones de desahogo ocurrirán en distintos puntos del relato. La/el escucha debe proveer las contradicciones apropiadas en todo momento y alentarlas activamente. Al poco tiempo será más útil prestar atención a un aspecto específico de la memoria por vez, utilizando todas las herramientas de Co-escucha que puedan ayudar al desahogo. Sin embargo, siempre es útil para todo/a hablante que periódicamente vuelva a relatar el incidente en su totalidad.

4. Una escucha efectiva en este área requiere con frecuencia **que se contradiga la angustia crónica de la persona** al mismo tiempo que se trabaja con ella sobre el contenido de la memoria. (Estos sentimientos crónicos pueden ser sentimientos de aislación, que nadie nos quiere o a nadie interesamos, que odiamos recibir atención, de no ser importantes, de culpa, etc.) Pregúntale a tu hablante qué tal era su vida en la época del incidente. El tono de voz, expresión facial y la postura física de escucha y de hablante, además de lo que ambas/os digan, pueden ser buenas herramientas de Co-escucha aquí.

5. Llevar **la atención** de la gente **lejos de la angustia** es en general un aspecto clave para escuchar bien a la gente. Algunos enfoques posibles son encontrar un punto de vista positivo utilizando un tono de voz animoso y recordando al hablante que ese incidente ocurrió hace mucho tiempo, celebrar su supervivencia, imaginar una niñez o una vida sin esas heridas (sea su propia niñez o la de otra persona) o comparar el presente con el pasado. Esto será

aun más importante después de las dos primeras sesiones en un taller. (*Escuchar conscientemente es con frecuencia el sitio para comenzar, en especial si el desahogo está teniendo lugar.*)

Con frecuencia los/las hablantes necesitan sentir y hablar sobre el incidente en forma directa. Esto ocurrirá espontáneamente si tú, la/el co-escucha, le das una contradicción efectiva a la angustia. Cuando la/el hablante cuenta sobre el incidente tiene sentido prestar atención usando tu propio interés como contradicción.

6. En general, los/las hablantes recordarán sólo pequeños trozos de memoria, en tanto el acceso al resto permanece **obstruido**. A menudo podrán desahogar bien usando ese trozo de información que tienen disponible, combinado con esa sensación general de angustia que experimentan al dirigir su atención a ello. La tarea del/de la escucha es ayudar al/a la hablante a desahogar, no a descubrir qué fue exactamente lo que ocurrió.

Sin embargo, el/la escucha deberá con frecuencia contradecir años de negación por parte de todos en el entorno de la/del hablante afirmando que algo muy hiriente en verdad le ocurrió a la persona. Un anuncio con voz complacida de que “algo ocurrió” (como medio de contradecir las diversas presiones para no contarle) y de que “ya todo ha pasado” (para contradecir la sensación de que el peligro todavía acecha) pueden ser direcciones útiles para el trabajo sobre material obstruido.

Quizás, en algún momento, el/la co-escucha deba tomar una decisión activa para recordar, para deshacer la decisión temprana de olvidar. Es importante para el/la escucha recordar que quien decidió no recordar el incidente era una persona de muy corta edad y en extremo vulnerable, y que es a esta persona a quien debe llegar.

Las/los hablantes pueden inventar una gran variedad de fantasías para promover el desahogo, por ejemplo, fantasías acerca de animales pequeños e inofensivos (“Una vez, un ratoncito. . .”); historias terribles sobre abuso sexual que le ocurrieron a otro/a niño/a sin vinculación alguna con el/la hablante; o lo que piensan que les podría haber ocurrido a ellos. El/la escucha deberá aceptar que cada historia relatada por el/la hablante es real, pero que también es natural y aceptable si el/la hablante las cambia por completo la próxima vez que las relata.

No debe suponerse que una manera determinada de relatar el hecho y que produce un copioso desahogo es la manera como en verdad ocurrió. Cuando se frena el desahogo se debe alentar a las/los hablantes a inventar nuevas fantasías. Eventualmente las historias se habrán de fusionar. Sin embargo, el papel esencial del escucha es asistir a las/los hablantes a enfrentar el hecho de que les ocurrió algo que los/las lastimó mucho, no importa lo que hubiese sido.

7. En la técnica del **“intercambio de roles”** se “intercambia” el papel que jugó cada uno/una en la experiencia de lastimadura original; el/la hablante adopta el papel “poderoso” y amenaza con abusar sexualmente de sus escuchas, tanto en términos generales como de maneras sexualmente muy específicas. El/la escucha puede también pedir a su hablante que le amenace con abuso sexual de modo tal que le haga sentir de la misma manera como éste/ésta se siente en general o en el área del sexo en particular. Por ejemplo, la/el escucha puede indicar, “Amenázame con hacerme algo que me haga sentir no gustado/a y sexualmente poco atractivo/a.” No hay necesidad de que este abuso con que se amenace tenga ninguna relación consciente con el verdadero abuso que ocurrió en primer lugar, aunque la relación entre ambos

tarde o temprano se haga evidente. Ésta puede ser otra manera efectiva de trabajar sobre el material oculto.

8. Los/las hablantes pueden también trabajar sobre **fantasías masturbatorias**. Esto consistirá en relatar el contenido de la fantasía, pensar acerca de ella, relatar solamente partes de ella o decir la frase “en blanco” por cada palabra de la historia. La cantidad de desahogo y la habilidad de estar en contacto con los miembros del grupo son buenos indicadores sobre qué tan bien está esto funcionando. Observar si aparecen vergüenza no desahogada y humillación, en especial si alguien pasa con demasiada rapidez a relatar los detalles de su fantasía. También ayuda organizar grupos especiales de hombres o de mujeres para desahogar fantasías sexuales. (En muchos talleres se organizan grupos opcionales sobre el tema en reuniones antes del desayuno.)

9. **La clase de material sobre el que la gente esté trabajando puede afectar el modo como se relacionen tanto con el grupo y con lo que estén trabajando.** Es posible que no se den cuenta de que esto está ocurriendo. Por ejemplo, el enorme desaliento que muestren acerca de la posibilidad de alguna vez conseguir ayuda del co-escucha, del grupo o del taller es con seguridad el desaliento por no recibir ayuda *que ellos experimentaron durante el incidente*. Sentir que nadie les gusta, querer detenerse o “necesitar” irse son probablemente las maneras como se sintieron entonces. Y cualquier intento que hagan por resistir a su escucha o a ser escuchados es casi siempre debido a la presión (y a la necesidad) de resistirse al que perpetró la primera herida. (Puede que algunas de estas heridas tempranas estén aún ocultas.) Siempre y cuando el/la escucha sepa con claridad qué está ocurriendo el/la hablante podrá trabajar con efectividad aunque por un tiempo corto sobre cómo se siente en el tiempo presente.

En general, antes de que pase mucho tiempo, es mejor vincular el trabajo a la memoria temprana.

10. El tipo de material sobre el que TÚ trabajas puede afectar **la manera como te relaciones con el grupo y cómo te sientas respecto a liderarlo**. Haz que alguien te escuche por algunos minutos fuera del grupo y pregúntate cómo se relacionan estos sentimientos con los de tu memoria temprana. (Puede ser que tu grupo no pueda mantener la claridad respecto al origen real de tus sentimientos, de modo que deberás utilizar tu criterio en cuanto a mostrarte negativo/a respecto al grupo dentro del grupo.)

11. Un gran desafío es **reservar la mayor cantidad del tiempo del grupo para desahogar sobre las memorias más tempranas conectadas con el sexo**, además de tomarte el suficiente tiempo para otros temas que permitan que este trabajo funcione bien—por ejemplo, llegar a conocerse entre todos, superar todas las dificultades del taller y ayudar a la gente a mantener su atención fuera. Existe a veces la tendencia a NO continuar con el trabajo, la que deberás contradecir (por ejemplo, obligar a la gente a seguir trabajando) una vez que la gente tenga la suficiente atención para hacer que el trabajo sea productivo.

Sugerencias para manejar otras necesidades:

- Una breve ronda donde cada uno/una hable sobre qué está funcionando bien en el taller y cuáles son las dificultades; si hay dificultades organizar para que la persona reciba ayuda sobre esa dificultad FUERA DEL GRUPO, tanto contigo como con otra persona. Por lo general eso será suficiente. Si no es así, escúchales en “tiempo presente” por un par de minutos y luego llévalos (con suavidad o de otro modo) a trabajar sobre la memoria temprana—con la que usualmente encontrarán la conexión.

- Dar a todos/as una oportunidad de compartir información acerca de sí mismos/as y de cómo se sienten diferentes de otros/as en el grupo. Quizás te parezca conveniente realizar este trabajo dividiéndolo en las varias ocasiones que se reúna tu grupo.

- Según cuál sea la característica de tu grupo quizás necesites un par de minutos extra después del turno de cada persona para alguna actividad que ayude a “poner la atención afuera.”

12. Los grupos de la tarde son a veces más “difíciles” que por la mañana. (En general los grupos de apoyo se reúnen dos veces por día durante los Talleres de Memorias Sexuales Tempranas.) Es posible que la gente esté cansada, tenga menos energía, menos atención, etc. Es posible que TÚ estés cansada/o, etc. Intenta pensar sobre esto y fíjate una dirección para ti antes de comenzar el grupo de manera que puedas brindar el tono que contradiga cualquier otro sentimiento. (Un abrazo o una pequeña siesta grupal de cinco minutos pueden funcionar bien; también es útil compartir algo de la vida de cada uno/una, cantar, etc.)

Puede que algunas personas requieran ser escuchadas más activamente, o de manera diferente en los turnos de la tarde que en los de la mañana. Desde la última vez que las vieron tuvieron una sesión y un recreo. Si todo fue bien allí estarán preparados para trabajar sobre sus temas desde un ángulo diferente. Pero si no les fue tan bien será necesario proveerles más contradicción a su desaliento y otros sentimientos, y prestar más atención a su balance de atención.

13. Con alguna gente los turnos largos funcionan mejor. Quizás desees dividir el tiempo del grupo para que eso sea posible, pero asegúrate de que cada persona tenga al menos un turno cada día. A veces puede que tenga

sentido extender una sesión más allá del tiempo planeado, quitándole ese tiempo al turno siguiente.

14. **Consideramos que existe por lo menos una persona en tu grupo que puede pensar bien acerca de ti y acerca del grupo.** Te alentamos a consultar con otra persona de tu grupo sobre cómo escuchar a los demás, y anticiparle a esta persona lo que necesitas de ella como escucha.

15. Debes suponer que **asumirás el papel de escucha de todos/as** salvo si **tú** piensas que existe algún motivo para no hacerlo (está bien igual). Tendrás la oportunidad de recibir ayuda con cualquier dificultad que encuentres como escucha en la reunión de líderes que se reúna diariamente.

16. Organiza para que alguien de tu grupo tome el liderazgo por cualquier **responsabilidad de tareas a realizar** que tu grupo pueda tener.

17. **Gracias por aceptar este liderazgo. Dependo de ti para cuidar de la gente en tu grupo y ayudarles a tener un buen taller.** Si te preocupa la situación de alguien en particular consigue ayuda de alguien en su misma Comunidad o habla conmigo.

18. **DIVIÉRTANSE.** Te elegimos porque sabíamos que realizarías un buen trabajo y porque creímos que este desafío de liderar un grupo sería bueno para TI.

—Joan Karp
1992

Traducido por Francisco López Bustos, marzo de 1997

APÉNDICE

ACLARANDO UNA CONFUSIÓN SOBRE LAS RELACIONES HUMANAS

—Harvey Jackins

Hasta ahora hemos realizado una excelente tarea y desarrollado algunas técnicas de escucha buenas y operativas para mejorar las relaciones humanas. Recientemente hemos adquirido nuevos conocimientos.

Al comienzo, nuestra atención estaba dirigida a las angustias que notábamos se acumulaban alrededor de las relaciones sexuales y de la atracción sexual entre los seres humanos. Tomamos conciencia de que los patrones de angustia se adherían a las relaciones sexuales en casi todos los casos. Tuvimos que hacer frente al hecho de que “casi todo lo que supusimos o que nos dijeron que era normal acerca de las atracciones sexuales resultaba ser un patrón angustioso.” Hemos mejorado muchas de nuestras relaciones al desahogar a través de nuestra práctica de Co-escucha todas las angustias que pudimos encontrar en estas áreas. Ahora pienso que si despojamos a los patrones de todo lo que está ocurriendo, si les quitamos toda la confusión y la falsa información, la atracción básica entre seres humanos en el área de relaciones sexuales no es un patrón de angustia. Tampoco es una función inteligente que hayamos desarrollado después de millones de años de evolución.

Es un tipo distinto de función. Es un *instinto*. Es parte de nuestro funcionamiento físico, y ha estado dentro de nosotros por mucho, mucho tiempo. En tanto fuimos evolucionando a través del mecanismo de nuevas especies, reemplazando viejas especies hasta llegar a los seres humanos que somos hoy día, la esencia de esta especial relación instintiva no cambió demasiado.

Tuvo algunos cambios. Cada vez que ocurre un salto evolutivo y surge una nueva especie aparecen algunas pocas diferencias en el funcionamiento en este área. Sin embargo, es importante tener en cuenta que el funcionamiento básico no es, ni nunca llegó a ser, una actividad *inteligente* por sí misma. Este funcionamiento no depende de la inteligencia. Tampoco es un patrón de angustia. Es un *instinto* que tiene un tipo diferente de mecanismo.

Los seres humanos poseen un gran número de instintos, y todos ellos *pueden* ponerse bajo control de la inteligencia humana. Muchos de ellos todavía son útiles dentro del desarrollo natural y del crecimiento de los seres humanos y, en general, los dejamos que actúen por su cuenta. No hacemos nada acerca de ellos. Si nuestro corazón late regularmente es algo instintivo, así como lo es que cambie su ritmo y, ante alguna exigencia, envíe más o menos sangre a diferentes partes de nuestro cuerpo. Es un instinto respirar, y a este instinto lo dejamos actuar por sí solo. Sin embargo, *podemos* poner a todos estos instintos bajo el control del pensamiento. Experiencias individuales han demostrado esto de muchas maneras. No es usual que ejerzamos control consciente sobre los latidos de nuestro corazón o sobre nuestra respiración, pero ello es *posible*.

Tenemos un gran número de instintos que trajimos al nacer a los que de manera deliberada les prestamos atención y modificamos. Aunque, por lo general, la sociedad

opresiva nos enseña de la manera incorrecta, existe la posibilidad de dar a los niños entrenamiento *inteligente* para controlar esfínteres. Ponemos muchos instintos bajo el control de nuestra inteligencia. Podemos poner todos nuestros instintos bajo control inteligente.

Podríamos decir que el impulso a participar en sexo es un instinto. Si nos informamos en detalle acerca de otras culturas descubrimos algunas diferencias que nos pueden resultar divertidas, pero nuestros instintos sexuales *se pueden* poner, y yo creo que *deberían* ponerse, bajo la dirección de nuestra inteligencia, igual que cualquier otro instinto con el que hayamos venido equipados hereditariamente.

Nuestro instinto sexual *no* es un patrón de angustia (aunque los patrones angustiosos pueden quedar ligados a él; y en general fue así, pues de no haber sido así lo hubiésemos puesto bajo la dirección de nuestra inteligencia). Tampoco es una función de nuestra inteligencia. No es nada más que un *instinto*. Si pensamos en él de esa manera, como algo de lo que nuestra inteligencia puede hacerse cargo y hacer funcionar de modo correcto y con sensatez creo que habremos aportado una importante mejora a nuestras relaciones con los demás. (Por lo menos creo que será así para mí, porque tengo los instintos y, por cierto, tengo los patrones angustiosos ligados a ellos, y porque el haber podido reemerger recientemente de algunos de esos patrones me dio la oportunidad de comprender y, con suerte, poder ofrecer a otros/as alguna información útil.)

El instinto a participar en sexo no es más que un instinto. No es sabiduría divina. No es esencialmente irracional o contrario a la supervivencia. Es solamente un instinto que tienen los seres humanos. En nuestras experiencias con los demás, y en nuestros intentos de entendernos con

los demás, nos estamos enfrentando con un impulso instintivo que no es algo de lo cual avergonzarse ni tampoco algo sagrado o brillante por sí mismo. Simplemente está allí. Sin embargo, según observamos, cualquier instinto determinado adquiere patrones que quedan ligados a él. Dentro del Proceso de Reevaluación hemos dedicado intuitivamente mucho trabajo y atención a aclarar esta situación; así como hemos celebrado cada paso adelante que dimos en esa dirección.

Ocurre que también tenemos otro gran “impulso” con el que a menudo se confunde el impulso sexual en nuestras culturas. Hemos hablado acerca de esto y hemos alcanzado un buen grado de comprensión sobre ello pero creo, en cuanto a mí concierne por lo menos, que ahora lo puedo decir con más claridad. Existe el enorme impulso en todo ser humano de establecer *comunicación inteligente con otras inteligencias*.

Este impulso tiene enorme poder. En tanto seres inteligentes ustedes atravesarán a nado los ríos más anchos, treparán altas montañas y harán cualquier otra cosa posible para establecer contacto con otra inteligencia, porque esto es profundamente gratificante. Podemos usar muchos términos para describir este impulso. La palabra *amor* es usada con frecuencia, aunque desafortunadamente se la utilice también para describir el impulso *instintivo* a participar en sexo. Deseo indicar aquí que ambos significados son muy diferentes entre sí, muy apartados uno de otro. No tengo duda de que, de los dos, mucha mayor fuerza y poder tiene el impulso a establecer comunicación inteligente con otra inteligencia.

En general, también se le atribuye enorme poder al impulso sexual. Si a él se le acoplan grandes patrones de angustia, que serán siempre arrastrados por él, entonces seguro que su presencia se sentirá como si tuviese enorme

poder sobre el ser humano. Los titulares de los periódicos muestran con frecuencia ejemplos de patrones acoplados al instintivo impulso sexual, de los que llevan a imponer por la fuerza el acto sexual sobre alguien y luego asesinarle. Tales patrones actúan una y otra vez. Esto puede hacer creer que el instinto sexual es muy poderoso. Pero, por sí mismo, sin que se le acoplen patrones angustiosos, no lo es. (Cuando está influido por los patrones angustiosos por cierto que presenta muchos problemas.)

Tenemos en la actualidad un gran debate en el Estado de Washington acerca de una ley recientemente promulgada. Según la misma puede *mantenerse encarcelado* a alguien cuya conducta compulsiva le lleva a abusar sexualmente de otra gente, alguien que con toda evidencia sea lo que se ha descrito como un “predador sexual,” después de haber completado la sentencia de prisión a que fue condenado debido a que se trata de una amenaza para toda la comunidad. Esta ley viola los derechos civiles de un prisionero. La Suprema Corte de Justicia de los Estados Unidos ha refrendado dicha ley. Pero nadie dentro de los círculos legales sabe cómo hacer para que esta gente desahogue esos patrones angustiosos y deje de ser una amenaza para otros/as.

Todo ser humano tiene el impulso mucho mayor por establecer una relación buena, afectuosa, cariñosa e inteligente con otra inteligencia. Esto no tiene nada que ver con sexo (salvo que haya incorporado o hasta que incorpora un patrón de angustia). Uno puede sentir—y yo he tenido algún éxito con esto de modo que puedo hablarles con seguridad—un profundo gozo al poder tener un contacto tan íntimo y cercano con otra inteligencia, sin importar si ambos/as son del mismo sexo o no. No tiene nada que ver con sexo o género. Simplemente es tan *lindo* poder estar tan cercano/a de esta manera a otra inteligencia. Probablemente algún día podamos utilizar la palabra

amor para denominar esto. Por ahora, ya que esa palabra ha sido usada con tanta frecuencia para denominar la atracción basada en angustias en nuestras culturas, usaré la palabra *gustar*.

Estar dentro de una relación así con otro ser humano es algo *muy* disfrutable. Existe una gran motivación para establecer esta relación con la gente. (A propósito, usando la “Minimización” o “Afirmación Sutil de la Realidad”¹ abreviada estamos en este momento abriendo el camino con mayor posibilidad para establecer más rápidamente esta relación con otra persona.) Para cualquiera de ustedes que haya tenido éxito en establecer una relación así ¿no es ésta la parte más satisfactoria de la vida que hayan tenido jamás?

Por supuesto que este enorme impulso para establecer conexión inteligente con otra inteligencia tiene la misma posibilidad de terminar cargado de patrones de angustia que el *instinto* primitivo hacia el sexo. Cualquier fenómeno referido al funcionamiento del ser humano corre el riesgo de caer bajo influencia de patrones por experiencias angustiosas no desahogadas. Sabemos ya bastante acerca de este fenómeno. Intentamos comprender y desactivar los patrones en todo nuestro trabajo de Coescucha.

Salvo que haya quedado ligado a los patrones de angustia el instinto hacia el sexo puede ser guiado por la inteligencia y ser una actividad útil y placentera. Por cierto que a este instinto no se le permitiría de manera consciente que funcionara de modo tal que ocasionara embarazos no planificados, ni infecciones peligrosas e incómodas o enfermedades fatales como el SIDA, que está extendiéndose con tanta rapidez por el mundo. Usaría-

1 Traducción del término “Understatement,” según uso en Argentina o en México, respectivamente.

mos inteligencia e información para participar de la actividad sexual instintiva. Supervisaríamos inteligentemente el impulso instintivo a participar en sexo. Algunos comenzaríamos a usar nuestra inteligencia y aplicar nuevos conocimientos a esta actividad con patrones que ya están tan presentes, pero toda nuestra experiencia indica que las angustias de cualquier persona se pueden eliminar por completo y cada vez con mayor rapidez, siempre que recuperemos más de nuestra inteligencia a través del desahogo y la reevaluación y que estemos cada vez mejor informados. Recordemos que nuestra propia especie comenzó desde la total ignorancia. No podíamos explicar la diferencia entre una hierba y un árbol, así como tampoco entre un instinto y un elevado anhelo por acceder al contacto inteligente.

Por fuerza, todos hemos estado hasta ahora agobiados por muchísima confusión. Teníamos la esperanza de que nuestros instintos sexuales fuesen inteligentes. La mayor parte de nosotros, que nos hicimos adultos como pudimos, nos hicimos compulsivos con nuestra sexualidad de muchas formas (o nos inhibimos, pues los patrones pueden ser inhibitorios con la misma facilidad; solamente depende de qué lado caen). Por lo tanto debemos limpiar todas las angustias que se agregaron a nuestros instintos sexuales. Por suerte, unos cuantos en esta Conferencia los han limpiado bastante bien. No tenemos tantos patrones como antes, ¿no? Hasta nuestros sueños y nuestras fantasías se han vuelto un poco más elevados.

El enorme impulso de comunicarnos a través de nuestra inteligencia e interactuar y disfrutar otras inteligencias, el que está detrás de los triunfos más grandes y elevados de nuestra especie, también puede caer bajo el influjo de patrones y verse trastocado. Eso hace posible que haya generales que “disfruten” el contacto con sus pares mientras planifican la próxima guerra. Todavía ve-

mos ocurrir grandes estupideces masivas, llevadas a cabo por inteligencias que están cubiertas y dominadas por patrones de angustia.

La combinación de patrones con el instinto sexual y la combinación de patrones con nuestras brillantes inteligencias se entrelazan entre sí.

Al trabajar como escucha con un/una hablante cualquiera ustedes desearán que él/ella desahogue y elimine la angustia que quedó adherida a su instinto sexual y desearán que desahogue y elimine la angustia que quedó adherida a su inteligencia. Eventualmente deberán echar una red, lo más amplia posible, y hacer que el/la hablante revise todos los aspectos de su vida, porque ambos conjuntos de patrones bien pueden estar entrelazados entre sí. Quizás no existe mucha gente, incluso en este grupo tan elegido, que no tenga al menos un punto donde su amor por la inteligencia y su instinto y presiones por el sexo no estén dominados por un patrón de angustia y enmarañados entre sí.

Si ustedes están tan confundidos como yo estuve creo que el destacar esta diferencia y el darnos cuenta de que el sexo nunca fue otra cosa que un instinto les va a ser muy útil. Creo que ayudaría mucho si encarásemos nuestras sesiones de Co-escucha con esta idea en mente—revisar cada uno de los grandes impulsos y luego revisar los patrones que están adheridos a ellos para, finalmente, revisar el nudo que lo enmaraña todo.

Publicado en Present Time N° 109, Octubre 1997.

Traducido por Francisco López Bustos, octubre de 1997

Revisado por Francisco López Bustos, septiembre de 1998.

TAMBIÉN PUBLICADO POR RATIONAL ISLAND EDITORES

Guías para las Comunidades de Co-escuchas de Reevaluación
(Guidelines for the Re-evaluation Counseling Communities)

\$2 (U.S.) ISBN 0-913937-01-0

El lado humano de los seres humanos
(The Human Side of Human Beings)

\$4 (U.S.) ISBN 0-911214-27-5

Manual elemental del escucha para clases elementales del Proceso de Reevaluación (Fundamentals Manual)

\$6 (U.S.) ISBN 0-911214-83-6

La situación humana
(The Human Situation)

\$7 (U.S.) ISBN 0-911214-29-1

Como dar a los niños una ventaja emocional
(How to Give Children an Emotional Head Start)

por *Marjon Riekerk*

\$2 (U.S.) ISBN 0-913937-37-1

Como pueden los padres ser escuchas de sus hijos
(How Parents Can Counsel Their Children)

por *Tim Jackins*

\$4 (U.S.) ISBN 0-913937-74-6

Primer taller latinoamericano: Preguntas y demostraciones
(Transcript of the first Latin American workshop)

por *Harvey Jackins*

\$5 (U.S.) ISBN 0-913937-70-3

Acomodando la discapacidad
(Accommodating Disability)

por *Marsha Saxton*

\$2 (U.S.) ISBN 0-913937-72-X

Qué está mal en el sistema de "salud mental" y qué puede hacerse acerca de ello
(What's Wrong with the "Mental Health" System and What Can Be Done About It)

\$3 (U.S.) ISBN 1-885357-01-X

El gozo del liderazgo

(The Enjoyment of Leadership)

\$3 (U.S.) ISBN 0-913937-97-5

Pensando logicamente sobre una sociedad futura
(Logical Thinking About A Future Society)

\$3 (U.S.) ISBN 1-885357-12-5

Competición—Una actividad inhumana
(Competition—An Inhuman Activity)

por *Perry Saidman*

\$3 (U.S.) ISBN 1-885357-13-3

Introducción a la Co-escucha
(An Introduction to Co-Counseling)

por *Dan Nickerson*

\$1 (U.S.) ISBN 1-885357-17-6

Como empezar el "Proceso de Reevaluación"
(How to Begin "Re-evaluation Counseling")

\$1 (U.S.) ISBN 1-885357-50-8

Ordenar de:

RATIONAL ISLAND PUBLISHERS
PO BOX 2081, MAIN OFFICE STATION
SEATTLE, WASHINGTON 98111, USA
FAX (206) 284-8429; E-MAIL <IRCC@RC.ORG>