

· **VOLANDO MÁS ALLÁ DE LOS MUROS** ·
Herramientas para construir capacidades en prisión y más allá



·NOTA SOBRE EL LENGUAJE·

Quienes formamos parte de este colectivo consideramos que el lenguaje que utilizamos, tanto oral como escrito, no es un elemento neutral, sino que define las realidades sociales y personales en las que nos movemos e interactuamos, y a su vez, está marcado por los criterios de la ideología dominante, los cuales tiende a reproducir y normalizar. Por eso, pensamos que revisar y transformar nuestra manera de expresarnos es fundamental si queremos aspirar a un mundo donde esas formas de exclusión o discriminación dejen de tener lugar. En esa línea, en esta publicación utilizamos la vocal “e” para marcar el género en palabras neutras y/o que incorporan sujetos que no necesariamente son masculinos o binarios. Esperamos con esto no cansar a los lectores aunque si ese fuese el caso, les invitamos a plantearse las consecuencias que tiene para muchas personas el empeño en mantener un lenguaje sexista.

Gracias por entenderlo y respetarlo.

• ADVERTENCIA DE CONTENIDO •

Esta publicación propone una serie de herramientas y consejos sencillos pensados para ayudarnos a dotarnos de una mayor capacidad para lidiar con algunas situaciones de sufrimiento psíquico derivadas del trauma y para entender y cuidar la relación entre cuerpo y mente. Por eso, en algunos momentos el contenido habla (aunque no detalladamente) de situaciones de estrés, ansiedad, etc.

Os pedimos a todes que lo leáis con cuidado y atendiendo a vuestros propios ritmos, necesidades y apetitos.

Recogido del blog del colectivo editorial Sprout Distro (Grand Rapids, Michigan, territorio controlado por los EE.UU.): <https://www.sproutdistro.com>

Editado por Somatics. Para + información o para contactar con el colectivo editor original: somatics@riseup.net

Traducido y editado en castellano por la Distribuidora Anarquista Polaris entre hojarascas y lluvias durante la primavera de 2018: <https://distripolaris.noblogs.org>

La mayoría de ilustraciones que hemos utilizado se incluían en el diseño original del fanzine y desconocemos su origen y autoría. Además, hemos añadido algunas ilustraciones que nos gustan y que por unas razones u otras pensamos que guardan relación con el contenido o los temas del fanzine. Algunas las hemos recogido de Google. Para otras, queremos agradecer al artista Sublinismo (@sublinismo en Twitter y también localizable en: <https://behance.net/sublinismo>) habernos cedido el uso de algunas de sus ilustraciones para este fin. ¡Muchas gracias!

INTRODUCCIÓN DEL COLECTIVO EDITOR

Fue cuando dejé de buscar un hogar en el interior de otras y levanté los cimientos de un nuevo hogar dentro de mí cuando descubrí que no hay raíces más íntimas que aquellas entre un cuerpo y una mente que han decidido ser un todo.

- Rupi Kaur

Este fanzine fue editado por el colectivo Somatics¹, recogido del blog del colectivo editorial anarquista Sprout Distro² y traducido para su difusión en países de habla castellana, además de editarlo como buenamente nos han permitido nuestros limitados conocimientos en maquetación.

La voluntad de publicar este material en castellano nace de la inquietud compartida con sus autores originales con respecto a la necesidad urgente de restablecer una relación saludable entre nuestros cuerpos y nuestras mentes, al sentir que ese vínculo se encuentra totalmente descompensado, y que esto deriva en situaciones de estrés, ansiedad y otras formas de sufrimiento psíquico y/o físico con las que, además, no hemos aprendido a lidiar, ya que desde niños nos preparan, por un lado para que no sepamos identificar nuestro sufrimiento ni sus patrones ni mucho menos analizar y comprender de dónde proviene o qué es lo que lo provoca (tal introspección conduciría a cualquiera a las raíces podridas de esta sociedad), y por otro, para que temamos a esas respuestas de nuestras mentes y cuerpos, haciéndonos sentir inseguros y culpables por tenerlas. Ésto deriva en un montón de personas destrozadas, llenas de traumas, de miedos, de inseguridades, de dolores, que no han sabido resolver ni abordar, y que les (nos) están consumiendo día a día, en una espiral injusta y muy dolorosa de desamparo, culpa y rabia.

No queremos seguir viviendo nuestras relaciones en tensión, ni pasarnos días enteros tirades en la cama, llorando, temblando, sin entender del todo lo que nos pasa, agobiadas y confuses, odiándonos a nosotres mismas y tratando mal a otras por los sentimientos de frustración, por “no estar bien”, cuando la realidad es que “estar bien” en un mundo como éste es el principal síntoma de una mala salud.

¹ somatics@riseup.net

² <https://www.sproutdistro.com>

La normalidad es una trampa y una cárcel para la conciencia. No somos normales ni queremos serlo, porque vuestra normalidad no es más que una coartada social para la generalización de la apatía y la insensibilidad. Odiamos todo aquello que nos dicte normas de conducta basadas en panegíricos y no en la experiencia directa con otros individuos, dentro de entornos comunitarios respetuosos y sanos. Queremos dotarnos de herramientas y recursos que podamos entender y utilizar, y compartirlos, para no volver a sentir que estamos a solas, para no volver a sentir el abandono, y para que la lucha no nos cueste la vida ni la alegría...

Esperamos que este material ayude a otras personas en situaciones parecidas a poder reconciliarse consigo mismas y con sus adentros. A esas personas: No estéis solas ahí fuera...

Distribuidora Anarquista Polaris
Principios de verano, 2018





Mientras que la información y los ejercicios aquí presentados han sido herramientas extremadamente útiles para mí, tú podrías encontrarte que a ti estas herramientas específicas no te dicen nada, y eso está bien también. Cuando yo empecé a aprender sobre estas prácticas hace casi 10 años, yo definitivamente me resistía a lo extraños e incómodos que me resultaban los ejercicios. Podrías sentir incomodidad o confusión al principio, y de hecho es de esperar que así sea. En la construcción de una conexión con lo que mi cuerpo está diciendo y aguantando yo encontré una capacidad mayor para sostener la vida en contra de las maneras en las que funciona nuestra sociedad. Mi relación conmigo mismo, así como mis interacciones con otras, sientan y marchan mejor. Una conexión entre nuestra mente y nuestro cuerpo puede ser de mucha ayuda a la hora de enfrentarse con lo opresivo que puede llegar a ser este mundo.

Simplemente, sabed que no estáis solas ahí fuera...





Intentar sobrevivir diariamente en esta sociedad puede ser brutal. Desde la rutina cotidiana de la vida bajo el capitalismo y navegar nuestras interacciones con las personas que nos rodean hasta encontrarnos encerrados o sometidos a la represión estatal, estas herramientas pueden ayudar a desarrollar nuestra capacidad para soportar las situaciones difíciles y a veces insostenibles en las que nos encontramos.

La conexión con lo que nuestro cuerpo nos está diciendo está infravalorada en nuestra cultura. Le damos demasiadas vueltas a todo. Sin embargo, la conciencia de nuestro cuerpo y sus sensaciones puede ser un recurso para nosotros en momentos de estrés. Dado que nuestros cerebros se desconectan del estrés, estar conectados con lo que nuestro cuerpo nos dice puede ayudarnos a tomar decisiones y actuar con más facilidad cuando nos enfrentamos a factores estresantes.

Los ejercicios y las herramientas dentro de este fanzine están pensadas para ayudarnos a obtener un sentido más profundo de lo que son nuestros cuerpos están soportando y de lo que nos están diciendo. Esta comprensión puede ayudarnos a construir nuevos caminos en el cerebro, así como también memorias musculares de movimiento, a las que pueda acceder el cuerpo durante situaciones potencialmente estresantes. Ser capaces de advertir las sensaciones de nuestros cuerpos y prestar atención a lo que nos dice nos permite tomar decisiones con más claridad en momentos de estrés y recuperarnos posteriormente también.



SOBRE NUESTRO SISTEMA NERVIOSO

¿Qué puede pasar cuando estamos bajo un estrés excesivo?

Cuando experimentamos un estrés excesivo – ya sea por preocupaciones internas o por una circunstancia externa – se desencadena una reacción corporal, llamada respuesta de “lucha o huida”. Originalmente descubierta por el fisiólogo Walter Cannon, esta respuesta está fuertemente conectada a nuestro cerebro y ayuda a protegernos del daño corporal. Esta respuesta realmente le corresponde a un área de nuestro cerebro llamada hipotálamo, la cual – cuando es estimulada – inicia una secuencia de disparo de células nerviosas y liberación de químicos que prepara nuestro cuerpo para luchar o para huir.



¿Qué es la “respuesta de lucha o huida”?

La respuesta de lucha o huida es la respuesta primitiva, automática e innata de nuestro cuerpo que se prepara para “luchar” o “huir” del ataque, daño o amenaza para la supervivencia que ha percibido.

¿Qué señales indican que nuestra respuesta de lucha o huida ha sido activada?

Cuando nuestra respuesta de lucha o huida es activada, ocurren secuencias de disparo de células nerviosas y son liberados químicos como adrenalina y cortisol en nuestro torrente sanguíneo. Estos patrones de disparo de células nerviosas y liberación de químicos causan que nuestro cuerpo sea sometido a una serie de cambios muy dramáticos.



Al prepararse para luchar o huir, la sangre sale tanto del tracto digestivo como de las extremidades, por ejemplo, para mover más sangre hacia el corazón y los pulmones. Esto eleva el ritmo cardíaco e incrementa el oxígeno mediante respiraciones largas y superficiales. Estas respuestas ocurren en la preparación de un chorro de energía para los músculos y extremidades. Sin embargo, debido a que vivimos en un mundo donde generalmente no podemos o no queremos luchar o huir, la energía tiende a permanecer almacenada en nuestro cuerpo sin haber sido expulsada.

Cuando nuestro sistema de lucha o huida es activado, tendemos a percibir todo en nuestro entorno como una posible amenaza. Bajo el estrés, la parte cognitiva de nuestro cerebro se desconecta. Seguimos reaccionando como si hubiese tigres preparados para atacarnos cuando podría ser simplemente el sonido de la pirotecnia estallando, por ejemplo. Esto, junto con aferrarse a toda la energía preparatoria, es lo que crea tales ansiedades y pánicos crónicos.

Cuando nuestros cerebros no funcionan bajo estrés, una conexión de nuestro cuerpo nos da opciones para la acción. Al obtener más acceso a nuestras extremidades, nuestro sistema siente que la respuesta se ha completado y que el cuerpo está a salvo. Esta es la razón por la cual sentarse es bastante útil para que nuestros procesos corporales puedan regresar a un estado equilibrado.

¿De qué está diseñado para protegernos nuestro sistema de respuesta o huida?

Nuestro sistema de respuesta o huida está diseñado para protegernos de los tigres dientes de sable proverbiales que una vez acecharon en los bosques y prados que nos rodean, amenazando nuestra supervivencia física. A veces cuando nuestra supervivencia física está amenazada, no hay mayor respuesta que tener a nuestro lado. Cuando se activa, la respuesta de lucha o huida causa una oleada de adrenalina y otras hormonas del estrés para bombear a través de nuestro cuerpo.



¿Qué son los tigres dientes de sable de hoy día, y por qué son tan peligrosos?

Cuando afrontamos peligros muy reales para nuestra supervivencia física, la respuesta de lucha o huida es incalculable. Si estamos encerrados, nuestra seguridad física está constantemente en peligro y por tanto nuestra respuesta de lucha o huida puede aumentar constantemente. A veces, sin embargo, los tigres dientes de sable que nos encontramos no son una amenaza para nuestra supervivencia física. Sin embargo, estos tigres de los días modernos disparan la activación de nuestro sistema de respuesta y huida, como si nuestra supervivencia física estuviese amenazada. Sobre una base diaria, las hormonas tóxicas del estrés fluyen en el interior de nuestros cuerpos por eventos que no suponen una amenaza real a nuestra supervivencia física.

¿Se ha vuelto contraproducente la respuesta de lucha o huida?

En la mayoría de casos hoy en día, una vez que nuestra respuesta de lucha o huida es activada, no podemos huir, no podemos luchar. No podemos alejarnos físicamente corriendo de nuestras amenazas percibidas. La parte del cerebro para la toma de decisiones ya no funciona. Estamos en modo supervivencia, lo cual a menudo no nos ayuda. Muchos de los principales estreses de hoy desencadenan la activación total de nuestra respuesta de lucha o huida, lo que nos hace estar hipervigilantes y excesivamente reactivos, lo que puede provocar que actuemos o respondamos de una manera que es realmente contraproducente para nuestra supervivencia.

¿Por qué es útil concentrarnos en nuestro cuerpo cuando estamos bajo estrés?

Cuanto más sepamos sobre cómo tomar conciencia de nuestros cuerpos, más capaces seremos de obtener información de nuestro cuerpo que poder usar en situaciones de estrés real cuando nuestro cerebro se haya desconectado. Cuando pensamos que estamos bajo una amenaza, nuestro cerebro ya no puede funcionar para tomar decisiones. Tener acceso al espacio en nuestro cuerpo puede permitirnos evaluar el nivel de la amenaza y responder de la manera que nos gustaría o regresar a un estado emocionalmente equilibrado una vez que la amenaza haya pasado.

Para protegernos a nosotros mismos hoy, debemos prestar atención conscientemente a las señales de lucha o huida.

Para protegernos a nosotros mismos en un mundo a veces de peligro psicológico – más

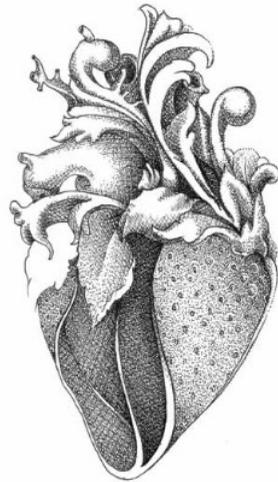
que físico -, debemos prestar atención conscientemente a señales únicas que nos dicen si realmente estamos luchando o huyendo. Puede que algunos de nosotros experimentásemos estas señales como síntomas físicos como tensión en nuestros músculos, dolores de cabeza, trastornos estomacales, latidos del corazón acelerados, suspiros profundos o respiración superficial. Otros puede que las experimentasen como síntomas emocionales o psicológicos tales como ansiedad, concentración pobre, depresión, desesperanza, frustración, rabia, tristeza o miedo.

El estrés excesivo no siempre se muestra como la “sensación” de estar estresado. Muchas formas de estrés van directamente al interior de nuestro cuerpo físico y sólo podrían ser reconocidas por los síntomas físicos que manifestamos. Dos excelentes ejemplos de condiciones inducidas por el estrés son los “tics en el ojo” y el bruxismo. Por el contrario, podemos “sentir” un montón de estrés emocional en nuestro cuerpo emocional y tener muy pocos síntomas o señales físicas en nuestro cuerpo.

Reconociendo los síntomas y señales de estar en lucha o huida podemos empezar a dar pasos para manejar la sobrecarga de estrés.

Hay beneficios en experimentar una respuesta de lucha o huida, incluso cuando la amenaza no es física sino más bien psicológica. Por ejemplo, en momentos de peligro emocional, la respuesta de lucha o huida puede afilar nuestra agudeza mental, ayudándonos de este modo a lidiar con los problemas de manera decisiva, moviéndonos a la acción. Pero también puede hacernos hipervigilantes y sobreactivos durante momentos en los que es más productivo un estado de calma consciente.

Aprendiendo a reconocer las señales de activación de la respuesta de lucha o huida podemos reaccionar excesivamente a eventos y miedos que no son una amenaza para nuestra vida. Al hacerlo, podemos entrenar al “judo emocional” con nuestra respuesta de lucha y huida, usando su energía para ayudarnos más que para dañarnos. Podemos tomar prestados los efectos beneficiosos (un aumento de la



conciencia, la agudeza mental y la capacidad de tolerar un dolor excesivo) con el fin de cambiar nuestro entorno emocional y tratar de manera productiva con nuestros miedos, pensamientos y peligros potenciales.



UNA HERRAMIENTA PARA AYUDARNOS A CALMAR AL SISTEMA NERVIOSO

VISUALIZACIONES

Usar imágenes puede ayudarte a orientarte y reconocer la separación entre tu cuerpo y el peligro. Usa una imagen de una cuerda en el suelo colocada en un círculo dentro del cual puedas permanecer o una nube amarilla de neón para ayudarte a crear una barrera protectora para ti mismo. Dale forma y color para ayudar a formar tu barrera. Puedes acceder a ella en cualquier momento cuando afloren los factores estresantes.

Tu imaginación puede ser un recurso increíble. Puedes imaginarte un animal presente contigo cuando lo necesites, dentro de tu barrera o a tu lado en todo momento mientras te mueves por el mundo.



Ver página 19 para más consejos sobre esta cuestión

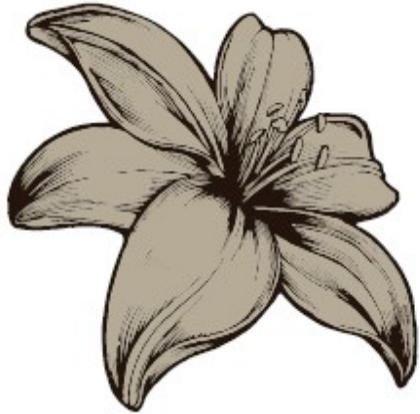


Como otros mamíferos, entramos en un estado de atención en cuanto oímos el sonido de una ramita partiéndose o vemos una sombra pasándonos por encima. Y mientras que otros mamíferos tiemblan o descargan de alguna manera y luego regresan a un estado equilibrado, nosotros, los humanos, no siempre nos asentamos en la relajación y el equilibrio emocional cuando pasa el peligro, y necesitamos herramientas para ayudarnos a hacerlo.

EL CICLO DE CÓMO SE COMPLETA EL CUERPO CUANDO ES ACTIVADO

SOBRESALTO Y ASENTAMIENTO

Escuchamos el crujido de una ramita y el cuerpo es activado para un ciclo de respuesta a una amenaza. Nuestro sistema está ajustado para la alarma. Miramos a nuestro alrededor para ver si hay alguna amenaza potencial. Si vemos que es sólo una ardilla en los arbustos, el cuerpo se libera y el ciclo termina. Regresamos a un estado equilibrado. O si somos capaces de hacer una conexión social con alguien y no sentirnos a solas, por ejemplo, entonces esto también puede permitirnos regresar a una relativa homeostasis.



SOBRESALTO Y ACTIVACIÓN

Cuando escuchamos el crujido de una ramita y no podemos orientarnos hacia la seguridad – por ejemplo, cuando no podemos ver la fuente de ese ruido misterioso – entonces una respuesta de lucha, huida o parálisis ocurre. Atacamos, corremos o nos quedamos paralizadas.

Esto ocurre muchas veces a lo largo del día en todo tipo de interacciones, como cuando te sientes abrumado en una conversación con alguien u oyes un ruido muy alto, o por el

hecho de que estás encerrado y sin mucho control sobre tu entorno.

Podemos reaccionar a los factores estresantes externos como si fuesen tigres a punto de devorarnos, lo cual es una respuesta animal que puede hacer que el funcionamiento sobre una base del día a día sea más difícil.

Los animales continuamente experimentan este ciclo de alertas ante amenazas, en los cuales ellos naturalmente corren o tiemblan, y luego regresan de nuevo a la homeostasis.

Como humanos, nosotros tenemos que hacer un esfuerzo consciente por completar este ciclo. Tenemos que orientarnos intencionalmente hacia la relativa seguridad, descargar cualquier estrés construido que pudiésemos mantener en nuestros cuerpos e integrar la realidad de que ahora estamos relativamente a salvo.

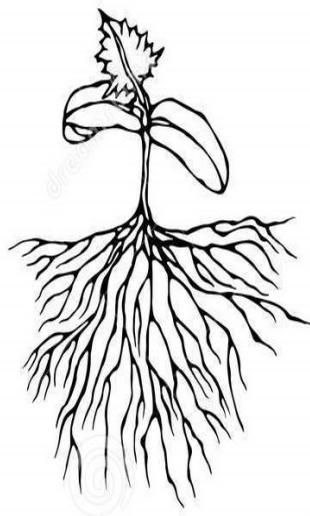
Esperamos que algunas de estas herramientas puedan ayudarte a construir tu capacidad para momentos de estrés. Desafortunadamente, a veces estamos en situaciones donde no hay ningún lugar seguro que encontrar. En tu interior tienes todo lo que necesitas para contraatacar desde un estado de cuerpo y mente conectado a tierra.



SOBRE LA TOMA DE TIERRA

Los ejercicios de toma de tierra son un camino para que puedas anclarte firmemente en el presente. Es útil tener una selección de ejercicios de toma de tierra a los que puedas recurrir para mantener tu mente y cuerpo conectados y trabajando juntos, particularmente en esos momentos en los que te sientes abrumado con pensamientos, sentimientos o recuerdos angustiosos.

Esta técnica nos ayuda a reorientarnos hacia el aquí y ahora y traernos al presente. La toma de tierra puede ser una práctica útil si alguna vez te sientes abrumado, con ansiedad intensa o disociado de tu



entorno.

Los siguientes ejercicios de toma de tierra son sobre usar todos nuestros sentidos para construir la conexión de nuestra mente y cuerpo con el presente. Trabajando a través de estos ejercicios, podrías encontrar uno o dos que funcionen para ti. Recuerda, usa sólo los ejercicios con los que tú te sientas cómodo.

EJERCICIO DE TOMA DE TIERRA PARA CALMARTE

Coloca ambos pies en el suelo, en posición plana.
Recuéstate en una silla o contra una pared.
Observa la silla o el suelo que hay debajo de ti.
Observa lo que está sosteniendo tu espalda.
Cruza tus brazos sobre tu pecho.
Palpa suavemente tus hombros, alternando de lado cada vez.
Nota que tu respiración se está volviendo más profunda.

Tocar los hombros es más efectivo, pero a veces es más cómodo tocar tus muslos en su lugar.

EJERCICIO DE TOMA DE TIERRA PARA ALIVIAR LA ANSIEDAD

El “juego de 54321” es un ejercicio común de toma de tierra para la conciencia sensorial en el que puedes encontrar una herramienta útil para la relajación o para atravesar momentos difíciles. Puede funcionar bien para el insomnio, la ansiedad o la relajación general.

1. Nombra 5 cosas que veas en la habitación o el lugar donde te encuentras. Descríbelas.
2. Nombra 4 cosas que sientas (“mis pies en el suelo” o “el aire en mi nariz”).
3. Nombra 3 cosas que te gusten de ti mismo.
4. Nombra 2 sonidos que oigas.
5. Nombra 1 olor agradable en este momento.

En algún punto, puedes acceder a tu imaginación si te encuentras sin nada a tu alrededor que responda al ejercicio. Repite los 5 pasos más de una vez si lo necesitas. Prueba la técnica en diferentes situaciones.



EJERCICIOS PARA AYUDARTE A TOMAR TIERRA Y ORIENTARTE



Estos ejercicios de toma de tierra y orientación funcionan mejor si se practican regularmente durante 2 o 3 meses con el fin de crear un hábito. Recordar ejercicios de toma de tierra en un momento de estrés o pánico es más difícil si no es algo que hacemos sobre una base regular. Ve con calma. Cualquier cantidad de bienestar puede ayudar.

Recuérdate a ti mismo quién eres. Di tu nombre. Di tu edad. Di dónde estás ahora. Di lo que has hecho hoy. Di lo que harás a continuación. Si te sientes cómodo con ello, di estas cosas en voz alta.

Toma diez respiraciones, centrando tu atención en la inhalación y la exhalación. Di el número de respiraciones que has hecho a ti mismo.

Mira alrededor en la habitación y nombra objetos que veas, primero los más grandes y luego los más pequeños. Sé consciente de cómo tu respiración se vuelve más profunda a medida que te orientas con lo que te rodea.

Mientras te sientas, siente la silla o el suelo debajo de ti y el peso de tu cuerpo y piernas presionando hacia abajo y contra él. Observa la forma en la que la silla te sostiene.

Presiona tus manos sobre tus piernas o coloca una mano sobre tu pecho para ayudar a sostenerlo.

Si te levantas durante la noche, recuérdate a ti mismo quién eres y dónde estás. Mira alrededor en la habitación, observa los objetos y nómbralos. Siente la cama en la que estás acostado, la calidez o el frío del aire, y nota cualquier sonido que escuches. Siente la ropa en tu cuerpo, tanto si tus brazos y piernas están cubiertos o no, y la sensación de tu ropa mientras te mueves dentro de ella.

Si estás acostado, siente el contacto entre tu cabeza, tu cuerpo y tus piernas, mientras tocan la superficie sobre la que te has tumbado. Empezando por tu cabeza, nota cómo sienta cada parte, y ve bajando hasta tus pies, sobre la superficie blanda o dura.

Levántate, camina por tu alrededor, tómate tu tiempo para notar cada paso, cómo das uno y después otro, tus dedos de los pies presionando el suelo.

Si te sientes cómodo, da pisotones, notando la sensación y el sonido mientras conectas con el suelo. Da palmadas y frota tus manos, escucha el ruido y siente la sensación en tus manos y brazos.





Cuando nos sobresaltamos inesperadamente y percibimos una amenaza, nuestros cuerpos piensan luego que estamos bajo un ataque y reaccionan para defenderse a sí mismos, se tensan, se paralizan, se desmayan, luchan o huyen. Estas reacciones de emergencia están pensadas para ser temporales, pero lo que ocurre con el trauma es que nuestros cuerpos y mentes se atascan, nuestros cuellos se ponen rígidos, nuestro estómago se anuda, nuestros corazones laten salvajemente o alternativamente, colapsamos en la indefensión, no sabemos cómo regresar a un estado equilibrado después de que el peligro haya pasado.

Todas estas son cosas que nuestros cuerpos hacen inmediatamente desde la amenaza inicial y real para defenderse instintivamente y protegernos a nosotros mismos, pero cuando esta reacción se vuelve crónica, desarrollamos los síntomas debilitantes del trauma y nuestros cuerpos continúan enviando a nuestro cerebro señales de que aun estamos en peligro, y por lo tanto, podemos seguir percibiendo la amenaza donde ya no existe. Hasta que seamos capaces de cambiar el sentido interno de nuestros cuerpos, tenemos el potencial de quedarnos traumatizados.

El entorno de la prisión plantea muchas amenazas para nuestra seguridad. Es potencialmente desafiante ser capaz de distinguir qué situaciones necesitan una respuesta de lucha y cuáles son simplemente un conflicto que podemos manejar. Una respuesta de lucha es necesaria

cuando un funcionario de prisiones busca ejercer su poder sobre nosotros. Sin embargo, a veces, aunque nos sintamos como si estuviésemos sufriendo el ataque de un tigre, en realidad sólo estamos teniendo un conflicto normal dentro de una relación mutua.

Desarrollar estas herramientas para distinguir situaciones puede ayudarnos a aprender la diferencia y hacer más fácil adaptarse a la vida una vez en el exterior.

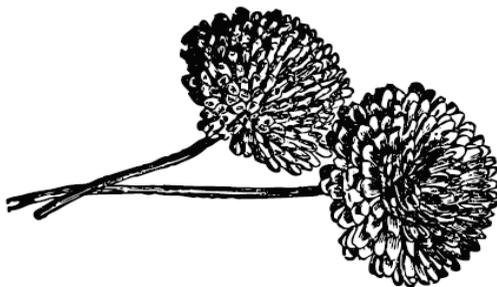
Es crucial recordar que una respuesta de lucha inapropiada podría conducir a herir o dañar a personas a las que no tiene sentido hacer daño.



HERRAMIENTAS PARA AYUDARTE A CALMAR TU SISTEMA NERVIOSO

ORIENTACIÓN

Dejando de notar lo que te rodea, mueve tus ojos y tu cuello alrededor para escanear la habitación, para tomar nota de 1 o 2 cosas en la habitación que sean visualmente agradables. Usa tu imaginación para



crear algo bonito si no puedes ver nada, para concentrarte en la forma que tendrá, o para volver al objeto u objetos una y otra vez. Esto puede ayudarte a tomar tierra y crear más espacio en tu cuerpo. Orientarte te ayuda a desactivarte cuando el estrés surge. Te permite ser consciente de tu alrededor y asentarte a ti mismo. Permite a tu sistema soltarse y reconocer que no estás bajo una amenaza inmediata, y así avanzar más fácilmente a través de cualquier tensión que puedas estar soportando.

ESCANEO CORPORAL

Intenta percibir y prestar atención a las sensaciones positivas y/o neutrales mientras

escaneas tu cuerpo de la cabeza a los pies o viceversa. Si tiendes a mantener el estrés en tus hombros, mira si tus piernas o tus manos podrían ser más neutrales. Si mantienes el estrés en tu pecho, intenta colocar una mano ahí para ayudar a darle más apoyo.

Mientras escaneas, intenta notar cada sensación como cálida, sólida o tranquila. Quizás un color surge cuando piensas en el área neutral o positiva. Puedes intentar darle a cualquier apertura un tamaño o forma con palabras descriptivas. Esto puede ayudarnos a notar lugares en nuestro cuerpo donde tenemos espacio con el fin de acceder a estos lugares cuando nos sintamos estresados o atrapados. La conciencia del espacio en nuestro cuerpo nos da opciones de cómo responder bajo estrés.

La meta es desarrollar la capacidad de retroceder y avanzar entre el estrés crónico y la neutralidad para crear los cimientos para que el sistema nervioso sea capaz de romper el patrón de estrés crónico y regresar a un patrón de respuesta más resiliente y variado, no sólo en momentos de estrés.

Ver página 12 para más consejos sobre esta cuestión

