

Editorial

Reflexiones y emociones a propósito de las VIII Jornadas Internacionales de Cultura de los Cuidados

Reflections and emotions regarding the VIII International Conference on Care Culture

Reflexões e emoções sobre a VIII Conferência Internacional sobre Cultura de Cuidado

Luis Cibanal Juan

Profesor Honorífico de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Alicante

Cómo citar este artículo en edición digital: Cibanal Juan, L. (2019). Reflexiones y emociones a propósito de las VIII Jornadas Internacionales de Cultura de los Cuidados. Cultura de los Cuidados (Edición digital), 23(54). Recuperado de <http://dx.doi.org/10.14198/cuid.2019.54.01>

Correspondencia: Luis Cibanal Juan. Departamento de enfermería. Universidad de Alicante. 03080 Alicante

Correo electrónico de contacto: luis.cibanal@ua.es

Recibido: Editorial invitada; Aceptado: Editorial invitada



ABSTRACT

Author synthesizes the essential aspects that have characterized the VIII International Conference on the Culture of Care, with the purpose of analyzing the phenomenon of gender violence and female genital mutilation from a historical phenomenological, anthropological and social perspective.

Keywords: Culture of care, female genital mutilation, gender violence.

RESUMO

O autor sintetiza os aspectos essenciais que caracterizaram a VIII Conferência Internacional sobre a Cultura do Cuidado, com o objetivo de analisar o fenômeno da violência de gênero e mutilação genital feminina sob uma perspectiva histórica, fenomenológica, antropológica e social.

Palavras-chave: Cultura do cuidado, mutilação genital feminina, violência de gênero.

RESUMEN

El autor sintetiza los aspectos esenciales que han caracterizado las VIII Jornadas Internacionales de Cultura de los Cuidados, siendo destacable el propósito de analizar el fenómeno de la violencia de género y la mutilación genital femenina desde una perspectiva histórica fenomenológica, antropológica y social.

Palabras clave: Cultura de los cuidados, mutilación genital femenina, violencia de género.

El Departamento de Enfermería de la Universidad de Alicante, en colaboración con la Consellería de Educación, Universidades y Cultura de la Generalitat Valenciana y el Colegio de Enfermería de Alicante, ha celebrado sus VIII Jornadas Internacionales de Cultura de los Cuidados. El lema de las jornadas ha sido “Violencia de Género, Mutilación Genital Femenina y Cuidados de Salud”.

Ante todo creo necesario que conviene señalar y recalcar la riqueza y consecución de los objetivos que se habían fijado para dichas jornadas, como son:

- Promover la reflexión y el debate entre profesionales de la salud y sociales sobre las diferentes concepciones de educación y cuidados de salud con el fin de afrontar la violencia de género y la mutilación genital femenina.
- Analizar el fenómeno de la violencia de género y la mutilación genital femenina desde una perspectiva histórica fenomenológica, antropológica y social.
- Conocer las vivencias experimentadas por mujeres que lo han padecido.
- Establecer los factores que facilitan o dificultan dichas prácticas.
- Implicar a las mujeres que lo han sufrido, facilitando su participación y empoderamiento en la lucha activa contra estas prácticas.
- Potenciar la comunicación transcultural entre mujeres que han padecido violencia de género y/o mutilación genital femenina.
- Contribuir al cambio de conocimientos, actitudes y habilidades de los profesionales de salud para facilitar el afrontamiento preventivo.
- Explorar los recursos políticos y sociales de los municipios,

comunidades y el país en la erradicación de dichas actividades.

Todo este programa se ha ido completando a través de las diversas ponencias-vivencias, historias de vida, expresadas, manifestadas, vividas por los/las diversos ponentes, los cuales nos han llevado a vivir y vibrar con lo más trascendente que tenemos los humanos, las emociones, los sentimientos...

Estas historias de vida nos han recordado cómo más de una vez los sufrimientos humanos, las heridas que hemos experimentado en el pasado se han convertido en el motor que nos ha ayudado a ir superándonos poco a poco, avanzando, creciendo.

Nos han recordado que cuando tú prestas tu atención, centrada completamente en el otro, entonces realizas lo que decía Carl Rogers, ves el mundo a través de los ojos del otro y no de los míos. Cuando haces esto la mente no puede seguir contaminándote con sus ruidos, empiezas a ver cosas en la otra persona que haces que lo que antes era distinto y distante pueda tener ahora la condición de distinto pero no de distante. Cuando con humildad haces este vacío a base del silencio, es decir de no juzgarle, criticarle, compararle, sino sencillamente de abrirte a entender su mundo, estando abiertos a escuchar y tratar de comprender cómo las diversas culturas han ido construyendo su realidad, y por tanto la forma social y cultural de ser aceptada o marginada por la sociedad, entonces tomamos conciencia de que si las palabras salen de la boca solo llegarán a los oídos de la persona que escucha, pero si las palabras salen del corazón, de la empatía realizada con verdadera autenticidad, no con la

aparición de parecer empáticos, sin serlo, entonces también llegarán al corazón de quien las escucha. Si hablamos desde el corazón, desde las experiencias que para nosotros fueron transformadoras, estamos invitando a nuestro receptor a que haga su propia reflexión sobre aquello en lo que se siente identificado.

Todo esto nos lleva a tomar conciencia de cómo las personas (los profesionales de la salud) nos agredimos continuamente con las palabras y no somos conscientes de ello, ya que pocas veces nuestro interlocutor se atreve a manifestar en alto lo que están sintiendo en los momentos en los que se han visto o sentido heridas.

Cuidar mucho la forma en la que nos comunicamos, pues con frecuencia nos da lo contrario de lo que queremos, porque una misma palabra puede ser percibida por quien la escucha de forma muy negativa, bien sea por lo que le evoca esa palabra, por el tono, por la arrogancia en la forma de decirlo etc.

Escuchando a las diversas ponentes y participantes, he llegado a la conclusión de que: Cuando en la relación estoy centrado en mí mismo, dejo de ver a la persona que tengo enfrente y ese ser humano deja de ser un fin en sí mismo para convertirse en un medio para yo lograr algo. Por tanto solo él va a ser el centro e intentaré contribuir en lo que pueda a hacer su vida más plena y feliz. Debo de tomar conciencia de hasta qué punto nuestra mente hace juicios lo cual me aparta de los demás porque me impido querer y aceptar a los demás como son y no como yo considero que han de ser. Recordemos que nadie que se sienta juzgado puede tener deseo de conectar con el que le juzga.

Escuchando las historias de vida me hace tomar conciencia de cuidar que nuestro

encuentro con el otro no sea por cumplimiento. Cumplimiento *cumpro y miento*, es decir, que hago lo que tengo que hacer, pero sin ganas, solo porque me siento obligado, porque me he comprometido a ello. Cuando una persona se siente frente a otra y está allí por cumplimiento no hay lugar para la revelación y la magia del encuentro, y nuestro interlocutor lo captará, por lo que la relación en profundidad no se dará. Se trata de estar abiertos a cambiar e intercambiar información, a aceptar las diferencias, a empatizar de manera auténtica con esa persona, a conectar de verdad con otro ser humano que igual que nosotros tiene sentimientos necesidades, una historia de vida que le ha marcado y que quiere que comprendamos y respetemos como también quisiéramos que hicieran con nosotros. *“Cuando yo me siento con alguien nunca permito que la preocupación se siente conmigo”*. Esto quiere decir, que cuando me siento con alguien preocupado por lo que tendría que haber hecho o lo que debería hacer, una parte de la otra persona, a un nivel inconsciente y, sin embargo real, lo capta y le impide abrirse, confiar y descubrir. Cuando nos salimos del papel que se supone que deberíamos jugar, encontramos lo que da alas a nuestra libertad. Es entonces cuando se produce el encuentro no entre papeles, sino entre personas.

Algunos autores que han estudiado en profundidad la relación humana, dicen que en una relación o conversación, uno de los elementos clave relacionado con el impacto que causamos en la otra persona es el tono de voz. Las personas somos muy sensibles al tono de voz, porque al fin y al cabo refleja el estado emocional de la persona que está hablando.

La parte prefrontal del hemisferio derecho es el lugar desde el que se activan las

emociones negativas y, además donde se captan los matices de la voz que reflejan de forma sutil la emocionalidad con la que se dicen las palabras; el tono de nuestra voz ya afecta al estado emocional de quien nos escucha antes incluso de que se haya interpretado el mensaje emitido. Esto quiere decir, en otras palabras, que el tono con el que decimos las cosas puede tener mucho más impacto en nuestros destinatarios que las palabras que usamos y, por tanto, que el mensaje que queremos transmitir. Por mi propia experiencia he notado, que el día que estoy más tenso, independientemente del motivo, tiendo a ser en exceso sensible con los comentarios que se me hacen y me resulta fácil encontrar provocaciones en lo que son simples diálogos. Ello implica que nuestro estado emocional es crucial para determinar el impacto que un mensaje tiene en nosotros.

Recordemos que en las relaciones la mayoría de las “provocaciones” que nos hacen no tienen la intención de herirnos. Muchas de ellas solo ponen a prueba la solidez de nuestros vínculos. Detrás de estas aparentes “provocaciones” no pocas veces hay una petición de ayuda que para nosotros es muy difícil de captar y comprender. Desde una reacción de ataque huida o bloqueo no se hace posible crear el puente que conecte ambos mundos. Mientras entremos en el juego de ver quien tiene más razón, si nosotros o nuestros interlocutores, no podremos conectar. Hemos sido entrenados de manera sostenida en ese juego y por eso se nos da tan bien.

Ante ciertas palabras o comentarios que nos puedan parecer “provocaciones” nuestra estrategia será efectiva si vamos por una parte provista de una pregunta que intente sondear en el sentir de la otra persona y por otra con un compromiso hacia

nosotros mismos de **escuchar sin interrumpir, sin argumentar, sin contraatacar, aunque no nos guste oír lo que nos dice**. Lo peor que puedo hacer para crear una conexión con otro ser humano es defenderme o contraatacar cuando oigo lo que no me gusta oír. Debemos de tratar de “explorar” el porqué de sus provocaciones, y ver lo que hay detrás de ellas. Aunque no lo entendamos y muchas veces no lo compartamos, hay siempre una causa, una razón oculta por la cual las personas actuamos como lo hacemos. La clave para conectar no es juzgar, sino primero preguntar y segundo escuchar. Preguntar como aquellos que de antemano reconocen no saber la respuesta y escuchar como quienes saben que hay algo nuevo por descubrir y por aprender.

Hay que mostrar sinceridad y autenticidad a la hora de expresar lo que uno siente, así como la voluntad y el compromiso para intentar entender las causas profundas que existen detrás de lo que se siente.

Tratar al otro como si de verdad se le quisiera, con la misma calidez que me gustaría que me trataran a mí. Eso es lo que va a garantizarnos la paciencia, la persistencia, la humildad y la serenidad que son necesidades para escuchar a quien se encuentra esclavizado por la ira, la frustración o el resentimiento.

Cuando uno lleva puesto ese traje de “experto” que nos hace pensar que lo sabemos todo, que lo comprendemos todo y que no hay nada nuevo que aprender, dejamos de escuchar a los demás. No tiene sentido escuchar a otra persona si ya creemos que lo sabemos todo. Esa falta de interés, la siente y la vive la otra persona como una falta de respeto y es la que imposibilita que se pueda crear un vínculo basado en la confianza.

Recordemos lo difícil que es para los seres

humanos expresar las emociones. Las emociones que más vergüenza nos da expresar son el miedo y la tristeza, que cuando no se expresan son transmutadas en resentimiento, que es el origen de nuestra ira. Muchas veces esa tristeza es por sentirnos solos, no aceptados, o juzgados por los otros.

Muchas veces creemos que lo que percibe una persona durante una conversación es **aquello que oímos que decimos y no aquello que sentimos mientras hablamos.**

Cuando uno pregunta y escucha, la otra persona se siente valorada, se siente respetada, y puede empezar a confiar. El vínculo más importante que necesitamos crear es el de la confianza, porque si ella está presente, todo se vuelve posible. Cuando confiamos en alguien, sabemos que podemos hablarle de cualquier cosa, porque nos valora, no nos juzga, nos quiere por quienes somos y no por quienes aparentamos ser.

Muchas veces el verdadero problema para no conectar con el otro, es presentar nuestro punto de vista como verdad irrefutable mediante argumentos, investigaciones, etc. Cuando uno hace esto, deja de tener humildad y se vuelve arrogante aunque intente disimularlo. Ni el mejor maquillaje del mundo puede disimular cómo nos sentimos y eso, queramos o no, se transmite. La otra persona lo capta y reacciona. Para conectar no es necesario estar de acuerdo con la otra persona, lo que sí es necesario es intentar comprender desde qué punto de vista, desde qué perspectiva esa persona contempla la realidad. Recordemos que lo que está claro para mí solo lo está para mí, y que la realidad no existe, cada uno contempla, vive siente, experimenta la realidad condicionada por sus muchos filtros personales, sociales, familiares, culturales, valores, etc. La humildad

simplemente nos dice que solo tenemos acceso a un punto de vista y no a la realidad en su conjunto y menos a la que contempla la otra persona, y que, por tanto, si queremos conectar y comprender, necesitamos preguntar y escuchar. Es de esta manera, como podemos recibir nuevas perspectivas, nuevos descubrimientos y sorprendentes aprendizajes. Muchas veces lo esencial no es convencer, sino comprender. Cuando uno consigue comprender, es cuando se puede conectar y una vez que se ha producido el encuentro, todo resulta ya posible.

Escuchando a las diversas ponentes observo que con frecuencia no solemos hablar de hechos, sino emitir juicios y pensar que la otra persona nos va a entender. La observación atenta muestra que cuando la otra persona oye un juicio por objetivo que nos parezca, deja automáticamente de escuchar, contraataca o se pone a la defensiva. Por todo ello, **es esencial buscar hechos y no emitir juicios por verdaderos que nos parezcan o como defensa cuando nos sentimos heridos.** Es importante comprender que cuando nosotros en lugar de enjuiciar buscamos hechos, que cuando en lugar de rechazar o de negar nuestras emociones las aceptamos, lo que simplemente quiere decir que reconocemos que existen, aunque puedan no gustarnos, toda nuestra emocionalidad empieza a cambiar y nosotros que en ese momento estábamos “enajenados”, empezamos a reequilibrarnos y con ello estabilizan tanto nuestro tono de voz como nuestros gestos, que tienen un impacto tan grande en el proceso de comunicación.

Las experiencias escuchadas nos confirman que cuando la otra persona escucha las necesidades que se le manifiestan, la mayor parte de las veces se queda descolocada y perpleja porque nunca

se le había pasado por la cabeza que aquello fuera tan importante para él o ella. Esto es simplemente una observación de hasta qué punto nuestra comunicación no incluye ni sentimientos ni necesidades. De alguna manera confundimos las cosas y creemos que pedir ayuda es un signo de debilidad, en lugar de una muestra clara de humildad, claridad, compromiso y fortaleza, de que necesitamos que el otro nos ayude a comprender y saber cómo actuar. Solo el que tiene claro la importancia de algo y necesita que lo ayuden suele ser capaz de manifestarlo.

Muchas actitudes de los demás son incomprensibles para nosotros y, sin embargo, tienen mucho sentido para ellas. Escuchar no implica ni precisa estar de acuerdo, simplemente pretende comprender para conectar.

Cualquier enfrentamiento entre personas no es un conflicto entre sus naturalezas, sino entre sus formas de ver las cosas, los patrones de referencia, sus paradigmas. Para entender las opiniones de una persona es importante conocer cómo se formó esa forma de ver las cosas. Sólo así puede uno valorar cosas que a priori parecen insignificantes, o incluso aberrantes, pero que para la otra persona no lo son.

Concluyo con algunos de los correos recibidos por algunas participantes en dichas jornadas:

“... pude sentir la grandeza de nuestros ponentes y las emociones que se vivieron”.

“... Ha sido un trabajo muy emocionante y un gran aprendizaje, porque a veces creemos que vamos a aportar cosas cuando en realidad nos damos cuenta, o al menos a mí me ha pasado, que he recibido mucho más. Vuelvo llena de todo lo que me habéis aportado todas las

personas a las que he conocido gracias a este proyecto. Empezando por las mujeres de los grupos de trabajo, las discentes, las compañeras de Facultad, las doctorandas, la academia, y muy especialmente quiero agradecer el trabajo de Carmen Solano, que ha sido el corazón y las manos, para coordinar y estar pendiente de que todo saliera a la perfección, junto al profesor Siles, al que emplazo a que siga liderando este proyecto u otros en esta misma línea. Y cómo no agradecer que he podido conocer también a las grandes mujeres activistas (Fatima, Cadi, Aisha, Adriana y Lourde) que son un ejemplo en la lucha contra una de las formas más crueles de violencia contra las mujeres y niñas, la mutilación genital.

Ha sido para mí un lujo y un honor formar parte de este grupo y estoy segura que seguiremos trabajando para conseguir erradicar la MGF”.

“... Remarcaría la intensidad a nivel emocional y la capacidad de l@s diferentes ponentes para compartir sus conocimientos y experiencias”.

“... Me llena de alegría leer estos correos y saber que las jornadas tuvieron un impacto tan grande”.

“Todo el mundo ha hecho un trabajo importante, aportando lo que podía ofrecer, y eso ha dado lugar a un resultado emotivo y memorable que ha llegado hasta el corazón de las personas asistentes.

Así que, enhorabuena por mi parte también”.

“Espero que la organización de las próximas jornadas pueda tener aún más éxito y reunir muchas más personas en este espacio de inspiración y promotor del cambio hacia un mundo sin MGF”.