

Mil Perlas Compartidas en la Terapia Comunitaria Integrativa (2020-2021)

La Terapia Comunitaria Integrativa parte del principio que cada persona tiene mucha sabiduría y conoce mejor que nadie los dolores y sufrimientos que la aquejan. Y que generalmente, donde mismo aparecen los problemas, están las soluciones. La Terapia Comunitaria Integrativa, TCI, es una técnica que fue creada por los hermanos Adalberto y Airton Barreto en una favela del Nordeste de Brasil, justamente para lograr encontrar, en el mismo grupo de personas donde se presentan los problemas, los recursos que permitan conducir a soluciones. Los terapeutas comunitarios llamamos “perlas” estos recursos elaborados para enfrentar dolores y sufrimientos, tal como las perlas formadas lentamente por finísimas capas de nácar por las ostras para defenderse de la agresión de un granito de arena.

El objeto del presente documento es presentar un simple listado de más de 1.000 perlas entregadas por 306 personas que participaron, los domingos en la tarde, entre el 23 de marzo 2020 y el 17 de octubre 2021, en 81 sesiones virtuales de Terapia Comunitaria, que llamamos rondas, ruedas, o círculos de escucha. Todos estos Círculos de Escucha tuvieron lugar, los domingos en la tarde, vía Zoom, con la participación, principalmente, de personas de Ecuador, República Dominicana, Chile, Paraguay, México, Colombia y Argentina (en orden de cantidad de participantes). Los lectores interesados nos podrán pedir el informe detallado sobre esta participación, pero el objetivo de la presente publicación es solamente presentar las perlas recogidas y los sufrimientos que las generaron.

Considerando que muchas “perlas” aportadas por los participantes tienen validez para distintos dolores y sufrimientos, optamos por presentarlas simplemente por orden alfabético para facilitar su lectura. El orden alfabético permitió evidenciar los recursos repetidos, que fueron entregados por varios participantes o por las mismas personas en distintas ocasiones. De las 1.300 perlas entregadas, quedan solamente unas 1.000 perlas distintas. Hemos optado por dejar este listado de perlas con sus repeticiones, para que los lectores puedan apreciar exactamente cuando y cuantos recursos se repitieron.

Para una información más completa de los lectores, entregamos, después de este listado de “perlas”, el listado de los temas o sufrimientos elegidos por los participantes en estas rondas. Son estos dolores y sufrimientos que permitieron a los participantes encontrar las perlas que nos entregaron.

Finalmente, para mayor comprensión de este proceso, y también de la técnica de la Terapia Comunitaria Integrativa, entregamos el listado de los otros temas de sufrimiento presentados por los participantes, al inicio de cada sesión, que no lograron la mayoría de votos y por lo tanto no fueron conversados en detalles durante estas rondas. Aún que no hayan sido elegidos, estos otros sufrimientos permiten tener una mejor información sobre el estado anímico general de los participantes.

Para una mejor lectura, sugerimos recordar siempre esta importante regla de la TCI, “no aconsejar”. En otras palabras, es importante recordar que nadie te quiere aconsejar, amigo lector. Debes considerar este listado de perlas simplemente que son una amplia oferta de recursos entre cuales tu deberás buscar los que a ti, te sirven.

1. Listado alfabético de Mil Perlas Compartidas en 2020-2021

Este listado tiene 1.315 perlas, pero muchas fueron repetidas por los participantes, y las dejamos en la cantidad en cual fueron presentadas, para mostrar la insistencia de los participantes.

A

Abrazarla y darle todo el cariño.

Abrazarme.

Abrazarme.

Abrir nuevas posibilidades.

Abrir todas las ventanas.

ACEPTAR

Aceptar el cambio.

Aceptar el cambio.

Aceptar la gente como es.

Aceptar la gente como son y no como quisiera que sean.

Aceptar la realidad.

Aceptar la separación de mis padres.

Aceptar la situación.

Aceptar las diferencias.

Aceptar lo que no puedo cambiar.

Aceptar lo que no se puede.

Aceptar lo que siento sin obligarme a nada.

Aceptar mi madre tal como es, y tomar lo mejor de ella.

Aceptar mis limitaciones.

Aceptar que el otro es como es.

Aceptar que es bonito lo diferente.

Aceptar que hay personas que necesitan espacio para desestresarse.

Aceptar que hay personas que no voy a poder convencer.

Aceptar que las personas son distintas.

Aceptar que las personas van a sus propios ritmos, sin angustiarme.

Aceptar que me siento mal.

Aceptar que mi madre hizo lo que puedo.

Aceptar que nadie va a reaccionar ni hacer las cosas como yo desearía... o como yo quiero.

Ajustarme a la situación: “Al son que me toque, bailo”

A la mierda, pero con decisión!

Alegrarme con las sorpresas.

Alegrarme de poder ayudar a mucha gente.

Alejarme de la familia cuando lo siento necesario.

Alejarme de la familia, sin perder el contacto.

Alejarme de lo que me hace sentir mal.

Alejarme.

Alejarme.

Alimentarme mejor.

Amar a nuestros seres queridos.

Amar la vida, a mis hijos y a mis seres amados.

Amar.

Analizar la oportunidad y lanzarme.

Analizar la situación racionalmente y también emocionalmente, para hacer un reordenamiento con la cabeza y con el corazón.

Analizar la situación.

Animar los otros a ser libres.

Anotar los logros.

Antes de morir, quiero volver a abrazar a todos mis amigos.

Antes de morir, tengo que aprender a vivir.

Apartarme.

Apartarme.

Aplicar en mí misma las teorías que aprendí.

Aplicar las reglas de la TCI y en particular no juzgar.

Aportar donde vaya.

APOYAR

Apoyar a un enfermo tetraplégico en su decisión de dejar de vivir.

Apoyar cuando me necesitan.

Apoyar desde la distancia sin atosigar.

Apoyar.

Apoyarme con las fotos de mis nietos.

Apoyarme con mis amigos.

Apoyarme en Dios, en los hermanos de la iglesia, en mi familia y en mis cercanos.

Apoyarme en el cariño de mis amigos y familiares.

Apoyarme en la homeopatía.

Apoyarme en mi familia y amigos.

Apoyarme en mi fuerza interior.

Apoyarme en mi gente querida, familia y amigos.

Apoyarme en mis cercanos.

Apoyarme en quienes me reconocen.

Apoyarme sobre mis hijos.

Apoyarnos mutuamente, las víctimas, en particular con un encuentro de una semana cada tres años.

APRENDER

Aprender a vivir con todos mis sentimientos.
Aprender a calmarme.
Aprender a comer lo que quiero.
Aprender a confiar.
Aprender a cuidarme.
Aprender a dar amor.
Aprender a dar en vez de recibir.
Aprender a dar las gracias.
Aprender a decir NO.
Aprender a decir que no y a pedir ayuda.
Aprender a dormir.
Aprender a estar bien yo, para poder ayudar los demás a estar bien.
Aprender a estar conmigo mismo.
Aprender a estar conmigo.
Aprender a estar sola.
Aprender a hablar con mi cuerpo, con mis células para poder recuperar mi propio poder y escuchar la voz de la inteligencia cósmica superior.
Aprender a moverme como un bebé, y cada día un poco más.
Aprender a pedir ayuda.
Aprender a recibir los halagos.
Aprender a tener paciencia.
Aprender a tomar descanso.
Aprender a ver mi pareja como es, y no como un hijo.
Aprender a vivir con el dolor.
Aprender a vivir en comunidad.
Aprender cosas que me hagan crecer como persona (terapia comunitaria, terapia Gestalt, etc).
Aprender de los niños.
Aprender del pasado.
Aprender para desaprender para aprender a reconocermé.
Aprender que cada cosa tiene una enseñanza.
Aprender que hay cosas que no se pueden retomar.
Aprender que no tengo que estar bien todo el tiempo.
Aprender que nunca estoy sola porque me tengo a mí.
Aprender.
Aprender.
Aprender.
Aprendí a concentrarme , a hacerme cargo de mi misma.
Aprendí con la TCI a no juzgar.
Aprendí que tener mi departamento en la playa es todo lo que necesito y me basta.

Apurarme a vivir.
Apurarme viviendo.
Apurarse a vivir.

Armar proyectos, aún sin seguridad que sean posibles.
Arrancar del peso institucional, y quedarme sin trabajo.
Arriesgarme para avanzar.
Arriesgarse.
Asistir a un montón de rondas de TCI.

ASUMIR

Asumir la tristeza.
Asumir los NO míos.
Asumir los riesgos.
Asumir mi responsabilidad.
Asumir que el otro tiene razones.
Atreverme a vivir.
Atreverse.
Auto engañarme con premios para hacer las cosas aburridas (lavar la loza, limpiar...).
Auto motivarme.

Ayudar a hacer algo, aún que sea simbólico.
Ayudar a mi padre enfermo a vivir lo que más le gustaba, a pesar de sus limitaciones.
Ayudar a otros.

B

Bailar cuando y como puedo.
Bailar para traer la energía de mis seres queridos.
Bailar.
Bailar.
Bailar.
Bailar.
Bailar.
Bailar.

Bajar de peso.
Bajar la angustia que mi hijo cumpla mis expectativas; soltar la presión sobre mi hijo.
Bajar mis expectativas y miedos.
Biodanza.
Bloquear la gente negativa.
Brindarle espacio, ayuda, amor y todo lo que puedo darle aquí y ahora.

BUSCAR

Buscar a otros para motivarme.
Buscar algún amigo con quien hablar.
Buscar alternativas.
Buscar apoyo con otros miembros de la familia en un conflicto determinado.

Buscar apoyo en Dios y en mi familia.
Buscar apoyo en personas de mi confianza.
Buscar apoyo espiritual.
Buscar ayuda, terapéutica, legal, etc.
Buscar ayuda.
Buscar como salir de la rutina.
Buscar consuelo en otras personas.
Buscar cosas nuevas para mí en internet (física, filosofía...)
Buscar el Dios verdadero.
Buscar espacios donde yo me puedo sentir escuchado.
Buscar información sobre mi tema.
Buscar la espiritualidad.
Buscar lo que todavía no existe.
Buscar más mamás, mujeres mentoras, madres morales.
Buscar medicina alternativa.
Buscar nuevos amigos.
Buscar otros horizontes.
Buscar otros lugares fuera de mi trabajo para hacer amigos.
Buscar otros médicos y soluciones alternativas.
Buscar personas que me pongan límites, para no caer en la victimización.
Buscar puntos intermedios.
Buscar redes de apoyo.
Buscar redes de apoyo.
Buscar resonancia en otros lugares, espacios, etc.
Buscar si el error viene de mi ego, o de donde.
Buscar soluciones para desarrollarme.
Buscar testimonio.
Buscar un grupo de apoyo.
Buscar un lugar en la casa para conversar con él.

C

Callarme.
Calma, vuelve a mi alma.
Calmarme primero y respirar.
Calmarme y esperar la oportunidad perfecta para expresar mi sentimiento de injusticia.
Calmarme.
Calmarme.
Calmarme.

CAMBIAR

Cambiar de lugar.
Cambiar de muebles (poner una mesa redonda para no tener cabecera).
Cambiar de puesto en la mesa.
Cambiar de rutina.
Cambiar la rutina.
Cambiar lo que no tuve con mi familia.
Cambiar los muebles de lugar.
Cambiar los pensamientos negativos a positivos.
Cambiar mi rutina.
Cambiar mis pensamientos.
Cambiar radicalmente mi vida, porque no me gustaba, gracias a la fe y a un trabajo terapéutico.
Cambiar yo.

Caminar con un poco de miedo.
Caminar.
Caminar.
Cantar.
Cantar.
Cantar.
Celebrar su vida recordándola/o.
Cerrar los ciclos del pasado.
Cocinar.
Comer dos veces al día.
Comer sanamente.
Compararme con otros casos.

COMPARTIR

Compartir con amigos.
Compartir con otros.
Compartir el dolor.
Compartir la pena.
Compartir la tristeza y la desesperación.
Compartir y vibrar de energía común.

Comprender que no está mal aceptar lo que quiero.
Comunicarme con los otros.
Comunicarme conmigo misma.
Comunicarme.
Concentrarme en las cosas que me gustan.
Concentrarme en quienes me valoran.
Concentrarse en el aquí y ahora.
Concientizar a los demás.

CONECTAR

Conectar con la naturaleza.
Conectar con lo que me hace feliz.
Conectar con mi niña interior.
Conectar con mi ser superior.
Conectar con mis deseos.
Conectarme con lo divino.
Conectarme conmigo misma.
Conectarme para participar al Círculo.
Conectarnos a través de la pantalla.

CONFIAR

Confiar.
Confiar con responsabilidad.
Confiar en Dios.
Confiar en el amor.
Confiar en el amor.
Confiar en el futuro.
Confiar en el tiempo.
Confiar en la ayuda de la comunidad.
Confiar en la técnica.
Confiar en la vida y dejar que todo fluya.
Confiar en los equipos de salud pública.
Confiar en mi cuerpo.
Confiar en mi familia.
Confiar en mi.
Confiar en mi.
Confiar en mis fortalezas.
Confiar en mis propios recursos.
Confiar que dentro de mi, está el poder de sanar.
Confiar que pase lo que pase, yo voy a estar bien, incluso si me muero.
Confiar que tarde o temprano, la luz va a brillar.
Confiar que todo saldrá bien.
Confiar y transmitir confianza.
Confiar.
Confiar.
Confiar.
Confiar.

Conocer la TCI.

Conocer lugares.
Conocer nuevas personas.
Conocerme a mi misma.
Conocerme.
Consentir mi cuerpo.
Conservar la calma.
Construir redes de apoyo.
Contactar de forma amorosa con otras personas.
Contactar.
Contar con la familia, los amigos, la iglesia.
Contarle a mi hijo lo maravilloso de su mama.
Contemplar la naturaleza.

CONVERSAR

Conversar con ella.
Conversar con los amigos de ella.
Conversar con los miedos.
Conversar con mi cuerpo.
Conversar con mi cuerpo.
Conversar previamente mis decisiones de cambio con otros.

Convicción que tengo que hacer un cambio ya que no quiero vivir así.
Convivir con mis emociones.
Cortar con las situaciones que me hacen mal.
Crear mi propio espacio.
Crear vínculos de confianza.

CREER

Creer en el ser superior.
Creer en lo importante de compartir.
Creer en mi misma.
Creer en mi.
Creer en una vida más allá de la muerte.
Creer que los cambios son buenos.

Cuando el otro esta triste, estar allí por si me necesita.
Cuando me querían convertir en algo que no quiero ser, puse en balanza lo que me hacía crecer y lo que me bajaba el ánimo, y decidí de abandonar este trabajo.

CUIDAR

Cuidar las plantas y hacer actividades que dan alegría.
Cuidar mi comida.
Cuidar mi madre.
Cuidar mi salud.
Cuidar mi sueño.

Cuidar que mi sombra aparezca, y si aparece conversar con alguien que me escuche.
Cuidarme a mi misma.
Cuidarme.
Cuidarse.

Cultivar el huerto.
Cultivar una buena relación con el papa de mis hijos.
Cultivar.

D

Danzar y aplaudir a quien se ha ido.
Dar amor.
Dar gracias por las pequeñas cosas.
Dar lo mejor de mí.
Dar sin contar.
Dar vuelta el orden de las cosas a hacer en la rutina diaria.
Dar vuelta la pagina.
Darle orden a mi cuerpo de estar bien.
Darle todo el descanso que me pide mi cuerpo.
Darle valor al sufrir.
Darle vuelta y buscar la salida.
Darles afecto sobre todo por mi.
Darne a los demás es muy esperanzador.

DARME CUENTA

Darme cuenta que Dios esta en mi mismo.
Darme cuenta que las cosas que criticaba de mi mama, las tenía yo.
Darme cuenta de la importancia de salir de casa para seguir creciendo.
Darme cuenta de mis fortalezas, de que soy capaz yo.
Darme cuenta de que al ser luz, estoy iluminando a otros.
Darme cuenta de que estoy perdiendo una oportunidad y perdonarme.
Darme cuenta para que estoy viviendo.
Darme cuenta que cada día es un día.
Darme cuenta que cada persona es diferente.
Darme cuenta que debía vivir lo mío.
Darme cuenta que Dios no está lejos (está dentro de mi, me quiere y me cuida).
Darme cuenta que el cariño es más importante.
Darme cuenta que el miedo es algo mío.
Darme cuenta que el otro no sabe lo que sé yo.
Darme cuenta que hay momentos en cuales soy muy valiente.
Darme cuenta que la aprobación no debe venir de afuera sino de mi interior.
Darme cuenta que la muerte es un paso.
Darme cuenta que lo que espero de afuera, lo tengo también dentro de mí.
Darme cuenta que me hace bien a mi de regaleonar mi madre.

Darme cuenta que mi enojo no es causado por la otra persona, sino por mi mismo.
Darme cuenta que mi historia tiene que ver.
Darme cuenta que mi madre no tenía que ser perfecta.
Darme cuenta que mi soledad es una protección.
Darme cuenta que mis hijos no serán felices si su mamá no lo es.
Darme cuenta que nadie puede pensar igual que yo.
Darme cuenta que no estoy sola.
Darme cuenta que no necesito que los demás vean mi valor.
Darme cuenta que no soy la salvadora de la patria.
Darme cuenta que no soy tan débil.
Darme cuenta que no todo depende de mí.
Darme cuenta que separarme fue lo mejor para todos.
Darme cuenta que siempre estamos solos.
Darme cuenta que siempre hay alguien para ayudar y estar con los ojos abiertos para recibir.
Darme cuenta que soy capaz.
Darme cuenta que tengo la opción de elegir.
Darme cuenta que yo no tengo tanto poder.

Darme el derecho de llorar, a enojarme con Dios.
Darme el tiempo que yo quiero: si la vida es mía, el tiempo es mío.
Darme mi tiempo de karma: pensar.
Darme mi tiempo.
Darme permiso para sentir las emociones y llorar.
Darme placeres sencillos.
Darme premios también, con un café de grano, un rico desayuno.
Darme premios.
Darme tiempo de entrar en las ruedas.
Darme tiempo para vivir.
Darme tiempo y salir a distraerme.
Darme vacaciones, desconectarme, darme una pausa.
Darme vuelta 100% al futuro.
Darnos cuenta que todo llegará cuando llegará su hora.

Decidir no tomar partido.
Decidir quedarme en la zona de peligro.
Decidir ser yo misma.
Decidir yo.

DECIR

Decir a tiempo y claro lo que quiero.
Decir cada día: yo estoy sana, estoy armonizada.
Decir como me siento.
Decir lo que necesito, en lugar de exigir.
Decir lo que siento.
Decir lo que siento.

Decir te quiero.
Decirle cuanto la amaba.
Decirle que este tranquila, que no se preocupe.
Decirme: ¡no esta mal decir NO!
Decirme: «Esto también lo puedo ver de otra manera».
Decirme que soy capaz.
Decirme que soy la única responsable de mi vida.
Decirme que todo va a pasar.
Decirme: ¿porqué te compares? Auto valorarme.

Dedicarme a hacer bien mi función, más allá de las expectativas.
Dedicarme a vivir el aquí y ahora.
Dedicarme exclusivamente a trabajar.
Dedicarme finalmente a mi misma.
Definir mis prioridades.

DEJAR

Dejar algo especial en la gente que queremos.
Dejar algunas cosas.
Dejar de buscar la comprensión de mis padres.
Dejar de compararme.
Dejar de preguntarme porqué (lo asesinaron). Perdonar.
Dejar de sentir la responsabilidad de arreglar los problemas de la familia.
Dejar de vivir en el pasado.
Dejar el temor.
Dejar fluir las emociones.
Dejar la falsa modestia.
Dejar la puerta abierta.
Dejar las pastillas.
Dejar mis expectativas.
Dejar morir la angustia, resucitar la confianza y la fe en Dios.
Dejar pasar.
Dejar vivir.
Dejarme ayudar.
Dejarme sorprender.

Delegar a mis hijos.
Demostrar amor para recibir amor.

DESCUBRIR

Descubrir la capacidad de adaptación de mis hijos.
Descubrir la virtualidad.
Descubrir habilidades nuevas.
Descubrir la osteopatía.
Descubrir mis deseos para definir mi rumbo.

Descubrir que no se había ido del todo.

Desintoxicarme del futuro.

Desprenderme de lo que debo hacer, para dedicarme a lo que quiero hacer.

Despreocuparse de los juicios y de las evaluaciones.

Detenerme un momento.

Dialogar conmigo y escucharme.

Dialogar.

Dibujar.

Dibujar.

Diferenciar lo que es mío y lo que no.

DISFRUTAR

Disfrutar de las pequeñas alegrías de la vida.

Disfrutar la vida, lo bueno y lo bonito.

Disfrutar los pequeños momentos con mis hermanos.

Disfrutar.

Disfruto lo que tengo. No me gustan los cambios.

Distinguir que cosas puedo hacer, y cuales no.

Dividir las metas en partes pequeñas.

E

El amor permanece en el cariño.

El corazón es grande y me acerca o me aleja de algunas personas.

El desapego.

Elegir enterrar mi don o iluminar a otros con él.

Elegir siempre lo positivo.

Empezar a crearme el cuento.

Empezar a escuchar mi cuerpo y tenerle paciencia.

Empezar a hacer las cosas que me gustan.

Empezar de nuevo.

En caso de tristeza, trato de consentirme a mi misma, de regalarme algo que me gusta mucho.

Enamorarme de mi misma.

ENCONTRAR

Encontrar a gente que me escucharon sin rebatir; me dijeron que iba a ver la situación actual de manera distinta más adelante.

Encontrar las cosas que me hacen bien.

Encontrar los totems (animales de poder , como el jaguar, el colibrí y el búho).

Encontrar mi respuesta espiritual en Cristo.

Encontrar resonancias en otros.
Encontrar un terapeuta para hablar lo que callé.
Encontrar una ancla en la práctica del yoga.
Encontrar una forma de expresión.

Enfocarme completamente en el presente.
Enfocarme en lo bueno que estoy haciendo.
Enfocarme en lo nuevo.
Enfocarme en mi trabajo.

Enfrentar a la persona y decirle todo lo que me ha afectado su actitud y perdonarla.
Enfrentar la situación.

Ensayar con mi coro por Zoom.
Enseñarle a mi nieta que debe amar a sus padres y hermanos.

ENTENDER

Entender a la otra persona, todos tenemos ritmos y tiempos diferentes.
Entender la historia de mi madre.
Entender lo importante de dar, y no tener expectativas de recibir.
Entender lo que gatilla mi frustración.
Entender que cada quien tiene su tiempo y su proceso.
Entender que la vida es como una obra de teatro, siempre con público, que no es siempre amable.
Entender que mis padres tienen sus maneras.
Entender que no podía evitar la pérdida.
Entender que pueden haber decisiones del otro sin dolo, de buena fe.
Entender que tenemos diferentes puntos de vista.
Entenderme a mi mismo.

Entrar en las ruedas.
Entrar en las ruedas.
Equilibrar la razón y los sentimientos.

ESCRIBIR

Escribir a mi mama y pedirle perdón.
Escribir argumentos para obras de teatro.
Escribir cartas a mi madre enferma y expresarle todo mi cariño, viviendo intensamente cada momento con ella, haciéndole recordar los buenos momentos de su vida.
Escribir claramente lo que quiero.
Escribir cuentos, poesía.
Escribir lo que es importante para mi, y compartirlo con el otro.
Escribir mi diario.
Escribir para él.
Escribir para ordenar mis pensamientos.
Escribir sobre mis dolores y alegrías, y recordarlas en mis momentos de dificultad.
Escribir una carta para expresar todo lo que tenía dentro.

Escribir y revisar mis textos, reescribir, para entenderme, para revivir.
Escribir, para estar sola con mi soledad después de la muerte de mi hija.
Escribir.
Escribir.
Escribir.
Escribir.
Escribir.
Escribir.
Escribir.
Escribirles a mis padres sobre mis enojos.

ESCUCHAR

Escuchar a los otros.
Escuchar a mi cuerpo.
Escuchar a mi esposa decirme que no estoy solo.
Escuchar a mi maestro interno.
Escuchar al Espíritu Santo.
Escuchar atentamente lo que necesito.
Escuchar canciones.
Escuchar con el corazón.
Escuchar con paciencia y respeto a mi hija adolescente.
Escuchar en silencio: tu corazón te soplará las palabras.
Escuchar las explicaciones de mi mamá.
Escuchar las historias de terror, pero cuidarme antes y después.
Escuchar los miedos de mi hermano sin juzgarlo.
Escuchar mi corazón.
Escuchar mi cuerpo y preguntarme que me quiere decir.
Escuchar mi cuerpo.
Escuchar mi yo interior antes de los demás.
Escuchar música de relajación.
Escuchar música de sanación.
Escuchar música relajante.
Escuchar música.
Escuchar música.
Escuchar música.
Escuchar que iba a salir adelante.
Escuchar que necesita la persona.
Escuchar y tomar lo que sirve.
Escuchar.
Escuchar.
Escucharme a mi misma.
Escucharme a mi misma.
Escucharme más.
Escucharme.

Escucharme.

Esperar al otro.

Esperar algo mejor del futuro.

ESTAR

Estar atenta a lo que dice mi voz interior.

Estar bien yo primero.

Estar cerca, pedir noticias, seguir dialogando con mis amigas muertas del COVID.

Estar conmigo misma.

Estar consciente que no podré hacer todo y que no soy el salvador de la patria.

Estar disponible.

Estar disponible.

Estar dispuesta a dejarme llevar.

Estar dispuesta a escuchar.

Estar en paz.

Estar muy presente con mi madre enferma y llevarle mi hija recién nacida para acompañarla.

Estar orgullosa de lo diverso.

Estar pendiente.

Estar preparado.

Estar triste y solo para vivir el duelo.

Estirarme. Descansar. Dejar mi mente vagar. Sentirme cuerpo.

Estudiar psicología.

Estudiar.

Evaluar bien la situación presente y futura.

Evitar los conflictos.

F

Fe.

Fe.

Fe en Dios.

Fijar las prioridades en mi vida.

Fluir.

Fluir.

Focalizar mi atención en otras cosas.

Focalizarme en el presente.

Formarme espiritualmente.

Fortalecer mi propio sentir.

Frente a una situación nueva, replanificar, adaptarse, hacer reingeniería.

G

Generar cambios a partir de lo que soy.
Generarme paz mental al expresar lo que sentía.
Gozar del embarazo de mi hija.
Gozar del momento presente.
Gritar, desahogarse, desbaratarme, llamar la atención, pedir ayuda.

H

Haber conocido nuevas personas.
Haberle demostrado mi amor, mientras estuvo físicamente.

HABLAR

Hablar con amigos.
Hablar con Dios.
Hablar con la persona que me provocó la rabia.
Hablar con las personas adecuadas.
Hablar con mi cuerpo.
Hablar con mi esposo y mis hijos.
Hablar con mi familia sobre la muerte.
Hablar con mi miedo.
Hablar con mis familiares.
Hablar con mis hermanos.
Hablar con otras personas para saber si mi sentimiento de injusticia es objetivo.
Hablar con otras personas que me ayudan a mirar desde otras perspectivas y ver otras soluciones.
Hablar con otros para sanar.
Hablar con otros.
Hablar con personas de confianza.
Hablar con personas que han vivido el mismo cambio.
Hablar con personas que llegaron a mi vida.
Hablar con personas que tuvieron historias.
Hablar con una amiga para tener otras perspectivas.
Hablar en las rondas.
Hablar en las rondas.
Hablar mucho con mi mamá.
Hablar mucho con mis amigos.
Hablar y escribir la rabia.
Hablar.
Hablar.
Hablar.
Hablar.
Hablarle a cada uno de mis órganos.
Hablarle a mi soledad y preguntarle de enseñarme a vivir.

HACER

Hacer Reiki.
Hacer aroma-terapia.
Hacer lo que hago: concentrarme en hacer bien lo que hago.
Hacer bien lo que hago (AGE QUOD AGIS)
Hacer constelaciones familiares.
Hacer cosas que me gusten.
Hacer cosas que me hacen bien.
Hacer cursos de enfermería.
Hacer cursos.
Hacer danzas circulares.
Hacer de todo.
Hacer de un limón una limonada.
Hacer deporte.
Hacer deportes.
Hacer dos listas en columnas paralelas: para qué quiero y para qué no quiero.
Hacer ejercicios de respiración.
Hacer ejercicios.
Hacer el duelo.
Hacer entender a niños y jóvenes que estoy disponible y que serán bien acogidos.
Hacer introspección sobre que necesito para estar bien.
Hacer la cama.
Hacer las cosas con amor.
Hacer las cosas con el corazón y desde el corazón.
Hacer las cosas que antes no podía hacer.
Hacer las cosas que me indican los profesionales de la salud.
Hacer lo que hacíamos juntos, como escuchar música: se entierra el cuerpo, pero no se entierra el alma.
Hacer mándalas mayas.
Hacer mover la energía.
Hacer música terapia.
Hacer oídos sordos.
Hacer otras cosas que me gustan fuera del trabajo.
Hacer proyectos.
Hacer psicoterapia corporal.
Hacer psicoterapia.
Hacer ritos personales.
Hacer rituales (de limpieza, contra el COVID).
Hacer rondas de TCI.
Hacer ruedas de TCI.
Hacer taller de mantras.
Hacer teatro.
Hacer teatro.
Hacer teatro terapia.
Hacer terapia (Flores de Bach).
Hacer terapia comunitaria.

Hacer terapia florar con flores de acebo.
Hacer terapia neuropsicologica.
Hacer terapia.
Hacer terapia.
Hacer terapia.
Hacer terapia.
Hacer terapia.
Hacer un listado con mis prioridades.
Hacer un listado de actividades.
Hacer un pacto con el dolor.
Hacer un plan.
Hacer un retiro espiritual de una semana para hacer desaparecer estas murallas de presión en mi cabeza.
Hacer un retiro.
Hacer un taller de desarrollo.
Hacer un vídeo sobre el tema «es tiempo de cambiar el odio por amor».
Hacer viajes virtuales.
Hacerle caso a la gente linda.
Hacerle un vídeo a mi padre.
Hacerlo, aún que tenga miedo.
Hacerme cargo que mi.
Hacerme cargo.
Hacerme responsable de lo que puedo dar y sentir.
Hacerme sentir en casa.
Hacerme una rutina para no perderme.
Hice lo que me decía mi corazón, no mi cabeza, y no me arrepiento.

Honar las cosas buenas de los que ya no están.
Honrar lo que mi difunta madre hacia y quería, como plantar en mi jardín los jazmines que le gustaban.
Honrarles.
Huir.
Humildad.
Humildad.

I

Identificar la necesidad de mi niño interior.
Identificar los miedos que no son míos, sino de mamá.
Identificar que emoción estoy sintiendo, y darle curso.
Imaginar y ver mi futuro en 10 años.
Implementar las medidas de cuidado.
Indagar mi propia historia, tratar de comprenderme.
Indagar que causa mi pena.
Indemnizar a mi mujer con un salario y una jubilación por haberse quedado en casa por haber sido madre y cuidar a mi hija.
Independizarme, trabajar para mi.

Iniciar emprendimiento personal.
Intencionar de acuerdo a mis necesidades.

INTENTAR

Intentar con calma ir resolviendo de a poco.
Intentar hablar con mi familiar.
Intentar hacer lo que puedo.
Intentar vivir con él.

Investigar en internet.
Involucrar en el nacimiento de mi sobrina.

IR

Ir a las rondas.
Ir a mi propio ritmo.
Ir al psiquiatra y a los círculos.
Ir dejando gente en el camino.
Ir día por día.
Ir un paso a la vez.
Ir una paso a la vez.
Ir yo a terapia y darle amor a mi hermano.
Irme al río a pescar.
Irme con gente que me respetan, con quienes me siento bien.
Irme un año afuera, donde nadie me conoce.

L

La armadura de la fe.
La confianza, sin dejar de ser responsable.
La experiencia de la TCI.
La formación, el estudio y buscar abrazos.
La fuerza comunitaria.
La magia de encontrar gente fantástica.
La maravilla de los hijos y los nietos que son una motivación para amar la vida.
La muerte no es una desgracia, es parte de la vida.
La música.
La música.
La pandemia me ha enseñado la tolerancia.
La poesía.
La tranquilidad con que recibía Martín los problemas, sus canciones, su humildad, su don de persona.
Lanzarme, atreverme.
Las canciones me ayudan mucho.

LEER

Leer la biblia.
Leer libros de motivación y aplicar lo que leo.
Leer libros.

Leer libros.
Leer.
Leer.
Leer.
Leer.
Leer.

Legitimar mi voz.
Liberar.
Llamar a mi padre y a mis hermanos.
Llamar y compartir la información con la familia.
Llegar a la conclusión de que solo yo puedo salir.
Llenar mis padres de amor y ayudarles a vivir el momento presente, hasta el último momento.
Consentir a mi madre y llenarla de felicidad.
Llenarme de emociones placenteras.
Llevarme bien con todos.

LLORAR

Llorar (lloré 5 años sin parar después de la muerte de mi hija).
Llorar juntas.
Llorar lo, hablarlo con los demás.
Llorar mucho.
Llorar mucho.
Llorar y vivir mis emociones.
Llorar.
Llorar.
Llorar.
Llorar.
Llorar.

Lo bailado, nadie me lo quita.
Lo que quedan son los recuerdos.
Los beneficios de mis buenas acciones me van a volver de alguna manera.

M

Mandarle luz.

MANTENER

Mantener buenas relaciones con mi nuera y su familia.
Mantener contacto a pesar de la separación.
Mantener el contacto con mis seres queridos.
Mantener el contacto.
Mantener el miedo a raya.
Mantener esta persona viva en mis recuerdos.
Mantener la humildad ante los desafíos.
Mantener la relación con nietos.

Mantener las cosas que le gustaba conmigo.
Mantener mi alegría.
Mantener mi individualidad.
Mantener mi mente ocupada.
Mantener siempre con mi hijo una buena imagen de su papa.
Mantener vínculo afectivo con ellos.
Mantener y transmitir mi alegría.
Mantenerla/o viva/o en mi corazón.
Mantenerlo vivo.
Mantenerme ocupada.
Mantenerme ocupada.
Marcar la cancha.
Me gustaría ver mi nieto.

MEDITAR

Meditar con los elementos de la naturaleza.
Meditar en silencio.
Meditar sobre el miedo.
Meditar.
Meditar.

Mejorar mi alimentación.
Mi fuerza está en Dios, hablar mucho con Dios que sabe todo.
Mi límite es no perder mi paz, mi alegría y mi salud.
Mi límite fue la resistencia de mi cuerpo: cuando colapsó mi cuerpo, renuncié.
Mi primera reacción fue negarlo, luego sentir rabia por el abandono.
Mindfulness.

MIRAR

Mirar el cielo.
Mirar las cosas con claridad.
Mirar mi niña interior para ver qué necesita.
Mirar otras alternativas.
Mirar vídeos de autoayuda, de meditación y de relajación.

Morderme los labios para calmar la situación.

Morir a ser responsable de todos y al resolver los problemas de todo el mundo; volver a ser yo misma.

Moverme, ser rebelde, tenaz.

Moverme libremente hacia la aventura de hacer lo que quiero, contra la inseguridad, estrés, ansiedad en el trabajo.

N

Nadie nos quita lo bailado.

Ni perdón, ni olvido.

Nivelar mis expectativas.

NO

No adelantarme a los hechos (“No abrir el paraguas antes que llueve”).

No buscar aguas frescas en pozos secos.

No caer en los laberintos de los otros.

No calentarme la cabeza.

No callar el mensajero.

No chocar contra el muro.

No conflictuarme.

No creerme salvador de la patria.

No culpabilizar al otro.

No dar consejo.

No dar consejos.

No dar importancia a los alejamientos de otros, sino asumir que están ocupados.

No dar lugar a la crítica ajena.

No darme por vencida.

No dejar cosas pendientes.

No dejar de hacer las cosas que quiero hacer.

No dejar nada de lado.

No dejar que el estrés me absorba.

No dejar que la emotividad me tome.

No dejar que las cosas lleguen al punto donde no haya nada que hacer.

No escuchar las burlas de la gente.

No escuchar mucha televisión.

No esperar devolución.

No esperar nada de los demás.

No estoy perdiendo el tiempo, estoy agarrando vuelo.

No evitar sufrimiento.

No forzar mi cuerpo.

No hacer nada.

No hacerme expectativas.

No hay pena que dure 100 años ni tonto que la resista.

No imponer mi punto de vista.

No involucrarme en situaciones de hostilidad.

No juzgar.

No juzgar.
No juzgarme, No culparme.
No luchar.
No me siento sola porque estoy conmigo.
No mendigar el amor ni la amistad.
No pelear con la enfermedad, sino dialogar con ella.
No perder el tiempo y expresar nuestros sentimientos porque no sabemos en qué momento nos vamos,
o se van.
No perder mis valores. Ser fiel a mis objetivos.
No preocuparme del qué dirán.
No preocuparme, ocuparme.
No prestar dinero que no estoy dispuesto a perder.
No quedarme pegado, salir adelante.
No rendirse.
No resistir los cambios.
No seguir ninguna rutina.
No sentir culpa.
No ser demasiado exigente.
No ser dura conmigo mismo.
No ser reactiva.
No ser tan amante del dinero.
No temer pedir ayuda.
No tener miedo.
No tener miedo.
No tener rencores.
Nunca rendirme y encontrar el modo.

O

Observar lo que hago parecido a ella y tenerle profundo agradecimiento.
Ocuparme de mis niños.
Oponerme a la quimioterapia.

ORAR

Oración de San Agustín: «yo solo me fui del otro lado del camino».
Orar juntos.
Orar mucho.
Orar pidiendo sabiduría.
Orar.
Orar.
Orar.

ORDENAR

Ordenar las tareas y priorizar.
Ordenar mi vida.
Ordenar mis ideas.
Ordenarme.

ORGANIZAR

Organizar mi funeral.
Organizar mi tiempo.
Organizarme.

P

Parar.
Pararme.

PARTICIPAR

Participar en las rondas.
Participar de la TCI.
Participar en la TCI.
Participar en las rondas.
Participar en las rondas.
Participar en las rondas.
Participar en las ruedas de terapia comunitaria.
Participar en las ruedas.
Participar en los círculos de escucha.
Participar en rondas de TCI.
Participar en rondas y sentirme comprendida.
Participar en rondas.

PEDIR

Pedir a Dios por su alma.
Pedir a los que no están de acuerdo alejarse.
Pedir al otro un recordatorio.
Pedir ayuda profesional.
Pedir ayuda, confiar y delegar a mis amigos.
Pedir ayuda.
Pedir ayuda.
Pedir ayuda.
Pedir ayuda.
Pedir otras opiniones médicas.
Pedir perdón.

PENSAR

Pensar en el otro.
Pensar en la situación.
Pensar en las leyes del dharma y del karma.
Pensar en las situaciones en cuales si fui capaz de tomar la oportunidad.
Pensar en lo que me llevó a esta situación.
Pensar en mí.
Pensar positivo.
Pensar que el lo que me merezco.
Pensar que hay tantas cosas por hacer.

Pensar que la vida es hermosa y que vale la pena vivirla por mi y por mi familia.
Pensar que soy importante para otras personas.

PERDONAR

Perdonar (fui capaz de perdonar a mi violador).
Perdonar a mi abusador.
Perdonar a mis padres.
Perdonar.
Perdonarme a mí misma para poder sanarme.
Perdonarme a mi misma.
Perdonarme.

Permitir la emoción y escanear dónde la siento.
Permitirme llorar.
Permitirme llorar.
Pintar.
Pintar.
Planear mi futuro.
Plantearme desde mi necesidad, no desde el reclamo.
Plantearme que estoy haciendo para vivir feliz.
Platicar con mi niño interior y darme permiso de defenderlo.

PONER

Poner buen humor en las situaciones que me cuestan.
Poner en contratos de arriendo de cual soy aval una clausula que me permite resciliar el contrato si hay dos meses de atraso de pago.
Poner límites.
Poner música para relajarme.
Ponerme a disposición de mi hijo y nuera cuando me necesitan.
Ponerme a estudiar para aprovechar el tiempo.
Ponerme en acción.
Ponerme horarios.
Ponerme metas específicas.
Ponerme metas.
Ponerme rutinas agradables.
Ponerse en el lugar del otro.
Ponerse en el lugar del otro (sabiduría del espejo).

Practicar teatro.

PREGUNTAR

Preguntar a mi corazón.
Preguntar al otro que le pasa.
Preguntar.
Preguntarme ¿en qué momento sentiste la mano de Dios?
Preguntarme ¿qué me pasa?.

Preguntarme ¿para qué soy injusta conmigo mismo?
Preguntarme de donde saco el valor para seguir viviendo.
Preguntarme donde esta ubicado mi miedo.
Preguntarme en cada momento si estoy haciendo lo correcto.
Preguntarme para qué me estas pasando.
Preguntarme porque tengo miedo.
Preguntarme que herramientas tengo.
Preguntarme que me quiere decir mis dolores.
Preguntarme que necesita.
Preguntarme que puedo hacer yo y tomar las decisiones correspondientes.
Preguntarme si me merezco esto.
Preguntarme si yo quería seguir viviendo de esta forma.
Preguntarme: ¿por qué lo hago? ¿lo hago para mi o para los demás?
Preguntarme: ¿que es lo peor que puede pasar?
Preguntarme: ¿valgo por lo que hago o por lo que soy?

PREPARARME

Prepararme para mi muerte.
Prepararme.
Prepararse con estudios para ser independiente económicamente.
Prepararse para lograr mi sueño.

Presencia íntegra y realismo mágico de Martín.

PRIORIZAR

Priorizar mi felicidad y soltar lo que dicen los demás.
Priorizar mi salud.
Priorizar por lo que quiero yo.
Priorizar situaciones, amistades, compras, etc.
Priorizar.
Priorizar.

Procesar el dolor.
Prometer.

Q

¿Qué me hace continuar en esto?
Quedarme en casa con mi familia.
Quedarme quieta.
Quedarme tranquila frente a mi soledad, sin expectativas.
Quitarme los limites.

R

Rebelarme contra los que quieren adueñarse de mi vida, no permitir que otros deciden por mi.

RECONOCER

Reconocer a mi niña interior para sostenerla y poder sostener a los demás.
Reconocer el miedo antes que me paralice.
Reconocer lo importante que soy.
Reconocer mi miedo.
Reconocer para que estoy aquí.
Reconocer que ellos tenían sus propias historias.
Reconocer que estamos en un momento difícil.
Reconocer que he evadido mi soledad.
Reconocer que tengo derecho a hacer otras cosas.
Reconocer quien soy.
Reconocer y abrazar a mi niña interior.
Reconocer y dar lugar a mis valores y a mi forma de pensar.
Reconocerme como víctima para liberarme.
Reconocerme.
Reconocerme.

RECORDAR

Recordar como él veía las cosas e seguir conversando con él.
Recordar como era la persona cuando estaba viva.
Recordar el cariño que tenía por mí.
Recordar las palabras y enseñanzas de mi madre difunta.
Recordar lo mejor de ella.
Recordar los buenos momentos de su vida.
Recordar los momentos bonitos vividos con el/la.
Recordar los momentos que viví con ella.
Recordar los momentos vividos.
Recordar que como los niños, podemos adaptarnos al cambio.
Recordar que “Dios cada tanto, saca las mejores flores de su jardín”.
Recordar que en medio de la oscuridad, yo soy luz.
Recordar que está conmigo.
Recordar que hay otros a quienes les pasa lo mismo.
Recordar que hay un ser superior.
Recordar que lo perfecto es enemigo de lo bueno.
Recordar que nada es para siempre.
Recordar que no me va a pasar nada de malo.
Recordar que somos hecho a imagen y semejanza de Dios.
Recordar que yo valgo más que el dinero.
Recordar que, como en una orquesta cada instrumento tiene su importancia.
Recordarme que soy persona.

Recuperar la confianza en mi. No ser solitaria.
Recurrir a otra persona para ayudarme a clarificar y ordenar mis pensamientos.
Recurrir a personas que me escuchen de manera amorosa.
Reescribir sobre la memoria dolorosa.

Reestructurar mi autoestima, mi vida.
Reflexionar.
Refugiarme en Dios y en mi familia.
Refugiarme en la espiritualidad.
Refugiarse en las cosas que me gustan.
Regresar a mi esencia espiritual, a este Dios que es amor, que es todo.
Reinventarme.
Relacionarme cariñosamente con mi gente.
Relajarme.
Relajarme.
Renuncié a una buena situación cuando sentí que iba a enfermar.
Resignarse.
Respetar mis procesos.
Respetar.

RESPIRAR

Respirar conscientemente.
Respirar hondo para concentrarme en el momento presente.
Respirar para calmarme.
Respirar profundo.
Respirar.
Respirar.
Respirar.
Respirar.
Respirar.
Respirar.
Respirar.
Respirar.
Respirar e ir más despacio.

Responsabilizarme.
Resucitar el ser yo mismo para sanar mi inseguridad de agradar a los demás.
Retirarme.
Retomar la iniciativa.
Revalorizar y no juzgarme de más.

Rezar.
Rezar.
Rodearme de personas que me quieren.
Rodearse del amor de la familia, amigos.

S

SABER

Saber cuales son mis inseguridades y cuales son de mi historia.
Saber lo que mi madre pensaba.
Saber que "no soy un dulce que le va a gustar a todo el mundo".
Saber que esta ahora en un mejor lugar.
Saber que hice todo lo que pude por mi abuela antes de su muerte.
Saber que las frustraciones que vivimos nos fortalecen.
Saber que las pequeñas cosas pueden producir grandes cambios aún que no lo veamos en el momento.
Saber que no era problema mío.
Saber que no podemos cambiar los otros.
Saber que nos vamos a encontrar en el abrazo del padre.
Saber que nunca estoy sola, porque Dios esta conmigo.
Saber que siempre aparecen ángeles que me ayudan.
Saber que soy la protagonista de la obra de mi vida.
Saber que soy única.
Saber que todo lo recorrido me sirvió para dar el paso siguiente.
Saber que viví muchas cosas bonitas con ella.
Saber que yo soy más un rol.

Sacar mi rabia.
Salir a caminar al sol.
Salir de una relación tóxica.
Salir del límite del miedo y decir lo que siento.
Salmo 23.
Salmo 23 «Jehová es mi pastor. Nada me puede faltar».
Sanar y perdonar desde el amor.

SEGUIR

Seguir abriendo espacio para hacer aquello que me gusta y me llena.
Seguir adelante con fuerza.
Seguir adelante.
Seguir buscando la felicidad.
Seguir luchando.
Seguir manteniéndome cerca a pesar de la distancia.
Seguir mi intuición.
Seguir mis instintos.
Seguir siendo yo mismo.
Seguir trabajando para salir de mis propias historias.

Sensibilidad para captar las vivencias del otro, amor y calidez.

SENTIR

Sentir el miedo como un aliado y guardar un poco de miedo en el bolsillo.
Sentir la bronca, digerirla.
Sentir la satisfacción de que ella pudo ver nacer a sus nietas (mis hijas).
Sentir que no estoy sola.
Sentir que su recuerdo me acompaña.
Sentir y centrar la atención en lo maravilloso que me dejaron.
Sentir y reconocer el miedo.
Sentir y soltar mis emociones.
Sentirlo.
Sentirme animado por los demás.
Sentirme protegida en el círculo.
Sentirme querido.

Separar lo que se puede cambiar de lo que puedo trabajar en mi.

SER

Ser auténtica.
Ser auto compasiva.
Ser clara con el otro.
Ser como soy.
Ser consciente de lo que mi cuerpo me dice.
Ser consciente que a mi me cuesta cortar.
Ser creativa y si no están las condiciones generarlas.
Ser flexible.
Ser irreverente con la soledad.
Ser joven y no ser rebelde es una contradicción.
Ser la voz de los sin voz.
Ser más cariñosa.
Ser más cuidadoso.
Ser positivo.
Ser pragmática.
Ser responsable.
Ser valiente.
Ser yo y dejar ser al otro.

Si yo cambio las cosas, mi mundo puede cambiar.
Sincerarme conmigo mismo.
Solo el amor vence todas las dificultades.
Solo me fui de la casa, no me separé de mis papas.
Solo yo conozco la raíz de mis decisiones.
Solo yo vivo mi vida.

SOLTAR

Soltar el control.
Soltar el control.

Soltar el miedo al «tu no puedes»; dar el abrazo al «sí, se puede».

Soltar.

Soltar.

Soltar.

Soltar.

Soltar.

Soltar.

Soltar.

Soltar.

Soltarme en el presente, vivir sin pasado y sin futuro.

Soltarse.

Soñar que mi hermana (difunta) me venía a consolar cuando yo lloraba.

Subir arriba de la montaña y gritar.

T

Tejer.

TENER

Tener buenos amigos.

Tener calma y paciencia.

Tener calma, paciencia.

Tener calma.

Tener consciencia que esta descansando y que dejó de sufrir.

Tener contacto con la naturaleza.

Tener contacto con la naturaleza.

Tener en mente los bonitos recuerdos.

Tener fe en el Dios que está en mí.

Tener fe en las posibilidades.

Tener fe en mi.

Tener fe en qué lo mejor va a pasar.

Tener fe que Dios está en mi mismo.

Tener fe que Dios me va a proteger.

Tener fe.

Tener fe.

Tener fe.

Tener la certeza de poder poner en práctica lo aprendido.

Tener la certeza que Dios está conmigo, que lo tengo dentro mi, y que me cambia y transforma.

Tener la confianza de que todo va a estar bien, tanto para mi, como para mis seres queridos.

Tener la fe que nos volveremos a encontrar.

Tener la seguridad de estar en los brazos del padre celestial.

Tener mucha paciencia.
Tener un plan B.
Tenerme paciencia y confiar que algo bueno va a pasar.
Tenerme paciencia.
Tenerme paciencia.
Tenerme paciencia.

Terminar mi trabajo hasta el final.
Tirar al mar los malos pensamientos.
Tocar fondo para pisar tierra firme.
Tocar música.
Todos mis hijos fueron distintos, su adolescencia fue un misterio, que escondía tesoros.
Todos somos diferentes...

TOMAR

Tomar agua para relajarme.
Tomar agüitas de hierbas.
Tomar consciencia de mi fortaleza y de mis potenciales.
Tomar curso porque cuando uno sabe lo que tiene que hacer, el miedo es menos.
Tomar cursos de historia.
Tomar decisiones, quemar las naves y poner toda la energía en el camino elegido.
Tomar distancia de las reuniones familiares donde hay peleas.
Tomar distancia.
Tomar el rechazo como una validación, como un ritual de paso.
Tomar las cosas con calma.
Tomar mi medicamentos.
Tomar mis responsabilidades frente a lo que esta pasando en una relación.
Tomar riesgos.
Tomar sol.
Tomar todas las precauciones.
Tomar un puñado de lavanda para armonizar me.

TRABAJAR

Trabajar con familiares de desaparecidos.
Trabajar con quienes estén dispuestos.
Trabajar el cambio en mi.
Trabajar el desapego.
Trabajar en equipo y recibir apoyo.
Trabajar mi autoestima.
Trabajar mi autoestima.
Trabajar mis propias fortalezas.
Trabajar también con la policía.

Tranquilidad que traspasa la pantalla.
Tranquilidad.

Tranquilizarme, tomar las cosas como vienen.
Tranquilizarme.
Transformar el miedo en curiosidad.
Transmitir paz.

TRATAR

Tratar de acercarme.
Tratar de cumplir con todo lo que me piden.
Tratar de dar lo mejor de mí.
Tratar de encontrar un espacio propio.
Tratar de hacer lo que nunca tenía tiempo de hacer.
Tratar de tener calma.
Tratarme como una niña.

Trotar.

U

Ubicarme en el aquí y el ahora.
Unirme a otras personas en la misma situación mía para fortalecerme.
Unirme con un grupo de excompañeras de colegio, el «911» para apoyarnos, hacer terapia de la risa, y salir a bailar.

USAR

Usar el sentido común.
Usar el silencio para no ampliar conflictos.
Usar la herramienta espiritual: Jesús acoge a todos.
Usar la razón después de tomar una decisión con el corazón.
Usar la tecnología para conectarme con otros y mantener redes de apoyo.
Usar psicóticos durante un año.

Utilizar el miedo como un impulso.
Utilizar la energía del miedo.

V

Validar cualquier sentimiento, como la tristeza, y trabajarlo.
Valorar lo que tengo: teléfono, luz, internet.
Valorar los momentos en que estamos juntos.
Valorar mis logros propios.
Valorarme y recobrar mi dignidad como mujer.
Variar mi día lo más que puedo, porque la rutina me mata.

VER

Ver a mis padres como seres humanos que se equivocan.
Ver como hacerlos posibles.
Ver cual es el objetivo de mi trabajo.
Ver documentales.

Ver en el otro, algo que tengo que arreglar dentro de mi mismo.
Ver la emoción, vivirla.
Ver la muerte como algo natural.
Ver las cosas buenas de cada situación que se me presenta.
Ver (nuestro amigo fallecido) Martín como un maestro.
Ver películas y documentales.
Ver que que soy una persona fuerte.
Ver que si otros lo pudieron, yo también puedo.
Ver siempre el otro como un ser humano.
Ver telenovelas que le gustaban para recordar los tiempos pasados.
Ver todos los regalos que me ha dado.

Visitar algún familiar que no veo muy seguido.

VIVIR

Vivir al día.
Vivir aquí y ahora.
Vivir cada día como si fuera el último.
Vivir cada día.
Vivir día a día.
Vivir el aquí y ahora.
Vivir el día a día.
Vivir el día.
Vivir el dolor.
Vivir el hoy y ahora.
Vivir el presente y hacerlo bien.
Vivir el presente, el aquí y ahora.
Vivir el presente.
Vivir experiencias que me enriquecieron.
Vivir la actuación, ser la protagonista de mi vida.
Vivir la situación como era.
Vivir.

VOLVER

Volver a amarme a mi.
Volver a intentar.
Volver a mi.
Volver a mi.
Volver al pasado.
Volver a ser hijo y hermano para paliar la dificultad a expresar mis emociones y la dificultad de ser padre y madre de mis hermanos.

2. Los sufrimientos que generaron estas perlas

Para entender bien estas maravillosas perlas entregadas por los participantes durante estos Círculos de Escucha del Domingo, es importante conocer los sufrimientos, dolores y preocupaciones en cuales se generaron estas perlas. Conforme a la metodología de la Terapia Comunitaria Integrativa, en cada círculo (gratuito y de libre asistencia), preguntamos a los participantes definir sus mayores preocupaciones del momento. El monitor de turno les ayudó a formularlas en una frase corta, y luego se procede a una votación para elegir cuales de las 2, 3, 4, o más preocupaciones la mayoría de los participantes quiere tocar este día. He aquí el listado de las preocupaciones votadas por la mayoría de cada uno de estos Círculos de Escucha.

En las columnas de la derecha, se podrá apreciar el número total de participantes (monitores incluidos) y la fecha de cada Círculo. A partir de mayo 2020, hemos anotado el número de votos que ha obtenido este tema en la votación de este círculo (entre paréntesis, al final del tema). Todas las perlas presentadas anteriormente salieron de estos 81 círculos. En algunos casos, se agrega, después de la frase del sufrimiento, la pregunta-clave hecha este día por el monitor para ampliar el tema presentado. En los demás casos, esta pregunta-clave fue generalmente del estilo ¿quién ha sentido alguna vez en su vida un sufrimiento, preocupación o situación similar, y qué ha hecho para superarla?

2.1. Listado cronológico de los sufrimientos escogidos en cada círculo.

Sufrimiento, inquietud, preocupación o tema escogido por el Círculo	Personas presentes	Fecha
Angustia por la incertidumbre del futuro.	4	22-03-20
Angustia e incertidumbre por no poder ver a mi hija.	4	29-03-20
Miedo de lo que va a pasar después.	8	05-04-20
Enojo de sentirse encerrado	9	12-04-20
Me molesta la falta de empatía.	8	19-04-20
Rabia por mi ignorancia de la tecnología que me complica mucho ahora.	6	26-04-20
Angustia de sentirse encerrado.	8	03-05-20
Angustia de estar siempre ocupada y no poder parar nunca.	10	10-05-20
Angustia por esta situación de aislamiento (8).	17	17-05-20
Incertidumbre y confusión por mi situación amorosa.(4)	10	24-05-20
Preocupación por las expectativas de los profesionales de salud en las rondas de TCI. (3)	15	31-05-20
Enojo por una situación que considero injusta en mi organización (8).	21	07-06-20
Enojo por una situación en mi trabajo. (5)	17	14-06-20
Frustración por no encontrar las palabras para expresar mis sentimientos.	15	21-06-20
Frustración porque no puedo hacer lo que quiero por la pandemia, no puedo realizarme. (9)	15	28-06-20
Pena por tener una mama que no sabe quererme. (7)	19	05-07-20
Estoy sin ganas, con poca energía, con abulia para enfrentar la rutina de la	29	12-07-20

Mil Perlas Compartidas en la Terapia Comunitaria Integrativa (2020-2021)

cuarentena. (6)		
Frustración por las relaciones humanas, por la falta de atención integral, por las relaciones al dinero. (7)	20	19-07-20
Necesito hacer una pausa para sentir mis propias emociones. (6)	12	26-07-20
Pena, rabia, impotencia, por los abusos de poder (la desaparición forzada). (6)	12	02-08-20
¿Cual ha sido el mejor aprendizaje de mi vida? ¿Si me tocará morir mañana, qué me gustaría hacer que no he hecho hasta ahora?	14	09-08-20
Pena por sentirme un poco sola (6).	15	16-08-20
Molestia por un imperativo institucional que hacer cambiar mi ser. (6)	14	23-08-20
Temor, miedo de contagiar a mi papá (4).	12	30-08-20
Preocupación por mi poca energía para hacer un cambio en mi vida. (4)	11	06-09-20
¿Quién tuvo alguna separación no deseada que le causó mucho dolor? ¿Que hizo para mitigar ese dolor y como seguir adelante? ¿Si no pudo aun sanar como convive con la situación?	23	13-09-20
Rabia, impotencia, preocupación frente al maltrato infantil, a la falta de amor. (7)	15	20-09-20
Miedo a fracasar, y miedo al que dirán los demás. (4)	10	27-09-20
Preocupación, rabia, porque una persona cercana ha desaparecido de mi vida. (5)	11	04-10-20
Rabia por sentirme subestimada. (5)	19	11-10-20
Estoy preocupada de quedarme si casa y que mi brazo se que paralizado. (3)	12	18-10-20
Me paraliza la situación que vivimos (6).	15	25-10-20
Miedo que algo salga mal en mi trabajo con niños y que yo sea responsable de esta situación (4).	13	01-11-20
Preocupación y miedo por un diagnostico por un tumor cerebral (7).	19	08-11-20
Tristeza por la dificultad de desarrollar amistades. (5)	6	15-11-20
Tristeza por la partida de un persona querida (mi esposo hace un mes, de COVID) (9).	22	22-11-20
Dolor e impotencia por la falta de reacción de las mujeres frente a los maltratadores (6).	16	29-11-20
Preocupación y tristeza por las malas relaciones dentro de la familia. (7)	14	06-12-20
Tristeza frente a las decisiones por tomar (5).	15	13-12-20
¿Qué situación ha sido la más difícil este año y que ha hecho para superarla ?	16	20-12-20
Angustia por una hija que se independiza. (4)	13	10-01-21
Tengo miedo de lo que sé, y miedo de lo que no sé (9).	17	17-01-21
Tengo ira, bronca y no sé cómo canalizarla (6).	16	24-01-21
Preocupación y tristeza por mis problemas de salud que no me dejan hacer todo lo que quiero (5).	20	31-01-21
Preocupación y miedo por no poder sostenerme económicamente (3).	12	07-02-21
¿Cómo he reaccionado yo a la pérdida de Martín o de otro ser querido? Qué he hecho para superar esta pérdida, y seguir viviendo con su ejemplo?	29	14-02-21
Tristeza, angustia por no aguantar mi tratamiento de quimioterapia (9) MOTE ¿Quién se ha sentido en una encrucijada y que ha hecho para superarla ?	22	21-02-21
Tristeza por la separación de la persona con quien compartía mi vida (5).	17	28-02-21
Miedo al futuro, por los cambios que vienen y las decisiones que estoy tomando (6).	15	07-03-21
Profunda tristeza por la partida de mi amado (8).	23	14-03-21

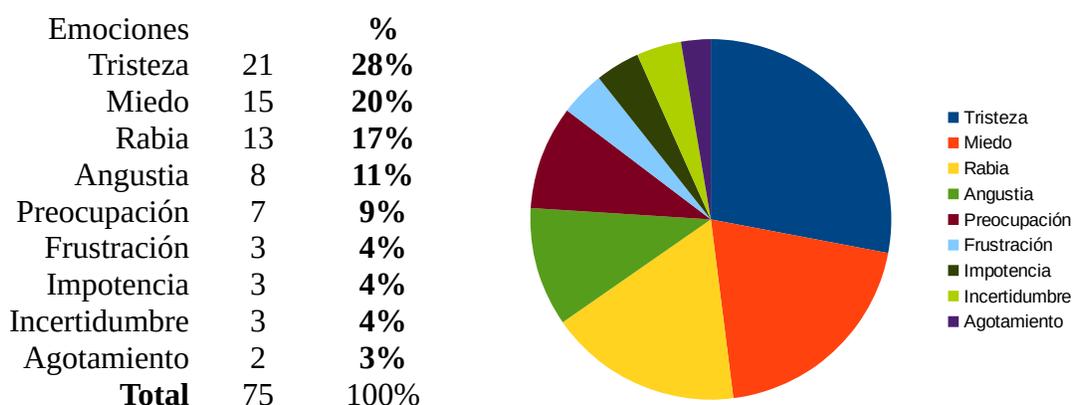
Mil Perlas Compartidas en la Terapia Comunitaria Integrativa (2020-2021)

Tristeza por mi diagnóstico de metástasis y desesperación de no saber que va a pasar ni que hacer (10).	17	21-03-21
¿Qué quiero dejar morir y qué quiero resucitar ?	21	28-03-21
Tristeza y rabia por el diagnóstico de cáncer de mi mamá y el atraso del tratamiento por el COVID (5).	12	04-04-21
Me siento agobiado por la carga de ocupaciones (7). Mote : ¿Quién se ha sentido como burro de carga... ?	22	11-04-21
Tristeza por la separación de mi hijo (9).	23	18-04-21
Miedo e incertidumbre frente al cambio (8).	22	25-04-21
Tristeza por situaciones inesperadas. (9)	23	02-05-21
Dolor y tristeza por la enfermedad de mi hermano que se está muriendo (6),	23	09-05-21
Siento miedo, vergüenza a preguntarme como volver a creer en mí (8).	19	16-05-21
Preocupación por mi situación laboral (7).	23	23-05-21
Bronca por la desconsideración en el ámbito laboral (tema único). Pregunta-clave: ¿Quién se ha enfrentado a una incongruencia entre lo que siente y lo que quiere hacer?	10	30-05-21
Miedo de no saber si estoy contagiada (tema único)	16	06-06-21
Tristeza por las tensiones con mi esposo. (4)	12	13-06-21
Ira conmigo mismo por no saber como enfrentar las injusticias laborales (4). Pregunta-clave: ¿Quién ha estado frente a una situación de injusticia y que ha hecho para superarla?	11	20-06-21
Tristeza y desesperación por mi salud, y no saber que pasará (9). Pregunta-clave: ¿quien ha vivido una situación de profundo sentimiento de desesperanza y que ha hecho para atravesarlo?	13	27-06-21
Tristeza por creer que no soy capaz. (6) Pregunta-clave: ¿Quién ha sentido tristeza por quedarse atrás, y que...?	8	04-07-21
Angustia por no sentir ayuda sincera de mis padres (5).	13	11-07-21
Tristeza por sentir el alejamiento/distanciamiento con mi hija (7).	24	18-07-21
Miedo de mostrar mi brillo (7).	19	25-07-21
Intranquilidad por no saber si si lo que estoy haciendo esta bien o debo hacer un cambio (6).	14	01-08-21
Temor por no saber si continuar o no mi formación académica (7).	16	08-08-21
Molestia/ Enojo por no tener el apoyo de mi familia (5).	18	15-08-21
Angustia frente a un cambio que me traiga paz (5).	12	22-08-21
Impotencia por las dificultades a lo interno de mi colectivo con relación a la inclusión (6).	9	29-08-21
Bronca, impotencia por una situación de injusticia en el trabajo.	14	05-09-21
Tristeza porque una amiga querida perdió el gusto de vivir (6).	12	12-09-21
	6	19-09-21
Molestia por la “nueva normalidad” (3). Pregunta-clave: ¿quién ha sentido dificultades para adaptarse a una nueva situación...?	9	26-09-21
Rabia por dejar pasar las oportunidades (6)	14	03-10-21
Dolor por la perdida inesperada de un ser querido (7).	13	10-10-21
Temor frente a la necesidad de generar el cambio.	8	17-10-21

Los cinco temas que empiezan por preguntas corresponden a “rondas temáticas”, es decir a Círculos de Escucha en cuales no se pidieron a los participantes de presentar sus propias preocupaciones o sufrimientos, sino que estas preguntas fueron preparadas directamente por los monitores. En el círculo del 17 de septiembre 2021, nos olvidamos anotar el tema votado (también somos humanos).

2.2. Las emociones de estos sufrimientos escogidos

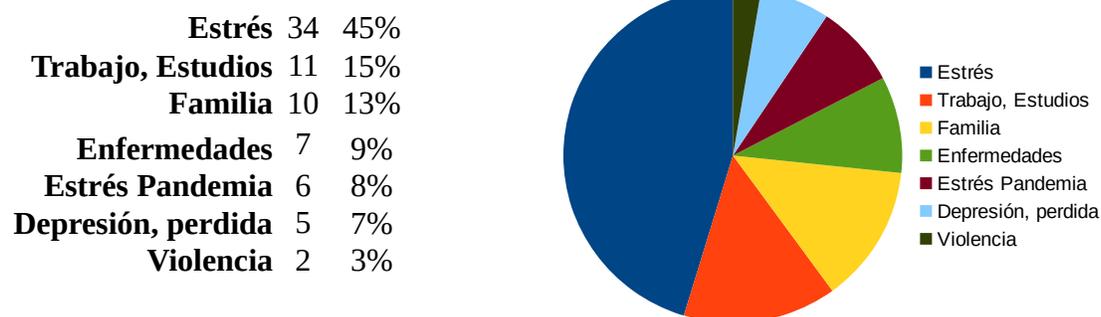
Hemos clasificado estos 75 temas elegidos por los participantes por tipo de emoción con cuales se pueden relacionar, y nos ha dado el siguiente resultado:



Como se puede apreciar, las principales emociones emitidas por los participantes que se atreven a hablar en nuestros círculos, son la tristeza (28%) y el miedo (20%). Entre las dos, abarcan casi la mitad de los temas. Las siguientes dos son la rabia (17%) y la angustia (11%), que embarcan entre las dos más del cuarto de los temas.

2.3. Clasificación de los temas de sufrimientos escogidos

Usando las grandes categorías y criterios presentados por Adalberto Barreto en su libro “La Terapia Comunitaria Integrativa, paso a paso”, hemos podido clasificar estos 75 temas. Solo hemos separado la categoría Estrés en dos partes: cuando su origen se puede relacionar con la pandemia o el COVID 19, y cuando no. Los resultados son los siguientes:



Podemos ver que la categoría “Estrés” (que engloba también angustia, miedo, ansiedad, insomnio, nerviosismo, resentimientos, rabia, venganza, desanimo, espíritu invasor, desprecio), es la principal causa de los sufrimientos de nuestros participantes (45%). Si se agrega a esto el estrés específicamente atribuido a la pandemia (8%), el estrés supera la mitad de los temas (53%).

La segunda categoría de sufrimientos más votados en estos Círculos ha sido Trabajo/Estudio (15%). Esta categoría engloba los sufrimientos relacionados con las dificultades laborales, desempleo, falta de reconocimiento, insatisfacción, inseguridad, agresión física/verbal y moral, dificultades financieras y económicas, problemas escolares de aprendizaje, reprobación, etc.

La tercera categoría preferida por los participantes recae en causas relacionadas con la Familia (13%). Esta categoría engloba los conflictos familiares y amorosos, marido y mujer, separación, padres, hijos, hermanos, abuelos, nietos, traición, celos...

Las otras categorías (enfermedades, depresión-perdida, y violencia) solo juntaron 19% de los temas.

No hemos escuchado la presentación de otros temas como dependencia de alcohol y drogas, explotación sexual o prostitución.

3. Otros sufrimientos presentados antes de generar estas perlas

Conforme al funcionamiento de la Terapia Comunitaria Integrativa, los 75 sufrimientos listados anteriormente fueron los más votados en estos 75 círculos de escucha. Aquí queremos también presentar los otros 174 sufrimientos y temas de preocupación presentados, aunque no hayan sido votados por la mayoría de los participantes. Pueden dar una mejor idea de las preocupaciones y del estado de animo de los participantes en estos círculos.

Para facilitar la lectura, presentamos estos temas de sufrimiento por orden alfabético. Dejamos entre paréntesis el número de votos que logró cada tema (para los temas presentados en círculos posteriores a mayo 2020). Para mostrar como hemos realizado la clasificación, necesariamente subjetiva, de cada tema en una emoción, anotamos la emoción definida después de cada tema.

3.1 Listado alfabético de los otros sufrimientos presentados

Otros temas presentados en los círculos de escucha

	Emoción
Agotamiento por la soledad producida por 4 meses de confinamiento (2).	Agotamiento
Ambivalencia entre lo que soy y lo que debo ser (4).	Incertidumbre
Ambivalencia frente a la jubilación, o incertidumbre frente al futuro (5).	Incertidumbre
Angustia de no aprovechar bien mi tiempo en este momento.	Angustia
Angustia de no poder afirmarme frente a los otros (3).	Angustia
Angustia de que me pueda contagiar de Covid (1).	Angustia
Angustia e impotencia por la enfermedad de un ser querido (2).	Impotencia
Angustia frente a la dificultad poner límites con sus padres.	Angustia
Angustia por la ilusión de las alternativas (3).	Angustia
Angustia por la sobrecarga laboral (3).	Angustia
Angustia por no poder ver a mi hija.	Angustia
Angustia por no sentir ganas de hacer las cosas (3).	Angustia
Angustia por sentir impotencia de no poder ayudar a un ser querido (4).	Angustia
Angustia por sentirme incomprendida y no aceptada por una persona querida (2).	Angustia
Angustia por ver a una persona distinta a lo que creía (6).	Angustia
Angustia y preocupación por la vacuna y la presión social al respecto (2).	Angustia
Ansiedad al escuchar chismeras y noticias desagradables (1).	Angustia
Ansiedad por el dolor físico (0).	Angustia
Ansiedad por resultados de exámenes médicos (1).	Angustia
Ansiedad y tristeza por no poder encontrar trabajo (2).	Angustia
Ansiosa por los cambios (3).	Angustia
Apatía frente a la falta de una escucha de complacencia.	Agotamiento
Cansancio por el dolor y no tener respuestas (0).	Agotamiento
Cansancio por querer ser perfecta (3).	Agotamiento
Cansancio por un dolor físico recurrente (1).	Agotamiento
Cansancio y ansiedad por el trabajo (6).	Angustia
Colapso, impotencia por la falta de ayuda para implementar nuevas tecnologías en el trabajo (3).	Impotencia
Confusión entre mis sentimientos amorosos (4)	Incertidumbre
Culpa, dolor, enojo por un percance con una amiga muy querida (2).	Rabia
Del miedo a morir al miedo al ridículo (1).	Miedo
Desesperación por el encierro demasiado fuerte por el COVID (2).	Angustia
Desilusión y enojo por no recibir amor cuando lo esperaba (1).	Rabia
Dilema de participar o no en política (4).	Preocupación
Dolor e impotencia por la situación de aislamiento de los mayores de mi familia (2).	Impotencia
Dolor por la mentira de una compañera de trabajo (1).	Preocupación
Dudas, rabia, impotencia frente a mi situación laboral. (2).	Rabia
Enfadada porque otras personas toman decisiones por mí (2).	Rabia

Enojo cuando digo sí y quiero decir no (2).	Rabia
Enojo por haber confiado en una persona que no lo merecía (2).	Rabia
Enojo por la actitud egoísta de algunas personas (4).	Rabia
Enojo por la falta de respeto de las autoridades hacia el pueblo (6).	Rabia
Enojo por no poder expresar con lo que no estoy de acuerdo en el momento (2).	Rabia
Enojo por sentir que doy de más (3).	Rabia
Enojo por una falta de respeto.	Rabia
Enojo porque las cosas no salen como yo quiero (1),	Rabia
Enojo y molestia con una intima que no me avisa a tiempo que tenía COVID (2).	Rabia
Estoy abrumada por la presión laboral generada por la pandemia (2).	Preocupación
Frustración por no sentir que doy a mis estudiantes lo que quiero dar (4).	Frustración
Frustración por los cambios de salud al retomar el ritmo laboral (2).	Frustración
Frustración por no haber podido hacer funerales correctos para despedir mi mamá (5).	Frustración
Frustración por no poder proteger a mis seres queridos (1).	Frustración
Frustración por no poder salir como quiero (0).	Frustración
Frustración por no poder trabajar (3).	Frustración
Frustración por sentirme vulnerable, dependiente (1).	Frustración
Frustración por una lesión del dedo chico que me impide hacer lo que quiero (1).	Frustración
Frustración porque siento que a veces no hago bien las cosas y me llueve sobre mojado.	Frustración
Frustración y desesperanza por mi trabajo.	Frustración
Frustración y enojo por tener que calificar a mis alumnos (1).	Frustración
Impaciencia por algo que no podía manejar (6).	Impotencia
Impotencia de no poder ayudar frente al problema de la adición a redes (2).	Impotencia
Impotencia de no saber manejar la relación de mi hijo y mi nieto (4).	Impotencia
Impotencia de superar mi sentimiento de vulnerabilidad. (2)	Impotencia
Impotencia frente a una situación dolorosa que no logro mejorar (2).	Impotencia
Impotencia por la situación de mi país (0).	Impotencia
Impotencia por mi tendencia de mirar al pasado (6).	Impotencia
Impotencia por no saber como ayudar a un ser querido afectado por un duelo (2).	Impotencia
Impotencia, dolor por el suicidio de un joven, amigo de mi hijo en vídeo-juegos(3).	Impotencia
Impotencia, tristeza, frustración por mi situación económica (4).	Impotencia
Incertidumbre por haber sido referida a psiquiatría (2).	Incertidumbre
Incertidumbre por la posibilidad de contagio en mi familia (0).	Incertidumbre
Incertidumbre por mi transitar médico, y no saber que viene (1).	Incertidumbre
Incertidumbre/duda por no saber qué información doy de mi, a mis seres queridos (2).	Incertidumbre
Inquieta por tener que volver al trabajo (3).	Preocupación
Inquietud por debutar en algo nuevo en esta situación de pandemia (0).	Preocupación
Inquietud por recuerdos del pasado que vuelven en pesadillas (1).	Angustia
Inquietud por una cirugía para hacer una diagnostico (2).	Preocupación
Intranquilidad por sentir robada mi tranquilidad (4).	Preocupación
Ira por el actuar indolente de otras personas (1).	Rabia
Ira por la ineptitud y desconsideración de las autoridades que pusieron fin a mi contrato (0).	Rabia
Ira por mi situación financiera (2).	Rabia

Lamento no haber aprendido computación.	Tristeza
Me desanima no tener trabajo.	Agotamiento
Me incomoda el que hacer frente a la voluntad de cambio (2).	Preocupación
Me tiene chata el confinamiento.	Rabia
Miedo a expresar lo que siento : ¿Cómo aprender a soltar ? (1).	Miedo
Miedo de contagiarme con el COVID en mi trabajo (1).	Miedo
Miedo de volver a enfrentar una situación laboral que me ha causado daño (5).	Miedo
Miedo e incertidumbre por lo que va a pasar (2).	Miedo
Miedo en relación al COVID (2).	Miedo
Miedo por las heridas de mi niña interior que no he podido sanar (2).	Miedo
Miedo por las limitaciones físicas debidas a la edad (2).	Miedo
Miedo por los efectos colaterales de las vacunas (3).	Miedo
Miedo por no saber que pasará con la llegada de un nuevo familiar (1).	Miedo
Miedo por posible contagio COVID de mis papás (5).	Miedo
Miedo por una enfermedad que tengo (1).	Miedo
Miedo que mis condiciones laborales empeoren (1).	Miedo
Miedo y vergüenza de compartir mis problemas personales con los demás.	Miedo
Molesta por la inconsistencia que genera esta pandemia sobre mi vida (4).	Preocupación
Molestia no poder ejercitar mi cuerpo como antes (3).	Preocupación
Molestia no poder entonar como lo hacia antes (0).	Preocupación
Molestia por dolor de cabeza por el exceso de pantalla (3).	Preocupación
Molestia por sentir que hay personas en contra de mi en mi organización (0).	Preocupación
Molestia por un compañero fiel y no deseado, el dolor físico. (4).	Preocupación
Nostalgia por ver como la vida se va apagando (3).	Tristeza
Pena por la falta de compromiso de ciertas personas. (2)	Tristeza
Pena por la falta del afecto físico en momentos de muertes de cercanos (3).	Tristeza
Pena por lo que esta sufriendo la gente en mi país (2).	Tristeza
Pena por no podemos ver los que nos quieren visitar.	Tristeza
Preocupación de mi estado físico debido a mi inactividad.	Preocupación
Preocupación de no poder volver a mi país y del efecto de esto sobre mi salud (2).	Preocupación
Preocupación de perder mi mascota (1).	Preocupación
Preocupación e impotencia por la depresión de un ser querido (0).	Impotencia
Preocupación por cumplir con mis metas con mayor rapidez (4).	Preocupación
Preocupación por la evolución de una antigua relación (0).	Preocupación
Preocupación por la posible vuelta de dolores con la vuelta al trabajo (0).	Preocupación
Preocupación por la salud de mi papa (3).	Preocupación
Preocupación por mi salud que se puede complicar si no encuentro tratamiento a tiempo (0).	Preocupación
Preocupación por mi situación de que no mejora (0).	Preocupación
Preocupación por no haber podido terminar mi carrera (0).	Preocupación
Preocupación por no lograr entender y prepararse bien por un trabajo (1).	Preocupación
Preocupación porque todavía no he encontrado trabajo (2).	Preocupación
Preocupación que el miedo se apoderé de mí y de los demás (1).	Miedo
Preocupaciones que me quiten el sueño y me provocan gastritis (2).	Preocupación
Rabia por el incumplimiento del otro (1).	Rabia

Rabia por la desorganización de mi trabajo (2).	Rabia
Rabia por la poca empatía general.	Rabia
Rabia por tener envidia.	Rabia
Rabia que los doctores no me crean (1).	Rabia
Rabia que nuestra sociedad sea tan poca empática.	Rabia
Rabia y miedo frente a la indefensa que tenemos con el virus.	Rabia
Rabia, miedo, incertidumbre por la perspectiva de un nuevo despido masivo en mi empresa (3).	Rabia
Siento que me queda poco tiempo de vida (4).	Preocupación
Temor de no saber enfrentar la situación de un alumno que ha sido violentado (2).	Miedo
Temor por la situación de mis padres.	Miedo
Temor que le pasé algo a mi hija embarazada.	Miedo
Temor que mi institución no sobreviva a la crisis económica del COVID (2).	Miedo
Temor que mi mama se infecta con el COVID-19.	Miedo
Triste, permeable, sensible, porque esta pandemia me invade (4 votos).	Tristeza
Tristeza de no poder acordarme de la voz de alguien tan querida como mi abuela (2).	Tristeza
Tristeza de no sentir suficiente atención de los demás (0).	Tristeza
Tristeza de no ser reconocida como soy por mi madre.	Tristeza
Tristeza de que va a pasar con mi familia en lo económico.	Tristeza
Tristeza e incomprensión porque nadie vine a mi cumpleaños (1).	Tristeza
Tristeza por el aumento de la violencia intrafamiliar (1).	Tristeza
Tristeza por estar alejado de mis nietos (1).	Tristeza
Tristeza por la añoranza de un vinculo amistoso de calidad.	Tristeza
Tristeza por la condición de salud de mi nieta (4).	Tristeza
Tristeza por la falta de comprensión del mundo y de la naturaleza (0).	Tristeza
Tristeza por la muerte de mi hermano (2).	Tristeza
Tristeza por la muerte de mi papa (2).	Tristeza
Tristeza por la pobreza y la injusticia social (2).	Tristeza
Tristeza por la situación de precariedad de tanta gente por la pandemia (2).	Tristeza
Tristeza por la situación económica que estoy atravesando en este momento (4).	Tristeza
Tristeza por la tendencia a juzgar al otro. (4)	Tristeza
Tristeza por mi difícil relación con mi madre (5).	Tristeza
Tristeza por mi tío que esta enfermo de Covid (1).	Tristeza
Tristeza por no entender algunos puntos de vistas de los otros (0).	Tristeza
Tristeza por no haber sido tomada en cuenta para la vacuna.	Tristeza
Tristeza por no saber como enfrentar la enfermedad de un familiar (3).	Tristeza
Tristeza por sentir la ruptura de un vinculo muy cercano (3).	Tristeza
Tristeza por ver como mi familia se separa (1).	Tristeza
Tristeza y preocupación por no encontrar trabajo en mi profesión (4).	Preocupación
Tristeza y angustia por problema de salud (3).	Angustia
Tristeza y angustia porque mis hijos han emprendido su vuelo (4).	Angustia
Tristeza y desánimo por situaciones surgidas en la pandemia (3).	Tristeza
Tristeza y desesperación por posible metástasis (5).	Angustia
Tristeza y frustración porque mi familia no entiende mi rol de cuidador (5).	Tristeza
Tristeza y miedo de contagiarme y no poder superarlo (4).	Miedo

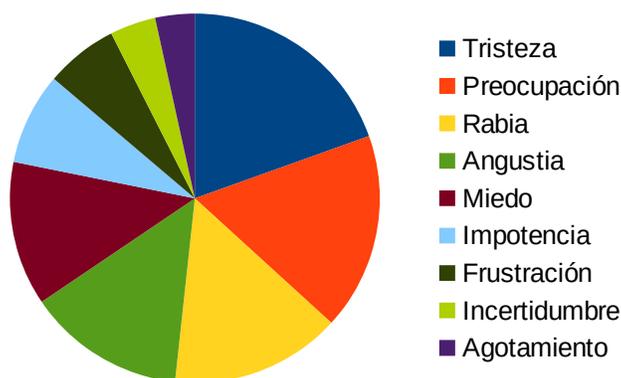
Tristeza y miedo por un dolor de espalda que no sé que me quiere decir (0).
 Tristeza y pena por la pérdida de mi esposo (0).
 Tristeza y preocupación por mi salud (2).
 Tristeza y rabia por las personas que no aprovechan las oportunidades (0),
 Tristeza, ansiedad por falta de comunicación con mi familia (3).
 Tristeza, ira por situación indecisa de pareja (5).

Miedo
 Tristeza
 Preocupación
 Rabia
 Angustia
 Tristeza

3.2. Clasificación por emoción de los temas presentados

La estadística de estos temas por emociones es entonces la siguiente:

Tristeza	34	20%
Preocupación	30	17%
Rabia	26	15%
Angustia	24	14%
Miedo	22	13%
Impotencia	14	8%
Frustración	11	6%
Incertidumbre	7	4%
Agotamiento	6	3%
Total	174	100%



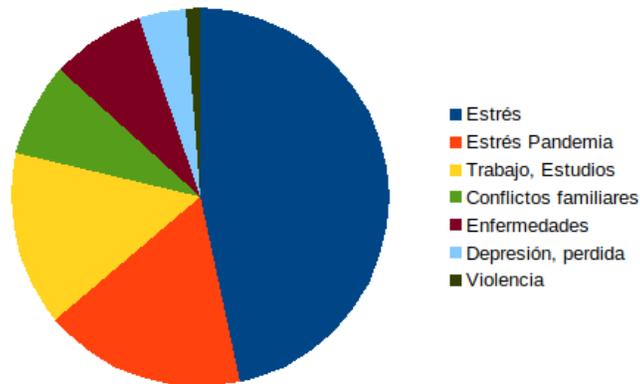
Arriesgando una reflexión sobre las preferencias de los participantes en el momento de votar por los temas, se puede comparar estas cifras de los temas presentados con las estadísticas presentadas anteriormente de los temas elegidos. Podemos ver que los participantes han preferido elegir más temas con **miedo** (20% electos contra 13% presentados), y más temas con **rabia** (20% contra 15% presentados). También han elegido más temas con **tristeza** en promedio que los presentados (28% electos contra 20% presentados).

En cambio, los temas con **preocupación** parecen menos votados (9% electos contra 17% presentados), así como los temas con **impotencia** (4% electos contra 8% presentados), y los temas con **angustia** (11% electos, contra 14% presentados).

3.3. Clasificación de los otros temas presentados por categoría

Hemos clasificado de la siguiente manera estos 174 otros temas presentados que no lograron la mayoría de votos y por lo tanto no fueron profundizados en los nuestros círculos de escucha siguiendo las mismas grandes categorías propuestas por Adalberto Barrero en su libro “La Terapia Comunitaria Integrativa, paso a paso”. Esta clasificación es siempre subjetiva. Por ejemplo, se han clasificado en Preocupación los temas que mencionaban Apatía, Cansancio, Desanimo. Hemos puesto en la categoría Incertidumbre los que señalaban “confusión”. Los temas con Ira y Enojo fueron clasificados como Rabia. Hemos también separado en una categoría Estrés Pandemia los temas de Estrés que se pueden relacionar con la Pandemia. Llegamos a los siguientes resultados:

Estrés	81	47%
Estrés Pandemia	30	17%
Trabajo/Estudios	26	15%
Familia	14	8%
Enfermedades	14	8%
Depresión, perdida	7	4%
Violencia	2	1%
TOTAL	174	100%



Si comparamos las categorías de sufrimientos escogidos por la mayoría de los participantes, con las de los sufrimientos presentados, se nota que los sufrimientos relacionados con la **pandemia** (Estrés Pandemia) fueron globalmente muchos menos votados (8%) que presentados (17%). En cambio, los temas relacionados a **conflictos familiares** (Familia), fueron en promedio mucho más votados (13%), en porcentaje, que los presentados (8%). Los temas relacionados con **depresión o perdida** fueron también más votados (7%) que los presentados (4%), lo que tampoco nos parece una sorpresa.

Las otras categorías tienen un porcentaje de votación similar al porcentaje de presentación.

AGRADECIMIENTOS

Como se puede apreciar los firmantes de esta modesta recompilación no somos los autores de estas perlas, sino que simplemente sus recopiladores. Los autores quedarán anónimos porque no queremos divulgar los 306 nombres de los participantes a estos 81 círculos de escucha del domingo, ya que ni siquiera tenemos los contactos con todos ellos para poder pedirles su autorización.

Lo que si queremos agradecer nominalmente, son los otros 20 monitores que nos ayudaron a facilitar uno o varios de estos 81 círculos de escucha del domingo entre el 23 de marzo 2020 y el 17 de octubre 2021:

Ana Velasco (Bolivia)
Andrea Paola Salgado (Colombia)
Elvira Ríos Valiente (Paraguay)
Gina Castillo (Ecuador)
Gloria Duarte (Chile)
Graciela Alarcon (Chile)
Guadalupe Ordaz (México)
Karine Arce (Bolivia)
Lorena Damiani (Argentina)
Luciana Chicaiza (Ecuador)
Marcelo Garzón (Ecuador)
María Helena García (Colombia)
Martín Moreno*** (Paraguay)
Olga Marsollier (Paraguay)
Pamela Ordenes (Chile)
Ricardo Sanchez (México)
Rosaura Gutiérrez (República Dominicana)
Silvana Barra (Chile)
Sonia Gonzalez (Chile)
Susana Albán Rodríguez (Ecuador)

*** Martín Moreno, psiquiatra paraguayo, falleció el 9 de febrero 2021 a los 64 años de edad. Hablaba guaraní, lengua del pueblo originario de Paraguay, lo que le permitió ejercer la psiquiatría comunitaria con propiedad. Martín era músico y poeta. Participó quince veces en nuestros Círculos del Domingo, y otras diez veces como monitor, desde el 7 de junio 2020 hasta el 24 de enero 2021. Entre las perlas que nos regaló Martín, recordamos las que nos dio el 20 de diciembre 2020: “Organizar mi funeral. Darle cuenta que la muerte es un paso. Hablar con mi familia sobre la muerte.”