

## **Qué significa guardar espacio para alguien y ocho consejos para hacerlo bien**

Cuando mi madre se estaba muriendo, mis hermanos y yo nos reunimos para pasar con ella sus últimos días. Ninguno de nosotros sabía cómo apoyar a alguien en su transición de esta vida a la siguiente, pero estábamos seguros de que queríamos que se quedara en casa, así que así lo hicimos.

A la vez que apoyábamos a nuestra madre, una muy talentosa enfermera paliativa nos apoyaba a nosotros, Ann, quien venía cada pocos días a cuidar a nuestra mamá y a informarnos sobre qué esperar de los días venideros. Nos enseñó cómo inyectar morfina a nuestra mamá cuando ella se sentía incómoda, y se ofreció a hacer las tareas difíciles (como bañar a nuestra mamá) y también nos dio solo la información que necesitábamos para saber qué hacer con el cuerpo de nuestra madre, una vez que su espíritu lo hubiera abandonado.

“Tómense su tiempo”, nos dijo ella. “No necesitan llamar al tanatorio hasta que estén listos. Junten a la gente que quiera despedirse. Siéntense con su mamá todo el tiempo que necesiten. Cuando estén listos, llamen al tanatorio y ellos vendrán a recogerla”.

Ann nos dio un regalo increíble en esos últimos días. A pesar de ser una semana dolorosa, sabíamos que alguien nos sostenía y que solo la teníamos que llamar si la necesitábamos.

En los dos años que han pasado desde entonces, pienso a menudo en Ann y en el rol importante que ella tuvo en nuestra vida. Ella hizo mucho más de lo que cabe dentro del título de enfermera paliativa. Ella hizo de facilitadora, entrenadora y guía. Ofreciendo su apoyo y dirección cariñoso y sin juicio, nos ayudó a caminar el trecho más difícil de nuestras vidas.

El trabajo que hizo Ann, puede ser definido por un término de uso común en los círculos en los que yo trabajo. Ella estaba sosteniendo el espacio para nosotros.

¿Qué significa guardar o sostener el espacio para otra persona? Significa que estamos dispuestos a caminar junto a otra persona en cualquier camino en el que estén, sin juzgarlos, sin hacerlos sentir inadecuados, sin intentar reparar o arreglar su vida, sin intentar tener un impacto en el resultado. Cuando estamos sosteniendo el espacio para alguien, abrimos nuestros corazones, ofreciendo soporte incondicional, y abandonando nuestros juicios y nuestro deseo de controlar.

A veces, nos encontramos sosteniendo el espacio de gente, que a su vez sostienen el espacio de otros, por ejemplo, Ann sostenía nuestro espacio mientras nosotros sosteníamos espacio para nuestra mamá. Aunque no sé nada sobre su sistema de apoyo, sospecho que hay otros que sostienen el espacio para Ann mientras ella hace este trabajo difícil y significativo. Es imposible ser una fuerte sostenedora de espacio, sin tener a otra gente que sostiene espacio para nosotros. Incluso las más fuertes líderes, enfermeras, entrenadoras, etc., necesitan saber que tienen gente con la que pueden ser vulnerables y débiles, sin temor a ser juzgadas.

En mi propio papel de profesora, facilitadora, entrenadora, madre, esposa, y amiga, etc., hago lo mejor que puedo para sostener espacio para otra gente de la manera en la que Ann lo ejemplificó tan bien para mí y para mis hermanas. No siempre es fácil, porque yo tengo una tendencia muy humana de querer arreglar a la gente, darles consejo o juzgarlos por no haber avanzado más lejos en su camino, pero lo sigo intentando porque creo que es importante. Al mismo tiempo, hay gente en mi vida en la que puedo confiar para que sostengan espacio para mí.

Para apoyar a alguien en su propio crecimiento, transformación, duelo, etc., no lo podemos hacer quitándoles su poder (i.e. intentando arreglar sus problemas), avergonzándolos (i.e. implicando que deberían saber más de lo que saben), o abrumándolos, (i.e. dándoles más información de la que están listos para recibir). Tenemos que estar preparados para dar un paso al lado para que ellos puedan tomar sus propias decisiones, ofrecerles amor y apoyo incondicional, darles amable dirección cuando es necesario, y hacerles sentir seguros, aunque comentan errores.

Sostener espacio no es algo exclusivo de facilitadores, entrenadores o enfermeros paliativos. Es algo que todos podemos hacer la una por la otra- para nuestras compañeras, hijos, amigas, vecinos e incluso extrañas con las que comenzamos una conversación en nuestro viaje en bus al trabajo.

Aquí presento las lecciones que he aprendido de Ann, y otros que han sostenido espacio para mí:

**1. Dale a la gente permiso para confiar en su propia intuición y sabiduría.** Cuando estábamos apoyando a mi madre en sus últimos días, no teníamos experiencia en la que contar, y aun así, intuitivamente sabíamos lo que era necesario. Sabíamos cómo llevar su pequeño cuerpo al baño, sabíamos cómo sentarnos y cantarle himnos, y sabíamos cómo darle amor. Incluso sabíamos el momento en el que había que inyectarle el medicamento para calmar el dolor. De una manera muy amable, Ann nos hizo saber que no necesitábamos hacer las cosas siguiendo un protocolo de cuidados sanitarios arbitrario - simplemente necesitábamos confiar en nuestra intuición y sabiduría acumulada después de muchos años de querer a nuestra mamá.

**2. Dale a la gente solo tanta información como puedan manejar.** Ann nos dio unas pocas instrucciones simples y algunos folletos, pero no nos abrumó con más información de la que podíamos procesar en nuestro delicado momento de duelo. Demasiada información nos hubiera hecho sentir incompetentes e indignos.

**3. No les quites su poder.** Cuando tomamos el poder de decidir fuera de las manos de la gente, los hacemos sentir inútiles e incompetentes. Hay momentos en los que tenemos que tomar las riendas y tomar decisiones por otras personas (i.e. Cuando ellos están lidiando con una adicción y una intervención parece lo único que podría salvarles), pero en casi todos los otros casos, la gente necesita la autonomía para hacer sus propias elecciones (incluso nuestras hijas). Ann sabía que necesitábamos sentirnos empoderados para tomar decisiones en el nombre de nuestra mamá, y así ella ofreció apoyo, pero nunca intentó controlar o dirigirnos.

**4. Mantén tu propio ego fuera del tema.** Esta es una bien importante. Todos caemos en esta trampa de vez en cuando - cuando empezamos a creer que el éxito de una persona depende de nuestra intervención, o cuando creemos que su fracaso habla mal de nosotros, o cuando estamos convencidos de que cualquier emoción que ellas deciden descargar en nosotras tiene que ver con nosotras en vez de con ellas. Es una trampa en la que yo suelo caer cuando enseño. Me puedo sentir más preocupada por mi propio éxito (¿Les gusto a las estudiantes? ¿Sus notas reflejan mi habilidad como profesora?, etc.), que por el éxito de mis estudiantes. Pero eso no sirve a nadie - ni siquiera a mí. Para apoyar su crecimiento de verdad, necesito mantener mi ego fuera de la ecuación y crear un espacio en el que ellas puedan crecer y aprender.

**5. Hazles sentir lo suficientemente seguros para fracasar.** Cuando la gente está aprendiendo, o pasando por un duelo o transición, con certeza van a cometer errores por el camino. Cuando nosotros, siendo sus sostenedores de espacio, evitamos juzgarlos o humillarlos, les ofrecemos una oportunidad para buscar en su interior y encontrar el coraje para arriesgarse y la perseverancia para continuar incluso cuando se fracasa. Cuando les

hacemos entender que el fracaso es simplemente una parte del viaje y no el fin del mundo, van a pasar menos tiempo flagelándose por sus errores y más tiempo aprendiendo de ellos.

**6. Dale dirección y ayúdale desde la humildad y consideración.** Una sabia sostenedora de espacio, sabe cuándo retener sus consejos (i.e. cuando hacen que la persona se sienta tonta e inadecuada) y cuando ofrecerlos amablemente (i.e. cuando la persona pide el consejo, o cuando está tan perdida que no sabe muy bien qué pedir). Aunque Ann no nos quitó poder ni autonomía, si se ofreció para venir a ayudarnos a bañar a nuestra mamá y hacer unas de las tareas más difíciles dentro de los cuidados. Esto fue un gran alivio para nosotros, porque no teníamos práctica y no queríamos que nuestra madre se sintiera avergonzada (i.e. hacer que sus hijas la vieran desnuda). Este es un baile cuidadoso que todos tenemos que bailar cuando estamos sosteniendo espacio para otros. Reconocer las áreas en las que se sienten más vulnerables e incapaces y ofrecerles la ayuda adecuada sin avergonzarlos, cuesta práctica y humildad.

**7. Crea un espacio para emociones complejas, miedo, trauma, etc.** Cuando la gente se siente sostenida en una manera más profunda de la que están acostumbradas, se sienten lo suficientemente seguros para dejar otras emociones complejas subir a la superficie que normalmente permanecen escondidas. Alguien con práctica en sostener espacio, sabe que esto puede ocurrir y estará preparado para guardar este espacio de una forma amable y sin juicios. En "The Circle Way", hablamos de sostener la orilla del círculo para la gente. El círculo se convierte en el espacio en el que la gente se siente suficientemente a salvo, para derrumbarse sin miedo a hacerlo porque los va a dejar rotos para siempre o porque la gente en la habitación los va a avergonzar. Siempre hay alguien allí para ofrecerles fuerza y coraje. Este no es un trabajo fácil, y es un trabajo del que continuamente aprendo cuando facilito conversaciones más y más retadoras. No lo podemos hacer si nos sentimos muy emocionales, si no hemos hecho el trabajo duro de mirar dentro de nuestras propias sombras, o si no confiamos en la gente para la que estamos sosteniendo espacio. En el caso de Ann, ella hizo todo esto al presentarse con consideración, compasión y seguridad en sí misma. Si se hubiera mostrado de una manera en la que no nos hubiera asegurado de que ella podía manejar situaciones difíciles, o si ella se hubiera mostrado temerosa de la muerte, no habiéramos podido haber confiado en ella como lo hicimos.

**8. Déjales que tomen diferentes decisiones y que tengan diferentes experiencias de las que tu tendrías.** Sostener espacio tiene que ver con respetar las diferencias de cada persona y reconocer que esas diferencias los puede llevar a tomar decisiones que nosotras no tomaríamos. Algunas veces, por ejemplo, ellas toman decisiones basadas en normas culturales que no podemos entender desde nuestra propia experiencia. Cuando sostenemos espacio, abandonamos el control y honramos nuestras diferencias. Esto se materializó, cuando por ejemplo Ann nos apoyó al tomar una decisión sobre qué hacer con el cuerpo de nuestra madre una vez su espíritu ya no lo habitara. Si hubiera habido algún ritual que nosotros hubiéramos querido realizar antes de dejar que su cuerpo fuera llevado, éramos libres de hacerlo en la privacidad del hogar de nuestra madre.

Sostener espacio no es algo que podamos dominar de un día para otro, o que pueda ser explicado con una lista de consejos como las que acabo de dar. Es una práctica compleja que evoluciona cuando la practicamos, y es única para cada persona y situación.

Es mi intención aprender a lo largo de mi vida, sobre qué significa guardar espacio, así que, si tienes una experiencia distinta de la mía y te gustaría añadir algo a este post, por favor agrégalo en los comentarios o envía me un mensaje.

Original (English) written by Heather Plett - <http://heatherplett.com/2015/03/hold-space/>  
Translated into Spanish by Raquel Lopez