

## LA CREATIVIDAD DEL MIEDO.

## CREATIVITY OF FEAR.

**Palabras Clave:** Terapia Ocupacional

**Key Words,** occupational therapy

**DECS:** Terapia Ocupacional

**Mesh:** occupational therapy



### Autor

#### **D. Miguel Ángel Talavera Valverde**

*Terapeuta Ocupacional. Área Sanitaria de Ferrol. Servicio Gallego de Salud. Profesor Asociado Universidad de la Coruña. Facultad Ciencias de la Salud. Director de Revista TOG [www.revistatog.com](http://www.revistatog.com)*

### Como citar el texto en sucesivas ocasiones:

Talavera Valverde MA. La creatividad del miedo TOG (A Coruña) [revista en Internet]. 2009 [fecha de la consulta]; 6(10): [7p.]. Disponible en: <http://www.revistatog.com/num10/pdfs/presentacion.pdf>

## PARTE 1

Cada número de TOG es un paso más en la consecución de un objetivo tal y como siempre os anunciamos. Pero los logros llegan con el esfuerzo y el compromiso de la gente. Con la ilusión y con las ganas de trabajar para obtenerlos.

Uno busca en su repertorio de sueños cual es el que se ajusta a su realidad, a la que le toca vivir y en ocasiones es efímero el pensamiento y prolongado el tiempo que uno tarda en llegar a darse cuenta que su sueño se acaba de desvanecer para ajustarnos a la realidad que día a día nos toca vivir. Los sueños vitales y los sueños secundarios se mezclan para conformar la significación personal, lo que algunos autores llaman la espiritualidad de la persona, el setting personal, la motivación vital, las ganas por hacer, el desempeño de lo que nos gusta, y muchas otras definiciones que podríamos enumerar.

## RESUMEN

En la vida, los miedos nos hacen ajustar nuestra realidad. En esta situación el conocimiento personal facilitará la resolución del mismo en pro de lograr vencer el temor en nuestro trabajo cotidiano.

## SUMMARY

In life, fears make us adjust our reality. In this personal knowledge will facilitate the resolution of the same towards reaching overcome fear in our daily work.

**Texto Recibido:** 14/09/2009  
**Texto Aceptado:** 19/09/2009

Cuando uno de estos momentos se hace realidad, no eres capaz de darte cuenta de la inmensidad del momento, esperas que a tu alrededor todo sea una maravilla confusión de sensaciones. Pero cuando el tiempo pasa y el sueño deja su poso, es cuando puedes apreciar la acción pasada. Es ahí cuando se valora la realidad de lo que uno hace para sentir lo que se busca.

A lo largo de nuestros años como profesionales miramos nuestro trabajo y comprobamos como es la perspectiva de nuestra creación. Somos capaces de hacer la mayor de las críticas a nuestra labor y nunca somos capaces de reconocer nuestros logros que día a día son los que nos dan las ganas de seguir haciendo.

Al mirar, vemos y somos capaces de apreciar en un momento nuestros logros y nuestros fracasos, nuestras inquietudes no logradas, nuestros fantasmas y nuestros miedos<sup>1</sup>.

De estos últimos intentamos no hablar, no vaya a ser que nuestro entorno sea consciente de ellos y nos debiliten. Curiosamente los miedos responden a una reacción que surge de nuestro halo, que nos rodea y que nos hace vivir en alerta ante los posibles temores que nos llevan a inquietarnos ante las cosas. Vivir con temor no es más que la naturalidad de nuestra existencia y es tan bello que cuando aprendes a tenerlo contigo eres capaz de controlarlo<sup>1</sup>. Aunque parezca una paradoja, el que vive tiene miedo. Alguna vez en algún momento de nuestra existencia hemos tenido miedo. Nuestro cuerpo se ha enfrentado de una u otra forma a nuestra realidad dando forma a una respuesta que curiosamente siempre acaba repitiéndose una y otra vez, en diferentes formas pero con el mismo contenido.

---

Miedo a las realidades que nos toca vivir, o que nos imponen día a día. Miedo a sentir que lo que hago no es lo que quiero, o que lo quiero no se parece a lo que hago. Miedo a que me miren y a que me juzguen, miedo a tener que ser lo que uno no es y ser lo que todos quieren. Saberse con miedo atenaza, vivir con miedo mata, lentamente pero mata<sup>1</sup>.

En nuestra profesión el miedo se relaciona estrechamente, entre otras, con nuestras vivencias con nuestras losas, con nuestras criptas, con nuestros fantasmas y sensaciones vividas, pero sobre todo con la capacidad de adaptación al momento y sus características. Esta situación es la que nos hace movernos o ser lo que no quisimos ser. Esta característica es la que nos hace ser más profesionales o la que nos mantiene en el mismo peldaño.

A quien tuvo alguna vez miedo, recordar la sensación no es algo imposible. Sudoración, temblor, sequedad de boca, llanto en ocasiones, tristeza, incluso risas, ideación constante, y un largo listado de síntomas que nos acompañan y que nos diferencia. No solo en nuestra vida personal, si no también en nuestra vida profesional. Pensar que el miedo es malo es mantenerse en la oscuridad de la caverna. Sentir el miedo y pasar miedo nos hace salir a la luz, buscar los mecanismos para su control o su descontrol, ser libres en nuestra vida para buscar nuestros límites. El miedo te hacer ser creativo en la búsqueda de la solución a la vez que te hace sentir que arriesgando vences<sup>1</sup>.

El hombre tiene la peculiaridad de no poder vivir sin mirar al futuro. Esto a veces le salva en los momentos más dificultosos de su existencia. Cuando uno sufre se crea una fortaleza pensando que vendrán tiempos mejores y se imagina a uno mismo realizando cosas que satisfacen su psique<sup>2</sup>. También suele refugiarse en cosas triviales del día a día. Decía Spinoza en su Ética: La emoción, que constituye sufrimiento, deja de serlo tan pronto como nos formamos una idea clara y precisa del mismo<sup>2</sup>. Puede decirse, que todo aquel que perdía la fe en su futuro estaba condenado, se desmoronaba su sostén

---

interno y sufría una crisis, producida por el aniquilamiento físico y mental. Cuando la gente pierde la esperanza por vivir, son presos de su destino. El modo en que un hombre acepta su destino y todo lo que éste conlleva, la forma en que carga con sus circunstancias, le da muchas oportunidades (incluso bajo las situaciones más difíciles) para añadir a su vida un sentido más profundo. Aquí reside la oportunidad que el hombre tiene de aprovechar o de dejar pasar las ocasiones de alcanzar los méritos que una situación difícil puede proporcionarle<sup>2</sup>.

Cuando nos aproximamos a la realidad profesional que nos toca vivir nos damos cuenta que las vivencias previas nos sitúan en la situación en la que estamos. Pedimos reconocimiento en nuestra profesión. Pero hasta que punto somos capaces de darnos cuenta que siempre acabábamos haciendo lo mismo. Hay que impulsar ese hacer, no podemos seguir en el mismo escalón siempre. Hemos llegado a él después de mucho esfuerzo y no podemos seguir en él eternamente, tenemos que aventurarnos a tener miedo, a perder ese privilegio de no dudar y a ser aventurados una vez más. Nuestro destino profesional, o al menos el de las próximas generaciones de Terapeutas Ocupacionales, están en nuestras/vuestras manos. No podemos dejarlo pasar y llegar a una posición que no nos merecemos, tenemos que movernos.

Los recursos no nos faltan, las posibilidades tampoco, los contextos son favorables- ¿Donde reside la motivación del profesional ó profesionales por conseguir lo que siempre quiso?

La supervivencia de toda especie en la vida, se consigue con la unión, con el compromiso de que eso suceda. Es el momento de darnos cuenta de lo que eso supone. En nuestra realidad profesional es necesario que seamos capaces de ofrecer nuestro esfuerzo a esta vida que nos tocó vivir. Entre otros por que esta situación dará sus frutos no ahora, pero si más tarde y podremos sentirnos en la capacidad de haber conseguido lo que perseguíamos, o al menos de haberlo intentado. Uno de los aspectos relevantes de nuestra disciplina a nivel

internacional y que nos da la actualidad de la Terapia Ocupacional, nos sitúa en el segundo evento internacional de enorme repercusión en los últimos 20 años. El primero fue en Madrid, el V Congreso europeo de Terapia Ocupacional en septiembre de 1996. El segundo es el 15 Meeting Enothe que se va a celebrar en Coruña este mes de Octubre. En un entorno único, Coruña, *la ciudad de cristal*, antiguo pueblo marinero, hoy convertido en ciudad, que brinda su paisaje, monumentos, historia, cultura, vanguardia, arte y tradición a este evento con toda la ilusión y cariño que una ciudad puede ofrecer. Aquí, donde nadie es forastero, se celebrará el encuentro, momento de compartir experiencias, conocimiento y esperanzas de alumnos, profesores y profesionales para seguir recorriendo este camino común es el momento de una oportunidad de aprendizaje y crecimiento<sup>3</sup>. Es el momento de estar presentes, con ello construimos un poco más de nuestro futuro<sup>a</sup>.

## PARTE 2

Número 10 de Revista TOG [www.revistatog.com](http://www.revistatog.com)

En la primera parte de esta editorial hacemos un guiño al miedo profesional como aliciente para el desarrollo profesional. Paradoja de la vida, sentido de nuestro trabajo. Gracias al miedo de muchas personas que hoy trabajan como Terapeutas Ocupacionales podemos establecer los anclajes de nuestra disciplina que cada día se nutre más de los esfuerzos de todos. Eso se nota en TOG.

En este número 10 de TOG mantenemos el formato que se gestó en el pasado número e incorporamos la sección de documentos históricos, que nos acompañará durante nuestra andadura.

Pero en este número que ahora presentamos, incorporamos además las palabras de la comisión organizadora del 15 Meeting Enothe que se celebrará

---

<sup>a</sup> Para más información de este evento la dirección web de consulta es <http://www.udc.es/fcs/es/index.htm>

en la Universidad de la Coruña en este mes de Octubre de 2009, deseando que sea el punto de inflexión del trabajo. Desarrollando de esta forma lo que esperamos sea el mejor trabajo realizado hasta entonces en este tipo de eventos.

En el resto de las secciones todo permanece igual, siendo un reto en cada número dotar de contenidos relevantes. En cuanto a incorporaciones a Revista TOG, tenemos que informar de la incorporación de un nuevo comité de revisión de la bibliografía compuesto por Dña. Lydia Abad Itoiz, Dña. Scheherazade Couce Loureiro, Dña. Silvia Gerpe López, Dña. Alba Mayán Carballa, Dña María José Hermida Magariños, Dña. Yoanna Corral Bergantiños, Dña. Silvia Eiroa Santos, Dña. Tania Muiño Vila, Dña. Miriam Soliño Barros. Este grupo se encargará de ajustar y recomendar a los autores los posibles cambios o modificaciones de esta parte del artículo a publicar.

Además para el próximo número nuestra secretaría coordinada por Dña. Marta Blanco Vila, crecerá en al menos dos colaboradores más para ofrecer mayor capacidad de respuesta a la cada vez mayor demanda de publicaciones que llegan a TOG.

El trabajo de Revista TOG no finaliza con este número, ya que estamos dando forma a otros tres documentos (suplementos y monográfico) que esperamos que salgan a la luz cuanto antes, cumpliendo de esta forma los estándares propuestos por TOG y de la cual tendréis cumplida información.

Nuestro trabajo que se verá continuación con la publicación del número 11 de TOG en el mes de Febrero. Todo ello gracias a vuestro esfuerzo y trabajo. Gracias nuevamente por confiar en TOG. Desde aquí volver a agradecer a los profesionales que colaboran desinteresadamente con TOG para que esta crezca y mejore cada día.

Miguel Ángel Talavera Valverde

## Bibliografía

1. Marina JA. Anatomía del miedo. 2ª ed. Barcelona: Anagrama; 2006
2. Frankl VE. El hombre en busca de sentido. 1ª ed. Barcelona: Herder; 2004.
3. Universidad de la Coruña. [sede Web]. A Coruña. Universidad de la Coruña; 2009 [acceso 11 de septiembre de 2009]. De Groba González B, Rivas Quarneti N. carta de invitación para el próximo encuentro de la ENOTHE [2p]. Disponible en: <http://www.udc.es/fcs/es/index.htm>