



Clase 25, módulo 5

Usando la intimidad sexual para profundizar en la intuición/apertura lúcida

Gretchen Blyker

. . . .

Transcripción: Viviana Torres y Mar Aige. Texto traducido por Claudio Sancha, revisado y editado por Mar Aige.

. . . .

Joe Loizzo 00:11

Gretchen está actualmente en un programa de doctorado, ¿es en Psicología Clínica?

Gretchen Blycker 00:20

Sexología Clínica.

Joe Loizzo 00:22

Sexología Clínica, y tiene formaciones variadas en trabajo corporal, en terapia sexual, en trabajo de recuperación del trauma, y realmente está haciendo un trabajo fascinante integrando los enfoques yóguicos de la energía y el bienestar encarnados con la terapia sexual contemporánea y la recuperación del trauma sexual. Estamos muy agradecidos de que compartas tu trabajo con nosotros y reflexiones sobre cómo unes las dos tradiciones.

Gretchen Blycker 01:16

Gracias. Sí, estoy en ciclos de escuchar, aprender, integrar, compartir... he estado escuchando, aprendiendo, e integrando mucho, así que estoy contenta por compartir cosas de mis capacitaciones e integraciones, y también de mi práctica clínica y de la enseñanza que he estado haciendo en la Universidad de Rhode Island. Durante los últimos 12 años, he enseñado una clase de sexualidad humana en la Facultad de Enfermería. Realmente he aprendido de los estudiantes. Una parte importante de mi enfoque es tratar de entender a las personas.

Gretchen Blycker 02:23

Bien, tengo algo de material preparado, y también estoy muy interesada en los mismos temas que estudiáis aquí, por lo que cualquier contribución o reflexión es bienvenida, me encantaría que también hubiera diálogo. Entonces, si estáis preparados, tal vez comience con las diapositivas, y luego veremos a dónde llegamos a partir de ahí.

Gretchen Blycker 04:14

Me gustaría compartir con ustedes las formas en que he intentado integrar promover la intimidad amorosa sexual encarnada. También me basaré en la investigación para ofrecer una visión general de lo que he preparado, compartiendo una definición y un modelo de bienestar sexual holístico, y también otro modelo de encarnar la sexualidad, e identificando algunas de las muchas influencias socioculturales que podrían promover, o en ciertas culturas, obstaculizar la sexualidad encarnada. También compartiré detalles de mi práctica clínica y docencia, un modelo que he desarrollado utilizándolo tanto en entornos clínicos como educativos, así como compartiendo ejemplos de casos clínicos, y luego algunas prácticas y comunicación que utilizo en mi práctica clínica.

Gretchen Blycker 04:41

Y, por supuesto, todos ustedes conocen prácticas y otras formas en las que se integran las prácticas contemplativas encarnadas, así que simplemente elegí cosas que podrían ser diferentes, tal vez, de lo que habéis visto. Y estas perspectivas se basarán en un todo complementario, comprendiendo tanto las causas como las condiciones de la desconexión, la patología, la disfunción. Identificando ya sea las raíces, las semillas, o las expresiones completas de los problemas que podrían interponerse en el camino de la experiencia sexual, la expresión, el placer, la salud. También las semillas, raíces y frutos de las causas y condiciones para la salud y el bienestar y el funcionamiento óptimo, el florecimiento, que benefician a la calidad de vida, las relaciones y el placer sexual encarnado.

Gretchen Blycker 06:32

Este es un documento que creo haber compartido con ustedes, por lo que solo hablaré brevemente sobre los cuatro pilares de este modelo para la salud sexual. Los autores, Kristen Mitchell y sus colegas, lo están proponiendo, ya que una pieza importante del bienestar sexual

es el reflejo de la equidad en salud. Los cuatro pilares principales de este modelo incluyen la salud sexual, el placer sexual, el bienestar sexual, que tiene siete dominios, y la justicia sexual.

Gretchen Blycker 07:12

Una definición operativa de otro proyecto de investigación de la sexualidad encarnada incluye: la sexualidad encarnada es estar conectado con el cuerpo con conciencia de las experiencias y estados internos y tener una experiencia de libertad de expresión, también con la visión santificada del cuerpo como sagrado, santo o digno de respeto. Y los componentes adicionales incluyen el proceso de diferenciación, que podría ser de desarrollo; podría haber muchos niveles de este proceso, ya sea de la pareja a uno mismo para experimentar la subjetividad sexual, y luego a través del camino interno, conectándose interpersonal y espiritualmente. Participar en prácticas de encarnación brinda esta oportunidad para sanar esta división dualista y separación del cuerpo y el espíritu, y la integración del cuerpo y el espíritu podría promover el bienestar y una mayor salud sexual. Uno de nuestros temas será analizar la desconexión, las divisiones que podrían estar dentro de una persona, o polaridades, y luego cómo sanar y crear equilibrio e integrarse más hacia experiencias no duales.

Gretchen Blycker 08:55

Esta investigación identificó este proceso: un estudio cualitativo que entrevistó a personas que practican yoga, meditación y otras prácticas corporales. El primer paso es identificar qué partes de la sexualidad han sido condicionadas desde el exterior, ya sean guiones sexuales, roles de género, o tal vez traumas pasados, cosas que nos llevan fuera de nosotros mismos, tal vez en expresiones de experiencia inconexas o inauténticas. Mirar las formas en que hemos sido condicionados o desencarnados, y luego desaprenderlas. Las prácticas de encarnación pueden ser parte de un proceso de liberación de viejos condicionamientos, de ponerse al día, encarnarse, despertar la conciencia y experimentar sensaciones, energías, deseos, emociones. Eso es volver hacia adentro, ese viaje interior y exploración e indagación que describen como sexualidad autovalidada. Conexión con uno mismo, conexión con el otro, explorando así estos reinos internos de la sexualidad y la energía, intrapersonalmente con uno mismo, y luego interpersonalmente con el otro, y transpersonalmente.

Gretchen Blycker 10:31

Ahora me voy a centrar en investigaciones que muestran algunas de las formas en que podríamos ser moldeados por algunos de estos condicionamientos o expectativas externas para cumplir roles, por ejemplo, o que influyen en lo que podríamos experimentar en las relaciones o en la cultura.

Gretchen Blycker 10:52

Existe una brecha significativa de género en el placer y el orgasmo, ha habido investigaciones que muestran que las mujeres heterosexuales son las menos propensas a experimentar el

orgasmo en el sexo en pareja, el 65%, los hombres heterosexuales la más probable, el 95%, los hombres homosexuales el 89%, los hombres bisexuales el 88%, las mujeres lesbianas el 86%, las mujeres bisexuales el 66% (durante los últimos seis meses de sexo en pareja). Cosas diferentes que podrían contribuir a esto, particularmente en las experiencias heterosexuales, podrían ser imperativos falocéntricos de derecho sexual masculino. Y hay un doble rasero, que podría ser estigmatizar los comportamientos sexuales de las mujeres y recompensar los de los hombres. Tenemos guiones que socializan a las mujeres para que se centren en su apariencia, en lugar de sintonizar con su placer sexual: lucir sexy en lugar de sintonizar realmente con su energía sexual. Y la cultura, la sexología y la terapia se han centrado durante algún tiempo en aconsejar a las mujeres que, de alguna manera, se subyuguen a sí mismas, o simplemente tengan relaciones sexuales por obligación. Pero resulta que, según muestran las investigaciones, obligarse a ser sexual sin una voluntad interna puede resultar en un bajo deseo o aversión a largo plazo.

Gretchen Blycker 12:34

Aquí hay más barreras. Ciertamente, a lo largo de la humanidad, la sexualidad se ha celebrado de muchas maneras, en el arte y en las representaciones, pero el advenimiento de la pornografía en internet ha cambiado y está impactando, particularmente a los jóvenes, de maneras que aún no hemos experimentado. Los estudios de investigación de los últimos 40 años muestran que el impacto del material sexualmente explícito es particularmente más negativo, por alguna razón, para los hombres, por lo que hay algunas diferencias de género, que para las mujeres. Aunque las mujeres pueden estar condicionadas a cumplir con ese guion sexual, pero para los hombres, puede afectar la creación de una ausencia de intimidad emocional, una menor satisfacción sexual, una disminución de la salud mental. Los hombres pueden preferir la excitación sexual pornográfica, por lo que salir hacia afuera es una especie de estimulación exógena para experimentar algo en su interior, en lugar del camino, de nuevo, de ir hacia adentro y luego conectar. Puede haber muchas razones o motivaciones diferentes.

Gretchen Blycker 14:06

Ciertamente, las fuentes externas de estimulación son muy convenientes, muy poderosas, fáciles, no requieren una sensación de vulnerabilidad, lo que es muy diferente a las experiencias sexuales interpersonales. Hay guiones que nos socializan sexualmente de varias maneras. Hay un modelo de derechos, que dice: adquirimos guiones sexuales de los medios de comunicación, de la cultura y expectativas, y luego los activamos durante la excitación sexual, ya sea con la autoestimulación, la observación o la exposición a señales, y finalmente los integramos y aplicamos en situaciones sexuales. Hay una tendencia a que la pornografía convencional muestre más violencia. Hubo un estudio reciente que analizó tres sitios web de pornografía convencionales, y uno de cada ocho títulos describía la violencia sexual. Eso es algo que está cambiando y es diferente.

Gretchen Blycker 15:24

Esto es de un capítulo que escribí y que también he compartido con ustedes. A la izquierda están los siete dominios del bienestar sexual, y luego la columna de la derecha contiene las formas en que una persona puede verse afectada por sus parejas, ya sean comportamientos sexuales compulsivos o pornografías problemáticas, y cómo eso afecta su bienestar. En mi práctica clínica algunas de las experiencias que han sido más dañinas son hacer luz de gas o la desconexión de sí mismos. Cuando hay compulsividad y comparación, prefiriendo pornografía novedosa, diferente, o fuentes externas de estimulación, prefiriendo eso a la pareja, se crean heridas muy íntimas, o desconexión.

Gretchen Blycker 16:22

Con las adicciones, cuando hay negación, puede haber formas en las que la persona con la adicción puede no ser consciente de cómo podría estar haciendo luz de gas, mintiendo, minimizando o culpando a su pareja. Esas son formas que he visto en mi práctica clínica que crean mucho daño y trauma, personas que se desconectan de su confianza en sí mismas, de su propia intuición. Este capítulo lo escribí fue para un libro que se centraba en las mujeres, pero ciertamente he visto que esto sucede en parejas, parejas del mismo sexo, identificaciones no binarias, realmente trasciende la dinámica heterosexual.

Gretchen Blycker 17:17

Luego, el impacto del abuso y el trauma. Ha habido investigaciones que muestran que para los hombres con antecedentes de abuso sexual infantil, adolescente o adulto, en realidad hay una relación más fuerte entre el abuso y la hipersexualidad. Hay una interacción más fuerte para los hombres que para las mujeres. Y en mi práctica clínica, también veo que los hombres con los que trabajo que presentan comportamientos sexuales compulsivos, a menudo pueden haber sufrido abuso sexual o trauma. También hay personas, debido a la exposición, que incluso sin antecedentes de abuso sexual o trastornos de apego pueden desarrollar compulsiones o adicciones con la pornografía porque es una estimulación muy poderosa, y el orgasmo es una recompensa muy poderosa. Y los problemas sexuales son prevalentes entre hombres y mujeres que tienen antecedentes de trauma físico o sexual.

Gretchen Blycker 18:28

La buena noticia es que hay caminos, procesos que ayudan a sanar la mente y el cuerpo, intervenciones integradoras. Un mecanismo de afrontamiento común para el trauma puede ser la disociación y, de nuevo, resalto la importancia de apoyar esa integración y también el trabajo en el cuerpo como un hogar seguro.

Gretchen Blycker 18:58

Un ciclo dañino puede ocurrir posteriormente al trauma sexual si el afrontamiento a corto plazo se convierte en patrones de disociación a largo plazo, ya sea psicológicamente, o como con algunas personas con las que he trabajado, usando sustancias para adormecerse o no

conectarse ni sentir, con el fin de tener relaciones sexuales. Si hay mecanismos de autoprotección como cerrarse, no relajarse, no estar abierto al sexo, a veces las personas encuentran formas de desarmarlos con el uso de sustancias. Eso podría conducir a la disfunción sexual, que sería tal vez la menos dañina, no experimentar placer, o quizás más dañino es el riesgo de repetición del trauma, no estar sintonizados con el entorno interno y el momento, información que es tan importante en la toma de decisiones en situaciones sexuales en las que las cosas están cambiando y desarrollándose. Es importante que la conciencia, estar despierto y conectado sea importante.

Gretchen Blycker 19:01

Quiero hacer una pausa, me doy cuenta de que he estado hablando mucho, así que quiero hablar con el grupo. ¿Hay algún comentario? Siento que realmente he estado compartiendo noticias dolorosas, pero hay muchas buenas noticias, y lo que todos ustedes ya están haciendo también.

Estudiante 21:01

Lo que acabas de decir sobre la disociación, que está en la última diapositiva, pero no tenía claro si la disociación es el resultado de un trauma. Si hay un trauma sexual que causa disociación, que a su vez causa dificultad para estar presente durante los encuentros sexuales actuales, por lo que posiblemente cause más trauma, pero también conduzca a la insatisfacción... ¿Puedes repetir eso de nuevo muy rápido?

Gretchen Blycker 22:01

No todas las experiencias sexualmente traumáticas conducen a la disociación, pero algunas sí lo hacen. La disociación puede ser a corto o largo plazo. A corto plazo podría ser muy ventajoso (no estar presente durante la agresión o el trauma), pero si eso no es solo en esa etapa, sino que sigue sucediendo, hay falta de conexión, si hay disociación, no estar conectado con sentimientos internos, sensaciones, respuestas a lo que está sucediendo, y si eso causa ansiedad y miedo, entonces hay una desconexión que podría conducir a la disfunción sexual, por lo que el cuerpo de una persona podría no responder con excitación u orgasmo de placer. Además, muy confusamente, durante el trauma sexual el cuerpo puede responder sexualmente o con un orgasmo, y ciertamente hay niveles. Wendy Maltz tiene una jerarquía de interacción sexual. Esto va más allá de lo que preguntaste, pero puede ayudar clarificar diferentes experiencias y tal vez incluso ofrecer una comprensión cognitiva, emocional, de lo que el cuerpo está experimentando.

Gretchen Blycker 23:37

La jerarquía de la interacción sexual de Wendy Maltz es de seis niveles. Los primeros, 1, 2, 3, positivos, son todos consensuados. El primer nivel es tener sexo en una relación, siguiendo más o menos un rol, pero puede haber roles más rígidos, que pueden haber sido acordados,

no hay equidad en el placer ni nada así. El segundo es hacer el amor, integrar las emociones y la intimidad en el sexo, pero aún podría haber un objetivo de orgasmo. Y el tercero es la experiencia sexual auténtica, o extática, que incluye el cuerpo, incluye la emoción y trasciende, más como una experiencia espiritual.

Gretchen Blycker 23:37

Dentro de los niveles negativos, el primero es la cosificación, ya sea que haya algún nivel de daño a uno mismo, como la falta de respeto, o tal vez se use o abuse a otra persona. El segundo nivel es la coerción no violenta en la que puede haber manipulación, por lo que es posible que alguien no sea forzado físicamente, pero sí hay falta de poder o elección sobre el papel o la vulnerabilidad que se está explotando, pero hay coerción. Una persona puede estar confundida porque no dijo que no, o no se expresó, o puede haber experimentado placer siendo abusada, por lo que puede ser una experiencia muy, muy confusa, o un patrón. El tercero es la violencia, la violencia sexual, la coerción manifiesta.

Gretchen Blycker 25:18

En experiencias diversas con disociación, si no hay sintonía con lo que es placentero o lo que siente el cuerpo, entonces el cuerpo podría no estar respondiendo con excitación (el sistema parasimpático gobierna el funcionamiento eréctil). Es importante sentirse relajado para sentirse excitado. Si alguien está ansioso, es posible que no se sienta suficientemente seguro con la relajación y apertura necesarias para excitarse, por ejemplo. Eso podría ser parte del ciclo negativo.

Gretchen Blycker 25:53

O si no están sintonizados, si hay disociación, no hay una conciencia despierta y que consienta lo que está sucediendo, puede haber un trauma sexual. Si una persona no está sintonizando con su propia información interna, señales, deseos, anhelos, tal vez cosas que no quiere o desea, puede ser una situación peligrosa y dañina. ¿Ayudó eso a aclarar?

Estudiante 26:21

Sí, ayudó mucho. Muchas gracias.

Gretchen Blycker 26:24

Gracias, agradezco que me pidas una aclaración. Lo que estás haciendo con la integración de la atención plena y la compasión y las habilidades para sintonizar con la experiencia interoceptiva es estar despierto en tu interior para experimentar subjetivamente la información, lo que involucra señales sensoriales, vísceras, de nuestros cuerpos, energías, estados fisiológicos y emociones. Y cuando llevamos atención consciente a nuestras experiencias interoceptivas internas, entonces la reevaluación somática es posible, por lo que tal vez podamos actualizar o reinterpretar nuestras sensaciones corporales internas.

Gretchen Blycker 27:21

Por ejemplo, si una persona ha experimentado trauma sexual, sentir excitación sexual puede ser aterrador, por lo que en lugar de ser placentera, deseada y disfrutada, puede parecer riesgosa o dañina. Con la reevaluación somática hay la posibilidad de reinterpretar esa señal, ese es un ejemplo. Puede que haya miedo, así que sintonizándonos con lo que está pasando: (¿es seguro ahora?) a pesar de que pueda haber un desencadenante del pasado que nos haga no sentirnos seguros. Así que, de nuevo, la información del momento, y luego ser capaz de trabajar con ella con todas las partes de la conciencia, la mente, el cuerpo, las emociones.

Gretchen Blycker 28:22

E integrando la espiritualidad y las prácticas con el cuerpo sutil, que sé que practicas y conoces. Una definición operativa de los estados espirituales en la academia indica que los estados espirituales son aquellos que, a través de una sensación sentida de conexión, te conectan con algo más grande que uno mismo: una unidad, una gran fuerza, tal vez una energía, un poder superior, dios, una deidad o figura trascendente, la conciencia. Uno de los poemas que escribí describe algo de la experiencia de esos estados. Y el cuerpo sutil, en palabras de Joe, ofrece un modelo de la mente, sistema regulador central cuerpo-mente conocido como el sistema de chakras.

Gretchen Blycker 29:24

Este es un artículo muy interesante que presenta un modelo que integra la terapia de yoga y la teoría polivagal. Esta tabla muestra los estados globales, por ejemplo, el compromiso social, el juego, la danza, la lucha, la huida, la intimidación, la inmovilización, la movilización. Así que tener las habilidades para trabajar con estos estados, con el complejo vagal ventral, y esa sensación de seguridad, conexión, claridad, alegría. Y en términos de sexualidad, de nuevo, hay diferentes estados que son importantes, ya sea con relajación o excitación, pero partir de ese estado satva es importante, y no siempre aprendemos a trabajar con estos estados o estas energías, por lo que a veces desarrollamos diferentes formas de sobrellevarlos.

Gretchen Blycker 30:35

Me encanta esta figura. El ojo central representa el cuerpo-mente, el contexto del entorno, y el ojo periférico representa el contexto de un observador que experimenta ese contenido. Con Prakriti, la resiliencia está representada por la capacidad de reconocer y cambiar estados, así como cambiar la relación con las fluctuaciones de las gunas. El yoga y otras prácticas tienen como objetivo facilitar el surgimiento de las cualidades como la eudaimonía, que permite cambiar y cambiar estados con equilibrio, y tener las habilidades para comprometerse a trabajar con uno mismo, con nuestras energías y sistema nervioso, de manera hábil, pudiendo ser proactivos.

Gretchen Blycker 31:37

Esto es del trabajo de otra persona, que mostró la teoría polivagal de una manera en la que la sexualidad es relevante en el estado híbrido del complejo vagal ventral, movilizandó energía con el sistema nervioso simpático o trayendo más calma, descanso, apertura con el sistema nervioso parasimpático. Respecto a la imagen de la derecha, compartiré más información sobre la rueda del consentimiento en una diapositiva posterior.

Gretchen Blycker 32:12

Esta es una cita de uno de los estudiantes en una de las clases que enseñé. No tenía una práctica de yoga o encarnada, por lo que usaba el alcohol para ayudarla a relajarse. Y describió que no pensaba tanto durante el sexo, porque para ella estar en su cabeza, pensar o lo que estuviera pasando en su mente interfería, por lo que usaba alcohol. Luego dijo: "Me encontré teniendo mucho sexo sin emociones". Esto, por supuesto, hizo que las cosas se complicaran y se encontró sin sentirse satisfecha en estas situaciones. Y algo que ella estaba explorando en nuestra clase es que tenía problemas para aceptar cuando una pareja quería complacerla durante el sexo. Reflejando sus creencias en la escuela secundaria, al comienzo de la universidad, creía que el sexo era principalmente para el placer del hombre, y le entristecía que solo el año pasado descubriera cómo experimentar placer, cómo ser complacida, cómo participar en el placer y sentirse realizada durante el sexo.

Gretchen Blycker 33:12

Otro concepto que estaba explorando en clase era su comunicación sexual y su guion sexual personal, o plantilla de excitación sexual. Estaba reconociendo lo que había sido escrito para ella, cuáles eran esos mensajes externos, cómo había sido moldeada y condicionada por su entorno, su educación, sus influencias cotidianas y lo que era auténtico para ella.

Gretchen Blycker 33:35

Otro estudiante valiente y honesto compartió su reflexión. Para él, ver pornografía a una edad temprana tuvo un gran impacto engañoso en la forma en que miraba a las mujeres, cómo las veía, y tenía falsas expectativas que provenían de ahí. Y en la escuela secundaria, luchó contra el uso de la pornografía. Dijo que, siendo honesto, esperaba que su novia actuara como lo hacían las mujeres en los videos, y la presionaba para que participara en actividades sexuales, y esto dañó su relación. Es muy importante, me encanta ese tipo de autorreflexión honesta, esa valentía, ser consciente del daño, ya sea tal vez viendo cómo fuimos impactados de manera dañina, o cómo podríamos habernos involucrado en dañar a otra persona.

Gretchen Blycker 34:28

En terapia trato de crear un espacio realmente seguro para que las personas exploren eso y es maravilloso; es increíble que en entornos académicos eso también puede suceder. Tengo mucha esperanza en que cuando las personas, particularmente los adultos jóvenes según mi experiencia, reciben información de manera abierta y basada en la investigación, los lleva a sí

mismos, a sus propias experiencias, y pueden tener *insights*, incluso fuera de un entorno terapéutico. Y puede ser realmente incómodo reconocer o identificar que uno se involucró en algo que fue perjudicial para otra persona.

Gretchen Blycker 35:21

Estos son dos estudios diferentes cuyas conclusiones creo que es importante conocer, sobre cómo está cambiando el panorama sexual. Este fue un estudio realizado en Israel que analizó a dos grupos de hombres que usan pornografía; uno cumplía con los criterios para pornografías problemáticas y el otro no. Lo que encontraron fue que el grupo con trastorno problemático por uso de pornografía, sus sistemas de empatía se vieron afectados y eso condujo a la hipersexualidad.

Gretchen Blycker 36:06

Además, sucede en un entorno sexual en línea en el que la violencia sexual se muestra como un guion sexual normativo. No todo el mundo tiene sistemas operativos compulsivos o adictivos con la pornografía, pero los que los tienen, si sus sistemas de empatía han disminuido y ven violencia sexual, eso es problemático. Creo que es importante, a pesar de que en este momento, la investigación está analizando los comportamientos sexuales compulsivos, o la adicción al sexo, o las pornografías problemáticas, desde una lente de compulsión o adicción, pero podría haber incluso un: ¿qué significa el uso problemático de la pornografía? que podría agregar una mayor severidad o complejidad a lo que eso podría significar.

Gretchen Blycker 37:00

Un investigador prolífico, Justin Lehmiller, fue entrevistado en *Netflix Explained*. Dijo algo que no está en ninguno de sus trabajos publicados, describía cómo la pornografía puede moldear la fantasía de las personas. Así que no se trata solo de fantasías, sino que entra en la mente y el cuerpo y el modelo de excitación, y luego lo que la gente busca, lo que crean, lo que exigen que se produzca. Así que es parte de algo mucho más grande, no solo se queda en la esfera de una persona y sus propios hábitos sexuales.

Gretchen Blycker 37:00

Al ver pornografía, describe que, si estás viendo algo nuevo, diferente o que no has visto antes en un estado de excitación sexual, incluso cosas que él llama el medidor de asco, algo que sería aversivo no es aversivo en este estado. Y luego experimentar el orgasmo, de nuevo una recompensa muy poderosa que condiciona una asociación o vínculo con eso. Entonces luego uno podría buscar más de eso. Con la adicción hay una tolerancia, por lo que lo más familiar ya no es suficiente, el umbral continúa disminuyendo. Pero incluso sin adicción, los modelos de excitación sexual están siendo condicionados y moldeados.

Gretchen Blycker 38:42

Esto es de una estudiante, dijo: "me di cuenta de que estaba expuesta a la pornografía solo por desplazarme sin rumbo e inocentemente en las redes sociales cuando era niña". Recuerda haber pensado: "Tengo que verme así y actuar así para que a los hombres les guste, a los hombres les gusta esto". Al ver esas imágenes sintió una montaña rusa de emociones. Es interesante que recordara cómo se sentía eso en su cuerpo, en sus emociones, cuando estaba expuesta a eso. Y luego, curiosamente, con conciencia, sabe que se sentía en conflicto, y luego menos en contacto consigo misma y con su cuerpo que nunca. Los medios de comunicación afectaron no solo a su imagen corporal, sino también a su cerebro y cómo percibía las situaciones de la vida real.

Gretchen Blycker 39:21

Esto es de un estudiante varón. Yo integro indagaciones conscientes, experiencias conscientes en clase, y también tienen tareas, a eso se refiere aquí: "A veces puede ser difícil estar presente en mi cuerpo durante la actividad sexual. En la actualidad, muchos jóvenes adolescentes se sumergen en la pornografía y no tienen una comprensión real de cómo dar y recibir placer en pareja. El sexo no es tan simple como crees. Es por eso que las técnicas de mindfulness funcionan, porque te ayudan a comprender tu cuerpo a nivel físico y emocional, para asegurar que puedas tener intimidad con los demás y comunicar los deseos sexuales de manera saludable.

Gretchen Blycker 40:10

Para equilibrar, para no ser demasiado negativa hacia el material sexual explícito o las representaciones de la sexualidad, también trato de incluir representaciones de la sexualidad o el erotismo de maneras que sean celebratorias. Esta es de una artista de quien comparto algunos de sus trabajos en clase, es danesa, y esta es una de sus declaraciones de artista sobre el culto a lo masculino-femenino. Podría ser de su serie de tantra, comunicando el lenguaje del amor. Los temas son la sensualidad, la pasión y este tipo de yuxtaposición, ese campo de dicha mientras que la experiencia trasciende los cuerpos físicos y sus energías ocurren en una experiencia amorosa. Estos son algunos de sus trabajos de Instagram. En el centro, la pareja en la posición del yab-yum, con los chakras alineados, o de corazón a corazón con la pareja de la izquierda, ese tipo de intimidad y sintonía con uno mismo y con el otro. Esta es otra de sus obras, que combiné con solo una parte de uno de los poemas de Safo que integra y reconoce algo de lo sagrado o lo que se adora, la conexión de una manera que está encarnada y es hermosa.

Gretchen Blycker 41:59

Trato de equilibrar las cosas para seguir celebrando que la dicha es nuestra naturaleza, encontrando formas, ya que a veces nuestra cultura dominante no tiene un mapa o camino para promover ese tipo de conciencia y despertar de esa manera. Estos son dos [ejemplos] de la cultura popular, del Washington Post, y el de la izquierda es de Polonia. En la portada que muestra esta imagen, la traducción es: Cómo el porno mata las relaciones. Aparentemente,

tenían un artículo sobre eso, en términos de la desconexión que está sucediendo en algunas relaciones debido a que la atención se dirige a otra parte. Algo sobre lo que pregunto en mi práctica clínica es, ¿hacia dónde una persona o una pareja dirige su energía y atención sexual, qué las capta, cómo se involucran su energía y atención sexuales? ¿Puedes obtener información sobre eso, sobre hacia dónde fluyen y van las cosas? ¿Van consigo mismos en la relación o a otro lugar?

Gretchen Blycker 43:22

Este es un artículo reciente en el Washington Post sobre "La crisis en la niñez estadounidense, hallazgos desgarradores sobre la tristeza generalizada, los pensamientos suicidas y la violencia que soportan los adolescentes". Los jóvenes piden ayuda. Hace un par de meses, en febrero, recibí una llamada de una mujer. Su nombre es Zoe, me dio permiso para usar su nombre. Es estudiante de segundo año en la Universidad de Brown, fundó un grupo para abogar por la salud de la mujer e identificó un problema entre sus compañeros. Concretamente que las mujeres sentían que su placer sexual no se tenía en cuenta en las dinámicas heterosexuales, por lo que quería montar un taller sobre el placer sexual. Así que buscó en Google, y luego me llamó. Alrededor de 50 a 60 estudiantes se presentaron un sábado para pasar 75 minutos, y un tercio de ellos eran hombres, así que compartí información y algunas de las conclusiones. Hablé con Zoe después y me dijo que las mujeres no eran conscientes de su propia incomodidad al comunicarse durante las situaciones sexuales porque sentían que experimentaban el estigma y las barreras para la equidad en el placer. Se dieron cuenta de cómo han sido inculturadas para no hablar. Y los hombres identificaron que la pornografía los había afectado. Algunas personas con las que tuvimos conversaciones después apreciaron la investigación y la información, después de esos 75 minutos pensaban de manera diferente sobre la sexualidad.

Gretchen Blycker 45:05

Había diferencias de género, parecía que algunos de los hombres apreciaban lo que llamaban temas tangibles, más investigación, y las mujeres apreciaban una más efímera, como lo llamaba ella, matizada información interna sobre lo que es el bienestar sexual. Pero Zoe hizo una pregunta muy importante: ¿Cómo podemos hacer que la comunicación abierta y saludable y la encarnación sean la experiencia dominante para las personas? Hay varias prácticas y mapas para eso.

Gretchen Blycker 45:48

Masters y Johnson tienen un modelo muy lineal para la mala excitación. Rosemary Basson es investigadora y presentó un modelo más circular, especialmente para las mujeres. Prácticas vajrayana, prácticas que trabajan con el cuerpo sutil y el sistema de excitación. Se están llevando a cabo más investigaciones al respecto, lo cual es increíble.

Gretchen Blycker 46:22

En la clase que enseño hago preguntas el primer día de forma anónima, entrego fichas y ellos escriben sus respuestas. Les pido que reflexionen sobre lo que contribuye a las experiencias sexuales ideales o satisfactorias, simplemente lo dejo abierto. Estos son los temas que las personas escriben: conexión emocional, respeto, diversión, experiencias igualmente placenteras llenas de amor y emocionantes, sentirse libre, seguro, amor, confianza, lealtad, ser bien tratado, un vínculo creado con alguien que me hace sentir seguro, honestidad, presencia, comunicación con uno mismo, cariño después del encuentro para que no te sientas usado o sucio por compartir tu cuerpo con alguien que no estaba en sintonía, límites elegidos respetuosamente. Estos son los temas sea cual sea el género. Lo que también es interesante es que no veo la fantasía en la lista, ni cosas que son específicas de los comportamientos sexuales, no es lo que responden que contribuye a las experiencias ideales.

Gretchen Blycker 47:40

Este es un modelo consciente de salud sexual que he desarrollado a lo largo de los años para organizar la información en estos campos, y utiliza el cuerpo sutil, el sistema de chakras, como marco para organizar esa información. También soy masajista, profesora de yoga, doula de preparación para el parto y parto, y fui a un programa de maestría de consejería holística que integraba mente, cuerpo y espíritu. No todos los lugares en los que he trabajado, por ejemplo un centro de salud sexual, estaban demasiado abiertos a eso. De todos modos, siempre, cuando presento esto, uso el cuerpo sutil como estructura y si eso no resuena, el resto se sostiene por sí solo sin que tenga que estar asociado a ello.

Gretchen Blycker 48:37

Me alegré mucho, Joe, al encontrar tu trabajo. Creo que fue en 2017 cuando investigaba para algo en lo que estaba trabajando para la publicación de este artículo. Estos son los temas, y compartiré con ustedes más detalles sobre el modelo. Pero antes de compartir eso, que es más teórico, pensé en compartir más información experiencial al respecto.

Gretchen Blycker 49:25

El modelo *mindful* me hizo tomar conciencia, no solo sobre mí misma, sino también sobre mi relación con los demás. Al completar la tabla de modelos conscientes, me resulta bastante terapéutico encarar mis problemas internos en papel contrarrestándolos con soluciones a las cosas que realizo bien. La universidad es un momento muy difícil en la vida de una persona, y enfrentarse a los problemas de salud sexual y ver las formas de mejorar esa salud ayudará a establecer una vida de cuidado y salud.

Gretchen Blycker 49:25

Esta información es de estudiantes que han usado el modelo, porque en realidad no se trata del modelo, sino de ir hacia adentro e identificar esta información, lo que crea salud y equilibrio o expresión, o lo que se interpone en el camino. Estas son algunas de las cosas que los

estudiantes han dicho: he aprendido sobre mí mismo, el significado del sexo y la expresión sexual, y cómo crear relaciones saludables. Lo que hemos cubierto hasta ahora en esta clase me ha hecho descubrir un poco más sobre mí misma, especialmente el modelo consciente y la escala de la conexión corporal (escala de 12 unidades, de Cynthia Price, para identificar la conciencia interoceptiva).

Gretchen Blycker 49:34

Y realmente eso es lo que quiero para la gente, para mis propios hijos, para los hijos de los demás, para el mundo.

Gretchen Blycker 50:47

El modelo consciente me ayuda a ver las formas en que puedo lograr una mejor sensación de bienestar y felicidad en mi vida personal. Una vez comencé a amarme a mí misma, amar a los demás fue fácil. Otra estudiante identificó algunas de sus barreras, se dio cuenta de cómo se autocensuraba, se sexualizaba, el diálogo interno negativo y la comparación con los demás que se desencadenaban por experiencias pasadas y por pasar por el proceso mismo. Hay un documento de autoevaluación en el que reflexionan sobre sus experiencias personales, la información que obtuvieron de su propia cultura o familia que pudiera haber influido a su sexualidad. Y luego usan el modelo consciente para identificar algunos de los desafíos y barreras para equilibrar nuestra salud, y también identifican sus fortalezas o las prácticas saludables que son importantes para ellos.

Gretchen Blycker 51:52

Esta persona dijo que la actividad la ayudó en su viaje de autodescubrimiento a estar más en contacto con su cuerpo y con cómo se siente. Usando las indagaciones conscientes, puede reflexionar mejor sobre lo que está experimentando en su interior. Durante la indagación consciente de la intimidad, pudo notar cómo se sentía su cuerpo después, y sintió más paz simplemente siendo, lo que la ayudó a sentirse más en contacto y menos fuera de su cuerpo. Descubrió que podía afrontar los sentimientos de desconexión y aislamiento. Gracias a su viaje de atención plena, pudo ver eso y cómo trabajar con ello a su manera.

Gretchen Blycker 52:30

Otra persona habló sobre cómo reflexionar y sumergirse más profundamente en sí mismo, comprendiendo su pasado, creando un presente y un futuro positivos para su salud sexual y emocional y estilo de vida, aprendiendo a crear límites personales, confiando en sí mismo y haciendo lo que se siente bien, utilizando un sistema de apoyo, personas que se preocupan por nosotros, buscando ayuda cuando sea necesario, hablando. Y también promoviendo su bienestar sexual, manteniéndose seguros, practicando, creyendo que la espiritualidad, ejercicio, yoga ayuda a maximizar su bienestar y esas son herramientas importantes, para ponerse a sí mismos en primer lugar, sentirse bien con el cuerpo y los límites sexuales.

Gretchen Blycker 53:16

Otro estudiante perspicaz mencionó que si no entiendes quién eres como persona sexual y emocionalmente, es como si estuvieras viviendo en la oscuridad de tu propio cuerpo. Aprender sobre su cuerpo, la conciencia central, la conciencia de los sentimientos, la comprensión sobre la comunicación saludable, "aprender sobre mí misma más durante el medio semestre de lo que he sabido conscientemente sobre mí misma en los 19 años de vida". Así que antes, reflexionar sobre la falta de capacidad de observar sentimientos, pensamientos, creencias, perspectivas, decisiones, y ahora haber reflexionado sobre sí misma le ayuda enormemente a aliviar la ansiedad constante sobre la incertidumbre relacionada a las decisiones.

Gretchen Blycker 54:05

Creo que he compartido este documento. Presenta el modelo consciente pero también incluye una revisión de los modelos de salud sexual, y luego incluye un ejemplo de caso clínico de cómo este modelo se puede usar para tratar el trastorno de comportamiento sexual compulsivo, que incluye estas preguntas conscientes que les son familiares sobre sintonizarse con el cuerpo, activar la visión interior, estar presente, conectado, usar la respiración, y luego proporciono preguntas conscientes que tengo en audio, grabadas en mi sitio web o que comparto con los estudiantes. Pero en realidad es un proceso, como cualquier pregunta interna, un espacio de trabajo consciente al cual traer, observar, investigar, y luego integrar esa información. Entonces, cuando nos integramos y estamos en conexión con el interior, es cuando podemos conectarnos en esa apertura no dual, ¿verdad? Quiero hacer una pausa y ver si hay preguntas.

Fiona Brandon 55:40

Gretchen, tengo curiosidad, ¿tus clientes o los estudiantes con los que trabajas, crean conexiones entre su salud sexual y sentirse sostenidos por algo más grande, o aprovechan su espiritualidad, o un sentido de pertenencia más amplio? ¿Eso se vuelve más explícito, o parece que pertenece más al ámbito personal?

Gretchen Blycker 56:20

Estoy pensando en la clase que he estado enseñando durante 12 años. Me doy cuenta de que, en los últimos años, más adultos jóvenes están hablando de eso, hacen sus trabajos de investigación sobre cómo la espiritualidad es importante en la integración de su sexualidad y sus experiencias. En mi práctica clínica, las personas están preocupadas por el funcionamiento sexual, o ha habido hábitos que se han creado con el tiempo, tal vez hay un desajuste en una pareja, una persona esté más alineada con una orientación espiritual de la sexualidad y su pareja no, tal vez eso haya cambiado con el tiempo, y luego haya tensión sobre el ajuste, ¿cómo se conocen? ¿dónde se encuentran? El significado del sexo puede haber evolucionado o cambiado para una persona, quien quizá trate de negociar eso. Escucho eso de gente más joven, hay más interés, creo que es esperanzador.

Gretchen Blycker 58:25

También trabajo con personas que están experimentando consecuencias muy dolorosas, pérdidas, debido a sus comportamientos sexuales compulsivos que podrían tener consecuencias legales. Debido a la naturaleza de lo que es tan fácilmente accesible en línea, y la compulsión, la adicción y la tolerancia, una persona que comienza en un lugar, debido a que el umbral aumenta y busca algo más estimulante, puede terminar en otro bastante más peligroso. Todo está disponible en línea. Piensan que no va a ser un problema, y luego familias enteras se ven afectadas de manera devastadora. Hay personas que se pierden el placer en una relación porque otra dirige las cosas de otras maneras. Eso es algo que ofrezco, en términos de prácticas encarnadas, o prácticas basadas en la energía. No a todo el mundo le interesa.

Gretchen Blycker 59:54

Esto es parte de una versión condensada. Tengo otra versión en la que la columna de la izquierda son los temas o ejemplos de expresión saludable, y aquí la columna del medio muestra ejemplos de barreras para la salud. Estas no son listas exhaustivas, de ninguna manera, sino solo un lugar para comenzar. Y luego, indagaciones atentas (la tercera columna). Y en otra versión tengo las consecuencias para las barreras. Así que hay cuatro columnas, pero esta tiene menos palabras.

Gretchen Blycker 1:00:43

Este es el dominio de la salud física. Por ejemplo, crear un estado de atención plena y reflexionar sobre cómo tendemos a responder en momentos de estrés, e identificar formas saludables de cuidarnos, sintonizando para tener una "sensación sentida" de nuestro cuerpo en su mejor momento, cuando prospera o se siente bien, y también agotado o en un mal momento, y qué conduce a esos diferentes estados, positivo o negativo. ¿Cuándo te sientes más conectado con tu cuerpo, y cuándo menos conectado? Simplemente obteniendo una especie de mapa de dónde estamos, o tal vez de algunos patrones o hábitos.

Gretchen Blycker 1:01:31

En esta área se trata de sintonizar, escuchar a las necesidades básicas del propio cuerpo para cuidarlo, desarrollando un plan de autocuidado amoroso. Y también de encarnar el placer sensual, ir hacia adentro y realmente sintonizarse y disfrutar, saboreando todo el placer que está disponible de maneras que, si no estamos presentes o hay distracción, pensamientos o fantasía, podemos perdernos. Si las personas dependen de fuentes exógenas y externas de estimulación sexual, miran hacia afuera de manera más voyeurista, pasiva, tal vez más desapegada, se están perdiendo la oportunidad de sintonizar con este pozo sutil e inagotable de energía interior.

Gretchen Blycker 1:02:08

Estamos persiguiendo algo afuera en lugar de sintonizar y sentir realmente lo que está sucediendo dentro de nuestro yo sexual y emocional, con concentración. Pero nos podemos llevar de vuelta al interior para sintonizar, recordando una experiencia, sintiendo la energía del deseo o la excitación sexual en el cuerpo, reflexionando y conectando con la forma en que experimentamos y expresamos la sexualidad, observando lo que podría interponerse en el camino.

Gretchen Blycker 1:03:19

De nuevo, hemos hablado de la desconexión o de los guiones sexuales externos que podrían condicionar y luego de volver a la gestión consciente de esta energía, a las cosas que podrían estorbar, el trauma sexual, los límites no saludables, el menor control, la desinhibición, la energía sexual reprimida. Y así trabajar con la energía sexual y la atención de alguna manera, conectando con lo que es un equilibrio para cada persona. Traer esto de vuelta al erotismo encarnado, desarrollar estas habilidades para acceder a la fuente interna y también traer esa conciencia y empatía somática. Así que sintonizar con uno mismo y ser capaz de sintonizar con el otro.

Gretchen Blycker 1:04:16

Expresiones de orientación sexual, género y emociones desde estas polaridades, este equilibrio de polaridades dentro de cada individuo, algo que la cultura realmente puede separar y volver muy rígido. Este volver a reintegrarse, recuperar el equilibrio de estas energías polares dentro de uno mismo y también conectar con el centro del corazón. Algunas personas, a través del afrontamiento, el trauma u otras cosas, desconectaron el centro sexual, la energía sexual del centro del corazón, para autoprotegerse. O tal vez hubo una pérdida o dolor en una relación en la que, con el fin de protegerse a corto plazo, hay una desconexión entre el corazón y la sexualidad, la experiencia de la energía sexual. Entonces la sintonización para conectarse tal vez pueda ser una práctica, conectar el corazón con el centro sexual.

Gretchen Blycker 1:05:31

Individuación. Esta energía y poder, ir hacia adentro, cuidarse a uno mismo y conectar con la información del cuerpo y la energía sobre lo que experimentas en tu cuerpo, mente y emociones cuando sientes que alguien cruza uno de tus límites. ¿Cuál es tu sistema de guía interior? ¿En qué consiste esta información? ¿Cómo se manifiesta esto? ¿Cuáles son las señales? ¿Cómo las interpretas? ¿Cómo usas esa información para establecer límites? Y un sentido sólido del yo y de valía, una autoestima sana desde dentro, en lugar de depender de fuentes externas.

Gretchen Blycker 1:06:32

Está la intimidad, la conexión, la compasión con uno mismo, la conexión con los demás y la reflexión sobre cómo se siente la conexión con uno mismo y con los demás. Y empatía

emocional, ¿Cuáles son las señales que indican o confirman que otra persona se siente comprendida por ti? En ambos sentidos. Cuando te sientes comprendido por alguien, ¿cómo se siente? ¿Cómo responde su sistema? ¿Cómo se determina la seguridad y la confiabilidad? Compartir el yo vulnerable y emocional de uno mismo con las personas seguras y de confianza.

Gretchen Blycker 1:07:18

Comunicación, envío bidireccional, compartir, recibir información. Las barreras y la comunicación unidireccional que pueden hacer que alguien se sienta invalidado, devaluado, confundido e indiferente. Evaluar la comunicación es un arte y una ciencia, y tenemos mucha información sobre lo que es efectivo. Directrices. ¿Qué pautas se están poniendo en práctica para entablar una comunicación efectiva? ¿Cuáles son algunas barreras? ¿Cómo practican escuchar para entenderse, tratar de comprender, escuchar para comprender? Todas estas son cosas en las que todos ustedes son expertos.

Gretchen Blycker 1:08:05

Autoconciencia, notar y observar sentimientos internos, pensamientos, comportamientos, hábitos, reacciones automáticas sobre uno mismo. Un viaje de conciencia dentro de uno mismo, y luego la fluidez y flexibilidad de no estar en la red de modo predeterminado autorreferencial, ser capaz de ser abierto y tener empatía cognitiva, así como sentir curiosidad por los demás y practicar el mirar desde múltiples perspectivas.

Gretchen Blycker 1:08:52

Espiritualidad, estar con la tensión creada a partir de la realidad de los aspectos impersonales y personales de la existencia, la aceptación de lo desconocido, entregarnos a un flujo cambiante de experiencia, presencia, conexión. Con la sexualidad, esto puede ser muy difícil de dejar ir para muchas personas. La búsqueda de control, sea en la dinámica, o el poder y el control en el placer, hay todo un patriarcado.... ¿Quién tiene el poder? ¿El placer importante de quién es? Puede ser muy vulnerable dejarse llevar de esta forma, sexualmente, con tu cuerpo, con tus emociones, y experimentar placer. Identificar momentos, momentos no sexuales en los que uno se ha soltado para estar en ese flujo expansivo de experiencia placentera, conectado y abierto a algo más grande, en un estado de receptividad, de fluidez, aceptando el cambio con apertura.

Gretchen Blycker 1:10:12

Estar presente, abierto y participativo, y también permanecer en la conciencia abierta, reflexionar sobre la organización de las creencias. De nuevo, si una persona no se identifica como espiritual, entonces las creencias organizadoras, los propios valores, nos podríamos centrar en algo de eso en nuestro trabajo con la gente. En lugar de vivir en piloto automático o de acuerdo con las expectativas de los demás, investigar las historias que uno tiene sobre sí

mismo y el mundo. Y luego la atención plena es parte de todo esto, y todos esto está interconectado.

Gretchen Blycker 1:11:06

Este es un caso que puedo compartir si os interesa. Una mujer joven con la que trabajé en mi práctica clínica, que tenía 17 años en ese momento, presentaba absentismo escolar, consumo de cannabis, ansiedad, depresión, y en el formulario inicial no identificó que tenía antecedentes de trauma sexual. Mientras trabajábamos para identificar la fuente de algunos de los problemas que tenía, describió una experiencia que era una agresión sexual y pensó que así era el sexo. Eso es lo que había visto en la pornografía. Ella pensó, bueno, tal vez aprenderé a que me guste esto. Pero en realidad su cuerpo sabía que se trataba de una agresión, y experimentó un trauma. Luego, con esa disidencia cognitiva (ella no creía que lo fuera, pero su cuerpo sabía que eso era lo que experimentaba) sufría de ataques de pánico.

Gretchen Blycker 1:12:19

Dijo que algunas de las barreras para la salud eran cosas que sentía que no podía controlar que sucedían dentro del cuerpo como ataques de pánico después de la agresión sexual. Ella estaba nombrando lo que sucedía: "buscaba adormecerme y estaba descuidando lo que mi cuerpo necesitaba". En el trabajo juntas, fue identificando sus fortalezas y ha estado abogando por sí misma. Ha sido capaz de empezar a cuidarse a sí misma y escuchar lo que su cuerpo necesita. "Ahora me doy cuenta de que la experiencia del trauma sexual me llevó a la disociación y a la ansiedad social, para la que uso el cannabis (...) Y esto llevó a más traumas. Diría que mis fortalezas ahora son que estoy trabajando en estar presente conmigo misma, entender lo que estoy sintiendo, estoy aprendiendo a sentirme segura en mi cuerpo e identificar lo que siento y necesito".

Gretchen Blycker 1:13:08

Sentirse merecedora y establecer límites había sido difícil para ella. Descubrió que en el pasado había sido fácilmente manipulada para hacer cosas que no quería hacer. Sentía que tenía que asegurarse de que el chico no estuviera loco, y a menudo anteponía sus necesidades a las suyas. Con su trabajo interior, aprendió que necesita poner sus necesidades y lo que quiere hacer o no quiere antes que las de los demás. Estableció límites y mejoró la salud de algunas relaciones, y es capaz de dejar ir las relaciones que no son saludables, en las que ha sido lastimada. Y en el ámbito de la intimidad: "a veces no creo que vaya a encontrar a alguien que me quiera y me acepte por ser algo más que un cuerpo". Y se recuerda a sí misma que hay personas cariñosas y amables que la aceptarán pase lo que pase.

Gretchen Blycker 1:13:55

En términos de comunicación, solía ignorar las señales de su cuerpo, que más tarde se dio cuenta de que eran ataques de pánico, y las captó y se dio cuenta de que necesitaba confiar

en sus instintos, porque la mayoría de veces cuando siente que algo está mal está siendo precisa, o sea que puede confiar en sí misma. Con la conciencia de sí misma ha tenido bastante dificultad para comprender sus emociones, solamente sentía el enojo. Es capaz de identificar cuándo sus emociones se disparan, tratar de reducir y entender por qué siente ciertas cosas.

Gretchen Blycker 1:14:28

Espiritualidad. Luchó con el hecho de que hayan sucedido ciertas cosas en su vida, y descubre que la meditación, la escritura y la pintura son parte de cómo se conecta con su espíritu creativo y con algo más grande. Hablar con la familia ayuda, y darse cuenta de que todo sucede por una razón, aunque todavía no sepa cuál podría ser la razón. Con la atención plena, todavía le cuesta organizar lo que está pensando, cómo se siente. A pesar de que es difícil salir de malos estados mentales, ella trata de hacer cosas que la ayuden a ponerse en un buen lugar mental y físicamente.

Gretchen Blycker 1:15:04

Este es un caso de mi práctica clínica, al que me referiré como Steve. Estaba en crisis debido a sus comportamientos sexuales en línea. Las crisis pueden tener consecuencias en las relaciones, las finanzas o el trabajo. He trabajado con personas cuya organización profesional les ha referido, para ayudar a mantener su licencia. Para algunas personas, se trata de disfunción sexual o problemas de funcionamiento sexual, que han ocurrido debido a comportamientos sexuales compulsivos de pornografías problemáticas o ver material de abuso sexual infantil. En el caso de Steve, estuvo expuesto a la pornografía en internet cuando tenía 12 años, por lo que ha utilizado el modo incógnito y ha mantenido su comportamiento en secreto de sus padres. Esto realmente estableció un patrón de secreto, estimulación sexual y secreto, porque no quería meterse en problemas. Esta compartimentación con sus comportamientos en línea y esta búsqueda de estimulación sexual siguieron progresando, y luego comenzó a participar en plataformas de chat con juegos de roles que cruzaban límites.

Gretchen Blycker 1:16:41

Describió el estado de estar delirantemente excitado y sin importarle, mientras se involucraba en el daño sexual. "Me convertí en un esclavo del deseo", describió. Realmente, en este estado, no hay hallazgos de investigación que nieguen el impacto, realmente puede ser muy, muy poderoso ... Lo que podría haber parecido la máxima libertad para el placer termina siendo una prisión, pero no se siente así hasta que tal vez haya una consecuencia severa, hasta que se toque fondo de alguna manera. El plan de tratamiento es dismantelar la negación, aclarar las distorsiones que permitían actuar con justificaciones, excusas, minimización, secretos, y desarrollar un plan de recuperación. Él era muy abierto y participativo.

Gretchen Blycker 1:17:52

Preparé algo que destaca partes de cada módulo del programa de entrenamiento en resiliencia basado en la compasión, y, mientras lo hacíamos, le iban sucediendo cosas. Practicábamos juntos, luego compartía información, él hacía tareas. Él traía material con el que trabajábamos, hacíamos más procesamiento o más práctica en sesión, juntos. Cuando empezamos a trabajar introduje el yoga también, para traerlo de vuelta a su cuerpo y simplemente sentir lo que había allí, sus sentimientos. Entonces empezó a abrirse a las prácticas de respiración. Y a medida que se volvía a sintonizar usando la respiración, se volvió más abierto emocionalmente en sus conversaciones con su pareja y con sus padres y también sintió su amor y preocupación por su bienestar más profundamente. Llegado este punto, estaba muy enojado consigo mismo y había mucha vergüenza. De alguna manera, este estar abierto a que los demás se preocuparan por él inspiró su motivación para participar en el proceso de recuperación e investigar cómo esta adicción había informado y moldeado su vida, y cuánto de sus energías se habían destinado a alimentar su adicción.

Gretchen Blycker 1:19:19

Sensibilidad atenta: "Me siento obligado a estar en alerta máxima con este maldito curso". Esas son en realidad sus palabras. Él se sentía así con su cuerpo, "impulsos que no quiero".

Luego, en otra práctica habló de que a los ocho años comenzó a reprimir sus emociones para llevarse bien. Recuerda reprimir las emociones, de nuevo, porque no quería meterse en problemas, sino llevarse bien, e identificó un fuerte impulso que surgía, que describió como una rabia ardiente. E identificó el año más feliz como el primer grado, antes de que comenzara a mostrar un afecto plano y reprimiera sus emociones para llevarse bien. Luego, en privado, hizo lo que quiso. Incluso antes de la pornografía había habido compartimentación, represión de las emociones y hacer lo que quería en privado.

Gretchen Blycker 1:20:17

Conciencia consciente. Las cosas eran difíciles de ver, se notaba que continuaba queriendo más emoción y estimulación. Al principio su objetivo era reducir su consumo de pornografía, porque se había vuelto tan extremo que estaba en una crisis por ello, con consecuencias. Los primeros beneficios incluyeron un mejor estado de ánimo, concentración, practicar la respiración sobria consciente para hacer frente a los antojos, reactividad, desarrollar el cuidado de manera saludable. Así que estaba explorando su reactividad y equilibrando su sistema nervioso autónomo y lo que sucedió fue realmente interesante porque no era tanto el trabajo cognitivo que estaba haciendo (bueno, creo que era todo, el trabajo de arriba abajo y de abajo arriba que hacía) pero el uso de la pornografía disminuyó debido a sus cambios internos. actitudes y percepciones e identificación, "esto no es saludable para mí". Le salía de dentro, lo identificaba. Luego su percepción cognitiva cambió, "estas son personas explotadas en los videos, y se explota a las personas que los miran". Solía buscar el choque y la novedad y el cambio que sentía era la ansiedad por lo que propiciara su vuelta a la pornografía. Ya no quería hacerlo más, a pesar de estar delirantemente excitado, luego no quería eso. Hubo un gran cambio. Identificó sus palabras de lucha internas.

Gretchen Blycker 1:21:53

Módulo cinco. Eso crea más energía angustiosa, en lugar de claridad. Solía movilizarse con esta energía para tener ventaja o estar preparado si le hacían alguna pregunta en el trabajo o en sus estudios. Pero luego sus prácticas estaban cambiando eso, de hecho entró en la sesión diciendo: ¿qué estás haciendo? Porque estoy cambiando y no sé si estoy preparado para esto. Así que exploramos eso, los cambios a los que estaba abierto, pero honestamente lo asustaban un poco. Hasta que se dio cuenta de que realmente tenía opciones y las cosas estaban más tranquilas, y muchas estaban mejorando.

Gretchen Blycker 1:22:54

Autocompasión. A los 19 años se sentía solo y asustado. Volvió a conectar con su yo más joven. Lo que hubiera deseado es que a los 19 años hubiera sabido que estaba bien pedir ayuda. Así que eso es lo que le ofreció a su yo más joven. Y luego luchó con la vergüenza y las preguntas sobre: ¿Qué soy yo? ¿Soy yo la persona que ha hecho cosas dañinas o acciones dañinas en el pasado? ¿Hay alguna diferenciación? ¿Merezco compasión y apoyo? Y se dio cuenta de que experimentar la autocompasión ayuda a crear un cambio positivo y sentirse mejor.

Gretchen Blycker 1:23:44

Para concluir, algunas cosas que comparto con los clientes como recursos externos para las tareas: el tacto, el despertar suave. Puede haber un despertar muy duro, tocando fondo, o una llamada de atención muy dolorosa. Trato de promover despertares suaves en el campo de la dicha. Tener información proactiva que pueda prevenir el daño y promover el placer. Hacemos autoindagación, ¿esto promueve mi bienestar sexual en términos de tomar decisiones? Es una forma de practicar, sintonizar, evaluar, obtener información y también mirar a corto y largo plazo lo que es posible.

Gretchen Blycker 1:24:38

Este es un gran recurso. Ha hecho mucho trabajo Betty Martin, hay un gran libro con mucha más información. Hay cuatro dominios: ¿para quién es el placer? ¿Quién está haciendo la acción? Lo que estas prácticas fomentan es ir dentro de uno mismo, sintonizarse, ¿qué querría? ¿Cómo te gustaría tocarme, cómo te gustaría que te tocara durante tres minutos? ¿Te gustaría tocarme durante tres minutos? Diferenciando para quién es el placer, pero en todo este proceso, cada persona va hacia adentro y se sintoniza sobre lo que quiero, cómo quiere que le toquen o cómo quiere tocar al otro. ¿Qué voy a permitir? Entonces, el consentimiento también es ¿qué puedo ofrecer de todo corazón? Cada persona regresa a sí misma y luego practica con esa comunicación, y luego hay diferentes tipos de masajes.

He hablado mucho...

Joe Loizzo 1:25:55

Compartiste mucho, hay mucha riqueza, es realmente increíble. ¿Alguna pregunta para Gretchen, reflexiones?

Estudiante 1:26:19

Gran cantidad de información increíble que creo que es muy útil para todos. ¿Enseñas principalmente en la universidad? ¿Eso es solo una de las cosas que haces? Quiero decir, con los estudiantes, eso es muy importante. Estoy muy impresionado con la forma en que hiciste la presentación, gracias.

Lydia (estudiante) 1:27:33

Muchas gracias por tanta información excelente, volveré a mirar las diapositivas para revisarlas. Tenía una pregunta sobre el estudio de caso que compartiste al final. La forma en que lo presentaste sonaba como si estar expuesto a la pornografía tan de joven fuera el problema en sí mismo, como si eso en sí mismo lo causara, en cierto modo. Y me pregunto si encontraste algo más que necesitara alivio, de lo que huyera. Había una frase de cuando tenía ocho años que decía: "Solo quiero que nos llevemos bien". ¿Había peleas en la familia?

Gretchen Blycker 1:28:42

Hubo problemas antes de que estuviera expuesto a la pornografía, pero también tiene una familia que lo apoya mucho. Es difícil conocer todos los factores y efectos de interacción, pero ciertamente luego sus comportamientos pornográficos se convirtieron en un problema, estaban fuera de control y eran ilegales. Es decir, eran muy peligrosos. Ciertamente, consigo mismo había mucha ira y mucha represión de las emociones, él está trabajando en eso. También se ha enfrentado a otras dificultades en su vida, así que no quiero que parezca que el problema es solo la pornografía, pero eso fue algo que tal vez usó para sobrellevar y se volvió fuera de control, y luego adictivo, con consecuencias dañinas. Pero ahora tiene maneras y prácticas para manejar sus emociones, su energía, lo que siente físicamente y poder navegar de manera más saludable.

Joe Loizzo 1:30:42

Una impresión que tengo es que hay tanto que aprender, que compartiste tanto, y que nada de esto está disponible, que si creciste en una familia o una cultura donde nadie habla de estas cosas importantes como tu cuerpo, tu experiencia, tu sexo, la agresión, ¡qué trampa para un joven para meterse en problemas o quedarse atrapados! Entonces, realmente piensas, esto debería ser algo que los niños aprendan, que todos aprendamos y hablemos, ¿verdad?

Joe Loizzo 1:32:52

Es genial lo que estás haciendo, trayendo investigación y tratando de ayudar a crear un tipo de lenguaje que sea afirmativo y, sin embargo, realista, para ayudar a todos a tener estas conversaciones.

Gretchen Blycker 1:33:59

Creo que de esto es de lo que hablo todo el tiempo. No todo el mundo lo hace. Pero me encuentro, con este último cliente que presenté, pidiéndole disculpas, le digo que lamento mucho que nuestra cultura haya fracasado. Lamento mucho que, de alguna manera, te hayan tendido una trampa de esta manera, porque no sabíamos sobre la exposición y todas estas cosas. Pero él está sufriendo, y hay muchos factores sociales, culturales que contribuyeron a lo que él experimentó. Un niño de 11 años, es demasiado ponerles eso encima.

Gretchen Blycker 1:34:22

Estoy tratando de compartir más en la clase que enseñé en RI, pero también en una aplicación, quiero crear conciencia de manera que no sea vergonzosa, que la gente pueda asimilar, reflexionar y ser abierta.

Estudiante 1:35:22

En primer lugar, muchas gracias por esto. Es una presentación tan rica. Supongo que mi pregunta es como la del huevo de gallina, porque descubrir estas prácticas ayuda a las personas a abrirse a estas cosas, ya que tradicionalmente hay mucha vergüenza asociada con eso. Y que alguien esté listo para hablar de su experiencia de esa manera tan abiertamente... ¿es que están en un punto en el que reconocen que quieren un cambio, y están encontrando estas prácticas con apertura? Tengo curiosidad por saber qué podría decir al respecto.

Gretchen Blycker 1:35:46

Creo que la gente está abierta a hablar de las cosas. Y mi experiencia hasta ahora ha sido o bien clínica, o de un semestre trabajando con adultos jóvenes. Pero este taller que di en febrero, de 75 minutos, incluso eso fue impactante, reunir a jóvenes adultos para hablar de eso.

Gretchen Blycker 1:36:22

Creo que una vez que las personas tienen la experiencia, porque al hablar de ello no tienen su propia experiencia, estas prácticas son muy aplicables, y luego eso puede despertar la curiosidad por más. Y luego está esta solución, hay prácticas.

Estudiante 1:36:25

Sí, es interesante, porque sé que en esa edad, mis estudiantes han expresado que es incómodo hablar de eso. Realmente estoy impresionado de cómo has podido, obviamente, crear un espacio seguro para que puedan hacer eso. Así que es realmente asombroso.

Gretchen Blycker 1:36:35

Imparto la clase como terapeuta. Así que trato de crear que cocreemos esa seguridad. Las clases tenían un límite de 40 estudiantes. Así que primero comenzamos con más discusiones en grupos más grandes. Y luego, con el tiempo, comenzamos a dividirnos en grupos más pequeños, y la sala se llenaba de personas hablando.

Gretchen Blycker 1:37:00

En los últimos cinco años, más o menos, es menos probable que la gente hable. Hay algunas personas que comparten, que se involucran, pero parece haber más sentimientos de seguridad en grupos más pequeños, y siempre tengo preguntas de discusión para incitar.

Joe Loizzo 1:37:05

Muchas gracias. Gretchen. Poderoso, conmovedor y tan relevante, tan necesario el gran trabajo que estás haciendo.

Pilar Jennings 1:37:06

Muchas gracias, muy útil. Realmente aprecio todo lo que compartiste con nosotros. Vamos a trabajar con este material y a revisar su conferencia y sus diapositivas. Mucha gratitud.