

EXPERIENCIAS

Merienducas: Fábrica de Trato Saludable

Gorka Saitua

Asociación para el cuidado de los y las profesionales de la intervención con
personas menores de edad y/o sus familias: una presentación

Resumen

Quienes trabajamos con personas que han sufrido trauma, o con familias que se enfrentan a grandes retos, necesitan espacios seguros donde podamos regularnos, mantener la confianza, la profesión, y recibir cuidados. Así, surge la Asociación Merienducas FTS (Fábrica de Trato Saludable) como una iniciativa para el cuidado de las personas que trabajan acompañando a gente que sufre en el contexto social, sanitario, o educativo, y para promoción del buen trato, tanto en la interacción íntima, como a nivel estructural. Ésta es nuestra experiencia.

Abstract

Those of us who work with people who have suffered trauma or with families who have faced great challenges need safe spaces where we can regulate ourselves, maintain confidence in the profession, and receive care. Thus, the Merienducas FTS (Fábrica de Trato Saludable) Association was born as a project in the social, health, and educational context to care for people who work with and accompany those who suffer, all with the goal of promoting good treatment, both in terms of personal interaction and on a institutional level. This is our experience.

Agradecimientos

No os saltéis, porfa, este epígrafe.

Es, quizás, el más importante.

Porque el proyecto del que vamos a hablar es un homenaje a todas las personas que supieron tratarnos bien. Todas ellas conforman y sostienen el buen trato que podemos darnos entre nosotras y nosotros, y ofrecer a los demás.

Esta idea implica recuperar esas experiencias de buenos tratos, para compartirlas, disfrutarlas en un entorno seguro, y transmitir las a las personas con quienes trabajamos, que en muchas ocasiones no han podido disfrutar de algo similar.

Casi nada, ¿verdad?

Así que, en primer lugar, queremos dar las gracias a nuestros *tutores primarios de resiliencia*, esto es, a aquellas personas que supieron estar a nuestro lado durante nuestros primeros años de vida, dejándonos la impronta en el cuerpo de que el mundo podía ser confiable, predecible y que podíamos acudir a otros seres humanos para encontrarnos mejor.

Yo, por ejemplo, durante mis primeros años tuve la suerte de poder disfrutar de los cuidados de Petra, mi abuela materna, que se encargó de apoyar a mi madre cuando trabajaba a turnos en un hospital. Gracias a ella pude sentir que siempre había alguien de confianza a mi lado, que cuidaba y protegía, y garantizaba una base segura a la que recurrir en caso de peligro, o malestar.

Sin duda, es una sensación que quedó codificada en mi cuerpo, de manera que, en los momentos en los que posteriormente pude pasarlo mal, siempre me quedó la confianza de que el sufrimiento pasaría y el mundo volvería a estar bien.

Aunque esos tiempos hayan pasado, y ella haya fallecido, tiene mucha culpa, no sólo de la barriga que cargo, sino de que haya llegado hasta aquí.

También debemos reconocer la influencia de nuestros *tutores secundarios de resiliencia*, es decir, esa gente que supo, de una u otra manera, acercarse a nuestro dolor de manera respetuosa, con una mirada validante, y que supieron ofrecernos las experiencias que necesitábamos para procesar nuestro posible malestar. Recuerdo con especial cariño a Gabriel García Najarro, Gabi, un profesor de filosofía con quien estudié en lo que ahora sería Bachillerato.

En aquella época estaba perdido. Me había enemistado con mis amigos y vagaba sólo por el patio del colegio. No me apetece entrar en detalles, pero confluyeron muchas cosas: sucesos que me ocurrieron y que yo mismo había provocado. Cada una de ellas me devolvía la idea de que era yo alguien despreciable y que no servía para nada.

Quizás no sea exagerado decir que me odiaba por dentro.

Justo entonces, apareció Gabi y sus clases de Filosofía.

Fue como despertar a la vida.

Me empecé a sentir competente. Entendía las cosas con facilidad y, a pesar de todo lo que me estaba comiendo, me esforzaba en hacerme presente en los debates de clase.

Creo que Gabi supo ver mi necesidad y prestarme la atención que necesitaba, con respeto y sin ser invasivo. Cuando me miraba, yo me sentía reflejado en su mente. Estaba convencido de que, cuando terminaban sus clases, seguía presente en su vida.

Parece poquito, ¿verdad?

Pero, para mí, que tenía hambre de sentirme valioso y visto, eso me llenaba de una fuerza que era, cómo decirlo, el aliento de vida que necesitaba para crecer.

Gabi murió y nunca pude agradecerle lo que había hecho por mí. Pero, de alguna manera, supe transmitírselo a su familia. Ojalá, algún día, alguna de las personas a las que acompaño, pueda tener una experiencia similar conmigo.

También, damos nuestro más especial agradecimiento a nuestros compañeras y compañeros de vida, es decir, aquellas personas que decidieron acompañarnos muy de cerca, a pesar de nuestro dolor y nuestras inevitables salidas de tiesto. Porque nosotras y nosotros, por muy profesionales que seamos, y por mucho trabajo personal que hayamos hecho, también tenemos una *ventana de tolerancia* que se puede desbordar.

Y más, trabajando en esto.

Una de las cosas que tengo que agradecer a Mariña, mi pareja, es que entienda que necesito dedicar tiempo a estas cosas. Que no es un capricho, o una necesidad del ego, sino una iniciativa de autocuidado.

El trabajo con personas vulnerables pasa factura al sistema nervioso. No es ningún secreto. El contacto íntimo con el trauma, traumatiza. Y lo hace de manera directa e indirecta. En nuestro trabajo nos mantenemos con el sistema nervioso hiperactivado. A menudo, corremos riesgos, nos encontramos con personas que cambian abruptamente de estado de ánimo y, con frecuencia, nos sentimos como un artificiero, manejando con tensión los cables de una bomba. Pero también sufrimos el maltrato que todas estas personas sufren por parte de terceros, e incluso de las estructuras que deberían cuidar y protegerlas y protegerlos como los ciudadanos que son. El sentimiento de responsabilidad es inmenso.

Ante esta situación, caben dos opciones. La resignación, o la contraria. La resignación implica sostener una barrera defensiva con las personas a quienes atendemos, dejando de estar presentes en su experiencia y su vida. Pero también podemos luchar por mejorar —un poquito, y muy prudentemente— las cosas, bien desarrollando iniciativas novedosas, o apostando por los cuidados.

Y de eso trata este texto. De cómo hemos creado un *lugar seguro* para que las y los profesionales puedan cuidarse, regularse y desarrollar proyectos que puedan trasladar este tipo de experiencias a las personas más vulnerables. A fin de cuentas, nuestras experiencias más íntimas en el trabajo, es decir, nuestra vulnerabilidad, nos acerca a las personas a quienes acompañamos. Y en ese contacto íntimo y humano es donde se dan los mismos procesos de reparación que nosotras y nosotros hemos disfrutado.

Tampoco podemos olvidar, por supuesto, a las hijas e hijos que hayamos podido tener. Porque, de alguna manera, nos imponen el reto de ser cada día personas más sabias, más fuertes y más amables de lo que jamás pudimos intuir.

Para toda madre y todo padre la crianza es todo un reto. Nos invita a conectar con nuestro niño herido interior y a tomar conciencia de lo difícil que resulta salirse de los patrones de conducta aprendidos. Pero también estimula mágicamente nuestra sensibilidad y nuestros deseos de cuidar muy de cerca.

Es por eso que nuestra experiencia como madres y padres se traslada inevitablemente a las personas con quienes trabajamos. Nuestras pequeñas y pequeños se convierten, así, en grandes maestros o, como se dice ahora, “influencers” que contribuyen a mejorar la vida de los demás.

Merecen una mención especial nuestras compañeras y compañeros de trabajo, con quienes nos enfrentamos, día a día, a grandes dificultades y que empatizan con nosotros y con nuestra forma de protegernos, valorando como un recurso valioso esa vulnerabilidad que, bien llevada, nos dota de ternura y capacidad de conectar como seres humanos.

Por último, dar las gracias de corazón a la Asociación Para la Promoción de la Psicoterapia en Contextos Educativo Terapéutico Sociales, ADP-CETS, y especialmente a Ángel Estalayo, por confiar en que nuestro proyecto merece la pena.

Introducción

Os voy a contar qué es *Merienducas FTS (Fábrica de Trato Saludable: <https://fabricadetratosaludable.wordpress.com/>)*, desde mi propia experiencia personal.

Pero, antes, dejad que me presente.

Me llamo Gorka Saitua y soy educador familiar. Trabajo desde el año 2002 en una asociación sin ánimo de lucro que desarrolla diferentes programas que atienden a la infancia y a familias. Y también escribo en el blog educacion-familiar.com, que tiene por finalidad entretener, reflexionar y divulgar contenidos relacionados con la educación y la crianza.

Esto último ha sido lo que me ha permitido entrar en contacto con muchas y muchos profesionales excelentes e ir viendo que teníamos muchas ideas e intereses en común que, llegado el momento, quisimos poner en práctica.

Nace así esta asociación, como un espacio orientado, sobre todo, al cuidado y autocuidado de las y los profesionales del sector. Y que siento, ahora que estoy en ello, como un recurso imprescindible para nuestra práctica profesional.

¿Por qué?

Es difícil resumirlo.

Quizás, lo primero sea que nuestro sistema nervioso necesita parar. Volver a un equilibrio tranquilo. Y esto, no siempre es fácil.

Vivimos en la cultura de la autoexigencia y la productividad y, de alguna manera, hemos integrado que parar y cuidarse es absurdo, o un signo de debilidad. Por ello, muchas veces tiramos del carro y aguantamos, ignorando las señales de malestar que nuestro cuerpo emite, hasta que “petamos” y tenemos que recurrir a la medicación.

Y cuando el sistema ha colapsado, es muy difícil de reconstruir.

Por eso, es importante que sostengamos prácticas de autocuidado que nos permitan mirar de frente y con curiosidad hacia nuestra propia vulnerabilidad. En términos de la *Teoría de los Sistemas de la Familia Interna*, a esas *partes exiliadas* que siguen en contacto con nuestro sufrimiento y, muy a menudo, con el de los demás.

Porque esas partes, que a menudo ocultamos, van acumulando experiencias que se pueden ventilar. Cuando se liberan, o se integran en una narrativa coherente y con sentido, el sistema entero se relaja. Y sólo así, tranquilos y en suficiente calma, podemos contar con todos los recursos para estar presentes en nuestra propia experiencia y en la de los demás.

Se trata de poner en marcha, de verdad y sin ambages, la idea que escuché a Mark Dangerfield de poner a todo el equipo alrededor del profesional que interviene, desplazando el foco principal de atención desde la tarea, al cuidado de la compañera, o el compañero que está en primera línea, para que pueda disponer de todas sus capacidades, especialmente de *mentalización*.

Sí, todo un reto. Lo es.

Además, las cosas no quedan ahí.

Entendemos que, para que nuestra experiencia sea plena, necesitamos un espacio que nos permita desarrollar proyectos que nos ayuden a divulgar una metodología de intervención fundamentada radicalmente en el concepto —creo que acuñado por M. Dantagnan, J. Barudy y su equipo— de *buen trato*, lo cual implica, muy resumidamente, abandonar la perspectiva teleológica de la intervención y apostar decididamente por los cuidados.

Pero que nos ayuden, también, a desarrollar iniciativas de interés en nuestros respectivos puestos de trabajo, con el apoyo de personas comprometidas con este modelo de

acompañamiento, creando sinergias en el pensar, en sentir y el actuar, que nos lleven a ser más coherentes con los valores que sentimos deben guiar cualquier tipo de intervención.

El Pleistoceno

Todas y todos hemos recibido golpes en la vida, algunos de los cuales nos han hecho daño de verdad.

Pero, lo que marcha nuestra historia no es tanto los golpes que hemos recibido, sino las estrategias que —nosotras y nosotros, en nuestro contexto relacional— hemos podido activar para protegernos.

Cada uno de nosotros, quienes formamos Merienducas FTS, tenemos historias de *resistencia* y de *resiliencia*.

Por *resistencia* entendemos que son eventos que han quedado codificados en nuestro cuerpo y que, de una u otra forma, siguen estimulando tensión en nuestro sistema nervioso. Cuando un suceso del presente conecta con esas experiencias se activa una respuesta protectora, que es inconsciente y que tiene mucho que ver con cómo nos pudimos proteger en el pasado ante retos que fueron abrumadores, sobre todo, por lo vulnerables que éramos entonces.

Por mucho que hayamos estudiado, y por mucho trabajo personal que hayamos hecho, estas respuestas se mantienen y condicionan tanto nuestro trabajo, como la relación con las personas a quienes queremos.

Podemos relacionarnos con esas *partes protectoras*, es decir, con nuestra vulnerabilidad, de dos formas antagónicas. O bien, a través del *control*, el *desparrame*, o activando los *cuidados*.

Lo habitual es que no tengamos una buena relación con esas partes protectoras: el agresor, la víctima, el complaciente, el cobarde, el dependiente, el autocrítico, etc. Cada uno tiene las suyas. Son como personajes que operan de manera independiente y que, a veces, toman los mandos para dirigirnos hacia más problemas.

Nos gusta pensar que somos de otra manera.

A veces, cuando aparecen, tendemos a activar el control, pensando que así se doblegarán a nuestra fuerza de voluntad y volveremos a ser “nosotras y nosotros mismos”, es decir, las personas que nos gusta ser.

O también puede ser que las dejemos desbordarse, o fluir de cualquier manera, quedándonos con la sensación sentida de que lo hemos dejado todo hecho un asco, al irnos, de nuevo, al caos.

Haciendo las cosas así, el resultado suele ser poco satisfactorio. Estas partes protectoras cuentan con mucha más energía que nuestra fuerza de voluntad. Cualquier intento de luchar contra ellas las alimenta. Y dejar que se desparramen alimenta, más si cabe, nuestra sensación de inseguridad, llevándolas a estar más hipervigilantes y reactivas.

La alternativa es cuidar de ellas. Porque lo merecen.

Mirarlas con curiosidad, sentirlas en el cuerpo, escuchar lo que tienen que decir, permaneciendo atentas y atentos. Porque, cuando empezamos a mirarlas de cerca, y damos pequeños pasos para que se *sientan sentidas* y tenidas en cuenta, el sistema empieza a relajarse.

Y es en ese estado de calma e integración cuando surge la magia del diálogo. Las partes protectoras, directivas, o exiliadas, empiezan a contar su historia. Y nuestro ser más íntimo y profundo puede ayudarles a dar sentido, integrando en el cuerpo las experiencias que se quedaron atascadas en el tiempo.

Eso es, en gran medida, la *resiliencia*. Tener una buena relación con uno mismo, con la propia historia y, en consecuencia, con los demás.

En nuestra asociación hay muchas de esas historias. Dan el cante en los roles que jugamos: el rebelde, el cuidador, el operativo, el sabio, etc.

Y eso conecta, íntimamente, con los motivos que nos llevaron a elegir profesiones como las nuestras, con las expectativas que nos hicieron disfrutar de los estudios y que se han cumplido, o no, en las organizaciones e instituciones para las que trabajamos.

Pero, ¿por qué cuento esto?

Porque, de alguna manera, esta asociación nace de la insatisfacción.

Y la insatisfacción es una experiencia compleja, que une un entorno laboral que, a veces, nos hace sentir amenazados, con nuestra especial sensibilidad hacia determinadas amenazas. Por eso es importante que nuestras actividades tengan una doble orientación. Por un lado, para influir en la realidad y, por otro, para mirarnos y cuidarnos en lo que, sin duda, nos toca.

Una Historia de Fracaso que Termina Bien

En lo que a mí respecta, todo se inicia con una historia de fracaso.

No me apetece dar muchos detalles, pero diré que, durante mucho tiempo, intenté desarrollar algunos proyectos que fueron mal.

Me di una torta como un templo. Y me vine abajo.

Me sentía un inútil que, además, había desperdiciado recursos preciosos.

Como os imaginaréis, no es la primera vez que me pasa algo, acumulaba cierta *experiencia traumática* al respecto.

Entonces, hice lo único que podía hacer: activar una de mis *partes protectoras*.

La llamaremos “el Payaso que Persiste”, por ponerle un nombre.

“El Payaso que Persiste” está un poco loco. No rige bien. Se obsesiona con una idea y la convierte en el centro de su vida. Estudia, profundiza, y le importa un pimiento la opinión de los demás.

De hecho, las críticas lo estimulan, porque le hacen sentir algo así como un héroe solitario, que sigue luchando por una causa perdida.

Ni qué decir que este personaje tiene también su parte negativa. Como todas las partes protectoras, pierde de vista a los demás y, un poco, su criterio de realidad, liándola parda allá donde pisa.

Y, claro, volví a fracasar.

Pero, entre todos los fracasos, hubo una cosa que permaneció: educacion-familiar.com, un blog que, no sé muy bien por qué, empezó a triunfar.

Primero, fue un comentario en positivo. Y luego, más.

De repente, se había convertido en algo que tenían presente para muchas personas, profesionales y familias, que desean reflexionar sobre su forma relacionarse con las personas que acompañaban, o a las que cuidaban.

Nunca pensé que podía llegar algo así.

Pero me dejé llevar por el orgullo y la motivación. Y, un buen día, decidí hacer una locura: crear una plataforma virtual para poner en contacto a profesionales que apuestan por intervenciones respetuosas desde el paradigma del buen trato y los cuidados. Un lugar donde, entre todas y todos, también nos podamos cuidar.

La idea era maximizar las oportunidades que ofrecen las redes sociales para que, sea cual sea la distancia, podamos sentirnos cerca y conectados, entablando relaciones de cooperación.

Y, con mucho miedo y sin demasiada prudencia, empecé a hacer experimentos.

Primero, poniendo todo mi conocimiento y mis recursos disposición del público. Creía que, si lo hacía bien, podía despertar en el resto las mismas ganas de colaborar.

Luego, haciéndome más cercano, a través de reflexiones y pequeñas iniciativas de formación que quedaban grabadas en vídeos que colgaba en diferentes plataformas de contenidos.

Más tarde, proponiendo videoconferencias para apoyarnos entre las y los compañeros. Conectando en directo, cara a cara.

Y así, empezaron a surgir pequeñas redes de cuidados y colaboración. Redes que pudieron permanecer en el tiempo y que nos permitieron aventurarnos a dar un paso más allá: quedar, vernos de cerca, merendar —de ahí, el nombre de la asociación—, y “cervecear”.

Todo empezó con algunos encuentros tímidos, pero interesantes.

Al primero, sólo acudimos 4 personas. Pero nos entendimos bien.

En el segundo, me temblaban las piernas, porque fuimos un montón.

La última, fue quedar un grupo de gente, que sólo nos conocíamos a través de las redes, en una casa rural de Cercedilla, en Madrid, todo un fin de semana pensando para cuidarnos y desarrollar redes altruistas de solidaridad.

Quedé encantado, y creo que el resto también.

Mientras tanto, un grupo se había hecho fuerte en Bilbao. Las más motivadas, los más locos, las que más fuerza querían hacer.

Empezamos a tomarlo en serio. Quedábamos para hablar de los casos que nos preocupaban. Para poner en práctica con nosotros, los recursos aplicábamos a los demás. Hicimos sesiones orientadas a conectar con nuestros “recursos sentidos” y a cuidar de cada uno de nosotros cuando algo nos afectaba y sentíamos que nos podíamos desbordar. Compartimos iniciativas de formación y descubrimos que cada uno de nosotras y nosotros tenía mucho que aportar.

Y, tras cada sesión, nos íbamos de cañas, ya sabéis, para relajar la activación del sistema nervioso simpático.

Que nosotras y nosotros también gustamos de utilizar algunas sustancias para regularnos emocionalmente. Que no siempre está mal.

Un día, en el que nos pasamos con la cerveza, alguien dijo que esto era algo grande y que le podíamos dar forma. Todos nos vinimos arriba.

Y eso es, justo, lo que os queremos contar.

El Proyecto

Merienducas: Fábrica de Trato Saludable, es justo eso. Un lugar que crea y sostiene los Buenos Tratos, por mucho que el mundo pueda flaquear. Una base segura a la que siempre podemos acudir para sentirnos cuidados y protegidos y podernos regular emocionalmente. Donde sabemos que hay gente muy capaz, con la misma mirada hacia la infancia y hacia las personas, con quienes podemos colaborar.

Para ello, desarrollamos proyectos que se pueden clasificar en las siguientes categorías:

Sesiones de autocuidado. Orientadas a que podamos expresar nuestras emociones y vivencias, darles un sentido, desbordarnos si nos toca, y sentir todo el cariño y la empatía del grupo para volvernos a regular. Mirar con cariño lo que nos ocurre, para poderlo acompañar.

Iniciativas de formación y autoformación. Se trata de poner todos nuestros recursos, profesionales y personales, a disposición de los demás. Y, en paralelo, ir ahorrando recursos, para diseñar iniciativas de formación que podamos necesitar, a través de profesionales de nuestra confianza.

Intervisión de casos. A veces, nos atascamos y necesitamos buscar respuestas fuera de nuestro contexto laboral. La asociación proporciona a los socios un espacio para reflexionar sobre todas las cosas que nos ocupan y nos preocupan, eso sí, protegiendo estrictamente la información que sea confidencial.

Fomento de las buenas prácticas. Es decir, de las actitudes que permiten a las personas, en términos de Daniel J. Siegel, “sentirse sentidas”, validadas en su experiencia íntima y con un lugar en la mente de las figuras profesionales que la acompañan.

Encuentros para profesionales. Para diseñar estrategias de colaboración relacionadas con los objetivos y la mirada que nos une, y promover alternativas sólidas y realistas que quepan en los diferentes contextos de trabajo e intervención.

Microproyectos. Pequeñas iniciativas que unen a personas con intereses en común para diseñar materiales y metodologías que permitan mejorar las respectivas prácticas profesionales.

Desarrollo de entornos protectores. Con el apoyo de IIDIS (<http://iidis.net/>), adquirir formación específica para la valoración e implementación de entornos protectores, que son espacios que garanticen la seguridad desde la perspectiva del apego y el trauma, esto es, a través de la disponibilidad de figuras reguladas, suficientemente sabias, fuertes y amables, en las que se pueda confiar. Y eso, sobre todo, implica cuidar de las relaciones y de las experiencias de los demás, apostando por un diseño novedoso de las organizaciones y del entramado institucional.

Pero, para mí, si algo caracteriza a Merienducas FTS es su carácter humanista, cercano, corporal, sencillo, y la apuesta por el contacto con nuestra propia vulnerabilidad.

Pero, claro, esta es sólo mi experiencia.

Me gustaría dar paso a dos compañeras nuestras, Maika y Patricia, para que la puedan completar.

La Experiencia de Maika Campo

Hace algunos años, entré en el estudio de un artista experimental en Granada. Era Alejandro Gorafe, y entre otras joyitas nos enseñó a mi pareja y a mí una de sus colecciones: "Para que veas". Me quedé fascinada. Me encantó la creatividad, el juego que había en su obra y las sensaciones provocadas en ese intercambio puntual con alguien a quién no conocía de nada. Ahora, bastantes años después, y al pensar ¿qué es para mí Merienducas? vuelvo a esa obra y a ese momento. Si alguna sensación puedo asociar con ese descubrimiento, un día cualquiera, en un estudio en Granada, es la de curiosidad. Yo quería ver más y mi memoria corporal conecta con la sonrisa de ese día, con la sensación de apertura corporal, de sorpresa ante lo que estaba viviendo. Su obra, muy a grandes rasgos, consistía en diferentes modelos de gafas, que permitirían ver el mundo y verse a uno mismo al ponérselas de un modo muy diferente al habitual.

Yo llegué a Merienducas gracias a Patri. Llevaba trabajando como educadora social en el Centro Educativo Ibaiondo más de 10 años y dentro del equipo pedagógico del Máster en Danza Movimiento Terapia (DMT) en la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB) desde el 2015. Vamos, un coctel extremo, que ha puesto a prueba en más de un momento gran parte de mi mundo. Un año después de empezar mi trabajo en Ibaiondo, comencé mi formación en DMT. Así que, prácticamente durante toda mi vida laboral en este campo, me he mantenido en la

búsqueda y tratando de encontrar el modo de incluir el cuerpo en un espacio donde la escisión cartesiana mente-cuerpo parece perpetuarse sin remedio. Un día Patri, compañera y gran amiga, me dijo que tenía que conocer al grupo de Merienducas. Me convenció para ir a uno de sus encuentros con un argumento ante el que no me pude resistir: “son personas que tienen la mente abierta”. Para mí se convirtió en un lugar donde podía hablar en un lenguaje comprensible, un espacio para la reflexión colectiva y donde el lema de “cuidarse para poder cuidar” adquiría una nueva dimensión. La ética de nuestra profesión se colocaba en el lugar que la intervención interpersonal considero que requiere. Especialmente, cuando con quién tratamos es con personas vulnerables, que dependen de un acompañante con una estructura del Self, al más puro espíritu winnicottiano, suficientemente sana. Arthur Robbins entiende la terapia como un espacio donde ofrecer posibilidades contra las fuerzas de la desesperanza. Para mí, la esperanza es la base de mi vida, pero además es eso que necesito poder transmitir a las personas a las que acompaño. Creo que un proceso de transformación requiere de la posibilidad de encontrar alternativas y un grupo diverso, profesional, consciente de su mundo interno y dispuesto a colaborar autocuidándose, para poder ofrecer cuidado otros. Se ha convertido para mí en una mezcla entre “cofre del tesoro” y “bandera de la esperanza” que necesito tener muy cerca, si quiero ser capaz de seguir siendo un sostén para otros.

La Experiencia de Patricia López

Conocí a Gorka a través de las redes y en un arranque de osadía me presenté en la primera reunión que propuso. Aquello estaba lleno de sugus y galletas de dinosaurios, así que malo no podía ser. Además, le acompañaban un discurso y una forma de pensar que generaban en mí todo el cuestionamiento que me planteaban muchos años trabajando para el sistema de reforma.

Desde siempre me gustó la pedagogía desde un punto de vista humanista y lo social quedó impreso en mi infancia como una militancia y manera de acompañar a los demás.

Desarrollar mi tarea profesional en un contexto tan restringido, punitivo y poco actualizado como es la justicia juvenil me habían llevado a un choque con mi propia esencia y, como dos grandes placas tectónicas que se atropellan, estaba a punto de crearse un terremoto personal y profesional.

Terminaba el Diplomado en Traumaterapia de Barudy y Dantagnan con José Luis Gonzalo al frente, que me había ayudado a llenar de base científica las ideas que recurrentemente me asaltaban en mi intervención. Los adolescentes con los que trabajábamos eran víctimas de infancias muy difíciles, con consecuencias devastadoras en su crecimiento neurobiológico, psicológico y moral. Los apegos desorganizados, el trauma, los malos tratos y la negligencia no sanan a través de los castigos ni las respuestas. Encontrar a personas que creían firmemente en el acompañamiento a través de la presencia, la sintonización, la empatía y el afecto... fue como descubrir un nuevo mundo lleno de posibilidades.

Merienducas fue ese despertar. Profesionales del campo social y clínico apostando por los buenos tratos profesionales, trabajando y trabajándose en pos de un bienestar común. Cada profesional que llegaba y contaba su experiencia alimentaba una esperanza y una ilusión. Se creó una red de personas capaces de mirarse dentro, de afrontarse y ampliar esa mirada a la hora de ver al otro. Nos alimentábamos de Bowlby, Siegel, Fonagy, Baron-Cohen, Gerhardt, Di Bartolo.... Teníamos hambre de más.... Pero, sobre todo, nos comenzamos a alimentar de nuestros compañeros, de su propia experiencia y sabiduría, de los errores y aciertos que realizamos cada día.

Aprendimos a validar al otro, a entender, a respetar y a establecer relaciones reparadoras que nos definan como los profesionales que queremos ser. Es un camino complicado, en el que

despojarse de la protección del ego, la propia carencia y el miedo provocan en nosotros muchas resistencias, pero hemos optado por recorrerlo porque pensamos que sólo a través de la comprensión y compasión podremos crear un mundo un poco mejor.

Bibliografía

- Barudy, J. y Dantagnan, M. (2009). *Los buenos tratos a la infancia: parentalidad, apego y resiliencia*. Gedisa
- Cyrulnik, B. (2003). *El murmullo de los fantasmas*. Gedisa
- Frankl, V. E. (1946). *El hombre en busca de sentido*. Herder
- González, A. (2020). *Lo bueno de tener un mal día. Cómo cuidar de nuestras emociones para estar mejor*. Planeta
- Gorafe, A. (1991). *Para que veas*. T.G. ARTE, Juberias & CIA
- Panhofer, H. (2012). La sabiduría y la memoria del cuerpo. En C Giménez (Ed). *La investigación en danza en España*. Mahali
- Porges, S. W. (2017). *Guía de bolsillo de la teoría polivagal: el poder transformador de sentirse seguro*. Eleftheria
- Robbins, A. (1998). *Therapeutic Presence. Bridging Expression and Form*. Jessica Kingsley Publishers
- Siegel, D. (2012). *El cerebro del niño*. Alba Editorial
- Silberg, J. S. (2019). *El niño superviviente: curar el trauma del desarrollo y la disociación*. Desclée de Brouwer
- Schwartz, R. C. (2015). *Introducción al modelo de los sistemas de la familia interna*. Eleftheria
- Winnicott, D. W. (1971). *Realidad y Juego*. Gedisa