



Centro de Preservación  
Familiar Salburua

Javier Romieu  
(Grupo Resiliencia Valencia)

Diálogos mano a mano <sup>2013</sup>

---

II Jornada de resiliencia Aplicada

Zaragoza Abril 2013

# Centro de Preservación Familiar Salburua

El Programa, que pertenece al Servicio de Infancia y Familia del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz gestionado por NOLA Iniciativas Sociales SL, atiende a familias en riesgo moderado de desamparo. Su esencia viene dada por trabajar desde una Perspectiva Resiliente facilitando la capacitación parental y promoviendo el bienestar a partir de las fortalezas individuales y familiares de cada caso. ¿Qué haces bien? ¿Qué te motiva? ¿Con quién cuentas que te facilita, te ayuda,...? ¿En quién te apoyas? ¿A qué estás dispuesto? ¿Qué aspectos están en tu mano que te pueden ayudar resolver problemas?... son algunos de los puntos de partida para iniciar el camino.

[www.dandovueltas.es](http://www.dandovueltas.es)

es una Web editada por los profesionales del programa, un espacio para la reflexión en el mundo del bienestar y la resiliencia

---

## Javier Romeu

Psicólogo. Técnico de la Conselleria de Bienestar Social de la Generalitat Valenciana. Actualmente ejerce de psicólogo del Centro de Recepción y Acogida de Menores "Les Palmeres" en Alboraya (Valencia). Junto a su mujer y a sus hijos acogen en la actualidad a tres menores tutelados por la Administración.

Se interesa desde el año 2001 por el fenómeno de la resiliencia y su importancia para revisar y redefinir la intervención social y la relación de ayuda en general.

Dicho interés se materializa en mantener un blog

[www.disperofuturo.wordpress.com](http://www.disperofuturo.wordpress.com)

y colaborar con el Grupo de Trabajo sobre Resiliencia de Valencia.

# Línea I:

*Profundizar sobre lo que Javier denomina momentos memorables, bellos, poéticos, significativos que compartes con el OTRO, que llegan a ser transformadores. Por su parte Iñigo insiste en la importancia de las “experiencias cristalizadoras”*

---

## IÑIGO:

En el día a día nos rodeamos de personas que son capaces de sacar lo mejor de cada uno. Son personas que multiplican nuestras capacidades y con las que opiniones, decisiones, postura física y demás fluyen de una manera torrencial. Amigos, compañeras de trabajo, algún jefe... En contraposición a estas figuras encontramos otras que nos generan el efecto contrario. Nos hacemos pequeñitos, tartamudeamos y somos incapaces de conectar una idea con otra. Normalmente porque nos sentimos juzgados o minusvalorados. En este sentido el escenario y cómo me sitúe yo ante el otro va a marcar la diferencia entre ser un potenciador o un limitador.

Por eso hablar de momentos sublimes y de experiencias cristalizadoras está muy unido a hablar de experiencias y momentos agradables. Desde mi figura como educador veo una doble vertiente a la hora de implementar estos momentos: ¿Qué puedo hacer yo como educador/equipo para facilitar dichos momentos? y a su vez ¿qué puede hacer él mismo por él o por sus hijos? Veamos cuáles son las ideas claves en este sentido:

1.- **Facilitar experiencias y momentos** de emociones positivas que permitan aflorar capacidades nuevas (modelo Thriving) tanto en los niños como en los padres. Desde este modelo se considera que tanto padres como hijos tienen mucha plasticidad y grandes potencialidades (que hay que explorar) y que son la base de del resto de competencias que pueden desarrollar. Por ejemplo el autoestima, la autoeficacia y el sentido de pertenencia pueden ser competencias que lleguen con el desarrollo de otras más básicas. Vendría a ser como en las mates sumar. te posibilita interiorizar el concepto de multiplicar y éste el de dividir. Las competencias van desde el área social, personal, cognitiva emocional hasta la moral.

Pero para trabajar desde este modelo Thriving es fundamental trabajar DESDE LO QUE TIENEN. ¿qué es capaz de hacer? ¿qué se le da bien? ¿qué le gusta?... Esto supone un cambio de mirada (ver: [post iñigo](#) y [post de javier](#)) de tablero de juego. Me sigue “dando igual” que traiga notas negativas del colegio, que en casa siga todo mal, que se haya pegado con un amigo... necesita empezar a sentirse bien y saber lo que es eso. Hay chavales tan duros que cuesta que disfruten de esos momentos. Lo mismo ocurre con los padres. Se han sentido en el proceso de valoración fiscalizados y ahora hay que darle la vuelta a la tortilla. La experiencia nos dice que la incondicionalidad, el día a día a su lado va aflojando esas corazas. En este sentido la pedagogía de las pequeñas cosas se convierte en una estrategia catalizadora de grandes cosas. Una llamada el día de su cumpleaños, que el profesor le apunte los deberes en la agenda, escuchar media hora de reguetón, ...

2.- **Facilitar experiencias y momentos** de emociones positivas entre ellos. Esta es la segunda parte: ¿Qué les gusta del otro? ¿Qué valoran de su hijo? ¿Qué momentos son los que disfrutan juntos? ¿qué le agradecen a sus padres? ¿Cuándo se sienten protegidos? Ellos mismos se sorprenderán de las cosas que se valoran unos a otros. Así pues son ahora ellos los que deben de ser capaces de generar sus propios espacios y tiempos en los que fluyan.

En la primera opción nosotros jugamos un papel fundamental no así en la segunda. para ello una buena referencia puede ser [la escalera de la participación de Roger Hart.](#), donde el nivel máximo de autonomía atiende a “ acciones pensadas por la propia población y que han sido compartidas con agentes externos de desarrollo”. Es decir, ellos deciden qué experiencias quieren vivir siempre y cuando sean de crecimiento y bientratantes. Ej: Uno de nuestros errores fue intentar organizar estos encuentros. Imagínate que viene un “extraño” y te dice que tienes que ir a la piscina con tu hijo porque os vais a tocar, vais a estar en un plano horizontal... bla, bla, bla si no te gusta la piscina y no te motiva nada ir, no irás. O irás porque te lo ha dicho el educador o psicólogo pero rápidamente se extinguirá porque tú no le das significado. Así pues, nuestra labor adquiere importancia cuando **facilitamos la comunicación** entre ellos y ellos son capaces de recrear o establecer los momentos y espacios de buentrato.

Así pues si tuviésemos que definir o establecer unos criterios que pautasen los que son las **Experiencia Catalizadoras** lo atacaría desde las capacidades internas. Es decir, todos podemos ser maestros de algo, porque todos tenemos una serie de talentos y

motivaciones que nos permiten ser competentes en tal o cual cosa. establecen contacto con algo fundamental para su sentido de la identidad, sus objetivos y su bienestar. Interruptor que activa nuestros talentos. Nos ayudan a desarrollar una capacidad y a aumentar la autoestima y la motivación, (frente a las experiencias paralizantes que nos bloquean). Es una de las labores del tutor de resiliencia (explícito) Sondar esos escenarios.

**JAVIER:**

Cuando me refiero a **momentos o experiencias sublimes** estoy pensando en experiencias que sabemos que, **aún siendo momentáneas y aparentemente insignificantes, tienen un impacto positivo enorme en nuestras vidas**. Como cuando el adolescente Tim Guenard ve que a la jueza de menores se le humedecen los ojos la segunda vez que lo llevan ante ella o cuando se entera que el sacerdote que está hablando con él está haciendo esperar más de media hora a todo un ministro. O como cuando Isabel Aubry pudo decir por primera vez en su vida “Me llamo Isabel y soy víctima del incesto” ante un grupo de otras víctimas. O simplemente cuando Javier Romeu siendo un niño más bien gordito un día concreto en el patio de su colegio fue Johan Cruyff.

Para intentar entender cómo operan estos momentos recurriré a Daniel Kahneman (Psicólogo y premio Nobel de Economía autor de *“Pensar deprisa, pensar despacio”*) quien diferencia entre dos “Yo”: el **yo que experimenta** (su recorrido es el instante, el momento... que no va más allá de unos segundos) y el **yo que recuerda**. La relación entre ambos es bidireccional. El yo que recuerda puede influir en el yo que experimenta y viceversa. Así si estamos teniendo una experiencia placentera (oír una sinfonía bellísima como una secuencia de “sucesivos momentos positivos”) y sorpresivamente se tiene una experiencia impactante o negativa (o chirrido estridente y molesto) el yo que recuerda connotará negativamente toda la audición.

Pues una experiencia o emoción sublime se puede entender como justo lo contrario. Cuando el flujo que alimenta el yo que recuerda se alimenta de instantes o experiencias sin ningún brillo, sin una especial positividad, y más bien apagadas o tristes... **la entrada sorpresiva de una experiencia positiva, bella, brillante e intensa puede modificar la coloración general del yo que recuerda**.

Si os pregunto ¿cuál fue el día más feliz de tu vida? me contestaras cosas como... el día que tuve mi primer hijo, que me casé, que conseguí trabajo.... Pero si pregunto que me digas instantes de “máxima felicidad” te descubrirás diciendo.... cuando me libere de un examen oral de inglés en 8º de EGB.... Cuando Iniesta marcó el gol....

Así que podemos decir que las experiencias o momentos sublimes se caracteriza por ser:

- **claramente positivas** (si no serían trágicas o neutras)

- **intensas**
- **sorprendentes, inesperadas**

Y tienen un doble efecto:

- Sobre el **yo que recuerda**: bien modificando el tono general o bien creando una isla de color (Antes de la experiencia “Todo es una mierda” Después “No todo es una mierda”) Porque no es cierto (como dice Bernardo Ortin) que el cerebro solo pueda hacer cambios lentos. El cerebro puede reconfigurarse en un instante (que se lo digan a Pablo de Tarso)
- Pero también sobre el **“yo que anticipa”** (al que Kahneman no cita - sí Agustín de Hipona aunque no es un autor tan actual-). La “experiencia sublime” tiene el poder de, gracias a su efecto “reconfortarte” hacernos desear que ésta se repita y por tanto actuar, a partir de entonces, como **motor motivacional**.

La experiencia o momento sublime, que se resume en “*¡ostras! ¡que chulo!... ¡yo quiero!*” en definitiva actúa porque **“transmite la noticia de una diferencia” (Bateson) y en este caso de una “buena noticia”**.

Y hablando de noticias según esto tenemos una mala y una buena noticia:

- la mala: las experiencias sublimes son “cisnes negros” concepto acuñado por Nassim Nicholas Taleb y que son acontecimientos inesperados de gran impacto. En este caso Cisnes negros positivos (como el descubrimiento de la penicilina). La mala noticia es que por mucho que los científicos se empeñen son impredecibles.
- la buena: los cisnes negros **no se pueden provocar pero se puede aumentar la posibilidad de que ocurra....** investigando, no.... probando (ensayo y error)...

Esta mañana Gema Puig nos ha lanzado una serie de preguntas y en especial una me interesa muchísimo: **¿Se pueden replicar los tutores de resiliencia?** Mi humilde opinión es que replicar exactamente, no. Pero creo que sí se puede hacer cosas, **introducir variables en los contextos de ayuda que aumenten la posibilidad de resiliencia**. Es decir podemos plantar potenciales tutores en la esperanza de que alguien pueda apoyarse

en él para retomar su desarrollo. Este es un trabajo que nos hemos propuesto en el Grupo Resiliencia Valencia del cual tengo la fortuna de participar con Rosa Herrera y Eugenio Ardid. Avanzamos con paso de tortuga pero estamos convencidos de que es una línea de trabajo interesante.

Así que termino insistiendo que sí conocemos el tono general y el campo experiencias de las personas con las que trabajamos en la acción social, y esto no es muy difícil, podemos:

- a) **Aumentar, ampliar, enriquecer... su campo experiencial**
- b) Aumentar el **foco de atención sobre las experiencias positivas** que sí tuvo pero que el yo que recuerda apagó.

Todo esto podría quedar en una simple reflexión o elucubración. Gracias a Dios **la intervención anterior de Iñigo nos demuestra que todo esto se puede concretar** en el día a día de nuestro trabajo.



# Línea II:

***Las diferencias entre trabajar en un ambiente favorable y desde el marco de la resiliencia, a otros tipos de contextos. Qué dificultades y qué aspectos favorecedores habéis encontrado a la hora de plantear el trabajo desde este paradigma.***

---

## **IÑIGO:**

En este sentido tengo tres ideas fuerza muy claras y bastante contrastadas:

**1.- La resiliencia como paradigma está muy unido al modelo de ver y enfrentarse al mundo de cada uno.** Es complicado que implementes una cosa que no te crees o sobre la que tienes que luchar día a día. Por contra muchas personas tienen cierta facilidad para identificarse con el paradigma por su manera de ser y entender el mundo. Así pues hay personalidades que lo tienen más fácil que otras.

Es muy parecido al QUIERO, PUEDO y, SER del modelo de Javier pero desde la otra cara de la moneda. Hay muchas personas que no saben hacer las cosas de otra manera más allá del palo y la zanahoria (refuerzos, castigos, economía de fichas,...), ni se han planteado cosas más allá, pero cuando descubren otra manera y otro tablero de juego se implican. Otras en cambio no quieren.

**2.- El modelo tiene un componente viral impresionante.** Todas las personas que han acudido al Centro a pesar de haber funcionado con otros patrones se han acoplado a las mil maravillas.

Traspasa de las fronteras del propio Centro. Técnicos, profesores, otros agentes sociales implicados en el caso. Aún así hay un componente de pasión, de motivación extra y vocacional que actúa como facilitador.

**3.- Tiene el peligro de estigmatizaciones peyorativas.** (para lo bueno y para lo malo) “Los de la teoría de los sudamericanos”, “los happys”, o por otro lado “qué bonito lo que hacéis!!”,

.. por eso es importante ir más allá de la primera capa de la resiliencia y hacer un acto de responsabilidad con ella. No todo vale. Por aquí es muy frecuente escuchar que “soy optimista y soy resiliente”. o También “eso lo llevamos haciendo 30 años”. Esa responsabilidad pasa por formarse, por plantearse tus principios....

Asimismo hay un peligro que es no poder saltar de la teoría, de las grandes líneas de pensamiento al día a día. Nos deslumbran casos como el de Tim, Víctor Frank, el del circo de las mariposas Nick Vujicic... y cuando me enfrento a las madres, padres y niños de mi recurso me vengo abajo cuando tienen un retroceso, cuando no son capaces de hacer lo que estos personajes de la *Champions League* de la resiliencia han podido.

Como hemos podido ver en estos años de andadura la resiliencia tiene ese contenido seductor para las personas con ganas, motivación, con iniciativa y plasticidad.... pero de aversión para aquellos que son rígidos, poco motivados.

**JAVIER:**

Cuando conocí el fenómeno llamado resiliencia pensé que, además de algo que ocurre en la vida, podía ser un modelo, **un buenísimo paradigma para la acción social** e incluso rehumanizarla. Sin embargo, en la actualidad, pienso que, según **cómo entendamos la resiliencia**, igual es mejor que no la utilicemos como modelo.

El psicólogo Philip Zimbardo, en su libro *“El efecto Lucifer”* explica como hay tres formas de interpretar la maldad, la bondad, la honestidad... y que yo hago extensible a la resiliencia. 1) Como cualidades individuales 2) Como el resultado de una situación (de una concreta interacción entre personas y el entorno) 3) Como algo sistémico. Él defiende esta tercera manera de entenderlas. Hay sistemas que favorecen el mal y otros que favorecen el bien. En un país donde las únicas armas permitidas fueran los tirachinas el número de víctimas de trastornados sería mucho menor (El ejemplo es mío no de él)

Por otra parte en su libro *“La Paradoja del tiempo”* defiende que todos tenemos una orientación temporal característica. Algunas personas se orientan casi siempre hacia el pasado (o en una forma negativa o en una forma positiva). Otros están fundamentalmente orientados en el presente (de forma hedonista o de forma fatalista). Y otras se orientan hacia el futuro (hacia el éxito o en sentido trascendente).

Cruzando ambas variables (temporal y espacio-relacional) podemos descubrir tres grandes metamodelos para entender la relación de ayuda y que yo, por hacerlo más divertido, he llamado: “Traumatic King” “Positive Park” y “Posibility World”. Por brevedad me limitaré a ver como se connota la resiliencia en cada uno de ellos.

“Traumatic King” es el territorio que teníamos antes de que el concepto de resiliencia saltara de la física a las ciencias sociales y que quizá en algunos profesionales siga vigente. **En él la resiliencia es simplemente la excepción que confirma la regla y por tanto es un fenómeno que no vale la pena ser estudiado.**

Sin embargo en “Positive Park” la resiliencia se ha utilizado para justificar la no intervención con las víctimas, la no necesidad de terapias, de recursos... para decirle a la gente que ella misma se puede curar, y que si es desgraciado es porque no es positivo...

¡porque no es resiliente!. **La resiliencia se considera una cualidad personal y el que no la tenga la tendrá que desarrollar (¡Con un par!)**

Finalmente en “Posibility World” **se reconoce el dolor de la persona en adversidad pero se toma la resiliencia como una posibilidad de futuro que puede o debe ser favorecida por el sistema o contexto.**

Por eso creo que antes de plantearnos las dificultades de trabajar desde un modelo de la resiliencia es necesario un planteamiento previo **¿cómo entendemos la resiliencia?**. Si la entendemos tal como la he descrito en “Posibility World” yo me apunto. Pero no me interesa en absoluto trabajar desde la resiliencia si la vamos a entender como una excepción o como una cualidad individual (sin negar que hay personas que tienen más recursos internos para ella que otras)

En el Grupo de Trabajo de Valencia entendemos que si bien es difícil crear un recurso basado en el modelo de la resiliencia, porque es complicado que todos sus miembros compartan dicho modelo, **es posible introducir estrategias sencillas que quizá la favorezcan**. Que es posible introducir elementos (no imponer) que si se convierten en tutor de resiliencia de alguna persona pueden llegar a “convencer” aquellos miembros del equipo reacios o indiferentes al fenómeno de la resiliencia. Como Iñigo ha explicado **el modelo es contagioso. Si no podemos convencer con la palabra deberemos convencer con hechos concretos.**

# Línea III:

***Cuál es nuestra disposición ante el sufrimiento del otro. Javier habla de lo que no hay que hacer. Iñigo de ser portador de oxitocina***

---

## **IÑIGO:**

Las cosas no pasan porque sí. Por eso hay que estar muy atentos a no etiquetar comportamientos a falsos diagnósticos porque nuestra intervención estará desajustada. Así pues, cuando estamos ante una crisis, o una situación grave, o un comportamiento disruptivo o enfrentamiento... nos posicionamos siempre ante el ¿por qué? o ¿Para qué? Dos ejemplos muy diferentes.

*Ej. Recojo a un niño de 3 años del colegio y desde el comienzo está llorando porque todo le viene mal. Volver andando, la comida que hay,... ¿por qué hace eso? puedo responder que para fastidiarme. Con lo que mi intervención irá contenida de una emoción reactiva. Puedo contestar que porque está cansado. Es jueves y está agotado. Necesita dormir. Esta respuesta está tomada desde la serenidad, la observación y conocimiento del otro.*

*Otro ejemplo es el de un adolescente de 15 años. Siempre está metido en peleas y su respuesta siempre es la agresividad. ¿Para qué hace eso? ¿Por qué? ¿Porque es malo, agresivo? o porque tiene miedo? Yo en este caso siempre he pensado que es lo segundo. uno cuando tiene miedo o huye o se enfrenta. Su falta de habilidades para afrontar ciertas situaciones le hacen tener miedo y se reafirma a través de la agresividad. Depende de cómo contestes a la pregunta tendrás un resultado u otro.*

Entonces cuando nos enfrentamos al dolor de los niños muchas veces hay que mirar en el origen Lo hacen por ¿desconocimiento?, ¿cansancio? ¿Falta de habilidades? ¿Falta de conciencia del impacto que tiene en la otra persona? No he conocido todavía a nadie que quiera ser mal padre o mala madre. He conocido a quien NO QUIERE SER, pero malo?

El trabajo con familias y niños que han vivido momentos de desprotección, maltrato, violencia, traumas,... encuentra en el paradigma de la resiliencia un campo de oportunidades y de posibilidades para poder tejer un nuevo equilibrio que posibilite la parentalidad competente y a su vez la preservación familiar.

Hacer hincapié en las pequeñas cosas, pequeños detalles que desencadenan un torrente de buenas sensaciones en las familias y que les permite verse de manera más positiva. Todo ello ayuda a establecer un vínculo y a la vez favorece **la liberación de oxitocina** que está involucrada en la formación de la confianza y la generosidad. Por lo tanto esta hormona nos conecta con los otros, nos permite sentir lo que los demás sienten.

Posicionarnos ante los casos con la capacidad de sorprendernos en lugar de juzgar: las personas pueden sacar lo mejor de sí mismas si no las juzgamos y si mantenemos viva nuestra capacidad de asombro. Nuestro trabajo está más en la línea de encontrar un por qué, un sentido al día a día, a su esfuerzo,... reconocer sus esfuerzos y dificultades,

Este es el primer choque con el que se encuentran en el centro. “Todo el mundo me dice que hago mal las cosas y estoy en un centro de preservación por dicha razón y me cuentan todo lo contrario”.

Cuando nosotros nos posicionamos ante su sufrimiento sin asombros y sin hacer hincapié en el mismo y **abrimos una ventana a la los aspectos que no les hacen sufrir**, ellos pueden tener una visión diferente, no tan preocupante. Es como cuando un hijo está preocupado por algo y te nota excesivamente preocupado, lejos de ayudarle él puede pensar que lo que realmente le ocurre es muy grave y de difícil solución.

Centrándonos más **en la oxitocina y en ser portadores de ella insistiría en la importancia del contacto físico con los niños, besos, abrazos**. Con las familias abrirles la puerta con una sonrisa, hablar de temas que conectan con ellos y salir de nuestro rol de profesional y mostrarnos como las personas que somos con nuestros gustos pero también nuestras dificultades. Esto favorece la creación de la confianza básica necesaria para la intervención. Sin esa confianza o esa vinculación de las familias con los profesionales y viceversa la intervención resultaría más complicada **Sólo entendemos el abordaje en Salburua cuando queremos a los padres y a los niños**. (recojo la aportación de Burlada cuando dicen que a lo mejor una familia a mi como profesional no me acepta o incluso al revés, pero trabajamos en equipo y cubrimos y asumimos esa realidad) Eso es algo que se

trabaja desde la **mirada apreciativa**, y aunque huelen mal, alguna vez te faltan al respeto, te dan plantón, se les sigue queriendo y es lo que articula todas sinergias positivas que favorecen la relación y la incondicionalidad. las familias las sentimos como algo delicado y valioso que tenemos que cuidar y concretamente ese cuidado a los **padres, figuras parentales, adultos significativos que deben ser fuentes de buenos tratos**. Esto hace que ellos se sientan sentidos y tendrán más recursos y sensibilidad para ser también portadores de oxitocina.

No olvido todo lo que ellos nos aportan a través de lo que nos transmiten y cómo nos devuelven lo que representamos para ellos. En la mayoría de los casos ellos nos consideran importantes (a nosotros o lo que hacemos) y así nos lo hacen saber.

Quiero rescatar para terminar la idea de incondicionalidad y de **disponibilidad (base de la tutoría de resiliencia)**, sienten que estamos disponibles cuando les surge algo, tienen confianza para llamarnos, un mensaje un Whatsapp, que en un momento dado les da seguridad para tomar alguna (decisión teniendo siempre en cuenta que la decisión es suya, solo hemos funcionado como apoyo) y hasta que puedan prescindir de este apoyo ¿hay algo mejor que la confianza en nosotros?

**JAVIER:**

Para contestar a cómo posicionarnos ante el dolor del otro quizá sea, en primer lugar, recordar **cómo no debemos colocarnos** y eso es sencillo. **No dando un segundo golpe** refiriéndome a la explicación del trauma de Cyrulnik como el resultado de la respuesta del entorno al primer golpe de la vida o del otro (una doble herida)

En el capítulo 8 de libro de Bernard Rimé "*La compartición social de las emociones*" se analiza perfectamente este tipo de respuestas que el denomina "no bienvenidas" como puede ser la **sospecha, la infravaloración, el consejo sin empatía, la recriminación, la indiferencia....**

Eso me llevó en una ocasión a formular, un poco con humor, lo siguiente:

**Apoyo emocional = Reconocimiento del dolor + Acompañamiento + ¡Nada más!**

Es una fórmula incompleta evidentemente porque el apoyo emocional es mucho más que esto pero es una forma de transmitir **la idea de que es muy probable que si vas más allá del reconocimiento del dolor y del acompañamiento tienes muchas posibilidades de meter la pata hasta el fondo**. Y además ya tendríamos mucho ganado si pudiéramos ser capaces de estas dos cosas que plantea la fórmula.

Porqué en el mismo capítulo se dan explicaciones a porqué **es tan difícil para nosotros permanecer al lado del dolor del otro**. Todos buscamos sentirnos seguros y vivir un mundo lo más predecible posible. **El dolor del otro a veces es como una sacudida que nos desestabiliza y por tanto también nos crea angustia a nosotros**. E igual que la víctima puede sentir que ya no pertenece al mundo de los "normales" también el acompañante puede sentir que jamás podrá pertenecer al mundo de la víctima porque a él no le pasó "eso tan horrible".

Pero siguiendo al mismo autor y a las investigaciones que él cita me atreveré a señalar cuatro puntos interesantes para orientarnos en la posición ante el dolor del otro:

- 1.- Ponernos en el lugar del otro.
- 2.- No juzgar.



3.- No centrarse en lo ocurrido sino en la respuesta a lo ocurrido.

4.- Ayudar a elaborar significado.

Pero una última advertencia. Estamos hablando de la respuesta emocional ante el sufrimiento del otro pero no podemos olvidar que este es complementario a otro tipo de apoyos. Un ejemplo muy sencillo. Si me quedo en el paro te agradeceré que me escuches, que te pongas en mi lugar, y que permanezcas a mi lado en los momentos difíciles. Pero, por favor, si tienes un trabajillo para ofrecermelo te lo agradeceré mucho más.

