

Entrevista con José Luis Gonzalo, psicólogo y psicoterapeuta

“Para mí lo más importante es saber estar y acompañar en el dolor a la persona”



José Luis recalca la importancia de la aceptación incondicional a la hora de favorecer procesos resilientes..

En este “especial jornadas” hablamos con uno de los ponentes que pudimos escuchar en esta sexta edición. Se trata de **José Luis Gonzalo**, psicólogo y psicoterapeuta, que muchas personas de Xilema ya conocían pues ofreció una formación interna para los recursos de menores de nuestra entidad.

José Luis expuso los “Vínculos resilientes en la reparación del trauma” y precisamente sobre vínculos, trauma y reparación charlamos con él.

Hablas de la importancia de los vínculos en el proceso de recuperación de las experiencias traumáticas. Si tuviéramos que dar un consejo a educadores/as, padres y madres de niños y niñas que han pasado por experiencias traumáticas, qué aspectos te parecen esenciales de cara a esa recuperación?

El principal factor de recuperación es la calidad de la relación que establezcamos con el niño o niña. No sólo centrarnos en las normas y en las consecuencias de sus actos, sino ser capaces de mostrar sensibilidad, despertar confianza y seguridad, respetándoles, promover diálogos mentalizadores (activar la capacidad de reflexión) y volver a empezar con ellos siempre y no abandonarlos y hacerlos sentir que no los queremos o rechazamos. La aceptación incondicional (independientemente de su raza, sexo, conducta, temperamento, religión...) es el factor que se ha comprobado en las investigaciones que favorece un proceso resiliente a largo plazo. Los adolescentes necesitan sentir que sus esfuerzos son valorados y su persona siempre considerada. La relación de confianza y seguridad nunca debe de romperse y ha de preservarse siempre. Esto junto con proveer al adolescente de recursos externos e internos. “Dame un punto de apoyo y moveré MI mundo”, dicen Gema Puig y José Luis Rubio, psicólogos.

¿Y a las personas que han padecido estas experiencias traumáticas?

Si tuviera que dar un consejo a personas que han pasado por experiencias traumáticas les diría lo primero que merecen todo nuestro reconocimiento y nuestra empatía por la injusticia sufrida. Me parece que lo más importante es evitar la soledad y el aislamiento, porque las heridas de los traumas difícilmente se sanan en soledad. Que encuentren a una persona en la que puedan confiar y se puedan apoyar. También les aconsejaría que si hacen terapia elijan a psicólogos que estén especializados en este tema y que tengan un formato de terapia donde la relación terapéutica sea lo fundamental. Lo mismo que

el trauma se genera en un contexto relacional, se repara también en un contexto de personas buenas y solidarias. También les animaría a cultivar la bondad amorosa hacia ellos mismos: todo lo que ahora manifiestan son recursos que tuvieron que utilizar para resistir y sobrevivir. Un cambio de mirada hacia uno mismo es fundamental.

Como profesionales, ¿cómo nos acercamos a una persona que ha padecido experiencias dolorosas? ¿Qué consejos nos darías?

Para mí lo más importante es saber estar y acompañar en el dolor a la persona. En general nos orientamos mucho hacia la solución de problemas, olvidándonos que la mayoría de las veces las personas no necesitan que les digamos lo que tienen que hacer, sino que las escuchemos con receptividad empática y estemos con ellos a su lado, ayudándoles estando presentes a atravesar el dolor emocional y las situaciones adversas de la vida.

**¿Qué tal la experiencia en estas VI Jornadas de Protección a la Infancia y Adolescencia?
¿Qué te parecieron las jornadas?**

Me han parecido una maravilla, una variedad de temas y un nivel muy alto en los profesionales que han participado. Unas jornadas con rigor científico, pero a la vez experienciales y sentidas. Felicito a todo el fenomenal equipo de Xilema por estas jornadas.

*Área Comunicación
Marzo 2025*