

# CUIDARNOS para cuidar



Estrella del Pozo y Aurora Martín  
Proyecto Magone, Federación Pinardi

*«En el día de hoy acabo de comunicar al Jefe del Estado la celebración mañana de un consejo de ministros extraordinario para decretar el Estado de Alarma en todo nuestro país, en toda España, durante los próximos 15 días.»*

Cuando escuchamos estas palabras ya llevábamos al menos 10 días saludando a las personas destinatarias con un *«Hoy no nos podemos besar, pero nos podemos sonreír más fuerte»* y empezaban a aparecer los primeros botes de gel hidroalcohólico por las mesas. Las personas entraban en nuestros centros sin saber qué creer, y al encontrarse una intervención coherente con las noticias que escuchan en sus televisores, se despedían con mucha más consciencia preventiva, *«Yo no creía que esto era para tanto hasta que te he visto»*.

A pesar de no haber vuelto a atenderles de forma presencial —salvo excepciones— algo que tuvimos claro desde el primer momento en el Programa de Atención Psicológica MAGONE, fue que ahora en tiempos del no presencialismo necesitábamos construir puentes para continuar de alguna manera presentes, ya que siendo conocedoras del impacto de las crisis en las familias con desestructura, no podíamos permitirnos que la estructura de la intervención de la plataforma social se tambaleara. Fue de comprensión súbita este principio, por lo que en un impulso de vocación y en tiempo record —no necesitamos más de unos días— nos convertimos en amigas de la informática, ingenieras de las telecomunicaciones y nuestra creatividad eclosionó traduciendo nuestras técnicas presenciales al mundo digital. También fue imprescindible para el equipo generar un tablero virtual de trabajo donde recoger lo que nos funcionaba y lo que no, con el propósito de que en un campo tan inexplorado como es el de la telepsicología, cada quien se fuera beneficiando de los pasitos y errores de las que habían transitado antes por ahí. Desde entonces ha sido un reto constante el potenciar y facilitar la intervención psicológica online.

En los inicios de la pandemia colaboramos con los Equipos de Socioeducativo valorando qué familias necesitaban más seguimiento, así como las necesidades que surgían de los equipos, sirviéndonos todo esto para replantearnos cómo mejorar la intervención, llegando en algunos casos a apreciar la necesidad de duplicar atenciones semanales.

Cada día, desde entonces, ha sido un aprendizaje. Un replanteamiento continuo de cuáles son los pilares mínimos necesarios para poder ayudar psicológicamente a las familias desde un lugar tan sensible como es su propia casa. Hemos intentado ayudarlas a generar espacios seguros dentro de sus hogares, donde pudieran disfrutar de intimidad; ayudarlas a dialogar con sus familiares acerca de la necesidad de disponer de un tiempo propio para atender nuestra llamada; ayudarlas a entender que no siempre estamos disponibles aunque siempre estemos al lado del teléfono; ayudarlas a preservar su intimidad porque a lo mejor desconocían la falta de límites personales y se exponían



de formas innecesarias para una buena intervención; y por supuesto, hemos continuado trabajando con sus problemáticas habituales, porque a pesar de la pandemia, sus problemáticas relacionales y personales han seguido junto a ellas.

Sin duda, lo que hemos tenido claro en todo momento es que atender a las familias destinatarias de nuestras entidades durante estos meses tan complicados ha sido un auténtico privilegio para comprender cómo prestar ayuda nunca es unidireccional, para aprender cómo negar la propia humanidad nunca es un camino de ayuda, para comprobar que la red de la comunidad siempre es más fuerte que la del individualismo y para afianzar que una intervención sin cuidar el vínculo carece de cimientos ante los temporales que siempre azotan.

Pero no todo nuestro trabajo ha sido hacia afuera, este tiempo nos ha dado la oportunidad de poner en práctica todo lo que sabíamos sobre «cuidar al que cuida». Esta pandemia ha golpeado duro no sólo a nuestros destinatarios sino a nosotras mismas, a nuestras compañeras y nuestros compañeros del resto de proyectos de esta gran casa que es Pinardi. Nos hemos visto trabajando para cuidar a los de fuera teniendo que cuidar a los de nuestra casa, o soportando la soledad, o el dolor de perder a nuestros propios familiares.

En el programa de atención psicológica MAGONE tuvimos dos principios claros desde el inicio: CUIDARNOS y COMPARTIR. Cuidarnos siempre es una idea de base, pero durante estos meses ha tocado hacerlo muy bien para poder desarrollar nuestra labor. Empezamos intensificando la frecuencia de nuestras reuniones y las mantuvimos semanales. Cada día comenzábamos repasando cómo estábamos cada una y dejábamos un espacio para recibir el apoyo emocional necesario de las compañeras. Compartir, el segundo principio, tuvo el efecto de Faro en mitad de la niebla. Compartíamos todo, lo que nos iba funcionando y lo que no, y así mejorábamos la calidad de nuestra ayuda: podíamos ayudar más y mejor. En definitiva, durante este tiempo, gracias a esos dos principios hemos podido afrontar situaciones muy dramáticas y siempre contando con el apoyo de alguna compañera con la que poder ayudarnos a tomar las mejores decisiones. Vaya, que también esta crisis nos ha reforzado nuestro sentimiento de equipo.

De igual manera nos pareció oportuno tender la mano y ofrecer nuestra disponibilidad más que nunca para todos los equipos de Pinardi —a pesar del aumento de atenciones de usuarios que se estaba dando—. Muchos nos brindaron su confianza y nos dejaron acompañarles. Hemos sido afortunadas de ver cómo la gran vocación de nuestros educadores y educadoras les ha ayudado a sacar lo mejor, a estar cerca de los que estaban lejos, a responder a sus necesidades materiales y afectivas, con las muchas limitaciones que se nos imponían. También hemos podido ver juntos el desánimo, el cansancio, la pena, la preocupación por aquellos a los que tanto queremos.

Entre tantas atenciones, reuniones, acompañamientos... en un alarde de imaginación hemos hecho sesiones telemáticas de autocuidado, hemos jugado, escuchado canciones, pintado y sobre todo se ha compartido. Hemos intentado facilitar espacios en los que cupiera la risa y también el llanto, el sonido y el silencio. Para nosotras ha sido un espacio privilegiado, un auténtico regalo ver cómo en medio de tanta adversidad pueden crecer «árboles tan hermosos». Hemos podido ver desde cerca la esencia de nuestra labor: el cariño, la familiaridad y el trabajo duro.

Han sido unos meses intensos para todos y para todas, pero también ha sido maravilloso encontrarnos con tantos talentos y tantas personas fabulosas. ■

