Mis cinco palabras

Alberto Rodríguez González
Psicólogo de ADOPTIA – Agintzari

Me han pedido poder compartir algo sobre mi recorrido con Ume Alaia Gipuzkoa desde que en 2006 empecé a acompañar a familias y personas adoptadas.

Agintzari, a través de su servicio ADOPTIA, ha estado comprometida desde hace más de 30 años en el apoyo a las familias que acogen y adoptan y a las personas acogidas y adoptadas. Adoptia ha acompañado en su evolución a Ume Alaia Gipuzkoa y sigue acompañando a través de talleres, acciones formativas y/o apoyo psicológico especializado en situaciones familiares de dificultad aportando formas de intervención novedosas y ajustadas a los cambios y nuevas necesidades que se van detectando conforme las personas adoptadas van creciendo.

Hechas las presentaciones y, en otro tono, me gustaría compartir mi vivencia con **cinco palabras** que resumen para mí este tiempo.

Mi primera palabra es **CAMINO**. Ha sido un camino en el que hemos ido conociendo cada vez más en profundidad el sufrimiento de muchas personas adoptadas, de sus familias y la impotencia que sentíais cuando el cariño, la dedicación absoluta de tiempo y recursos, no era suficiente para poder evitar dificultades.

Hoy sabemos mucho más de cómo entender lo que sienten las personas que han sido abandonadas, adoptadas y el difícil recorrido en la escuela, en la adolescencia y en el paso a la mayoría de edad. Ojalá hubiéramos tenido

este conocimiento de cómo ayudar con las experiencias traumáticas, cómo afrontar una historia cuando apenas hay información… Pero lo importante es que ha sido un camino en el que ha habido que aprender a pensar y sentir que no todo tiene solución, pero que el sufrimiento compartido es menos sufrimiento.

Así visto, al menos para mí, el camino tiene mucho sentido especialmente porque ha sido un camino compartido entre familias, personas adoptadas y profesionales.

Y además, me recuerda a cuando hice el Camino de Santiago porque de esa experiencia recuerdo muchos momentos y caras de personas, y me pasa lo mismo con Ume Alaia Gipuzkoa. Tengo recuerdos bonitos desde la primera charla que impartí, el primer grupo de chicos y chicas con los que trabajé y el primer día de un grupo de familias que creo que en este momento cumplimos casi 20 años. "Sois un lujo todas y cada una de las familias".

La segunda palabra es **DOLOR**. He podido acercarme al dolor de muchas familias, y sobre todo sentir la generosidad, el empeño y la fuerza de buscar fuerzas hasta donde no las había. Este dolor en ocasiones ha sido demasiado grande con el fallecimiento de personas significativas que nos ayudaron a ver que la fuerza, hasta en los momentos difíciles, sale de la presencia del grupo. Los grupos de familias habéis sido clave para estar el resto de las 24 horas del día y el resto de los días de la semana cuando no estábamos los profesionales.

Y esa presencia tengo claro que ha amortiguado el dolor y lo sigue haciendo, aunque ya muchos de ellos y ellas tienen más de 25 años.

La mayoría de edad no es el fin de nada, es un punto y seguido. Sigues necesitando tiempo para reparar heridas, comprender lo que te ha pasado, aprender a vivir con lo que la vida te ha dado no desde la resignación, sino desde aceptar que también así se puede vivir bien. Ha habido que aprender que no siempre el objetivo es la felicidad (si se puede conseguir, genial), sino

que el objetivo es aprender a sentirte orgulloso u orgullosa de ti misma, de tu esfuerzo, de tu familia y sobre todo de ser como eres. No es fácil llegar ahí. Solo ahí tiene sentido el dolor vivido y expresado. Si no, el dolor puede entrar en un bucle donde las soluciones pueden ser más peligrosas.

A veces hemos tenido que aceptar que no se puede vivir sin dolor, pero se puede aprender a vivir con ese dolor, siempre que sea compartido.

LÁGRIMAS y **ABRAZOS** son mi tercera y cuarta palabra. A veces me digo en broma que después de haber leído cientos de libros, asistir a conferencias, cursos de formación, etcétera, hemos tenido que aprender que lo que más regula, calma el sufrimiento y reduce incluso las vivencias traumáticas son dos cosas: que las lágrimas del sufrimiento puedan emerger y puedan ser acompañadas y recogidas por alguien de la familia y que el descontrol corporal y emocional se pueda contener con el contacto físico. Hay abrazos que tienen un impacto tan brutal que ojalá lo entendiéramos mejor.

A veces hemos tenido que aceptar que no se puede vivir sin dolor, pero se puede aprender a vivir con ese dolor, siempre que sea compartido

Y mi última palabra no puede ser otra que **GRACIAS.** Me siento afortunado de haber acompañado este tiempo a Ume Alaia Gipuzkoa. Yo he crecido personal y profesionalmente, he ampliado mi red, porque muchas familias y personas adoptadas formáis parte de mi vida, porque un acompañamiento profesional de más de 15 años, deja de ser una relación profesional y pasa a ser una relación significativa.

Estoy lleno de recuerdos, pero sobre todo de caras y nombres de personas que el paso del tiempo ha permitido ver que salen adelante y que salís adelante. Pero tengo que dar las gracias también porque las situaciones más graves nos han retado profesionalmente y han hecho que tengamos que seguir buscando soluciones a la violencia descontrolada, las autolesiones, las revivencias traumáticas, la discriminación, los intentos de suicidio… Cuando empecé, hace más de 20 años, con Ume Alaia Gipuzkoa,

no esperaba dedicarme a muchos de estos contenidos y/o problemáticas. Sin embargo, ahora me doy cuenta de que toda esta experiencia me ha enseñado mucho y me siento muy privilegiado. El dolor y la necesidad de avanzar ha hecho que haya que aprender nuevas formas de hacer, de estar, de acompañar a las familias…

Pero, sobre todo, nos ha dado la humildad de saber que no somos omnipotentes, no tenemos la solución a nada, pero que juntos y juntas, somos más fuertes.

He contabilizado que he participado en más de 13 grupos de familias, de chicos y chicas, de theraplay, en multitud de charlas, en intervenciones psicológicas de apoyo y sobre todo en un espacio muy especial como el cinefórum de noviembre.

No puedo decir más que GRACIAS, GRACIAS y GRACIAS por confiar, por permitirnos a Javier Múgica y a mí, como miembros de Agintzari, estar ahí, compartir nuestros conocimientos y saber hacer, pero sobre todo por haber podido compartir el crecimiento de la asociación.

Por desgracia, retos no nos van a faltar porque trabajamos con el sufrimiento, pero también me alegra ver que tantas personas van saliendo adelante con esfuerzo y que son también un ejemplo para todos nosotros, o al menos para mí.

Como podéis comprobar, para mí, Ume Alaia Gipuzkoa se resume en algunas de estas palabras y me permite mantener una sonrisa o, al menos la sensación de formar parte del equipo. **CAMINO, DOLOR, LÁGRIMAS, ABRAZOS** y **GRACIAS**.

Con mucho cariño.