

Despedida

Enrique de Diego

Este es el último proyecto que dirijo y quiero despedirme en primera persona, con mi dolor y legado. Ser testigo y protagonista del proceso de crecimiento de la AETG y de esta revista RTG ha sido una parte importante de mi vida.

Hace años propuse una revista dedicada a la enfermedad en primera persona. La lista pendiente de temas a tratar me situaba a la cola. A punto de tirar la toalla, en el 2022 tuve una experiencia descomunal con el dolor, propio y ajeno. Me comprometí a aportar lo que pudiera para paliarlo y aprender a acompañarlo, en lo posible. Retomé el proyecto como «El dolor en primera persona» con tanta determinación y ganas que aquí estoy, dando cuentas y despidiéndome.

Escuchar el dolor no es gratis, no escucharlo es carísimo. Esto corre tanto para nosotros, los gestaltistas (entrenados en la resonancia emocional y la escucha), como para las personas que atienden al cuidado y ayuda, en tantos ámbitos de intervención. A escuchar el dolor en primera persona hemos dedicado este proyecto.

Cuando escuchamos el dolor ajeno podemos conectar con el dolor propio, desarrollamos nuestra capacidad empática, cultivamos sensibilidad, descubrimos recursos y limitaciones, nos vemos abocados permanentemente a equilibrar nuestras fuerzas frente a cada situación.

Lo que el filósofo Byung Chul Han define como la «Sociedad Paliativa (el dolor hoy)», ya estaba advertido como peligro en nuestra orientación gestáltica: nos hemos vuelto fóbicos al dolor y, tal vez adictos, a su evitación, a la distracción, al consumismo, a las

soluciones basadas solo en recetas y técnicas. Opino que este es un diagnóstico bastante acertado y que, si nos lo aplicamos a nosotros mismos y lo revisamos, pierde sentido como queja y lo gana como crítica.

Escuchar es la esencia de la intervención terapéutica, se realice en el ámbito que se realice: en psicoterapia, medicina, enfermería, trabajo social, educación, voluntariado, en hospitales o centros, en la calle. Uno de los propósitos de este número 45 de la RTG es recuperar, recordar y apreciar el valor de la escucha como base del encuentro real.

Las técnicas, los protocolos, la investigación, diagnósticos, tecnología y teoría son necesarios como guía y estudio, pero no son responsables ni del tratamiento, ni de la relación, ni del vínculo.

En esta indagación sobre el dolor nos hemos asomado al mundo y hemos descubierto la necesidad de personas disponibles, preparadas y formadas en muchos contextos, que amplían la relevancia de la Terapia Gestalt más allá de la psicoterapia. Esto abre puertas del oficio hacia otras áreas profesionales.

A lo largo del proceso hemos resaltado la necesidad de cuidarnos, de cuidar al cuidador y que aprenda a cuidarse. Necesitamos descubrir fuentes donde nutrirnos y descansar. La tarea no es fácil ni tampoco gratis. Aprendemos, crecemos, nos sensibilizamos. Es parte del pago en especies.

El dolor duele, pero no daña; lo que daña es el silencio, no poder expresarlo, que no haya nadie dispuesto a escuchar. Ese silencio sella e interioriza lo no expresado, que a veces se encapsula en forma de trauma, y otras influye en nuestras acciones, conductas y destino.

A veces el ejercicio cotidiano de una profesión nos avasalla hasta hacernos insensibles a nuestras propias emociones. Vamos por la vida sin tiempo para pensar en lo que sentimos. Adormecidos, desorientados. La demanda permanente del padecimiento de los otros nos anestesia para sentir el nuestro. Nos impide disfrutar de lo que hacemos y levanta un muro cruel ante el dolor ajeno. La medicina no puede ejercerse olvidando aquello que nos llevó a elegirla. Cada vez que se olvidan los motivos, se desnaturaliza la práctica. Somos médicos porque nos importan las personas. Porque estamos convencidos de que el conocimiento es un ornamento inútil si no llega a quienes lo necesitan.

Son palabras de Daniel Flichtentrei, prologando el libro de Paco Maglio titulado *Los clásicos, la salud y los médicos*.

Donde leo medicina, siento la resonancia de las profesiones y oficios citados y convocados, porque nos unen tanto el dolor propio como el ajeno.

Protegernos y defendernos escondiendo nuestro dolor en una bata blanca, tras un título, o bajo el imperativo protocolario, contribuye a fortalecer nuestra coraza, insensibilizándonos, lo cual resulta carísimo. Dejar de escuchar no parece la solución más fiable; es mejor aceptar los límites, derivar, delegar. No olvidemos que son muchas las horas de atención, y que tanto lo bloqueado como lo descubierto viaja con nosotros y afectará a la

relación con nuestros seres queridos y con el mundo, fomentando la falta de presencia y crecimiento. Es cierto que ya pasamos muchas horas atendiendo el dolor, ayudando a transitarlo. Por eso necesitamos también de silencio, de cuidado, de atendernos y de compartir.

Cualquiera de los temas abordados en este número merece un monográfico de la revista. Hemos abierto la puerta a muchos mundos, a importantes temas. Soy el último en subirme a este barco cargado de semillas. Deseo con este artículo dar el aliento necesario para que lleguen a buenos puertos.

En el mundo hay mucho dolor que reclama atención, escucha, comprensión, aceptación, acompañamiento, benevolencia, generosidad, corazón, coraje y tantas cualidades humanistas que ya tenemos por naturaleza. Es la vida, y pareciera condición para estar despiertos y vivirla plenamente ser conscientes del dolor. Espero contribuir a ello y alentar la alegría y el aprecio de vivir.

Como sabéis, le tengo un especial cariño a nuestra revista de Terapia Gestalt: nos comunica entre Jornadas, nos orienta en temas de estudio, reflexión e investigación, ofrece un cauce de participación y pertenencia, nos presenta entre nosotros y al mundo. Me resisto a su burocratización, a que se limite a ocupar un lugar en la estantería; por este y otros motivos, entre los que se cuenta mi interés en este tema y mi fe en que será de mucha utilidad, amplié sus objetivos.

Amar también duele.

No amar es gravísimo

He planteado este n.º 45 como proyecto apoyado sobre tres pilares: la revista impresa, el Blog y los Encuentros-reflexión. Mi motivación principal para esta propuesta es hacer

de nuestra revista un medio vivo de comunicación y que no se estanque en sus fines. Mi impresión es que cada vez se lee menos, en general y en particular la revista. Me sorprende la poca repercusión que tienen las recomendaciones bibliográficas.

Poco a poco la revista va ocupando su sitio en el estante, junto a la última. Puede que me equivoque, que nos falte *feedback*. Someteré mi percepción a debate en la presentación de las Jornadas de 2025.

Promoví los **Encuentros-reflexión** y estoy supercontento del resultado, aunque la valoración principal será la que entre todos escuchemos. Hemos realizado seis y la experiencia ha sido muy buena. Se cubrió el aforo presencial en todos, siendo más escaso en el de la antigua sede (unas 12 personas). En el último, realizado en la nueva sede de la AETG, estuvimos 28 personas. La asistencia online por Zoom fue aumentando de 35 a 52, y en el último reunió a 92 personas. El logro fundamental ha sido la calidad de participación conseguida y el interés demostrado. En las encuestas de valoración realizadas al finalizar cada encuentro, un 75 % de media contestó afirmativamente a la pregunta: ¿recomendarías este tipo de Encuentros a otras personas? Y en los dos últimos el 100 %. En el Blog puedes encontrar los textos de las convocatorias, los currículos y las bibliografías presentadas. Como están todos grabados y disponibles, consignaré aquí una breve reseña de cada uno junto al QR que te dará acceso directo al audio.

Maternidad

Realizado el 6 de marzo junto a Gabriela Bianco, Berta Pérez, Faustina Hanglin y como en todos, Félix Valbuena y un servidor. Un intercambio esclarecedor, no exclusivo para mujeres, aunque el título podría sugerirlo. Nos planteamos el riesgo de visibilizar estos

dolores, posibles y reales, en detrimento de la natalidad, y resultó muy vivificante. Hoy en día firmamos cualquier barbaridad asumiendo los riesgos de una intervención, una medicación, y fumamos paquetes que anuncian MATA. Medidas pensadas para la defensa de una convivencia judicializada, no para informar a la persona.

Propuse un futuro número de la revista que abordará los temas de la gestación y la crianza, que encuadrará los diversos modelos de familia (parejas heterosexuales, homoparentales, monoparentales, viudo o viuda, no normativas), al igual que la diversidad de situaciones (normalizadas, adopciones, acogidas, pérdidas de un hijo o hija, procesos de gestación efectivos y fallidos, criterios dispares a la hora de tener hijos). Por propuestas que no quede.

Ya nos íbamos dando cuenta de que por cada ventana que abrimos nos encontramos un universo, como así ha sido en todos los Encuentros. Escucha el audio, es realmente interesante, y los libros recomendados ni te cuento. Aquí te dejo el QR:



Cáncer

Celebrado el 3 de abril. Elegí el título por lo asombroso de su crecimiento, sin olvidarnos del alzhéimer, párkinson, degenerativas, para/tetraplejias, daño cerebral, enfermedades crónicas, etc.

Presentamos libros, compartimos y debatimos con Marisol González, José Luis Espinosa, Belén Fuertes y Pepe Guinea. Destaqué

la necesidad de crear y fomentar los Grupos de Ayuda Mutua, de autogestión o guiados. No nos olvidemos del valor de la escucha compartida, el valor de la honestidad y la transparencia en la exposición de lo vulnerable, que es el registro del nivel interpersonal de los grupos. En el Blog tienes muchas conclusiones y apuntes extractados por Félix, y en caso de que quieras ir directamente el audio, aquí tienes el QR:



Sufrimiento psíquico y dolor emocional

Ya era 22 de mayo y allí estábamos Araceli Déniz, Nacho Peña, Ana González, Félix Valbuena y un servidor poniendo la mesa: «Instrumental, Desmesura, Yoga, Por si las voces vuelven». Otra ventana que al abrirla muestra mil mundos. Nada como escuchar y leer en primera persona. ¡Cuánto aprendizaje! Recupero la humanidad y el humanismo. Las dos horas de encuentro siempre se nos hicieron cortas, por suerte pudimos celebrarlo con alguna cerveza al terminar. Otra gran aportación de estos Encuentros no solo ha sido el intercambio, sino también el encuentro personal entre nosotros. Si quieres comprobar lo que te digo, puedes escuchar el audio y respirar el ambiente a través de este QR:



El dolor invisible

El 4 de junio nos encontramos con Yolanda Mozota, Aurora Lassaleta, Patricia Sanz y Thor Hidalgo. Alguna ponente aludió a falta de criterio y unidad en aquel mejunje propuesto: trauma, *acoso escolar*, transexualidad, daño cerebral, violencia de género, inmigración, memoria histórica, fosas comunes... Entre todos le encontramos sentido, me sentí encantado de haber seguido mi intuición y de cómo se había dado el encuentro. Y se abrieron más ventanas al mundo. Unidos por el dolor. Tal altura alcanzó el debate que llegué a proponer la creación de un teléfono con esperanza para victimarios y victimarias, personas que se den cuenta de que están a punto de cometer una barbaridad y necesiten hablar con alguien, alguien capaz de escuchar con el compromiso de no denunciar. Que puedan hablar y ser escuchados en su dolor. Una maravilla de encuentro que puedes escuchar siguiendo este QR:



Medicina y psicología

Finalmente, tras arduas gestiones y gracias a la generosidad de Vicente Lafuente, quien actuó como anfitrión y ponente, el pasado 25 de septiembre tuvimos el privilegio de reunirnos en el Hospital Puerta de Hierro de Majadahonda. En este encuentro participaron Ana Encinas, Marta Pérez y, desde Buenos Aires, Juan Ignacio Maglio. Madermain logró una participación plena, con una agenda variada y profundamente inspiradora.

No voy a adelantar nada de lo que deberías escuchar por ti mismo, pero fue un honor ser parte de este primer paso en un camino que busca continuamente construir puentes y colaboraciones entre medicina, Gestalt, enfermería y trabajo social. Todos reunidos en un aula del hospital, compartimos la convicción de que la presencia de psicólogos y humanistas en los hospitales es esencial. Estoy convencido de que podemos aprender mucho mutuamente.

Actualmente ya se trabaja en colaboración en ciertas áreas y especialidades, pero queda mucho por explorar y aportar. Este evento, transmitido en directo por Zoom, conectó a participantes de diversos lugares, incluyendo un hospital de Buenos Aires, permitiéndonos compartir nuestras realidades mientras nos dábamos a conocer.

Si te lo perdiste, no te preocupes: está grabado y disponible. Accede fácilmente escaneando este QR:



Muerte y vida

El 17 de octubre regresamos a casa, a la nueva sede recién inaugurada de la AETG. Fue un encuentro dedicado a compartir experiencias y conocimientos sobre temas muy delicados, como el acompañamiento en el dolor de pacientes y familiares que enfrentan procesos de muerte, duelo, cuidados paliativos, eutanasia y suicidio.

Contamos con la valiosa asistencia de Asumpta Mateu, Vicente Lafuente, Carelys Pachano, Marta O'Kelly y Martín I. Mindeguía,

quien participó desde Sevilla. Además, destacaron las intervenciones de Gabriela Bianco, Vanesa, David, Araceli y Emilio. Para ser honesto, el intercambio de ideas fue profundamente enriquecedor.

Y, como no podía ser de otra manera, el cierre estuvo marcado por una cena tasquera, el broche perfecto para despedir el evento. Si decides escuchar las grabaciones, no dudes en celebrarlo.

Aquí tienes tu QR favorito:



La realización de estas grabaciones ha requerido un esfuerzo significativo por parte de Félix y Belén, quienes trabajaron con medios muy precarios, a veces incluso personales. Para que este valioso material tenga una mayor repercusión, sería necesario que se editara profesionalmente.

Cabe recordar que estas grabaciones están protegidas por la normativa de protección de datos, por lo que requieren la autorización escrita de todos los participantes. Además, el material pertenece a los tesoros de la Asociación. Por ello, solicito a la futura Junta que invierta en mejor equipamiento informático y técnico, y que incluya este formato como una aportación valiosa para todos aquellos que dirijan las futuras ediciones de la revista.

Quedaron muchos temas en la sala de espera: la soledad y el aislamiento, las dependencias, la jubilación, el silencio y la poesía. Encontrarás todas las fotos de los Encuentros en el blog.

Bibliografía

En coherencia con el tema, he propuesto una colección de literatura que refleja el dolor en primera persona, una selección que considero excelente. A esta propuesta se han sumado las recomendaciones de otros asociados y asociadas, ampliadas con literatura profesional, además de incluir Tesinas que abordan la temática correspondiente, gracias al apoyo de la Comisión de Tesinas y, muy especialmente, de Araceli Déniz.

Esta iniciativa tiene un enfoque novedoso: desempolvar los Trabajos y actualizar su lectura, ya que constituyen uno de los grandes Tesoros de nuestra Asociación.

Todos los libros que he recomendado están seleccionados desde argumentos y sesgos subjetivos que asumo plenamente:

1. Afinidad con los autores:

Los autores que presento han logrado cautivarme a través de un proceso de profunda conexión con sus obras.

2. Dominio lingüístico y emocional:

Estos libros pertenecen a autoras y autores que no solo dominan la expresión lingüística, sino también la emocional. Son supervivientes que narran su proceso con valentía, reflexión y arte, y a quienes agradezco su generosidad al compartir sus experiencias.

3. Autenticidad literaria:

Estos escritores constituyen una minoría, no solo por su condición de supervivientes, sino también por su habilidad literaria. Reconozco que la escritura no es la única vía de expresión del dolor: la pintura, la música, la fotografía y otras formas artísticas también tienen un impacto muy profundo.

4. Superando prejuicios:

Confieso haber tenido prejuicios hacia los llamados Libros y Artículos Testimonio, una resistencia que he identificado en mí misma y en otros, incluso en el propio Consejo Editorial. Como ejemplo, menciono la contraportada del libro de Raquel Taranilla: *Huyendo deliberadamente del libro-testimonio sobre cómo afrontar y superar el cáncer*.

Mantengo mis reservas sobre los libros de autoayuda y superación personal; ninguno de los que recomiendo pertenece a esta categoría. Valoro enormemente los testimonios de quienes, desde la necesidad de expresar, encuentran en sus lectores una escucha activa. Estos textos no solo nos enseñan, sino que también nos conmueven profundamente.

No pierdas más tiempo: ve directamente al QR. Allí te espera un tesoro de lecturas. Además, te invito a participar activamente. Puedes subir tus recomendaciones al Blog para enriquecer esta propuesta y completar mis posibles carencias. Será muy apreciado si incluyes una breve reseña que motive su lectura. Este espacio estará abierto hasta la presentación en las Jornadas, y toda la documentación recopilada quedará en los archivos de la AETG para futuras consultas. Anímate a participar y a sumar tus aportaciones.



Comisiones

He integrado estas iniciativas en el proyecto, una oportunidad invaluable para colaborar, comunicarnos y conocernos mejor, que espero podamos repetir en el futuro. Este intercambio ha sido profundamente enriquecedor, y quiero agradecer a todas las personas que lo han hecho posible. Este proyecto es el resultado del esfuerzo colectivo; es de todos y para todas.

Durante su desarrollo, estuve en contacto con el área de Salud, y los responsables de Investigación recibieron mi invitación para publicar algún artículo. Ya he mencionado la contribución de la Comisión de Tesinas. Además, lancé un mensaje a las Escuelas para que faciliten el acceso de sus alumnos, fomentando así su integración y divulgación, y ayudándonos a darnos a conocer.

Me llena de alegría y gratitud ver a tantos colaboradores sumándose al esfuerzo. La Comisión de Arte comenzó a trabajar de inmediato, y gracias a Pedro y Jorge Gregorio, la revista está ilustrada con obras de nuestras asociadas. También mantenemos un contacto constante con la encargada de las próximas Jornadas, en relación con exposiciones y presentaciones.

He solicitado al Consejo Editorial recomendaciones de artículos publicados en ediciones anteriores para enriquecer la bibliografía. Estoy totalmente convencido de que esta colaboración mejorará aún más cuando todas las revistas estén digitalizadas y podamos aprovechar la tecnología para facilitar el acceso a la memoria colectiva.

Me siento especialmente orgulloso de haber impulsado la creación del **Consejo Editorial** de la revista, junto con otras personas que compartían la visión de su necesidad. En estos años, se ha convertido en un recurso fundamental, actuando como un puente estable entre una dirección y otra.

El Consejo Editorial no solo revisa artículos; también actúa como un verdadero comité de sabios que orienta a las nuevas direcciones, aporta criterio y experiencia, y garantiza un nivel de calidad. Es una institución independiente y colaboradora, formada por un gran equipo de colegas comprometidos. Como ocurre con tantas cosas importantes en la vida —el amor, la salud, la libertad—, no siempre valoramos su presencia hasta que nos faltan. Por ello, quiero expresar mi agradecimiento al Consejo Editorial, cuya labor incansable merece ser recordada y celebrada.

Con mi último proyecto, *La Madre, El Padre, Los Hermanos*, incorporé el **Blog** como un medio más eficiente para mantener el contacto, anunciar novedades, darnos a conocer, fomentar la participación y aportar bibliografía útil para futuras Tesinas. Estoy especialmente orgulloso de esta puesta al día tecnológica y de los blogueros que me han acompañado y enseñado tanto: Alicia Herrero, Manu Vásquez, Bernat Ferrer y Javier Castilla, quienes hicieron un gran trabajo en esta última etapa. Este número 45 ha logrado una cantidad considerable de beneficios gracias a este Blog.

Sin embargo, hay algo que quiero mencionar: el Blog ha dejado de ser un medio efectivo para comunicarnos con todos los asociados. Parece que todos sufrimos una sobredosis de información y de invitaciones constantes a participar. Hay razones para reflexionar y analizar por qué este medio ya no cumple su propósito comunicativo. Plantearé esta cuestión durante la presentación para consultar directamente con los asociados.

Si aceptamos esta limitación, creo que los blogs aún pueden ser útiles como una herramienta complementaria en futuros números.

Pensando en la **historia de la revista**, me vienen muchos recuerdos, desde aquel *Número 0* que Paco Peñarribia escribió en dos

folios a máquina (quizá algunos de los lectores ni habían nacido entonces), hasta el *Número 1*, llamado *Gestinfo*, que elaboré en casa con una Hispano Olivetti Lettera 32, usando cartulina de color, fotocopias y distribución manual.

La revista creció gracias al trabajo en equipo, con Águeda Segado, Javier Escobedo, Eduardo de Gracia y otros cuya compañía siempre recordaré con cariño. Durante la presidencia de Miguel Albiñana y bajo su guía, dimos el salto hacia un nuevo formato, más profesional, mejorando tanto el diseño como el contenido. Con esta evolución, la revista se separó de *Gestinfo*, que mantuvo su carácter informativo y práctico, aunque perdió aquel tono familiar en el que, por ejemplo, llegamos a anunciar que «estábamos embarazados».

Desde el inicio, hemos trabajado para lograr una mayor participación de asociados, especialmente de los jóvenes. Este relevo generacional, que considero sumamente crucial para poder transmitir la experiencia, ha sido uno de nuestros mayores logros. También hemos avanzado hacia un equilibrio entre la participación de hombres y mujeres, un objetivo en el que me enorgullece haber contribuido con mi granito de arena.

Logré establecer un espacio en las Jornadas para la presentación de la revista y adelanté a dos años la elección del tema y la dirección, asegurando una planificación más sólida. Además, convoqué a los artistas que forman parte de nuestra comunidad, con resultados memorables.

Recuerdo con especial cariño la exposición de *La Madre* en Granada, que incluyó el transporte de esculturas, cuadros y una presentación acompañada por un concierto de guitarra. También evoco la fuerza de la presentación de *El Padre* en Cáceres, con la irrupción de Marina, y la calidez de la acogida de *Los Hermanos* en Huelva, donde la revista ya venía ilustrada con fotografías propias.

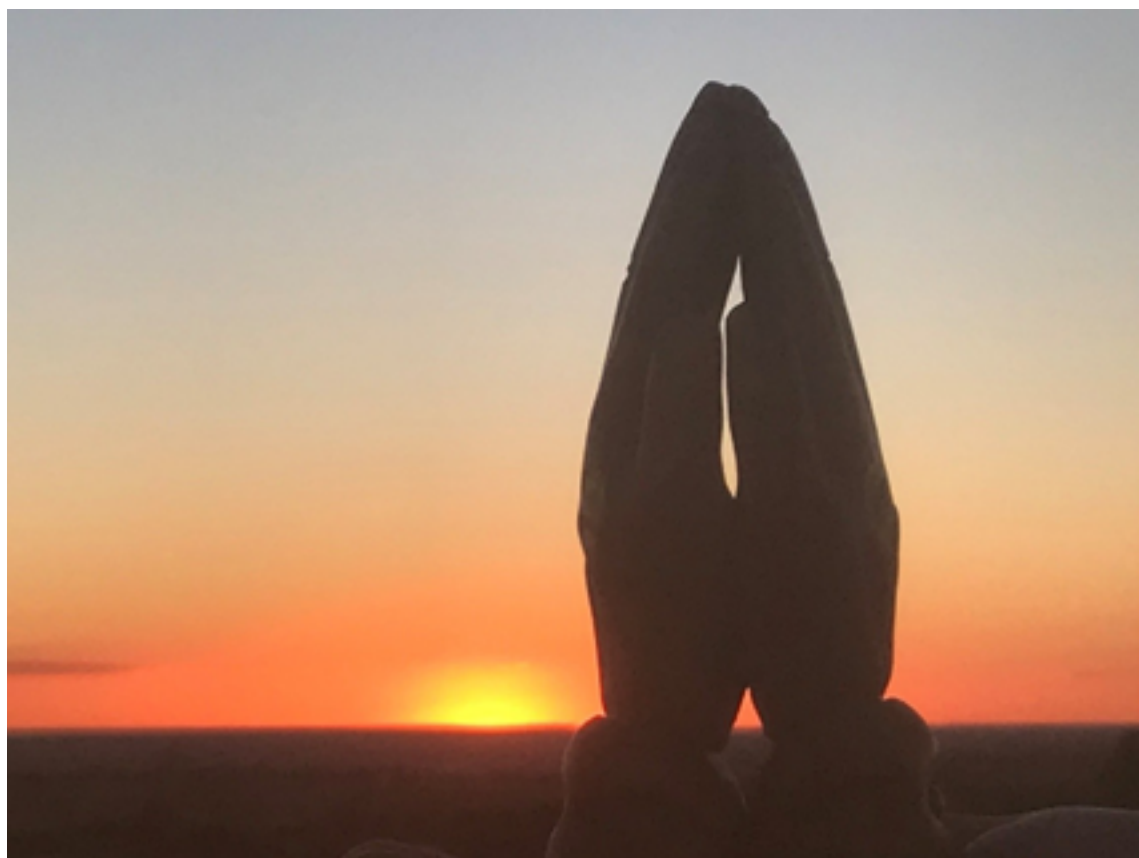
Todos estos pasos son pequeños y grandes hitos que reflejan nuestro esfuerzo colectivo por construir una revista que nos represente y enriquezca como comunidad.

Sé que estas palabras pueden sonar como viejas historias contadas por un abuelo. Pero me encantaría que alguien recogiera el guante y se aventurara a escribir un artículo que explore el recorrido histórico de esta revista, que al fin y al cabo es también nuestra historia. ¡Ojalá! No es mi momento ni tampoco este el lugar, pero creo que sería un homenaje más que merecido a todas las Direcciones de la revista y a todas las personas que, con su esfuerzo, han contribuido a que la RTG n.º 45 llegue hasta aquí.

Personalmente, y en nombre de muchos, *muchas gracias*. Aunque esta sea mi despedida de una criatura que siento profundamente mía, mi ánimo está más cerca del contento que del dolor. Ha sido un recorrido lleno de trabajo, vida y disfrute, realizado siempre con ganas. Quizás por eso me habéis otorgado el título de Miembro de Honor. Supongo que también influyó toda mi trayectoria... y la guerra que he dado, me imagino.

Soy más fotógrafo que fotografiado, aunque no niego que a veces mi protagonismo haya sido excesivo. Por eso aprovecho esta despedida como una suerte de *selfie* literario, para aparecer también en esta gran foto con fondo histórico. En Santiago fui nombrado Miembro de Honor, y aunque mi Camino no terminó en Compostela, siento que con esta etapa llego a un Finisterre simbólico. Si me es concedido más tiempo de vida, regresaré a casa. También me queda aprender a callar, habitar el silencio y prepararme para ese gran silencio donde, si Dios quiere, nos reuniremos todos algún día.

Hasta entonces, seguiré encantado de participar y ayudar, no solo por el gusto de hacer bien las cosas, sino por el simple placer de seguir vivo.



©Enrique de Diego



**Enrique
de Diego Gómez**

Psicólogo Clínico. Terapeuta Gestalt. Miembro de Honor de la A.E.T.G. Miembro fundador de la E.M.T.G. Profesor didacta de diversas Escuelas de Terapia Gestalt. Director del Centro de Integración Psico-Social Aplicada a las Relaciones Humanas.