

Traumaterapeutas en la caja de arena

JOSÉ LUIS GONZALO MARRODÁN
Y PROFESIONALES DE LA RED APEGA



Prólogo de Jorge Barudy
y Maryorie Dantagnan



TRAUMATERAPEUTAS EN LA CAJA DE ARENA

**Una técnica para sanar las heridas emocionales
de los profesionales que trabajan con niños**

José Luis Gonzalo Marrodán
y profesionales de la Red Apega

Prólogo de Jorge Barudy y Maryorie Dantagnan

Acceda a www.editorialsentir.info
para descargar gratis
contenido adicional
complemento imprescindible de este libro

Código: SENTIR17

TRAUMATERAPEUTAS EN LA CAJA DE ARENA

**Una técnica para sanar las heridas emocionales
de los profesionales que trabajan con niños**

José Luis Gonzalo Marrodán
y profesionales de la Red Apega

Prólogo de Jorge Barudy y Maryorie Dantagnan



Traumaterapeutas en la caja de arena

Una técnica para sanar las heridas emocionales de los profesionales que trabajan con niños

Primera edición: 2022

© 2022 José Luis Gonzalo Marrodán y profesionales de la Red Apega

Prólogo de Jorge Barudy y Maryorie Dantagnan

Diseño de la cubierta: ENEDENÚ DISEÑO GRÁFICO

Maquetación: D. Márquez

Correctoras: Nuria Barroso y Beatriz García

Directora de producción: M.^a Rosa Castillo

La imagen de la página 72 está extraída del senticuento *Cuando mi corazón tiembla*, cuyo autor es José Luis Gonzalo Marrodán y la ilustradora es M.^a Jesús Santos Heredero.

La traumaterapia sistémica infanto-juvenil de Barudy y Dantagnan es una marca registrada en la propiedad intelectual con número de registro: 01/21/1208.

© 2022 Editorial Sentir es un sello editorial de Marcombo, S. L.

Avenida Juan XXIII, n.º 15-B

28224 Pozuelo de Alarcón. Madrid

www.editorialsentir.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-267-3406-8

Producción del ePub: booqlab

Quien no escucha tus silencios no entenderá tus palabras.

ALBERTO ÁLVAREZ CALERO

Cuando mi voz calle, mi corazón te seguirá hablando.

RABINDRANATH TAGORE

AGRADECIMIENTOS

Gracias...

Al grupo Apega 5 Donostia (Adalys Vázquez, Ana Belén Frías, Beatriz San Millán, Begoña Emparan [in corde], Carmen Pérez, Idoia Pérez, Jenny González, Josu Goikoetxea, Julia de Castro, Laia Vals, Natalia Gómez y Sandra Ruiz), por cedernos sus historias personales, sus experiencias con la caja de arena, y por involucrarse en su propio trabajo respecto del aspecto personal del terapeuta. Alabo su honestidad, valentía y sentido de la responsabilidad y del deber en cuanto a la infancia, especialmente la que ha sufrido malos tratos.

A Tatiana Cáteda Fernández, amiga y compañera de docencia y consulta, de alegrías y penas, por sumarse incondicionalmente a participar en este libro, siempre estás ahí.

A Nerea Benito Herce, estudiante del grado en Psicología en la Universidad del País Vasco, a las puertas del último año académico, por atreverse a aceptar este reto y superarlo con nota. Ha sido un privilegio y un placer acompañarte en tus primeros pasos en la profesión.

A mis colegas B. y S. Con ellas viví dos de las experiencias con la caja de arena más impresionantes y conmovedoras que he tenido la fortuna de compartir como profesional de la psicoterapia.

A Jorge Barudy y Maryorie Dantagnan, nuestros queridos y admirados profesores, directores del posgrado en traumaterapia sistémica infanto-juvenil, ellos son siempre el faro que nos guía. Nos

dan las oportunidades y el insumo para que libros como este puedan germinar.

A los pacientes anónimos que han cedido sus historias terapéuticas para poder ilustrar los contenidos del libro.

A la Editorial Sentir, a todo su fenomenal equipo, que aceptan siempre los proyectos que les propongo y ponen todo tipo de facilidades para que finalmente vean la luz.

NOTA DE LOS AUTORES

Como profesionales concienciados y comprometidos con la igualdad de género y, por lo tanto, con el uso de un lenguaje igualitario, queremos aclarar que el uso del artículo neutro en la redacción de este libro se debe a la finalidad de ofrecer una lectura más ágil. No obstante, os animamos a que adaptéis los textos al género del lector.

Este libro se completa con un contenido adicional de descarga consistente en el comentario del psicólogo y traumaterapeuta José Luis Gonzalo, quien hace un estudio detallado desde el punto de vista clínico de una grabación en vídeo de una sesión con una caja de arena elaborada por un niño de 9 años. Para disfrutar del contenido, entre en www.editorialsentir.info y acceda gratuitamente con el código **SENTIR17**.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Presentación

Prólogo

1. Introducción

2. Breve descripción de la técnica de la caja de arena

2.1 Fase de preparación

2.2 Fase de creación

2.3 Fase de contemplación

2.4 Fase de coexploración

2.5 Fase de poscreación y cierre

2.6 Sobre la interpretación de las escenas creadas en las cajas de arena: ¿Cuándo?
¿Cómo?

3. La formación del psicoterapeuta: carencias

3.1 «El 60 % de los psicólogos tiene trauma complejo...»

4. La técnica de la caja de arena en la formación del psicoterapeuta

4.1 Dos modos principales de trabajo con la caja de arena: acercamiento consciente e inconsciente

4.2 Lo que dicen los profesionales sobre la técnica de la caja de arena

4.3 Un método de aplicación de lo revelado en la caja de arena a la vida personal del terapeuta

4.4 Dos fascinantes historias de profesionales en formación con la caja de arena

4.4.1 «Miró y lo vio todo». Cajas de arena de B

4.4.2 «La música nos puede salvar». Caja de arena de S

Descripción de los talleres de la caja de arena del posgrado de traumaterapia de
5. Barudy y Dantagnan

6. Imágenes de resiliencia: cajas de arena elaboradas por profesionales en formación

- 6.1 Cuando se produce la conexión, todo cambia: «Que la fuerza nos acompañe»
 - 6.1.1 Perspectiva de la terapeuta Idoia
 - 6.1.2 Perspectiva de la paciente Carmen
- 6.2 Del escepticismo al encantamiento: «La caja mágica»
 - 6.2.1 Perspectiva de la terapeuta Bea
 - 6.2.2 Perspectiva de la paciente Natalia
- 6.3 El impulso de racionalizar todo: «Proyectar la mente»
 - 6.3.1 Perspectiva de la terapeuta Adalys
 - 6.3.2 Perspectiva del paciente Josu
- 6.4 El poder de los silencios: «La vida desde la arena de las relaciones»
 - 6.4.1 Perspectiva de la terapeuta Jenny
 - 6.4.2 Perspectiva de la paciente Ana Belén
- 6.5 La conciencia del *self*: «Entre el miedo y el deseo»
 - 6.5.1 Perspectiva de la terapeuta Tatiana
 - 6.5.2 Perspectiva de la paciente Sandra
- 6.6 El camino de la resiliencia permite la integración: «Transitar por luces y sombras internas»
 - 6.6.1 Perspectiva de la terapeuta Julia
 - 6.6.2 Perspectiva de la paciente Laia

7. Trabajar con la caja de arena desde el paradigma de la mentalización

- 7.1 Papel de los cuidadores en el desarrollo de la mentalización
- 7.2 La técnica de la caja de arena y la mentalización
 - 7.2.1 Trastornos de la mentalización y caja de arena
- 7.3 Cómo usa un terapeuta mentalizador la caja de arena
- 7.4 Intervenciones mentalizadoras y caja de arena

8. La técnica de la caja de arena a través de la mirada de una estudiante en prácticas del grado de Psicología

- 8.1 Introducción: Por qué participé en el taller
- 8.2 Mi experiencia con la caja de arena: Cambio de opinión

8.3 Técnicas como esta en el grado de Psicología

8.4 Resumen y conclusiones: Qué me ha aportado la experiencia

9. Referencias

Otras publicaciones de José Luis Gonzalo en la editorial Sentir

PRESENTACIÓN

JOSÉ LUIS GONZALO MARRODÁN

Este libro se gesta en el contexto del posgrado de traumaterapia sistémica infanto-juvenil de Barudy y Dantagnan, durante las clases presenciales que celebramos los días 22 y 23 de abril de 2021. Los protagonistas son los alumnos que forman parte de la quinta promoción (grupo Apega 5 de la ciudad de San Sebastián-Donostia, País Vasco, España¹). El programa del posgrado contempla módulos formativos sobre la técnica de la caja de arena aplicada a traumaterapia. Cuando terminamos las sesiones, que fueron prácticas y vivenciales, decidimos escribir un libro dirigido a todos los que ejercen su profesión con niños para sensibilizarlos de la importancia del autoconocimiento y la terapia personal.

Los autores echamos en falta este aspecto tan necesario en las formaciones de los psicoterapeutas y de los diversos profesionales que atienden a la infancia: un proceso de conocimiento personal y de sanación de las propias heridas emocionales. No hay nadie que tenga una historia familiar y de apego perfecta (pensar esto sería, indudablemente, una señal negativa, pues todos sabemos que la perfección no es de este mundo). Aspiramos a que el apego adulto sea «imperfecto», pero «todavía seguro» (Ogden y Fisher, 2016), porque solo así lograremos crear vínculos de calidad con los niños. Tenemos que aclarar que no es tanto lo que una persona ha vivido y experimentado en su pasado, sino cómo lo ha elaborado y reconstruido psicológicamente. Creemos que existen pocas formaciones para terapeutas (u otros profesionales de la infancia)

que incluyan en sus programas la exploración o introspección personal.

Los escritores de este libro consideramos que el uso de la técnica de la caja de arena puede ser muy útil para todos los que se planteen hacer terapia como requisito formativo para ser profesionales de la infancia (psicólogo, psiquiatra, médico, maestro, trabajador social, educador...). Los traumas y los problemas emocionales que estos pueden presentar necesitan de un abordaje que no solo tenga en cuenta la palabra, sino que contemple también los aspectos emocionales, cinestésicos y sensoriales de los recuerdos de las experiencias codificadas en la memoria. El componente del «pensamiento en imágenes» (Rae, 2013) resulta un elemento *externalizante* fundamental en el manejo y la elaboración de cualquier problema psicológico. Por eso, este libro quiere dar a conocer este abordaje como instrumento terapéutico dirigido a la formación del profesional de la salud mental infanto-juvenil, de la educación y la intervención social.

El **grupo Apega 5 Donostia** nos ha cedido amablemente sus historias, experiencias con la técnica y su punto de vista como herramienta terapéutica destinada a la formación de profesionales. Muchas gracias al grupo Apega 5 Donostia por su participación: Adalys Vázquez, Ana Belén Frías, Beatriz San Millán, Begoña Emparan (*in corde*), Carmen Pérez, Idoia Pérez, Jenny González, Josu Goikoetxea, Julia de Castro, Laia Vals, Natalia Gómez y Sandra Ruiz.

Uno de los puntales de la formación en traumaterapia es el trabajo personal del terapeuta. El equipo rector y docente del posgrado es consciente de que el abordaje de las historias de vida y la salud mental de los profesionales es una condición a la que no se puede ni se debe renunciar si queremos programas formativos de calidad y éticamente comprometidos con la infancia.

Participan en este libro **dos colegas** que hicieron hace años el taller de la caja de arena: **B** y **S**. He querido incluirlas porque, transcurridos unos años, estas cajas de arena aún siguen presentes en la memoria de estas personas como imágenes de resiliencia. Porque, como dice Dora Kalff, una vez que las imágenes emergen, «estas tienen tanta fuerza que pueden lograr cosas increíbles»².

También ha participado en esta obra **Tatiana Cáseda Fernández**, psicóloga, miembro de la Red Apega de profesionales y del equipo docente del posgrado de traumaterapia sistémica infanto-juvenil de Barudy y Dantagnan. Su relato versa sobre cómo se desarrolló el taller de la caja de arena celebrado en abril de 2021, dentro del posgrado, que dio origen a la creación de este libro.

Finalmente, contamos con la participación de **Nerea Benito Herce**, estudiante del grado de Psicología de la Universidad del País Vasco, a las puertas del último año académico. Nerea también participó, como parte de sus prácticas, en el taller de la caja de arena. Ella aceptó el reto de colaborar en el libro para explicarnos su valoración de esta técnica, la cual contrasta con la formación académica que los alumnos reciben en la facultad.

Durante el taller nos dimos cuenta del beneficioso impacto que el uso adecuado (con un buen acompañamiento dentro de un proceso terapéutico) de la técnica de la caja de arena tiene en la sanación de las heridas de apego y trauma que pueden presentar los profesionales que trabajan con niños, así como de su potencial resiliente³. Esto fue lo que nos motivó a escribir *Traumaterapeutas en la caja de arena. Una técnica para sanar las heridas emocionales de los profesionales que trabajan con la infancia*.

No cabe duda de que el reencuentro entre alumnos y profesores, tras un largo periodo de clases *online* motivado por la pandemia causada por la COVID-19, tuvo su influencia, propiciando una *explosión de oxitocina*⁴ que transfiguró las realidades vividas,

haciéndolas afectivamente más cercanas, compasivas, mágicas y entrañables. No obstante, todos los talleres de la caja de arena son siempre una profunda experiencia de conexión emocional, muchas veces inefable.

En el libro encontrará, amable lector, primero, una breve descripción de la técnica de la caja de arena, destinada sobre todo quienes se acercan a esta obra sin saber nada de ella (capítulo 2). A continuación, en el capítulo 3, nos centramos en la formación del psicoterapeuta y apostamos por el «modelo tripartito» preconizado por Mario Marrone (2017). Seguidamente, destacamos el papel de la técnica de la caja de arena en la formación del psicoterapeuta, ofreciendo como colofón dos impresionantes ejemplos de experiencias vividas por dos profesionales que años atrás hicieron los talleres conmigo (capítulo 4). Tras describir por parte de Tatiana Cáteda las características de los seminarios de la caja de arena que celebramos en el posgrado de traumaterapia (capítulo 5), los profesionales del grupo Apega 5 nos cuentan sus vivencias con la técnica (capítulo 6). En el capítulo siguiente, disertamos sobre la caja de arena y el paradigma de la mentalización (capítulo 7); para cerrar con la visión que una estudiante de Psicología, Nerea Benito, tiene sobre la técnica a las puertas del último curso de la carrera (capítulo 8). Una de las cualidades interesantes de este libro es comprobar que a veces diferentes profesionales coinciden en apreciaciones similares sobre aspectos relevantes de esta maravillosa técnica. El lector observará que existen concordancias entre los autores en puntos importantes en el uso de la caja de arena, lo que le otorga credibilidad y coherencia a esta obra.

Esperamos que este texto sensibilice sobre la necesidad del trabajo personal del terapeuta. Deseamos que sean muchos más los profesionales que se sumen a hacer terapia y que utilicen la caja de arena como parte de este proceso.

Burgos, 18 de agosto de 2021

-
- 1 Apega es el nombre que reciben las diversas promociones de profesionales que han participado en el programa formativo del posgrado de traumaterapia de Barudy y Dantagnan. Con el guarismo que acompaña a la denominación, designamos el número de promoción, junto con la localidad donde se ha cursado el programa. Apega 5 Donostia se refiere, en consecuencia, a los profesionales pertenecientes a la quinta promoción del posgrado cursado en la ciudad de San Sebastián-Donostia, País Vasco, España.
 - 2 Expresión escuchada en: *La caja de arena*. Dora Kalff. *Material didáctico preparado en casa Jung*. Medellín, Colombia. <https://www.youtube.com/watch?v=E7rPD1LHkt4&t=3s>
 - 3 El uso de esta palabra, con su popularización, ha perdido parte de su valor. Por ello, quiero aclarar que la resiliencia es siempre un fenómeno que difícilmente puede brotar en soledad. Esta es fruto de un entorno de apoyo, afectivo y solidario. (Ver artículo de *El País* escrito por Jorge Barudy: https://elpais.com/elpais/2016/03/22/actualidad/1458660245_345067.html).
 - 4 Es una hormona segregada por el cerebro cuando existe un vínculo afectivo entre las personas, por lo que puede considerarse la hormona de los buenos tratos, tal y como lo exponen Barudy y Dantagnan (2005).

PRÓLOGO

JORGE BARUDY Y MARYORIE DANTAGNAN

Cuando José Luis Gonzalo Marrodán nos pidió que escribiéramos el prólogo para este libro, tras explicarnos cómo se gestó el proyecto de escritura, no dudamos en ponernos manos a la obra. Esta petición nos ha abierto una nueva oportunidad para retribuir lo que nos ha aportado desde que nuestras trayectorias se juntaron hace más de 20 años, en este difícil, pero digno, empeño compartido, para contribuir a aliviar y reparar el dolor visible e invisible de las personas afectadas por traumas. Nos referimos al de los niños, las niñas y los jóvenes, así como al de los adultos traumatizados cuando eran niños o en la actualidad.

Nuestra posición privilegiada como fundadores de la diplomatura en traumaterapia sistémica infanto-juvenil nos ha permitido crear una profunda conexión con José Luis, que nos permite afirmar sin ninguna duda que se trata de una persona bondadosa, sabia, amigo de sus amigos en la forma más completa y bella de la amistad.

Su valentía y su compromiso lo llevaron a unirse a nuestro proyecto de formación con el que quisimos compartir el modelo de terapia reparadora de las secuelas sufridas por traumas, resultado de nuestra investigación. Esto dio origen a lo que hoy se conoce como el diploma de posgrado en traumaterapia sistémica aplicada a niños, jóvenes y adultos. José Luis fue uno de los alumnos destacados de la primera promoción de nuestra diplomatura. Esta primera promoción nos confirmó nuestras capacidades de transmitir lo que serían las bases de nuestro modelo de traumaterapia basado en la aplicación del ***paradigma de los buenos tratos*** y en el apoyo de los

recursos resilientes de las personas afectadas por traumas. Guardando todas las distancias, José Luis Gonzalo y los participantes de esta primera promoción tuvieron la función de ser las primeras crías de esta aventura social. Aprendieron de nosotros, al mismo tiempo que nos dieron la oportunidad de aprender de sus recursos y capacidades. Después de terminar su formación, a la que se sumaron algunos años de acompañamiento y supervisión con la psicóloga Maryorie Dantagnan (cofundadora de la diplomatura), José Luis Gonzalo fue el primer integrante de nuestro equipo de formadores. Desde sus comienzos no solo se ocupó de la coordinación de la versión de la diplomatura en Donostia, País Vasco, sino que sus aportes al enriquecimiento teórico y práctico del programa de formación han sido impecables y continuos. Queremos destacar y agradecer la creación del blog Buenos Tratos, actualmente el blog oficial de la **Red Apega**, reflejo de su solidaridad con todos los profesionales formados en las diferentes diplomaturas de traumaterapia, que hoy en día suman más de 600 profesionales. A esto hay que añadir la organización y animación de las ***Conversaciones sobre apego y resiliencia infantil***, en Donostia (San Sebastián, País Vasco), cuya cuarta edición se celebró en 2019 y cuya próxima edición está programada para mayo de 2022.

Como autor, hizo posible la creación de este libro, transformándose en activista y animador incansable de la permanencia de la tribu de gente buena, que abarca a todos los profesionales que son y se sienten parte de la Red Apega.

Como profesional de psicología y psicoterapia, tuvo la valentía de romper los moldes tradicionales de esta disciplina, aportando una lectura comprensiva integral y sistémica del sufrimiento y los trastornos mentales de los seres humanos, al incorporar las relaciones interpersonales de malos tratos, los contextos sociales de violencia, las diferentes formas de discriminación y las injusticias de

las desigualdades como obstáculo y experiencias dañinas para la configuración, el desarrollo y el funcionamiento sano de la mente.

Este es otro de sus libros que nos demuestran las cualidades de José Luis Gonzalo, esta vez su calidad y coherencia como formador. Halagar a una persona como José Luis es una satisfacción, pero también la ilustración de una de las características que definen las relaciones interpersonales de los participantes de la Red Apega: el reconocimiento y los halagos genuinos son parte de nuestros rituales de conexión social. Para lograrlo, contó con la colaboración de Tatiana Cáteda, psicóloga y traumaterapeuta docente destacada de nuestro equipo de formadores. Su contribución a este texto es la descripción detallada del desarrollo de los módulos de trabajo con la caja de arena celebrados en abril de 2021, cuando nace el contenido vivencial de *Traumaterapeutas en la caja de arena*. También queremos destacar la aportación de Nerea Benito Herce, futura psicóloga, que en el periodo de escritura de esta obra (desde marzo a agosto de 2021) hacía las prácticas del grado de Psicología en el Centro Lotura que dirigen José Luis y Tatiana. Nos ha encantado su capítulo, donde nos cuenta sus primeras experiencias con la caja de arena (participó en los talleres de abril de 2021), al tiempo que hace un certero análisis sobre la formación de los graduados en Psicología. Jóvenes tan entusiastas y brillantes como ella son el presente/futuro de las nuevas generaciones, pues ya forma *in pectore* parte de la Red Apega.

José Luis y Tatiana deciden compartir la experiencia de los alumnos de la quinta promoción de la diplomatura (para nosotros, Apega 5 de la ciudad de San Sebastián-Donostia, País Vasco, España) en el módulo formativo sobre la aplicación de la técnica de la caja de arena, proponiendo a los alumnos editar los testimonios de sus experiencias en este libro.

Este proyecto muestra la riqueza de la complementariedad entre los conocimientos que emergen de las experiencias de vida de las personas con los resultados de las investigaciones científicas en el campo de la psicología del apego, de la mentalización, la neurociencia y la epigenética.

En este libro, los participantes comparten sus experiencias de la aplicación de la técnica de la caja de arena, ya sean tanto creadores como acompañantes terapeutas de sus colegas, todos ellos «pacientes» en formación.

Las escrituras de las vivencias de cada participante transmiten contenidos que reflejan una prosodia que a nosotros como lectores prologuistas nos llegó a lo más profundo de nuestros mundos emocionales y nos permitió una llana conexión con cada uno de ellos.

La finalidad de este trabajo es mostrar e ilustrar la importancia de poner a disposición de los profesionales que optan por ofrecer cuidados terapéuticos a otras personas, la oportunidad de realizar un recorrido por sus historias de vida en sus procesos formativos.

Sus testimonios muestran cómo a través del autoconocimiento permitido por esta técnica se pueden recuperar experiencias vitales como fuentes de recursos y capacidades que se convierten en insumos para ofrecerlos en las relaciones terapéuticas con sus pacientes. Pero también, y no menos importante, es que cada participante tuvo la oportunidad de experimentar la utilidad de la técnica para la sanación de sus heridas emocionales y, en los casos más dolorosos, la integración en sus biografías de traumas no resueltos.

El contenido de este libro no se limita a la presentación de la técnica de la caja de arena, es la entrega generosa de los testimonios de profesionales en formación y el impacto de esta en su trabajo como

traumaterapeuta. A esto se suma el valor testimonial del trabajo de dos formadores de la diplomatura y la relevancia de un ambiente seguro que permita a los profesionales en formación sentirse bien tratados y reconocidos en el ámbito personal y en todas las actividades propuestas. Nuestro modelo no economiza en halagos, y por eso este prólogo nos ofrece una oportunidad para expresar nuestra admiración, reconocimiento y gratitud a todos los protagonistas que hicieron posible la existencia de este libro. Celebramos la iniciativa de este grupo de profesionales en formación que aceptó entregar parte de sus historias personales, basadas en las clases sobre la caja de arena, para sensibilizar a otros sobre la importancia que tiene el trabajo personal para los que se dedican a proporcionar ayuda terapéutica.

Los diferentes testimonios muestran la valentía y el rigor de profesionales en formación, que, con el apoyo del grupo, exploran en sus cajas de arena sus emociones, sentimientos y representaciones ampliando su autoconocimiento, al mismo tiempo que se ejercitan en la técnica para integrarla y ofrecerla en sus trabajos como terapeutas.

Sus testimonios muestran el impacto de una técnica, pero sobre todo la importancia del acompañamiento de personas a otras personas, en el reconocimiento de sus capacidades conscientes o inconscientes que les han permitido superar el daño de sus experiencias traumáticas. Este reconocimiento es un insumo fundamental para que los participantes se reconozcan como afectados y se otorguen el derecho de disfrutar de las fuentes de bienestar y reparación que sus conexiones sociales les ofrecen.

Este libro, como asegura uno de sus coautores, muestra el valor terapéutico de una técnica, la caja de arena, pero en todo momento está presente la necesidad de integrarla con otras en un proceso

terapéutico. Este enunciado es un antídoto al mercantilismo engañoso que ofrecen ciertas técnicas de resultados dudosos.

Hay muchos elementos novedosos y creativos en las páginas de este libro; estamos seguros de que los lectores sentirán, mientras se adentran en su contenido, la misma admiración e igual placer que nosotros, los prologuistas, hemos experimentado. Este módulo formativo sobre la técnica terapéutica de la caja de arena es una oportunidad para que los participantes se apropien y aprendan a usarla, pero también una invitación a emprender un viaje para explorar sus historias de vida; por lo tanto, una forma eficaz y respetuosa de ofrecer la oportunidad de un trabajo personal en el marco de una formación. En este libro, los lectores podrán constatar cómo se cumplen, en la enseñanza de una técnica concreta, los objetivos enunciados en las finalidades de la diplomatura. Los participantes acceden a los fundamentos teóricos de la técnica y realizan un ejercicio práctico para aprender a aplicarla, a lo que se suma el trabajo personal sobre sí mismo y sobre las historias de vida de cada participante. En los testimonios, todos reconocen el impacto terapéutico que tuvo para todos ellos.

El libro es un compendio de la metodología de la diplomatura. José Luis, con la generosidad y rigurosidad que lo caracteriza, entrega un resumen de las bases históricas, clínicas, científicas y prácticas de la técnica, como un instrumento terapéutico, lo que está extensamente explicado en sus dos libros anteriores: *Construyendo puentes. La técnica de la caja de arena* (2013) y *La armonía relacional. Aplicaciones de la caja de arena a la traumaterapia* (2017).

El impacto terapéutico para los participantes en esta diplomatura está ampliamente ilustrado por quienes relatan sus experiencias, por lo que son, junto con José Luis, Tatiana y Nerea, coautores de esta obra. A estos testimonios se suman los de dos profesionales que experimentaron los beneficios de la técnica en dos de los tantos

talleres impartidos por José Luis y quienes relatan su vivencia transcurrida hace algunos años. Nos muestran que lo que experimentaron en ese taller sigue presente como fuente de bienestar en sus vidas y también en la práctica de la psicoterapia.

Lo experimentado por este grupo de profesionales al realizar sus cajas como «pacientes» y «facilitadores» para acompañar a un compañero de promoción muestra el valor de esta técnica como instrumento para recuperar las experiencias de cada uno, desde lo recursivo y creativo de su cerebro y su sistema nervioso para adaptarse a contextos de sufrimiento y, en otros casos, a contextos que generaron traumas siendo niños, adolescentes o en su vida adulta. En los diferentes testimonios queda en evidencia la utilidad de la técnica para facilitar la integración en la memoria de experiencias vividas que en su momento no fueron simbolizadas por las áreas cerebrales, ya sea porque ocurrieron en un periodo en que su cerebro no estaba desarrollado o por la intensidad amenazante de los contenidos traumáticos. La caja de arena es un abordaje integral de las experiencias personales de los participantes, porque no solo toma en cuenta la palabra, sino también los aspectos emocionales, cinestésicos y sensoriales de los recuerdos de las experiencias codificadas en la memoria. En otras palabras, permite «al cuerpo que lleva la cuenta» (Van der Kolk, 2015) encontrar otra vía para expresarse.

El trabajo con la técnica de la caja de arena permitió a los alumnos no solo conectar con aspectos de lo que les ocurrió en sus historias de vida, sino también con los efectos de estas experiencias y con cómo habían sido o no integradas en su historia.

Por todo esto, esta obra es una excelente contribución para explicar por qué uno de los pilares de nuestro programa de formación es el trabajo personal de los futuros terapeutas, y mostrar que esta actividad no solo es necesaria, sino también posible.

Los caminos para hacerlo pueden ser diversos, lo específico de este libro es que los autores, con la ilustración de las experiencias vividas por los profesionales en formación en traumaterapia, muestran de una manera magistral cómo la enseñanza de la técnica de la caja de arena cumple con esa finalidad. A través de su contenido, existen argumentos suficientes para que se incorporen trabajos de este tipo en los procesos formativos de los profesionales de la salud mental infanto-juvenil, de la educación y la intervención social, porque es un instrumento que contribuye a que los terapeutas sean mejores personas y, por lo tanto, mejores profesionales.

José Luis comenta de una manera rigurosa y magistral los testimonios de cada participante del grupo; en cada ilustración establece puentes sobre lo vivenciado por cada alumno, la técnica y los objetivos de la caja de arena y el impacto terapéutico que tuvo para ellos. Cada comentario es una ilustración de la sabiduría clínica y científica del autor, la lectura de esos comentarios no deja ninguna duda sobre la utilidad de la técnica de la caja de arena, para permitir a cada traumaterapeuta en formación un trabajo personal que garantice el apego o conexión social, la empatía y la mentalización terapéutica en las relaciones que establecerán con sus pacientes.

En los comentarios también se resalta que el principal recurso reparador del daño traumático provocado por otros, sobre todo cuando se trata de una persona significativa, es aquel capaz de ofrecer una relación interpersonal reparadora, lo que la convierte en terapéutica; por esto mismo, el hecho de realizar un trabajo de la propia historia del terapeuta aumenta en este sus capacidades de conexión social de empatía y de mentalización, protegiéndolo de la tentación de transformarse en un tecnócrata, omnipotente y desconectado de la vivencia del paciente.

Las experiencias testimoniadas en este libro tendrán suficientes argumentos para convencer al lector de que es su persona el

principal instrumento para ayudar a los demás, siempre y cuando los ingredientes de sus historias hayan sido trabajados. En uno de los comentarios, el autor referente argumenta que es el trabajo que cada traumaterapeuta lleva a cabo en su historia personal lo que previene con eficacia los riesgos de «representaciones y conductas enactivas» (Lyons-Ruth, 1999) o, en otros términos, de reaccionar con una contratransferencia proyectiva a los relatos y las conductas de sus pacientes.

Como no podía ser de otra manera, José Luis nos regala en la última parte del libro un extraordinario suplemento. En este, nos entrega de una forma clara y didáctica elementos para comprender los efectos de la técnica de la caja de arena, a la luz del paradigma de la mentalización. Para ello, no solo nos ofrece los fundamentos básicos de este paradigma, sino que, además, muestra que las preguntas que utilizamos para explorar el mundo en la caja de arena (como las que los diferentes participantes realizaron a sus colegas en el taller) son totalmente mentalizadoras. Más aún, considerando las máximas que proponen los creadores de la «terapia basada en la mentalización» (Bateman y Fonagy, 2018), nos muestra cómo el trabajo terapéutico realizado con la técnica de la caja de arena responde a estas máximas, lo que refuerza la utilidad de esta técnica a la hora de proponer un taller sobre la persona de los terapeutas en general y de los traumaterapeutas en particular.

Referencias

Bateman, A., Fonagy, P. (2018). *Tratamiento basado en la mentalización para trastornos de personalidad. Una guía práctica*. 2.^a edición. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Lyons-Ruth, K. (1999). The two-person unconscious: Intersubjective dialogue, enactive relational representation and the emergence of new forms of relational organization. *Psychoanalytic Inquiry*, 19, 576-61.

Van der kolk, B. (2015). *El cuerpo lleva la cuenta. Cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma*. Barcelona: Eleftheria Editorial.

Capítulo 1

INTRODUCCIÓN

JOSÉ LUIS GONZALO MARRODÁN

Han pasado ocho años desde que publiqué el primer libro sobre la técnica de la caja de arena (*Construyendo puentes. La técnica de la caja de arena*) y quince desde que me formé con la profesora Josefina Martínez, psicóloga del Centro Metáfora de Chile, en el contexto del posgrado de traumaterapia sistémica infanto-juvenil de Barudy y Dantagnan. Desde entonces, he usado esta herramienta con los niños y adultos que acuden a mi consulta de San Sebastián y he participado como profesor en infinidad de talleres y seminarios a lo largo de toda la geografía española, dándola a conocer entre mis colegas psicólogos y psicoterapeutas, principalmente. En estas formaciones hemos vivido increíbles experiencias de conexión emocional y hemos sentido el poder curativo de esta técnica, si se sabe utilizar adecuadamente y se brinda a los pacientes una presencia plena, contenedora y sentida. En el recuerdo de quienes hemos participado en esos talleres quedará para siempre grabada la vivencia de lo que compartimos. La primera caja de arena de cada uno es inolvidable. E, incluso, mucho tiempo después, esta sigue siendo reveladora. Ha habido colegas que me han escrito correos electrónicos para agradecerme lo que su caja de arena les aportó y cómo transformó su vida. En algunos casos, como veremos en los ejemplos de S y B, de una manera profunda. No en vano, Boris