



Trabajando junto a personas racializadas

El camino hacia una terapia más humanista



Qué tener en cuenta durante el proceso terapéutico cuando trabajamos con personas que han sufrido una discriminación racial



Como psicólogos, escuchar y trabajar con el malestar o el dolor psicológico de nuestros pacientes es parte de nuestro trabajo, sin embargo, puede que esto no sea suficiente para las personas que hayan sufrido algún tipo de trauma racial. Nuestra formación se ha basado en un amplio aprendizaje sobre los distintos enfoques de evaluación y de intervención, pero hemos recibido poca orientación sobre el racismo y cómo abordarlo en terapia. Por tanto, es importante ayudar y educar a los profesionales de la salud mental acerca de este tema con el fin de poder proporcionar una terapia más adecuada y segura para estas personas. Cuando no se le da la atención ni el cuidado necesario a la discriminación racial, el proceso terapéutico puede verse afectado porque puede generar en las personas racializadas sentimientos de incomprensión, vergüenza e incluso culpa cuando perciben que el profesional se siente incómodo al hablar sobre el tema de la raza.

A continuación se muestran una serie de consejos que pueden ser de gran utilidad durante el proceso terapéutico con estas personas:

- **Aceptar o admitir que nos queda mucho por aprender sobre el racismo es mejor que decir que no somos racistas:** El decir que no somos racistas puede interpretarse como si no tuviésemos ninguna responsabilidad social o ningún aprendizaje que realizar acerca del racismo. También puede interpretarse como que hemos sido capaz de ignorar todos los prejuicios existentes de la sociedad, lo cual es prácticamente imposible. Es mucho más honesto admitir que no somos expertos en el tema, que seguimos educándonos y que cada día trabajamos por ser más antirracistas.
- **Reconocer la raza o la cultura de nuestro paciente:** A veces queremos intentar dar la impresión de que no vemos ni la raza ni el color de la persona y que simplemente vemos a la persona tal y como es. Negar la raza es negar la identidad de una persona y se puede interpretar como una microagresión. Hay que mostrarse curiosos por su cultura y país de origen.
- **Tratar a los pacientes como quieren ser tratados:** Muchos de nosotros hemos crecido con la frase “trata a los demás como te gustaría que te trataran”. Sin embargo, es más importante tratar a los pacientes como a ellos les gustaría ser tratados. Para saber como les gustaría que les trataran debemos hacer preguntas tales como: ¿Qué necesitarías tú en esta situación? ¿Que te gustaría que te dijeren? ¿Como te sientes en esa circunstancia? ¿Qué harías tú en esa situación?
- **Validar las experiencias del racismo:** Cuando un paciente nos habla de alguna experiencia en la que se sintió discriminado es importante que validemos su dolor y evitar preguntas como: ¿Crees que ese trato pudo haber sido por alguna otra razón? En su lugar, podemos realizar preguntas como: ¿Qué os ha pasado a ti y a los de tu alrededor? ¿Cómo habéis vivido todas estas experiencias?
- **Respetar los valores culturales del paciente:** Debemos tener presente durante la sesión, que nuestros valores pueden ser muy distintos a los del paciente. Por ejemplo, si un paciente que proviene de una cultura colectivista está sintiéndose muy apegado a su familia, debemos evitar un proceso de individualización o de separación respecto a su familia. Si no lo hacemos, no estamos teniendo en cuenta sus valores y, por tanto, no le estamos respetando.
- **Entender que las emociones pueden ser expresadas de otra forma:** Tener en cuenta que las emociones pueden ser expresadas de manera diferente dependiendo de cada cultura. Por tanto, para entender mejor las emociones de nuestros pacientes es importante preguntar: ¿Cómo es la rabia para ti? ¿Cómo expresáis vosotros la rabia?
- **Considerar su cultura a la hora de usar técnicas o mandar tareas:** Utilizar las técnicas o mandar las tareas necesarias, pero es importante que a la hora de utilizarlas nos preguntemos si serán útiles para ellas o si las podemos adaptar de alguna forma para que se sientan más cómodas o seguras.



- Ofrecerle al paciente un psicólogo que comparta su misma raza/cultura si lo conocemos
- Tener en cuenta la cultura antes de diagnosticar o etiquetar
- Es importante hablar del racismo fuera de la terapia
- Seguir educándonos

