

## Introducción

¿Para qué escribir un libro sobre el **buentrato**? Para *proponer otro modelo* de relación, otros valores sociales, otra relación humana con las demás personas y consigo mismo/a.

Continuamente vemos en los periódicos, en las televisiones, noticias de violencia: guerras, muertes por violencia de género, trata de personas, de mujeres, de niñas y niños, violencia contra personas diferentes en razón de su etnia, de su raza, religión, clase social, opción sexual... Muertes, discriminación, burlas, humillaciones, insultos...

¿Cómo salir de ahí?, ¿cómo entender? y, sobre todo, ¿cómo buscar alternativas?

Aunque considero que siempre he trabajado para el buentrato, nunca lo llamé así. El buentrato estaba invisibilizado, también para mí.

En el primer libro que escribí, *Psicoerotismo femenino y masculino*,<sup>3</sup> hablé de una primera y gran discriminación en

función de la división social de género –que genera una dicotomía–, hice una crítica a lo que se entiende por sexualidad –que se identifica con genitalidad– y propuse una metodología, el autoconocimiento, para integrar el propio cuerpo, tratándolo con respeto y amor a fin de recuperar la conciencia de sensibilidad, placer físico e imaginario y el empoderamiento de este. Se trataba de empezar con la escucha del cuerpo, el cuerpo integrado, como totalidad.<sup>4</sup>

Cuando escribí *Los vínculos amorosos*,<sup>5</sup> fui desbrozando diferentes procesos que se desencadenan en las personas y en las relaciones –amorosas o afectivas en general– para poder entender muchos de los problemas que nos generan dolor o maltrato en las relaciones, muchas veces por desconocimiento de los procesos, y cómo desarrollar e integrar aspectos que hemos aprendido dicotomizados, cómo entender procesos para vivir los vínculos desde el amor, pero también desde la autonomía; y, por otra parte, saber despedirse si no nos van bien. Introduje explícitamente ya el concepto de amor y hablé de tres conceptos de buentrato, muy sencillos, que empecé a incorporar desde que creé el modelo de Terapia de Reencuentro, y que desarrollo también en este libro. Pero entonces, tampoco lo conceptualicé como prácticas de buentrato.

*Los laberintos de la vida cotidiana*<sup>6</sup> mostraban las dinámicas laberínticas de los conflictos, de esas situaciones tortuosas en que nos coloca la Vida, y cómo acompañarnos con humil-

dad, comprensión, autoescucha y cariño para atravesar esos momentos difíciles. Eso requiere también tener que asumir la frustración cuando es necesaria y la realización de duelos, como despedida de expectativas y cambios.

*La Fotobiografía*<sup>7</sup> nos hacía aprender a recapitular sobre nuestra vida, que en última instancia nos ayuda a colocarnos en el momento actual, agradeciendo lo aprendido del pasado, reconociendo y desechando lo inservible, lo que no nos fue bien, con la idea de tomar conciencia y empoderarnos de nuestro presente, poniendo las bases para lo que queremos vivir.

Con *Diálogos de mujeres sabias*<sup>8</sup> y *Hombres con corazón*<sup>9</sup> he querido visibilizar a las personas, mujeres y hombres, en la segunda mitad de la vida, un período en el que se invisibiliza a las personas, y en especial a las mujeres, para darles un lugar social, una voz. Todas y todos hemos de tener nuestro espacio en esta sociedad y poder recoger la sabiduría que emana de cada persona en cualquier ciclo de la vida.

En todos los libros se habla de lo agradable y desagradable, del placer y del dolor; lo que era mal trato, lo que generaba problemas y dolor y lo que era buen trato: hacia sí y hacia los demás. Para ello utilicé el *autoconocimiento*, como metodología para indagar en nuestras sensaciones, emociones, pensamientos, imágenes, comportamientos; para corroborar lo que nos es válido y concretar en aquellos aspectos personales, re-

lacionales y sociales que no nos van bien, nos producen malestar y queremos cambiar, para vivir mejor.

En el año 2004 se publica el libro *La violencia contra las mujeres*,<sup>10</sup> en el que se me había pedido que escribiera la Introducción. La titulé: «Del mal trato al buen trato», queriendo aportar explícitamente una alternativa al modelo de violencia. A partir de ahí empiezo a hablar y a visibilizar el buen trato como opuesto al mal trato. Es decir, como la acción de tratarse de una u otra forma.

Sin embargo, me voy dando cuenta de que *no existe el concepto buentrato* –como opuesto a maltrato– y empiezo a introducirlo en los grupos y formaciones que realizo. Ese concepto empieza a difundirse y a tratar de tomar cuerpo, especialmente en México –también en España y otros países latinoamericanos.

Aunque fui hablando de todo ello en diversas conferencias, en octubre de 2014 se me propuso que impartiera la conferencia inaugural de la *Primera Jornada Internacional por el Derecho al Buentrato*, que se realizó en la Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal de México. Denominé la conferencia «Del Maltrato al Buentrato. Proyectos de amor para construir relaciones de paz».

Posteriormente, en octubre de 2015, se me pidió que impartiese otra conferencia en la Facultad de Psicología de la

UNAM (Universidad Nacional Autónoma de México), donde profundicé sobre el tema: «El buentrato como proyecto de vida». Ya había escrito algunos artículos sobre ese tema en la revista *Mente Sana*.<sup>11</sup>

Pero tanto en esa última conferencia como en la anterior había gente que me preguntaba al finalizar: «¿Y dónde puedo leer todo esto que dice? ¿Dónde puedo leer más?». Es decir, se empieza ya a introducir el concepto, aunque no se tiene claro en qué consiste, cómo hacer...

Hacía años que había comenzado a escribir un libro en el que, siguiendo mi enfoque terapéutico, me centraba especialmente en la sexualidad y la terapia sexual. Uno de los capítulos –o varios– se iba a centrar en estos temas, como una de las causas, también, de las dificultades sexuales tanto personales como relacionales, y sociales, con las que trabajo en la terapia sexual.

Pero pensé que, antes de escribir aplicaciones prácticas sobre el tema –el buentrato en la sexualidad, relaciones sexuales y terapia sexual–, sería importante elaborar un pequeño manual de introducción; extraer el apartado que estaba escribiendo para convertirlo en un pequeño libro general que hiciera reflexionar sobre lo que es el buentrato para cada cual, cómo queremos llevarlo a nuestra vida y, a partir de ahí, ver cómo queremos aplicarlo en los diferentes ámbitos profesionales: en la salud, en la educación, en el trabajo social, etcétera.

Aunque en este libro quiero centrarme en el buentrato, necesito para ello ver lo opuesto: el maltrato. No es posible hablar del buentrato sin hacer referencia al opuesto, el maltrato –son las dos caras de un mismo eje–, y las tres dimensiones que tienen: la dimensión social, la relacional y la personal, causa y consecuencia.

Al igual que ambos *conceptos van unidos –buentrato y maltrato–, las tres dimensiones están completamente interrelacionadas*, con lo que no se puede hablar de una sin hablar de las otras. No se pueden separar. El maltrato o el buentrato lo viven y ejercen las personas, se da en las relaciones y se aprenden y desarrollan en lo social. Por lo tanto, podríamos analizar estos dos modelos, tanto de lo individual a lo social, como a la inversa, pasando por lo relacional.

Sin embargo, metodológicamente, he creado apartados separados como un recurso pedagógico que ayude a entender cómo y qué se genera en cada ámbito para ir viendo asimismo alternativas.

La Parte I, que hace referencia al **Modelo del maltrato: el maltrato producto del mal trato**. Aquí pretendo ser bastante escueta, dado que hay tal cantidad de aspectos y de ejemplos concretos que el libro podría derivar en un texto sobre maltrato. Y no es lo que pretendo. Lo que quiero es, a partir de lo que conocemos sobre maltrato, y de un breve análisis de ello, buscar cómo trabajar lo opuesto, el buentrato.

Fundamentalmente, en esta parte del libro he querido hacer hincapié en aquello que considero que se conoce menos, que está más invisibilizado, que es el contexto social de donde surge, es decir, la dimensión social del maltrato, y lo que se denomina *violencia de género*.

No he querido profundizar en el maltrato relacional y personal, para no ser redundante, porque al plantear más adelante el **buentrato** (Parte III), necesariamente he de hacer referencia a las alternativas frente a ejemplos de maltrato.

En la Parte II, **Del maltrato al buentrato**, he querido introducir dos de los aspectos que están presentes en nuestro vivir cotidiano: las heridas que tenemos, y las emociones –especialmente, la ira– que se reactivan, y cómo, si no somos conscientes de ello, generan frecuentemente maltrato; y cómo hemos de manejarlas para transformarlas en buentrato.

La Parte III se centra en el **Modelo de buentrato: el buentrato y el buentrato**, su invisibilidad y cómo dotarlo de contenido.

En la Parte IV hablo de los **Proyectos de amor**, como una propuesta fácil, cotidiana, de introducirnos en la filosofía de ese modelo. Pongo algunos ejemplos de cómo se pueden concretar en pequeños proyectos, las acciones de buentrato, y comento algunos de los proyectos que conozco de manera más

directa, por haberlos realizado desde la Fundación de Terapia de Reencuentro.

Por supuesto que soy consciente de que podría haber desarrollado más cada uno de los apartados del libro, pero teniendo en cuenta que de cada uno de ellos se podría escribir un amplio texto, mi objetivo al escribir este pequeño libro es sencillo: contextualizar y abrirnos a pensar en otro modelo posible, el buentrato, con el fin de introducir una reflexión al respecto para que se pueda ir aplicando a las diferentes áreas de trabajo; que cada quien nos devuelva nuevos aportes, posibilidades, concreciones, que finalmente repercutirán en la salud, en nuestro estar en el mundo, en las relaciones, en nuestra vida social y, en última instancia, en la vida de este planeta, en los otros seres, en la Naturaleza, con quienes –nos demos cuenta o no– estamos interconectados y somos interdependientes.