

I Heal, You Heal, We Heal (**Yo sano, tu sanas, nosotros sanamos**)

Acceso a la terapia psicológica para personas negras, indígenas y de otras minorías raciales (BIPOC) es un tema por el cual Rebecca Span, residente de Grand Rapids, ha tenido un compromiso vehemente por mucho tiempo. Ella lo llama “descolonización de la terapia”.

“Si lo miras desde un punto de vista histórico, el trabajo social, la psicología e incluso la consejería tienen sus orígenes a partir de una perspectiva de hombres blancos,” dice ella. “La perspectiva de ellos es tan solo un punto de vista, y eso no funciona para todos. Así que, culturalmente, es importante que identifiquemos y reconozcamos que algunos de esos elementos fundamentales no necesariamente aplican a todos.”

Aunque la terapia puede ser una herramienta eficaz para ayudar a un individuo que lucha con enfermedad mental, encontrar a un terapeuta cualificado que entiende la experiencia de uno no siempre es fácil.

Aunque hay una multitud de directorios en línea donde una persona buscando servicios terapéuticos puede encontrar terapeutas calificados en su comunidad, ninguno de ellos es por y para personas de minorías raciales o étnicas.

“Es una dinámica muy especial cuando tienes un terapeuta/consejero que se parece a ti y entiende tu cultura porque la terapia la desarrollamos de una manera un poco diferente,” dice Rebecca. “Tenemos una conocimiento diferente, comprendemos mejor la situación en la que se encuentran y sabemos cómo conectarnos con ellos de una manera eficaz.”

Hacer estas importantes conexiones entre los terapeutas y los residentes de Grand Rapids es una de las maneras en que Rebecca y Tashuna Hunt están usando los fondos de contrapartida del Neighborhood Match Fund. A través del evento realizado en septiembre: I Heal, You Heal, We Heal (**Yo sano, tu sanas, nosotros sanamos**) cientos de residentes en la comunidad pudieron ser conectados exitosamente con terapeutas que comparten trasfondos similares.

“Contratamos un DJ, servimos comida, hubo yoga, zumba y más información acerca de recursos comunitarios para que las personas pudieran compartirla con otros miembros de la comunidad. Fue exitoso,” aseguró ella.

Pero no solo son importantes las conexiones a la comunidad, también son claves las conexiones que tenemos unos con otros. Otra de las maneras en que Rebecca y Tashuna están fomentando estas relaciones es por medio de la creación de oportunidades para terapeutas BIPOC de construir una comunidad a través de eventos.

“Estaremos organizando un evento el 16 de diciembre como una forma de mostrar nuestro aprecio por terapeutas BIPOC y la labor que hacen,” dijo ella. “También tendremos unas actividades para que los psicólogos clínicos puedan conectarse y conocerse unos a otros.”

La creación de un directorio en línea donde una persona BIPOC pueda encontrar a un terapeuta que tiene un trasfondo similar a ellos fue un comienzo en la eliminación de barreras, pero desde entonces Rebecca ha descubierto que esas barreras no son las únicas que impiden el acceso de la comunidad BIPOC a la atención que requieren.

“Hay tan solo una pequeña minoría de psicólogos clínicos BIPOC que tiene formación en el área de atención a traumas usando técnicas como “brainspotting”, desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR), o incluso acreditaciones en el tratamiento del trauma,” aseguró ella.

El apoyo financiero a psicólogos clínicos BIPOC para un mayor acceso a la formación necesaria para ofrecer un mejor tratamiento a sus clientes que han sufrido experiencias traumáticas es otra parte de la ecuación en este proyecto.

“Este fondo no solo está facilitando un mayor acceso a psicólogos clínicos BIPOC sino también está garantizando que tengan una formación adecuada para ser eficaces,” explica Rebecca.

Hoy, el proyecto de Rebecca se ha convertido en algo mucho más allá de lo que hubiera podido imaginar. El directorio en línea conecta a individuos a más de 30 terapeutas BIPOC y más allá de las conexiones, sirve como una oportunidad para demostrar a la comunidad la importancia de los recursos creados por ellos y para ellos.