

Seminario de Capacitación en Ansiedad

Con abordajes Arteterapéuticos

Módulo 5

- ✓ **Grupos de ayuda mutua**
- ✓ **Ansiedades básicas**
- ✓ **Miedos, fobias, ataques de pánico**



Ps. Leila Ojeda

Ps. Gabriel De

Marco

Seminario de capacitación en Ansiedades

5° Módulo

PENSAR

GRUPOS DE AUTOAYUDA Y TERAPIAS GRUPALES

(Tu problema es mi problema)

Fobias, neurosis, trastornos, adicciones: esta modalidad moderna de tratamiento cada día abarca nuevos rubros y se vuelve más popular. Qué ofrecen los grupos autogestivos que no brinda ninguna terapia, y qué precauciones conviene tomar.

Prendé la radio-Le dijo la madre a Hebe (57 años) allá por los años noventa- Con Luisa Delfino hay un tipo al que le pasa lo mismo que a vos, “taquicardia, mareos, sudoración, temor a salir a la calle eran algunos de los síntomas que la dejaban paralizada. Pero sobre todo un profundo sentimiento de soledad. Porque hasta esa noche no había conocido a nadie que le pasara lo que a ella. “En trastornos como los ataques de pánico- cuenta-, es fundamental hablar con gente a la que le pasa lo mismo, alguien que te diga que no te vas a morir de esto, que se supera.”

“Lo que a Hebe le hacía falta no era sólo un profesional que acertara con el diagnóstico, sino un grupo. Dos o tres personas más que, a partir de haber vivido- o estar viviendo- lo mismo que ella, la ayudaran a salir adelante. Su proceso de recuperación comenzó esa misma noche: La producción del

programa la puso en contacto con un médico que supo decirle que tenía. Y algo más. Se contactó con gente en la misma situación y juntos armaron un grupo de autoayuda.

La palabra autoayuda no tiene buena prensa. Uno imagina una batería de libros, cds, videos, manuales con recetas para el mejoramiento personal. Basta escribir grupos de *autoayuda* en google para encontrarse con un sinfín de opciones. Para celíacos, fumadores... Se tratan duelos, las adicciones, se ofrece apoyo para todo tipo de enfermedades. Quizás por eso algunos grupos prefieren llamarse de *ayuda mutua*. Es que cuando se desarrolla con la debida seriedad, lo fundamental es ayudarse ayudando al otro. Salir adelante, sí, pero en grupo. Hebe, por ejemplo, es comerciante. No tiene ninguna formación en psicología ni en manejo de grupo; solo cuenta con su propia experiencia a la hora de combatir esos ataques de pánico que tan mal la tuvieron. Sin embargo, hace más de catorce años que es coordinadora y a partir de este compromiso es que ha empezado a hacer algunos cursos sobre el tratamiento de los trastornos de ansiedad. Pero insiste en que esto no es lo importante. "Yo ofrezco lo que a mi me funcionó", cuenta. ¿Qué es lo que brinda el grupo autogestionado que muchas veces no puede dar un profesional? Lo que ofrece es nada menos que aceptación, el abandono de cierta omnipotencia (se necesita de los demás para salir adelante) sacarse de encima la culpa de no poder manejar lo que nos acosa y la victimización. "Se parte de un supuesto básico: el sufrimiento cede si uno lo comparte con otros-señala el filósofo alemán Tomás Abraham en su libro *La empresa de vivir*:- si el otro pudo superar el dolor , la culpa, si el otro salió de su sensación de fracaso y me dice que yo también puedo hacerlo, entonces parece abrirse un camino. Baja el umbral

de la censura, de la vergüenza, la depresión por la sensación de fracaso, y se está dispuesto a dar pelea.”

Ya sabemos: en una terapia individual el paciente deposita su confianza en el terapeuta, Esa transferencia se potencia en el grupo, que pasa a funcionar como un espejo múltiple y circular: cada uno se ve reflejado en la historia del otro. Aunque no se trate de problemas de adicción, los grupos de Hebe, y muchos otros, tienen como modelo la dinámica de Alcohólicos Anónimos. Se les da la bienvenida a los que empiezan, se hace una rueda en la que cada uno cuenta cómo está, qué adelantos hizo. Se aplaude, se alienta. Raúl, un miembro de A.A., cree que el éxito depende de que todos sean pares. Por eso, cualquiera debería estar en condiciones de coordinar. “Los grupos no tienen dueños”, dice Hebe. En la medida que uno supera el problema, pasa a ser capaz de ayudar a otros. Es un contrato de solidaridad, como apunta Abraham en su libro: “cada uno refuerza el cuidado de sí mientras cuida al otro”.

Como vecinos

Sofía (68) es egresada de la Escuela de Psicología Social de Pichón Riviere. Pero a la hora de coordinar su grupo, ¡Ay! *Qué miedo que tengo*, uno de los tantos que dependen del Programa de Salud Mental Barrial del Hospital Pirovano es, simplemente, una vecina.

El espíritu del programa, según cuenta Sofía, parte de recuperar esos encuentros de vecinos que, sentados en el umbral de sus casas, conversaban sobre los problemas que los desvelaban (experiencia perdida para siempre en el mapa de la gran ciudad) no se considera coordinadora, sino *animadora*.

Los grupos que surgen del programa son de *ayuda mutua* y abarcan múltiples temas. La característica fundamental es que el coordinador lo abre porque él mismo lo necesita. Eso fue lo que impulsó a Sofía hace dieciséis años a abrir este taller. Le tenía miedo a la oscuridad y a los espacios cerrados, y la mejor manera que encontró de combatirlo fue compartiendo su temor con otros. Encontró este espacio en el Pirovano y lo aprovechó. “Cuando te encuentras con un amigo-, ¿Vos salís igual? – Pregunta-, ¿No te vas aliviado, comprendido? Eso que sucede en los grupos. Se construye un vínculo.”

Los coordinadores, además de capacitarse, tienen reuniones semanales y un comité de ética. Según Sofía, hace un par de años que se viene dando un fenómeno: algunos psicólogos mandan a sus pacientes a los grupos como modo de complementar una terapia. “También sucede a la inversa-dice- Alguna vez le sugerí a una vecina que complementara el trabajo del grupo consultando también a un profesional.”

Algunos Psicólogos tienen reparos y aconsejan que detrás de estos grupos haya siempre un profesional que supervise. “¿Quién realiza el diagnóstico? ¿El propio paciente? -se pregunta la psicóloga Carmen Martínez-. La persona puede equivocarse en relación a su propia patología.”

Fernando (40) profesor de historia, lleva cinco años asistiendo a los talleres del Pirovano. Participa de uno sobre vínculos y otro sobre autoconocimiento. Rescata la red de afecto y compañerismo que se fue gestando en el grupo: “Compartimos nuestras preocupaciones. Porque, quien más quien menos, todos tenemos cuestiones por resolver”. Se trata, en todo caso, de expresar lo propio, escuchar a los demás y buscar en sus

experiencias algo que pueda iluminar un poco nuestra propia historia de vida.

Hospital Pirovano.

Inician un círculo virtuoso

Nos curamos estando juntos, nos enfermamos cuando nos aislamos. De allí el éxito de los grupos de autoayuda.

Todo crecimiento interior tiene que ver con la interacción con el otro. Los grupos brindan un tiempo y espacio donde la gente puede animarse a avanzar a pesar del sufrimiento y emprender el camino de la recuperación. Al relacionarse con otros que atraviesan situaciones similares, se abre un horizonte de esperanza para la persona, es uno de los descubrimientos más poderosos: “¡A vos también te pasa lo mismo que a mí!”.

Otro de los elementos que suma el grupo es que el individuo se siente aceptado, respetado y comprendido, posibilitando así una atmósfera de seguridad que facilita el proceso de cambio hacia una mejor calidad de vida.

Esta posibilidad de intercambiar lo que “duele”, y brindarse soluciones prácticas que a uno le funcionaron, aporta una nueva mirada, no desde lo profesional sino desde el par. Se genera un círculo virtuoso donde la persona se ayuda ayudando al otro. Aprende a escuchar y ser escuchado, a dar y recibir aliento.

¿Qué busca alguien en un grupo de autoayuda? Alivio, respuestas e información. Los grupos pueden ser un elemento más en su recuperación, y nunca reemplazan la terapia sino que la complementan.

Bernardo Stamateas -Psicoterapeuta

Grupos terapéuticos

Uno para todos, todos para uno

Recuperación - el camino hacia la curación

Es hablar de proceso. No nos enfermamos de golpe y la recuperación es a través de un proceso de tiempo con caídas levantadas, avances y retrocesos, pues no es un camino lineal y ascendente. No hay salidas mágicas ni una receta de blanca cota. Cada uno hace su propio proceso y no hay una única fórmula estandarizada. Lo que le sirve a uno tal vez no le sirva a otro. Cada uno va a salir de la forma que puede. Pero sí, hay algo que funciona muy bien y es el proceso en lo grupal como complemento de otras terapias.

La posibilidad de sentirse identificado con lo que le pasa al otro. Lo grupal es muy importante “nos enfermamos en grupos y nos sanamos en grupos”

Los grupos terapéuticos ofrecen ventajas que no se pueden obtener trabajando solos. Trabajar en grupo alienta y motiva continuamente. Siempre aprendemos de nuestros compañeros cosas que podemos aplicar en algún momento. También a la inversa cuando alguien recae o no puede, apoyarlo, ayudarlo y contenerlo nos fortalece. Saber que el problema no nos pasa a nosotros solos es alentador y sanador. Ver casos peores que el nuestro y sus avances nos da esperanza y nos hace querer trabajar más (si él pudo, ¿por qué yo no?), personas que coordinan se han recuperado. Eso

es indispensable. Saber que mejorar y recuperarse es posible y que quien coordina lo ha logrado, es tener un referente. Se trabaja con las resonancias, contar las experiencias, identificación y por espejo, el vernos reflejados en otros. Cada semana nos enfrentamos cara a cara con nuestras luchas, miedos, triunfos o derrotas.



CONFIABILIDAD – PERTENENCIA-CONTENCIÓN



Es un lugar o un espacio confiable. Donde poder contar qué nos pasa. Contar lo personal o lo íntimo que puede ser contado. Lo que aquí se habla no puede salir de aquí. Es secreto, es tener un código para proteger al asistido, si algo sale debe ser restituido al grupo. Para que haya cooperación y se dé el clima de pertenencia, es importante integrar a quien viene, contenerlo, que sepa que es importante y valioso.

Es importante también que sienta que es parte de un lugar y sentirse reconocido en él. El grupo debería ser grupo contenedor. Lo que contiene

ayuda a no desbordar. Una coordinación con un estilo contenedor va a tener esa llegada al grupo. Si bien en algunos momentos deben ponerse límites claros y precisos, otras veces bajadas de línea, siempre al estilo “mamá contenedora” y con “actitud psicológica” y no “papá dominante” o desde el superado. El dar “consejitos”, creerse superior, hablar desde un escalón arriba, hace inoperante a la coordinación. Hay que descender y contactar con una aceptación positiva incondicional. Que no significa aceptar las conductas sino que le está pasando a la persona que llega al grupo.

Hay 4 pasos o fases fundamentales que desarrolló el Psicólogo Social y discípulo de Pichón Riviere, Alfredo Moffatt.

1° Encuentro – contención: Real y verdadero encuentro. Asistencia: existir al lado de.

2° Catarsis: El desahogo de las emociones retenidas.

3° Verbalización: La palabra como estabilizadora de las emociones mezcladas.

4° Proyecto: La aparición de un proyecto – aun el más pequeño – de acciones futuras

Esto requiere de mucha escucha y comprensión empática (tratar de “sentir con el otro” y “entender lo que le pasa”)

A veces las intervenciones profesionales son desde el silencio o el acompañamiento, facilitando la circulación de la comunicación, regulando los tiempos, favoreciendo que todos puedan hablar, destrabando los obstáculos, pudiendo “leer los contenidos latentes” o situaciones emergentes o moderando en las confrontaciones, etc.

El coordinador debe estar preparado con su bagaje de conocimientos y recursos en su caja de herramientas.

Ps. Social. Gabriel De Marco

Ps. Soc. Leila Ojeda

