

¿Qué es un grupo de apoyo?

La existencia humana es coexistencia. Nacemos, crecemos y morimos en sociedad, y los procesos psicológicos que desarrollamos están influidos por nuestra interacción con los demás. Como señala Schmid (2007), los seres humanos son y devienen personas dentro de sus relaciones personales, en las cuales actualizan su cualidad de personas. Y es dentro de un grupo donde una persona se convierte en un ser humano.

Que el grupo sea tan primario en el desarrollo del ser humano le da un carácter más terapéutico a la hora de trabajar el duelo y cualquier otra circunstancia vital. El ser social inherente a la persona es el mejor argumento para valorar el grupo como entorno indicado de terapia.

En nuestra sociedad se intenta no hablar de la muerte, ni del dolor, ni de las pérdidas, por lo que generalmente cuando nos topamos con la muerte, con catástrofes como la inundación provocada por la dana en Valencia o con otro tipo de pérdidas carecemos de los recursos necesarios para afrontar lo vivido, y además en muchos casos suelen sucederse duelos silenciados y/o desautorizados porque pasado poco tiempo el entorno más cercano apremia para que la persona esté bien, desautorizando su dolor e impidiendo que hable de lo sucedido, que exprese sus emociones y pensamientos, ... Y esa falta de apoyo social, que es imprescindible para una evolución normal de un proceso de duelo, la suplen los grupos de apoyo mutuo.

Estos grupos constituyen espacios que reproducen lo que debiera ocurrir en sociedad, permitiendo ciertos procesos psicosociales y ofreciendo elementos reparadores, donde el doliente puede compartir libremente la experiencia de su duelo, estar en relación con sus iguales quienes consienten y validan su dolor, y obtener el apoyo social que necesitan. De ahí el potencial de los grupos de apoyo de duelo.

¿por qué son eficaces los grupos de apoyo mutuo?

En cualquier grupo de apoyo mutuo vemos que se dan algunos factores terapéuticos que ayudan a las personas que participan en ellos, como son:

Universalidad.- Sentimiento de experiencia compartida. El que las personas vean que hay otras que están pasando o han pasado por lo mismo que ellas les hacen sentir que “no solo les ha pasado a ellas”.

Fuente de apoyo.- En los duelos desautorizados y cuando pasado un tiempo se da un desfase entre las necesidades de las personas en duelo y la respuesta psicosocial, las/os participantes encuentran en el grupo la aprobación de que lo que les ocurre es relevante, que no están solos/as y que se merecen que los demás les presten atención.

Fuente de contacto.- El grupo ayuda contra el aislamiento y la soledad que siguen con frecuencia a la pérdida, y es un lugar donde se pueden establecer nuevos contactos para socializar fuera del grupo.

Explicitación.- Dar un nombre a lo que les ha sucedido, hablar de la muerte de sus seres queridos y/o de las pérdidas que han sufrido les permite estar en el aquí y el ahora de la pérdida, poder aceptarla y trabajar en su proceso de duelo.

Compartir y confiar.- El expresar el dolor, las emociones, los sentimientos más profundos o pensamientos que no se comparten con nadie más, tiene una función de desahogo necesaria en los procesos de duelo, y el poder compartirlos y que nuestro sufrimiento sea aceptado y validado por nuestros iguales es una experiencia curativa en sí misma.

Aprendizaje.- Los componentes del grupo en sus intervenciones aportan tácticas y ejemplos que les han servido en primera persona para afrontar momentos o situaciones difíciles y que pueden imitar los otros. Y además, el grupo en su conjunto puede elaborar colectivamente posibles estrategias ante situaciones complejas.

Feedback.- El grupo es una experiencia de interacción real entre los distintos miembros y entre el grupo y cada una de las persona que lo componen, donde se permite contrastar creencias personales con la opinión del resto del grupo, retroalimentarse y cambiar su estilo de comunicación, obtener del grupo un “perdón simbólico” o autorización ante actividades o pensamientos “culpógenas”, entre otros.

Altruismo.- en los grupos de apoyo las formas de altruismo surgen con facilidad y la experiencia de ser importante para otros y poder ayudarles es una forma de autoayuda

Imagen positiva del cambio. Ante estereotipos sociales como el que “la muerte de un hijo/a nunca se supera” o que “no tiene derecho a sufrir porque no ha muerto nadie de su entorno” o y/o cuando el doliente se cuestiona su avance en el proceso del duelo, cuando el grupo cuenta con personas en distintos momentos del proceso del duelo permite dar esperanza a otros de que se puede estar mejor.

Función psico-educativa.- Cuando el dinamizador es un terapeuta o psicólogo/a formado y/o con experiencia en duelo el grupo suele depositar en él/ella una autoridad moral confiriéndole un valor terapéutico a sus palabras y donde el/la terapeuta puede aportar a los dolientes información sobre cómo suceden los procesos de duelo o en qué parte del camino están, ofrecer narrativas alternativas que ayuden en el proceso de duelo, normalizar emociones y conductas, aportar experiencias y estrategias de afrontamiento que han sido de ayuda a otras personas en otros grupos, etc.

Origen de cambio social.- Los grupos de duelo pueden fomentar actividades para visibilizar sus duelos socialmente o impulsar cambios sociales y legales, entre otros .

¿Cómo surgen los Grupos de apoyo DANA?

Tras las trágicas inundaciones provocadas por la dana en Valencia, el 29 de octubre de 2024, algunas psicólogas que estaban colaborando en los primeros momentos en la localidad de Benetússer, y siendo conscientes de que el sistema sanitario actual no podría ocuparse de la gran cantidad de personas que iban a necesitar un apoyo psicológico, decidieron crear el proyecto “Grupos de apoyo mutuo DANA” para poder ofrecer a las personas afectadas grupos de apoyo mutuo, dirigidos por psicólogas/os.

¿Cómo funcionan los grupos de apoyo DANA?

Los grupos de apoyo mutuo DANA no son simplemente grupos de apoyo mutuo o autoayuda pero tampoco son grupos terapéuticos. Si bien, están dirigidos por psicólogas/os con formación y experiencia específica en duelo o en dinámicas de grupos, no se pretende en ningún caso que sean grupos terapéuticos porque ya desde el formato de los mismos es imposible, pero que la dirección y coordinación de los grupos los lideren profesionales les da un valor añadido ya que pueden aportar aspectos psicoeducativos que de otra forma no se darían, evitar algunos peligros que suelen darse en los grupos de apoyo mutuo como un excesivo sentimiento de grupo o la supresión de cualquier información crítica o dudosa, etc. No obstante, habrá ocasiones donde un/a psicólogo/a experto en duelo podrá proponer a un grupo el establecer un acuerdo para hacer un grupo terapéutico, siempre que las personas participantes lo requieran y se comprometan. Este último tipo de grupos se asemeja más a la terapia.

Los grupos de apoyo mutuo son grupos abiertos, donde los participantes pueden asistir cuando lo requieran, aunque se recomienda una continuidad en el tiempo, y dejar de asistir a ellos cuando lo deseen, pero siempre es imprescindible confirmar la asistencia (inscribirse) cuando se desee acudir y así poder asegurar una correcta organización de los grupos. Hay una normativa que todo participante debe conocer y cumplir, que tiene que ver con: la puntualidad, el respeto, la escucha, la aceptación, la libertad, la confidencialidad, etc. Y en los grupos se incluye a cualquier persona sin discriminaciones por razones de sexo, raza, clase social, religión, ideología o tipo de familia.

Antes de acudir a la primera sesión, siempre se ha de haber cumplimentado la solicitud de participación y haber leído este documento y el de las normas de grupo para conocer en qué consisten los grupos, qué os pueden aportar y qué se espera de vosotros/as. Los datos que se requieren en la solicitud serán tratados de manera confidencial y se requieren para la oferta de los distintos grupos.

Una vez cumplimentada y analizada vuestra solicitud, recibiréis un correo donde se os asignará un código para poder inscribirse en los distintos grupos de apoyo que se publiquen en el apartado de eventos y actividades de la web www.ayudamutuadana.org