



AVASIS

Guía para los Grupos de Ayuda Mutua.
 AVASIS. Asociación de Víctimas
 de Abuso Sexual Infantil.
 Hogar Virgen de los Reyes. Sevilla.
www.avasis.es

Con el apoyo de
 Federación Andaluza
 de Salud mental
www.saludmentalandalucia.org



Atribución de imágenes. Todas las imágenes usadas en
 este documento son de en **www.pixabay.com**

Fuentes:

- **Guía para los Grupos de Ayuda Mutua de Salud Mental en primera persona.** Coordinación del Proyecto: Ma Jesús San Pío, Federació Salut Mental Catalunya; Miquel Miranda, Federació Salut Mental Catalunya; Aleix Causa, Spora Sinergies Autoras: ActivaMent Catalunya Associació - www.activament.org Hernán María Sampietro y Laura Sicilia Matas. http://activatperlasalutmental.org/wp-content/uploads/2020/01/guia-GAM-salutmental-1a-persona_cast.pdf
- **Guía de grupos de ayuda mutua de salud mental para trastorno mental común.** Servicio de Salud de Castilla-La Mancha SESCAM . VV.AA. Coordinación José Antonio López Cócera. Asesor de la Dirección Regional de Salud Mental SESA https://sanidad.castillalamancha.es/files/guia_gam.pdf



1. ¿Qué son los grupos de ayuda mutua?

Los grupos ayuda mutua de AVASIS están formados por personas adultas que han sufrido abusos sexuales en la infancia. Se trata de un espacio de escucha y comprensión en el que, unidas por vivencias, dificultades y preocupaciones comunes, se reúnen para intentar superar o mejorar su situación.



GRUPO



Las personas llegan al grupo por compartir una serie de vivencias entre sí, por lo que están en las mejores condiciones para comprender y empatizar con las dificultades y necesidades que los otros han atravesado o están atravesando.



AYUDA



La intención del grupo es que sirva de ayuda para superar y aliviar dichas dificultades y necesidades, por lo que las dinámicas, comentarios e intervenciones se dirigen a ese propósito.



MUTUA



Tú expresas y yo expreso
Yo escucho y soy escuchado/a
TODOS/AS DAMOS Y RECIBIMOS

intercambio

Los Grupos de Ayuda Mutua tienen tres características fundamentales: la **horizontalidad** (todas las personas están en el mismo plano), la **participación voluntaria** (acuden libremente y sin presiones) y el **respeto** (se trata de un espacio de seguridad y confianza en el que se promueve la empatía, la comprensión y la aceptación).

HORIZONTALIDAD

- **Les une una experiencia común.** Todas las personas están en el mismo plano. Las vivencias de sufrimiento pueden tener un valor como fuente de conocimiento y aprendizaje que puede ser compartido para beneficio del grupo.
- **Nadie asume un rol profesional.** Incluso si algunos/as ejercen profesiones en salud mental o poseen estudios relacionados, los intercambios se basan en la experiencia personal y no en el saber académico.
- **No existen jerarquías.** Todas las personas e historias tienen el mismo reconocimiento. Aunque algunas ejerzan el rol de coordinar o animar el intercambio, la autoridad de las decisiones sobre el funcionamiento del grupo es compartida.

PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA

- **Las personas eligen libremente asistir** o no al grupo, sin condicionamientos a recibir otros servicios u obligatoriedad familiar.
- **Sin presión.** Aunque la dinámica del grupo promueve la participación activa y la implicación con los/as demás, el respeto por los tiempos personales es fundamental. Las personas pueden permanecer calladas, participando con su escucha, si así lo prefieren.

RESPECTO

- **El funcionamiento del grupo promueve un espacio sin juicios.** La voz de todas las personas tiene la misma validez e importancia. Todas las historias y vivencias cuentan y tienen el potencial de ser enriquecedoras. Las personas son valiosas porque son personas.
- **Escucha empática y comprensiva.** El grupo fomenta una escucha abierta y respetuosa de las historias, intervenciones y necesidades de las personas que les permita sentirse genuinamente escuchadas y aceptadas.

2. ¿Qué no es un grupo de ayuda mutua?

Ahora podemos ver algunas distinciones de los Grupos de Ayuda Mutua respecto a otro tipo de grupos, así como los peligros que entraña confundirlos.

El grupo no es una tertulia de amigos/as

La creación de nuevos lazos de amistad es una realidad que puede surgir en el grupo, pero no es necesario para que funcione. Podemos beneficiarnos de participar sin que exista amistad con los/as otros/as miembros. Del mismo modo, puede haber momentos distendidos en los que las conversaciones versan sobre temas cotidianos o lúdicos, hecho que es positivo para su desarrollo, pero lo auténticamente beneficioso es que la mayoría de los intercambios versen sobre el motivo que une al grupo.

Si el grupo se convierte en una tertulia de este tipo algunas personas pueden encontrar difícil comentar los temas profundos que les preocupan. El grupo puede convertirse en una forma de distracción, o incluso evitación de los problemas, por lo que no encuentran los beneficios genuinos que un grupo así puede propiciarles.

No es una terapia de grupo

Incluso asistiendo profesionales al grupo, nadie asume un rol de experto desde el que ofrecer tratamiento. Tampoco las personas que asuman el rol de coordinación están en un estatus diferente. Los intercambios se basan en las propias vivencias, no en saberes académicos o técnicas profesionales.

Si las relaciones dejan de ser horizontales y basarse en la propia experiencia de los/as participantes, beneficios como incrementar el empoderamiento, la autoestima o la aceptación, inherentes a este tipo de grupos, pueden verse dificultadas.

El grupo no es un debate

En el grupo no se trata de convencer a los demás ni llegar a consensos sobre determinados temas, sino poder compartir y beneficiarnos de las experiencias vitales de los demás, así como aportar lo que las personas han aprendido de ellas mismas y como eso les ha servido para superar las dificultades.

Este tipo de confusión puede surgir cuando las personas se dedican a argumentar o contraargumentar, defendiendo una determinada idea sobre las demás, o bien cuando se expresan de forma abstracta, basada en opiniones que no proceden de la experiencia.

No son otros espacios de ayuda

Existen otros espacios similares, en los que las personas se brindan su apoyo, pero también estos son diferentes de estos grupos. Por ejemplo, las actividades de ocio compartido y autogestionado, (como salidas culturales o encuentros en parques), o espacios de aprendizaje (como talleres temáticos sobre temas de interés). Son grupos que pueden confundirse por sus objetivos similares, pero no son lo mismo.

En los grupos de ayuda mutua las personas van a compartir sus vivencias sobre un tema determinado, van a aportar a otros su escucha sincera y abierta, así como un saber descubierto a través de la propia experiencia.

3. Normas básicas

Estas normas obedecen a criterios éticos y funcionales básicos. Tratan de maximizar los beneficios del grupo y minimizar en la medida de lo posible tensiones, abandonos u otro tipo de malestar entre los/as participantes.

RESPECTO. Se fomenta un trato cordial para todas las personas sin distinción. No se dan consejos personalizados ni se emiten juicios sobre los demás. Se respetan los turnos de palabra y se promueve una escucha empática.

CONFIDENCIALIDAD. Todas las personas firman un acuerdo de confidencialidad para poder participar. Los puntos de ese acuerdo son explicados con claridad al grupo, especialmente a las nuevas incorporaciones, de forma que puedan sentirse en un espacio seguro y confiable.

INCLUSIÓN. Todos tienen el mismo derecho a participar. La persona en el rol de coordinación ofrece a todos esa posibilidad, sin embargo, no es obligatorio hablar. Se fomenta que el tiempo de palabra no sea acaparado por una o pocas personas.

COMPROMISO. El grupo fomenta la participación e implicación a través de la asistencia. Si bien la asistencia es libre, se anima al compromiso explicando los beneficios (tanto personales como grupales) de una asistencia regular, así como de participar activamente.

OTRAS NORMAS A PACTAR. Otro conjunto de normas puede pactarse grupalmente. Ejemplos: si la persona en el rol de coordinación ese día puede rotar; cómo gestionar la llegada de nuevas personas al grupo; o si se realizan descansos en las sesiones, entre otros casos posibles. Estas normas se pactarán siempre teniendo en cuenta las anteriores, es decir, por acuerdo horizontal del grupo y fomentando el respeto y la inclusión.

4. Dificultades más comunes

En este apartado señalamos algunas de las dificultades más comunes que pueden entorpecer el funcionamiento del grupo, así como algunas posibilidades para solucionarlo.

MONÓLOGOS

Alguien monopoliza el grupo.

Se recuerda el principio de inclusión y el derecho de todos/as a participar. Si la persona insiste, se le comunica con respeto y empatía que volverá a tener el turno de palabra, que será escuchada.

PARTIDO DE TENIS

Dos o un pequeño grupo acaparan las intervenciones.

Se puede hacer explícita la dinámica de que el turno está circulando, pero solo entre dos o tres. Una vez señalado se invita los demás a sumarse al tema si lo desean.

YO, YO Y YO

Una persona termina llevando todos los temas a sí misma.

Se hace explícita la dinámica y se invita a los demás a compartir experiencias similares.

DISCUSIÓN

Dos personas intentan convencerse entre ellas o al resto del grupo al grupo acerca de algo.

Se recuerda que cada uno tiene su historia y su perspectiva, que no hemos de estar de acuerdo en todo y que las opiniones son personales.

DERIVAR EN OTROS GRUPOS

Derivan en otro tipo de grupos como un debate, una asamblea de la asociación o una tertulia de amigos.

En estos casos se puede hacer explícito lo que está sucediendo, recordar el propósito y los beneficios de un grupo de ayuda mutua y derivar el tema que se está tratando a experiencias personales más enriquecedoras para el grupo.

EL SUFRÍMETRO

Si alguien compara los grados de sufrimiento de cada persona.

Esto puede generar mucho malestar en algunas personas, por lo que es indicado hacerlo explícito pronto y recordar las normas para que no vuelva a suceder, de forma que el grupo se sienta protegido.

BANALIZACIONES

Se trata de un tipo de intervenciones en las que una persona le dice a la otra: “pues yo te veo muy bien”, “no se nota nada” o “no lo pareces”. U otro tipo de comentarios en los que la otra persona puede sentirse invalidada o incomprendida.

Es indicado señalar lo que ha sucedido y repararlo, para evitar el aislamiento y el sentimiento de desconexión con el grupo.

QUIERO VENDER EL PRODUCTO

Alguien trata de convencer a las demás personas que un tipo de tratamiento, actividad o terapia concreta es la mejor o todo lo contrario.

En esos momentos se puede recordar grupalmente que lo que nos van bien o mal no tiene que ser universal y los motivos de la norma de no dar consejos.

CONFUNDIR LA PERSONA CON EL ROL

Esto sucede cuando se confunde a la persona que coordina con su rol. Puede ser porque la propia persona asume decisiones que competen al grupo de forma unilateral. O bien, porque el grupo, al percibirla en ese rol, delega en ella la responsabilidad de decisiones y acciones que son de todos/as.

En estos casos se rompe la horizontalidad y las personas pueden caer en una pasividad empobrecedora. Para prevenirlo se puede recordar periódicamente las normas y derechos, así como fomentar una actitud de implicación y corresponsabilidad grupal.

LOS SILENCIOS INTERMINABLES

En ocasiones las largas pausas obedecen más a la incomodidad o a la pasividad del grupo, que delega en la persona que coordina, que a necesidades emocionales.

En esos casos se puede tomar el propio silencio como tema, preguntando qué significa para las distintas personas o cómo les hace sentir. O bien enunciarlo como una oportunidad para iniciar una nueva etapa en la sesión, una puerta para iniciar un asunto distinto.

5. Recomendaciones para un buen funcionamiento.

La ayuda mutua nace de un intercambio de experiencias personales, de dar y recibir, de hablar y escuchar. Existen algunas recomendaciones generales que pueden facilitar que este proceso sea beneficioso para todos/as.

> AL HABLAR <

Hablar desde la Experiencia. No se trata de decir aquello que creemos que se tendría que hacer, sino aquello que en nuestra vida cotidiana realmente hacemos, y cuáles son las estrategias propias y recursos aprendidos por experiencia propia.

Aterrizar los temas de conversación. En ocasiones podemos hablar de forma muy abstracta o general. Lo que auténticamente puede ayudar en un grupo de estas características, formado por personas por vivencias comunes que tratan de ayudarse mutuamente, es hablar ofreciendo ejemplos concretos. También puede ayudar el uso de analogías y emplear un vocabulario al alcance de todo/as.

Evitar preguntar directamente a las personas. Podemos caer en esto porque deseamos saber qué piensan algunas personas del grupo sobre un tema determinado, e incluso con la mejor intención para animarlas a hablar. En estos casos, se pueden abrir preguntas al grupo, sin personalizar, para que hable quién quiera hacerlo. U ofrecer, en casos puntuales, el turno de palabra a alguien de forma más individualizada transmitiendo que no pasa nada si no se interviene, que en este grupo eso también es una opción cómoda y respetada.

Reconducir los conflictos y malestares. Cómo todo grupo humano, los de ayuda mutua no están exentos de conflictos o malestares entre quienes lo forman. Siempre que haya dificultades, diferencias de pareceres o confrontaciones, es importante intentar reconducirlo antes de continuar. La mejor manera de hacerlo es recurrir a las normas aceptadas, los pactos establecidos y al consenso grupal.

No siempre hay que hablar. A menudo en las sesiones hay silencios o pausas significativas en las conversaciones. Esto no es malo. El silencio es parte del intercambio emocional y puede ser una necesidad del grupo. Es recomendable no darse prisa para llenar el vacío. El silencio también favorece la inclusión de quien tiene menos facilidad para abrirse.

> AL ESCUCHAR <

Hay que recordar que en muchos de los intercambios las personas están compartiendo algo doloroso o delicado acerca de sus vidas. Hay un ejercicio básico para comprender la actitud apropiada para escuchar en una situación así. Cuando hablamos de un tema difícil a un amigo o amiga ¿cómo deseamos que nos escuche, nos reconforte y nos haga sentir bien? Y por el contrario ¿qué puede hacernos sentir mal mientras le hablamos?

Imagina que pasa si al hablar tu amigos/a te interrumpe varias veces, o se distrae mirando a otra parte, si sientes que te juzga o quiere imponer sus propias soluciones o ideas antes de que le hayas dado toda la información que necesita. ¿Cómo te sentirías si resta importancia a lo que dices o directamente comienza a contarte su propia historia antes de que termines?

Una escucha que nos alivia y que encarna lo que deseamos encontrar en un amigo o amiga es que...

- Esté realmente presente escuchando lo que decimos, que somos importantes para él o ella.
- No nos juzga, ni nos da consejos apresurados, ni tiene soluciones mágicas, nos deja expresarnos con libertad el tiempo que necesitamos.
- Se muestra empático y amoroso como si escuchara desde el corazón.
- Nos hace preguntas que nos ayudan a explorar, que abren posibilidades, y no que las cierran.
- A través de su actitud, aunque esté en silencio, sentimos su apoyo, su comprensión y su sintonía con nosotros.

Cuando las personas, en la medida de lo posible, tratan de escucharse a sí mismas de este modo, no sólo logran que el grupo se beneficie con su presencia, sino que la propia persona es la principal beneficiada. Cuanto más somos escuchados de este modo más aprendemos a hacerlo con nosotros/as y cuanto más lo hacemos con nosotros/as más capaces somos de hacerlo con el grupo.

Este tipo de escucha de la persona consigo misma es especialmente necesaria en quien asume el rol de coordinación, para no verse sobrepasada por el sufrimiento de otras intervenciones del grupo, sino enriquecerse con ellas.

6. El rol de coordinar

Las personas que ejercen el rol de coordinación no necesitan tener formación académica previa ni alguna otra cualidad especial. Las habilidades necesarias se desarrollan y potencian con la práctica. El requisito fundamental es haber vivido personalmente la experiencia de participar y desarrollarse en grupos de ayuda mutua de la asociación. Por lo tanto, todos/as pueden llegar a ser responsables de desempeñar este papel, incluidas las personas colaboradoras o profesionales de la asociación que viven un proceso de familiarización e integración en los grupos.

FUNCIONES:

- ✓ Se encarga de las cuestiones logísticas, como avisar de las reuniones o proveer del lugar.
- ✓ Explica y recuerda las normas básicas del grupo, así como las normas adicionales que hayan podido tomarse a lo largo de las sesiones.
- ✓ Facilita el intercambio, la participación activa y en enriquecimiento mutuo entre las personas del grupo.
- ✓ Acoge a las nuevas incorporaciones
- ✓ Ayudar a identificar y hacer explícitas ante el grupo las posibles distorsiones o malestares que puedan producirse.
- ✓ Mantiene una actitud abierta a continuar formándose y colaborar en la formación de futuras personas coordinadoras.

APOYOS:



Las personas en el rol de coordinación tienen un **grupo de apoyo** en el que comentar y compartir las dificultades y descubrimientos.



Y reciben una **formación** que les facilita su labor.

