

## GRUPOS DE AUTOAYUDA

### PROGRAMA EN EL QUE SE DESARROLLA LA ACCIÓN PROPUESTA:

El Programa de Apoyo a las adicciones surge ante la emergencia de casos de adicciones distintas a la heroína y de adicciones sin sustancia (ludopatía, por ejemplo). El programa es un conjunto de tratamientos individualizados dependiendo de la conducta adictiva o la sustancia eje.

Este programa se estructura con usuarios y usuarias que acuden a nuestro Centro de forma ambulatoria, tres tardes a la semana en un principio, reduciendo posteriormente su asistencia hasta el alta terapéutica. El programa consta de tres niveles. Cada uno de ellos se asocia a unas normas y limitaciones propias, asistencia al programa, responsabilidades diferentes,... que por supuesto van en gradación en función del proceso personal y el trabajo realizado por cada usuario/a en el programa.

Dentro de la intervención terapéutica en un programa ambulatorio de esta índole, y conociendo las normas y limitaciones básicas del mismo, se hace fundamental e indispensable el trabajo y la presencia de la familia. Partimos de una doble concepción del papel de la familia en este programa: por un lado alguno de los miembros más cercanos realiza un papel de apoyo al tratamiento, garantizando y verificando el cumplimiento de acuerdos, normas y límites por parte del usuario. Por otro lado, la familia en cuanto a contexto socio – afectivo del usuario/a, del que es importante conocer y trabajar en algunos casos aspectos relacionados con su génesis, estructura e historia.

En ambos casos trabajamos con la familia tanto en grupos como de forma individual cuando la situación lo requiera.

En función del trabajo terapéutico a realizar, nuestro programa cuenta con diferentes dispositivos:

- Grupos de comunicaciones.
- Grupos de formación (seminarios)
- Grupos de autoayuda por niveles.
- Grupos de autoayuda para madres.
- Grupos de autoayuda para parejas.
- Grupos de autoayuda para varones.

### ¿A QUÉ DEMANDA RESPONDEMOS?

Estos grupos parten de la necesidad de contar con el apoyo de la familia como colaboradora en reforzar el proceso de los usuarios. Ellos son nuestros "ojos" cuando los usuarios no están en el Centro. Las informaciones aportadas en las comunicaciones familiares son indispensables para el buen desarrollo de la actividad del usuario/a en el Centro.

Por otro lado la familia ha vivido el origen de la adicción y puede conocer algunas de sus causas y efectos. También ha sufrido las consecuencias directas de ella en mayor o menor medida y la conducta asociada a la misma del usuario/a. Es necesario por tanto conocer la estructura comportamental y afectiva de la familia.

## ¿QUÉ QUEREMOS CONSEGUIR?

Es evidente, por todo lo anteriormente expuesto, que la división teniendo en cuenta las diferentes características de cada miembro de la familia puede aportarnos en determinados casos perspectivas distintas a la transmitida por el grupo familiar en su conjunto. Afinando en la intervención que se realiza y comprendiendo que los perfiles en los familiares y, por lo tanto, sus necesidades son muy distintos, vemos en ocasiones la necesidad de trabajarlos por separado, de manera que podamos dar respuesta a diferentes demandas en el trabajo familiar.

## DESARROLLO DE LA EXPERIENCIA:

Los grupos de autoayuda, independientemente del perfil de sus integrantes, comienzan con una primera "toma de contacto" en la que cada participante expone brevemente cómo se encuentra en ese momento.

A continuación se establecen diferentes turnos donde aquella/as personas que lo necesitan profundizarán más detenidamente en sus sentimientos y expondrán cuáles son las dificultades personales con respecto al familiar usuario/a. Cada miembro del grupo que lo desee, mediante preguntas cortas, objetivas y sin juicios de valor, hace aportaciones a lo expuesto, de forma que ayuden al que expone su situación a verla desde otro punto de vista. Buscamos que la persona se plantee la misma cuestión desde otra perspectiva, queremos ayudarla a descubrir la solución más idónea a su problema, que posee en su interior, y que ponga en juego recursos concretos para superar dificultades, problemas, etc....

Estos grupos se constituyen en un espacio significativo de escucha y ayuda mutua entre sus componentes. La experiencia de unos ilumina la de los demás, y permite, entre todos, ir encontrando nuevas visiones a la situación y soluciones alternativas. El terapeuta, o el voluntario si se incorpora alguno al grupo, solo tienen funciones de "animadores", ya que son los miembros de los grupos los responsables de la buena marcha del mismo.

En esos grupos se retoman desde el cuestionamiento personal aquellas situaciones vividas con respecto al usuario, donde se han dejado entrever dificultades personales en el familiar: falta de posicionamiento, problemas de autoridad, exceso o defecto de cercanía, empatía poco adecuada... Todas estas situaciones se trabajan desde el "aquí y ahora", intentando encontrar alternativas mejores para situaciones futuras.

## ¿CUÁLES SON NUESTROS LOGROS?

En general los hombres y las mujeres conectamos, mostramos y reaccionamos a nuestros sentimientos de maneras muy distintas, quizás marcadas por la capacidad de "dejarnos sentir" a priori, o la cantidad y la calidad de los recursos defensivos para no hacerlo. La separación en los grupos de autoayuda de padres y madres (varones y mujeres), nos permite adecuar la autoayuda al nivel de respuesta emocional y comportamental de cada uno. Igualmente entendemos que separarlos en mujeres y varones nos ayuda a crear un clima de confianza basado en la autonomía de cada persona y no en la pareja como conjunto.

## ¿QUÉ ASPECTOS ÉTICOS Y/O VALORES DESTACAMOS?

Para que estos grupos puedan llevarse a cabo es imprescindible que en las personas que participen de ellos se trabajen unos determinados valores:

- Honestidad, para que todo lo que se cuente en el grupo sea lo que se ajusta a la realidad y no otra cosa. Esto implica una alta capacidad de responsabilidad: "puedo mentir al grupo, pero así solo estaré engañándome a mi mismo."
- Empatía, que es la actitud necesaria para ponerse en el lugar del otro, sin hacerse cargo de sus problemas o malestares. El grupo es en definitiva un espejo en el que reflejar todo aquello que se quiera mostrar a través de la visión del otro, del feedback continuo del que escucha.
- Interés verdadero por el otro, entendiendo como tal la capacidad de amar sin manipular, sin decir solo lo que se quiere escuchar sino lo que se ve y piensa de verdad. Amar al otro se traduce en ayuda, se traduce en responsabilidad para con el otro, se traduce en posicionamiento frente a los conflictos, en exigencia frente a las responsabilidades,...
- Escucha, que en sí es una capacidad, una herramienta, una actitud, que se traduce en un valor, en una creencia. Escuchar es tener en cuenta al otro, es dar sentido a lo que el otro dice, es respetar lo que el otro piensa, darle oportunidades sin juzgarle. Es hacer sentir al otro que lo dice o cuenta tiene un lugar, una importancia, un espacio. Es por tanto desarrollar la capacidad de escucha activa.
- Responsabilidad, entendida desde el compromiso para con el grupo, para con el familiar usuario, para con uno mismo.

## NUESTRA “APORTACIÓN SINGULAR”:

La “aportación singular” de esta práctica está en el trabajo con la familia de forma individual contando por separado con el trabajo de cada miembro. Los grupos de autoayuda para parejas, madres y varones suponen un espacio de desahogo, trabajo y crecimiento personal, donde se ofrecen pautas y herramientas para que dicho cambio y crecimiento vaya de la mano del de los usuarios/as del programa.

Además, el trabajo familiar desde la adecuación al perfil de cada una de las personas implicadas en el proceso del usuario, con una función familiar distinta (la pareja, la madre, el padre...), nos permite incidir en áreas diferenciadas. Entendemos que en un programa ambulatorio, con apoyo familiar, la pareja forma parte esencial del “aquí y ahora” del usuario, por encima incluso de las relaciones parentales. De manera que los grupos de parejas, ya sean hombres o mujeres, se hacen imprescindibles para el seguimiento del día a día.

