

Valores, ideas y conceptos

El proyecto de educadores entre iguales y Vet to Vet (de veterano a veterano) tienen un valor fundamental. La declaración a continuación es el valor que esclarece e informa sobre todos los demás. Si alguna vez se siente que no avanza ó inseguro en lo que está haciendo, léala y aplíquela a la situación en que Usted mismo se encuentra.

Aunque podamos utilizar técnicas diferentes para facilitar distintos tipos de reuniones de apoyo entre iguales, por favor, recuerde:

Todas las personas que asisten a las reuniones de apoyo entre iguales tienen algo que enseñar e intercambiar, así como algo que aprender de las mismas.

Mutualidad:

Mutualidad significa que participamos al mismo nivel con los demás, en vez de dirigir. Mutualidad significa que las personas, en una reunión de apoyo, tienen antecedentes similares. Recibimos ó hemos recibido servicios de salud mental en el pasado y estamos dispuestos a comunicar nuestras experiencias.

Poder hablar sobre la enfermedad mental que tenemos, es difícil para algunos de nosotros. En nuestras reuniones, tenemos la oportunidad de superar cualquier vergüenza ó estigma por los cuales hayamos pasado debido a nuestra condición siquiátrica.

Podemos superar la vergüenza y el estigma compartiendo la fortaleza y la esperanza en la mutualidad. Mutualidad significa que el aprendizaje y la participación se realizan a través de la comunidad y no por individuos en forma aislada.

Apoyo Mutuo:

A veces, a las reuniones de apoyo entre iguales se les refiere como reuniones de “auto-ayuda”. Esta no es la forma en que lo entendemos. “Apoyo mutuo” es un término para sustituir a “auto-ayuda” y refleja mejor lo que nos proporciona asistir a las reuniones de apoyo.

La recuperación no tiene lugar en el vacío- todos necesitamos y, de hecho, debemos tener apoyos naturales saludables. Necesitamos, además, el apoyo de nuestro proveedor(es) de salud mental. Sin esos apoyos somos más vulnerables a una recaída en nuestra condición siquiátrica y/ó en nuestro(a) alcoholismo/adicción.

Nuestras reuniones promueven, validan y apoyan nuestra recuperación de forma continua. De la misma forma en que permitimos que otros estén ahí para que

nos ayuden, estamos nosotros para asistirlos a ellos. Por lo tanto, las reuniones de apoyo entre iguales no son de “auto-ayuda”, aunque nuestro “yo” sea ayudado en las mismas; todo lo contrario, son reuniones de apoyo mutuo.

Sustituyendo el término “auto ayuda” por “ayuda mutua” nos da una definición y conduce hacia la realidad que estamos aprendiendo, viviendo y mejorando, compartiendo nuestras fortalezas, esperanzas y conocimientos JUNTOS.

Nosotros no solamente tomamos, también damos algo a cambio. Con la mutualidad hay un sentido continuo de “nosotros”, en vez de “yo”.

La cuestión no es solamente “¿Qué puedo obtener de esto?” Por el contrario, es “¿Cómo puedo cooperar con esto?”

Ayuda:

La idea de que necesitamos ayuda o necesitamos pedir ayuda puede ser difícil. No obstante, pedir ayuda puede ser una forma no reconocida de empoderamiento (empowerment).¹ Las personas pueden haber vivido con mucho orgullo, mucho miedo ó simplemente muy aislados de los demás para pedir ayuda. Nos hemos percatado de que pedir ayuda puede darle voz a una persona.

Asistir a las reuniones de apoyo entre iguales aumenta, en alto grado, nuestras posibilidades de oír ó aprender de ideas que nos pueden ayudar. Solicitar ayuda forma parte de la vida diaria de las personas en una comunidad. En ocasiones, cuando hemos pedimos ayuda, no la hemos recibido ó no hemos tenido la que necesitamos.

Continuemos aprendiendo cómo pedir ayuda.

Podemos, también, aceptar lo que se nos da. Podemos haber sido muy orgullosos ó alienados para recibir lo que se nos ofrece. No nos gustó la ayuda que se nos ofreció, la forma en que se nos proporcionó, ó no fue exactamente lo que solicitamos. Hoy, podemos reconocer que tener la ayuda exacta que identificamos como la necesaria, no siempre está disponible.

Nuestros amigos, apoyos, miembros de la familia y proveedores resultan ser seres humanos tan verdaderamente imperfectos como lo somos nosotros mismos. La ayuda que pedimos no necesita ser perfecta, solamente lo suficientemente buena. Las cosas pueden funcionar, incluso, si no es cómo pensamos que debieron haber sido.

¹ Empowerment, significa empoderamiento, facultar y dar poder a la gente para decidir y actuar con responsabilidad y compromiso.

Podemos tener un millón de razones para rechazar la ayuda. Entonces, se hace imposible obtener ayuda. Cuando rechazamos la ayuda muchas veces, cansamos a las personas. Puede ser que no quieran trabajar más con nosotros o con otros. Aún así, queremos aprender a pedir ayuda cuando la necesitamos. También necesitamos aprender a desarrollar la gentileza y la gratitud para aceptar la ayuda. Aprendiendo a aceptar ayuda y explicar qué tipo de ayuda se está ofreciendo es algo que podemos aprender en nuestras reuniones de apoyo.

Ayuda para los Asistentes:

Cómo facilitadores entre iguales, facilitamos y participamos en nuestras reuniones de apoyo.

El beneficio de esto es doble: 1) nos protege de convertirnos en engreídos (algo que puede tener un fuerte efecto negativo sobre nuestra recuperación), y 2) significa que nosotros, también podemos pedir ayuda. Muchos de nosotros no pedimos ayuda cuando la necesitamos. No queremos quemarnos – agotarnos física y mentalmente (burn out) - y sufrir una decepción. Los facilitadores de apoyo entre iguales necesitan aprender cómo obtener ayuda a lo largo de la vida. Aún cuando seamos los que brindemos ayuda, necesitamos que nos ayuden.

Como facilitadores aprendemos a cómo obtener ayuda antes de que estemos desesperados por obtenerla.

Muchos de nosotros que tenemos una enfermedad mental ó un diagnóstico dual, esperamos a estar en crisis para solicitar ayuda.

La asistencia a las reuniones de apoyo mutuo/de iguales es una forma de reducir algunos de los aspectos negativos de nuestra enfermedad mental. No tenemos que esperar por tanto tiempo para pedir ayuda. En nuestras reuniones participamos sobre una base diaria. Evitamos una crisis antes que esta ocurra. Desarrollamos el apoyo que necesitamos antes de ocurrir la crisis.

Esto son dos cosas, “prevención” e “intervención”.

Prevención:

La prevención es algo más que solo una forma del síntoma de reducción. La prevención de nuestros aspectos negativos de nuestras condiciones psiquiátricas significa, usualmente, que necesitaremos de un gran cambio en la forma en que conducimos nuestras vidas. Por ejemplo, necesitaremos desarrollar relaciones con otras personas que también están en la recuperación – personas que están yendo por el mismo camino que nosotros ó aquellos que han ido primero que nosotros para indicárnoslos. Prevención significa que tendremos que aprender a cuidar mejor de nosotros mismos. Podemos necesitar

aprender a hacer ejercicios cada día y comer adecuadamente. Es probable que tengamos que aprender a apagar la Televisión y abrir un libro ó tomar un curso. Si no tenemos dinero, podríamos pedirle a un amigo que nos muestre cómo hacer algo, aprender algo nuevo que pueda mejorar nuestras vidas, no solo quedarnos ahí sin hacer nada. Seguro, que tendremos que aprender a llevar un estilo de vida con más calma y más saludable. Esto incluye tener personas alrededor nuestro que puedan apoyar nuestros cambios.

Intervención:

Aún así, nuestra enfermedad mental puede no desaparecer completamente. Es posible librarnos de algunos de los estímulos que nos llevan a una crisis y aprender mejores técnicas para tratar con las crisis, pero no evitar todos los problemas en la vida, grandes y pequeños. El apoyo entre iguales, incluyendo el desarrollo de amistades que estén asequibles a nosotros y no participen en las reuniones, nos pueden ayudar a fortalecernos, de manera que cuando, inevitablemente, tenga lugar esa crisis podamos hacerle frente con calma y ecuanimidad, en vez de destruirnos a nosotros mismos y a lo demás. Por tanto, los facilitadores entre iguales necesitamos aprender a mantenernos saludables para poder continuar aprendiendo, creciendo y trabajando, dando a los demás y tomando de ellos. Nosotros continuamos aprendiendo a pedir ayuda mientras facilitamos en las reuniones de iguales.

Es fundamental obtener una cantidad de sueño adecuada

Un aspecto importante para cambiar nuestras vidas es que la mayoría de nosotros, que hemos aprendido a tratar adecuadamente con las condiciones psiquiátricas, hemos aprendido a desarrollar una rutina de sueño. Parece que existe una relación entre tener problemas con el sueño y convertirse en sicótico. Un problema es la falta de sueño. Aún cuando no podamos dormir bien, nos esforzamos por lograr un descanso extra, si lo necesitamos. Podemos practicar el aprendizaje de cómo lograr un descanso extra y la importancia del descanso y el sueño. Podemos aprender la importancia del descanso y el sueño antes de estresarnos tanto que nos volvamos sicóticos. Si no hemos podido descansar, podemos tomarnos un tiempo de descanso para el auto cuidado. Podemos llamar a nuestros proveedores y trabajar con ellos antes de facilitar la reunión. Esta es una de las razones por las cuales trabajamos en parejas y somos “co facilitadores”. Los co-facilitadores estarán allí presentes en la reunión para cuando necesitemos no hacer nada temporalmente, seamos capaces de seguir adelante.

El problema opuesto es que nos percatemos de que estamos durmiendo todo el tiempo. Por ejemplo, nos damos cuenta de que estamos durmiéndonos en reuniones y momentos de diversión, también. En este caso necesitaremos disciplinarnos con el fin de permanecer en la cama solamente las horas que hemos designado para el sueño, independientemente de si dormimos o no. Si

perdemos una noche de sueño ó parte de esta, debido a este problema, podemos decidir no dormir durante el día y planificar mantener nuestro día a un paso lento, reconociendo que estaremos privados del sueño a corto plazo. Esa noche usualmente podremos dormir.

Si aún no podemos dormir, obramos y llamamos a nuestros doctores. Probablemente necesitemos ayuda de algún producto químico para garantizar que realmente podamos dormir. Cuando tengamos ese apoyo químico querremos asegurarnos que nuestro doctor entienda que no le estamos pidiendo que nos medique por nuestros síntomas solamente. Todo lo contrario, le pedimos que nos medique para que podamos desempeñar mejor nuestras actividades. Ciertamente, si estamos muy sedados, esto no ayudará al desempeño. El sueño (dormir) es un factor fundamental para tratar y mejorar nuestra enfermedad. Con una nutrición adecuada, ejercitándonos y una planificación de nuestras actividades podremos ser capaces de tener una buena rutina del sueño.

Para los facilitadores:

Tratemos de asegurarnos de que estemos descansados y con la mente despejada antes de que facilitemos en una reunión de apoyo entre iguales. Si sentimos que estamos privados de sueño y con el ánimo caído por un extenso período de tiempo, entonces puede que necesitemos no hacerlo. No podemos darnos el lujo de ser un participante “solamente” por un rato.

Podemos necesitar pedirles a personas de nuestra confianza, en nuestras vidas, que nos ayuden a tomar esta decisión. Si nos detenemos por un tiempo, no significa que todo se haya perdido. Por el contrario, podemos proporcionar una tremenda fuerza como ejemplo a otros para que respeten su propio proceso de recuperación respetando el nuestro. Estas reuniones de apoyo pueden facilitar mucho la recuperación.

Mediante nuestro comportamiento estamos diciendo que cada persona tiene su propio ritmo y paso en la vida, que tenemos y valen la pena el tiempo y el esfuerzo que nos lleva a “enderezarnos” de nuevo.

Organizándonos nosotros mismos:

Es necesario que nos organicemos para ayudar a mantener la estabilidad. Tener en equilibrio el sueño y el descanso con la actividad que desplegamos es importante para mantener la estabilidad. Un cierto nivel de actividad, especialmente la actividad que involucra el ejercicio físico durante el día, puede, también, hacernos dormir de noche. Balanceando el trabajo con la práctica de un deporte es otra forma de ayudarnos a ser más organizados y saludables.

Si no tenemos un empleo, podemos pensar, como nuestro “trabajo”, en aprender algo nuevo cada día. Si trabajamos todo el tiempo ó si todo nuestro tiempo lo dedicamos a buscar el disfrute ó a no hacer nada, nos desequilibramos. Estar desequilibrados conlleva a estar molestos consigo mismo y con los demás.

Conocimiento:

Nosotros estructuramos nuestras reuniones en el estudio de materiales relacionados con la salud mental y el diagnóstico dual:

Aprender a estar Sano, Estable, Seguro y Sobrio - las 4S's (4 eses) de Sane, Stable, Safe Sober – se logra mediante la asistencia a las reuniones de apoyo mutuo/iguales. A veces, esto conlleva a una asistencia regular por un período de tiempo. La asistencia deberá ser gradual hasta que podamos tolerar la estructura de un grupo ó reunión.

Los beneficios de ir a las reuniones son incalculables. Por primera vez, estaremos, probablemente, oyendo a personas, que como nosotros, les hayan sido diagnosticadas una enfermedad mental severa ó más. Y escuchemos cómo la están enfrentando.

Qué, cómo y por qué estudiamos:

Una gran cantidad de conocimientos pueden ser generados en las reuniones de apoyo. Es por eso que en Vet to Vet y el Proyecto de Educadores entre Iguales tienen una base educacional. Leemos materiales que contienen el pensamiento actual acerca de la enfermedad mental y, entonces, pasamos a la discusión. De esa manera, ganamos una sólida base educacional.

Nosotros no permanecemos sentados y simplemente hablamos de cómo nos sentimos, aunque algunos de nuestros materiales pueden generar sentimientos fuertes. Es importante reconocer la necesidad de ayuda que tienen las personas para estabilizar y comprender sus sentimientos. Sin embargo, el principio fundamental de las reuniones de apoyo de Educadores entre Iguales y de Vet to Vet es educar.

Es importante adquirir un conocimiento bueno y útil. El término educacional lo utilizamos aquí porque estamos aprendiendo a partir de libros, revistas, videos y otros materiales sobre enfermedad mental y, entonces, compartimos con los demás las experiencias que nos han ayudado con los servicios de salud mental.

Cómo seleccionar los materiales para la reunión:

Cuando seleccionamos los materiales, tratamos de hacerlo cuidadosamente. Hay mucha mala información sobre las adicciones y la salud mental.

Seleccionamos y leemos nuestros artículos y vemos materiales visuales (DVD, etc.) con cuidado. Podemos solicitarle a un miembro más experimentado ó a un profesional de la salud su opinión sobre los materiales antes de discutirlos en la reunión. Si el artículo no cuenta con una buena evidencia científica, o sea, si refleja solamente las opiniones de varios grupos ó de un individuo, decidimos si presentarlo ó no.

Si lo presentamos, queremos decirles a los miembros que es solamente la opinión del autor ó la organización a la cual representan y que no ha sido investigado. La mayor parte del tiempo estamos en condiciones de encontrar materiales de salud mental con un reconocimiento científico e investigativo para utilizarlos como punto de partida para nuestra discusión. En cada reunión de apoyo aprendemos de los materiales así como de todos nosotros.

De tal forma, los artículos científicos que han sido objeto de una buena investigación y cuentan con el respeto del área de los servicios de la salud mental son elegibles. Otros materiales pueden ser de poesía, cuentos y hasta canciones que expresan ó relatan nuestra recuperación del abuso de sustancias y de la salud mental.

Algunos de los materiales que hemos encontrado útiles son:

El Cuaderno de Trabajo de la Recuperación (Ejercicios, texto)

La Experiencia de la Recuperación (Recuentos en primera persona acerca de la Recuperación)

Publicados por la Universidad de Boston, cuyos autores son Martin Koehler, Le Roy Spaniol y Oori Hutchenson

A Través de las Estaciones (Poemas)

Publicado por la Boston University Press, cuyo autor es Moe Armstrong

Estos libros pueden ser ordenados a través de la Universidad de Boston. Teléfono 617-358-1837.

El Cuaderno de Trabajo de la Recuperación en su Edición de Bolsillo, de Koehler, Spaniol y Hutchenson, publicado por la Boston University Press y condensado por Moe Armstrong.

Este puede ser ordenado a través del Proyecto de Educadores entre Iguales. Teléfono 617-277-9799

Plan de Acción para una Buena Recuperación (WRAP) y el WRAP para el Diagnóstico Dual.

Una directiva avanzada, preparación para tratar con la crisis siquiátrica, por Mary Ellen Copeland. Publicado por SAMHSA. Teléfono 602-636-4445.

Plan para la Recuperación de Trastornos Co-Ocurentes. (Una serie publicada por Foundation Associates)

Creando un Plan de Prevención de una Recaída

Convirtiendo la Medicación en Parte de Tu Vida

Aprendiendo sobre la Recaída

Cómo Te Puede Ayudar la Medicación.

Estas publicaciones pueden ordenarse mediante las Fundaciones por escrito ó llamando por teléfono:

Fundaciones, 220 Ventura Circle, Nashville, Tennessee, 615-742-1000 ó 888-889-9230.

Recuperando Tu Salud Mental (Series) por SAMHSA y CMHS

Los libros en las series son:

Planificación de la Acción para la Prevención y la Recuperación

Construyendo la Auto-Estima

Tratando con los Efectos del Trauma

Desarrollando un Estilo de Vida para la Recuperación y el Bienestar

Haciendo y Manteniendo las Amistades

Estos libros son gratis y pueden ser ordenados a través del Center for Mental Health Services - Centro de Servicios de Salud Mental-, 5600 Fishers Lane, Oficina 15-99, Rockville, MD 20857, 1-800-789-2647

Otros libros de interés son:

Vidas en Riesgo, (acerca de jóvenes con un diagnóstico dual de alcoholismo y adicción y enfermedades mentales severas) por el Dr. Bert Pepper.

Transformando la Demencia, (acerca de la práctica de rehabilitación psicosocial en el marco de trabajo de la recuperación del hermano del autor) por Jay Nuegeboren.

Informe al Congreso sobre la Prevención y el Tratamiento de Trastornos Co-ocurrentes por el Abuso de Sustancias y Trastornos Mentales.

Por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. y la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias.

Hay varios libros y materiales que hemos utilizado y utilizamos en nuestras reuniones de apoyo entre iguales.

También, *Psychiatric Rehabilitation Journal* y *Psychiatric Services* son dos revistas, conteniendo buenos artículos que proporcionan una panorámica mayor acerca del sistema de salud mental y la enfermedad mental. Revistas como *Newsweek* y *Time*, en ocasiones tienen artículos que pueden ser de interés y están usualmente escritos con claridad y más fáciles de entender que algunos de los artículos de las revistas mencionadas primeramente. Nos mantenemos buscando, Nos mantenemos aprendiendo.

Una palabra acerca de los no-lectores:

Una atención y bienvenida especial deben darse al miembro que no puede leer ó cuyas habilidades para leer son limitadas. Un miembro esforzándose con problemas en la lectura debe ser alentado para que asista y trate de leer. De no ser posible, sugiera a estos miembros que oigan y, luego, participen en la discusión. El que alguien no pueda leer, no significa que no tenga mucho que enseñar. A veces las personas que no pueden leer ó no pueden leer con comprensión son magníficos oradores y provienen de una cultura ó tradición donde la expresión oral tiene mayor peso que la palabra escrita. Esas personas son valiosas para la reunión porque pueden expresar bien los conocimientos.

Recordemos que aún cuando el miembro no pueda hablar ó escribir es tan valioso como cualquier otro. En nuestras reuniones todos son vistos como que tienen algo de valor que aportar a las mismas.

Los facilitadores deben ser capaces de leer con, al menos, un nivel de 10mo grado.

Cuando nos encontramos con un facilitador le podemos pedir que lea algunos párrafos de un artículo y nos diga de qué trata. No saber leer ó leer bien es un problema ofensivo en nuestra sociedad, no obstante, uno de cada cinco adultos residentes en Estados Unidos de América carece de esta habilidad.

Ya que gran parte de nuestras reuniones está basada en la lectura, es importante que el facilitador tenga una buena comprensión de los materiales escritos. Podemos verificar esto fácilmente, si somos corteses y considerados. Las personas que tienen problemas con la lectura, frecuentemente, son muy

sensibles ante esto, de manera que seamos gentiles. Cuando estamos reclutando a un nuevo facilitador he aquí cómo verificar esta habilidad. Instruyámosle a la persona que lea un artículo ó cuaderno de trabajo de los que usaremos. Entonces, pidámosle que diga con sus propias palabras el significado de lo que leyó. A veces la persona, aparentemente, lee bien, pero no capta los puntos esenciales ó tiene una pobre comprensión de la lectura. La comprensión es lo más importante en la lectura.

Otras personas, no acostumbradas a leer en alta voz pueden pronunciar torpemente ó leer en voz baja y, sin embargo, tener una excelente capacidad para extraer las ideas principales del material de lectura. Por este método se puede juzgar si la persona puede ó no ser un facilitador.

Otras cualidades de un buen facilitador:

Uno se hace y no se nace siendo un facilitador. O sea, aún cuando las personas parecen ser poco prometedoras, pueden aprender a facilitar, dado que dispongan de estas cualidades:

Estar genuinamente interesado en las personas.

Escuchar bien a las personas.

Hablar despacio, pero con autoridad (no tener miedo de redirigir ó enseñar el formato/protocolo de la reunión, según sea necesario).

Utilizar un proceso democrático para decidir sobre el formato (por ejemplo, no entrar en careo, no ofender ó usar palabras ofensivas son dos cosas que, generalmente, se deben tener en cuenta en el desarrollo de las reuniones).

Utilizar la forma establecida para guiar la reunión y no anteponer lo que nos gustaría ó disgustaría.

Garantizar que estén recibiendo todo el apoyo que necesitan para que puedan ayudar a los demás.

Nunca dejar que la reunión pierda calidad y se convierta en un monólogo ó diálogo, reconociendo que todos los miembros deben contar con un amplio espacio para hablar.

Conocer y ser sensibles ante un miembro, que puede ser tímido ó tenga problemas para participar.

Estar dispuesto a caminar la milla extra para llegar al miembro que está al borde de la recaída ó simplemente que atraviesa por dificultades.

Dedicar tiempo a familiarizarse con los servicios locales (comedores, albergues Centros de Veteranos, etc.) y proporcionar información a sus miembros, según convenga.

Comprender la diferencia entre una “historia de la guerra” y una “historia de la recuperación” y gentilmente redirigir la reunión hacia la recuperación cuando se salga de su estructura.

Nunca usar una reunión para humillar a nadie ni poner a un miembro en evidencia.

No tener miedo a solicitar ayuda cuando sea necesario.

Nunca dejar desatendido a un miembro que necesite ayuda.

Cómo comenzar una reunión:

Hay dos formas de enfocar cómo establecer las Reuniones de Apoyo Educativo Mutuo/entre Iguales.

1. Dentro del sistema de salud mental

Los principios y teorías que se desarrollan en las reuniones de apoyo mutuo/entre iguales han sido utilizados en el área del abuso de sustancias por algún tiempo. Alcohólicos Anónimos, Narcóticos Anónimos y todos los otros programas que siguen los 12 pasos son ejemplos de esto. Hasta recientemente, la comunidad de salud mental no había acogido a los iguales de nuestros programas de salud mental como facilitadores en las reuniones ó empleados del consumidor.

Ha habido algunas iniciativas con relación a los empleados de consumidores, como el modelo del Estado de Virginia ó la Administración de Casos de Consumidores en Colorado. Este manual extiende su alcance hacia eso y está dirigido a aumentar el apoyo entre iguales a ese miembro que está en el programa de salud mental, lo que mejorará nuestra capacidad (como iguales y proveedores) para establecer las reuniones de apoyo específicas dentro de los programas.

Muchos programas de salud mental imparten clases en las que se enseñan habilidades para la vida, pero estas clases educativas han sido generalmente impartidas por un personal empleado y no por personas que están en los programas. El sector de la salud mental ha perdido la oportunidad de poder contar con experiencias sobre la vida de personas con enfermedades mentales, que pueden ser traídas al sistema de salud mental. Dichas experiencias son, a menudo, más válidas para los consumidores porque ellos las han vivido y no han sido extraídas de un libro solamente. Los facilitadores, especialistas y

consejeros de iguales ya están empezando a trabajar en el sector en muchos estados.

Tener personas en nuestros programas que sean las que trabajen en nuestro sistema de salud mental es una idea a la cual le ha llegado su momento. Sin embargo, muchas de las ocupaciones, como las de facilitadores en reuniones de apoyo (entre iguales) mutuo y especialistas de iguales, probablemente, serán un trabajo a media sesión. Estas ocupaciones pueden ir extendiéndose hacia la complementación del trabajo actual que se lleva a cabo en el sistema de salud mental. Algunas ocupaciones, eventualmente, darán lugar al empleo a tiempo completo.

En las reuniones de apoyo entre iguales, con el Proyecto de Educadores entre Iguales ó Vet to Vet, compartimos materiales educativos sobre varios temas con relación a la salud mental. Entonces, se lleva a cabo una discusión vinculando las experiencias de las personas con estos temas. Tratamos de centrar nuestra atención en la forma en que podemos utilizar el material que se está estudiando y manteniendo la focalización sobre la recuperación.

Las reuniones de apoyo educativas facilitadas por iguales no son sesiones de terapia de grupo. Son más bien testimoniales, dadas por personas, acerca de cómo se sobrepusieron y aprendieron a desarrollarse bien, a pesar de su enfermedad.

Traer a las personas a participar juntas en las reuniones de apoyo entre iguales puede proporcionar una estructura en la cual estas comienzan a aprender unas de otras y pueden continuar reuniéndose para seguir aprendiendo. Reclutar, entrenar, contratar y desarrollar los facilitadores de iguales que provienen de nuestros programas pueden dar como resultado un sentido de pertenencia y una participación a largo plazo.

Las personas pueden aprender no solo las características de la Enfermedad Mental, sino, también, lo qué es el sistema de salud mental. El lenguaje es desmitificado y puesto en términos de uso diario. El diagnóstico es visto como parte de la experiencia de cada uno de los participantes, en vez de la suma total de quienes son. Las personas comienzan a sentirse mejor consigo mismos y el sistema de salud mental.

Las reuniones de apoyo educativo entre iguales brindan la oportunidad de aprender y enseñar sobre la enfermedad mental y el sistema de salud mental a partir de todos los participantes y de proveedores que deseen participar para su propia recuperación.

2. Fuera del sistema de salud mental

Las reuniones de apoyo mutuo/entre iguales también pueden realizarse fuera del sistema de salud mental. Algunas personas se sienten cómodas hablando sobre

sus preocupaciones y discutiendo fuera del lugar donde reciben los cuidados de salud mental.

Sin embargo, el apoyo educacional requiere de dos elementos:

- 1- Las personas necesitan leer algún material que sea reconocido como válido ó emergente (nuevo) validado por el sistema de salud mental.
- 2- Llamamos a estos encuentros reuniones y no grupos para distinguirlos de la terapia de grupo. Las reuniones de apoyo no son sesiones de terapia de grupo. Las reuniones de ayuda mutua son más bien como las reuniones/discusiones de gobiernos comunitarios, de la municipalidad ó ayuntamientos.

Algunas personas no están dispuestas a asistir al lugar donde pueden recibir dichos servicios y participar en discusiones sobre sus vidas, fortalezas, esperanzas y conocimientos. Hacer las reuniones fuera del sistema de salud mental es una opción que se ha estado llevando a cabo desde hace algún tiempo. En el futuro habrá más y más reuniones de apoyo educacionales tanto dentro como fuera del sistema de salud mental. No obstante, la mayoría de las personas con una seria enfermedad mental viven de ingresos fijos muy bajos. Por el contrario, las personas en NA y AA, a menudo, no regresan a un trabajo competente enseguida, como mínimo.

Por tanto, nuestras reuniones no pueden ser autofinanciadas y deben ser subsidiadas en parte. Algunos de nosotros hemos pensado en donaciones para esto. Otros solamente hemos pedido un local para podernos reunir. En general, hemos apreciado que el sistema de salud mental nos ha ayudado y se ha mostrado receptivo, aunque no siempre haya entendido lo que estamos tratando de hacer.

Captación comunitaria:

Uno de los elementos para tener una buena asistencia de participantes en las reuniones de apoyo es aprender a hacer un trabajo de captación con un alcance comunitario. Se necesita dedicar tiempo para llegar a las personas y promover nuestros servicios (outreach). Muchas personas en nuestros programas de salud mental no han asistido a estas reuniones de apoyo en el pasado. Lograr que las personas se interesen en nuestras reuniones y asistan a las mismas es, también, un trabajo igual que facilitar en las reuniones de apoyo.

La primera regla para hacer la captación es:

Ir adonde están las personas. Encontrar dónde están los programas de salud mental – e ¡ir allí! Reunirse con las personas, incluyendo aquellas que cuidan a las personas.

Aprendamos a trabajar en conjunto con los directores de la agencia y a conocer cuándo tienen lugar las reuniones de la comunidad. Aprendamos a hacer presentaciones en público y explicar dónde tienen lugar las reuniones de apoyo y en qué consisten. Practiquemos la oratoria pública.

Tener experiencia para facilitar las reuniones de apoyo puede ser de ayuda en hacer la captación también. Facilitar una reunión de apoyo requiere de la oratoria pública. Desarrollemos las relaciones informales con los proveedores que pueden apoyar nuestros esfuerzos y puedan referir a las personas a la reunión.

¡Los proveedores necesitan también educarse! Muchos esfuerzos del apoyo entre iguales han fracasado y fallado al pasar por alto este paso esencial ó haberlo hecho a medias. Cuando Usted hable en público recuerde **MANTENERSE POSITIVO**. Después de todo, Usted quiere lograr algo y lo más probable es que lo consiga mediante el elogio y la gratitud y no, con criticismo y enojo.

Aún cuando hayamos tenido experiencias malas en el sistema (y ¿quién no las ha tenido?), no se deje llevar por eso. Luego, cuando logre recuperar la confianza, encontrará quién está abierto al cambio y quién tiene la fuerza para efectuar el cambio. Ahora mismo, Usted está a punto de hacer nuevas relaciones. Aprenda a hacer todo lo que pueda para vincularse con las personas. Establecer relaciones con las personas es una habilidad que necesita ser aprendida.

Cómo establecer relaciones:

Establecer relaciones con las personas requiere de un interés genuino en la persona ó personas con las que tratamos. Disfrutamos de nuestro tiempo con las personas. Llegamos a conocer quiénes son y lo que juntos podemos hacer. Entendemos en lo que estamos ó no de acuerdo. No esperamos que todos estén de acuerdo con nosotros. Aprender a relacionarse antes de ayudar es importante. De manera que al estar estableciendo relaciones con las personas y aprendiendo cómo ser útiles necesitamos:

1. Aprender a saber lo que están diciendo las personas.
2. Aprender a conocer quiénes son, lo que necesitan y quieren.

Una vez más, necesitamos tener un genuino interés en la persona con quien nos relacionamos.

Tratemos de mantener una conversación normal con las personas en las reuniones de apoyo. No oigamos en activo ni demos terapia en la conversación. Simplemente hablemos. Recordemos que relacionarse con otra persona, a veces, requiere cierto nivel de auto revelación. Una conversación necesita ser

una discusión en dos direcciones. El estilo conversacional del apoyo entre iguales requiere que las personas compartan sus esperanzas, sueños, tristezas y luchas. Recordemos que hay momentos en que escuchar a otra persona es una ocupación ó trabajo. Mantenerse alerta y relacionada con otra persona puede requerir un esfuerzo extra.

Ser un facilitador entre iguales es un trabajo. Ver una persona de nuevo y no ser crítico acerca de nuestras experiencias pasadas con ésta es también importante y un trabajo difícil. Probablemente hayamos pasado algún tiempo con algunas de las personas en las reuniones de apoyo, con las cuales hemos estado reunidos en el pasado en el sistema de salud mental. Podemos relacionarnos con las personas con las que tratamos de una forma que sea cómoda para ellas y para nosotros mismos. Podemos comenzar una nueva relación con algunas de las personas que ya hemos conocido. Si no las conocemos, conocemos a alguien que a su vez las conoce y/o conoce a otro que nos conoce a nosotros. La mayoría de nosotros hemos estado moviéndonos juntos por los servicios de salud mental y/o del abuso de sustancias desde hace tiempo.

La auto revelación no es simplemente una elección. La auto revelación es una forma de honestidad que surge a partir de reconocer por qué y cómo entramos en el sistema de salud mental. Nos estamos ayudando a nosotros mismos, así como a otros. Tratamos de conocer acerca de nuestra condición siquiátrica y de cómo nos desarrollamos en el sistema de salud mental. Podemos compartir ese conocimiento con los demás.

Presencia:

Presencia es un estado especial de prestar atención – no solo atención a otra persona y al entorno, sino también de prestar atención a nuestra personalidad. Teniendo una presencia podemos dar una mejor asistencia a otras personas y a nosotros mismos. Podemos estar presentes y no ser intrusos.

Presencia es dedicar atención – dedicar atención con un sentido de interés sincero en las personas con quienes compartimos, en el entorno en que nos desenvolvemos y en las experiencias por las cuales estamos pasando. Tomamos conciencia de nuestro ser y de otros. Prestamos atención sin ser intrusos.

Nuevamente, podemos prestar atención teniendo una curiosidad auténtica sobre las personas con quienes nos relacionamos y dedicamos un tiempo junto. Por tanto, prestamos atención porque nos sentimos a gusto en la situación en que nos encontramos. Podemos descubrir y redescubrir a las personas con quienes nos relacionamos y tener el gusto de tratar con las mismas.

Como facilitadores de reuniones, comprendemos que trabajamos para el mejoramiento y perfeccionamiento de los demás y de nosotros mismos. Hemos

aceptado el hecho de que somos buenas personas. Trabajamos duro y marcamos una diferencia en la vida de otras personas.

Dándonos cuenta de que marcamos una diferencia, ganamos la fuerza para continuar el trabajo de la recuperación para otros y para nosotros.

Todas las personas se recuperan en distintos momentos de una discapacidad, trauma, desilusión y dificultades en las relaciones. Por ser el proceso de la recuperación común a todo tipo de situación, podemos aprender los unos de los otros. Podemos aprender nuevas formas de promover nuestro proceso de recuperación mutua.

La presencia no se ve. Ni pensamos en la presencia. La presencia es como un soplo. Ocurre aún cuando no estamos pensando en ella. Presencia es estar activo cuando no nos movemos. Estamos alerta y prestando atención sin ser hiper-vigilantes. Presencia es estar ahí mismo, en el momento preciso, experimentando ese momento sin aferrarnos a este. Presencia es también dedicar tiempo a seguir aprendiendo sobre otros y nosotros mismos.

Necesitamos tener una fuerza personal para trabajar en el sistema de salud mental. Tener una presencia nos puede fortalecer en el momento en que necesitemos resolver algo. Mediante la presencia aprendemos a tener confianza en nuestros esfuerzos. Mediante la presencia podemos fortalecer nuestras mentes para encontrar soluciones junto a los demás en la medida en que ellos también lo necesiten.

Presencia es comprendernos a nosotros mismos y organizarnos para no llegar a quedar exhaustos. Presencia significa que no nos hagamos cargo de la vida de otro de manera inapropiada. No sabremos conducir la vida de otra persona mejor que ella misma. No necesitamos ser unos expertos.

Lo que sí tenemos que aprender es a trabajar en cooperación con los demás, respetando su capacidad para entender su propia vida, para cambiar las condiciones que no les han favorecido y aprender a asistirlos en su mejor provecho.

Teniendo una presencia, somos capaces de poder organizarnos física y mentalmente. Podemos ir despacio y asistir a cada uno para ver bien lo que está ocurriendo en ese momento y preservar nuestra energía para desplegar el trabajo de colaboración que requiere un cambio real.

Presencia significa salir de la oficina y adentrarse en las vidas de las personas. Descubrir y explorar son también parte de la presencia. La presencia hace posible el descubrimiento. Nos centramos en lo que está ocurriendo y abrimos al aprendizaje.

Probablemente, hayamos nacido con presencia y atención. El estado natural de la mayoría de los niños parece ser de presencia y atención. A menudo perdemos este sentido de presencia con los años, a medida que encontramos cada vez más difícil ser nosotros mismos de forma segura. No obstante, podemos aprender a aceptarnos, a auto estimarnos, a sentirnos seguros con nosotros mismos y a tener una presencia. Podemos estar presentes y atentos.

Una vez más, la presencia solo funciona si nos movemos hacia la salud física y emocional. Prestar atención solo puede funcionar si estamos descansados y emocionalmente saludables. Mediante la presencia y atención estamos tratando de promover una vida que es saludable para nosotros y para otras personas. Y las personas con enfermedades mentales pueden lograr una salud física y emocional, aún cuando los elementos de la enfermedad mental continúen.

Podemos prestar atención a otros, solamente si podemos prestarnos atención a nosotros mismos. Si podemos saber quiénes somos y lo que podemos hacer, podemos desarrollar un sentido de presencia.

No estamos pretendiendo un orgullo falso. Queremos decir que debemos hacer nuestro trabajo con humildad, estar abiertos a nuestras experiencias y a las de aquellas personas a quienes estamos asistiendo. Necesitamos tener una presencia y estar atentos. Necesitamos tener una presencia para junto con otra persona poderla asistir a que regrese a su vida.

Podemos tener una presencia. Podemos prestar atención. Podemos asistir a otros porque los valoramos a ellos y a nosotros mismos.

Ejercicio

1. Divídanse en pequeños grupos. Tres de cada cuatro personas en cada grupo. Denle la espalda a los facilitadores de las reuniones de apoyo (entre iguales) de apoyo. Los facilitadores comenzarán a hablar y Usted tendrá que prestar atención. El secreto es prestar atención sin oír a hurtadillas. Manténganse interesados sin mirar. Dense vuelta y sostengan una discusión sobre lo que escucharon. No hagan análisis. No utilicen palabras de psiquiatría como cliché para definir lo que pasó. Solamente hablen entre todos.
2. Permanezcan en los pequeños grupos. Refieran qué hicieron en la semana. Mantengan una discusión con alguno del grupo, incluyendo a los facilitadores como parte de la conversación. Las personas, además, pueden comunicar lo que les gustaría hacer. Practiquen conversaciones mutuas. Eviten que alguien quiera liderar o dominar en las conversaciones.
3. Ejercicio de relajación. Sentémonos con las manos extendidas y respiremos tranquilamente por diez minutos. Solamente pensemos, contemos las inspiraciones y descansemos la mente. Inspiremos y espiremos. Escuchemos nuestra respiración. Calmémonos. Relajémonos.

Asistir y ser asistidos:

Primero, necesitamos tener muy claro que asistir a otro ser humano es un honor. Asistir a otro ser humano es también una forma válida de trabajo. Dar asistencia es un trabajo que se necesita hacer. Y, de forma inversa, no hay nada de malo en recibir cuidados. No hay nada de malo en ser asistido por otro ser humano. Solamente realizamos nuestro trabajo mientras podamos. Cuando nos sintamos cansados, entonces necesitamos descansar. Necesitamos ser flexibles para estar relajados durante el tiempo que dedicamos a las personas. No es necesario llegar al agotamiento para ayudar a otros.

Asistir a otros no es una carga. Nuestro trabajo nos puede nutrir; si aprendemos a tener una presencia y a estar presentes, podemos alimentarnos de nuestro trabajo porque la esperanza, el respeto, el calor humano y la franqueza son actitudes que pueden nutrir y renovar a las personas.

Asistimos a los seres humanos porque somos compasivos. Estamos comprometidos con la compasión. Nuestra compasión proviene de comprendernos y aceptarnos nosotros mismos. Cuando somos capaces de sentir compasión hacia nosotros, entonces, podemos mostrar compasión hacia los demás.

No hay nada de malo en mostrar compasión o cuidar de otros seres humanos. Tenemos compasión de nuestros compañeros de trabajo y de las personas que reciben nuestros servicios. Estamos tratando de construir una comunidad de cuidados y asistencia de salud mental. Por tanto, juntos podemos compartir la compasión entre todos nosotros, nuestros compañeros de trabajo y las personas a quienes asistimos.

Podemos dar un cuidado compasivo y, además recibir un cuidado compasivo. La frustración de trabajar en el sistema de salud mental de hoy día nos puede hacer olvidar que todas las personas con enfermedades mentales necesitan de nuestra presencia y atención. Si nos ceñimos exclusivamente a las reglas, regulaciones y políticas, los trabajadores y clientes de nuestra propia agencia o departamento de salud pueden crear tensiones en las vidas de las personas.

El esfuerzo con relación al grado de asistencia que puede darse a una persona es interminable. La cantidad de asistencia que necesita una persona varía diariamente. Estamos continuamente tratando de entender cuánta asistencia podemos dar y cuánta asistencia necesita y desea la persona. También, nos cansamos. Cometemos errores. Decimos y hacemos cosas que no son correctas. Nos enojamos. Nos entristecemos. No somos capaces de hacer todo lo que quisiéramos hacer.

Presencia y atención son actitudes y prácticas que necesitan ser revisadas y actualizadas regularmente. Creemos que damos atención en un momento determinado. Entonces, nos damos cuenta de cómo proporcionar una mejor atención a las personas con quienes nos encontramos. Aprendemos a disfrutar mejor de la compañía de las personas con quienes estamos. Estamos continuamente aprendiendo a documentar más nuestras observaciones mediante las conversaciones que hemos sostenido y no solo basándonos en un juicio clínico.

Las reuniones de apoyo educacional entre iguales requieren que los facilitadores no solo lleguen a tiempo y comiencen la reunión. Aprender a tener una presencia y a asistir a las personas son igualmente importantes. Necesitamos practicar y aprender esas habilidades con los siguientes ejercicios.

Ejercicio

1. Puede realizarse la búsqueda del tesoro escondido. La búsqueda llegará hasta lugares específicos en el lugar. La búsqueda del tesoro tendrá como focalización a las personas abriendo puertas para cada una de ellas. Las personas encontrarán la información en los sitios y compartirán la información con las personas en el grupo.

Al final de la búsqueda del tesoro escondido, habrá meriendas para todos. Las personas se las repartirán y las comerán. La idea es hacer por los demás. Los valores inspiradores serán los tesoros que se están buscando. Quizás, algo escrito en un papel dentro de una caja de colores vivos.

Las meriendas, al final de la búsqueda, les proporcionarán a las personas tiempo para hablar sobre los mensajes inspirativos que reunieron de la búsqueda del tesoro. Las personas aprenden a hacer tareas, unas con otras, mientras hablan.

2. Relajación. Con las manos extendidas, sentados, y respirando profundamente por diez minutos. Contemos nuestras inspiraciones y espiraciones. Mantengámonos recordando que debemos estar relajados, despejados de mente, relajados.

Asistir:

Nuestro trabajo es asistir a otras personas con una condición siquiátrica a continuar en la vida. Para asistir a otra persona, necesitamos, también, estar y mantenernos saludables. El concepto de asistir proviene de movimiento de vida independiente. Los asistentes para el cuidado de las personas trabajan con personas que tienen discapacidades físicas. Ellos están asistiendo y no ayudando. Asistir da una idea de personas trabajando unidas en todo. Asistir, además, implica la colaboración y la mutualidad y pocas barreras interpersonales.

Asistir puede ser algo muy práctico como compartir las tareas del hogar. Asistir es hacer algo junto con otra persona y no algo para esa persona. Asistir incluye la resolución de conflictos. Asistir, también incluye aprender de quienes asistimos.

Asistir a una persona con una presencia significa no utilizar una técnica para escuchar. Escuchamos y prestamos atención porque la persona significa algo para nosotros. Escuchamos porque estamos presentes y atentos a la persona. Asistir se convierte en una respuesta natural hacia una persona con problemas.

Presencia y asistencia, también, significa construir relaciones y llegar a una variedad de entendimientos personales antes ó cuando ocurre una crisis. Llegamos a conocer a la otra persona y la otra persona llega a conocernos. Intercambiamos nuestras observaciones y percepciones. Intercambiamos experiencias. Nos convertimos en vecinos, en una comunidad de vecinos de la salud mental orientada hacia la recuperación, quienes estamos presentes, atentos y nos asistimos los unos a los otros.

Para ser un asistente, dejamos a un lado el lenguaje que se usa en los juicios clínicos, o sea, ella es una fronteriza, él es un sicótico. Podemos comenzar a aprender de la persona con quién estamos trabajando. Las etiquetas crean distancias, crean barreras. Las etiquetas estigmatizan y estereotipan a las personas. Si ponemos una etiqueta a una persona no podremos llegar a conocerla o a asumir un interés auténtico en ella y será menos probable que le podamos ayudar.

Dar asistencia es un trabajo. No obstante, a medida que dedicamos más tiempo a asistir a una persona, más fácilmente nos libraremos de nuestros prejuicios y temores con relación a otras personas. Llegamos a conocer a otras personas en toda su complejidad. Sabemos más de ellas que lo que conocemos en las conversaciones momentáneas. Tratamos de comprenderlas en el tiempo que les dediquemos con nuestra asistencia y presencia.

Podemos aprender a disfrutar y valorar a las personas con quienes trabajamos.

Ejercicio

1. Pensemos en una actividad que nos gustaría hacer. Pensemos en algo que hicimos o pensamos. Tratemos de explicarlo a alguien. Una persona escucha mientras la otra habla. Entonces, hagamos que ambas personas hablen sobre lo que se dijo. ¿Cuál fue la reacción? Recuerden, no hay una forma correcta ó equivocada de escuchar. Una persona puede oír y coger todos los “detalles”. Otra persona puede oír y sentirse inspirada. Otra persona puede que quiera hacer algo y otra persona puede llegar a realizar algo.

Simplemente, descubra cómo piensan otros. Aprenda a sentarse cerca de otra persona, como dos personas que están llevando una conversación en un banco en el parque.

Haga muchas preguntas, escuche muchas opiniones y mantenga una mente abierta:

Muchas veces tratamos de dar respuestas o soluciones a los problemas de la salud mental. Una persona con una condición psiquiátrica puede estar sufriendo de angustia emocional. Nos compadecemos de esa persona y queremos hacer algo para aminorar su angustia y sufrimiento. Hacemos estas reuniones educativas de apoyo con la esperanza de que encontremos alguna solución. Las respuestas, opiniones sugerencias y soluciones que se originan, precisamente de las reuniones de apoyo, parecen que deben detener nuestro sufrimiento.

Hacer muchas preguntas y escuchar varias opiniones pueden incrementar una verdadera atención. Estamos realmente interesados en las personas. Por tanto, preguntamos su opinión. Conocemos acerca de ellas haciéndoles preguntas. Realmente queremos saber sobre las personas. Es por eso que hacemos preguntas y oímos opiniones. Entonces, podemos hacer sugerencias después de hacer las preguntas y tener las opiniones y pequeñas sugerencias, pero no respuestas. Queremos que la persona llegue a tener su propia respuesta. A veces las soluciones aparecen luego de un largo período de tiempo. Muchas personas no se oponen a ser recordadas. Pero ser recordados y tener a alguien detrás exigiéndonos todo el tiempo son dos cosas diferentes. Hacemos las cosas de forma simple. Hacemos preguntas. Oímos opiniones, porque estamos verdaderamente interesados en las demás personas.

Ejercicio

- 1- Forme dos ó tres grupos. Coja una escoba. Una persona barre y otra hace preguntas. Una coge un haragán de quitar polvo. Las dos personas van barriendo y conversando. Las personas son capaces de conocer sobre ellas y trabajar a la misma vez.

Recordemos que barrer tiene un simbolismo también. El piso se ve limpio, sin embargo, todavía hay polvo en este. Podemos pensar que conocemos todo acerca de una persona. Aún nos falta por conocer. También aprendemos a estar activos con el trabajo, mientras oímos. También prestamos atención sin ser intrusos.

Vivir con atención:

Para estar atentos a los demás, necesitamos ser atentos con nosotros mismos. Prestar atención no es preocuparnos de más. La atención no es formarse un

juicio y dar mucha atención a los detalles. La atención proviene de disfrutar nuestras vidas y participar en la vida. Como cuando se atiende a un jardín, damos atención a lo que se necesita hacer. También nos damos tiempo para oler la suave fragancia en el aire cuando limpiamos el jardín. Sentimos y olemos la tierra. La tierra no la vemos como algo sucio que nos ensucia las manos. Si no podemos limpiar toda la tierra de nuestras manos, aprendemos a apreciar nuestras manos con tierra. Apreciamos todo el entorno y a nosotros en el entorno. Mediante una plena apreciación nos volvemos atentos a las cosas.

Estando atentos, podemos aprender a auto estimarnos y estimar a las demás personas. Aprendemos a verdaderamente ver cuán imperfectos somos cada uno de nosotros. Tratamos de no dejarnos llevar por el juicio de los demás. Nos mantenemos equilibrados porque prestamos completa atención a quienes somos y lo que podemos hacer.

Somos facilitadores de reuniones de apoyo, trabajando con otras personas. Todos tenemos una condición siquiátrica. Exploramos las posibilidades de recuperación cada día. La exploración requiere de una atención. Prestamos atención porque nos auto estimamos.

Estamos atentos porque nos gustan las personas con quienes trabajamos. Llegamos a valorar y a gustar de nuestro entorno.

También, podemos comprender y aprender de nuestros errores porque estamos atentos. Podemos desarrollar el humor y el perdón sobre nuestros errores y los errores de los demás.

Prestando atención, aprendemos a conocer cuál es la situación y cómo son las personas. Llegamos a valorar a las personas y la situación. Podemos reírnos de nuestras imperfecciones mediante nuestro contacto con las personas y las situaciones. La capacidad para podernos reír requiere del perdón.

Mientras facilitamos las reuniones de apoyo, necesitamos aprender a prestar atención.

Ejercicio:

1. Sentémonos todos tranquilamente y exploremos nuestros sueños. Hablemos de lo que nos gustaría hacer. Hablemos de lo que esperamos hacer. Oigamos lo que decimos cada uno de nosotros. Aprendamos a familiarizarnos. Dispongamos de diez minutos para practicar la atención. Repitamos lo que se dijo y se escuchó. Comparemos nuestras anotaciones y veamos si todo el mundo está de acuerdo.

Perdonar:

Perdonar parece difícil que surja en uno. Sin embargo, lo que está latente, surge en algún momento. Queremos crear ciclos de perdón y no, de venganza. Perdonar significa que vemos a la persona y la situación como realmente son. Aprendemos a valorar los defectos de las personas y a ellas en su conjunto. Podemos perdonar porque hemos llegado a entender realmente a la persona. Suspendemos la crítica aún cuando no comprendamos totalmente la situación en que se encuentra la persona.

La posibilidad de tener un lugar donde vivir y algo que hacer es lo que ofrecemos en el área de salud mental.

Hacemos todo lo que podemos cada día para asistir a las personas para que estas no pierdan su oportunidad de poder vivir una vida plena. Hacemos tanto como podemos y, entonces, vamos a casa y descansamos.

También tenemos que aprender a perdonarnos cuando nuestros planes no salen bien. Tenemos, también, que aprender a perdonarnos cuando las personas que trabajan con nosotros no toman nuestras sugerencias. Tenemos que aprender a perdonarnos cuando otras personas no siguen el plan. También tenemos que ser capaces de volver atrás y crear un plan que funcione.

Perdonar es difícil. El perdón requiere de una presencia y/o atención constantes. Tenemos que tener presente que el perdón es algo imperativo y va a ser difícil. Perdonar es un reto.

Hemos sido enseñados a tomar represalias. Muchos de nosotros crecimos oyendo decir: no te enfurezcas, toma venganza. Existen muchas historias sobre cómo tomar venganza ó dar su merecido. Hay pocas historias acerca de perdonar. El perdón no es glorificado en la cultura popular. No hay películas taquilleras cuyo tema sea el perdón.

El perdón puede darse con tranquilidad. El perdón puede pasar desapercibido. No parece que haya un reconocimiento social sobre el perdón. ¿Qué nos proporciona perdonar?

Perdonar nos imprime fuerza en nuestro carácter personal. Descubrimos mejor quiénes somos y lo que podemos hacer mediante el acto del perdón. Llegamos a comprender a otros mediante el acto del perdón. Llegamos a, realmente, tener una visión dentro de las experiencias de otras personas mediante el acto de un perdón categórico. Nos abrimos y despojamos de los criterios que teníamos mediante el perdón. Nos flexibilizamos cuando perdonamos.

Aún así, perdonar puede ser difícil. Perdonar, realmente, no es parte de la cultura ó el pensamiento modernos. Estamos aprendiendo a generar y crear el perdón en un vacío cultural, moral, social ó espiritual.

Perdonar es difícil. Como la meditación y la reflexión, practicar un poco de perdón cada día, nos puede ayudar a prepararnos para los grandes actos de perdón, que eventualmente necesitaremos. Podemos comenzar perdonándonos a nosotros mismos cuando cometemos errores ó no hacemos todo lo que hubiéramos querido hacer. Podemos aprender a perdonarnos a nosotros mismos y arrepentirnos cuando no somos buenos con otras personas.

Mediante el perdón, no solo aceptamos los errores de otros sino también los nuestros. Perdonamos a otras personas porque aceptamos que nosotros también cometemos pequeños errores, mayores errores y, ocasionalmente, grandes errores.

Ejercicio

1. Sentémonos tranquilamente y hablemos sobre una situación en la cual nos sentimos mal y torpes. Hablemos de forma gentil sobre algunas frustraciones personales que hemos tenido en nuestras vidas. Tratemos de mantenernos en grupos de tres y cuatro personas. Conversemos acerca de algún momento en que alguna persona nos perdonó. Refiramos cuando nosotros perdonamos a otra. Dejemos que la discusión continúe dentro del grupo por unos quince minutos ó más. Preguntémonos a nosotros mismos si aprendimos algo sobre cómo perdonar.

Perdonar parece ser uno de los atributos más difíciles de aprender y retener.

ACEPTACIÓN

La aceptación de nuestra vulnerabilidad es demostrada aceptando la asistencia. La aceptación puede ser la extensión de la asistencia. Reconocemos que necesitamos asistencia. Mediante el reconocimiento de nuestra necesidad de ser asistidos, nos damos cuenta de nuestras necesidades y anhelos.

Sin embargo, todo el mundo necesita ser asistido. Las personas y los facilitadores en nuestras reuniones de apoyo quieren ser aceptados. Por eso, es que asistimos a las reuniones de apoyo. Buscamos alguna asistencia.

Nuestra cultura no promueve la idea que algunas veces todos necesitamos de asistencia y cuidados. No somos individuos solos e indestructibles que tenemos que arreglárnoslas en la vida por nuestra propia cuenta. Todo el mundo necesita de asistencia alguna vez.

Podemos aprender cómo aceptar la asistencia y cuidar de otros. En algunos momentos de nuestras vidas, algunos de nosotros cuidaremos de otros. Algunos de nosotros aprenderemos a asistir a otros. Y, algunos de nosotros seremos asistidos.

Aceptar nuestra vulnerabilidad nos lleva a un nivel en el que podemos aceptar los cuidados y la asistencia.

Demostrando la aceptación de nuestra vulnerabilidad personal, establecemos el tono hacia otras personas alrededor nuestro para que aprendan a recibir la asistencia.

Incluso aceptando la vulnerabilidad, nuestras mentes continuarán teniendo pensamientos negativos. No siempre pensaremos bien de otras personas. Tendremos pensamientos como, ellos pudieron haberlo hecho mejor ó no somos los suficientemente buenos. La asistencia no nos hará desechar todos los pensamientos negativos.

Avanzamos mediante el perdón. Podemos tener un alivio temporal de los pensamientos negativos.

Perdonar y aceptar dejan la puerta abierta para algún momento de alivio.

La angustia, proveniente de los conflictos en la vida, puede ser ahogada mediante el perdón. Perdonar es un enfoque práctico hacia el estrés causado por el conflicto. Podemos perdonar porque aceptamos que somos débiles y estamos sufriendo todo el tiempo. Aceptemos que todos cometemos errores. Aceptemos que todos en algún momento necesitamos asistencia. Necesitando asistencia aceptamos nuestra vulnerabilidad y la de los demás. Aceptar nuestra vulnerabilidad personal es difícil.

En las reuniones de apoyo habrá personas que tenderán a dificultar la actividad. Necesitamos aprender a perdonar. Necesitamos aprender a traer a las personas a nuestras reuniones de apoyo. Necesitamos aprender cómo y cuándo traer a las personas a nuestras reuniones de apoyo. El perdón nos presenta transparentes para dar la bienvenida a las personas.

Ejercicio

1. Discutamos nuestros fracasos y desilusiones. Hablemos de lo que hubiésemos hecho diferente. Hablemos de aceptar lo que tenemos. Cómo no siempre obtuvimos lo que queríamos. Cómo apreciar lo que tenemos. Quiénes éramos después de que las cosas no funcionaron.

¿Necesitan las personas ser asistidas en esos momentos de fracaso y desilusión?

PENSAMIENTO NEGATIVO

Muchos facilitadores han desistido de continuar con este trabajo debido al pensamiento negativo. No siempre tenemos los mejores pensamientos sobre nosotros. Tampoco pensamos lo mejor de los demás. Nos desalentamos y

desilusionamos. ¿Cómo detener este pensamiento negativo? Tenemos que trabajar para sustituir completamente el pensamiento negativo por el pensamiento positivo.

Las afirmaciones pueden a veces funcionar en las crisis. Cuando nuestras mentes están llenas de pensamientos horribles, necesitamos una y otra vez hacer una repetición de pensamientos positivos.

Para poder cambiar los pensamientos negativos en el largo plazo, necesitaremos que nuestros pensamientos positivos sean interiorizados, educándonos a nosotros mismos. Necesitamos aprender a tomar nota de y discutir los pensamientos positivos cada día. Una vez más, podemos practicar el pensamiento positivo.

Mediante la práctica del pensamiento positivo, podemos volver, de forma natural y con mayor facilidad, a pensar positivamente.

¿Cuáles son algunas de las formas de práctica para eliminar inmediatamente el pensamiento negativo y pasar al positivo?

1. Hagamos listas de lo que tenemos.
2. Aprendamos a apreciar lo que tenemos.
3. Escribamos y discutamos sobre quiénes nos caen bien.
4. Escribamos poemas u oraciones sobre la belleza que nos rodea.
5. Dedicemos algo de tiempo para apreciar la naturaleza (Por ejemplo, dejemos que el aire fresco y el viento nos envuelvan).
6. Practiquemos la meditación. (Cuando no tenemos ningún tipo de pensamiento por períodos de tiempo).
7. Aprendamos a leer libros y valorar las cosas que son motivos de inspiración.
8. Restrinjamos las imágenes de los medios masivos de comunicación. (Apaguemos la televisión por amplios períodos de tiempo ó todo el tiempo).
9. Aceptemos nuestras imperfecciones. Aceptemos las imperfecciones de los otros.

También aprendamos a tomarnos tiempo para la reflexión y/ó la oración.

Estamos aprendiendo que hay varias maneras de ver una situación. Podemos pensar de que no progresamos ó que nos hemos demorado. No avanzar significa que nunca iremos adelante. Nos sentimos atrapados. Demorarnos, nos da la oportunidad de sentirnos como que solamente estamos detenidos momentáneamente.

Escribiendo lo que tenemos, lo que disfrutamos y quiénes pensamos que somos, entonces, estamos utilizando el tiempo parar avanzar. Aún cuando sentimos que

nos hemos demorado. El pensamiento negativo nos absorbe un tiempo que necesitamos para renovarnos. El pensamiento negativo trae como consecuencia la ansiedad.

El pensamiento negativo puede volverse tan rutinario que ni siquiera nos damos cuenta de que nos estamos cargando de pensamientos negativos.

Nunca habrá una completa eliminación del pensamiento negativo.

Sin embargo, podemos tener un alivio temporal del pensamiento negativo.

Ejercicio

1. Hagamos una lista de lo que tenemos.
 2. Escribamos y discutamos sobre quiénes nos caen bien.
 3. Escribamos poemas y/ó oraciones sobre la belleza que nos rodea.
- A. Practicamos la meditación. (Manos extendidas, respiren profundo y tranquilamente, sentados en una silla ó en el piso y dediquemos un tiempo en que reduzcamos nuestros pensamientos por períodos de tiempo).

HACER UNA PAUSA Y COMPROBARLA

Hacer una pausa y comprobarla es aprender a volver atrás para poder volver ir hacia delante. El objetivo de la pausa y su comprobación es estar más cerca de las personas mediante el contacto reflexivo.

Esto no es un acto de distanciamiento.

Este es un proceso de prepararnos para dar una asistencia más plena.

Necesitamos tomarnos un tiempo para comprender lo que espera de nosotros la persona a quien asistimos y lo que el/ella realmente quiere que nosotros hagamos. La asistencia requiere que comprendamos lo que se necesita hacer. Antes de asistir a una persona, necesitamos aprender cómo hacer una pausa y comprobarla. Si nos precipitamos para asistir a alguien, podemos no dar lo que realmente necesita la persona.

Siempre preguntemos antes de asistir. Siempre debemos asumir que la persona puede estar activamente involucrada en las decisiones que afectan sus vidas. No debemos asumir que conocemos cómo guiar la vida de una persona mejor que ella misma.

Hacer una pausa y comprobarla es una forma de renovación. Necesitamos aprender cómo diariamente, ó varias veces durante el día, deshacernos de la gran cantidad de pensamientos incesantes que pasan por nuestras mentes.

Necesitamos descansar la mente, despejar nuestro pensamiento y entonces, retornar al mundo de la actividad de trabajo.

Necesitamos aprender a aclarar y despejar nuestra mente y la mente de la persona que asistimos, antes de actuar. Necesitamos aprender a hacer una pausa y comprobarla.

Necesitamos lograr las habilidades de hacer una pausa y de comprobarla. Una de las mejores formas de aprender a hacer una pausa durante el día es dedicar tiempo a la meditación, reflexión, y/ó el rezo durante el día.

Por ejemplo, nos podemos levantar a la misma hora casi todas las mañanas e ir a un lugar de la casa. Podemos sumirnos en la quietud y la tranquilidad.

Nos podemos sentar en una silla ó en el suelo por diez ó quince minutos. Dejamos de pensar. Nos recordamos a sí mismos que mientras estemos sentados no queremos pensar. Queremos no pensar. Queremos despejar la mente. Podemos decir, quiero despejar mi mente, quiero despejar mi mente, quiero despejar mi mente, mientras estamos sentados y respirando. Queremos librarnos de pensamientos complicados y tener solamente pensamientos simples pasando por nuestras mentes.

Centramos nuestro interés en una palabra ó frase que nos ayude a mantener nuestra mente sin pensar. No queremos poner interés en lo que nos da preocupaciones. Los pensamientos pueden ser muy persistentes y si reaparecen, no seamos duros con nosotros mismos, sino, simplemente regresemos a la palabra ó frase que utilizamos, como despejemos nuestra mente, despejemos la mente. Podemos decir algo como relajémonos, relajémonos, relajémonos. Ó no pensemos, no pensemos, no pensemos. Debemos practicar la meditación y despejar nuestras mentes con la meditación. Con una práctica diaria podemos ser muy buenos en el aprendizaje de la meditación y hacer una pausa.

Nunca dejaremos de tener pensamientos ni de pensar. Con solo dos veces al día podemos dar a nuestras mentes unos 10 minutos de descanso sin pensar absolutamente en nada. Para aprender a hacer una pausa durante el día, necesitamos aprender a tener una práctica diaria constante de realizar una pausa en nuestras vidas. La meditación es una forma organizada para hacer la pausa.

Si durante el día nos damos cuenta de que necesitamos hacer una pausa nuevamente y despejarnos de nuevo, solamente necesitamos volver a

adentrarnos en nuestra quietud y tranquilidad por unos pocos minutos. Mientras más practiquemos este proceso de quietud, seremos más capaces de Hacer una Pausa y Comprobarla durante el día. Elaborando una forma de Hacer una Pausa y Comprobarla, lograremos que otras personas se interesen en aprender a Hacer una Pausa y Comprobarla.

Por favor, ¡recordemos! A veces, nuestras mejores acciones resultan de nuestra tranquilidad y reflexión. La presencia y la atención necesitan de la práctica de la reflexión. No podemos tener una presencia ni prestar atención, a menos que seamos reflexivos.

Necesitamos construir períodos de reflexión en nuestras vidas. Mediante la quietud, la reflexión y la pausa podemos tener una posibilidad de aprender a centrar el pensamiento en algo. Con la quietud, la reflexión y la pausa podemos renovarnos, también. Para darles oportunidades de salud mental a otros, necesitamos tener salud mental. Nuestras necesidades de salud mental pueden ser constantemente renovadas mediante la quietud, la reflexión y la pausa. Haciendo una Pausa y Comprobándola.

Entonces, cuando facilitemos en las reuniones de apoyo estaremos despejados y listos para tratar con las demás personas.

Ejercicios

1. Practiquemos la meditación. Sentémonos en una silla con las manos extendidas. Inspiremos y espiremos. Tratemos de tener el menor movimiento posible. Cuando inspiremos digamos no pensemos, no pensemos, no pensemos. Cuando espiremos digamos no se, no se, no se.

No necesitamos las respuestas ni las soluciones para cada uno ni para cada cosa.

Necesitamos salir de nuestra actividad para ser productivos. Necesitamos descansar nuestra mente. Necesitamos dejar de pensar. Quince minutos de meditación ó más al día pueden reconstruir nuestra renovación de actitud. Solamente tenemos que empezar a practicarlo.

2. Leamos. Leamos una selección de literatura sobre auto ayuda y nos ayude a mejorar. Leamos por dos ó tres minutos. Dejemos a un lado el material de lectura y solo pensemos sobre lo que leímos. Entonces, discutamos con el grupo lo que leímos. Tratemos de encontrar nuevas ideas y nueva información.

Después de terminar de leer el material ¿le motivó lo que leyó?

¿Estaba discurriendo en su mente? Si su mente pensaba en otras cosas, ¿estaba Usted inspirado con ideas nuevas? ¿Cuáles eran esas ideas?

CAMBIANDO LOS PAPELES

A veces, quien asiste y quien necesita asistencia cambian sus papeles en el desempeño de su tarea. Las personas pueden comenzar a aprender unas de otras en distintas partes del espectro de la reunión de apoyo.

Por momentos, algunos facilitadores de apoyo mutuo/entre iguales necesitarán ó querrán volver y asistir a las reuniones de apoyo educacionales. En ocasiones las personas serán facilitadores y a veces serán atendidos.

Cambiar los papeles ó asumir diferentes roles dentro de la salud mental puede ser difícil. Asumir distintos roles puede ser muy desorientador para algunas personas. Estamos acostumbrados a pensar que una parte necesita ayuda y que la otra ayuda.

Nos estamos refiriendo sobre eventualmente construir un entorno completo de asistencia.

Estas reuniones de apoyo educacional mutuo/entre iguales son una forma de asistencia que usaremos o con la cual seguiremos trabajamos.

Nos mantenemos reuniéndonos sobre un terreno común. Ese terreno en común es la idea de que todos necesitamos de asistencia y en algún momento la recibiremos.

Nos acercamos y nos llegamos a conocer mediante la asistencia.

Asistir a otro ser humano es un honor.

Cambiar los papeles de las personas en nuestros programas de salud mental será difícil, pero puede ocurrir. Aprender a dar asistencia puede ser tan difícil como recibir asistencia.

Imaginemos no tener todas las respuestas.

Imaginemos pedir asistencia en vez de dar consejos.

En el pasado se entendía el bienestar como un continuo en el cual las personas mejoraban y nunca regresaban para recibir cuidados. Las reuniones de apoyo mutuo/entre iguales se establecen con el fin de que las personas vayan y vuelvan a venir para que reciban y proporcionen cuidados. Debido al apoyo entre iguales, las personas saben que pueden tener el apoyo cuando lo necesiten. El apoyo entre iguales es un proceso en curso y fácil de acceder.

La estabilidad con la enfermedad mental requiere aprender a partir de una variedad de perspectivas. El apoyo entre iguales ofrece una variedad de perspectivas.

Un día los facilitadores de apoyo mutuo/entre iguales serán reconocidos como parte integral de nuestro sistema de salud mental.

Esperamos que aprendiendo estas habilidades e ideas Usted puede llegar a ser un facilitador entre iguales.

NUEVO

Cambiar papeles en el entorno de la salud mental.

A veces quien asiste y quien necesita asistencia cambian sus funciones. Las personas pueden comenzar a aprender unas de otras en diferentes partes del espectro de las reuniones de apoyo.

La idea de crear relaciones más de iguales entre el proveedor y el cliente no es algo nuevo.

En psicología esto se llama “alianza terapéutica”. En el pasado esto significaba que existían vínculos rígidos entre las personas que se suponía que se “aliaran”. Hoy sabemos que esos vínculos rígidos no son necesarios y que a veces son experimentados por los clientes como una alienación y no entre iguales. ¿Quiere decir esto que un cambio en los vínculos significa una pérdida de las relaciones?

Este es el temor que tienen muchos proveedores. Creemos que es infundado. La balanza de poderes siempre, en última instancia, estará a su favor. Aceptamos que habrá momentos en que los clientes puedan necesitar ser medicados, controlados ó tener otro tratamiento que tal vez piensen que no es de mayor interés para ellos.

Sin embargo, según nuestra experiencia, compartir el poder en vez de infringirlo usualmente ayuda en estos incidentes para que se logren mejores resultados. Los proveedores pueden elaborar relaciones recíprocas en vez de relaciones de “arriba hacia abajo”. Una de las experiencias con más privación de privilegios proviene de sentirse uno mismo como uno del grupo entre iguales que siempre está en la posición de necesitado.

El apoyo entre iguales funciona mejor con los proveedores cuando los proveedores son capaces de reconocer y recibir nuestras tantas dádivas. Los proveedores pueden compartir y demostrar su humanidad sin perder su objetividad ni explotar los clientes.

Estas dos últimas son a menudo citadas como razones para mantener buenas relaciones y son, por supuesto, de preocupación para todos los especialistas con

ética. Cuando el personal entra en relaciones de mayor igualdad con los consumidores hay menos probabilidad de que ocurran ambas cosas. Los consumidores como proveedores necesitan aprender este nuevo orden.