

Grupos ayuda mutua en duelo

Centro de Escucha San Camilo

INTERVENCIÓN GRUPAL DESDE EL MODELO
COUNSELLING APLICADO AL ENCUADRE DE TAREAS DE
WORDEN

VII JORNADAS DE DUELO
16 Y 17 DE NOVIEMBRE DE 2011
TRES CANTOS

Marisa Magaña Loarte
Directora Centro de Escucha San Camilo.
Psicóloga tratamiento del duelo.

INDICE

1. CARACTERISTICAS DEL COUNSELLING EN GRUPO.
2. ELEMENTOS PARA EL TRABAJO DE DUELO.
3. INDICADORES DE HUIDA DEL FACILITADOR DEL GRUPO.
4. NORMAS DEL GRUPO.
5. OBJETIVOS DEL GRUPO.
6. DESARROLLO POR SESIONES.

GRUPO DE AYUDA MUTUA PARA PERSONAS EN DUELO

Características del counselling en grupo

- Priorización del contacto **cara a cara**.
- Simetría** en la relación entre los miembros del grupo.
- Énfasis en la **responsabilidad personal** en la resolución de problemas.
- Presencia de un **problema común**.
- Poder de las personas** para ayudarse y ayudar

GRUPO DE AYUDA MUTUA PARA PERSONAS EN DUELO

Criterios para el empoderamiento (Empowerment)

- Desarrollar el control sobre sus propias vida.
- Participación activa en el desarrollo de recursos y en la provisión de apoyos.
- Aprendizaje en el afrontamiento de problemáticas.

Elementos para el trabajo en duelo

- Elegir formato del grupo; propósito, estructura, logística
- Preselección; homogeneidad, patologías
- Definir expectativas
- Establecer reglas básicas; asistencia, puntualidad, participación, no aconsejar, ...
- Grado de facilitación; más proactivos al principio
- Observación dinámicas interpersonales; inclusión, control, afecto
- Control conductas perjudiciales; comparaciones, moralización, interrupciones, ...

INDICADORES HUIDA DEL FACILITADOR DEL GRUPO

- ABUSO DE LA RACIONALIDAD.
- MOVIMIENTOS CORPORALES DE HUIDA.
- CAMBIO DE TEMA SIN PROFUNDIZAR.
- ATENDER AL CONTENIDO DEL MENSAJE MÁS QUE A LA MÚSICA DEL MISMO.
- MIRAR EL RELOJ.
- NO RESPETAR EL RITMO Y FORZAR PREGUNTAS CUANDO AÚN SE NECESITABA METABOLIZAR LO EXPRESADO.
- FORMULAR SUGERENCIAS Y CONSEJOS NO PEDIDOS.

GRUPOS DE AYUDA MUTUA PARA PERSONAS EN DUELO

Ceñirse a los Criterios de inclusión.

GRUPO DE AYUDA MUTUA PARA PERSONAS EN DUELO

Normas del grupo

Os invito a hacer vuestras las siguientes normas:

- Puntualidad:** Nos comprometemos a asistir a todas las sesiones y a ser puntuales. Avisar si no se puede asistir a un encuentro.
- Privacidad:** La información que se comparte en el grupo permanece aquí.
- Participación:** Es conveniente participar en el grupo, pero nadie está obligado a hablar de lo que no quiera.

GRUPO DE AYUDA MUTUA PARA PERSONAS EN DUELO

Normas del grupo

Os invito a hacer vuestras las siguientes normas:

- Procuraremos **no acaparar** el tiempo de intervención.
- No hay un dolor mayor que otro**. Trataremos de no comparar sufrimientos. Todos son respetables.
- No daremos consejos a otros compañeros**. Procuraremos decir, en tal caso, lo que yo hice –o haría- en circunstancia similar.
- No juzgar**. No hay emociones o preguntas buenas o malas. Todo lo vivido es respetable.

GRUPO DE AYUDA MUTUA PARA PERSONAS EN DUELO

Objetivo general

Ayudar a pensar sin sentimientos invalidantes sobre la pérdida, recordar al ser querido con tristeza pero sin dolor, establecer nuevos roles y conseguir una buena adaptación a la vida cotidiana.

GRUPO DE AYUDA MUTUA PARA PERSONAS EN DUELO

Objetivos específicos

- Crear y mantener las bases para que los participantes se sientan libres para el reconocimiento, la aceptación y la expresión de sus emociones, fomentando al mismo tiempo el interés y la empatía hacia los sentimientos de sus compañeros de grupo.
- Ayudar al grupo a buscar alternativas (conductas, pensamientos, *valores...*) para alcanzar la meta de la aceptación de la realidad de la pérdida.

GRUPO DE AYUDA MUTUA PARA PERSONAS EN DUELO

Objetivos específicos

- Crear y mantener las bases para que los participantes se sientan libres para el reconocimiento, la aceptación y la expresión de sus emociones, fomentando al mismo tiempo el interés y la empatía hacia los sentimientos de sus compañeros de grupo.
- Ayudar al grupo a buscar alternativas (conductas, pensamientos, *valores...*) para alcanzar la meta de la aceptación de la realidad de la pérdida.

GRUPO DE AYUDA MUTUA PARA PERSONAS EN DUELO

Objetivos específicos

- Animar el intercambio de experiencias y la exploración de estrategias que posibiliten el que los participantes vayan logrando *situar* al ser querido muerto en sus vidas
- Ayudar a pensar en el ser querido sin culpa y seguir viviendo afrontando las propias responsabilidades.
- Animar a la re-socialización de las personas del grupo y *sugerir* las estrategias más eficaces para ello.

PRIMERA SESIÓN

Objetivo: generar clima cálido y de acogida. Ajustar expectativas.

- Presentación del Centro y del escucha-coordinador.
- Presentación de los componentes del grupo.
- Normas para el buen desarrollo del grupo.
- Informaciones generales.
- **Comprendiendo el duelo.** Las múltiples dimensiones del duelo.
Normalización de síntomas.
- Compromiso de cooperación.
- Cierre con expectativas centradas en las posibilidades.

SIGUIENTES SESIONES

Objetivo: identificar el significado de la persona pérdida para el doliente.

- Intercambio de impresiones del primer día. Expectativas de los componentes del grupo.
- Intercambio sobre el duelo. Relato de la pérdida sufrida. Respetar llantos y silencios. Ante los eufemismos del doliente, reformular y preguntar con lenguaje realista. ¿De qué murió Fernando?
- Identificar el significado. Relatar historia de relación. ¿Qué se ha llevado Martín con su muerte? ¿Qué me aportaba mi ser querido?; – seguridad-compañía-valía-diversión...¿Qué es lo que más echo de menos de todo?...

SIGUIENTES SESIONES

Objetivo: aceptar la realidad de la muerte.

- **Exploración sintomatología de negación/afrontamiento.**
Pensamientos, emociones y comportamientos disfuncionales/funcionales.
Detectar conductas de búsqueda. **Normalización-validación**
- **Narración de recuerdos, imágenes y valoración de lo vivido juntos.** “Equilibrar” idealización-degradación del fallecido.
- **Confrontación ajustadas a la necesidad defensiva;**
Técnicas:
 - lenguaje realista
 - repetición palabras significativas
 - Gestalt; silla vacía
 - Resignificación a través de la narración...

SIGUIENTES SESIONES

Objetivo: identificar los sentimientos tras la muerte y facilitar su expresión.

- **Revisión de tarea.**
- **Comprendiendo el duelo.** Posibles etapas de reacción a la muerte. Normalización-validación de similitudes.
 - Shock.
 - Anhelo y búsqueda.
 - Desorganización-desesperanza.
 - Reorganización.
- **Exploración de sentimientos generados en alguno de estos momentos.** Ayudar a poner nombre a los sentimientos y a darse permiso para sentirlos.
- **Explorar red de apoyo informal.** Invitar a la expresión de emociones en el medio habitual del doliente.
- **Tarea para la semana.**

SIGUIENTES SESIONES

Objetivo: identificar los sentimientos tras la muerte y facilitar su expresión.

Manejo de la pena

- **Revisión de tarea.**
- **Correlación de tristeza con conciencia de la pérdida.**
- **Estimular su expresión y el llanto si fuera necesario.**
- **Explorar si el contexto convivencial facilita su expresión y si tiene alternativas.**
- **Ayudar a identificar el significado de las lágrimas o de las “no-lágrimas”.**
- **Explorar el manejo de la pena; ¿Cómo la sientes? ¿Qué haces con ella? ¿Te permites llorar? ¿Sólo?...**
- **Validar tanto el llorar como el no llorar, aclarando que no es significativo de haber amado mucho o poco.**

SIGUIENTES SESIONES

Objetivo: identificar los sentimientos tras la muerte y facilitar su expresión.

Manejo de la ira

- **Revisión de tarea. Introducción sobre la ira en duelo.**
- En fase de disparo, dar muestras de atención básicamente desde el lenguaje no verbal, sin contrargumentar. Recordar curva de hostilidad.
- **Normalizar y validar** la hostilidad como respuesta a la muerte del ser querido. Puntos de encuentro entre la rabia y el sufrimiento por la muerte.
- Investigar **ideación suicida**.
- **Explorar identificación de rabia y su abordaje;** -Contra qué o quién. (Posibilidad contra el fallecido y no expresado por idealización.)
-¿Qué haces con ella? -¿Consecuencias de esta forma de vivirla?
- **Canalización de manera saludable.**

SIGUIENTES SESIONES

Objetivo: identificar los sentimientos tras la muerte y facilitar su expresión.

Manejo de la culpa

- **Revisión de tarea. Introducción sobre la culpa en duelo.**
- **Identificación de sentimiento de culpa.**
 - Por lo hecho o no hecho con el fallecido.
 - Por no experimentar el sentimiento supuestamente normal.
- **Diferenciar si es racional o irracional. (Sana o insana).**
- **Diferenciar si es por una acción concreta o por los hechos acontecidos.** (o aceptación de la vulnerabilidad humana)
- **Si irracional; Confrontación con la realidad.**
 - Dices no haber hecho lo suficiente; ¿Qué hiciste? ¿Qué más hiciste) ¿Porqué lo hacías?...
- **Si racional; trabajar la facilitación de la aceptación de las propias imperfecciones- amor no perfecto.**

SIGUIENTES SESIONES

Objetivo: identificar los sentimientos tras la muerte y facilitar su expresión.

Manejo de la culpa

- Ayudar al doliente a empatizar con otros comportamientos imperfectos manifestados hacia él.
- Trabajar tareas de reparación.
- Propuesta de tarea.

SIGUIENTES SESIONES

Objetivo: facilitar el ayudar a vivir el día a día sin el fallecido.

- **Revisión de tarea**
- **Explicitar las acciones de controlabilidad que ya ejerce el doliente en su vida.;**
 - **toma de decisiones**
 - **acciones.**
- **Empatizar con la idea de que prestar energía a algo nuevo supone restárselo a lo anterior.**
- **Identificar dificultades que están teniendo a la hora de llevar a cabo roles nuevos o sin el apoyo del ser querido;**
 - **por roles instrumentales**
 - **por vínculos sociales.**

SIGUIENTES SESIONES

Objetivo: facilitar el ayudar a vivir el día a día sin el fallecido. Fomentar la presencia afectiva.

- **Acoger el sentimiento de impotencia y ansiedad. Diferenciar entre ser incapaz y sentirse incapaz.**
- **Confrontar con las estrategias usadas antes para funcionar solo.**
- **Propuesta de entrenamiento previo en el desarrollo de roles;**
 - trabajar con escalas graduales y solución de problemas
 - entender los intentos como éxitos.
- **Ayudarse de la experiencia del grupo. Aprendizaje vicario.**
- **Propuesta de tarea.**

SIGUIENTES SESIONES

Objetivo: facilitar la recolocación emocional del fallecido. Fomentar la presencia afectiva.

- **Revisión de tarea.**
- **Objetos y lugares de vinculación. El recorrido hacia la presencia afectiva;** Identificar el significado de: fotos, ilusiones visuales o auditivas, visita a lugares, pensamientos reiterados con el fallecido...
- **¿Qué suponen para el doliente estos objetos y comportamientos?**
- **Salvo “momificaciones” validarlo como enlaces con la presencia afectiva del fallecido.**
- **Hablar con su recuerdo.**
- **Confrontar con otros miembros del grupo ¿Cómo hacen para tener presente afectivamente a su ser querido?**
- **Propuesta de tarea**

SIGUIENTES SESIONES

Objetivo: facilitar la recolocación emocional del fallecido. Fomentar la presencia afectiva.

- Revisión de tarea.
- Incidir en que el objetivo no es olvidar al ser querido, si no de reestructurar el tipo de vínculo y la forma de relacionarse con el.
- Facilitar la despedida del vínculo físico, centrado en los sentidos al centrado en los afectos.
- Explicar la importancia de lo simbólico; experiencia simbólica personal: -Es mi consejero permanente. - Mi guía...
- Trabajar el derecho a darse permiso para disfrutar y amar.
- Propuesta de tarea.

SIGUIENTES SESIONES

Objetivo: creer en uno mismo y en los demás. Invertir en nuevas relaciones.

- **Revisión de tarea.**
- **Identificación del tipo de relaciones con familiares y amigos. Importancia de permitir las diferencias emocionales-expresiones diferentes-tiempos diferentes...**
- **Identificar las dificultades en sus relaciones interpersonales;**
 - el silencio opresivo
 - no recibir ya consuelo
 - *meter prisa...poner más de su parte...*

¿Te reconoces en alguna de estas situaciones? ¿cómo vives las dificultades en tus relaciones? ¿Tienes personas que te reconfortan en tu duelo?

- **Confrontación de comportamientos y consecuencias** *¿Qué consigues al reaccionar como lo haces?*
- **Confrontar con la experiencia del grupo.**

SIGUIENTES SESIONES

Objetivo: dar sentido a la vida sin el ser querido.

- **Revisión de tarea.**
- **Explicar la diferencia entre problema y misterio. Facilitar el entender la muerte como misterio.**
- **Explorar quien soy yo ahora, después de la dura experiencia de pérdida;**
 - ¿has aprendido o descubierto algo de ti mismo?
 - ¿identificas cambios en tus formas, en tus valores?
 - ¿te reconocen nuevos recursos?
- **Pedir al grupo su identificación de recursos o cambios en sus compañeros.**
- **Propuesta de tarea.**

SIGUIENTES SESIONES

Objetivo: reorganización y recuperación.

Cierre del grupo

- **Revisión de tarea.**
- **Expresar las emociones que genera la conclusión del grupo.**
- **Animarles a que mantengan el contacto entre ellos;** tiempo de intercambio de correos, teléfonos...
- **Recordatorios importantes;** - los picos del duelo
 - las habilidades adquiridas
 - algunas tareas pendientes.
- **Invitar a contar lo que el grupo les ha dado y lo que cada uno a dado al grupo.**
- **Despedida.**

*Dad palabras al dolor. El dolor que no habla
gime en el corazón hasta que lo rompe...*

W. Shakespeare.