

Grupo de Autoayuda: instrumento de sanación de la Esclerosis Múltiple

M. J. G. / C. O. / CIUDAD REAL

Tras las experiencias de Valdepeñas, Alcázar o Puertollano, Aedem Ciudad Real dispone desde el año pasado de este servicio

La esclerosis múltiple es una enfermedad inflamatoria crónica del sistema nervioso central. Con un carácter degenerativo posee una sintomatología muy variada: problemas sensitivos, motores ya sean de coordinación, equilibrio o debilidad funcional, fatiga, problemas cognitivos, del habla... Generalmente se padecen en función de las áreas afectadas. A pesar de éstos síntomas es una enfermedad difícil de determinar, pero cuando llega el diagnóstico, siempre supone un duro golpe tanto para el enfermo, como para su entorno familiar. "Desde ese momento uno se ve obligado a convivir no sólo con una enfermedad crónica, sino con el deterioro más o menos acusado que esta conlleva", explica Jesús Mora, vicepresidente de Aedem Ciudad Real.

Y es que convivir con una esclerosis múltiple es convivir según palabras de los propios pacientes, con la incertidumbre. "Es hacerse consciente de que toda esa sintomatología física trae consigo una problemática psicológica que es necesario afrontar". Ante esta realidad nacen los grupos de autoayuda, con una amplia trayectoria y gran aceptación en localidades como Valdepeñas, Alcázar de San Juan o Puertollano. Aedem Ciudad Real implantó este servicio el año pasado.

Qué es

Un grupo de autoayuda es la reunión periódica de un conjunto de personas que tienen una situación de vida o un problema común. Conscientes de esta situación, ellas en colaboración con algún organismo o entidad, establecen un lugar y unos días para reunirse, hablar y apoyarse. Aedem Ciudad Real apostó por esta iniciativa



Imagen de una de las sesiones del grupo de autoayuda / COCEMFE ORETANIA

haciéndola exclusiva y autónoma. Por este motivo, el grupo que se reúne cada quince días los forman socios afectados por la esclerosis múltiple. Este año, la novedad viene de la mano de una psicóloga que orienta las tertulias y les ofrece cuando es preciso una asesoría. En estas reuniones se tocan cualquier tema, siempre con el respeto y la confianza de que las palabras allí expresadas no saldrán de ese espacio, cual si fuera un secreto profesional de un médico o un abogado. Y es que quien participa en un grupo de autoayuda necesita poder decir lo que desea sin dudarlo, para así poder pensarlo, analizarlo, comprenderlo y cambiar luego su situación.

FINES

Comunicarse	Hablar de situaciones similares y escuchar otras perspectivas que ayudan a distanciarse del problema
Expresar sentimientos	Reír para humanizarse y relativizar fantasmas. Llorar sin avergonzarse para desahogarse
Fomentar la autoestima	Resaltar valores, capacidades y evaluar proyectos para embarcarse en ellos
Pensar	Por uno mismo, sin miedos ni prejuicios
Creer emocionalmente	Desarrollar valores y aportar algo a los que nos rodean.

Quieren encontrar

Un entorno íntimo y confidencial contribuye a que surja el espíritu de ayuda mutua que se pretende encontrar en estos coloquios. "Con ello se quiere hallar un espejo en el que ve que mi problema no es el único, ni el peor. Al hacer esto se toma distancia y conciencia de la verdadera imagen que se muestra y se ven partes de uno mismo que antes no se veían", comenta Mora. Con estas tertulias los asistentes determinan que existe una perspectiva diferente pues al compartir vivencias se observa que cada uno opta por una

respuesta diferente. "Se aprende a escuchar, a mirar de otro modo e incluso se toma conciencia de que otros te ven de forma diferente a lo que antes creías", prosigue.

Bajo un manto de confidencialidad y respeto, el grupo se convierte en una especie de cerebro colectivo dispuesto a diseñar estrategias para la resolución de problemas, tanto colectivos como individuales. "Los participantes se liberan de complejos y aumentan su autoestima,

sintiéndose más dignos para desarrollar habilidades, en definitiva, encuentran nuevas razones por las que vivir". La experiencia está siendo muy positiva ya que el actual grupo ha generado una complicidad plena "que les ha hecho salir de los túneles como el desaliento, la depresión o la sensación de que la vida les había dado un golpe definitivo". Y es que hay muchas cosas en la vida que no se pueden controlar, pero si tenemos en nuestras manos controlar cómo nos

afecta. "Tenemos la alternativa de rendirnos o enfrentarlas y estamos aprendiendo que un hecho doloroso puede convertirse en una oportunidad para crecer como personas". En una clara apuesta por vivir la vida con ilusión, Aedem presume con sus socios de esta nueva capacidad. "Está en nuestras manos las estrategias para hacer frente a la enfermedad, para compensar las pérdidas que podemos ir sufriendo con ganancias como personas que nos permitan afrontar la vida con ilusión, humanidad y alegría".