

Grupos terapéuticos

Una herramienta útil en el tratamiento del dolor crónico.

Hoy, 17 de octubre, es el día en el que se reconoce y visibiliza que el dolor crónico es sufrido por muchas personas en el mundo. Solo en España, en población general, más de 9 millones tienen que afrontar el dolor diario en sus vidas, y la mayoría, lamentablemente, no reciben un tratamiento adecuado. Para la persona que tiene que convivir con dolor a diario es una tarea realmente compleja. No solo deberá lidiar con el malestar y el daño físico, sino que además, tendrá que hacer frente a factores de índole mental, emocional y social.

Desde hace 4 años, acompaño a nivel grupal, en la Asociación de Hemofilia de la Comunidad Valenciana, Ashecova, a personas que tienen dolor crónico derivado de diferentes patologías y enfermedades: personas con hemofilia, Parkinson, artrosis, fibromialgia, entre otras. En mi experiencia observo como muchas de estas personas buscan un espacio seguro donde poder compartir sus dolencias, y en cierto modo, recibir comprensión y apoyo a lo que les ocurre; no solo del entorno, sino también, de sí mismas.

Y es que, cuando sentimos dolor nos sentimos más vulnerables, física y mentalmente. Las ideas acerca de nosotros y nuestro entorno se perturban, tiñéndose de un color gris que ocasionan emociones intensas como la rabia, impotencia, miedo, tristeza y desolación. Las probabilidades de sentirse herido aumentan, y con ello, el dolor se hace más presente y el sufrimiento también.

En los grupos que facilito observo diferentes modalidades de relación de las personas con respecto a su dolor y la situación que atraviesan. Están aquellas que luchan porque el dolor no paralice sus vidas, las que se exigen cambios de actitud, aquellas que se sienten profundamente tristes y sin opciones y aquellas donde el enfado y la rabia se manifiestan en su máximo esplendor. En realidad, *todos son modos válidos de estar, y probablemente, muchos de éstos, se manifiesten en diferentes momentos de vida de la persona.* Lo importante será tomar consciencia del mismo, esclarecer sus características, su forma, cuan de flexible o rígido se manifiesta y cómo me está afectando. Y es en los grupos donde uno puede descubrirlo.

Al igual que sucede en los grupos de crecimiento y/o desarrollo personal donde se comparten emociones y vivencias que ayudan al participante a ampliar el conocimiento de sí mismo, ocurre lo mismo en estos grupos. Cuando la persona es capaz de compartir lo que le pasa y el cómo se siente con lo que le pasa, empieza a recibir una información que antes no disponía. Empieza a verse “en relación con” y esto proporciona descubrimientos que uno, por sí solo, jamás habría descubierto. A veces, una persona se da cuenta que su forma de estar consigo misma se ha convertido en una autocrítica permanente, donde no hay cabida para el aprecio y la amabilidad. Otras, que su nivel de exigencia no está teniendo en cuenta las limitaciones que el dolor le impone, forzándose a mostrar una imagen que nada tiene que ver con lo que le ocurre. En otras, la dificultad para pedir ayuda se hace presente, “no vaya a ser que el otro piense que soy débil o incapaz” o, peor aún, que acabe pensándolo yo, de mí mismo.

Estos descubrimientos permiten a la persona tomar consciencia, lo que permite a su vez, la posibilidad de cambio.

No se trata de seguir ninguna pauta o emplear alguna estrategia que permita que el dolor desaparezca, pues éste va a ser inevitable; además de su particular vivencia en cada persona. El cambio se entiende aquí como la capacidad de *poder elegir cómo quiero acompañarme, cómo quiero tratarme y relacionarme*, tanto en los momentos en que el dolor está más presente y es más intenso, como en aquellos otros en los que me ofrece cierta tregua y descanso. Se trata de flexibilizar algunas respuestas dando cabida, también, a la queja, las dudas y la confusión en este difícil proceso de acompañamiento.

El grupo brinda ese espacio seguro y respetuoso donde es posible apreciar, a través de la mirada del otro, la compasión, la amabilidad y la aceptación de aquello que nos pasa, actitudes tan necesarias, cuando sentimos dolor o nos sentimos vulnerables, capaces de apaciguar los miedos más profundos.

Gracias a todas aquellas personas que me mostraron que en la vulnerabilidad también hay espacio para la fortaleza y que en el dolor, siempre hay lugar para la esperanza.

Sonia Laguna Chamizo

Psicóloga y Terapeuta Gestalt en la Asociación de Hemofilia de la Comunidad Valenciana, ASHECOVA.

Nº Col: CV-09720



Testimonios de participantes en los grupos desarrollados en Ashecovva.