

LA FORMACIÓN Y LAS EMOCIONES: COMO AYUDAR A LOS MÉDICOS A TRABAJAR CON LAS EMOCIONES DE LOS PACIENTES Y CON LAS PROPIAS

Dra. Fuensanta Sánchez Sánchez
Técnica de Salud de la Unidad Docente.
Comisión Clínica de Atención a la Familia
Gerencia de Atención Primaria de Murcia

RESUMEN

Las emociones forman parte de nuestro ser único y funcional como personas, la concepción que tenemos desde las ciencias de la salud y específicamente desde la medicina, en muchas ocasiones tiende a tratarlas como disociadas del cuerpo y en un plano puramente teórico.

El presente artículo, elude conscientemente esta manera de contemplarlas, poniendo un especial énfasis en la experimentación de las mismas desde la conciencia de su posesión, ofreciendo una herramienta que facilita nuestra capacidad para expresarlas en un escenario de libertad y respeto.

El inicio del mismo, es una breve introducción impregnada del relato de la experiencia personal de la autora; en el que se invita al lector a participar con ella, a través del contacto con su propio mundo emocional, en ese viaje interior al que nos pueden ir guiando las palabras escritas.

A continuación se realiza un breve repaso teórico sobre el tema y se detalla una propuesta concreta dirigida a la expresión emocional y al conocimiento del trabajo personal y profesional que se realiza con la participación en un “**Grupo de soporte emocional**”. Considerado como una propuesta valiosa y aplicable a múltiples contextos: Docentes, asistenciales y de apoyo entre profesionales.

INTRODUCCIÓN

Desde hace más de diez años, la Unidad Docente de Murcia ha estado interesada en la enseñanza y comprensión de los profesionales de la salud de la parte emocional de las personas a las cuales atendemos en la práctica cotidiana; unas veces en la consulta, otras en el aula e incluso en las comisiones, grupos de trabajo y múltiples situaciones en las que participamos en nuestro mundo diario laboral.

Este interés ha sido impulsado e iniciado unas veces por los residentes, otras por los tutores, otras por los técnicos, y siempre han sido facilitadas por el coordinador que nos ha proporcionado el espacio, el apoyo y la libertad para poder desarrollar, estudiar e impulsar este aspecto de nuestra práctica.

Hoy, ante la posibilidad que me brinda esta revista de explicar cómo me manejo y trabajo con la parte emocional de las personas en los cursos, seminarios, talleres, grupos de trabajo y también en la consulta, me siento confusa y algo desorientada. Por un lado, con ganas de detallar y compartir con ustedes este misterio que ocurre cuando se abre el mundo emocional de quienes participamos en ellos y surge la magia, la confianza, la seguridad y finalmente la liberación.

Y por otro, existe hoy en día tanta literatura sobre **la medicina emocional**, la descripción y justificación de la importancia de la misma en la relación médico paciente, sus distintas clasificaciones y consideraciones, que no caeré en la tentación de repasarlas para darles a ustedes un resumen de los distintos enfoques teóricos desde el razonamiento, desde la discusión de ella, para clasificarla, para estudiarla, para entenderla, para juzgarla, en definitiva para aprisionarla, dañarla y finalmente desautorizarla.

Ahora me pregunto

- ¿Cómo puedo resolver esa confusión?
- ¿Cómo puedo aportar algo interesante y comprensible?
- ¿Cómo puedo empezar?.

Y, como en otras ocasiones, me encuentro con la misma respuesta:

“ El recuerdo de mi propia experiencia con el tema y un breve resumen de la misma”

Recuerdo mi profundo interés y entusiasmo en el estudio de la comunicación humana, de los sistemas en que nos desenvolvemos para nuestro crecimiento como personas, de mi entusiasmo por la salud mental, por la psiquiatría, por el enfoque biopsicosocial, por el proceso educativo, por la lectura, por la terapia por su conocimiento con profundidad, con detalle. Esto me hizo situarme en múltiples y diferentes modelos, en múltiples discusiones, en múltiples decisiones y esta inquietud la recuerdo desde que me reconozco, desde que me recuerdo a mi misma, desde siempre, desde yo.

Recuerdo también cómo contacté con la herramienta en la que voy a basar este corto relato. Cómo, impulsada y acompañada por mis compañeros de trabajo de entonces, y encontrándome en una crisis personal que me desbordaba por la pérdida de mi propia salud, de mi vida familiar, de la salud de mis seres queridos, me acercó al reconocimiento de mi propio miedo al sufrimiento, de mi propio dolor, de la conciencia de repente de **mi propia vulnerabilidad** y de lo alejada que me había mantenido de mí misma, tanto estudio, tanta teoría, tanta discusión y tantas lecciones impartidas.

Recuerdo la participación en mi primer **“grupo de soporte emocional”** en un taller de atención al duelo y paciente terminal organizado por la fundación “Volver a Casa”, al cual me costó mucho asistir, sobre todo por lo extraño que me resultaba aceptar unas normas muy rígidas para iniciarlo: que fuera intensivo y residencial, realizar una entrevista para ser seleccionada donde se me preguntó acerca de mi manera de reaccionar emocionalmente ante diversas situaciones relacionadas con mis propias pérdidas, y finalmente, cuando me encontré allí, el hecho de compartir habitación con otras personas no profesionales de la salud, con Cáncer de mama, de pulmón, con SIDA etc.

Desde entonces he trabajado y difundido esta herramienta y su filosofía donde he tenido oportunidad, en **mesas redondas, talleres, cursos, reuniones** y también en **mi vida cotidiana**; y si hay algo que digo ahora con toda tranquilidad, es que esto me conecta conmigo, me autoriza a decir sin miedo ni vergüenza que en el terreno emocional **NO SE TRATA SOLO DE HACER TEORÍAS Y DISCUTIRLAS, SE TRATA MÁS BIEN DE PERMITIRSE EXPERIMENTAR DESDE UNO MISMO, SIN INTERPRETACIÓN.**

Para esto necesitamos crear **espacios seguros y libres**, que es lo que se pretende con estas normas vistas desde fuera como tan rígidas.

Y para finalizar esta introducción y atendiendo a la costumbre y necesidad que tenemos los médicos de poner puntos ordenados, me atrevo a proponer una secuencia de trabajo individual que usted puede realizar en este momento para acercarse a esa experiencia.

CONTACTE CON SU PROPIO MUNDO EMOCIONAL AHORA

Busque un momento de tranquilidad, lea reflexivamente y tómese su tiempo:

1. Primero contacte con usted, **busque en sus sentimientos hacia lo que está haciendo ahora**; por ejemplo: leer este artículo ¿ qué le provoca? Interés, desacuerdo, aburrimiento, o si prefiere acérquese a una situación que tenga que ver con su consulta, con algún paciente, o en casa con su familia ¿ qué le provoca? Dolor, ira, tristeza, alegría, miedo, gratitud (deténgase todo el tiempo que necesite).
2. **Contacte con el miedo** a acercarse a ello, a definir ese dolor, esa alegría, ese aburrimiento, si puede **póngale apellido**, “ me aburro porque no me gustan este tipo de textos...” “ me enfurece que tal paciente no confíe en mí...” “ me duele mi soledad al ver partir a mi hijo...” “siento gratitud por tal compañera que me apoyó...”
3. Si tiene unas **condiciones de seguridad**,(está solo o con alguien de confianza que no le va a interrumpir, ni juzgar), **expreseló**. Con palabras, usando la voz, aumentando el tono, con gestos, con todos sus sentidos atentos y abiertos, desde dentro, frente al espejo si quiere, sin teatro, sin fingir, desposeído de la necesidad de aparentar. Y ahora empiezan a salir sus sentimientos a **reconocerlos en usted**, a hacerlos suyos, a poseerlos a afrontarlos sin temor.
4. Y cuando se ha tomado el tiempo suficiente para que esto ocurra, relájese, respire hondo, descanse y **permítase dejar salir sus ideas**, recompóngase hacia un estado de conciencia y de razonamiento relacionado con el tema que ha decidido trabajar, **acepte su responsabilidad** en ello, no mirando fuera, desde dentro, desde su yo.

5. Puede que sea la lectura de este artículo o la situación de la consulta o su situación familiar. Entonces **puede tomar la decisión que desee**, dejar lo que no quiera o asumirlo desde su propia responsabilidad, de frente no desde los otros, y con más seguridad **decir SÍ o NO** por y para usted mismo.

Este proceso requiere de unas condiciones de tranquilidad y sosiego no siempre presentes en nuestro quehacer, un deseo de exploración y profundización para el que es importante ASEGURARSE UN ESPACIO EN CONDICIONES y es tremendamente molesto y lesivo querer y no poder, empezar e interrumpir, de manera que es importante que detalle si es AHORA cuando tiene interés en seguir por ejemplo leyendo este artículo o no, o qué quiere trabajar en concreto y vaya hasta donde quiera con la máxima profundidad y concentración.

BREVE RESUMEN DEL MODELO TEÓRICO

A continuación, y siguiendo la línea propuesta con antelación, me atrevo de nuevo a consignar y ordenar lo que considero premisas básicas, ideológicas o facilitadoras de este modelo de trabajo con las emociones. No desde un punto exclusivo ni dogmático; por supuesto no es la única forma de trabajarlas. Pero eso sí, **asegura unas condiciones de igualdad, libertad y respeto** para quien participa de ellas, que puedo reconocer en múltiples experiencias personales y en las aportaciones concretas que ofrece lo escrito sobre el tema.

PREMISAS BÁSICAS PARA EL TRABAJO EMOCIONAL

1. Poseer un conocimiento y respeto, al menos desde la teoría, de la importancia y significación de las emociones en el desarrollo del ser humano y en la práctica profesional.
2. Tener la necesidad de realizar un trabajo desde la propia responsabilidad.
3. Confiar en el soporte emocional entre iguales.
4. Mantener la confidencialidad.
5. Estar dispuesto a realizar un entrenamiento en el proceso de escucha activa, sin juzgar y permitiendo la expresión emocional.

Algunas consideraciones específicas de cada uno de estos apartados.

1. POSEER UN CONOCIMIENTO Y RESPETO, AL MENOS DESDE LA TEORÍA, DE LA IMPORTANCIA Y SIGNIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES EN EL DESARROLLO DEL SER HUMANO Y EN LA PRACTICA PROFESIONAL.

Nuestras creencias previas acerca del papel de las emociones en el proceso de salud enfermedad y el manejo que hacemos de las mismas, nuestra historia personal, nuestra práctica, nuestra manera de hacer lo que nos hace sentirnos seguros, nuestra filosofía de la vida, influye y es determinante para la incorporación de este modelo de trabajo.

De nuevo una propuesta reflexiva:

- ¿Cuál ha sido su escuela en el tema emocional?
- ¿Dónde las ha trabajado desde su propia responsabilidad y conciencia?
- ¿Cuánto tiempo ha decidido emplear en el reconocimiento y expresión de las mismas, en qué espacios, en qué foros?
- ¿Ha sido necesario para usted acudir a un terapeuta personal o supervisor, alguna vez o quizás como costumbre?
- ¿Considera que las emociones son tan subjetivas que es difícil o imposible ordenarlas y explorarlas?.

Contéstese algunas de ellas, deje fluir más preguntas si le surgen, y procure encontrar su creencia auténtica, el valor que le da desde su razón a la parte emocional de las personas, de su propia persona, su tendencia a juzgarlas o a comprenderlas.

Pasee por su culpa, por su juicio; valore su opinión sobre las lágrimas, sobre la ira, sobre la alegría, el amor, la ternura, sobre lo que considere adecuado con relación a ellas.

- ¿Es bueno para usted expresarlas abiertamente?
- ¿Cuándo y dónde se lo permite?
- ¿Qué respuesta recibe de su entorno cuando lo hace?.

Procure encontrar una o varias respuestas, que le ayuden a situarse, a definirse algo más, a decir desde usted mismo si las considera básicas para su trabajo, para su vida, para su crecimiento, o si por el contrario le molestan, prefiere no tenerlas en cuenta, le perturban su mundo de la objetividad y de la ciencia y las trata solo en su vida personal y en la intimidad.

Valore entre estas dos posiciones todas las intermedias que le surjan, no descarte ninguna de ellas y siga dándose permiso para estar donde está, sin aspiraciones, sin mentirse, sin apariencias, sin dramas, sin teatro y si tiene oportunidad exprese su opinión y descubra cuál es la importancia que usted mismo asigna al tema del cual está participando ahora.

2. TENER LA NECESIDAD DE REALIZAR UN TRABAJO DESDE LA PROPIA RESPONSABILIDAD.

Siguiendo entre otros autores, a Elisabeth Kübbler-Ross, el ser humano puede ser contemplado desde cuatro esferas o cuadrantes: *Físico, emocional, intelectual y espiritual*. Coexisten todos ellos desde nuestro nacimiento hasta nuestra muerte, y está más o menos desarrollado uno que otro y le ofrecemos una cierta intensidad o interés, en función de nuestro propio ciclo vital y de las experiencias que vayamos acumulando a lo largo del mismo.

1. Cuadrante físico:

Al nacer tenemos una estructura física que nos sostiene, un cuerpo material, somos seres que no somos capaces de cuidar de nosotros mismos y nuestras necesidades se centran en conservarlo, alimentarlo y mantenerlo limpio y caliente.

Podemos reflexionar sobre el origen del nuestro y por tanto explorar nuestro pasado.

- ¿Quién me cuidaba cuando era un bebé?
- ¿Había ruidos en el entorno?
- ¿Me acurrucaban y daban calor?
- ¿Me sentía limpio y satisfecho?.

Y también chequear nuestro presente:

- ¿Cómo está mi cuerpo ahora?
- ¿Cansado, con tono, con vitalidad, quizás con algún problema, alguna dolencia crónica, aguda?
- ¿Tengo mis necesidades cubiertas, dispongo de espacios cómodos y confortables?

Estas necesidades básicas en nuestro cuadrante físico, cuando están satisfactoriamente atendidas, nos hacen percibir **el mundo como un lugar seguro y acogedor** y esto nos acompaña a lo largo de toda nuestra vida

2. Cuadrante emocional:

Los sentimientos.: Amor, tristeza, rabia, alegría, miedo, etc. Todos ellos se dan, se expresan y se sienten en el cuerpo físico.

No sólo se piensan, no están en la mente, no son manejables solo desde la mente: La garganta nos aprieta ante el dolor, el puño se cierra con la rabia, el miedo nos paraliza o nos hace correr, el amor nos dilata las pupilas y nos hace escapar cierta sonrisa; así podemos ir definiendo cada uno de ellos hasta donde queramos.

Es muy importante que sintamos cómo y cuándo aparecen y pugnan entre ellos por ser expresados.

- ¿Cuáles me están permitidos expresar, en compañía y a solas?

- ¿Se me ha permitido expresar la rabia?
- ¿Y el llanto o el miedo?
- ¿Cómo reacciono ante los gestos amorosos?

Cuando nuestras necesidades de expresión emocional se satisfacen, aprendemos que **se nos quiere por ser como somos**, hagamos lo que hagamos, con un **amor incondicional**.

Así como el cuadrante físico nos aporta la seguridad, si nuestras necesidades de expresión emocional están cubiertas, crece nuestra **autoestima**.

Si, por el contrario se nos reprime o juzga por algún sentimiento, (los hombres no lloran, las mujeres no gritan, o un gesto amoroso es una tontería) nos sentimos poco legitimados, inseguros y temerosos o poco valiosos.

3. Cuadrante intelectual.

En nuestro ciclo de desarrollo como personas, la escolarización y el estudio nos permite, desarrollar nuestro entendimiento, poner orden en nuestro mundo desde la razón, encontrar las respuestas, valorar y emitir juicios.

- ¿Se valora nuestra opinión? ¿Quién lo hace y quién no?
- ¿Se me estimula a hablar y discutir?
- ¿Dispongo de lugares de libertad para decir lo que realmente quiero decir?
- ¿Mi juicio tiene respaldo? ¿O por lo contrario se ridiculiza lo que digo?
- ¿Alguien tiene interés en contestar mis preguntas?

Cuando nuestras necesidades intelectuales se desarrollan y satisfacen, podemos discernir, ordenar, separar y por tanto **elegir** y tomar decisiones desde nuestro propio **juicio y responsabilidad**.

4. Cuadrante espiritual.

Surge de nuestra conexión con los demás y el universo, del descubrimiento de nuestro ser como “ser humano sexuado”, con el arte en todas sus manifestaciones, también con nuestras creencias religiosas.

Da sentido a lo que hacemos, a quienes somos.

- ¿Por qué soy médico?
- ¿Qué conexión tiene con mi vida?
- ¿Por qué me dedico a cuidar, a una profesión de servicio?
- ¿Es coherente con mi mundo interior?
- ¿Cómo vivo mi sexualidad? ¿Trasciende más allá de mi cuerpo?.
- ¿Qué o quien es dios para mí?
- ¿Cómo valoro las distintas manifestaciones artísticas?

Cuando conseguimos desarrollar y contactar con nuestro cuadrante espiritual y lo atendemos, damos sentido a nuestra vida y adquirimos más **sabiduría y paz interior**.

Los cuatro cuadrantes están conectados en cada uno de nosotros, y forman un conjunto funcional único, que sigue desarrollándose a lo largo de toda nuestra vida

3. CONFIAR EN EL SOPORTE EMOCIONAL ENTRE IGUALES

En el trabajo con las emociones, seguimos varias fases, como ya he apuntado en la introducción: Una de ellas **individual**, reflexiva y respetuosa con uno mismo, y otra **compartida**, de percepción del otro ser humano como auténtico otro que nos sirve de apoyo a nosotros.

- 1 Aproximarnos y centrarnos en nosotros, en lo que estamos *sintiendo* y *experimentando* en ese momento.
- 2 Definirlo y clarificarlo todo lo posible, poniéndole nombre, perdiendo el pudor, describiéndolo, sin miedo.
- 3 Reconocer los sentimientos que estamos asociando al tema que estemos tratando.
- 4 Realización de la expresión emocional. Con ella nos liberamos del sentimiento, lo dejamos aflorar fuera de nosotros y nos ponemos en disposición de poder reelaborar nuestra realidad y tomar decisiones.

En esta última parte es donde entra la posibilidad de impulsar y facilitar el trabajo, al hacerlo **compartido** con otras personas, recibiendo su apoyo y comprensión; a través de lo que denominamos “grupo de soporte emocional”.

El “**Grupo de soporte emocional**”, es una herramienta para trabajar con las emociones, en la que se establecen unas reglas de funcionamiento de una rigidez tal que por sí mismas crean un contexto en el que se facilita un soporte entre iguales, que es considerado terapéutico y autónomo. Y parte de la creencia profunda de que cada persona posee los recursos que necesita para solucionar sus dificultades; el grupo aporta las condiciones necesarias para que éstos se exploren y desarrollen.

A diferencia de otros modelos o contextos de trabajo con emociones, como la terapia con un profesional o dinámicas de grupo dirigidas, en las que el terapeuta mantiene una situación de control y dirección sobre el mismo que lo sitúa en una posición de desigualdad y poder sobre los participantes, en el grupo de soporte se parte de la igualdad entre TODOS los participantes.

Lo que nos conecta con el otro es ser persona desde ser igual y compartir el hecho de tener un mundo propio y unos sentimientos propios, desnudos de cualidad o juicio alguno (bueno o malo), y que no son expuestos para ser juzgados o interpretados por otro, su finalidad es que sean elaborados y descubiertos por uno mismo.

Se parte del respeto a las propias emociones y percepciones y a las de los demás, tomando responsabilidad de los propios sentimientos y contemplando

el mundo del otro como igual de legítimo que cualquier otro. Desde esta posición, el juicio no tiene razón de ser.

4. MANTENER LA CONFIDENCIALIDAD

La confidencialidad se amplía incluso a la propia asistencia al grupo de soporte, y esto se manifiesta de forma explícita antes del inicio del mismo, dando con ello la oportunidad de permanecer o abandonar el grupo en ese momento.

Una vez terminada la sesión no se comenta ningún aspecto de lo dicho durante la misma. Incluso si nos queremos dirigir a alguien en particular para comentarle algo que haya dicho o que nos haya surgido a raíz de ello, inicialmente se solicita su permiso para hacerlo, y si nos lo da nos dirigimos únicamente a esa persona en privado.

Se trata, pues, de conseguir un **espacio blindado**, de prohibición absoluta de entradas y salidas de cualquier información dada por cualquier miembro, de forma explícita o implícita, verbal o no verbal, durante la duración del taller o sesión.

Esta norma estricta permite tener la seguridad de que todo lo que se diga no trascenderá a otros espacios menos seguros de la vida cotidiana. Sólo con esa seguridad es posible expresar las emociones más íntimas de la persona y vivir la experiencia de liberarse de ellas sin ser juzgado, interpretado, aconsejado o interrumpido.

Este espacio blindado nos permite trabajar desde la experiencia emocional y no desde posiciones teóricas. No se basa en ideas u opiniones sino en hechos.

No es aconsejable trabajar con las emociones mediante la **simulación y el teatro**, sino contactando con los propios sentimientos, realmente, desde la honestidad y la responsabilidad con uno mismo.

Es por ello que tampoco sugiero proponer una experiencia de soporte emocional a otros si no se ha vivido antes, si no se ha formado previamente parte de un grupo de soporte. Sin esa experiencia previa y sin reglas rígidas, no hay magia.

Desde la práctica de la medicina tenemos la experiencia de trabajar con personas y sus emociones en contextos no blindados. Es fácil que recordemos conversaciones entre personas, sobre otras, de las que opinamos e interpretamos abiertamente y compartimos informaciones sobre su vida o su realidad sin su presencia e incluso sin su consentimiento.

También es fácil que un miembro de la familia, un vecino, un amigo nos pida información sobre los resultados de una exploración o un diagnóstico de otra persona sin que ésta esté presente, y lo digamos de manera natural, casi resulta raro negarlo y mantener la confidencialidad al respecto.

En el ámbito docente, ocurre lo mismo, podemos encontrarnos en un taller en el que se permita y facilite la expresión emocional por ejemplo entre residentes: Tras una exposición teórica, se forman grupos para trabajar las emociones de cada residente con respecto a su tutor y no se explicita y negocia la regla de confidencialidad, la información que se obtenga y trabaje, puede ser comentada luego dando lugar a rumores y juicios, que dañarán o beneficiarán a

los protagonistas sin tener en cuenta su consentimiento o responsabilidad en ello.

5. ENTRENAMIENTO EN EL PROCESO DE ESCUCHA ACTIVA, SIN JUZGAR Y PERMITIENDO LA EXPRESIÓN EMOCIONAL

• FUNCIONAMIENTO Y FORMACIÓN DE LOS GRUPOS DE SOPORTE

El proceso de formación en general, y con mayor importancia el de trabajo con emociones en un grupo de soporte, es importante contemplarlo como un proceso similar al de cualquier actuación terapéutica.

- Es importante detallar y pactar un inicio y un final; una apertura, un desarrollo y un cierre.
- Empieza y termina. Y al terminar ,se cierra y no es posible volver atrás.
- Tiene también un número limitado de sesiones, en general de cinco a siete (si se desea continuar se pacta de nuevo un número).

Sin embargo, como ya he comentado anteriormente, este proceso, parte de una situación de igualdad. Todos los participantes tienen las mismas normas que cumplir y las mismas oportunidades para manifestarse, la misma obligación de respetar al otro y el mismo derecho a ocupar su tiempo en silencio o hablar sin ser interrumpidos, incluso la misma cantidad de tiempo para hacerlo.

Es fundamental contar con un espacio donde se esté cómodo y asegurar que no vamos a ser interrumpidos durante la sesión. También que la duración, la participación en la misma y el horario sea muy concreto y se respete (por ejemplo si alguien tiene dificultad en venir un día o decide abandonar que lo comunique al resto con antelación).

Una sesión puede seguir el siguiente esquema:

1. Si el grupo tiene un tema sobre el que va a trabajar, se recuerda y se reflexiona brevemente sobre el mismo individualmente. El tema se puede decidir con antelación, o dejar que surja en cada sesión (por ejemplo: cómo mejorar la relación con tal paciente, o cómo enseñar este año a mi residente, o cómo afrontar el duelo por la muerte de..., o cómo encajar este determinado error de la consulta, etc)
2. Ronda breve en el que cada uno dice cómo está y lo que quiere hacer en el grupo.
3. Se divide el tiempo disponible entre el número de participantes (en general de 4 a 6).
4. Se escogen a personas que cambian de papel a lo largo de la sesión:
 - **Escucha activo.** Si estás escuchando:
No interrumpas.
Muéstrate atento
Nunca juzgues.

No ofrezcas soluciones ni consejos.
Respetar el silencio.

- **Controlador del tiempo.** Otro de los miembros del grupo controla el tiempo a fin de que cada persona tenga el mismo para compartir, sin excepciones.

Cuando ha finalizado el tiempo, el controlador se lo hace saber al que habla para que finalice.

Si éste hubiera dejado de hablar antes, se espera hasta que concluya su turno en silencio, dejando un pequeño espacio después para que hable el siguiente.

Si estaba hablando efusivamente, se le interrumpe (facilita esta labor, avisar al que está hablando un minuto antes: "te queda un minuto").

- **El que habla.** El que habla debe centrarse en sí mismo, no de lo que ha dicho otro.

Es mejor centrarse en los sentimientos y hablar en primera persona.

Si la escucha es efectiva, el contenido surge por sí mismo y si no hay interrupciones lo habitual es pasar de las ideas a los sentimientos y de ahí a la expresión de los mismos.

Si en un momento determinado se termina de hablar, se permanece en silencio hasta que termine el tiempo. Cuando eso ocurre hay que dejar de hablar.

Si al terminar la sesión, uno está excesivamente abierto emocionalmente o brotan sentimientos intensos, se puede pedir más tiempo para compartir con el grupo (y hacer otra ronda) o pedir a alguien que siga escuchando en privado después.

- **El facilitador.** Puede ser una persona que haya participado con anterioridad en algún grupo, ya que debe velar para que se respeten las normas, pero no es el responsable ni el líder del mismo; su misión es asegurar que el proceso de escucha se realice correctamente, que todos pasen por todas las posiciones, y que se cumplan las reglas.

5. Cierre del grupo. Al finalizar la sesión, se hace una ronda en la que cada uno dice algo que ha apreciado del grupo o que agradece al grupo o a alguno de sus miembros. Se puede finalizar con algún ejercicio, juego o actividad para el cierre emocional y volver a salir al "mundo exterior" recompuesto.

1. ALGUNAS APLICACIONES PRÁCTICAS

Este modelo de trabajo se puede adaptar a muchas y diferentes propuestas formativas, siempre que se sea muy estricto en el mantenimiento de las reglas anteriormente descritas y tras la experiencia de haber participado personalmente en alguna.

1. **En la consulta:** Proporcionando un espacio en consulta programada de

unos veinte minutos a una pareja “ *en apuros para la comunicación*”. Se cuentan claramente las reglas para realizar un proceso de escucha activa entre los dos, a continuación se les da cinco minutos a cada uno para realizar el trabajo, y el profesional actúa como facilitador o puede también participar de su tiempo y repartir otros cinco minutos si lo desea. Luego se pacta un número de sesiones para que realicen en casa y una cita final para comentar el proceso (no el contenido).

2. **En un grupo de educación para la salud:** A lo largo de un programa de educación en diabetes, para familiares y pacientes. Además de dar información sobre el tema, se deja un espacio al final de cada sesión, contando como siempre muy claramente las reglas, para realizar un grupo de soporte entre los participantes (como sugerencia: separar a los miembros de una misma familia y participar con ellos como uno más dentro de algún grupo).
3. **En un grupo de soporte para personas en duelo:** Planteado como una actividad abierta y continuada, conectada por ejemplo al programa de atención a crónicos y terminales (recordar la importancia de poder participar con ellos).
4. **En un grupo de soporte entre profesionales:** Es posible buscar y pactar un espacio y un tiempo para realizarlo en el mismo Centro y también entre profesionales de distintos Centros (puede ser multidisciplinar o no, como siempre las reglas estrictas).
5. **En un taller, seminario o curso:** Puede estar relacionado con el tema del taller, es decir “*taller de medicina emocional*” por ejemplo, o no “ *taller sobre...*”. Al final de cada sesión y negociado con el grupo se plantea la realización de la sesión de soporte, su duración y como siempre, las reglas estrictas.
6. **En una mesa redonda, ponencia o similar:** Aquí nos encontramos con que en la sala (es fácil recordar la entrada constante de personas), se explique con antelación la hora de cierre de la misma y se respete totalmente. La organización ha de estar informada y de acuerdo con ello (por supuesto que se puede salir cuando se quiera, pero no interrumpir entrando). La propuesta puede ser, que tras la exposición, se ofrezca un espacio para que en la sala se comparta entre dos por ejemplo un tiempo de escucha y se cierre con ello la sesión.

Estas son algunas experiencias en las que yo he tenido la oportunidad de participar, y las cuento con el objetivo de animarle a usted lector, a proponer y desarrollar estas u otras que encajen en su contexto presente, con la esperanza de que le aporten seguridad e ilusión para disfrutar con el mundo emocional propio y de las personas que le rodean.

AGRADECIMIENTOS

A Jose Ramón por darme esta oportunidad, por su paciencia y por su chispa; porque su recuerdo despierta en mí cierta sonrisa.

A los lectores que hayan viajado durante estas páginas hasta el final, porque para ellos ha sido el esfuerzo y para mí su compañía anónima

BIBLIOGRAFIA

1. Stevens, JO: "El darse cuenta". Ed. Cuatro Vientos. Chile 1976
2. Munro,E.A; Manthei,R; Small JJ: " Counselling: a skills approach". Methuen New Zealand 1983.
3. Priestley,P; McGuire J: "Learning to Help" Tavistock Pub. London and N.Y 1983
4. Satir V: "Relaciones humanas en el núcleo familiar". Ed. Pax Mexico 1991
5. White M, Epston D; Medios narrativos para fines terapéuticos. Ed Paidós Barcelona 1991
6. Kübler-Ross.E:" La muerte un amanecer". Ed Luciérnaga. Barcelona 1992
7. Matthews-Simonton, S; Simonton, C; Creighton, J.L. "Recuperar la Salud". Ed. Los Libros del comienzo, Madrid 1992.
8. Pangrazzi A.: "La pérdida de un ser querido". Ediciones Paulinas. Barcelona 1993
9. Neighbour R: "La consulta interior".J&C ·Ed Médicas SL. SemFYC1998
10. Griffin R. "Saber vivir aprendiendo a morir" De Vuurvlinder. Netherland 1999
- 11.Hellinger B: "Felicidad dual". Ed. Herder, S.A. 1999
- 12.Matathia I., Salzman M.: "Tendencias". Ed. Planeta, S.A. Barcelona2001
- 13.Deihlefsen T, Dahlke R.: " La enfermedad como camino". Plaza& janés Editores, SA 2001
- 14.Bucay J.: " El camino de la autodependencia " Ed Grijalbo 2002 Barcelona