

## **FOCUSING EN COMUNIDAD: Introduccion**

**(Excerpt from manual, en espanol, by Dr. Kathy McGuire, Creative Edge Focusing™, [www.cefocusing.com](http://www.cefocusing.com), and part of the Self-Help Package in The Store)**

### **INTRODUCCION**

#### **1- COMO USAR EL MANUAL**

El manual ha sido escrito para que cualquier individuo pueda:

- 1- Sentarse y leer el Manual
- 2- Encontrar un amigo o dos con los cuales leer el Manual y Practicar las destrezas delineadas en la Parte Dos, y
- 3- Construir una comunidad de apoyo para sí mismo

Sin embargo, el manual también puede ser utilizado por profesionales como una base para:

- 1- un curso de salud mental en la comunidad
- 2- destrezas para consejo
- 3- una ayuda para comenzar comunidades de apoyo en una variedad de ambientes.
- 4- y puede ser usado por profesionales y no profesionales que deseen formar ambientes de trabajo de apoyo, no jerarquizados para sí mismos.

El modelo de consejo de pares (semejantes) para la comunidad que se ofrece a un grupo aunque sea tan pequeño como el grupo de 4 amigos cercanos o uno abierto a cualquiera en una comunidad mas grande.

En una comunidad de consejo de pares, **NO HAY DISTINCIÓN ENTRE EL AYUDADOR Y EL AYUDADO**. Todos aprenden cómo escuchar y cómo ser escuchado y los participantes intercambian turnos de consejo como iguales: yo te escucho por una hora más o menos sobre algo que te concierne y luego tú me escuchas por una hora sobre algo que me concierne.

La profundidad de la intimidad generada durante los turnos de la escucha empática se desarrolla hacia un sentimiento de conexión y cuidado mutuo el cual pronto florece hacia una comunidad de apoyo; una red de amistad durante la semana y relaciones mutuas de apoyo que se extienden en todos los aspectos de la vida y trabajo de los participantes.

El manual deberá ser útil para:

- a) Ayudar a profesionales que reúnen gente para apoyo mutuo en una variedad de ambientes, incluidos iglesias, salones de clases, prisiones, casas intermedias, centros comunales de salud mental, centros para el adulto mayor.

- b) Profesionales que ofrecen consejo de pares a través de líneas telefónicas de ayuda, centros de crisis y centros estudiantiles.
- c) Grupos de apoyo y de autoayuda que deseen profundizar su nivel de compartir y de compromiso.
- d) Grupos consensuales, sean de trabajo o políticos no jerarquizados que deseen incorporar la sensibilidad a los sentimientos en la situación de trabajo.
- e) Grupos de vida comunitaria
- f) Individuos que están buscando una solución para su aislamiento y soledad

Las destrezas descritas en el manual y la teoría que está detrás de ellas pueden ser comprendidas y practicadas fácilmente por individuos o grupos de individuos que deseen crear un ambiente más íntimo y curativo para ellos mismos.

Toda persona debe tener las destrezas para responder a crisis emocionales, estar en contacto y compartir sus experiencias internas, para resolver conflictos interpersonales y tomar decisiones sin conflicto. La necesidad de esas destrezas surge constantemente en la vida diaria: en el matrimonio, la amistad, la relación entre el empleador y empleado, en cualquier intento de reunir gente. Cuando estas destrezas se mantienen únicamente en el ámbito de los profesionales de la salud, hay una mistificación general de sentirse dependientes de estos profesionales de la salud mental y, en la forma más dañina, percibirse como NO RESPONSABLES de los sentimientos y acciones y sus efectos en las otras personas.

Deseo a través de este manual darle confianza y destrezas a aquellos que deseen comprender el fenómeno psicológico e interpersonal que surge en la amistad o el trabajo de todos los días y de esta manera fortalecer a los individuos.

Aparte de las experiencias que se me ofrecían en el entrenamiento tradicional en salud mental, he recibido lo mejor en relación a cuidados de salud física y entrenamiento en salud mental. en los grupos de apoyo y consejo de pares con los cuales me involucré. .

Sin embargo, el hecho de que el manual esta dirigido a todos no quiere decir que disminuyamos el rol del profesional de ayuda que estimula y apoya el movimiento hacia la autoayuda y la responsabilidad individual.

Hasta que los individuos sean acreditados y apoyados en sus intentos por comprender y tomar responsabilidad por su bienestar psicológico, será a menudo el profesional de ayuda quien buscará el manual y quien proveerá la fuerza motivacional que permita el establecimiento de comunidades de apoyo. Maestros, sacerdotes, pastores, rabies, enfermeras, trabajadores de la salud han tenido como una motivación importante el construir comunidades de apoyo mutuo.

Como profesional de la salud mental, he estado profundamente influenciada por el trabajo teórico de Carl Rogers, Martín Buber y Eugene Gendlin y bajo las premisas de la terapia centrada en el cliente y las perspectivas existenciales, encontré como resultado natural de estas comunidades de apoyo, la curación.

En un buen número de casos, los no-profesionales han tornado hacia la autoayuda porque se han sentido desilusionados por el cuidado suministrado por los profesionales de la salud mental. Pero, también a menudo, han sido los profesionales quienes han suministrado el ímpetu hacia una mayor confianza en los sistemas de apoyo que ocurre de forma natural como un complemento necesario al cuidado tradicional de la salud mental.

Las interacciones más fructíferas se han producido tal vez cuando profesionales y no profesionales se han reunido para combinar recursos. Se espera que profesionales y no profesionales se sienten juntos a menudo y revisen el manual COMO IGUALES cada uno dando y recibiendo ayuda en el intento de comenzar una comunidad.

El enfoque de este manual es uno experiencial: los lectores aprenden como comenzar una comunidad de apoyo de pares siendo una parte de uno. Así, aunque seas una persona más, un profesional de ayuda, o un estudiante de consejo, los primeros pasos son los mismos.

Encontrarás algunos amigos, colegas o compañeros de clases con los cuales leer el libro y practicar las destrezas involucradas. Cuando te sientas cómodo con las destrezas y hayas visto crecer tu pequeño grupo hacia una comunidad, estarás listo para pasar esta experiencia a otros, comenzar comunidades adicionales si es vuestro deseo.

Tomará un mínimo de diez reuniones de dos horas para revisar el manual y practicar las destrezas básicas para un pequeño intercambio de escucha. Luego de esta experiencia inicial de grupo, tomará 10 semanas adicionales para construir del pequeño grupo a una comunidad más grande, o intentar comenzar otro grupo. Para el salón de clases, sugiero un Curso Introductorio, donde los participantes revisan el manual y se convierten en una comunidad de consejo de pares entre sí. (Boukydis, 1979), seguido por un PRACTICUM, donde estudiantes avanzados salen en pares para comenzar comunidades de apoyo en lugares donde ellos decidan.

Un seminario semanal puede utilizarse para lectura adicional, discusión y apoyo alrededor de temas que surjan del trabajo de campo.

## 2- Encontrando un Grupo Base.

Si no está leyendo el manual como parte de un grupo de estudiantes o colegas, aquí hay algunas sugerencias de cómo encontrar a una o dos personas iniciales con quienes comenzar a leer el libro y practicar las destrezas involucradas:

- a) Primeramente, busque la o las personas con quienes Ud. se siente más capacitado para ser Ud. mismo, con las cuales Ud. se sienta más cómodo, más aceptado cuando Ud. está hablando de sus sentimientos.  
Al principio, les gustará compartir el libro y la práctica solamente con su amigo más cercano; luego, después de un tiempo, cada uno de Uds. escogerá “invitar” a una persona más y así. De 4 a 6 personas son ideales para un grupo que comienza.
- b) Se puede llegar a algunas personas ofreciéndoles el libro para que lean diciéndoles qué cosa le gusta a Ud. sobre el libro, qué era lo importante para Ud.. Generalmente es mejor evitar mucha discusión sobre la teoría. Usualmente, en lugar de un montón de discusión nos gusta decirle a alguien: “Vamos!”, “hagamos la prueba por unos minutos, voy a escucharte por un momento (usando el reflejo de sentimientos) luego tu puedes escucharme a mi”.
- c) Puede surgir un momento cuando se da cuenta que de forma natural Ud. está usando el reflejo de sentimientos cuando un amigo suyo comparte sus sentimientos con Ud. puede entonces ser apropiado decir al final algo como:

“Tu sabes cómo es entre nosotros, cuando uno esta herido”, “cómo tratamos solamente de escuchar y no de juzgar”. “Bueno, estoy aprendiendo mucho acerca de cómo hacerlo aún de forma más efectiva y me gustaría compartirlo contigo”

Finalmente, si hay dos de Uds. que hayan practicado la escucha y focalización juntos, entonces pueden introducir a otras personas demostrándoles mientras ellos observan.

Una vez que haya comenzado su pequeño grupo, usando el Capítulo Tres, el nivel de intimidad y cuidado mutuo que surge durante los turnos de escucha va a comenzar a fluir dentro de otros aspectos de sus vidas juntos. Encontrará a su pequeño grupo de base creciendo mientras otra pareja escucha que puede ayudar en los problemas interpersonales y pide ayuda en esos problemas o debido a que Ud. decide compartir la idea con personas interesadas en su grupo de la iglesia o la sinagoga, o de alguna otra manera. En ese momento, es importante el seguir vuestra intuición o mantener el grupo del tamaño o nivel de confianza con el cual se sientan cómodos los participantes. Si alguien quiere traer nuevos miembros o abrir el grupo a una comunidad más grande, estas preguntas deben ser respondidas en una reunión para decidir de común acuerdo. En tal reunión se encontrará una solución que funcione para todos. Si algunos desean traer nuevos miembros y otros desean permanecer del mismo tamaño e íntimo, el grupo buscará alternativas creativas como formar dos grupos, uno íntimo y otro más abierto, o cualquier otra alternativa que se encuentre y que funcione para todos.

Es también importante no sentirse herido porque alguno de vuestros amigos o familiares decide no involucrarse después de una exposición inicial a la escucha y la focalización. Nos sentimos chocados si uno de los amigos que invitamos decidió no venir más cuando comenzamos hace diez años. Cómo no mostrarse interesado en algo que se ha convertido en el sustento principal de nuestras vidas? Sin embargo, hemos aprendido a través de los años de sentirnos felices y aceptantes con cualquiera que muestre interés y dejar ir a los otros sin presionarlos, por cualquiera que sea la razón, una comunidad de escucha no es lo mejor para ellos en este momento. Tal vez se sientan interesados más adelante, cuando nos vean interactuando con amigos con la modalidad de escucha. El tratar de juzgar a la gente o sentirse heridos y rechazados no ayuda, siempre hay suficiente gente que está interesada en integrar un grupo de apoyo (sólo se necesita una o dos personas!)

Hay también muchas situaciones en las cuales a Ud. le interesaría un grupo de escucha que involucre gente que no sea su amigo más cercano o su familia.

Digamos que le gustaría formar un grupo de apoyo en su trabajo, o le gustaría traer la técnica de escucha a su iglesia o a su cooperativa de alimentos, o a algún otro tipo de grupo de autoayuda al cual Ud. ya pertenezca. O, puede que Ud. recién se haya mudado de casa y esté buscando hacer amigos. Probablemente haya también muchos profesionales de ayuda, pastores maestros, enfermeras siquiátricas, psicólogos, personas trabajando con ancianos, prisioneros, pacientes mentales, etc. que al leer este libro deseen comenzar comunidades de escucha, además de su propio trabajo.

Los siguientes señalamientos se refieren a estas situaciones:

a) Cualquiera que sea la situación, es mejor comenzar a compartir la escucha y la focalización con otra persona. Así, cuando trata de darle la idea a otra persona, Uds. dos pueden apoyarse el uno al otro y escucharse entre sí sobre cualquier sentimiento que aparezca. Esto es especialmente cierto cuando uno trata de traer la idea a personas que no son nuestros mejores amigos, que no tienen años de conocernos y buenas razones para confiar en nosotros y estar dispuestos a poner en práctica nuestras ideas.

Quando Ud. trae la idea de la escucha a gente con quien Ud. trabaja, a otros profesionales o a gente (estudiantes, clientes, aquellos institucionalizados por algunas razones) que le ve a Ud. como teniendo poder sobre ellos, TODA CLASE DE SENTIMIENTOS PUEDEN SURGIR: competencia, sospecha, cinismo, escepticismo, miedo a los sentimientos y a la intimidad, inseguridad sobre aprender algo nuevo, etc.

Vuestra mejor opción es:

- (i) No forzar la idea a alguien que no lo desea, pero proceder a formar el grupo con los pocos o muchos que estén interesados, dejando la posibilidad de que se unan cuando así lo deseen.
- (ii) Usar el reflejo de sentimientos cuando estos aparezcan en lugar de discutir o presionar una interacción molesta. De esta manera Ud. estará demostrando también la técnica que Ud. está tratando de compartir.
- (iii) Para ser escuchado Ud. mismo, en el grupo (nuevamente, lo que esta tratando de compartir) o después, sus propios sentimientos de inseguridad, rechazo, etc. en el momento en que estos se presentan.

b). puede proceder en una situación “extraña” como lo hizo con sus amigos, lentamente, invitando a una persona, luego a otra hasta que Ud. haya construido un grupo base.

De manera alternada, Ud. puede encontrarse con gente para hacer una demostración de grupo de escucha; una pequeña presentación de lo que quiere decir la escucha y la focalización y por qué esto es importante para Ud.

Luego una “vuelta en círculo” (round-robin) donde cada persona tiene un turno pequeño de escuchar y es escuchado. En la “vuelta en círculo”, Ud. (o su compañero si tiene uno) comienzan escuchando a la persona que esta sentada a su izquierda para mostrar qué es “escuchar”, luego Ud. va a ser “escuchado” por la persona a su derecha, para mostrar como focalizar mientras se es escuchado.

Luego, la siguiente persona, la que está a su lado derecho escucha y así sucesivamente, en el círculo, teniendo cada persona un pequeño turno de escuchar y ser escuchado.

Ud. puede dar retroalimentación después de cada turno. En todos los otros aspectos, siga las instrucciones del Capitulo III

Luego de la demostración, aquellos que están interesados pueden ser invitados a reuniones futuras.

- c) Sin embargo, cuando Ud. encuentre a su gente que inicia un grupo de 4 a 10 personas, sería una buena idea mantenerse en este grupo por varios meses, practicando la escucha y la focalización, procesar y tomar decisiones hasta que sean parte natural del grupo.

De esta manera, si más tarde, Ud. desea abrir el grupo a “cualquiera que quiera venir”, tendrá un grupo base que ya sabe escuchar y focalizar y quienes pueden ayudar al grupo acerca del nivel de intimidad y cuidado empático básico de una comunidad de escucha.

A veces, cuando llega gente nueva a un grupo, tratan de cambiar su enfoque.

Por ejemplo, gente que se ha integrado a nuestros grupos abiertos discute que deberíamos estar más involucrados en la política, o que preferirían tener al grupo como un grupo de encuentro en lugar de que sea de escucha y focalización.

Si uno tiene ya el grupo base, es más fácil decir claramente que el propósito central de este grupo es el intercambio de turnos de escucha y, si los recién llegados desean otro tipo de grupo, pueden ir a otro lado y comenzar uno. Hay también la opción de presentaciones de otros tópicos o sub-grupos que hagan otros intentos hacia el auto-crecimiento, pero siempre con la base de la comunidad de escucha. En ese caso, habrá la oportunidad de aprender las destrezas de la escucha y la focalización y practicar estas destrezas con gente que se comprometa.

- d) Cuando ya se tiene un grupo base comprometido, se puede aumentar el grupo sólo a través de invitación: en forma oral, o aumentar su grupo a través de agencias de ayuda y otros grupos de autoayuda, poniendo anuncios por escrito en diferentes lugares de la comunidad, mencionando en la radio o en los periódicos, etc. Su manera de publicitarlo dependerá de las necesidades y energías del grupo
- e) Una vez que Ud. tenga un grupo base que esté intercambiando turnos de escucha de manera consistente, el otro aspecto de la comunidad de apoyo aparecerá en forma natural.

La profundidad de la intimidad y cuidado mutuo generado durante los turnos de escucha lleva a una actitud de amistad y cooperación que a su vez puede llevar a toda clase de actividades comunales (por Ej. juegos de voleibol, comidas para reunir de fondos, viajes al cinema, grupos de discusión, etc.), ayuda a las crisis durante la semana, y un compromiso consistente en resolver conflictos cuando éstos ocurran.

f) Si Ud. es un profesional que está comenzando una comunidad para un grupo de clientes que Ud. sirve, entonces, es esencial que Ud. participe como igual por lo menos en el tiempo inicial, o puede escoger varios voluntarios de esa población que pueden ser entrenados en escuchar y focalizar y quienes puedan entonces comenzar un grupo.

Es imposible convencer a otros de que es importante compartir sentimientos y que pueden ayudarse unos a otros entre sí , si Ud. como profesional no está dispuesto a compartir sentimientos y dar y recibir ayuda en un contexto de autoayuda igualitario.

Si no tiene el tiempo para estar involucrado en todas las comunidades que Ud. desea comenzar, entonces tal vez el mejor afronte sería dar un taller inicial de demostración para atraer a gente interesada de cada población.

Entonces deberá invertir diez o más semanas para involucrarse en el grupo base, permitiendo que todos practiquen las destrezas y lean el manual si es que están capacitados para hacerlo.

Después de esto, Ud. debe estar disponible como consultor mientras el grupo base se mantiene abierto a nuevos miembros.

De manera alternada, Ud. puede simplemente dar el manual a personas interesadas y ellas pueden formar su propio grupo, comenzando con el pequeño intercambio de escucha descrito en el Capítulo Tres.

Aunque hay beneficios en cuanto a apoyar a grupos reunidos con diferentes inquietudes en una población dada, el modelo de comunidad de escucha también provee el poder para que grupos de gente de heterogénea procedencia se reúnan en una atmósfera cálida de aceptación de diferencias.

Cuando sea posible, es valioso considerar la apertura de dos grupos, uno para gente que comparte un interés común (por Ej. Padres que lloran la pérdida de un hijo, con una enfermedad crónica, expacientes mentales), y uno donde gente con toda clase de intereses especiales puede ser involucrado en una comunidad de escucha mas heterogénea. O, Ud. puede comenzar una comunidad de escucha heterogénea y una mas pequeña con intereses especiales que se abran para intercambio de turnos de escucha, mientras que todos comparten juntos los aspectos mas amplios de las reuniones de comunidad.

RECUERDE: El manual tiene la intención de ser usado por personas comunes que quieran iniciar su propio grupo de escucha. No piense Ud. que como profesional, Ud. es indispensable en el proceso, sin embargo, por supuesto, con grupos de niños o esquizofrénicos crónicos, u otros que no puedan o que no lean el manual, Ud. deberá jugar más el rol de enseñar.

g) Cuando las primeras comunidades de escucha comenzaron, aprendimos tempranamente que si había dinero involucrado de por medio, esto llevaba rápidamente a todo tipo de jerarquías y desigualdades que estábamos tratando de evitar.

Así que por muchos años los grupos de escucha eran totalmente gratis – a nadie le pagaban por comenzar uno o para dar entrenamiento inicial o algo por el estilo.

Sin embargo, después de más o menos diez años, algunas personas que eran muy buenas para comenzar comunidades, se cansaron de hacerlo una y otra vez y por un tiempo hubieron pocas comunidades.

Una solución a ese problema fue la escribir este manual para que personas en cualquier lugar pudieran comenzar una comunidad por ellos mismos sin necesidad de entrenadores y por lo tanto sin haber dinero involucrado.

Otra solución para las personas bien entrenadas que comenzaban grupos, era invitar a la gente a unirse y cobrar una cantidad pequeña (generalmente 5 dólares por sesión) para organizar los grupos y para ayudar a la gente a revisar el manual y practicar las cuatro destrezas involucradas.

Esto funcionó bien y es una posibilidad para gente que está comprometida con la idea de comunidad de escucha; que han comenzado varias comunidades y que saben que son capaces de hacerlo (y que deseen hacer un poco de dinero haciendo algo que les importa realmente.)

Nuevamente, como en (d) mencionado más arriba, es esencial el estar involucrado como igual por lo menos en un número inicial de sesiones, y presentar al grupo el principio de liderazgo compartido.

Sin embargo, simplemente el hecho de cobrar dinero y ser el iniciador oficial del grupo, en lugar de dar el manual a gente interesada y dejar que ellas comiencen el grupo, Ud. encontrará que ha estructurado una situación en la cual lo ven a Ud. como el líder, que Ud. sabe más que ellos y esto les hará perder confianza en su propia habilidad para desempeñar adecuadamente las destrezas por sí mismos.

Así que si Ud. toma el rol de “iniciador oficial”, debe devolver el poder al grupo, ya que ellos se lo han otorgado automáticamente a Ud.

La idea de depender de un profesional que sabe más y que es necesario para que el grupo exista, se contrapone a la idea de auto-ayuda de pares donde todos son vistos como igualmente capaces de dar y recibir ayuda, y donde se asume de que las personas son perfectamente responsables de ellos mismos. Aún si Ud. es el organizador oficial de las sesiones, es importante que la responsabilidad del “movilizador principal” pueda rotarse en el grupo para que los miembros sepan que pueden realizar una sesión sin necesidad de Ud. y que no están dependiendo de Ud.

## VISION GENERAL DEL LIBRO

El libro esta escrito en un estilo personal. Trata de sentimientos, experiencia interna y compartir, tópicos que permiten un enfoque íntimo.

El estilo es experiencial, escrito directamente a sus sentimientos, en lugar de hacerlo solamente a su cabeza, espero invocar en Uds. algunas de las experiencias internas que aquí describo para que Ud. las pueda experimentar.

La PARTE UNO le da a Ud. una orientación básica teórica de las destrezas que se enseñan en el libro.

El Capitulo Uno explica cómo una comunidad de apoyo es diferente a la psicoterapia y cómo puede facilitar el crecimiento personal.

En el Capitulo Dos, se delinea una teoría existencial del significado basado en los sentimientos.

La PARTE DOS enseña las destrezas necesarias para comenzar una comunidad de consejo de pares.

El Capitulo Tres enseña destrezas de escucha: cómo responder al otro que está compartiendo sentimientos y cómo focalizar con los propios sentimientos cuando se está siendo escuchado. En este capitulo Ud. comienza un “intercambio de escucha” pequeño con alguna otra persona, el primer paso para construir una comunidad.

El Capitulo Cuatro enseña focalización: ser capaz de escucharse a sí mismo cuando se está sólo, para que pueda encontrar nuevas palabras para los sentimientos y nuevas soluciones para viejos problemas.

El Capitulo Cinco introduce el proceso interpersonal: maneras de usar la escucha y la focalización para trabajar tensiones internas.

El Capitulo Seis le muestra cómo tomar decisiones consensuales, cómo llevar el proceso de escucha-focalización en situaciones de toma de decisiones de grupo.

La PARTE TRES le dice cómo llegar de un intercambio de escucha a una comunidad de apoyo.

El Capitulo Siete le indica cómo llevar una reunión de comunidad y cómo afrontar las necesidades especiales de comunidades más grandes.

El Capitulo Ocho le conecta con recursos para su entrenamiento posterior y con otras personas interesadas en comunidades de apoyo.

Si revisa los diferentes capítulos del manual con otras personas, hacia el final del libro Ud. habrá creado una comunidad de apoyo modelada a sus necesidades particulares, y habrá aprendido a iniciar tal comunidad con otros grupos de gente que necesitan ese apoyo

PLEASE PURCHASE THE ENTIRE MANUAL AS AN IMMEDIATE COMPUTER  
DOWNLOAD, FREE STANDING OR AS PART OF THE MULTI-MEDIA SELF  
HELP PACKAGE, IN THE STORE AT

<http://www.cefocusing.com/store/products.php?cat=7>