

Actividades auspiciadas por la sociedad científica Castalia

Prevención y promoción de la salud mental

En el ámbito de la prevención y promoción de salud, la institución patrocina grupos de trabajo que desarrollan sus actividades en diversos campos y con grupos de personas diferentes: familias, comunidad barrial, centros educativos, lugares de trabajo... Su propósito es detectar situaciones ante las cuáles se es *específicamente vulnerable*, para evitar su ulterior transformación en problemáticas y generadoras de sufrimiento. En ésta línea se han realizado trabajos conjuntamente con centros comunales, escuelas, grupos de familias y empresas sensibles al hecho de que la prevención es una inversión rentable. Se realizaron actividades con familias, parejas y padres, tendientes a identificar y situaciones conflictivas: por ejemplo el consumo de diversas sustancias, la intolerancia ante las diferencias de todo tipo y las expresiones de violencia que atentan contra una saludable y feliz vida cotidiana en sociedad.

Acompañamiento psicoterapéutico

Hay diversas situaciones en que las personas atravesamos por momentos de crisis psicológica (depresiones de diverso tipo que transitoriamente provocan desvalimientos múltiples, incertidumbres y dudas respecto a cómo definir situaciones penosas, adicciones, trastornos psiquiátricos varios, etc) donde es necesario recurrir a un acompañamiento especializado como complemento a los eventuales tratamientos psiquiátricos y psicoterapéuticos instaurados. Se trata de una intervención altamente especializada, realizada por un profesional de la salud mental –en nuestro caso formado castalianamente para trabajar en equipo y con familias- que apunta a salir lo más rápida y adecuadamente posible de ésa situación de emergencia para resituarse en la vida cotidiana y afrontar sus desafíos.

Características de los grupos psicoterapéuticos auspiciados por Castalia

¿Qué tipo de problemáticas nos traen las personas con más frecuencia? Diversos problemas psiquiátricos, situaciones de crisis, graves problemas de convivencia familiar y social, estados depresivos, situaciones traumáticas y de estrés intenso, consumo de sustancias. Los *grupos* siguen la metodología de las *Comunidades Terapéuticas*: son abiertos, autogestionarios, participativos, solidarios y activos. Buscan crear un contexto de relaciones humanas dónde las personas seriamente perturbadas -y sus familias- pueden ser comprendidas, cuidadas y ayudadas para reasumir una forma de vida más plena y satisfactoria para todos los involucrados. Los esfuerzos por analizar situaciones y lograr cambios, se concentran –alternativa o simultáneamente- en el paciente, su familia y sus vínculos y *no en la enfermedad*. La metodología de la

Comunidad Terapéutica y la herramienta conceptual del Psicoanálisis nos proporcionan un marco integrador de diferentes perspectivas e intervenciones profesionales que proporcionan una comprensión en profundidad de las problemáticas del asistido y su familia. A esto debemos agregar la utilización de diferentes recursos terapéuticos adecuados a las situaciones con las que se trabaja..

Controles clínicos: Los grupos terapéuticos son supervisados por un profesional externo al tratamiento para ayudar a ver nuevas perspectivas en el desarrollo del proceso psicoterapéutico. Su neutralidad y objetividad con relación a las actividades y el grupo son un valioso aporte para mejorar la eficiencia y calidad del funcionamiento de éstos grupos.

Proceso de admisión a un grupo psicoterapéutico

Usualmente quienes consultan vienen referidos por profesionales de la salud, por otras instituciones, por los medios de comunicación y/o personas que participaron en algún otro momento.

El *primer paso* para concurrir es *solicitar una entrevista de orientación y diagnóstica*. Si ya se tuvieron tratamientos previos y hay informes escritos (estudios psicológicos o exámenes) es útil traerlos a ésta entrevista inicial ya que ayudan a encontrar la modalidad de tratamiento más adecuada para la situación por la que se consulta. Consideramos útil la *presencia de miembros de la familia* para *intercambiar ideas y expectativas* y así encarar -o no- un proceso terapéutico. Se explican claramente cuáles son las condiciones para funcionar en un grupo psicoterapéutico y lo que razonablemente puede esperarse con la participación. Luego de éste contacto inicial la persona y su familia reciben una orientación y un pronóstico de lo razonablemente esperable en caso de realizar un proceso terapéutico. Se establecen metas para la persona y su familia que podrán evaluarse conjuntamente por terapeutas, paciente y familiares.

Información básica para poder participar en un grupo psicoterapéutico

Las actividades grupales tienen una *razón de ser*; un significado que se le irá descubriendo durante la marcha. Para que la participación sea productiva sugerimos seguir las siguientes recomendaciones:

- ↳ Asistir regularmente y cumplir con los horarios establecidos.
- ↳ Plantear en el grupo cualquier duda que se tenga.
- ↳ Avisar en caso de inasistencia ya que las ausencias afectan el buen funcionamiento del grupo. Los miembros se interesarán por los ausentes y los apoyarán para venir y participar en las actividades (cuando la falta no responda a una razón de fuerza mayor).

- ↪ Al comienzo es usual que cueste venir. **Participaren un grupo psicoterapéutico es un trabajo.** Hay períodos en que cuesta más concurrir. El apoyo de la familia es esencial para continuarlo haciendo. Ese es un momento difícil para todos los involucrados.
- ↪ Esta forma de tratamiento privilegia el **hablar** –aunque se desarrollen actividades– para comunicar lo que nos sucede. Es la herramienta principal para entendernos y hacernos entender por los demás.
- ↪ No están permitidas las agresiones físicas o de palabra ya que esto inhabilita para participar productivamente.
- ↪ Escuchar las diferentes opiniones, tomarlas en cuenta y convivir con ellas aunque no sean del agrado del participante.
- ↪ Es fundamental examinar lo que nos preocupa, aunque cueste, para así entenderlo y poder modificarlo en algún momento.
- ↪ Comunicar con franqueza lo sentido y pensado para confrontarlo con la visión que tiene el resto del grupo.
- ↪ Hay libertad absoluta para expresar los afectos, fantasías, sueños, pensamientos, proyectos, etc. Todo puede **decirse**. Más aun, es deseable que todo pueda ser dicho en el grupo.
- ↪ La participación en el grupo es *una oportunidad* para analizar diferentes situaciones de la vida cotidiana, reconsiderarlas y buscarle alternativas.
- ↪ Importa desarrollar la cooperación, solidaridad e iniciativa para realizar las tareas con los terapeutas que las coordinan.
- ↪ El grupo está *abierto para la entrada y salida* de personas. Funciona democráticamente ofreciendo igualdad de oportunidades para expresarse y participar.
- ↪ Parte del trabajo es *aprender de las experiencias*: asumir gradualmente responsabilidades y ser honesto consigo y los demás.
- ↪ Estar en el grupo significa pasar por etapas y momentos diferentes. Esto requiere **paciencia** para no arruinar logros y saltar situaciones. Estas etapas implican poder integrarse al grupo, trabajar los conflictos, ir desarrollando proyectos de vida satisfactorios y, por último, partir.
- ↪ El *egreso* debería ser la culminación de un proceso. Siempre quedan las puertas abiertas para recurrir a la ayuda profesional cuántas veces sea necesario.
- ↪ Irse con satisfacción y consolidar los logros depende de factores tales como la cantidad y calidad de participación que hubo; cómo se fueron la persona y la familia de otros lugares y del grupo; así como del esfuerzo dedicado a trabajar la partida.

Reglas

- ↪ Cuidar del lugar físico donde trabaja el grupo. Este debe ser limpiado y quedar en las condiciones de higiene en que se lo encontró. Los objetos que están en el lugar del trabajo y que se emplean para las tareas deben ser cuidados. Su rotura implica la sustitución por otro nuevo similar.
- ↪ No consumir por cuenta propia medicamentos y/o drogas que alteran la conducta y el funcionamiento mental.
- ↪ Si se está tomando medicación todo lo que tenga relación con ella -o con cualquier tratamiento médico- debe ser consultado con el médico que lo indicó.
- ↪ Los familiares deben ayudar al que toma remedios para que siga las instrucciones de su médico tratante.
- ↪ No están permitidas las relaciones sexuales entre los integrantes del grupo.
- ↪ Se mantendrá en reserva lo que se habla en el grupo por respeto a la intimidad de los participantes.
- ↪ Es importante reintegrar al grupo todo lo que se habla del mismo y de sus integrantes en otros momentos que no son los de la sesión.

Trabajo de Egreso

Para terminar de participar hay que hacer un trabajo de egreso. De no hacerlo se ponen en riesgo los resultados alcanzados durante el proceso terapéutico. No se trata, simplemente de *irse*. Hacer un trabajo de egreso es:

- ↪ Tener en cuenta ésta información y dar un asentimiento basado en ella (consentimiento informado).
- ↪ Considerar la partida como una etapa de *duración variable*.
- ↪ Preparar la salida como el corolario natural de un proceso que fue evolucionando hasta llegar a un punto que se considera suficiente en ése momento.
- ↪ El egreso no debe ser una ruptura sino la preparación para enfrentarse con los conflictos cotidianos de un modo diferente.
- ↪ La *partida* (su fecha concreta de terminación) usualmente surge del deseo de la persona que concurre de cerrar una etapa. Implica escuchar, a modo de información, lo que otros dicen respecto a lo que nosotros queremos. Por último, es *hacerse cargo* de lo que uno desea y de las consecuencias de nuestra decisión.