Ventajas de los grupos humanos de apoyo frente al crecimiento personal

Gustavo A. Martínez Martínez y Edgar A. Acuña Bermúdez

Cartagena, Colombia

Universidad de San Buenaventura Seccional Cartagena

Resumen

El presente artículo, revisa las ventajas de los grupos de apoyo en el crecimiento personal de sus participantes, principalmente desde Yalom, además de autores que reconociendo la necesidad de los seres humanos de permanecer juntos y desde allí, preguntarse por sí mismos, proporcionando significado y alivio de experiencias circunstanciales y/o existenciales a las que se enfrentan en la vida cotidiana. Se reconocen factores terapéuticos expresados en tres ventajas que proporcionan esperanza, conciernen al significado del cuidado del ser y a la capacidad para atender masivas experiencias. La metodología es cualitativa de revisión documental, con objetivo de *identificar la experiencia de desarrollo personal a partir de las ventajas que aportan los grupos humanos de apoyo*. Concluyendo que dichas ventajas permiten abordar el desarrollo personal al aproximarse a la experiencia esencial de los seres humanos, aquello que concierne a la dimensión valorativa que cada ser universalmente preserva; haciéndolos vivencialmente particulares y experiencialmente humanos.

Palabras Clave

Grupos, ventajas, desarrollo personal, dimensión valorativa, significado, esperanza, alivio.

Abstract

This article reviews the advantages of support groups in the personal growth of their participants, mainly from Yalom, in addition to authors who recognize the need for human beings to stay together; and from there, ask themselves; providing meaning and relief from circumstantial and/or existential experiences faced in everyday life; Therapeutic factors are recognized expressed in 3 advantages, they provide hope, concern the meaning of caring for the being and the ability to attend to massive experiences. Its Methodology is a qualitative documentary review, with the objective of identifying the experience of personal development based on the advantages provided by human support groups; concluding that these advantages allow us to address personal development by approaching the essential experience of human beings, that which concerns the evaluative dimension that each being universally preserves; making them experientially particular and experientially human.

Keywords

Groups, advantages, personal development, evaluative dimension, meaning, hope, relief.

Introducción

Fenomenológicamente parece ser equivocado separar el ser para sí y el ser para los otros, pues, nos encontramos siempre proyectando y transformándonos (Sartre, 1949). “Los seres humanos somos seres sociales: vivimos nuestro ser cotidiano en continua imbricación con el ser de otros (…) [y] al mismo tiempo los seres humanos somos individuos: vivimos nuestro ser cotidiano como un continuo devenir de experiencias individuales intransferibles” (Maturana,2006 p. 69)

Bien sabemos que nos afirmamos aquí y allá (lo individual y lo social), de ello existen muestras claras. El estudio de la antropología es buen principio de demostración para ello, la base de nuestra esfera afectiva, nuestra necesidad de agrupamiento y vínculo, nuestro lenguaje, es decir, preguntarse por el ser, es preguntarse por una relación y por ende, por una experiencia nuestra, también vividas desde los otros.

Lo anterior, es la base mediante la cual comprendemos que las experiencias de grupos humanos son propias a la naturaleza del ser, son absolutamente poderosas y construyen un alto nivel de significado, así mismo proporcionan un alto nivel de percepción, de seguridad, lo cual rompe con la experiencia de aislamiento, alivia la ruptura de la continuidad producida por algún acontecimiento circunstancial que produce sufrimiento, crisis y malestar, e incluso paradójicamente, moviliza al ser hacia la recuperación de su pertenencia, de sus recursos y de su estabilidad. Más claramente, una experiencia de grupo humana adecuada devuelve nuestra propia relación con nosotros mismos.

Acompañarnos en un grupo humano, nos plantea un esfuerzo físico, psicológico y espiritual importante por permanecer en ello; de plano, nos pone una conexión compartida que moviliza particularmente la vida de cada quien, no obstante, cada uno decidirá cómo es su propia experiencia allí. Un grupo humano entonces, exige una humanidad absolutamente especial, incluso una humanidad guiada por principios de universalidad, lo cual, en palabras de Yalom (2000) se extiende como ausencia de *no hay acto o pensamiento humanos que esté fuera de la experiencia de otra*

persona, y que nosotros vivencialmente podríamos definir como, "*lo que me ocurre a mí, no me ocurre a mí solo, se colocará y moverá por el grupo"*, no obstante, siempre será una humanidad singularizada, sostenida en una mutualidad acogedora.

Desarrollo

Con respecto a la definición de grupos humanos de intervención, vamos a aproximarnos en este momento a lo que son los grupos humanos de apoyo; podríamos empezar por decir, que son espacios en donde una serie de personas vivencian experiencias similares en su existencia, en ellos, se habla de intimidad, de temas que brotan del ser y se comparten, su origen se remonta a partir de los escenarios de mayor sufrimiento y migraciones humanas, como es la postguerra, lo cual, nos muestra la máxima función de los grupos humanos de apoyo: acompañar lo que más atenúa al ser, que generalmente es el sufrimiento; siendo este, uno de las principales experiencias humanas que rompe con la percepción de continuidad del ser en el mundo, así como la de su sentido de vida.

No hay manera de desvincular a un grupo de apoyo humano del crecimiento personal, empecemos por hablar de una experiencia muy humana, el aprendizaje, que quizá sea una de las experiencias menos cambiante de la vida de los seres humanos, pues bien, unido a los atributos neuro-biológicos que nos permiten estar dispuesto a él, se encuentra unida una vivencia con el (con el aprendizaje), que nos permite desarrollarnos, nos permite ser intencionados con ese desarrollo, esa tendencia hacia querer aprender algo específico, de querer conectarnos con esa experiencia tendida, de sentirla, de pasarla por un lugar que no solo es el pensamiento y sus imágenes, es la capacidad del ser de verse a sí mismo, de transformarse, de buscarse y de afirmarse. Esto significa, que los grupos humanos están llenos de intencionalidad, es decir de lo que conecta lo afectivo y lo mental dándole sentido, signifcado, de querer compartirse, vivirse y convocarse, esta disposición hace que el ser de manera integral, se construya, se acomode y se autoabastezca. Luego entonces, su desarrollo más estricto, como lo es lo biológico que se traduce en cronológico, está lleno de una capacidad de autodefinirse, porque este hará con esta biología una disposición de apertura hacia el aprender (aprehender); lo cual se puede evidenciar en las exigencias que un grupo de apoyo humano le puede hacer al crecimiento, representado en cada participante, este, le exige una capacidad de hacer algo con sus dotes, con su destino y con su transformación.

Sigamos entonces, aproximándonos a las características que se relacionan con el crecimiento personal desde los grupos de apoyo humano. Sociedades enteras se han reconstruido a partir de rituales culturales posterior a daños, específicamente de la recuperación de atributos sociales perdidos, como la memoria, los sincretismos, las costumbres, maneras de ser y hasta configuraciones familiares, colocar herramientas de reconciliación es una manera muy positiva de crecer, de desentrañar esferas afectivas y experiencias vinculadas al odio y la venganza, esto, en el seno de los grupos humanos de apoyo se convierte en una experiencia colectiva de crecimiento. Los seres humanos crecen en la medida en que son capaces de compartir sus experiencias de obstáculo, de duda, de dolor e intranquilidad con otros; es decir, crecer personalmente tiene una relación inmediata en la colectividad.

Podríamos decir entonces, que los grupos humanos de apoyo y su vivencia en ellos, genera una serie de factores terapéuticos que construyen una experiencia de bienestar que se transforma en ventajas y que transitan en cada uno de los participantes. Desde nuestra comprensión podríamos establecer tres grandes ventajas, a cada una de ellas intentaremos hacer un proceso comprensivo de sentido particular.

Empecemos por la primera ventaja. *Los grupos brindan mucha más esperanza, más soporte que las intervenciones individuales,* todas y cada una de las estrategias de intervención, acompañamiento y/o apoyo, se gestan de una relación aproximada a la esperanza, su falta genera fuertes niveles de malestar, percepción de daño, disminución en la percepción de calidad de vida y de sin sentido vital (Botero de Mejía y Pico 2017). Cuando una situación exige nuestros recursos personales, cognitivos, físicos, espirituales y existenciales, deseamos inmediatamente hacer algo para preservar su valor, para mantener en nosotros una custodia que nos mantenga a salvo, sin embargo, cuando ese valor se destruye, se pierde o se violenta, lo primero que ocurrirá, será un des empoderamiento del ser frente a ese valor, una experiencia de pérdida de confianza básica en el mundo y su afectividad como lazo que se afianza en el tiempo, de la que tanto nos ha mostrado Bowlby (1973) en sus manifiestos de vínculo afectivo. Entonces, el ser se desespera con ese dolor agudo, muestra desesperanza y se separa como defensa psicológica, visualiza una imposibilidad para poder utilizar los mismos recursos y recuperar su pérdida, por ello y más, Yalom (2000) nos dice, *Infundir y mantener la esperanza es crucial en toda psicoterapia*, nosotros podríamos agregar, *en toda relación.* La generación de esperanza en grupos de apoyo humano se convierte en la base afectiva de la experiencia, de allí se desprenden y se fundamentan quizá la mayor cantidad de efectos terapéuticos. Recuperar la esperanza implicará un riesgo relacional poderoso y humanizador, porque en ello, se gesta el altruismo y la bondad de acompañar y acoger, es decir, de regresar a experimentar la relación con el mundo de otra manera más confiada, convirtiéndose en la oportunidad vivencial de recuperación, es por ello, que la máxima psicoterapéutica del humanismo dice que, "lo que cura es la relación, pero no cualquier clase de relación".

Al respecto de lo anterior, la esperanza puede generar movilizaciones importantes en el desarrollo del ser, en su crecimiento central, la esperanza es un movilizador de proyección futura, se conecta directamente con amalgamas vitales de su experiencia psíquica.

Cuando la esperanza se conecta con los propios tiempos de maduración y ascensión del ser, es decir, con el plano básico[1] que platea la teoría psicosocial de Erickson (1974), se generara la oportunidad para colocar en la vida social todo el potencial del ser y más aún cuando este es capaz de utilizar la posibilidad (esperanza) a favor de sus atributos, entonces, podrá conectar cada una de las partes de su yo (afecto, saber de si, saber hacer, imagen mental) con su plan de vida (proyecto de vida) de una manera armónica, real y congruente, de tal forma, que construir esperanza desde la vida en relación a través de un grupo de apoyo humano, será un acontecimiento inigualable de desarrollo personal. Pese a que la esperanza según esta teoría es una virtud, es decir, un resultado adecuado del crecimiento o del desarrollo, siempre será una relación trasversal con la libertad, con el riesgo de hacernos cada vez más presentes para la vida, para la relación con el mundo, será entonces, importante para las decisiones, la seguridad y satisfacción. Generar esperanza en los seres humanos será una herramienta eficiente para su propia autonomía, para perseguir sus metas, para construirse en sus futuros positivos, para libertarse.

Ahora bien, es importante reflexionar al respecto de la esperanza como energía propulsora de crecimiento, pues, crecer implica un movimiento integral, de la misma manera que la proyección basada en la esperanza, cada una de las anteriores generará una manera riesgosa de verse en ese movimiento, de verse vencedores de sus propios obstáculos, de verse transitar consigo mismos. No todos los momentos son propicios para afrontar la esperanza o confrontar con el crecimiento, se debe también, pasar por la necesidad de estar y existir, de reconocer en medio de toda esta exigencia existencial, de estar en medio, generará una conciencia de sí mismo, de su presente, de sus obstáculos y de sus condiciones, esto permitirá, utilizar fuerzas de crecimiento desde la propia crisis vital, entonces, al ser conscientes de sus destinos, de sus implicaciones, conflictos e identificaciones, podrán inevitablemente las persona, hacerse propios de sí mismo, hacerse libres antes de la proyección de si, hacerse propios de lo que tienen y de lo que pueden conseguir, aunque exista miedo o cualquier otra experiencia humana. Encontrase a si mismo allí, siempre será desarrollo, responsabilidad y decisión, por ello, bien nos dice May (2000) al respecto de la libertad, “La libertad consiste en nuestra capacidad para hacer una pausa frente a los estímulos que nos atacan desde todas las direcciones simultáneamente y, en esta pausa, elegir conscientemente nuestra respuesta”, de tal manera que, no obstaculicemos progresos de movimientos estáticos desde el ser, por generar una difusa idea del futuro.

El acto de acompañar y su relación con la esperanza, lleva implícito como ya manifestamos, un verdadero desafío, un desafío que supera al propio reto, un desafío a una salida del asilamiento, es por ello, que recuperar la confianza o construirla es tan delicado, dar soporte, hará de la relación grupal un acto de entrega que recupera los atributos del valor que se colocaron en juego, generando con el acompañamiento, el soporte y la vivencia grupal, la comprensión intrapersonal, interpersonal y existencial de cada participante, concibiendo lo que verdaderamente funciona en el mundo y la recuperación de lo positivo de la vivencia, la esperanza, entonces, *es una revelación de lugares propios viviéndolos en compañía.*

La segunda ventaja de los grupos humanos de apoyo, se concibe desde lo complejo, desde lo esencial, desde el verdadero cuidado, como nos dijo Yalom (1984), *el verdadero cuidado del ser se basa en tocar lo esencial, la muerte, la vida, el aislamiento, el sin sentido, la libertad* (…), entonces, la vivencia del grupo *tiene el poder de acogerte en toda la vulnerabilidad, convirtiéndose en un lugar donde se puede ser, como en ninguna otra parte se puede.* Las experiencias más auténticas, son aquellas donde la honestidad, humanización y sensibilidad son presentes, sin embargo, generan un alto nivel de exposición, no obstante, es reconocido que en los grupos de apoyo humano, esta exposición, también es un buen fruto que sirve para la relación consigo mismo y el mundo, desde allí, se empieza a gestar una forma inigualable de existir, una forma basada en la empatía, pues, significa captar afectivamente al otro, acción que poco abunda en el mundo, pero que en los grupos de apoyo humano, pueden llegar a ser pilares relacionales, pese a que puedan conectar directamente con dolor, este termina disipándose por una relación de significado acogedor, entonces vivir desde el dolor, se convierte en una experiencia de aumento de sentido.

Podríamos detenernos un poco en la vivencia de dolor, de vulnerabilidad, que para el crecimiento humano se traduce en crisis, es decir, en una situación a la que no se puede hacer frente con los mismos recursos previos. Es necesario desde lo relacional, reconocer el aporte de un grupo humano de apoyo, esto nos llevaría a un nivel muy profundo, a pararnos en la intimidad, aquella que nos conduce a un acto de confianza, de revelación y afiliación con los otros en el mundo, entendemos que este acto de incorporación al mundo tiene una exigencia en desarrollo (crecimiento) ético humano, en donde el compartir situaciones críticas puede generar una fidelidad entre los seres, una fidelidad propia del desarrollo positivo de los seres o de la misma manera desconectarnos de los otros y temer un nivel tan importante de afectividad, no obstante, el crecimiento será una opción propia de libertad como ya mencionamos. Pero podríamos entender también que los seres humanos buscamos salvaguardar nuestros narcisismos, nuestras susceptibilidades, entrando en

[1] El principio epigenético afirma que “todo ser vivo tiene un plano básico de desarrollo, y es a partir
de este plano que se agregan las partes, teniendo cada una de ellas su propio tiempo de ascensión, maduración y ejercicio, hasta que todas hayan surgido para formar un todo en funcionamiento” Erick Erickson

un vaivén importante que nos conecte y desconecte cuando necesitemos, cuando no podamos solos, he aquí un camino no tan sano que podría afectar la salud integral del ser, muy específicamente la psíquica, cuando teje vacíos contundentes en el mundo de sus relaciones, ambiguas, inestables, dependientes, autosuficientes, controladoras e incluso perversas.

No todas las experiencias humanas tienen un contenido inmediato con lo esencial, sin embargo, siempre hay dentro de ello una fuerte conexión, el crecimiento humano, por ejemplo, como ya mencionamos, genera miedos en su desarrollo y vivencia. Estos miedos son formas de manifestarse la vitalidad, o la amenaza a la misma, tomar una decisión en algún lugar o grado del desarrollo de la identidad, es un verdadero temor a la muerte, Yalom (1984). Los escenarios de crecimiento y desarrollo son vitales, en donde se requiere la destreza grupal de acogida, comprensión y escucha, Romero (2003), pues allí, existe un alto nivel de oportunidad y de susceptibilidad vital.

Finalmente, hemos llegado a considerar una tercera ventaja de los grupos de apoyo humano, *los grupos pueden atender muchas más personas que los ambientes individuales.* Esta ventaja nos permite dar una mirada cuantitativa y cualitativa a la vez, desde lo cuantitativo nos podemos encontrar con el número de persona que participan y el tiempo de existencia y sentido de un grupo de apoyo humano, pero desde lo cualitativo nos encontramos con la mística que tienen los grupos de apoyo, la convergencia, produce un alto nivel de motivación de participación, motivación intrínseca por supuesto, aunque algunas también extrínsecas y de carácter particular, como la inversión afectiva en alguien en especial; no obstante, en los grupos se vive en socialización, se vive en mutualidad, se viven fuerzas poderosas de movimiento, se visualizan experiencias, se modelan incluso, tienen un poder liberador y catártico en lugar seguro y se aprende a nivel interpersonal.

Conclusiones

Por lo expuesto, llegamos a la conclusión de que el ser está permanentemente convocado hacia una experiencia con los otros, lo cual permite una afirmación personal que se realiza indefectiblemente con y entre los otros. Esto posibilita el crecimiento humano, de allí que los grupos de apoyo se convierten en un espacio necesario para la protección de la salud mental. Este especial compromiso, parte desde la comprensión de la propia necesidad de los seres humanos de co-constituir el mundo, permitiendo la integración del mundo propio de una manera experiencialmente amplia y coherente con el desarrollo personal.

Los grupos humanos de apoyo, poseen poderosas ganancias traducidas en factores terapéuticos, las cuales pueden ser una respuesta a la gran pregunta por sí mismo, respuestas protectoras capaces de enfrentarse a las experiencias más complejas de la existencia, permitiendo formas no destructivas de relación, aportando cuidado en el encuentro, recuperación colectiva de la esperanza y con soluciones al malestar humano desde la intimidad, posibilitando el autoconocimiento, la resignificación y el reposicionamiento frente al sufrimiento.

El grupo de apoyo humano es un lugar no físico, que no pertenece a algún lado, existe en la fusión, en el acogimiento, es un lugar temático, sin tema definido, no obstante, es un lugar para hablar de lo esencial, de la vida, de la muerte, del sentido… Es un espacio con universo, fuera del sistema, pero dentro de la órbita, una vivencia de relación, de conexión, de ganancias afectivas y de revelación de pérdidas vivenciales para existir, pero claramente un espacio de efectos poderosos en el ser.

Referencias

Botero de Mejía, B., Pico Merchán, M. E. (2007). *Calidad de vida relacionada con la salud (cvrs) en adultos mayores de 60 años: una aproximación teórica*. Hacia la Promoción de la Salud, Volumen 12, enero - Diciembre 2007, págs. 11 – 24, Recuperado el 9 de diciembre de 2018 en http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v12n1/v12n1a01.pdf

Bordignon, N. A. (2005*). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto.* Revista Lasallista de Investigación [en linea] 2005, 2 (julio-diciembre): [Fecha de consulta: 12 de diciembre de 2018] Disponible en: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=69520210.

Bowlby, J. (2008). Vinculo apego y perdida: carencia afectiva, Universidad autónoma de Barcelona, España, recuperado el 9 de diciembre de 2018, en http://www.paidopsiquiatria.cat/files/bowlby_vinculo_apego_perdida.pdf

Maturana, H (2006). *Biología del fenómeno social. Desde la biología a la psicología.* Universitaria, Santiago de Chile.

May R. (2000*). El dilema del hombre "respuestas a los problemas del amor y de la angustia"*, Tr. Na. Barcelona, Gedisa S.A.

Sartre, J. P. (1998). El Ser y la Nada, Buenos Aires, Losada.

Yalom, Irvin D. (2000). *Psicoterapia existencia y terapia de grupo.* Paidós, Buenos Aires, Argentina.

Yalom, Irvin D. (1984). Psicoterapia existencial, Tr. Na. Barcelona: Herder

Curriculum

Gustavo Alejandro Martínez Martínez

Psicólogo, Docente Universitario y Psicoterapeuta, Mg. en Psicología con énfasis clínico fenomenológico existencial (Universidad del Norte), especialista en intervención psicológica en situaciones de crisis (Universidad de San Buenaventura, seccional Bogotá). Investigador perteneciente al grupo de investigación GIPSI de la Universidad de San Buenaventura Seccional Cartagena.

Correo de contacto

gustavo.martinez@usbctg.edu.co

Edgar Alfonso Acuña Bermúdez
Psicólogo. Docente e Investigador de tiempo completo de la Universidad de San Buenaventura- Cartagena, Programa de Psicología. Director del Grupo de Investigación en Psicología GIPSI. Doctor en Psicología Clínica y de la Salud de la Universidad de Salamanca- España.
Responsable de la correspondencia. Dirección de la Universidad de San Buenaventura Seccional Cartagena- Colombia: Calle Real de Ternera No.30-966. Código Postal 130010. Dirección de Residencia: Parque Heredia Conjunto Coral Torre 2 Apartamento 502 Código Postal 130008. Cartagena- Colombia.

Correo de contacto:

eacuna@usbctg.edu.co ,
edgarpsicoterapeuta@gmail.com

Fecha de entrega: 17/12/2024
Fecha de aceptación: 11/02/2025