

Manual de consulta sobre Grups d'Ajuda Mútua de persones amb discapacitat física (experiències en GAM des de la Federació ECOM)

M^a José Moya Olea i Sílvia Costa Vidiella





© Confederació ECOM Catalunya
Gran Via de les Corts Catalanes, 562, pral. 2a.
08009 Barcelona
Telèfon 93 451 55 50
Correu electrònic: ecom@ecom.cat
Web: <http://www.ecom.cat>

Edició de text: M^a José Moya Olea i Sílvia Costa Vidiella
Il.lustracions: M^a José Moya Olea
Disseny i impressió: Odisseny
Dipòsit legal: B-48770-2007

Són moments de canvis, de nous plantejaments i redefinicions del paper de la persona amb discapacitat física com a protagonista de la seva pròpia vida. Les persones mouen les associacions i aquestes han de ser capaces de reflectir aquest moviment. És aquí on les necessitats de les associacions canvien i és aquí on també canvia ECOM.

El Manual sobre Grups d'Ajuda Mútua (GAM) que teniu a les mans va néixer a la Federació ECOM, per això en les seves pàgines es fa referència a ECOM com a Federació. Al gener de 2007 es va crear la Confederació ECOM Catalunya amb la finalitat d'agrupar les quatre federacions territorials d'ECOM a Catalunya i aglutinar els esforços de totes les entitats de persones amb discapacitat física que hi són representades.

Un dels principals objectius d'ECOM ha estat des de sempre, i a través del moviment associatiu, el foment de la participació de les persones amb discapacitat física en tots els àmbits de la vida. Per aquest motiu, treballem per dotar d'eines específiques a les entitats membre i així recolzar i assessorar la seva activitat diària per tal de dinamitzar la seva participació com agents de canvi social dintre del món associatiu.

Els GAM també s'inclouen com a recurs per a la participació, com a espais on els seus participants troben respostes a les seves necessitats a través de l'intercanvi d'ajuda entre iguals.

El Manual de consulta sobre *Grups d'Ajuda Mútua de persones amb discapacitat física (experiències en GAM des de la Federació ECOM)* que us presentem, és el resultat que durant molt de temps, han aportat associacions, grups i tècnics d'una manera conjunta.

Esperem que aquesta eina sigui útil no només a les persones del nostre col·lectiu sinó també a altres col·lectius que d'igual manera es poden beneficiar de les nostres experiències.

M. José Vázquez Arias
Presidenta Confederació ECOM Catalunya



Formar part d'un grup, entitat o col·lectiu ens ensenya tot un seguit d'aprenentatges per a construir-nos una trajectòria de vida sòlida i equilibrada. De les relacions socials n'extraïem valors de solidaritat i civisme que ens ajuden a fer més forts els lligams, imperceptibles però bàsics, de la societat del benestar que volem construir.

Per això és tan important la feina que els Grups d'Ajuda Mútua poden i han de fer dia rera dia, perquè de la relació i el contacte permanent entre els seus membres en neixen experiències positives de superació personal que són exemples a seguir per a les persones amb discapacitat física. L'objectiu del Manual que teniu a les mans no és altre que donar a conèixer el funcionament d'aquests grups per fer d'altaveu de les reflexions que el seu treball ha generat.

El grau de benestar d'una societat es mesura, sobretot, per la capacitat que tingui aquesta de generar espais de convivència entre els seus membres. Els GAM són un instrument més al servei d'aquest objectiu en la voluntat d'anar articulant un marc de relacions que es basin en la igualtat i el civisme i que ens ajudin a desenvolupar els models de protecció social que volem.

És així, també, com al nostre país estem impulsant polítiques socials que enforteixin els nivells de solidaritat i respecte entre els catalans i les catalanes per tal de construir, entre tots i totes, la Catalunya de les oportunitats.

Honorable Senyora Carme Capdevila
Consellera d'Acció Social i Ciutadania



El Departament de Salut, mitjançant el Pla director socio sanitari, ha assenyalat la necessitat d'impulsar l'atenció a les persones amb malalties neurològiques que poden cursar amb discapacitat (MND). La discapacitat i la dependència són problemes que s'estan incrementant progressivament als països desenvolupats; és per això que han esdevingut malalties de gran interès sanitari. La discapacitat i el patiment físic que generen les MND tenen un impacte important sobre els afectats, però també sobre els seus familiars i cuidadors.

Actualment estem treballant per fomentar l'equitat i la igualtat d'oportunitats en la utilització dels serveis relacionats amb aquestes malalties. Centrem els esforços a millorar el model d'atenció des dels diferents punts de vista: la distribució dels recursos, l'accessibilitat, la continuïtat assistencial i la identificació de centres de referència. D'altra banda, s'estan articulant un sistema de transport adaptat i programes de rehabilitació. Aquests programes han demostrat ser eficaços en les patologies neurològiques cròniques i progressives més prevalents, així com en les malalties que tenen causa traumàtica. A través d'aquests programes es millora notablement l'accessibilitat d'aquests malalts als serveis sanitaris. Tots els treballs s'estan desenvolupant a partir de l'anàlisi de la situació de l'atenció a les MND realitzat.

Una altra vessant d'atenció a les persones amb discapacitat física són els grups d'ajuda mútua (GAM) en què es treballa des de les associacions. Els beneficis dels GAM, com a eina de suport, són coneguts des dels anys trenta. El valor del suport que ens podem arribar a donar els éssers humans és incalculable.

Les associacions, a través de les quals s'organitzen activitats reivindicatives i de sensibilització pública, suposen la creació d'espais d'expressió lliure en què es comparteix informació, es creen relacions i es dona resposta a algunes de les necessitats dels malalts i els seus familiars. Diferents associacions –com les que representa la Confederació ECOM Catalunya amb els seus deu anys d'experiència– acrediten sobradament l'eficàcia d'aquests tipus de grups.

Amb l'elaboració d'aquest manual, dirigit a tothom, ja siguin persones amb experiència o sense en grups d'ajuda, la Confederació ECOM fa una brillant proposta

que, com a consellera de Salut, no puc deixar de celebrar. També voldria aprofitar aquesta presentació per fer un reconeixement a l'esforç de totes les persones malaltes, els seus familiars i els professionals que han participat en l'elaboració d'aquest text. Tots ells s'esforcen per sortir del seu espai més íntim i compartir i ajudar altres persones que, com ells, també es troben en la situació d'haver de comprendre el que els està passant.

Des del Departament us acompanyem en el viatge dels GAM.

Marina Geli i Fàbrega
Consellera de Salut

Com a president de l'Institut Municipal de Persones amb Discapacitat de Barcelona, vull destacar la importància que els grups d'ajuda mútua tenen a l'hora d'abordar determinats aspectes relacionats amb algun tipus de discapacitat. La publicació que teniu a les mans recull el treball i l'experiència valuosa de moltes persones que han participat al llarg dels darrers anys en el projecte GAM de GAM adreçat a persones amb discapacitat física.

La informació continguda en aquesta publicació fa referència a diversos aspectes com la creació d'un GAM, els principis de funcionament, els participants i els facilitadors que poden ser d'utilitat per a altres persones a l'hora de crear grups amb l'objectiu de compartir experiències i bagatges vitals.

Felicito especialment aquesta iniciativa d'ECOM i no solament pel treball que suposa desenvolupar aquest tipus d'activitat, sinó també per l'esforç de documentar-la i, per tant, d'aportar la seva experiència als ciutadans i ciutadanes.

Desitjo que el llibre que teniu a les mans esdevingui un instrument que contribueixi a millorar la qualitat de vida de les persones amb discapacitat de Barcelona i a facilitar la tasca que duen a terme les entitats d'aquest sector a la nostra ciutat.

Ricard Gomà
Tinent d'Alcalde d'Acció Social i Ciutadania i
President de l'Institut Municipal de Persones amb Discapacitat de Barcelona



ÍNDEX

| | |
|---|----|
| INTRODUCCIÓ | 13 |
| COM PODEM FER SERVIR LA GUIA | 15 |
| 1. ELS GRUPS | 17 |
| 1.1 EL GRUP SOCIAL | 19 |
| 1.2 MANERES DE VEURE EL GRUP | 21 |
| 1.3 CARACTERÍSTIQUES DEL GRUP | 25 |
| 1.4 ETAPES DEL GRUP | 29 |
| 1.5 TIPUS DE GRUPS | 33 |
| 2. GRUPS D'AJUDA MÚTUA (GAM) | 35 |
| 2.1 L'AJUDA MÚTUA | 37 |
| 2.2 QUÈ ÉS UN GAM? | 41 |
| 2.2.1 Beneficis dels GAM | 45 |
| 2.2.2 Inconvenients dels GAM | 49 |
| 2.2.3 Diferències i relacions entre associació i GAM | 53 |
| 2.2.4 Relació entre professionals i GAM | 57 |
| 2.2.5 Relació entre GAM i recursos externs | 61 |
| 2.2.6 Relació entre els GAM | 65 |
| 2.3 LES NECESSITATS D'UN GAM I LA SEVA ESTRUCTURA | 67 |
| 2.4 GAM DE PERSONES AMB DISCAPACITAT FÍSICA | 71 |
| 2.5 GAM DE FAMÍLIES DE PERSONES AMB DISCAPACITAT FÍSICA | 77 |

| | |
|---|-----|
| 3. FUNCIONAMENT D'UN GAM | 81 |
| 3.1 INICIAR UN GAM | 83 |
| 3.1.1 Reunir el grup | 87 |
| 3.1.2 Principis bàsics de funcionament | 91 |
| 3.2 NORMATIVA INTERNA | 95 |
| 3.3 EL FACILITADOR | 99 |
| 3.3.1 Qui pot ser i qui no pot ser facilitador d'un GAM | 103 |
| 3.3.2 Eines per al facilitador | 107 |
| 3.4 PARTICIPANTS | 111 |
| 3.4.1 Qui pot i qui no pot ser participant d'un GAM | 115 |
| 3.4.2 L'acollida | 119 |
| 3.4.3 Procés personal i dificultats en la participació | 123 |
| 3.4.4 Rols dels participants | 127 |
| 3.5 DESENVOLUPAMENT DE LES SESSIONS | 131 |
| 3.5.1 Claus per fer que el grup vagi bé | 135 |
| 3.5.2 Conflictes més freqüents que surgeixen en el GAM | 139 |
| 4. TEMES FREQUENTS EN UN GAM | 145 |
| 4.1 TEMES FREQUENTS EN ELS GAM DE PERSONES AMB DISCAPACITAT FÍSICA | 147 |
| 4.2 GAM DE FAMÍLIES DE PERSONES AMB DISCAPACITAT FÍSICA | 151 |
| GLOSSARI | 155 |
| BIBLIOGRAFIA | 163 |
| DIRECTORI DE GRUPS | 169 |

INTRODUCCIÓ

Ja farà deu anys.

Fa deu anys que la Federació ECOM va apostar pels Grups d'Ajuda Mútua, pels GAM.

Des de la Federació es van veure els GAM com una eina que podia beneficiar les seves associacions federades i per extensió totes aquelles persones amb discapacitat física i les persones que les envolten, familiars, amics, etc.

L'any 1997 la Federació ECOM participa en el projecte Quality in Equality, finançat pel programa Leonardo da Vinci de la Unió Europea. A partir d'aquesta experiència s'inicia una línia de treball per donar impuls i suport a la creació de GAM. S'organitzen jornades de formació per a facilitadors de grup, amb el nom de GAM de GAM.

El GAM de GAM és un grup obert integrat per persones amb interès pels GAM, generalment facilitadors de grup. Aquest espai s'ha convertit en un lloc on es reflexiona sobre els GAM de persones amb discapacitat física, on es donen resposta a dubtes que van sorgint en el dia a dia, utilitzant la metodologia de l'ajuda mútua.

Els grups han evolucionat i amb ells el GAM de GAM. Ens hem adonat que existeix una especificitat en els GAM de persones amb discapacitat física: els processos pels quals passen els afectats, la seva problemàtica social, els temes que es tracten, les dificultats de participació i en la continuïtat dels grups.

Per tot això hem fet una guia que ha volgut recopilar l'experiència de totes les persones que d'una manera o altra ens han acompanyat durant aquests anys.

Vam començar amb la idea de fer fitxes esquemàtiques amb l'experiència del GAM de GAM. El volum d'informació ens va sorprendre i hem acabat fent un treball a mig camí entre les fitxes pràctiques que ens vam proposar i un manual amb cos teòric que ens pot ajudar a sostenir la nostra pràctica.

No han mancat dificultats, en aquest afany de donar cos teòric als nostres GAM. La més important ha estat determinar a qui va dirigida aquesta guia. A les nostres associacions hi ha professionals molt qualificats, membres de GAM amb molta experiència i persones que no coneixen el recurs, associacions que no tenen contacte amb grups i d'altres que es plantegen promocionar-los. Hem volgut arribar a tots ells. Correm el risc que no agradi a ningú, però la nostra intenció és que els professionals que estan interessats en els grups però que no són especialistes tinguin un punt de vista sobre els GAM i un apropament al camp de la discapacitat física. Que qualsevol persona que no coneix els GAM pugui tenir una idea de què són i com funcionen. Per altra banda, hem volgut donar reconeixement a l'experiència i a les habilitats de totes aquelles persones que integren un GAM i que ens han ensenyat la major part del que sabem.

Per acabar, plantegem un desig. Els GAM són un viatge, una experiència en contínua transformació, i sou tots vosaltres els que, amb la vostra experiència, posareu noves pàgines a aquesta guia. Hem fet molt treball plegats i de tots depèn fer el que queda per fer. Aquest és el desig.

No ens volem acomiadar sense donar les gràcies a: Francina Roca, que des de l'Institut Municipal de la Salut de l'Ajuntament de Barcelona ens va descobrir els GAM, a Merit O. Grefbelg, de l'Associació Noruega de Formació d'Adults, que ens va escollir com a membres del projecte europeu Quality in Equality de formació de facilitadors de GAM; a Dolor Álvarez, per haver consolidat el servei de suport a Associacions i GAM de Torre Jussana; a la Junta de la Federació ECOM, per creure en el projecte; a la Gerència, que ha buscat els recursos necessaris; als participants del GAM de GAM, sense els quals no hauria estat possible la guia; i a tants companys i companyes que ens han animat, que han llegit i corregit el text, que en definitiva han mimat el projecte i han fet possible el resultat que tenim a les mans.

A tots i totes, gràcies.

M^a José Moya i Sílvia Costa
Barcelona, novembre de 2007

COM PODEM FER SERVIR LA GUIA

L'objectiu del present treball, no és ser un manual per ser llegit de cap a peus. Hem estructurat el treball en fitxes independents les unes de les altres que podeu anar consultant a mesura que us introduïu en un grup i que el treball diari us generi dubtes. Per això de vegades pot fer la impressió que algunes informacions es repeteixen.

Les pàgines que vénen a continuació estan dividides en fitxes temàtiques. Aquestes estan estructurades en quatre apartats: el primer ens dóna una visió global del tema que tracta la fitxa (*De què parlem*). En el segon apartat s'exposen totes aquelles reflexions que han sorgit dins el GAM de GAM (*Què diu el GAM de GAM*). Tot això es complementa amb experiències pràctiques (*Experiències o suggeriments*), extreptes de sessions reals de GAM; i per últim, es donen algunes indicacions per si es vol ampliar el tema (*Si vols saber-ne més...*).

Les fitxes a la vegada estan agrupades en quatre blocs. Cada bloc correspon a un color, la idea ha sorgit del GAM de GAM, com una manera fàcil d'identificar els apartats.

El primer bloc (*Els grups*) intenta donar una visió global del que entenem per Grups. En el segon bloc (*Grups d'Ajuda Mútua*) es parla dels GAM més concretament, i de l'especificitat dels GAM de persones amb discapacitat física. El tercer bloc (*Funcionament d'un GAM*) intenta introduir-se en els mecanismes dels GAM, en allò que passa dins el grup, etc. Per últim, en el quart bloc (*Temes freqüents en un GAM*), es vol recollir els principals temes que acostumen a debatre's dins els GAM de persones amb discapacitat física.

Al final hi ha un Glossari amb totes aquelles paraules clau. Pot ser una eina útil per fer consultes ràpides o per anar directament a la fitxa que en aquell moment ens interessa. També s'ha inclòs un directori on consten els grups que s'estan portant a terme a les entitats federades a ECOM, per tal que tingueu una idea del que s'està fent.

En definitiva, el que us presentem és un treball de consulta, coses que ens han sigut útils a nosaltres i que poden ser útils als altres, que poden donar respostes, que poden ajudar a la reflexió sobre els GAM i que poden ser un punt i continuació per al treball sobre els GAM.



Els Grups





1.1 El grup social

1.2 Maneres de veure el grup

1.3 Característiques del grup

1.4 Etapes del grup

1.5 Tipus de grups

1.1 EL GRUP SOCIAL



De què parlem?

Un grup és un conjunt de persones que estan juntes per alguna cosa que les uneix, ja sigui activitats, objectius, valors o problemes.

Les persones pertanyem a diferents grups: el grup familiar, el grup d'amics, el grup de feina. A aquests grups més propers els anomenarem grups primaris. No acostumen a ser formats per massa persones i els seus membres s'influeixen fàcilment els uns als altres. Les relacions són cara a cara i de caràcter més afectiu.

També pertanyem a grups més amplis, com ara els formats per persones d'un mateix lloc de naixença, els membres d'un partit polític o per persones que coincideixen en una ideologia o una religió. Aquests els direm grups secundaris i la seva influència sobre

nosaltres és més indirecta.

Hi ha grups als quals pertanyem voluntàriament i hi ha grups als quals pertanyem sense escollir-ho; el familiar, el de la nacionalitat i el de les persones amb discapacitat són d'aquest segon tipus.

També podem classificar els grups en informals, més espontanis com ara els d'amics, formals com els equips de treball, les associacions, sindicats...

El grup ens defineix i també ens dóna el sentiment de pertinença. El grup ens pot donar força i suport, però si el grup no ens accepta sentim la sensació de rebuig, de no pertànyer-hi. El grup, per tant, també ens pot separar de l'altre, perquè ens diferencia dels que no pertanyen als nostres grups.

Què diu el GAM de GAM?

- Un grup de persones té molta més informació que una persona sola.
- El grup és un espai on es reuneixen persones per trobar-se amb altres i interaccionar.

- Cada grup té el seu propi procés i dinàmica.
- Cada grup té la seva pròpia identitat.

Experiències i/o suggeriments:

Les primeres entitats que s'ocupaven de les persones amb discapacitat física van sorgir al voltant de l'Església. Entre aquestes, volem destacar la tasca realitzada per dues entitats: l'Hospitalitat de Lourdes i Germandat Catòlica de Malalts (FRATER) que organitza sortides a Lourdes; l'Associació AUXILIA, que facilita mestres voluntaris a domicili. Ambdues entitats van col·laborar en el despertar social de moltes persones que es trobaven aïllades en els seus domicilis, dels quals quasi mai podien sortir.

Durant les dècades del setanta i vuitanta del segle passat, va sorgir amb força a Catalunya i més concretament a Barcelona un fort moviment reivindicatiu de les persones amb discapacitat física, sobretot arrel de ser aprovada la Llei d'associacions de l'any 1968.

Als anys setanta, va haver-hi una efervescència de mobilitzacions a favor de la defensa dels drets, van sorgir les primeres associacions de veïns i tota mena d'agrupacions que van fer possible crear les bases d'un nou model de societat pensant més en les

persones. En aquest clima i formant part d'això, es va constituir la Federació ECOM (1971), que aglutinava, en un primer moment, quatre entitats: AUXILIA, Llar de l'Amistat, Associació de Familiars per l'Ajuda al Poliomièlític (AFAP) i FRATER. Es tractava de la primera federació d'associacions de persones amb discapacitat física de tot l'Estat espanyol.

Pocs anys després (1975), sorgeix la Coordinadora de Grups de Base a Catalunya i l'Associació Pere Mitjans a Barcelona, les quals s'allunyaven de l'assistencialisme apuntant-se a opcions més normalitzadores del col·lectiu.

L'esforç comú d'aquestes i altres associacions que actuen en tot el territori català configura un moviment social que va comportar un seguit de beneficis per al col·lectiu, com ara la constitució del Patronat Municipal de Disminuïts Físics de Barcelona, l'adquisició dels primers microbusos adaptats i l'aprovació de la LISMI (Llei d'integració social dels minusvàlids) l'abril de 1982.

Si voleu saber-ne més...

- BROWN, Allan. *Treball en Grup*. Editorial Pòrtic, 1988.
- NEVEU, E. *Sociologia de los movimientos sociales*. Barcelona: Hacer, 2002.
- PRAT, E. (coord). *Els moviments socials a la Catalunya Contemporània*. Publicacions de la Universitat de Barcelona, 2004.
- Diversos autors (coordinador: A. Vilà i Mancebo). *Col·lecció Blocs, Blocs 6. Crònica de una lucha por la igualdad*. F. Institut Guttmann, 1994.
- Recull de les *Trobades de GAM de GAM*. Material elaborat per facilitadors de GAM's de persones amb discapacitat física i recollit per la Federació ECOM, 2003.

1.2 MANERES DE VEURE EL GRUP



De què parlem?

Tots sabem que la realitat és molt complexa i que cadascú la veu a la seva manera. És com una figura amb moltes cares, depèn de la cara que mirem o a la que li donem més importància semblarà una cosa o una altra, encara que segueixi sent la mateixa figura.

Al grup passa el mateix. Cada un de nosaltres, en arribar-hi o en formar-hi part, tenim una idea prèvia de com és un grup, quines expectatives tenim o en què ens volem fixar. La manera en què cada membre es situa dins el grup influeix en el conjunt de les relacions que s'estableixen en el grup i en el benefici que cada participant en traurà.

Les diferents teories que han estudiat els grups ens poden donar eines per aprendre i conèixer què passa en els grups. Mirant les diferents teories, veiem com, encara que l'objecte d'estudi sempre és el mateix, és a dir, el grup, la manera de veure-ho serà diferent, en funció de l'orientació psicològica en què ens basem.

Farem un breu repàs d'algunes d'aquestes orientacions teòriques per tenir una idea molt perfilada de què entenen per grup els teòrics de la psicologia,

i assenyalem alguns dels autors més importants que han contribuït al seu estudi¹.

- **Orientació de la psicologia dinàmica (psicoanàlisi):** Sigmund Freud, Wilfred R. Bion
El 1923 Freud, amb *La psicologia de les masses i anàlisi del Jo*, es va interessar per la naturalesa social de la ment humana, considerant que concebem la presència dels altres com a representacions internalitzades (Guimón, 2003).² Wilfred R. Bion va ser un dels exponents més importants en l'estudi de grups. Per ell el grup és un organisme viu, sotmès a l'herència i a l'evolució. Dóna més importància als aspectes emocionals que als racionals. Concretament, per a Bion un grup és la suma d'individus. Per a aquest autor el grup és una fantasia dels individus, és a dir, quan les persones fracassen en el seu intent de relacionar-se amb els altres, inventen la sensació que existeix un grup per poder establir relacions emocionals positives.
- **Orientació de la Teoria de camp i dinàmica de grups:** Kurt Lewin
El comportament del grup no s'explica per l'acció

¹ Síntesi d'alguns dels corrents que han estudiat els grups, extret del llibre de Pilar Gonzalez *Manual sobre Orientación en Psicología de Grupo*. Editorial EUB, 1995.

² José Guimón, *Manual de terapias de grupo, tipos, modelos y programas*. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva, 2003.

de cada un dels seus components sinó pel conjunt de les relacions que es produeixen entre els seus membres, és a dir, el comportament de cada membre depèn del comportament dels altres i és aquesta la característica que fa que existeixi un grup.

- **Orientació sociomètrica:** Jacob Leví Moreno
Si ens imaginéssim que mirem a través d'unes ulleres amb una orientació sociomètrica, en mirar el grup veuríem l'espai que hi ha entre persona i persona, és a dir, no veuríem les persones sinó la relació que estableixen entre elles. La sociometria es basa en això, en l'estudi de les característiques d'aquestes relacions, que poden ser de rebuig, d'elecció i/o d'indiferència. Les relacions seran sanes si són recíproques, "*si ambdues persones es valoren mútuament de forma real i verídica*" encara que aquesta relació sigui bona o dolenta. El grup, per tant, serà la suma del rebuig i de les eleccions dels seus membres.
- **Orientació sistèmica:** Alex Bavelas
El grup és un sistema organitzat per reunir, avaluar,

canviar i difondre informacions, amb la intenció d'establir condicions favorables per aconseguir determinades fites. El grup és un sistema o xarxa de comunicació.

- **Orientació cognitivista:** J.C.Turner
"Els membres d'un grup comparteixen una o diverses categories perceptives, és a dir, maneres de veure's a ells i als altres, *en la mesura en què diferents individus es perceben a si mateixos de forma similar, es constitueix en grup social*".
- **Orientació conductual:** J.W.Thibaut i H.H.Kelley
Es veu el grup com unitat, com organisme. El grup és concebut com una reunió de persones que s'ha convertit en instrument de certes satisfaccions dels membres del mateix grup. El funcionament grupal es basa en intercanvis de costos i beneficis.

Els diferents corrents de pensament en referència al funcionament dels grups ens poden donar eines per observar i entendre els diferents mecanismes i dinàmiques que sovint ens podem trobar en el dia a dia dels grups.

Què diu el GAM de GAM?

- Cada persona entra al GAM amb unes expectatives del que és un grup; aquestes expectatives s'aniran ajustant a mesura que el grup avança: el grup serà la construcció que farà cada membre en relació amb els altres.
- En general, els GAM, en no estar conduïts per un professional, no segueixen cap corrent determinat, però es nodreixen de la informació i la formació que arriba als diferents membres per a què puguin millorar en el seu recorregut com a grup.

Experiències i/o suggeriments:

- Wilfred R. Bion va ser una figura important en l'estudi dels grups. Durant la Segona Guerra Mundial va ser oficial de l'exèrcit i es va adonar de la importància de les relacions personals dels grups.
- Junt amb J. Rickman van posar a la pràctica l'anomenada 1a experiència de Northfield, duta

a terme en l'hospital de la mateixa localitat. Era un centre destinat a la neurosi de guerra, per alleugerar i tractar l'angoixa de les persones que havien sofert importants seqüeles físiques. Per fer-ho, feien servir un grup de discussió. Més endavant va seguir funcionant com a comunitat terapèutica.

- W.R. Bion va establir la presència de conductes grupals inconscients en els diferents grups. Aquestes vivències inconscients les anomena "supòsits bàsics" i coexisteixen amb la mentalitat de treball i aparten el grup dels seus objectiu. Els diferents supòsits bàsics tenen més força segons el moment evolutiu del grup.³
- Una altra experiència interessant es "El Bancadero", un projecte que va sorgir a l'Argentina per tractar els efectes provocats per la dictadura. La

persona que estava al front del projecte, Alfredo Moffatt, va organitzar grups que funcionaven des de la perspectiva d'ajuda entre iguals.

Entre tots els membres van organitzar i cobrir les necessitats de l'espai, pintant, cuinant, portant mobles; tot això influïa positivament en el comportament i l'angoixa de les persones que acudien a rebre ajuda; més endavant va acabar convertint-se en un centre de salut per la comunitat, homologat per l'Estat.

Si voleu saber-ne més...

-
- BION, W.R. *Experiencias en Grupos*. New York: Basic (trad. Buenos Aires, Paidós), 1976.
 - FREUD, S. *La psicología de las masas y el análisis del Yo. Tomo I*. Madrid: Biblioteca Nueva.
 - GONZÁLEZ, M. Pilar. *Orientaciones Teóricas Fundamentales en Psicología de los Grupos*. Editorial EUB, 1995.
 - MORENO, J.L., (ed.). *Psicología del Encuentro*. Madrid: Sociedad de Educación Atenas, 1978.
 - KAPLAN, Harold I.; Benjamin J. SADOCK. *Terapia de Grupo*. Editorial Médica Panamericana, 1996.
 - GUIMÓN, Guimón, *Manual de Terapias de grupo, tipos, modelos y programas*. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva, 2003.
 - MOFFATT, Alfredo. *La aventura del Bancadero. Historia del Bancadero en Comunitats autogestives*, 2000. Aquests articles es poden consultar a la pàgina web www.moffatt.com.ar
 - Resum de les *Trobades de GAM de GAM*. Material elaborat per facilitadors de GAM de persones amb discapacitat física i recollit per la Federació ECOM, 2003.

³ Resum de la Jornada de Formació i Debat: El viatge del grup: les etapes dels grups. Barcelona: Federació ECOM, 2003.

1.3 CARACTERÍSTIQUES DEL GRUP



De què parlem?

Hi ha diferents tipus de grups, però tots comparteixen una sèrie de característiques comunes i d'altres que variaran en funció de l'objectiu i la metodologia que utilitzin.

Un grup és un conjunt de persones que estan juntes per alguna cosa que les uneix, ja sigui activitats, objectius, valors o problemes (vegeu fitxa 1.1). Aquí farem una breu descripció dels **trets més comuns que caracteritzen un grup social**.

- **Interacció recíproca:** parlem d'interacció quan parlem de relació entre persones, i de relació recíproca quan aquesta relació és un intercanvi que va d'una persona a les altres i d'aquestes cap a la persona, és a dir, en les dues direccions. Quan aquestes relacions es fan amb unes pautes més o menys normades, de forma regular i amb una duració suficient per a què comencin a conformar-se entre les persones una estructura interna de rols i estatus, o sigui, de diferents posicions i papers de les persones en relació amb la resta, podem parlar de grup social.
- **Estabilitat i durada relativa:** per a què es doni el sorgiment d'objectius, valors i creences que fan tenir consciència del sentiment de grup i per a què aquest sigui un grup com a tal, és a dir, que sorgeixi de la relació entre les persones una estructura interna de rols i estatus, cal que la interacció tingui durada en el temps. Aquest temps és relatiu, hi ha grups que es formen per fer una tasca d'unes hores i després es dissolen, i n'hi ha d'altres, com és el cas del grup familiar, que seran més estables i perdurables en el temps.
- **Existència d'objectius, valors i activitats compartides:** per tenir consciència de grup, els seus membres han de compartir un conjunt d'objectius
- **Consciència de grup:** l'existència del grup es fonamenta també i sobretot pel fet que els seus membres s'identifiquin a si mateixos com a membres,

i que per tant, que tinguin consciència de pertinença al grup. En expressió de F. H. Giddins, "és necessari que entre els seus membres existeixi una consciència particular de grup, de manera que, en virtut d'aquesta, es vegin a si mateixos com un 'nosaltres' perfectament diferenciat dels altres. Encara més, com passa amb el naixement de la consciència d'un mateix, la consciència del propi grup es forma a partir de l'oposició del 'nosaltres' enfront als 'ells', i de les relacions que suposa que el propi grup

ha de mantenir amb els altres". En aquest sentit, la identitat del grup neix de la interrelació de la consciència de grup i el reconeixement exterior com a tal.

- **Reconeixement com a tal:** l'existència del grup depèn del sentiment dels seus membres de formar un "nosaltres", però aquesta identitat de grup sorgeix també del reconeixement (del grup com a tal)¹ per part dels "altres", la resta de la societat.

Què diu el GAM de GAM?

- El GAM té les mateixes característiques que qualsevol grup tot i que té algunes especificitats pròpies, com ara la voluntarietat, ja que totes les persones que hi participen ho fan de forma voluntària.
- Tots els membres del GAM han de compartir un mateix problema o situació que volen millorar.
- Es caracteritza per l'absència d'un professional dins del grup, tot i que pot donar suports puntuals sempre que el grup ho sol·liciti.
- Són els membres del grup els que construeixen l'espai i és el mateix grup el que pren les decisions per majoria democràtica.
- Els GAM constituïts per persones amb discapacitat física també tenen característiques afegides, com ara molts dels temes que en general es tracten en les sessions de GAM. Sovint sorgeixen temes relacionats amb la discriminació, amb les barreres arquitectòniques, el transport, la salut, el treball. En definitiva temes de caire social que repercuteixen en la vida i les emocions de les persones afectades.

Experiències i/o suggeriments:

Molts cops es diu que el grup pot donar la sensació d'estigmatització, perquè es troben persones amb el mateix problema i es fa difícil fugir d'una realitat que no agrada. Els grups ajuden les persones a veure's com són, amb les mancances i fortaleses personals. Un cop identificades aquestes ja es poden cercar noves vies de solució. Hi ha algunes sessions de grup en què això és fa especialment palès, les persones es fan conscients del seu problema però també perceben l'ajut i suport dels seus iguals.

Aquest fet els proporciona força i autoestima per

poder seguir endavant. Una experiència d'això es pot trobar en un grup, on de sobte un participant expressa una situació que viu com un problema angoixant i tota la resta del grup, sense necessitat de direcció ni indicacions, respon ordenadament a les seves inquietuds. Ho fan sense jutjar, sense aconsellar, només transmeten la pròpia experiència de cadascun. Molts cops aquestes sessions s'acaben amb l'expressió explícita d'agraïment per part de la persona que ha manifestat al grup la seva angoixa i amb la sensació de plenitud en tots els membres. Tothom és conscient de pertànyer a un grup.

¹ Ens hem basat en el llibre de J.S. Fernández Prados, *Sociología de los grupos escolares: sociometría y dinámica de los grupos*. Universitat de Almeria, 2000.

- FERNÁNDEZ PRADOS, J.S. *Sociología de los grupos escolares: sociometría y dinámica de los grupos*. Universitat de Almería, 2000.
- Resum de les *Trobades de GAM de GAM*. Material elaborat per facilitadors de GAM de persones amb discapacitat física i recollit per la Federació ECOM, 2003.
- *Quality in Equality. Formació de facilitadors de GAM*. Programa Leonardo Da Vinci, 1998.

1.4 ETAPES DEL GRUP



De què parlem?

Un grup de persones que comparteixen un mateix objectiu té semblances amb un ésser viu. També neix, evoluciona i desapareix o bé es reconverteix en una altra cosa. S'anomena procés de grup al desenvolupament evolutiu del grup. Aquest procés el dividim en diferents etapes segons el tipus de relacions que es produeixin entre els membres del grup. Una classificació senzilla és la que ara us exposem:

- **Etapa de formació:** és l'etapa inicial, on pot haver esperances, incerteses i ansietat. Tot i que ja s'és efectivament un grup, encara no hi ha identitat grupal. És el moment del coneixement i de posar-se a prova. També és el moment d'establir normes.
- **Etapa de conflicte:** tot i que el conflicte pot aparèixer en qualsevol etapa, després de l'etapa de formació és més freqüent que hi hagi un primer conflicte, ja que es parteix d'idees individuals i el grup encara no està cohesionat. El conflicte no s'ha de veure com una cosa negativa, perquè treballat adequadament sempre suposa evolució i creixement. Hi ha conflictes de valors i normes, de diversitat d'objectius dins del grup, i també de personalitats.
- **Etapa de cohesió i/o organització:** disminueix el grau d'ansietat en el grup, es comencen a dividir tasques, s'intercanvien idees, experiències i emocions. Ja no es parla des del "jo" sinó que es parla des del "nosaltres". Es satisfan les necessitats dels membres del grup tot desenvolupant-se noves habilitats. El mateix grup és capaç d'anar resolent les dificultats en què es troba.
- **Etapa de disolució:** un grup té una vida determinada. Algunes vegades pot ser que el fet de finalitzar les reunions de grup es visqui com una cosa frustrant. Per aquest motiu cal tenir present que tots els grups tenen un final i en la mesura del possible caldris intentar preparar el comiat, sobretot quan hi ha programada una data d'acabament. Hi ha diferents causes que provoquen el final d'un grup: manca de motivació, acompliment dels objectius, no poder superar els conflictes que sorgeixen, problemes estructurals, etc.

El grup va superant cadascuna de les etapes en què es troba a mesura que va resolent conflictes.

- L'etapa de formació no sempre resulta fàcil, tanmateix suposa un enfrontament amb la realitat.
- Sempre hi haurà conflictes perquè sempre hi ha expectatives personals a les quals des del grup no es pot donar resposta. És important que el facilitador o conductor de grup sigui observador i detecti els senyals de conflicte, i si cal que demani ajuda.
- La cohesió del grup significa certa organització pròpia i coneixement del grup i dels seus membres. Els objectius ja estan clars i els principals problemes de funcionament estan resolts. Tot i així, cal estar alerta per no perdre la il·lusió i crear nous reptes. S'ha de continuar vigilant els possibles indicadors de conflicte: canvis de conducta d'algun participant, absències, etc. La principal motivació d'un grup és que sigui un espai de suport i aprenentatge.
- Es parla molt de com s'han de formar grups, però no gaire de com el grup finalitza. L'acomiadament d'un grup sempre s'ha de treballar abans i durant el temps suficient, ja que s'ha de procurar que abans de la dissolució quedin clars quins objectius s'han assolit i quins aprenentatges s'han realitzat.

Experiències i/o suggeriments:

- Un bon exemple de cohesió entesa com el moment en què el grup ja és capaç d'organitzar-se ens el dona l'Associació de Familiars d'Alzheimer de Barcelona.

“Aquesta entitat agrupa diferents grups de familiars de malalts d'Alzheimer. Aquests grups són per a socis de l'entitat i estan permanentment oberts. La freqüència de les sessions depèn de cada grup, poden ser setmanals, quinzenals o mensuals. La seva durada és d'una hora i trenta minuts. Com a requisits d'entrada es demana un diagnòstic d'Alzheimer realitzat per un neuròleg i la realització d'una entrevista per part d'un professional. Després es valora el cas i es decideix quin grup pot anar bé a la persona o bé si li cal algun altre servei. A l'entrada d'un nou membre hi ha un antic participant de grup que fa de referent i acull la persona.

En una primera fase de la malaltia, quan es rep el diagnòstic, és quan hi ha més persones que volen entrar a formar part d'un grup, perquè volen conèixer més coses sobre la malaltia. En una segona fase, quan la malaltia és més avançada, els membres del grup i el professional que el modera són més conscients del que passa a uns i

altres. Per últim, en la tercera fase de la malaltia el grup pràcticament ja s'autogestiona, ja que els que hi participen hi estan molt implicats tot i que hi ha una part d'ells que ha anat desapareixent pel camí.

Aquests grups tenen unes normes bàsiques: respecte a l'altre, assistència, confidencialitat, escolta a l'altre i dret a parlar.

Abans de participar en un grup es pot ser convidat. Aquesta condició pot durar entre dues i tres sessions. Si el convidat ho verbalitza, s'hi pot quedar com a membre. A més també hi ha ocasions en què es convida a professionals (metges, advocats, infermers o treballadors socials) perquè responguin als interessos que sorgeixen entre els membres dels grups.

Hi ha un circuit d'entrada i un circuit de sortida establerts per als membres dels grups.

CIRCUIT D'ENTRADA: 1) Acollida per a conèixer l'associació. 2) Entrevista amb el psicòleg. 3) Acollida de la persona de referència del grup. 4) Assistència com a convidat en sessions de grup. 5) Verbalització del desig de participar en el grup.

CIRCUIT DE SORTIDA: Verbalització del desig de sortida i explicació.

Les reunions són parcialment estructurades. Hi ha 30 minuts al principi per parlar de com ha anat la setmana i després es fa la presentació del convidat. Aquests grups són entesos com un recurs de la comunitat. De fet, cada cop que es crea un grup nou s'anuncia a tots els professionals amb els quals ja s'ha establert algun tipus de contacte (treballadors socials, metges...)”.¹

- Una participant del GAM de GAM i professional en una de les associacions federades a ECOM, ens comenta la seva experiència dins dels grups:

“quan jo vaig entrar a l'associació van haver-hi canvis en els grups, no només pel canvi de professional sinó també per reorganització i centralització dels mateixos. Es va donar una mena de crisi en tots ells. Alguns es van dissoldre, altres van continuar funcionant, tot i que es trobaven en una etapa de conflicte. Així, amb el pas dels mesos (set mesos exactament), alguns membres han abandonat i n'han entrat de nous, i finalment estic començant a observar que entrem en la fase de cohesió, amb tots aquests `signes´ que es descriuen a la fitxa (sobretot l'intercanvi d'idees, experiències i emocions, i la capacitat per ajudar-se els uns als altres sense que jo hagi d'intervenir-hi tant)”.

Si voleu saber-ne més...

- GRINBERG, Leon i altres. *Introducción a las ideas de Bion*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Nueva Visión, 1972.
- Recull de les *Trobades de GAM de GAM*. Material elaborat per facilitadors de GAM de persones amb discapacitat física i recollit per la Federació ECOM, 2003.
- *Quality in Equality. Formació de facilitadors de GAM*. Programa Leonardo Da Vinci, 1998.

¹ Pilar Gaya, representant dels grups de suport de l'Associació de Familiars d'Alzheimer de Barcelona.

1.5 TIPUS DE GRUPS



De què parlem?

Els teòrics de les ciències socials i la psicologia han fet diferents classificacions dels grups, segons els objectius dels seus participants. Nosaltres hem escollit la que va fer Neus Roca,¹ per la seva simplicitat i interès pràctic.

- **Grups de treball o tasca:** és el grup format per persones que volen produir un rendiment. No es centra en processos personals sinó en la feina ben feta. En aquests grups són molt importants els procediments. **Els seus participants són** treballadors d'empreses, membres d'organitzacions, comissions de treball, vocalies, etcètera.
- **Grups de creixement personal:** volen reforçar determinants comportaments psicològics considerats sans, i els seus membres tenen en comú que es plantegen millorar en les seves relacions amb els altres i amb ells mateixos.
- **Grups psicoterapèutics:** es persegueix el canvi de l'estat psicològic de les persones que hi participen. El psicoterapeuta utilitza el grup per fer un tractament que millori els comportaments psicològics dels participants. **Els participants són** persones que pateixen perquè s'han instal·lat en comportaments que han de canviar. El seu patiment no és tant producte d'una situació externa com del seu propi món intern. Comporta més patiment i un estat més crònic que el del tipus de grup anterior.
- **Grups psicoeducatius i grups socioeducatius:** l'objectiu està centrat en l'aprenentatge de determinades estratègies i/o habilitats per desenvolupar-se en un rol o adquirir competències socials. Aquest tipus de grup implica certa interacció entre els membres del grup; tot i així preval la relació de l'expert cap als no experts.
- **Grups de suport social:** busquen el reforç de comportaments i potencialitats, i també l'intercanvi de recursos. El professional que condueix el grup ha de facilitar que els membres del grup s'ajudin entre ells i intercanviïn informació. Els seus membres són persones amb especials necessitats degudes a una situació específica.
- **Grups d'ajuda mútua (GAM):** és semblant a l'anterior en els seus objectius, però no té cap

¹ Neus Roca, professora de la Facultat de Psicologia de la Universitat de Barcelona. Jornada de la Federació ECOM, "Repensem els Grups d'Ajuda Mútua", novembre 2002.

professional dins del grup sinó que hi ha un membre del grup que exerceix de facilitador. Com l'anterior, està format per persones que tenen una situació especial que volen millorar. Aquest grup té una vida més informal fora de l'espai formal del grup i molta capacitat per crear una xarxa de suport social.

- **Grup d'acció Social (associacions, plataformes, etc.):** l'objectiu d'aquests grups és incidir en la societat. Els seus procediments són semblants als grups de treball però la seva projecció sol ser més àmplia.

Què diu el GAM de GAM?

- El Grup d'Ajuda Mútua pot ser complementari a qualsevol altre tipus de grup.
- Una persona segons la seva situació pot pertànyer simultàniament a una associació, a un Grup d'Ajuda Mútua i a un grup de suport.

Experiències i/o suggeriments:

- Una participant del GAM de GAM i membre de l'Associació de Pares del Pont del Dragó: *"Els metges no et poden donar suport moral perquè no disposen de temps. Si diposites la teva confiança en un grup de persones pots trobar el suport d'altres que t'entenen perquè viuen el mateix o similar. Jo crec que només per això ja es crea un clima d'amistat i estimació i ganes d'escoltar els altres, ajudar i gaudir d'aquestes ajudes morals i del suport dels altres"*.
- Una participant del GAM de GAM, psicòloga i conductora de Grups de Suport a l'AFAB (Associació de malalts d'Alzheimer), comenta que: *"en el nostre cas, es pot dir que els GAM de l'AFAB són un híbrid entre els grups psicoterapèutics (per la presència del professional i un cert caràcter formal) i els GAM en un sentit estricte (perquè el professional només fa de facilitador, no realitza cap teràpia i perquè el patiment es deu a causes externes)"*.

Si voleu saber-ne més...

- ROCA, Neus. Jornades de la Federació ECOM *Repensem els Grups d'Ajuda Mútua*, 2002.
- Resum de les *Trobades de GAM de GAM*. Material elaborat per facilitadors de GAM de persones amb discapacitat física i recollit per la Federació ECOM, 2003.



Grups d'Ajuda Mútua (GAM)



2.1 L'ajuda mútua

2.2 Què és un GAM?

2.2.1 Beneficis dels GAM

2.2.2 Inconvenients dels GAM

2.2.3 Diferències i relacions entre associació i GAM

2.2.4 Relació entre professionals i GAM

2.2.5 Relació entre GAM i recursos externs

2.2.6 Relació entre els GAM

2.3 Les necessitats d'un GAM i la seva estructura

2.4 GAM de persones amb discapacitat física

2.5 GAM de famílies de persones amb discapacitat física

2.1 L'AJUDA MÚTUA



De què parlem?

Quan vivim una situació que ens neguiteja tendim a buscar en altres persones consol, suport, contrast d'opinions i informació. En definitiva, busquem compartir i busquem ajuda. Tradicionalment aquesta ajuda s'ha fet de manera recíproca entre familiars, amics i veïns, entre aquells que es considera més propers, més iguals. Es confia més en aquells que hom creu que comprendran millor la situació que es viu.

L'intercanvi d'ajuda entre propers o iguals està en la base de totes les cultures i ens ha permès créixer com a civilització. L'ajuda mútua és l'intercanvi de donar i rebre entre persones. Aquest donar i rebre compartit disminueix la nostra angoixa i té repercussions beneficioses sobre la salut individual i la qualitat de la societat.

Tothom passa per situacions difícils en la seva vida i la riquesa en la seva xarxa de relacions serà determinant per poder superar-les i enfrontar-s'hi. La complexitat de la civilització urbana actual dificulta aquests contactes. La manca de temps, el desarrelament, els desplaçaments i la diversitat de situacions viscudes fa que sigui difícil trobar persones en qui confiar i contrastar la situació que hom viu

de manera especial i diferent de la de la resta de la gent que es coneix. Aquesta situació pot ser una malaltia crònica, problemes de comportament personal, situacions de pèrdua, rebuig social, marginació...

Actualment, davant d'aquesta dificultat, les persones s'han d'organitzar per poder trobar altres persones amb qui compartir un mateix problema i ajudar-se mútuament, donant i rebent suport i contrastant opinions i informació. Aquesta ajuda mútua es pot fer entre dues persones o més, a través dels Grups d'Ajuda Mútua i també a través de les associacions d'afectats. Altres organitzacions que tenen com a base l'ajuda mútua són els sindicats, les mutualitats i les cooperatives. La finalitat sempre és la mateixa: unir-se davant l'adversitat i mirar d'aconseguir una millora en les condicions de vida a través del suport mutu.

Què diu el GAM de GAM?

- L'ajuda mútua es pot exercir en forma de grup, com és el cas dels GAM, però també com a suport individual entre iguals o com associació de persones afectades.
- Hi ha diverses entitats que presten suport entre iguals de forma individual. Una persona que ha passat anteriorment per determinada experiència entrena i dona suport a una altra persona que està passant per aquella mateixa situació.
- L'ajuda mútua individual també s'utilitza com una eina per acollir nous membres, tant en una associació com en un GAM.
- Una fórmula que també pot funcionar és la de les famílies acollidores, sobretot per a pares de fills amb discapacitat.

Experiències i/o suggeriments:

- 1935: creació de l'organització Alcohòlics Anònims a Estats Units, pionera en l'ajuda mútua entre iguals.
- 1970: a Estats Units i a Europa sorgeixen amb força diferents associacions i grups d'ajuda mútua com a resposta a la manca de cobertura de l'atenció primària en salut.
- 1972: creació de la Federació ECOM, Federació d'Associacions de persones amb discapacitat física.
- 1978: l'Assemblea Mundial de la Salut d'Alma-Ata reconeix l'atenció primària en salut com el punt comú on convergeixen tots els problemes sanitaris de la comunitat i el lloc on s'han de desenvolupar accions per resoldre'ls.
- L'Organització Mundial de la Salut (OMS) redacta 38 objectius per aconseguir-ho, tots ells dirigits a la participació dels agents implicats en la salut, no solament el personal mèdic i sanitari sinó també els mateixos malalts, familiars, cuidadors i les associacions de les diferents comunitats.
- L'OMS crea un centre europeu de suport per a l'Ajuda Mútua (Clearinghouse) a Lovaina (Bèlgica) que dona informació, promoció i formació per a l'ajuda mútua a les diferents organitzacions de la comunitat europea.
- 1986: 1a Conferència Internacional per a la Promoció de la Salut a Ottawa. S'assenten les bases per a promoure la participació de les persones, estimulant el diàleg entre professionals de la salut i representants profans d'altres sectors de la societat.
- 1987: l'Ajuntament de Barcelona, a través de l'Institut Municipal de la Salut, inicia un estudi sobre les associacions i Grups d'Ajuda Mútua de Barcelona i comença a donar suport als grups que vulguin iniciar-se.
- 1995: es crea l'Agència Municipal de Serveis a les Associacions de l'Ajuntament de Barcelona (Torre Jussana) que dona suport als Grups d'Ajuda Mútua.
- 1997: la Federació ECOM inicia el seu programa de suport als Grups d'Ajuda Mútua i participa en el programa europeu "Quality in Equality" que té per objectiu dissenyar un curs de formació per a facilitadors de Grups d'Ajuda Mútua.

- Confederació Espanyola de Familiars de malalts d'Alzheimer i d'altres demències (CEAFA) i Fundació "La Caixa" 2001. *Manual Pràctic per a l'Elaboració i Desenvolupament de Programes d'Intervenció Grupal en les Associacions d'Alzheimer*.
- Resum de les *Trobades de GAM de GAM*. Material elaborat per facilitadors de GAM de persones amb discapacitat física i recollit per la Federació ECOM, 2003.
- HOEKENKIJK, Liebj. *¿Qué es la ayuda mútua? (treball presentat en la primera conferència de "Valonteu - Europe" celebrat a Brussel.les el mes de Juny de 1980)*. Material publicat al Butlletí d'estudis i documentació de l'Institut Nacional de Serveis Socials, nº 13, 1983.
- KROPOTKIN, P. *La ayuda Mútua*. 1920.

2.2 QUÈ ÉS UN GAM?



De què parlem?

Els GAM sorgeixen de la idea segons la qual tota persona, amb les seves habilitats i la seva experiència personal, té una valuosa capacitat d'ajudar els altres i per extensió d'ajudar-se a si mateixa. És un recurs que neix per cobrir els buits generats per una societat moderna on el fet d'escoltar, de sostenir i acompanyar les persones es fa cada vegada més difícil.

El GAM, a través d'una relació d'ajuda mútua entre iguals, propera i honesta, intenta donar solució a la disminució de la capacitat d'ajuda informal dins la comunitat i cobrir les mancances que moltes vegades es donen en les institucions.

Existeixen diferents definicions del que és un GAM. Nosaltres exposem la que ha fet Francina Roca, perquè considerem que és la més propera a la nostra concepció del que és un GAM.

*“Són petits grups formats per **persones afectades per un problema comú**, la naturalesa del qual pot ésser biològica o psico-social. **Es reuneixen voluntàriament, sense presència d'un professional en el grup**, per una finalitat concreta. Generalment els afecta una malaltia o un problema sòcio-emocional comú i cerquen un canvi personal i social. Sovint pensen que les seves necessitats no les*

resolen les institucions existents. El fet d'agrupar-se els ajuda mútuament: el grup els ofereix l'oportunitat de compartir experiències, coneixements, forces i esperances per afrontar el seu conflicte. La característica principal del grup és la de la seva pròpia organització sense que intervinguin professionals, a no ser que el grup ho sol·liciti en determinades circumstàncies.»¹

Existeixen una gran varietat de GAM, els que agrupen persones amb una malaltia de llarga durada o un trastorn congènit, grups de persones amb addicció, grups de persones amb situacions difícils d'assimilar, grups de persones especialment vulnerables a patir discriminació, etc. Aquests grups no són només útils per a les persones afectades directament, sinó que també ho són per a les seves famílies i/o cuidadors.

Hi ha una llarga llista de grups als quals us podeu adreçar, existeixen llistes i organitzacions que us poden ajudar a posar-vos en contacte.

Des del 1997 la Federació ECOM, que aglutina entitats de persones amb discapacitat física, dedica temps i esforços a la promoció de Grups d'Ajuda Mútua. Durant aquest temps ha adquirit experiència i

¹ Francina Roca, Joan R. Villalbí. *Els grups d'ajuda mútua en el camp de la salut*, RTS, Revista de Treball Social, núm. 114 (juny 1989).

coneixements amplis sobre l'especificitat d'aquests grups. La Federació ECOM elabora periòdicament informació sobre els GAM i grups de suport que estan funcionant en les associacions que la conformen. Fa xerrades a entitats per donar a conèixer els Grups d'Ajuda Mútua, els seus beneficis i els requisits mínims necessaris per al seu manteniment i ha format el que anomenem GAM de GAM, que consisteix en un Grup de facilitadors de GAM que es reuneixen mensualment per donar-se suport i aprofundir en els temes que els preocupen.

Cal dir que, tradicionalment i en molta literatura sobre el tema, es considera les associacions de persones afectades com a Grups d'Ajuda Mútua. Nosaltres no ho fem així, ja que considerem que hi ha diferències en la metodologia i en els objectius d'un i altre tipus de grup. Per nosaltres, les associacions són Grups d'Acció Social, amb entitat jurídica i que es projecten a la societat, amb ànim de canviar els aspectes que perjudiquen el col·lectiu de persones que comparteixen una mateixa situació (vegeu la fitxa 1.5).

Què diu el GAM de GAM?

- Un GAM és un grup que fa reunions periòdiques de més de dues persones per compartir un problema o una situació d'interès comú.
- Els GAM estan dirigits pels seus membres i els professionals només hi intervenen com a consultors.
- Els GAM ofereixen als seus membres l'oportunitat d'intercanviar experiències, adquirir informació, coneixement, donar força i esperança per fer front a la (nova) situació.
- El GAM possibilita distanciar-se dels problemes i ajudar els seus membres.
- És un lloc on es fomenta l'associacionisme.
- És un lloc on les persones aprenen de les experiències dels altres i reben la informació que els interessa.
- Obren camins en les famílies per afavorir la integració sociocultural de la persona amb disminució.
- Millora la qualitat de vida de les persones, les seves famílies i de l'entorn més proper.
- Potencia més les relacions positives entre pares i fills (o germans i la resta de la família).
- Estan integrats per persones amb una actitud positiva amb predisposició a compartir.
- Fomenta les actituds i activitats democràtiques. Podem dir que és una escola de democràcia i tolerància.
- Suposen, entre d'altres coses, l'ajuda mútua, la solidaritat, la participació activa en l'associació, iniciativa, amistat, comprensió, unió...

Experiències i/o suggeriments:

Us exposem la intervenció que va fer una participant del GAM de GAM, en unes jornades del 2004, en què es debatia sobre les funcions i el per què dels GAM:

La participant explica la situació del seu fill de 38 anys, que pateix una distròfia generalitzada important. Destaca la importància de l'acceptació i

d'assumir la manera de seguir endavant, comenta també les fases per les que als va passar amb relació a la situació del seu fill.

“En algun moment et preguntes: Per què a ell? I després arribes a preguntar-te: Per què no a ell?”. Destaca la soledat: “Molts familiars i amics amb els que abans et relacionaves molt, deixen de visitar-te i de trucar-te. Segurament és perquè els sap tan greu i no saben com ajudar-te ni que dir-te, que fugen”.

Ens explica el per què va pensar en organitzar un GAM: *“Per trobar suport i donar importància al suport als familiars (a més de a la persona amb discapacitat)”.*

A partir d'aquí ella està participant en el GAM de GAM i també explica que va anar a un GAM de persones amb fibromiàlgia, per a conèixer millor com funcionava.

Sobre els beneficis personals que ha trobat en el GAM de GAM diu: *“Molts més dels que esperava”.* Quan va ser convidada a visitar un GAM va dir: *“Vaig quedar sorpresa del caliu i l'amistat que es respirava i que tothom fa el possible per acudir-hi pel que té de beneficis i positiu”.*

Tot i així, durant la seva intervenció es pregunta: *“Si està tan demostrat i comprovat que funciona i que és beneficis i positiu, per què costa tant començar un GAM?”.*

Si voleu saber-ne més...

- ROCA, F.; J. R. VILLALBÍ. *Els grups d'ajuda mútua en el camp de la salut*. Revista de treball social, n°114. Juny, 1989.
- ROCA, F. M. A. LLAUGER. *Grupos de ayuda mútua: una realidad a tener en cuenta en Atención Primaria*. Revista Actualización, Volum 1, n°4. Abril, 1994.
- ROCA, F.; J. R. VILLALBÍ. *Manual per al funcionament de grups d'ajuda mútua*. Institut Municipal de la Salut. Barcelona, 1991.
- Resum de les *Trobades de GAM de GAM*. Material elaborat per facilitadors de GAM de persones amb discapacitat física i recollit per la Federació ECOM, 2003.

2.2.1 Beneficis dels GAM



De què parlem?

Els **beneficis** de donar i rebre ajuda són molts i molt variats, tant a nivell personal com dintre de les associacions i també en la societat en general.

A nivell personal:

- En un GAM la persona troba un espai on es pot expressar lliurement i sense ser jutjada.
- És un espai on rep informació i coneixements sobre la seva situació.
- S'aprenen habilitats per a relacionar-se, compartir i expressar sentiments; això fa que la trobada amb els altres faciliti la recerca d'una sortida i un millor control sobre la situació.
- La persona se sent més forta, augmenta la seva capacitat per enfrontar noves situacions, s'afavoreixen els canvis i augment en les seves perspectives de futur.
- El GAM dona suport emocional. El poder compartir experiències fa que la persona es pugui distanciar del seu problema i ser més objectiva per prendre decisions més positives.

- Trencar l'aïllament, perquè les persones, quan estan juntes, reuneixen forces per proposar activitats socials.
- També ajuda els seus membres en les necessitats no cobertes per l'Administració a través de l'organització d'activitats reivindicatives o de sensibilització pública, tot i que aquestes funcions són més pròpies d'entitats formals, com ara les associacions d'afectats.
- Les persones que formen part d'un GAM fan un ús més racional dels serveis sanitaris i de la medicació, també redueixen el nombre de baixes laborals i la seva durada.
- En general la participació en un GAM ajuda a millorar les relacions familiars, laborals i socials.

A nivell d'associacions:

- Els GAM que pertanyen a associacions de persones afectades faciliten l'entrada de nous socis i donen la possibilitat de detectar possibles membres capaços de sostenir el lideratge de l'entitat i de formar-los.

- Els recursos econòmics amb què compten la majoria d'aquestes entitats són molt limitats per fer front a totes les necessitats de suport que tenen els seus socis. L'activitat del GAM pot resultar un suport econòmic ja que beneficia diverses persones alhora sense la necessitat de la dedicació total dels professionals, perquè principalment s'autoalimenta dels recursos personals dels mateixos participants, els quals van augmentant a mesura que avança el grup.
- L'associació, a través del GAM, pot detectar situacions de discriminació i injustícia social, sempre que estableixi canals de comunicació entre ella i el grup.

A nivell social:

- El GAM dinamitza i consolida el teixit associatiu, fomentant la participació ciutadana, la solidaritat, la tolerància i la cooperació.
- Tot i que els GAM agrupen persones amb situacions similars o iguals, les opinions, creences i estatus socials dels participants poden ser molt diferents. Aquesta realitat facilita la creació de societats més tolerants, on tenen cabuda tots els éssers humans sense tenir en compte les seves diferències envers els altres.

Què diu el GAM de GAM?

- El GAM ajuda a interpretar la nova vida que ha canviat amb la discapacitat.
- Sovint et trobes en situacions en què no saps per on tirar. El GAM dóna idees i suggeriments. Quan estàs angoixat la teva ment no funciona tan bé. Compartir i exterioritzar els sentiments et permet utilitzar els teus propis recursos.
- El GAM dóna un ventall de testimonis i d'experiències viscudes.
- Les persones que estan en el grup són iguals i saben com pujar rampes.
- El GAM et permet contrastar amb altres persones que no pensen com tu.
- L'ajuda que et pot donar un GAM no te la pot donar ningú perquè són experiències d'iguals. Ningú no et diu què has de fer, sinó "jo he fet", "a mi m'ha passat".
- Una persona assisteix al GAM perquè té problemes, i després s'adona que el problema no és solament seu i que es poden trobar solucions comunes.
- Es pot assistir a un GAM impulsat per l'angoixa que provoca no tenir ascensor a casa. Quan s'hagi aconseguit equilibrar la part emocional i l'angoixa, la persona té més capacitat per trobar solucions i més forces per canalitzar les seves reivindicacions. Tenim més força per reclamar l'ascensor de casa.

Experiències i/o suggeriments:

- Barath i Glavacio van avaluar un GAM de persones amb hipertensió arterial que es reunien des de feia dos anys. Van veure que hi havia una millora en la normalització de la pressió sanguínia, que el 75 % de les persones participants seguia el compliment

de la dieta que els havien fixat per millorar els índex de pressió, que el 80 % tenia millor control sobre el tabac i el 70 % sobre l'alcohol. Tots tenien un major sentiment d'autocontrol de la pròpia salut.

- Richardson i Goodman van considerar els beneficis dels GAM. Concloïen que “les persones es fan més autònomes, responsables i més solidàries en l’atenció a la salut -humanització del sistema sanitari-”.
- “La millor manera d’ajudar un home és permetre que t’ajudi a tu. La gent necessita sentir que és necessària i útil.” Wardeb Duffy.
- Estudi sobre l’eficàcia dels grups d’ajuda mútua, concretament en un GAM per a persones que han sofert una pèrdua:
A 610 víctimes de les quals es va oferir participar en GAM, 502 van dir que sí i 108 no van voler participar. Les edats de les vídues eren entre 25 i 70 anys. Al començament de l’estudi es va agafar informació sobre el grau d’ansietat, depressió, autoestima, capacitat per a fer front a situacions determinades, símptomes psicossomàtics, estat físic, ús de fàrmacs, grau de satisfacció a la vida i afrontament del problema, en aquest cas la superació de la mort de l’ésser estimat. Comparant les persones que havien assistit al GAM i les que no, es va trobar que: “Els membres dels grups d’autoajuda van reduir de manera important els

símptomes de depressió, i confiaven menys en la utilitat dels medicaments psicotròpics, en finalitzar l’any. Els membres més implicats en el grup van reduir l’ansietat, es trobaven millor físicament, tenien més autoestima i presentaven una clara millora en l’acceptació del problema, molt més que els menys involucrats”.¹

Altres exemples dels beneficis dels GAM que s’han comprovat:

- GAM de persones amb càncer, que eren més capaces d’afrontar la seva situació.
- GAM de persones amb càncer de laringe, han trobat millores en la comunicació i han normalitzat més la seva vida.
- Disminució dels reingressos de malalts mentals.
- Continuitat del tractament dels malalts crònics.
- S’ha comprovat un augment en les relacions socials en persones que viuen soles.
- Persones grans han augmentat l’autoestima i la capacitat per fer activitats socials.
- Millor salut dels fills de mares primerenques que participaven en un GAM.
- Pares amb un fill mort accepten millor la pèrdua.

Si voleu saber-ne més...

- ROCA, F.; M. A. LLAUGER. Grupos de ayuda mútua: una realidad a tener en cuenta en Atención Primaria. *Revista Volum 1*, nº4. Abril, 1994.
- SOAVE, Lucio F. Grupo de Autoayuda. *Revista Proyecto*, nº10. Juny.
- ROCA, F.; J. R VILLALBÍ. Els grups d’ajuda mútua en el camp de la salut. *Revista de treball social*, nº114. Juny, 1989.
- LIEBERMAN, Morton A. Ph D *Grupos de autoayuda* en Harold KAPLAN, I.; Benjamin J. SADOCK. *Terapia de Grupo*, 3ª Edició. Editorial Mèdica Panamericana.
- Resum de les *Trobades de GAM de GAM*. Material elaborat per facilitadors de GAM de persones amb discapacitat física i recollit per la Federació ECOM, 2003.

¹ Morton A. Lieberman, Ph D *Grupos de autoayuda* en Harold I. Kaplan, Benjamín J. Sadock *Terapia de Grupo*, 3ª Edició. Editorial Mèdica Panamericana.

2.2.2 Inconvenients dels GAM



De què parlem?

Hem de tenir en compte que si bé els GAM ens poden aportar beneficis importants no és sempre el millor recurs i cal saber alguns dels seus inconvenients.

Quan parlem d'**inconvenients** dels GAM, ho farem cpm ho hem fet a l'hora de parlar de beneficis: a nivell personal, dins l'associació i en la societat en general.

A nivell personal:

- És cert que els GAM tenen molts beneficis i que és un recurs econòmic i a l'abast de tothom, però hem de considerar que és un recurs més d'entre tots els que hi ha. Pot ser útil per a determinades persones o per a determinats moments. Per tant, deixa de ser positiu si no es consideren les alternatives més idònies per a la persona.
- El GAM augmenta la confusió o el patiment en persones que necessiten major guia i atenció professional.
- Pot ser compatible amb la participació amb altres tipus de grup o amb d'altres suports, i sobretot

hem de tenir en compte que hi ha persones que per la seva situació o les seves característiques personals necessiten un altre tipus de suport, i en aquest cas l'orientació cap a un GAM pot ser que no sigui el millor per a ella i per al grup en general.

- La realitat també ens fa veure que hi ha persones i grups que, temporalment i per les seves particularitats, no són capaços d'avançar sols. Aleshores un GAM és un recurs poc contenidor i amb pocs límits per sustentar aquestes mancances.
- En un GAM les necessitats prèvies de cada persona poden variar molt, i això pot ser un problema. Algunes persones només necessitaran companyia i comprendre els altres, d'altres necessitaran un lloc on expressar el dolor i la ira, d'altres volen replantejar els seus problemes, i d'altres poden estar afectats per depressió o per algun altre trastorn que requereixi personal especialitzat. En aquests casos, un altre tipus de grup o fins i tot una atenció més individualitzada pot ser un recurs millor.
- Una important contribució dels GAM és que crea

un ambient prou protector i de seguretat on es dóna el permís als seus membres per trobar un equilibri sense les normes o les exigències que marca la societat. En conseqüència, la persona només es sent bé en el grup d'iguals, s'hi amaga aïllant-se de la resta, i convertint la seva problemàtica en una qüestió crònica, i això no és el buscar un GAM.

A nivell d'associacions:

- L'associació que té un GAM pot situar-se en una postura paternalista on no es contempla la possibilitat que el grup camini sol i es té la creença que sense la intervenció d'un professional el grup pot ésser perjudicial per a les persones. Des de la nostra perspectiva, cada GAM i cada persona participant té les seves particularitats i és el grup mateix el que detecta les dificultats i ha de sol·licitar ajuda professional quan calgui.
- És cert que el grup des d'aquesta posició, més d'igualtat, adquireix una força que li permet qüestionar i destapar mancances i conflictes dins l'organització que, si no es preveuen, poden ser origen de conflictes no productius.
- La crítica ve de la manca d'efectivitat dels GAM, perquè està obert a totes les persones que comparteixen un mateix problema, sense distinció de rols entre la que ajuda i la que és ajudada.

A nivell social:

- Els GAM es sustenten en molts moments i sobretot en els GAM de persones amb disminució física, en un sentiment de marginalitat i inferioritat davant la societat, sentiment que es deriva d'una situació de discriminació real i objectiva.
- Davant d'això, hom veu necessari fomentar mesures que afavoreixin la integració i inclusió social, i els GAM o els grups entre iguals poden tenir un aspecte excessivament diferenciador i estigmatitzant, conduint a un tancament de postures i a un reforçament del sentiment de "nosaltres" contra la resta de la societat, que pot ser perjudicial i contraproductiu per aconseguir que la persona assoleixi la fita desitjable d'un major grau d'integració i inclusió social.
- Els GAM fan molt més visible la diferència, relacionada amb la problemàtica dels seus membres, davant la societat.
- Pot passar que els GAM transmetin la percepció errònia que les persones que hi participen no necessiten ajuda perquè ja la reben del grup.
- Una altra conseqüència pot ser que, en ser un recurs econòmic, s'estalviïn ajudes que son necessàries per a les persones encara que es beneficiïn alhora dels GAM.

Què diu el GAM de GAM?

- Hem d'anticipar els problemes en un GAM per poder fer una previsió i evitar-los en la mesura del possible.
- Quan les persones que participen en un GAM tenen una lesió cerebral que produeix problemes cognitius i/o de conducta, es fa molt difícil la seva participació en el grup. Per això, si el grup està integrat per persones amb la mateixa problemàtica, és més apropiat que esdevingui un grup de suport, amb un professional que el condueixi. És molt important aquí la figura d'acollida (vegeu la fitxa 3.4.2), i que pugui preveure les dificultats de la persona tant a nivell conductual com a nivell de comprensió, poder ajudar-la a buscar un suport més adient. En aquest cas, també pot ser el professional de referència el qui ajudi a buscar alternatives per a la persona o per al grup.

La dificultat de gestionar la diferència de l'altre, i la nostra pròpia identitat, fa que moltes vegades sigui difícil la creació d'un GAM; quan es comparteix, dónes i reps i sovint sorgeix la por d'inundar-se, de perdre la identitat. Això ens passa en totes les relacions que impliquen una proximitat. Quan un grup està organitzat, aquest procés també es produeix per referència a altres grups, és a dir, la por que tenim a nivell individual és la mateixa por que té el grup de canviar si s'apropa a altres grups, po de dissoldre's o desaparèixer en el seu intercanvi.

Aquest, moltes vegades, és el motiu de que federacions, associacions i GAM diferents trobin difícil el treballar plegats. Veure els aspectes i les fites comunes que tenen entre ells es fa difícil i es ressalta la diferència en lloc d'unir-se davant l'adversitat, solidaritzant-se, compartint i intercanviant experiències i maneres de fer. Treballar tots a una, com implica el treball en GAM, podria resultar molt beneficiós per a tots, organitzacions, GAM, membres de grups i persones en general.

Si voleu saber-ne més...

- Lieberman al 1992 va fer un estudi amb més de 3.000 GAM a Califòrnia on es va comprovar que la majoria estaven dirigits per professionals, "*desdibuixant d'aquesta manera el límit entre els serveis professionals i els grups d'ajuda mútua*"¹.
- ROCA, F.; M. A. LLAUGER. Grupos de ayuda mutua: una realidad a tener en cuenta en Atención Primaria. *Revista Volum 1*, nº4. Abril, 1994.
- SOAVE, Lucio F. Grupo de Autoayuda. *Revista Proyecto*, nº10. Juny.
- ROCA, F.; J. R. VILLALBÍ. Els grups d'ajuda mútua en el camp de la salut. *Revista de treball social*, nº114. Juny, 1989.
- LIEBERMAN, Morton A. Ph D *Grupos de autoayuda* en Harold KAPLAN, I.; Benjamin J. SADOCK. *Terapia de Grupo*, 3ª Edició. Editorial Mèdica Panamericana.
- Resum de les *Trobades de GAM de GAM*. Material elaborat per facilitadors de GAM de persones amb discapacitat física i recollit per la Federació ECOM, 2003.

¹ Morton A. Lieberman, Ph D *Grupos de autoayuda* en Harold I. Kaplan Benjamín J. Sadock *Terapia de Grupo*. 3ª Edición.

2.2.3 Diferències i relacions entre associació i GAM



De què parlem?

Una associació és una agrupació voluntària de persones físiques o/i jurídiques que neix amb unes finalitats de caire social més enllà dels interessos particulars i sense ànim de lucre, és a dir, els beneficis que s'obtenen recauen en la mateixa associació.

Com a entitat jurídica, ha d'estar legalment constituïda i es regeix per lleis concretes, que ha de complir. L'òrgan de govern és una Junta Directiva, formada per un president, un vice-president, tesorero, secretari i vocals. Aquesta Junta s'ha de renovar periòdicament mitjançant eleccions democràtiques.

Ha de portar llibres de comptabilitat i llibre d'actes, de les sessions de la Junta, de l'assemblea i d'altres òrgans de la institució. Està obligada a fer com a mínim una assemblea a l'any.

L'Entitat ha de tenir uns programes i unes activitats que han de ser portades a terme tal com han determinat la Junta o els socis de l'Entitat.

Per altra banda, el GAM és un grup de persones amb una mateixa problemàtica que s'ajunten per donar-se suport (vegeu la fitxa 2.2). No és una en-

titat jurídica, és a dir, no necessita d'estatuts, ni complir lleis concretes, ni Junta Directiva, ni llibre de comptes, etc. És un grup menys formal que una associació. Només necessita el compromís i la voluntat d'uns quants per reunir-se periòdicament i intentar trobar solucions als seus neguits.

La diferència entre GAM i Associació radica sobretot en la manera de donar suport de cadascuna.

Les associacions intenten produir canvis que transcendeixen el col·lectiu i influeixen en les actituds socials i en les normatives legals. En canvi, els GAM són més personals, influeixen en el canvi d'actituds i valors dels seus membres a través del suport entre iguals. No hi ha dubte, però, que els canvis que es produeixen a nivell individual repercuteixen inevitablement i favorablement en les associacions i en la societat en general.

Moltes associacions sorgeixen a partir d'un GAM inicial. En un moment donat, aquest GAM, pel seu creixement i la seva evolució, té noves necessitats de finançament per ampliar les seves activitats i adquirir major influència social. Una forma habitual de finançament de les entitats, a més de les quotes

dels socis, és a través de subvencions, l'accés a les quals està restringit a entitats jurídiques, per la qual cosa és convenient que des del GAM es creï una entitat independent protegida i reconeguda per les lleis, i en conseqüència es transforma en una associació que pot aixoplugar un o més GAM. La història del moviment associatiu confirma que moltes associacions han sorgit de grups que ara anomenaríem GAM.

D'altres vegades, el procés és diferent, ja que des de la mateixa associació es crea un GAM per atendre les necessitats de suport dels socis, a la manera d'un servei associatiu. També pot existir un GAM en què els membres tinguin la mateixa problemàtica que una associació ja existent, i decideixen conjuntament, entitat i GAM, adherir-se i beneficiar-se mútuament.

Quan un GAM forma part d'una associació, la relació que s'estableix amb aquesta és molt important: els membres del GAM són socis de l'entitat. El grup sempre té molta més força que una persona individual per tant, un GAM es pot convertir en un grup de pressió dins l'entitat. Això pot arribar a fer por, pel que significa de qüestionament al funcionament habitual d'aquesta associació. Aquesta situació pot ser origen de conflictes i de detecció de mancances organitzatives i d'estructura. Si les associacions intueixen aquest tipus de conflicte i no volen o no poden enfrontar-s'hi és possible que no fomentin ni ajudin la creació de nous GAM.

L'entitat acollidora de GAM ha de creure en la importància d'aquest suport i ser capaç de tolerar els conflictes i els canvis que aquest tipus de grup ocasionaran en l'associació. Els GAM són motors de plantejaments nous i de noves exigències. Els GAM aglutinen persones que han après a compartir i a adquirir responsabilitats. En les associacions els grups formen part del teixit associatiu més dinàmic, fan aflorar les sensibilitats de cada problemàtica, impregnant l'associació de valors positius com ara la solidaritat, la tolerància i la cooperació. També poden facilitar l'acollida de nous membres i la implicació d'aquests en els objectius de l'entitat. Des dels GAM sorgeixen propostes i es denuncien situacions de discriminació i injustícia social. Si s'avança des d'una actitud de queixa a una altra de cooperació i coresponsabilitat, les estructures de govern de l'associació en surten beneficiades, ja que compten amb aliats per assolir els fins de l'associació.

Un GAM del qual no es té cura pot ser una "bomba" dins d'una organització. Es generen dins del grup molts sentiments que troben sortida en conductes reivindicatives envers actuacions de l'associació. No obstant, tot això es pot prevenir si s'està atent a les necessitats i evolució del grup, si se l'inclou dins d'un projecte comú de l'associació i es creen canals de comunicació periòdics entre el GAM i la junta directiva per tal de tenir en compte els suggeriments del grup i estudiar la seva viabilitat, sempre en un clima de cooperació mútua.¹

Què diu el GAM de GAM?

- Si els membres del GAM formen part d'alguna associació, tard o d'hora poden plantejar-se les diferències o les similituds entre les funcions del GAM i l'associació què pertanyen.
- El GAM pot confondre els seus objectius amb els de l'associació i interferir, que no influir, en les seves tasques. Per això cal que des de l'organització hi hagi establerts espais de participació més enllà de les assemblees ordinàries.
- El grup haurà d'arribar a definir quines són les seves funcions i quines les de l'associació. Per fer-ho, el grup es pot preguntar una sèrie de qüestions, com per exemple:
 - Per qui està constituït un GAM? I una associació? Quins interessos mouen les persones que decideixen formar part d'un o de l'altra?
 - Quines activitats conec que realitzi el GAM? i l'associació?

¹ Informació basada en la ponència *Bones pràctiques: grups d'ajuda mútua*, de Dolors Álvarez, experta en associacions de salut i grups d'ajuda mútua, 1a Jornada sobre GAM a Vilafranca del Penedès, 2002.

- Quins canals de comunicació es poden establir entre el GAM i l'associació?
- Per què crec que poden sorgir conflictes entre els membres d'un GAM i entre els d'una associació? De quin tipus són els conflictes que poden sorgir?
- Què demana i que ofereix el GAM a l'associació?
- Què demana i que ofereix l'associació al GAM?
- Un cop el grup respongui a aquestes preguntes, s'ha d'intentar fer una llista amb les diferències i les similituds que es trobin. Tenir molt clares quines són les funcions del grup i quines les de l'associació és molt important a l'hora d'establir una bona relació. La comunicació és molt important per a poder resoldre les discrepàncies quan els objectius o les metodologies de cadascun siguin diferents.

Experiències i/o suggeriments:

- “Quan el GAM no té estructura, dedicarà les seves sessions a buscar solucions per als problemes i mancances detectades en el mateix GAM. Aquestes activitats impediran que el GAM continuï amb les activitats intrínsecament seves, per donar pas a d'altres, gens menyspreables, de tipus organitzatiu, executiu, consultiu, etc., convertint el GAM en un grup de pressió, fins a tal punt que en alguns casos podrà arribar a generar una associació.” (Benito Duran Sánchez) (2000).²
- L'AFAB (Associació de Familiars d'Alzheimer de Barcelona), en la seva recerca de canals de comunicació entre l'associació i el GAM i d'aquesta manera poder treballar millor dins del grup i a la vegada ser font de dinamització de l'associació, ha plantejat la idea d'una figura, que pot ser el facilitador o no del GAM, que s'encarrega d'anotar les mancances i dificultats que manifesten els participants, per poder concretar quines són les demandes reals i buscar els recursos adients. Més endavant es convoca una reunió entre la persona que rep les demandes i un membre de la junta per tal de poder transmetre a l'entitat les necessitats dels seus membres.
- Des de la Federació ECOM i el seu treball amb GAM, s'ha observat que el GAM permet donar la paraula a les persones i moltes vegades això és causa d'incomoditat, ja que poden arribar a qüestionar el treball realitzat per l'associació. Aquest qüestionament moltes vegades té expressions molt emocionals, i és fàcil que es confongui amb qüestions personals. És important tenir en compte aquest aspecte intentant canalitzar les demandes i propostes que sorgeixen des del grup.
- En el treball d'aquests anys des de la Federació, s'han vist crisis importants en associacions que havien promociat GAM. Si l'associació aconsegueix superar aquestes dificultats no només s'enforteix, sinó que també creix i dóna un salt qualitatiu important en la seva trajectòria.

Si voleu saber-ne més...

- *Bones pràctiques grup ajuda mútua (GAM) Discapacitats Físics*. 1a Jornada amb Associacions de Salut i Grups d'Ajuda Mútua de Vilafranca del Penedès. Ponència de Dolors Álvarez, Experta en Associacions de Salut i Grups d'Ajuda Mútua, 2002.
- ROCA, Francina; Joan-Ramon VILLALBÍ. *Manual per al funcionament de grups d'Ajuda Mútua*, Servei de promoció de la Salut, Institut Municipal de la Salut, Ajuntament de Barcelona (en els annexes podeu trobar informació sobre la documentació que es necessita per a esdevenir en associació), també podeu demanar informació i assessorament a la Federació ECOM, 1993.
- Recull de les *Trobades de GAM de GAM*. Material elaborat per facilitadors de GAM de persones amb discapacitat física i recollit per la Federació ECOM, 2003.

² Benito Duran és facilitador de Grup i persona molt implicada en la projecció, la formació i la creació de GAM.

2.2.4 Relació entre professionals i GAM



De què parlem?

Per abordar les relacions dels professionals amb els GAM i concretament en el cas dels GAM de persones amb discapacitat física, cal fer el següent plantejament: la persona usuària d'un servei professionalitzat, ¿és un receptor passiu o s'ha de responsabilitzar de si mateixa i del seu propi procés de canvi?. Aquest debat ha suscitat un nou concepte de salut, anomenat bio-psico-social, que considera la persona com un tot que s'interrelaciona amb el seu entorn. En aquest sentit, les expectatives de l'usuari i del professional canvien i les responsabilitats es reparteixen entre els dos. L'usuari es converteix en el protagonista, en el conductor de la seva vida, i el professional és el que l'empeny i l'acompanya en el procés.

Els GAM qüestionen molts aspectes a nivell organitzatiu i social; i també el sistema sanitari tal com diuen Hatch i Kickbusch, "*el conflicte entre GAM i professionals és un conflicte sobre l'organització de l'atenció sanitària*". En un recurs com el GAM es considera que cada persona és responsable d'ella mateixa, amb una participació activa en la seva pròpia vida i en la resolució dels seus problemes. Per aquest motiu, passa de ser pacient a persona activa.

Hi ha molta polèmica en la relació dels professionals amb el GAM. Tant a nivell dels professionals com entre els participants de GAM.

Amb relació als **professionals**:¹ hi ha molt descoïneixement per part dels professionals sobre els grups d'ajuda mútua. Això anima la controvèrsia. La falta de coneixement fa que molts professionals descoïfien de l'eficàcia dels GAM, i que fins i tot els trobin nocius. Aquesta mala imatge dels GAM, molts cops és reforçada per derivacions i acollides a grups que s'han fet de manera incorrecta, tal com planteja Henry Robinson (1978): "*Hi ha gent que necessita els serveis que un professional pot oferir-li, però son encaminats cap als grups d'ajuda mútua*". En aquest cas, el perjudici està en que la persona "*no rep l'ajuda necessitada*",² perquè se li ofereix un recurs inadequat.

Encara n'hi ha molts professionals que descoïfien d'aquests grups, però hi ha d'altres que han sabut veure els avantatges d'incloure els GAM com a complement a la seva intervenció, i han pogut aprendre què significa poder participar en un procés grupal on es respecten les opinions dels altres sense dominar

¹ Quan diem "professionals" ens referim a: especialistes en l'àmbit sanitari, psicòlegs, treballadors socials, gestors, advocats, educadors socials.

² Morton A. Lieberman, Ph. D. *Grupos de autoayuda*. En Harold I. Kaplan Benjamin J. Sadock, *Terapia de Grup*. 3ª Edició. Ed: Panamericana.

les sessions, acceptant els límits de la capacitat d'ajuda i treballant des d'un paper d'organitzador o assessor. Pot ser una experiència molt enriquidora per al professional. Katz i col.laboradors (1992)³ suggereixen que en la formació dels professionals participin membres de grups d'autoajuda, fet que els proporcionaria una visió més realista del seu valor com a recurs.

El grup ha de ser considerat pel professional com un complement dels Serveis Socials i Sanitaris. Una persona pot perfectament assistir a un GAM i al mateix temps a un grup terapèutic assistit per un especialista. Es tracta de donar l'oportunitat als afectats perquè participin en la resolució dels seus problemes i que no depenguin absolutament dels equips professionals, sinó que aprenguin a acudir a ells de forma puntual i quan sigui necessari.

Amb relació als **participants** del GAM: en els GAM, la relació que s'estableix amb el professional també és molt variada. Hi ha grups que depenen massa del professional i d'altres que són incapaços de demanar ajudar quan la situació o el moment del grup ho fa necessari. Tenen por que el professional els controli, d'altres senten desconfiança o estan desil.lusionats amb l'atenció professionalitzada.

Malgrat que el professional, en un GAM, no participa directament en les sessions de grup, la seva implicació i el seu rol són necessaris. La postura més rica és la de complementaritat i suport, en què els grups puguin demanar ajuda als professionals i en què aquests comparteixin els valors bàsics en els quals es sustenten els GAM; tot això per tal d'aconseguir una fita comuna. Si el grup ho vol, pot donar informació del seu desenvolupament al professional, per tal de tranquil.litzar-lo i alhora gaudir de la seva experiència i coneixements. Això provoca que el professional estigui obert a aquest tipus de grups i cregui en les seves possibilitats. El paper del professional pot ser definitiu per difondre el funcionament del GAM i per crear nous GAM. De fet el professional té la possibilitat de posar en contacte persones afectades per la mateixa situació que desitgin formar part d'un grup. A més, el professional es converteix en un assessor, un tècnic, un facilitador extern i un mediador de conflictes. En conseqüència, és interessant que el GAM convidi els

professionals a algunes reunions i d'aquesta manera s'intercanviïn coneixements.

Moltes vegades seran els professionals els que impulsaran un grup i el conduiran en les primeres reunions. En aquests casos hauran d'explicitar clarament que l'objectiu del grup és convertir-se en un GAM, evitaran crear dependències i hauran de saber retirar-se en el moment oportú. Restar fora, mantenint-se accessible a les demandes del grup quan sigui necessari, ja que el professional sempre serà un referent extern.

Els professionals es relacionen amb els GAM:

- **Donant legitimitat:** que la societat reconegui els GAM és un requisit fonamental per al seu funcionament i per a què siguin més dinàmics i no desapareguin. És requisit fonamental per a la seva existència (Vegeu la fitxa 1.3).
- **Transferint tecnologies:** donant assessorament extern o ajuda tècnica quan el grup ho sol.liciti.
- **Informant sobre grups existents i derivació:** el professional ha de donar informació sobre quin tipus de grups hi ha a la comunitat, quines persones es poden beneficiar. També ha de connectar persones afectades al GAM corresponent.
- **Desenvolupant nous grups:** els professionals poden prendre la iniciativa impulsant un GAM. Fent de facilitador en els primers moments, donant suport i ajudant el grup perquè pugui caminar sol. Sensibilitzar i fer canviar actituds envers els GAM.
- **Consultes:** molts GAM demanen la col.laboració de professionals en alguns punts, per exemple:
 - Buscar un local.
 - Col.laborar en tasques administratives.
 - Facilitar documentació.
 - Supervisar material informatiu que vulguin editar.
 - Aconsellar-los en les tasques d'organització.
 - Organitzar una reunió "especial" del grup d'ajuda mútua i participar-hi.
 - Ajudar que el grup d'ajuda mútua reflexioni sobre els objectius que es planteja.
 - Donar suport o ajuda en moments de crisi.

³ Ana Barrón, *Apoyo social. Aspectos teóricos y aplicaciones*. Ed: Siglo XXI de España Editores (1996).

- És molt important el paper d'un professional extern al GAM, capaç de recollir, seleccionar i canalitzar totes les propostes del grup. No és una tasca fàcil, però sens dubte és fructífera, ja que ajuda que, tant el grup com l'associació, puguin resoldre i remuntar les crisis, fent-se molt més útils i sòlids.
- Els professionals han de creure en les persones i en els grups. Han de creure en la idea que les persones tenen recursos molt importants per ajudar, ajudar-se i ser ajudades.
- El grup ha de reconèixer els seus límits i ha de derivar les situacions que els sobrepassin cap a professionals de l'àmbit del tema a tractar. Si el tema és bastant comú a tot el grup, també es pot convidar un professional a participar en una o més sessions orientatives.

Experiències i/o suggeriments:

- *“Els professionals han d'acceptar que l'autoajuda i els GAM són iniciatives de la comunitat i que representen beneficis reals en relació(...) (a les característiques que tenen de) universals, accessible, diversos i a la seva acceptació.”* Kurd Levin.⁴
- Irvin Yalom parla de la relació que s'estableix amb el professional dins del grup, referint-se a un grup terapèutic. Nosaltres hem volgut recollir algunes de les qüestions que planteja perquè pensem que descriu de forma clara un dels mecanismes d'actuació del GAM. Assenyala, la relació entre iguals i entre professionals. *“Els membres del grup accepten observacions d'altres membres molt més fàcilment que d'un terapeuta. Per a molts pacients, el terapeuta roman pels seus honoraris com a professional, però els altres membres representen el món real: es pot comptar amb ells per les seves reaccions i les seves rèpliques espontànies i autèntiques.”* També diu: *“La posició passiva-dependent no deixa de ser una resistència, no només a la modificació d'aspectes personals que requereixen de la nostra col.laboració, sinó que és una resistència (del professional) que `fuig` de la relació amb el pacient.”*⁵
- Segons Morton A. Lieberman, Ph. D., *“els terapeutes de grup poden ajudar els grups d'ajuda mútua donant-los legitimitat amb estratègies tan senzilles com remetre a un grup d'autoajuda quan estigui indicat i recolzar les derivacions. Sense tal legitimitat, els grups d'ajuda mútua es tanquen en ells mateixos, tenen poca vitalitat, i amb freqüència desapareixen en pocs anys.”*⁶
- Des de l'experiència de la Federació ECOM, les associacions i els professionals tenen una important funció com a intermediaris i facilitadors de contactes, a més d'impulsors i assessors dels GAM. Els seus professionals haurien de tenir una formació o assessorament adequat per poder atendre les necessitats que sorgeixen al voltant de la dinàmica dels GAM de persones amb malaltia crònica o discapacitat física, ja que hi ha determinades circumstàncies i característiques comunes en tots els grups que poden dificultar la seva continuïtat.⁷
- Una participant de GAM de GAM i professional que condueix un grup de suport en una de les nostres associacions, comenta, en una sessió, amb relació als tipus de grups que existeixen, però fent referència al paper del professional, que *“quan he assistit al GAM de GAM m'ha cridat molt l'atenció el cas d'un dels participants del grup que és facilitador d'un GAM que s'ha desenvolupat sense cap professional. Penso que en la majoria d'ocasions el professional és molt necessari per tal de consolidar el grup, per fomentar l'ajuda*

⁴ En Kaplan, Harold I. i Sadock, Benjamin J. (1995). *Terapia de Grupo*. Panamericana.

⁵ Irvin D. Yalom. *Psicoterapia existencial y terapia de grupo*, 1998.

⁶ Morton A. Lieberman, Ph. D. *Grupos de autoayuda* (3a edició), en Harold I. Kaplan Benjamin J. Sadock, *Terapia de Grupo*. Panamericana.

⁷ Programa de foment de nous grups d'ajuda mútua en la comunitat autònoma de Madrid.

mútua i per conduir i dinamitzar les sessions, ja que els membres acostumen a estar massa implicats emocionalment en el tema i deu resultar molt difícil que prenguin aquest paper facilitador i que tinguin una visió objectiva i global del GAM”.

- Aspectes que se'ns oblidem als professionals i que poden ser útils de recordar:

“L'expert que es percep omnipotent, que està ple de certeses de com s'han de fer les coses, ple de rigidesa, que busca resultats i no creu en els processos lents com són tots els processos relacionals, està abocat a actuar compulsivament, a caure en frustració quan no es donin els re-

sultats perfectes i esperats. Un possible antídote a l'omnipotència no és altre que treballar la posició del ‘no sé’, on ens reconeixem a vegades vulnerables i fràgils davant la tasca, on reconeixem que de vegades no comprenem els processos en què estem immersos, que són més grans que nosaltres i és llavors quan estem en disposició d'obrir-nos a noves alternatives, explicacions i solucions més creatives.

*Les emocions, quan les podem fer evolucionar de manera constructiva, com el dubte, la prudència, la il·lusió, la resistència, l'esperança i la paciència, ens permeten navegar més còmodament per l'organització i en les relacions”.*⁸

Si voleu saber-ne més...

- BARRÓN, Ana. Apoyo social. *Aspectos teóricos y aplicaciones*. Ed. Siglo XXI de España Editores, 1996.
- ROCA, F.; M. A., LLAUGER. *Grupos de ayuda mútua: una perspectiva a tener en cuenta en Atención Primaria*. Revista Actualización, volum 1, nº 4. Abril, 1994.
- YALOM, Irvin D. *Psicoteràpia existencial y teràpia de grup*. 1998.
- LIEBERMAN, Morton A. Ph D *Grupos de autoayuda* en Harold KAPLAN, I.; Benjamin J. SADOCK. *Terapia de Grupo*, 3ª Edició. Editorial Mèdica Panamericana.
- KAPLAN, Harold I.; Benjamin J. SADOCK. *Terapia de Grupo*. 3a Edició. Ed: Panamericana.
- Resum de les *Trobades de GAM de GAM*. Material elaborat per facilitadors de GAM de persones amb discapacitat física i recollit per la Federació ECOM, 2003.
- ROCA, F.; J. R. VILLALBÍ. *El papel del trabajador social en los Grupos de Ayuda Mutua*. Revista de Treball Social, 1989: 114:38-35.
- HERRERA, Elena. Resum de la ponència *Supervisions: Dipòsit, transformació i devolució de dubtes i ansietats* Jornades Tècniques organitzades per la Fundació Pere Mitjans. L'Hospitalet de Llobregat, 2002.

⁸ Elena Herrera. Resum de la ponència *Supervisions: Dipòsit, transformació i devolució de dubtes i ansietats* dins les Jornades Tècniques organitzades per la Fundació Pere Mitjans. L'Hospitalet de Llobregat, 2002.

2.2.5 Relació entre GAM i recursos externs



De què parlem?

Conèixer els recursos externs que poden estar a l'abast de les persones per millorar la seva situació és molt important. Per exemple, en els GAM de persones amb discapacitat física, contínuament surten a la llum una sèrie de mancances socials respecte a temes com ara el treball, la salut, etc. Per poder donar resposta a aquestes inquietuds, el GAM no ha de ser un servei aïllat, ha d'estar en contacte amb els recursos externs, els de l'entitat que l'aplega (si és així) i els de la comunitat en general. A la vegada, aquesta comunicació amb l'exterior legitima el grup, perquè és una via de reconeixement i és tingut en compte per la resta de la societat.

Els GAM no es poden tancar en ells mateixos, necessiten conèixer de quins recursos disposen per poder començar o quan es produeixen canvis importants dins el grup, o fins i tot per resoldre situacions de crisi...

Per poder gaudir d'aquests recursos externs el grup pot:

- Connectar amb altres grups d'ajuda mútua.
- Connectar amb l'associació que tracta la mateixa te-

màtica (discapacitat, per exemple), si és que n'hi ha.

- Connectar amb professionals, de serveis socials i sanitat principalment.
- Conèixer altres entitats que compon el teixit associatiu més proper. Sempre es pot aprendre de les seves experiències.
- Conèixer les activitats d'iniciativa pública i privada que es fan dins de la comunitat, per exemple, la realització d'un curs sobre comunicació en un Centre Cívic pot ser un recurs adient per als membres d'un GAM.

En altres països amb més tradició en aquest tipus de grups, existeixen entitats que assessoren i donen suport, a més de ser centres de documentació i registre per als GAM. Aquestes entitats faciliten els contactes entre els diferents grups i entre persones que tenen interès per conèixer els GAM. S'encarreguen de fomentar-los, impulsar-los, assessorar-los i informar-los respecte als recursos als quals poden accedir, facilitant locals, professionals, formació, etc. Aquestes entitats reben el nom de "Clearinghouse".

De manera més específica, poden existir diferents entitats que donen suport als GAM. Principalment realitzen les següents funcions: registren i cataloguen els GAM, proporcionen informació, impulsen la creació de GAM, donen recursos (llocs de reunió, assessorament...), recullen documentació, editen manuals de funcionament, faciliten orientació en la preparació de materials per a la seva difusió, posen en relació diferents GAM, fan investigació i avaluació (sempre en funció de les demandes del GAM). També es dediquen a fer divulgació de l'ajuda mútua a professionals, polítics i població en general.

Un referent a Catalunya i Espanya va ser l'equip format per Francina Roca i el Dr. Villalbí de l'Institut Municipal de la Salut de Barcelona, amb el "Projecte Ajuda Mútua", en funcionament des del 1987. S'organitzaven seminaris, directoris de GAM, s'editaven publicacions, entre les quals destaquem els "Manuals per iniciar un GAM". També van començar a impartir formació a facilitadors de grup, i van donar a conèixer els GAM i fomentaren la creació.

Més tard, l'Ajuntament de Barcelona va crear el Servei de Suport a les Associacions i Grups d'Ajuda Mútua de l'Agència Municipal de Serveis a les Associacions de Barcelona (Torre Jussana), des d'on es va donar un impuls importantíssim a la formació i divulgació dels GAM a Barcelona. En aquest sentit, cal reconèixer la labor professional de Dolors Álvarez, que continuant amb la tasca de Francina Roca, va ajudar a donar cos a tot el que s'havia fet fins al moment, va donar importància als GAM i a la gent interessada en ells buscant respostes a les necessitats que plantejaven, com ara formació, divulgació i recerca de professionals experts en el tema. Per últim, cal ressaltar la publicació d'un nou directori de GAM i

associacions, que encara avui es pot consultar per Internet.

En els àmbits més locals, els GAM i associacions tenen com a interlocutors i generadors de possibles recursos els serveis municipals, tot i que en moltes ocasions no poden donar resposta a les necessitats de suport i seguiment que requereixen els GAM.

La Federació ECOM, des de 1997, també facilita suport i formació als GAM existents dins les seves entitats federades, i ajuda a la formació de nous grups (Vegeu la fitxa 3.1). Actualment i a través del Programa de suport i foment dels GAM de la Federació ECOM, les entitats es poden posar en contacte amb grups que ja funcionen, buscar assessorament i informació per iniciar un GAM nou, trobar suport i formació a través de jornades, participar en reunions de facilitadors de GAM, és a dir, l'activitat que anomenem GAM de GAM (Vegeu la fitxa 2.2.6.) a més de disposar de bibliografia i informació sobre GAM i temes relacionats amb la discapacitat física.

Un altre recurs extern és el material de suport als GAM:

- Directoris: publicacions que recullen totes les entitats i grups d'ajuda mútua que hi ha en el país, serveixen per a localitzar als grups amb facilitat.
- Manuals sobre GAM: és un recull d'informacions i característiques del que és l'ajuda mútua.
- Material audiovisual relacionat amb les inquietuds que poden sorgir al grup.
- Guies, amb consells pràctics, extretes de l'experiència de molts GAM.

Què diu el GAM de GAM?

- Hi ha moments en la vida d'un GAM en que els recursos externs poden ser molt importants per a la supervivència i/o el bon funcionament del grup:
 - Quan el GAM s'acaba de formar.
 - Quan hi ha canvis notables en el grup (incorporació o marxa d'algun membre...).
 - Quan el grup està passant per una crisi.

El GAM ha d'estar obert a tots els recursos externs, ha d'estar en relació amb la comunitat, tant per no quedar tancat com per enriquir-se amb recursos existents. Un exemple d'això el trobem en el següent GAM:

- En els GAM de persones amb discapacitat física, uns dels temes del que més es parla és la dificultat que està en l'accés al món laboral. En aquest sentit, un GAM, on en diferents sessions s'exposaven aquestes dificultats a l'hora de trobar feina i les dificultats econòmiques que això comporta per a la persona, va decidir fer la demanda a la Junta Directiva de la seva associació perquè fes alguna cosa. La demanda concreta del GAM cap a l'entitat era que la Associació creés un Centre Especial de Treball o que directament els busqués feina.

L'entitat, amb bon criteri, va fer ús dels serveis que ja existeixen en la comunitat. Va demanar assessorament a la Federació ECOM, que els va proporcionar una llista de Serveis d'Integració Laboral (SIL) i altres informacions respecte a les possibilitats d'integració laboral. Aquesta informació es va passar i comentar en les sessions de GAM, ajudant així els seus membres, a més a més, a partir d'aquella demanda, l'entitat va disposar d'informació a nivell laboral per poder-la facilitar a tots els seus socis.

Per altra banda, a partir d'aquell moment, els SIL i l'entitat van mantenir contactes fluids per tal que aquests serveis coneguessin millor les necessitats i característiques dels socis de l'entitat.

Si voleu saber-ne més...

- ROCA, F.; J. R., VILLALBÍ. *Directori d'organitzacions i grups d'ajuda mútua de Barcelona*. Publicacions de l'Ajuntament de Barcelona, 2a edició, 1992.
- ROCA, F.; J. R., VILLALBÍ. *Manual per al funcionament de Grups d'Ajuda Mútua* Institut Municipal de la Salut, Servei de Promoció de la Salut .
- Guia – Directori de Grups d'Ajuda Mútua. www.bcn.es/tjussana/gam
- Directori de 250 associacions d'Ajuda Mútua i Salut. Autònoma de Madrid. Ed. Cdad. www.entornosocial.es/biblio/401701.htm
www.comadrid.es/ayuda_mútua/presentación.htm
- Asociación de Ayuda Mútua de Salud y Científicas de carácter Sanitario, editada por la Junta de Andalucía. www.andaluciajunta.es/SP/AJ/CDA
- ROCA, F.; J. R., VILLALBÍ. *El papel del trabajador social en los Grupos de Ayuda Mútua*. Revista de Treball Social, 1989: 114:38-51.
- ROCA, F.; M. A. LLAUGER. *Grupos de ayuda mútua: una realidad a tener en cuenta en Atención Primaria*. Revista Actualización, volúmen 1. N^o4. Abril, 1994.

2.2.6 Relació entre els GAM



De què parlem?

En situacions de crisi es pot recórrer a altres GAM que ja funcionen i que poden tenir experiències similars o han passat per la mateixa situació. Es pot demanar assessorament per iniciar un GAM o per trobar recursos com ara un local o un assessor per a un determinat tema. Conèixer l'experiència d'altres GAM pot ajudar a trobar eines per resoldre i evitar els problemes que sorgeixen en un grup. És interessant saber com s'ho han fet altres GAM i quins recursos i vies han utilitzat per resoldre els seus conflictes.

L'intercanvi és una manera d'aprendre i de compartir coneixements i experiències entre els GAM, és una gran eina de suport per als grups. Serveix per unir forces, per sensibilitzar i conscienciar sobre els beneficis dels GAM i així potenciar la seva creació.

Què diu el GAM de GAM?

En aquesta línia existeixen les trobades de GAM de GAM de la Federació ECOM. És un grup obert, que reuneix mensualment facilitadors de GAM de persones amb discapacitat física o familiars de persones amb discapacitat física (Vegeu la fitxa 3.3.2), i també professionals o altres persones interessades en els GAM.

Les reunions es realitzen mensualment a la seu de la Federació ECOM. L'objectiu és debatre sobre temes concrets que preocupen respecte d'aquests grups i trobar, entre tots, eines que ajudin a entendre les dinàmiques que s'hi estableixen. Compleix, per tant, amb diferents funcions: facilitar l'experiència de participar en un GAM, formació, suport, assessorament i coneixement entre diferents GAM. El funcionament d'aquestes reunions és el propi d'un GAM i està conduït per una professional tècnica i experta en aquests grups.

Experiències i/o suggeriments:

- La finalitat dels possibles intercanvis entre GAM obre la possibilitat de conèixer altres experiències, altres maneres de funcionar per evitar tancar-se sobre si mateix i evitar el victimisme.
- Aquests intercanvis es poden donar a través de jornades o trobades on es poden posar en comú dificultats i experiències de cada grup.
- S'hauria de fomentar la possibilitat de convidar en alguna sessió una persona d'un altre GAM. Això serviria al grup per acostumar als seus membres a ser més flexibles els canvis, facilitant que s'acostumin a la presència de nous membres del grup o de persones alienes, com ara observadors convidats d'altres grups, o experts. Totes elles poden donar una visió externa de la situació en què es troba el grup, que pot ser molt útil per millorar el funcionament del grup. Davant el perill de tancament del grup, aquesta experiència pot ser enriquidora per les contribucions que acostumen a fer les persones alienes a la "cultura" del grup. (Vegeu la fitxa 1.3).¹

Si voleu saber-ne més...

Per poder tenir contacte amb els diferents GAM i poder enriquir-se, compartir i discutir diferents plantejaments sobre els temes comuns, la millor opció és el tenir informació de com i on es poden localitzar els diferents GAM, per això podeu disposar de:

- Federació ECOM, com a entitat en la que estan federades la majoria d'associacions de persones amb discapacitat física, us poden donar informació i llistats sobre les associacions per poder-vos posar en contacte amb altres GAM així com orientar en relació a la creació d'un GAM, a través d'assessorament i informació.
- Varis, Ajuntament de Madrid, Guia de Associacions i GAM, 1993.
- ROCA, Francina; Joan R. VILLALBÍ. Directori d'organitzacions i GAM de BCN. Ajuntament de Barcelona, 1992.
- Ajuntament de BCN, Catàleg de Serveis. Torre Jussana, 1999.
- Varis, Guia d'Associacions i Grups d'Ajuda Mútua. Torre Jussana, 2000.
- Guia d'accessibilitat de Tarragona. Directori d'associacions i GAM de la Regió Sanitària de Tarragona <http://www.gencat.es/benestar/pua/index.htm>
- Resum de les *Trobades de GAM de GAM*. Material elaborat per facilitadors de GAM de persones amb discapacitat física i recollit per la Federació ECOM, 2003.

¹ Basat en l'experiència de la Fundació OMIE (Osansun Mentalaren Ikerketarako Ezarkundea) Fundació Vasca para la investigació en Salut Mental que, junt amb la Universitat de Deusto, imparteixen formació en teràpia psicoanalítica grupal. En la seva formació treballen amb la "persona frontera". Una persona visita el grup de forma puntual. La seva presència pot ser útil per a què el grup sigui conscient d'on està situat, amb la visió del que no participa en el procés. Serveix també per intercanviar experiència, informació entre la persona i el grup.

José Guimón. *Manual de terapia de grupo. Tipos, modelos, programas*. Madrid: Editorial Nueva, 2003.

2.3 LES NECESSITATS D'UN GAM I LA SEVA ESTRUCTURA



De què parlem?

Quan parlem de les necessitats d'un GAM, cal fer referència també a la seva estructura. Perquè una de les necessitats més importants per assegurar un bon funcionament i alhora una relativa continuïtat del grup serà precisament aquesta estructura.

Una estructura és el conjunt d'elements que constitueixen un tot, en aquest cas parlarem del grup, i aquests elements es relacionaran entre ells i del resultat d'aquesta interacció esdevé l'experiència de GAM.

El GAM haurà de tenir en compte:

- **Les necessitats de la persona per poder comunicar-se i assistir:** a causa de la manca de mobilitat de moltes persones amb discapacitat física, s'ha de preveure que hi haurà membres que necessitaran un monitor de suport per a les qüestions bàsiques, com ara anar al lavabo, beure, etc. També hem de tenir en compte possibles discapacitats en la comunicació, en aquest cas s'ha de poder tenir accés a material adaptat.
- **El marc de les reunions i la normativa interna** (vegeu les fitxes 3.2 i 3.4): el nombre de participants, els horaris, la durada i la periodicitat de les reunions, si el grup serà obert o tancat, si serà homogeni o heterogeni (és a dir, les condicions prèvies per a participar en el grup), la manera en què hi accediran els nous membres.
- **Principis bàsics de funcionament:** totes aquelles normes explícites i acords als quals arribi el grup (Vegeu la fitxa 3.1.2).
- **Estructura física:** en aquest sentit s'ha de tenir en compte el lloc on es farà el GAM, les necessitats dels participants per accedir-hi (transport, accessibilitat...), l'adequació de l'espai als participants. Ha de ser un lloc acollidor, preservat d'interrupcions i sorolls, on els membres es sentin còmodes i on es garanteixi la intimitat (vegeu la fitxa 3.2).
- **Els recursos humans:** parlem de recursos humans quan parlem de les persones que necessitarà el GAM perquè pugui funcionar. Tant pel que fa als participants (vegeu les fitxes 3.1.1, 3.3), com per seleccionar o acollir nous membres (vegeu les fitxes 3.3.1, 3.3.2, 3.4.2). Aquesta darrera tasca a vegades es delega en un professional (vegeu la fitxa 2.2.4); aquest pot ser clau per cobrir moltes de les

necessitats de contenció, orientació i resolució de crisi en el grup. També com a recurs humà trobem la figura del facilitador, que ajudarà el grup a gestionar totes aquestes necessitats (vegeu les fitxes 3.2 i 3.2.1).

- **Material de suport:** el GAM necessita material d'informació (vegeu les fitxes 2.2.4 i 2.3). Aquest material no només és informatiu, també pot ser material suggeridor i incitador de debats i per provocar l'expressió d'experiències:
 - Directoris, publicacions que recullen les entitats i GAM d'un territori i que serveixen per localitzar els grups amb facilitat.
 - Manuals que descriuen algunes de les possibles activitats del GAM sobre la discapacitat en concret, etcètera.
 - Vídeos que serveixen d'introducció d'alguns temes, per a la sensibilització o com a iniciadors del debat.
 - Seminari, taules rodones, jornades, materials i informació de cursos.
 - Joc, dinàmiques grupals.
 - Qualsevol tipus de material que pugui suggerir o ajudar el grup en la seva tasca (retalls de premsa, poemes, contes, etcètera).

Tots aquests aspectes enumerats componen l'estructura del GAM i requereixen condicions espacials i poden influir en el paper de cadascú dins del grup; participant, facilitador, professional, representant de l'associació, etc. Si és suficient i està ben gestionada, l'estructura dona estabilitat interna.

- L'**estructura** conté i, de vegades, també condiciona la interacció afectiva i socioemocional que es manifesta en l'ambient i en la tasca del grup. Aspectes d'aquesta interacció es poden observar, en:
 - **El desenvolupament de les sessions:** les etapes per les quals transitarà el GAM, les crisis, els canvis d'objectius, els moments de més unió dins el grup, les incorporacions, els acomiadaments, etcètera.
 - **Les normes implícites:** la manera de fer dins del grup, l'ambient comú, el tarannà que no s'explica però que s'aplica a la pràctica. Tot això configura l'atmosfera del grup.
 - **Les relacions** que s'establiran amb les persones properes al grup i els professionals, la relació amb altres GAM amb recursos externs. Relacions individuals dels membres del GAM amb persones d'altres entitats properes.

Què diu el GAM de GAM?

- El GAM de GAM diu que és el grup qui determinarà tota la seva estructura i la seva organització interna, sempre amb uns criteris democràtics. El grup és el protagonista i són els seus membres amb les seves aportacions i necessitats els qui aniran configurant el grup i el seu procés.
- És important ser conseqüent amb el que el grup decideixi, no val ser molt rígid en les normes un dia i relaxar-se i no acomplir-les un altre. S'ha de ser realista amb el que els membres del grup puguin acomplir i mantenir el pactat.
- Els acords comprometen tots el membres del grup per igual i sense excepció. És el mateix grup el que, d'una manera o altra, preserva el compliment de les normes. Quan un membre no ho fa, ha de poder parlar dins el grup i entre tots solucionar la situació.
- Material: el material per preparar les reunions pot ser facilitat pels mateixos membres, pel facilitador i per professionals o responsables de l'associació de referència (llibres, revistes, articles, vídeos, transparències...)
 - Tenir en compte que el material s'ha d'adaptar a les característiques del grup.
 - Donar el material en finalitzar la reunió en lloc de fer-ho a l'inici de les sessions, pot evitar distraccions, ampliar informació del tema tractat i facilitar el de la següent reunió.

- Dificultats en l'obtenció i utilització del material.
- El material ha de ser senzill, breu, clar, concís, estimulant.
- El tipus de material que s'entrega ha d'adaptar-se a l'ocasió i a les necessitats del grup.
- La finalitat d'aquest material és la de facilitar informació sobre el tema que es treballarà en la reunió següent o donar suport al que s'ha treballat.
- És convenient Intercanviar recursos entre federació, associació i grup.
- També es poden fer lectures en veu alta al principi de les reunions.
- Quan s'espera que els participants hagin treballat periòdicament un material per a una sessió, s'ha de preveure que l'han de tenir amb prou temps; si no, és segur que el participants ho treballaran individualment.

Experiències i/o suggeriments:

- Amb relació als horaris, l'AFAB (Associació de Familiars d'Alzheimer de Barcelona) ens explica que els participants del seu grup són en la majoria dones que tenen cura de mares o pares. Els horaris del GAM els fan coincidir amb els dels Centres de Dia per a gent gran i procuren que les reunions es facin a prop d'un mercat, per facilitar la participació. Són dones molt ocupades que mesuren molt les seves sortides de la llar i els serà útil poder aprofitar l'anada al grup per fer alguna compra.
- Amb relació a l'espai, en una de les trobades de GAM de GAM, un participant comenta el cas d'una persona que no parlava mai i que es va decidir a fer-ho el dia que es va posar una petita taula al mig. Un altre participant comenta que el seu grup es reuneixen en una petita habitació amb un sofà, i que resulta molt agradable i acollidor.

Si voleu saber-ne més...

- BARRÓN, Ana. *Apoyo social Aspectos teóricos y aplicaciones*. Siglo XXI de España Editores, 1996.
- Formació de facilitadors de GAM Quality in Equality. Febrer, 1998.
- Jornada de treball dirigida als dinamitzadors dels grup d'ajuda familiar -P.A.F- Organitzades per la APPS (Federació pro persones amb disminució psíquica). Barcelona. Abril, 1997.
- Resum de les *Trobades de GAM de GAM*. Material elaborat per facilitadors de GAM de persones amb discapacitat física i recollit per la Federació ECOM, 2003.
- HUICI CASAL, Carmen. *Estructuras y procesos de grupo*. UNED, 1995.
- ROCA, F.; M. A. LLAUGER. *Grupos de ayuda mútua: una realidad a tener en cuenta en Atención Primaria*. Revista Actualización, volúmen 1, nº 4. Abril, 1994.

2.4 GAM DE PERSONES AMB DISCAPACITAT FÍSICA



De què parlem?

Per entendre el nostre raonament cal conèixer l'origen de les entitats de persones amb discapacitat física i que tant els seus socis com els seus dirigents són, en la seva majoria, persones amb discapacitat física. Per tant l'ajut que ofereixen aquestes entitats sempre és un ajut entre iguals.

Quan les persones amb discapacitat física van començar a agrupar-se, primer en reunions informals i després en entitats associatives, el seu primer objectiu va ser el donar-se suport els uns als altres. Molts d'ells es sentien diferents i poc compresos socialment.

El fet d'estar junts els va fer forts i van ser capaços d'imaginar quin era el present i el futur que volien per a ells mateixos. Van poder decidir i organitzar un moviment associatiu que a Catalunya i concretament a Barcelona té ja una llarga tradició i ha produït un canvi important respecte a la imatge social de la persona amb discapacitat.

Molt d'aquest moviment va néixer dels primers petits grups de persones amb discapacitat que van pensar que junts es donaven un millor suport. Molts

d'aquests grups eren, encara que no ho sabien, el que ara anomenem Grups d'Ajuda Mútua i alguns d'ells amb el temps es van convertir en Grups d'Acció Social (associacions). Junts van fomentar la identitat comuna i el sentit de pertinença a un col·lectiu amb el que es comparteixen uns trets comuns.

Des de la nostra experiència, els GAM de persones amb discapacitat física tenen i tracten les situacions des d'una singularitat diferent a la d'altres GAM.

Segons l'OMS la **discapacitat física** és: "La restricció o absència de la capacitat per realitzar una activitat en la manera o dins el que es considera normal per a una persona, aquesta restricció ve produïda per una **deficiència**, és a dir, per la pèrdua o anormalitat d'una estructura o funció psicològica, fisiològica o anatòmica".

Fins ara el model que predomina en molts sentits és el nivell mèdic-rehabilitador, en el qual la idea central és la "falta" i per això la tendència és "arreglar" la persona.¹

¹ J.L. Lobato, membre del Fòrum de Vida Independent. Jornades tècniques sobre vida independent a Sant Adrià del Besòs, Rampa'06. Organitzades pel Fòrum de Vida Independent i la Diputació de Barcelona, octubre del 2006.

La discapacitat seria classificada en funció de la causa i de l'afectació que produeix:

- **Lesions en el sistema nerviós:**
 - Localitzades al cervell: paràlisis cerebral, accidents vasculars, traumatismes crani-encefàlics.
 - Localitzades a la medulla: espina bífida, esclerosi múltiple, esclerosi lateral amiotròfica.
 - Malalties provocades pel cansament del sistema: Parkinson, Alzheimer.
 - Altres problemes del sistema nerviós: epilèpsia, distonies, malaltia de Gilles de la Tourette, les malalties neuromusculars (el problema estaria en la connexió entre els sistema nerviós i els músculs).
- **Afectacions d'altres components motrius:** osteoporosi (malalties per desordres metabòlics), malalties reumàtiques, malalties als músculs. Si la causa està localitzada als músculs, s'anomenen miopaties com les miopaties congènites. Hem dit abans que si la causa es localitza en la relació múscul i sistema nerviós, s'anomenen malalties neuromusculars. Les malalties neuromusculars són molt nombroses, destacarem algunes: miastènia gravis, distròfia muscular de Duchenne, distròfia muscular de tipus Becker...
- **Altres causes de discapacitat física com ara:** seqüeles de la pòlio, amputacions, problemes de creixement (síndrome de Turner, acromegàlia, acondroplàsia), deficiències orgàniques (cardiopaties, insuficiència renal, hemofília, diabetis, psoriasis).

En aquest sentit s'està produint un canvi molt important i positiu en la manera d'entendre la discapacitat a través de **la filosofia de vida independent**, un moviment sorgit als anys seixanta als Estats Units i impulsat pel col·lectiu de persones amb discapacitat física. Les raons per les quals es té una discapacitat, el tipus i el grau d'afectació, deixen d'esser importants. El que realment és important és que *"la discapacitat és un fet inherent a l'ésser humà i s'entén com una manifestació més de la diversitat humana"*.²

Segons la filosofia de vida independent, el terme **"diversitat funcional"** és el més adequat per fer referència a la discapacitat, perquè deixa clar que

aquesta no té res a veure amb la malaltia, amb aquest concepte de voler arreglar la persona. Defensa que: *"diversitat funcional és un nou terme per lluitar per la dignitat i la diversitat de l'ésser humà"* i que *"tota vida té un gran valor i tot ésser humà ha de disposar de les oportunitats i alternatives necessàries perquè pugui decidir sobre els assumptes que afecten la seva vida"*.³

Tal com explica la filosofia de vida independent, *"les societats, sent intrínsecament imperfectes, han establert un model de perfecció al qual cap membre concret d'elles té accés i defineixen la manera d'ésser física, sensorial o psicològicament i les regles de funcionament social. Aquest model està relacionat amb les idees de perfecció i 'normalitat' establertes per un ampli sector que té el poder i pel concepte de majories merament quantitatives"*.⁴

A continuació exposem les conseqüències que té la diversitat funcional, en aquest sentit, relacionada amb la discapacitat física.

A nivell biològic, la persona amb discapacitat té una relació continuada amb el sistema sanitari. Necessita disposar dels recursos sanitaris, informació i assistència. En conseqüència, l'existència o la carència d'aquests recursos condicionarà la vida de la persona. En molts casos pot haver una fragilitat en la salut, sobretot en les malalties cròniques, aquelles que evolucionen en forma de brots o crisis, i/o les degeneratives, que provoquen un estat d'incertesa que també afecta l'estat psicològic i les relacions socials.

A nivell psicològic, la persona amb discapacitat està sotmesa a un alt grau d'estrès psicossocial, degut a les dificultats i reptes amb què contínuament s'enfronta. Les activitats quotidianes es converteixen en activitats que s'han de programar amb antelació. Res és fàcil quan hi ha un alt nivell de dependència i manca d'autonomia. Assimilar aquesta situació equival a un llarg procés de pèrdua: de les capacitats perdudes i de les expectatives sobre la pròpia vida. El procés d'adaptació a aquesta realitat per tal de treure-li el màxim fruit és llarg i requereix de suports socials i psicològics. L'acompanyament per part de professionals sobretot de persones que han passat per la mateixa situació pot ser fonamental.

² Manifest del Fòrum de Vida Independent.

³ Javier Romañach, Manuel Lobato. Fòrum de Vida Independent, maig 2005.

⁴ Fòrum de Vida Independent.

A nivell social, no existeix una cultura prou flexible com per acceptar i facilitar la participació plena de les persones que tenen un funcionament diferent, sigui per les seves dificultats motrius, de comunicació, de ritmes, de salut, etc. Ans al contrari, és molt fàcil que es produeixin situacions de discriminació, ara per rebuig, ara per sobreprotecció. Això pot provocar en la persona afectada un sentiment d'aïllament pel que fa a les relacions amb l'entorn proper, i no tan proper, ja que la persona es percep estigmatitzada, tractada com a discapacitada i no com a persona. Molt cops sent que els seus interessos i necessitats no són co-partits per altres, de manera que poden adoptar una actitud d'abandonament de si mateixos, renunciant a decidir sobre la seva vida i a participar socialment.

Tot això comporta una sèrie de situacions de discriminació objectivables que influeixen en tots els ordres de la vida: l'accés a l'educació, al mercat de treball, a l'habitatge, al transport, etc. Aquesta situació afecta la persona, la seva família i les persones que en tenen cura.

Totes aquestes situacions de discriminació objectiva vulneren l'equilibri emocional de la persona i minven considerablement la seva autoestima. Aquesta realitat interfereix contínuament en el funcionament dels GAM, tant pel que fa a la seva estructura (previsió d'espais adaptats a les necessitats de les persones, horaris flexibles, necessitat de suport personal o d'assistència, etc.) com al funcionament i temàtiques que es plantegen en aquest tipus de GAM.

En general, els GAM són un espai on es tracten temes personals i de relació, però en els GAM de persones amb discapacitat física la problemàtica social es manifesta contínuament dins del grup, generant confusió respecte als objectius de canvi personal que ha de tenir un GAM.

En un primer moment -en un GAM de persones amb discapacitat física- hi ha una queixa general sobre tots els aspectes de la vida que dificulten el creixement personal i les relacions. Es fa molt difícil la pròpia percepció del que es necessita i quines estratègies i habilitats s'han de desenvolupar per buscar solucions a la situació de cadascú. Tot i així, observem que a mesura que el canvi personal es produeix es concreten més les mancances

i les demandes de canvi social. Treballar aspectes personals pot ajudar a concretar i fer explícita la demanda social i trobar-ne propostes alternatives, i també cercar espais de participació social fora del GAM com ara una associació de persones amb discapacitat física, una vocalia de qualsevol altra entitat cívica, un partit polític, etc. En aquest procés del GAM es produeixen demandes d'orientació i informació que caldrà derivar als professionals pertinents.

El GAM pot ajudar a:

- Mantenir la dignitat personal.
- Tolerar l'estrès a límits raonables.
- Afavorir relacions interpersonals i evitar l'aïllament mental i físic.
- Incrementar expectatives de recuperació de funcions físiques, psicològiques i socials.
- Desmuntar falses creences i pensaments irracionals.
- Identificar noves possibilitats i estils de vida acceptables.
- Emfatitzar el desenvolupament i l'adquisició de noves habilitats.
- Comunicar i demostrar aquestes capacitats als altres.

Cada GAM de persones o familiars de persones amb malalties cròniques i/o discapacitats físiques és un possible model per a un altre grup sense deixar de tenir en compte la diversitat de situacions i particularitats de cada GAM. Un GAM sempre és un possible recurs per a l'aprenentatge d'altres GAM, de la mateixa manera que una persona que ja ha passat per una situació és un bon suport per a una altra persona que passa pel mateix. Podem dir que **iguals ensenyen a iguals**.

Què diu el GAM de GAM?

- Sovint, en un GAM hi ha una expressió intensa d'emocions. És útil per comprovar com persones amb la teva mateixa situació han buscat estratègies o han passat per la mateixa fase i ara es troben millor. En casos en els que hi ha una malaltia degenerativa, la participació es fa més costosa, ja que no es vol veure com evolucionarà.
- En general, alguns participants de GAM no poden tolerar aquestes emocions i s'allunyen del GAM perquè es senten pressionats. D'altres reaccionen amb una queixa contínua sense buscar o rebre ajuda, i d'altres persones es senten inundades per les emocions que expressen els seus companys i són incapaços d'avançar en el seu propi procés i prestar suport.
- Tot això té a veure amb la capacitat de gestionar els conflictes. Moltes vegades aquesta manera de sentir o actuar en el GAM té molt a veure amb la manera amb què hom es relaciona amb la discapacitat, amb el procés d'acceptació, amb els handicaps que es vivencien vers la nova situació, amb els canvis que es produeixen en l'esfera personal i social.
- A través de canviar la pròpia actitud envers la situació, mirant-la i reflexionant sobre aquestes dificultats que tenen i escoltant els altres que poden ajudar a identificar-les, les persones es fan més responsables de la seva vida.
- Compartint amb els altres les angoixes i les pors, a través de la parla i de la construcció amb l'altre d'una nova manera, més sana d'entendre el que està passant, no només es pot acceptar la situació sinó que aquesta es pot aprofitar com una oportunitat de créixer i d'aprendre i de gaudir de la pròpia vivència i dels altres.

Experiències i/o suggeriments:

- La Filosofia de Vida Independent es nodreix de l'ajuda mútua. Hem rescatat l'opinió d'Afolfo D. Ratzha, del Ph D. Institut de Vida Independent (Estocolm, Suècia) que ens pot ajudar a entendre el sorgiment d'aquest moviment, i de com a través del suport entre iguals es pot canviar la visió que tenen les persones amb discapacitat d'elles mateixes, primer pas per canviar en aquest sentit la societat en general: *"Nosaltres, les persones amb discapacitat, hem d'ajudar-nos entre nosaltres per canviar les nostres actituds envers nosaltres mateixos. Veure's a un mateix com una persona normal és una lluita molt difícil quan sempre se'ns ha dit que som diferents, que no podem fer això i allò. El suport entre iguals significa compartir els fruits i l'experiència d'un mateix"*.⁵
- ECOM: antecedents de les activitats dirigides als GAM de persones amb discapacitat física:
 - 1997: participació en el projecte europeu "Quality in Equality" del Programa Leonardo da Vinci promogut per l'Associació Noruega d'Educació Adaptada per Adults. Aquest projecte va dissenyar un programa educatiu per a facilitadors de Grups d'Ajuda Mútua. Aquest programa es va testar amb cursos pilot que es van realitzar en els països socis del projecte: Noruega, Holanda, Alemanya, Regne Unit i Espanya. Aquest projecte va generar la publicació d'un manual de formació per a facilitadors de GAM en anglès.
 - 1999-2003: els participants espanyols del "Quality in Equality" queden tan satisfets que volen que des de la Federació ECOM es continuï organitzant jornades de formació. Des de la Federació s'assumeix el repte i des d'aleshores s'han fet vuit jornades temàtiques de formació a Catalunya i Madrid dirigides a facilitadors de Grups d'Ajuda Mútua i a altres persones interessades en el tema.

⁵ Afolfo D. Ratzha, del Ph D. Institut de Vida Independent (Estocolm, Suècia).

- 2001: participació en el projecte europeu "Quality Plus", que va permetre la traducció al castellà i al català del manual de formació per a facilitadors de GAM, a més d'ampliar l'experiència del primer projecte "Quality..." a d'altres països europeus.
- 2000-2003: s'inicien altres accions dirigides a millorar les actuacions dels Grups d'Ajuda Mútua en les associacions federades:
 - Xerrades a entitats per donar a conèixer els Grups d'Ajuda Mútua, els seus beneficis i els requisits mínims necessaris per al seu manteniment.
 - GAM de GAM, com s'ha explicat abans, es tracta d'un grup de facilitadors de GAM que es reuneixen mensualment per donar-les suport i aprofundir en els temes que els preocupen.
- 2007: actualment la Federació ECOM, a més d'aquests dos projectes, treballa en els següents objectius:
 - Fomentar la creació de GAM en les associacions federades.
 - Oferir espais pel seguiment i intercanvi d'experiències entre els diferents GAM de les associacions federades.
- Oferir i/o cercar elements per a la formació respecte de les dinàmiques que es produeixen en els GAM en general.
- GAM de pares. La finalitat és ajudar, a través del projecte de GAM de la Federació ECOM, en la formació d'un GAM de pares de persones amb discapacitat física.
- Posar en contacte pares/mares de persones amb discapacitat física que no tenen un GAM a l'abast i que estan interessades en participar en algun grup.
- Donar suport a les associacions que desitgin promocionar grups de familiars de persones amb discapacitat física.
- Jornades de formació sobre els GAM.
- Visites entre diferents GAM. Tant pel que fa a persones interessades en formar un GAM en les seves associacions com per a GAM interessants en conèixer altres grups, es facilita l'intercanvi i el coneixement entre ells, realitzant visites entre els seus components o assistint com a observadors a una reunió.
- Aquesta activitat inclou: facilitar el contacte, promoure i concertar les visites i acompanyament si cal.

Si voleu saber-ne més...

-
- Resum de les *Trobades de GAM de GAM*. Material elaborat per facilitadors de GAM de persones amb discapacitat física i recollit per la Federació ECOM, 2003.
 - Ponència de Dolors Álvarez. III Jornades sobre GAM. Vilafranca. Maig, 2006.
 - MARAÑA, Juan José. "Vida Independiente. Nuevos modelos organizativos". Publicado en la colección Vida Independiente de la Asociación Iniciativas y Estudios Sociales con la colaboración de Caja Madrid (formato PDF).
 - BASCONES, Luis Miguel y otros integrantes del Foro de Vida Independiente. "Ideas para una vida activa en igualdad de oportunidades. El futuro de la "inDependencia"" (formato PDF).
 - GARCÍA ALONSO, J. Vidal (coord.). "Movimiento de Vida Independiente. Experiencias internacionales editado por la Fundación Luis Vives con la colaboración de Caja Madrid (formato PDF).

2.5 GAM DE FAMÍLIES DE PERSONES AMB DISCAPACITAT FÍSICA



De què parlem?

Quan pensem en familiars de persones amb discapacitat física ens estem referint a famílies que comparteixen la condició que un dels seus membres està afectat per una discapacitat.

En aquest sentit trobem diferents situacions que assenyalem, si bé hi ha moltes altres variables:

- Pares de fill/es petits amb discapacitat.
- Pares de fills/es grans que varen néixer o varen adquirir la discapacitat en una edat jove.
- Pares de fills/es joves que han adquirit la discapacitat quan convivia amb ells.
- Pares de fills/es adults que han adquirit la discapacitat i s'han separat de les seves parelles.
- Cònjuges que es varen convertir en *cuidadors* de les seves parelles.
- Fills/es i germans/es que exerceixen de *cuidadors*.

La família és una part fonamental en la vida de la persona amb discapacitat. Moltes vegades és veu relegada dels serveis perquè aquests prioritzen l'atenció a la persona amb discapacitat. Les famílies tenen necessitats pròpies que han de satisfer per tal de poder continuar sent un suport per als seus familiars amb discapacitat. Cada membre

de la família viurà d'una manera determinada la discapacitat de la persona. La majoria d'esforços es dirigeixen cap als pares, que són les persones més afectades amb relació a la discapacitat del fill, però no hem d'oblidar els germans, les parelles i els fills de les persones amb discapacitat, tots tenen una sèrie de necessitats a nivell pràctic, psicològic i de suport que hem de tenir en compte.

- **Necessitats pràctiques i instrumentals:** estan relacionades amb l'esforç i les energies que ha d'assumir la família en la cura de la persona. Aquesta activitat amb els anys provoca un desgast físic i psicològic important. Cal informació clara i pràctica sobre aspectes de la vida familiar, sobre els serveis disponibles i les estratègies més idònies per adequar-se a conviure amb la discapacitat.

- **Necessitats psicològiques:** aquí s'inclouen les necessitats d'informació sobre la discapacitat i l'afectació concreta de la persona. Amb relació als pares, cal conèixer els processos pels quals passarà el seu familiar i pels quals passaran ells també. L'acceptació de la problemàtica, és a dir, que la persona accepti que el seu familiar

té una discapacitat, no és fàcil. En alguns casos pot provocar que la persona actui per compensar aquesta mancança, dedicant-se a l'atenció de la persona amb discapacitat de manera excessiva. Això fa que en un GAM de famílies de persones amb discapacitat física, es doni amb freqüència la particularitat d'expressar una gran reivindicació cap a les necessitats bàsiques de la persona amb discapacitat, hi ha molta agressivitat que es dirigeix, no sempre de manera justa, cap als altres, educadors, entitat, metges, societat. És un procés que la persona ha de conèixer, acceptant els sentiments que això li provoca. La manera de fer front a la discapacitat d'un dels membres de la família pot marcar el desenvolupament de tots els membres, de les relacions de parella, de les relacions amb els germans, el paper dels pares dins la família, la conducta i les possibilitats de tots en tot el procés evolutiu de la persona.

- **Necessitats de suport:** la discapacitat omple tots els aspectes de la vida diària i fa variar el context social de la família, els amics, la família extensa... L'aïllament social és molt característic de les famílies amb discapacitat física a causa de les dificultats en el transport i en l'accessibilitat, a més de la tendència que tot es centri en la persona amb discapacitat a costa de qualsevol aspiració individual. En aquest sentit, moltes vegades qui en té cura ha de plantejar-se deixar la feina per ocupar-se de les necessitats de la persona amb discapacitat, provocant no només l'aïllament familiar i de la pròpia persona afectada, sinó l'afectació en l'economia familiar.

Totes aquestes necessitats fan que els GAM de famílies de persones amb discapacitat física tinguin unes peculiaritats determinades, com també les tenen els GAM de persones amb discapacitat física (vegeu la fitxa 2.4).

En general, una de les característiques més importants és el tipus de temes que es tracten en les reunions hi ha un interès important; en la recerca d'informació i en la de recursos per a la persona amb discapacitat.

En el cas més concret de mares i pares, moltes vegades aquests han dedicat totes les seves energies al fill, la font del seu interès és ell i no han tingut cura

d'ells mateixos. Una de les característiques del GAM és aquesta actitud de buscar recursos i millorar la situació de la persona amb discapacitat, sense preocupar-se per ells mateixos. A través de l'ajuda dels altres aquesta posició pot anar canviant i pot esdevenir un aprenentatge dels pares i mares per a preocupar-se del seu benestar i de la seva pròpia cura, elements importantíssim per al benestar del seu fill.

No obstant, l'experiència diu que alguns pares són reticents a formar part d'un grup com el GAM. Entre les raons que hem detectat hi ha les següents:

- Els pares no tenen consciència de les necessitats pròpies i només es mobilitzen per allò que beneficiï directament el seu fill.
- Esgotament i manca de temps.
- Por d'expressar els sentiments i percepció que en el GAM aquests seran exposats en públic.
- Manca d'experiència de grup.

En la majoria dels casos, els pares assumeixen una càrrega important sobre el fill amb discapacitat, però moltes vegades es deixa de banda altres membres de la família, com són els germans, les parelles, la família extensa, que també poden necessitar suport, informació, assessorament i ajuda.

Amb relació als germans, el treball i l'atenció són escassos. Hi han persones que participen activament en la vida dels seus germans amb discapacitat, d'altres que es senten separats de la família, d'altres no poden tenir una relació massa propera i deleguen les atencions als pares. En general els sentiments de gelosia, de culpa, de vergonya, de por al futur, de ràbia cap als pares, poden envair i angoixar la persona.

Els GAM poden ser espais útils per superar i fer front a totes aquestes necessitats. Les associacions i els grups d'ajuda mútua poden ser els mitjans per ampliar perspectives i obtenir les forces necessàries per enfrontar-se a les dificultats que suposa tenir un fill, un germà, una parella amb discapacitat.

El fet d'estar junts els fa sentir més forts i protagonistes de les seves vides. Cada membre del grup es converteix en un model diferent de conducta i cada membre és una referència per als altres.

A través del GAM de famílies es dona l'oportunitat de

compartir l'experiència de tenir cura d'un familiar amb discapacitat física de forma realista d'educar-lo, de donar resposta als sentiments contradictoris que es donen entre germans, entre les parelles i/o amb els pares, ajudant a comunicar-los i compartir-los. S'adquireixen tècniques de cura dels familiar i d'un mateix. Es dona i es rep suport emocional descarregant tensions. Entre tots es troben noves estratègies per afrontar situacions, tenint en compte les necessitats de tots els membres i no d'un en particular.

La participació al GAM farà que la persona, a través del suport entre iguals pugui reduir l'angoixa i l'estrès que li suposa fer front a la seva situació, amplia la possibilitat de trobar recursos per les necessitats pràctiques, a través de la recerca i la pressió que fan tots els membres a la vegada, i també redueix l'estrès psicosocial perquè amplia les xarxes socials i d'ajuda.

La família no és part del problema sinó part de la solució.

Què diu el GAM de GAM?

- Són necessaris serveis de respir perquè les famílies, per poder assistir a les reunions, puguin deixar a càrrec d'algú l'assistència que necessita la persona amb discapacitat física i que depèn d'ells.
- No només les persones afectades directament per la discapacitat tenen necessitat d'agrupar-se. Els seus familiars es troben en aquesta mateixa situació.
- A l'hora d'iniciar un GAM de famílies és millor que siguin homogenis, és a dir, que els seus membres no tinguin vincles, que es facin grups de pares, grups de germans, grups de parelles etc., de forma independent.
- Pot ser profitós que es realitzin jornades conjuntes, persones amb discapacitat i les seves famílies, per reflexionar sobre alguns temes i els diferents punts de vista, sempre que aquestes opinions siguin tractades de forma anònima i en sentit general. Això pot fer canviar maneres d'entendre la discapacitat i pot permetre a la persona reivindicar la seva autonomia, moltes vegades mimada per l'afany d'ajuda de la família.
- El GAM serveix per compartir l'experiència de tenir cura d'un fill amb discapacitat física i d'educar-lo, i també per a expressar sentiments.

Experiències i/o suggeriments:

- Amb relació als professionals i les famílies, hem trobat una cita de P. Minuchin (1998), que creiem que pot ser útil: "Lluny d'intentar enlluernar les famílies amb la nostra perícia i el nostre coneixement i, en definitiva, amb el nostre poder, hem de començar treballant per valorar el poder de la família, això és: els seus recursos, potencialitats, etcètera".¹
- La majoria dels GAM de familiars treballen propiciant:
 - L'intercanvi d'experiències entre iguals, per tal de reduir les preocupacions al voltant de les nombroses situacions que passen cada dia.
 - El suport emocional i l'evitació de situacions extremes de desbordament.
 - En el GAM de pares, la mobilització de certs patrons relacionals entre pares i fills, especialment aquells que impedeixen percebre una imatge saludable de la persona afectada.

¹ Cita treta de *Espai Social*, núm. 3, 2a època (Revista del Col·legi Oficial d'Educadores i Educadors Socials de la Comunitat Valenciana).

- La Federació ECOM oferia un programa dirigit als pares, tant per a les entitats federades com per a les persones que hi estaven interessades. **L'Escola de Pares** era un programa de formació dirigit als pares. Aquesta formació permetia reunir als pares, que es coneguessin i que establissin relacions entre ells. Això els permetia percebre que no estaven sols i que hi havia més persones amb situacions semblants amb qui poder compartir les seves experiències.

A partir de l'experiència de l'Escola de Pares es va plantejar als seus membres la possibilitat de constituir-se en Grup d'Ajuda Mútua, comptant amb el suport i l'assessorament de la Federació, sobretot en els primers moments, i també formació específica per al facilitadors del GAM. L'experiència no es va consolidar. Actualment, i

dins del programa de "Suport als GAM", la Federació, a l'estil de les "clearinghouses" (vegeu la fitxa 2.2.5) i a causa de la demanda d'una mare d'una persona amb discapacitat física i membre del GAM de GAM, intenta posar en contacte tots aquells pares de persones amb discapacitat que dins les seves associacions no tenen l'oportunitat immediata de participar en un GAM o que per diferents raons no pertanyen a cap associació.

- Des de l'APPS (Federació Catalana pro Persones amb Discapacitat Psíquica), es porta a terme des de fa anys el projecte Pare a Pare, una ajuda mútua cara a cara. Pares de fills amb discapacitat s'ofereixen voluntaris per donar suport a nous pares que s'enfronten per primer cop al fet que els seus fills han nascut amb algun tipus de discapacitat psíquica.

Si voleu saber-ne més...

- Programa de Suport entre famílies de persones amb discapacitat física. Federació ECOM.
- Resum de les *Trobades de GAM de GAM*. Material elaborat per facilitadors de GAM de persones amb discapacitat física i recollit per la Federació ECOM, 2003.
- Programa Pare a Pare, A.P.P.S (Federació de Persones amb Discapacitat Psíquica).
- LORENTE ARENAS, Juan. *Una família acosada: la del minusvalido*. PPC, 1984.



Funcionament d'un GAM



3.1 Iniciar un GAM

3.1.1 Reunir el grup

3.1.2 Principis bàsics de funcionament

3.2 Normativa interna

3.3 El facilitador

3.3.1 Qui pot ser i qui no pot ser facilitador d'un GAM

3.3.2 Eines per al facilitador

3.4 Participants

3.4.1 Qui pot i qui no pot ser participant d'un GAM

3.4.2 L'acollida

3.4.3 Procés personal i dificultats en la participació

3.4.4 Rols dels participants

3.5 Desenvolupament de les sessions

3.5.1 Claus per fer que el grup vagi bé

3.5.2 Conflictes més freqüents que surgeixen en el GAM

3.1 INICIAR UN GAM



De què parlem?

Qualsevol persona pot iniciar un grup d'ajuda mútua, només cal estar motivat i buscar persones que tinguin el mateix problema i vulguin participar en el grup. De vegades ja hi ha un grup o associació per a la problemàtica concreta. És important assessorar-se abans per saber si ja existeix algun GAM o grup similar.

Per comprovar si existeix un GAM com el que es necessita o obtenir informació de com se'n pot iniciar un, us podeu dirigir a la Federació ECOM o als serveis locals que tingueu més a l'abast. També podeu contactar amb altres grups, o visitar-los, que ja estan funcionant per a què us assessorin i per aprendre de la seva experiència.

En el GAM hi ha d'haver una persona, i encara millor més d'una, que estigui disposada a fer les tasques que facilitin l'inici, el funcionament i la continuïtat del grup. Aquesta persona s'anomena "facilitador" quan és una persona que comparteix la problemàtica del grup (vegeu la fitxa 3.3.1). Molts cops aquesta persona és la impulsora del començament d'un GAM. D'altres vegades, el GAM neix per la iniciativa d'una associació o d'un professional de la salut o dels serveis socials. En aquest darrer cas, s'haurà

de trobar entre els membres del GAM algú que faci la funció de facilitador. També pot ser que es decideixi que un professional sigui el que dinamitzi el GAM en un primer moment, fins que el grup esdevingui autònom (vegeu les fitxes 2.2.4 i 3.3).

El primer que s'ha de pensar és en les maneres de contactar amb possibles membres del grup (vegeu la fitxa 3.1.1). Una possibilitat pot ser parlar amb professionals de la medicina o la farmàcia, dels serveis socials, associacions, treballadors socials, etc. Es tracta d'informar-los de la intenció de participar en un GAM o d'organitzar-lo i que ells puguin donar-hi suport, i informar més persones amb la mateixa problemàtica. S'ha de tenir en compte que les dades personals són estrictament confidencials i cap professional us les passarà directament. Aquest contacte amb professionals també és important per a la continuïtat del grup, ja que els professionals tenen un important paper de suport i assessorament en tot el procés del grup. (vegeu les fitxes 2.2.4 i 2.2.5).

Les ganes d'iniciar el grup poden provocar actes precipitats que més endavant el podrien fer fracassar i decebre persones motivades per participar-hi. És

interessant que el mateix inici d'un GAM sigui considerat un procés fins arribar a la primera reunió del grup. És sobretot en aquest procés que es necessitarà més assessorament professional, ja que s'ha de tenir en compte moltes qüestions prèvies.

Pel que fa als possibles participants, s'ha d'entendre que no totes les persones estan passant pel mateix moment, encara que la problemàtica o la situació sembli igual (vegeu les fitxes 3.4.1 i 3.4.3). Cal pensar com es farà el procés de selecció i d'acollida de les persones al grup (vegeu la fitxa 3.4.2) tenint en compte que el GAM no és un recurs idoni per a tothom. Sempre és millor que sigui un nombre petit de participants, màxim 10 persones, i que tinguin una bona predisposició a tirar endavant el projecte de grup.

És molt important que el grup defineixi els seus objectius i expectatives de manera més o menys explícita. Tot i que els objectius poden anar variant al llarg del temps, aquests esdevindran un referent al qual caldrà adreçar-se periòdicament, sobretot en moments de crisi, ja que són un bon indicador dels avenços del grup.

El lloc per reunir-se també és molt important, i més pel que fa a persones amb problemes de mobilitat. S'haurà de buscar un lloc agradable i que vagi bé a tothom. De vegades els grups comencen a casa d'algun membre participant abans no troben un local millor (vegeu les fitxes 3.1 i 3.2).

És necessari establir una normativa, és a dir, el grup haurà d'establir en les primeres reunions com vol funcionar, els principis de confidencialitat, puntualitat, assistència..., quins objectius vol aconseguir, les relacions amb l'exterior, l'assessorament professional, etc. Tot això es pot anant definint a mesura que el grup comença a caminar, repartint les tasques entre tots des del començament (vegeu les fitxes 3.1.2, 3.2).

Sigui com sigui, el grup comença el viatge, d'ell mateix dependrà el seu recorregut, i de cadascun dels seus membres en relació amb els altres el que puguin recollir i compartir en aquesta experiència.

Què diu el GAM de GAM?

Al GAM de GAM s'exposa la següent situació: membres d'una associació de persones amb discapacitat física tenen molt interès per iniciar un GAM a l'entitat. Tenen informació però no saben com començar, i el GAM de GAM els proposa:

- Fer la proposta a la Junta Directiva presentant tota la informació i demanant que convoqui una reunió per parlar del tema.
- Explicar als socis què són els GAM i quins compromisos comporta el participar: assistència, confidencialitat, respecte, etcètera.
- Aportar l'experiència de persones que participin en altres GAM.
- Fer un simulacre de sessió de GAM.

- Demanar assessorament a un professional (treballador social, psicòleg, etc.) perquè doni suport per impulsar el GAM.
- Es pot iniciar un GAM com a continuació d'alguna activitat proposada, tallers, cursos, trobades, etcètera.
- La Federació ECOM és una entitat que també ofereix ajuda per iniciar un GAM.

Experiències i/o suggeriments:

- Una participant d'un GAM de pares amb fills afectats de malalties neuromusculars explica la seva experiència -aquest grup funciona des de fa poc temps: *"Va començar amb un grup de pares que volien més informació sobre les deficiències dels seus fills i buscaven donar-se suport mutu. La seva finalitat és arribar a constituir-se en associació o en delegació d'ASEM (Associació Espanyola de Malalties Musculars), però abans van creure oportú anar-se reunint i conèixer-se millor. El GAM els donava l'oportunitat d'anar aprenent a organitzar-se com a grup i trobar el suport que necessitaven. ASEM els ha donat suport institucional i professional i ells mateixos s'han anat buscant les infraestructures que necessitaven (local per reunir-se)"*.
- L'Associació AVECE-ICTUS (Associació Catalana de Persones amb Accident Vascular Cerebral) volen començar un GAM per als socis de la seva entitat. Han recollit les demandes dels seus socis i tenen programat un curs sobre autoestima, conduït per un professional. Pensen que del grup de persones assistents es pot formar un GAM. Han contactat amb la Federació ECOM perquè els assessori i els doni suport per a constituir aquest grup. Entre tots es planteja una reunió informativa als participants del grup, amb l'assessorament i la participació del professional de l'associació en el GAM de GAM. La idea és que el professional ajudi al grup en la seva constitució i que pugui esdevenir la figura de suport extern i de referència quan el GAM ho necessiti.

Si voleu saber-ne més...

- Resum de les *Trobades de GAM de GAM*. Material elaborat per facilitadors de GAM de persones amb discapacitat física i recollit per la Federació ECOM, 2003.
- Quality in Equality. Formació de facilitadors de GAM, Programa Leonardo Da Vinci (1998).
- ROCA, F. Traducció i adaptació. *"Power Tools, ways to build a self-help group" Self-Help Canada Series*. ÀLVAREZ, M^a Dolores. Traducció. *Orientacions pràctiques per formar un grup d'ajuda mútua -GAM-* Agència Municipal de Serveis a les Associacions de Barcelona. Barcelona, maig, 1998.
- ROCA, F.; J.R. VILLALBÍ. *Manual per al funcionament de Grups d'Ajuda Mútua*. Dossiers Barcelona Associacions, núm. 35. Torre Jussana, Agència Municipal de Serveis per a les Associacions, 1998.

3.1.1 Reunir el grup



De què parlem?

Per poder contactar amb persones que tenen la mateixa problemàtica i que volen participar en un grup es pot:

- Preguntar al metge de capçalera, especialistes, infermers, assistents socials...
- Preguntar als serveis d'informació dels serveis socials del barri, centres cívics, associacions de veïns.
- Acudir a associacions de malalts o de persones afectades per un problema comú.
- Informar-se a través de la parròquia.
- Informar-se a través d'organitzacions de voluntaris com ara la Creu Roja, Secretariat Català per al Voluntariat Social, etcètera.
- Informar-se a través dels mitjans de comunicació, la TV, la premsa, els butlletins de revistes de les associacions, a través d'internet amb una pàgina web, fòrums d'opinió...
- Informar-se a través de reunions informatives sobre els GAM, ja que de vegades també es facilita el contacte amb altres GAM o associacions.

De vegades, els contactes es poden fer directament, parlant amb les persones que creiem que poden estar interessades i explicant la proposta. Ho podem fer per telèfon, per escrit, fent entrevistes i reunions

informatives prèvies, utilitzant internet, etcètera.

Hem de tenir en compte que l'assistència al GAM ha d'ésser voluntària, s'ha de donar la possibilitat que la persona pugui preguntar i el temps per decidir si vol o no participar en el grup.

Abans de començar les activitats s'han de tenir en compte aspectes com:

- L'accessibilitat.
- Les dificultats en la comunicació.
- Els problemes de transport.
- Les altres qüestions pràctiques que puguin dificultar l'assistència; horaris, tasques, ubicació del local, etcètera.

Per poder assegurar la continuïtat del grup:

- Hem de tenir en compte que la no previsió dels elements abans citats influirà negativament en la participació regular al GAM de les persones interessades.

- Hem de seleccionar les persones que considerem que es podran beneficiar de l'activitat, pel moment en què es troben, per la predisposició a compartir i per la motivació d'engegar el grup i començar a construir-lo (vegeu la fitxa 3.4.1).

En general, creiem que hi ha dificultat per aconseguir una vertadera motivació a participar en els

grups, sobretot en grups de persones amb discapacitat física. Per tant, creiem necessari flexibilitzar les formes dels diferents GAM. En alguns casos, una activitat atraient i adaptada a les necessitats i expectatives del grup pot generar trobades entre iguals que suscitin canvis i compromisos de participació futurs molt interessants.

Què diu el GAM de GAM?

- L'assistència és voluntària.
- S'ha de ser flexible i donar informació del GAM a la persona i que aquesta pugui preguntar tots els dubtes abans de decidir-se a iniciar l'experiència.
- S'ha de respectar el ritme de la persona, no tothom passa pel mateix moment, i pot ser que no estigui preparada per assistir a un GAM.
- Cal utilitzar una convocatòria escrita de forma engrescadora, en què es ressaltin els beneficis i també el coneixement de la situació que es viu.

Experiències i/o suggeriments:

- Una participant del GAM de GAM, facilitadora d'un dels diversos grups de la Lliga Reumatològica Catalana, explica com s'inicia un GAM a la seva entitat.

Si hi ha un col·lectiu de persones que volen crear un GAM, s'organitzen reunions quinzenals amb la psicòloga per tal de que, conjuntament, es puguin crear i organitzar les condicions bàsiques perquè el GAM funcioni. Amb el temps la psicòloga deixa el grup i es queda com a referent extern.

- Recollim unes reflexions de Dolors Álvarez, tècnica en GAM que ens pot ajudar a reflexionar sobre la dificultat que hi ha a l'hora d'iniciar un GAM i que aquest es consolidi.

"Per què es demana ajuda però després no es vol participar? Perquè s'assumeix de vegades un estat de dependència (...). Hi ha por de sortir d'aquí (l si em deixen sol?)."

Hi ha una dificultat per parlar, una dificultat que tots tenim de parlar i expressar els nostres sentiments i limitacions, sobretot quan aquestes no responen als cànons que ens marca la societat".¹

- Amb relació a aquestes reflexions, hem rescatat també alguns comentaris que es van fer en una sessió de GAM de GAM, en parlar de les dificultats en la participació:

"S'ha de fer el canvi, del victimisme a fer-se càrrec de la realitat, amb el `per què´ no es fa res. El `perquè´ no t'ajuda a reaccionar. Però hi ha vegades que la persona no està madura per a això, ho hem d'acceptar, hem d'acompanyar-la en el seu procés i amb el seu propi ritme".

"Si vaig al grup, veig coses que no vull veure, coses en que et sents reflectit".

¹ Dolors Álvarez, experta en Associacions de Salut i Grups d'Ajuda Mútua. Ponència, GAM i malaltia: una oportunitat per a sanar-nos, III Jornades sobre GAM. Vilafranca del Penedès, 19 de maig de 2006.

- Quality in Equality. Formació de facilitadors de GAM, Programa Leonardo Da Vinci, 1998.
- ROCA, F.; J. R. VILLALBÍ. *Manual per al funcionament de grups d'ajuda mútua*. Institut Municipal de la Salut. Barcelona, 1991.
- ROCA, F. Traducció i adaptació. "Power Tools, ways to build a self-help group" *Self-Help Canada Series*. ÁLVAREZ, M^a Dolores. Traducció. *Orientaciones prácticas para formar un grupo de ayuda mutua -GAM-* Agencia Municipal de Servicios a las Asociaciones de Barcelona. Barcelona, maig, 1998.
- Resum de les *Trobades de GAM de GAM*. Material elaborat per facilitadors de GAM de persones amb discapacitat física i recollit per la Federació ECOM, 2003.

3.1.2 Principis bàsics de funcionament



De què parlem?

El GAM es sustenta en uns principis bàsics de funcionament. Aquests principis són modelats pel grup a través dels acords i el grau de flexibilitat amb què els vulguin aplicar els seus membres. D'aquesta manera el grup va creant el seu propi funcionament, el que s'anomena "la cultura de grup", que no sempre sorgeix de manera explícita sinó que és un procés de contínua construcció i revisió que es produeix de manera natural durant el funcionament quotidià del grup. És important, però, que aquests principis quedin clars i siguin compartits per tots els participants, és una mena de compromís que s'ha de respectar per part de tots, prenent les decisions a través d'una democràcia interna i participativa i/o a través del consens i la negociació de la posició de cada membre del grup.

Voluntarietat: la decisió de participar en un GAM ha de ser voluntària, ningú no pot obligar l'altre a participar.

Confidencialitat: el grau de confidencialitat el determinen els membres del grup, encara que és important que cada persona senti que el grup és un espai on es poden recollir els seus problemes i les seves angoixes amb confiança, sent un lloc fiable

on la informació no transcendeix. Hi ha grups que estableixen que tot el que es parla a les sessions no es pot parlar fora, n'hi ha d'altres que fan una selecció del que es pot dir i el que no. Sigui com sigui, és necessari el consens, que aquest es respecti i que es garanteixi la intimitat de les persones.

Puntualitat: cada grup té les seves maneres de funcionar, però s'ha de poder establir unes normes de puntualitat tant a l'entrada com a la sortida. Per evitar la falta de puntualitat, sobretot al principi, serà convenient no crear precedents al respecte.

Participació: moltes vegades la participació es fa difícil per situacions o esdeveniments exteriors. El grup ha de preveure-ho i ajudar a posar les condicions perquè tots els seus membres puguin participar. Cada grup ho establirà d'una manera o altra, però és important recalcar, per part de tots, la necessitat de compromís en la participació. S'ha de deixar clar que si una persona no pot acudir a una sessió ha d'avisar. Una de les tasques del facilitador és interessar-se per les persones que no han acudit a una de les sessions, ja que en el cas de persones amb discapacitat física molts cops passa per causes de força major, i el suport dels companys

del GAM pot ser important. De la mateixa manera, el facilitador ha d'informar al grup de la causa per la qual la persona no hi ha pogut assistir, per tal de preservar el GAM d'angoixes i d'idees falses al voltant de la persona absent.

Aquí i ara: es treballa des de l'aquí i l'ara, és a dir; a través de les relacions que establím amb els altres i del que compartim en els moments de grup. No més es fa referència a situacions del passat quan serveixen per explicar com ens sentim en aquest moment i quan ens poden ajudar en el present de forma més constructiva.

És molt important que aquestes normes siguin realistes i estiguin ben definides, que tots els membres del grup estiguin informats i les comprenguin, per assegurar el seu compliment.

Quan tot el grup participa de la creació d'aquestes normes, la persona es sent molt més motivada a guiar-se per elles i controlar que els altres també ho facin. És important que aquests criteris s'estableixin per igual per a tots els membres i que hi hagi una coherència en la seva aplicació, és a dir: evitar que un dia es facin complir rígidament i a l'altre no es contemplin.

Conductes com la falta de puntualitat o la no assistència injustificades, que inviten el grup a no complir la norma, poden ser indicadors que alguna cosa passa a la persona, o bé al grup. En tot cas, és el grup el que ha de decidir com abordar el conflicte (vegeu la fitxa 3.5.2) per tal de superar-lo i créixer amb ell.

A continuació, presentem una llista de normes de suport que estan enfocades a donar unes pautes d'actuació als membres del grup per a un millor funcionament del GAM.

Normes de suport bàsic:

- No jutjar l'altre, ni les seves opinions ni les seves conductes.
- Ésser empàtic, és a dir; posar-se al lloc de l'altre, tenint cura dels nostres límits per no confondre la situació i/o la problemàtica de l'altre com si fos la nostra pròpia.
- Parlar des de la pròpia experiència.
- No donar consells.
- No prendre la responsabilitat del problema de l'altre.
- Concentrar-se en l'aquí i ara.
- Concentrar-se sempre en els propis sentiments. Parlar des del jo.

Què diu el GAM de GAM?

- El grup haurà de poder pactar uns acords que s'hauran de seguir durant totes les sessions.
- Cada grup haurà de pactar els seus propis acords; de totes maneres, hi ha una sèrie de punts que han de ser comuns a tots els GAM:
 - Pactar el dia i l'hora en què tindran lloc les reunions, i també la seva freqüència.
 - Compromís d'assistir a les reunions, sempre que sigui possible.
 - Respectar les normes i la confidencialitat de les reunions.
 - Assegurar la democràcia i/o el consens del grup.
- Altres acords que es poden pactar són:
 - El procediment d'entrada al grup i el d'expulsió si es dona el cas. En alguns casos, potser caldrà establir un perfil de les persones que poden pertànyer al grup. Això serà més necessari en els GAM de persones amb discapacitats físiques que poden venir acompanyades de seqüeles de caràcter cognitiu o psicològic.
 - El nombre màxim de participants, en el cas que el grup sigui tancat. Si, al contrari, es tracta d'un grup obert, pactar el procediment d'entrada dels nous participants.
 - Les característiques que han de tenir les persones que formen part del grup (per exemple, formar part d'una associació).

- La durada del grup, si s'escau.
 - Decidir qui serà el facilitador del grup i cada quant temps ha de canviar. Malgrat que l'experiència diu que això no és fàcil, sempre serà més convenient que hi hagi una altra persona que pugui fer de facilitador, per cobrir el seu paper en cas de malaltia o absència del que ho fa normalment.
 - Decidir els objectius a curt i llarg termini. Molts objectius s'aniran definint al llarg de la vida del grup, però és important començar tenint alguns objectius clars, almenys els més generals.
 - En alguns casos, pot ser útil recollir tota la informació que no sigui personal, en un document després de cada reunió. En tot cas, el grup s'ha de plantejar i decidir com i qui ho farà, i també quins temes es poden transcriure i quins són massa confidencials per incloure'ls.
- Els horaris de les sessions han de ser previstos tenint en compte les possibles càrregues familiars i altres activitats dels participants.
 - Per facilitar que la gent participi és necessari garantir al màxim la confidencialitat.
 - Mai es pot dir el que algú ha de fer. Hem d'entendre que hi ha diferents maneres de fer les coses, la nostra experiència pot ajudar l'altre, però és l'altre el qui decideix i el qui té la responsabilitat sobre la seva pròpia vida.

Experiències i/o suggeriments:

- El facilitador d'un GAM en el qual no es respectava la norma de puntualitat al començament del grup, va fer la següent indicació un dia que tothom va arribar puntual. *"Hem aconseguit ser un grup puntual. Ja només ens queda ser-ho cada dia"*. D'aquesta manera es pot ajudar a canviar, orientar i a la vegada valorar els èxits del grup.
- *"Aquí ningú ve a donar-te consells. Imaginat que algú et dona un consell i la cosa et surt malament, doncs li pots donar la culpa a qui et va aconsellar. A més, quan algú parla de la seva vida, de la seva experiència, és la manera com et dona el millor consell, des de la seva experiència. Allà tu si ho agafes o no."* Rolando Montaña Fraire.¹
- Un exemple de com s'estableixen normes bàsiques de funcionament, el tenim en un grup de suport emocional al dol a ASED (Associació de Suport Emocional al Dol), creat a Sta. Coloma de Gramanet. Aquest grup ha decidit posar una sèrie de normes que s'han d'acceptar abans de formar part del GAM:
 - "Normes de suport emocional":**
 - No jutgis.
 - Sigues capaç de comprendre emocions i sentiments dels demés.
 - No donis consells.
 - No preguntis mai "per què".
 - No prenguis la responsabilitat del problema de l'altre.
 - No vulguis interpretar.
 - Concentra't en l'aquí i ara.
 - Concentra't sempre en els sentiments.
 - Respecta les normes del grup:
 - Puntualitat
 - No interrompre
 - Respectar la paraula de l'altre
 - Respectar la confidencialitat del que s'ha dit al grup.

¹ Rolando Montaña Fraire és doctor en Ciències Socials a Mèxic, va fer la seva tesis doctoral sobre grups d'ajuda mútua (febrer 2004); podeu consultar a internet. (paraula clau, grups d'ajuda mútua).

- COSER, L. A.; S. HELLINGER. *Normes de funcionament d'un Grup d'Ajuda Mútua. La dinàmica Interna de los grupos*, 1972.
- Quality in Equality. Formació de facilitadors de GAM, Programa Leonardo Da Vinci, 1998.
- KAPLAN, Harold I.; Benjamin J. SADOCK. *Teràpia de grupo*. 3a Edició, 1996.
- Resum de les *Trobades de GAM de GAM*. Material elaborat per facilitadors de GAM de persones amb discapacitat física i recollit per la Federació ECOM, 2003.

3.2 NORMATIVA INTERNA



De què parlem?

Parlem de com ho farem, és a dir, de tot allò que té a veure amb el marc que utilitzarem i el que necessitem per dur a terme el GAM.

- **Nombre de participants:** amb tres persones ja es pot iniciar un grup. El nombre òptim és de vuit o deu, ni massa petit, perquè pot arribar a intimidar, ni massa gran, per possibilitar que els membres del grup tinguin opció de parlar. Si el grup va augmentant es pot subdividir en dos o més grups.
- **Horari:** els horaris els fixa el mateix grup, en funció de les necessitats dels seus integrants; horaris escolars, de treball, buscant moments en què la persona pot deixar la cura d'un familiar a mans d'un altre, etcètera.
- **Periodicitat:** es recomana que les sessions siguin quinzenals, però això ho estableix el grup. El més habitual és que siguin una vegada al mes, però també hi ha grups que es reuneixen una vegada a la setmana, si són més intensos o tenen un objectiu molt concret. Les reunions han de poder ser tan freqüents com sigui necessari per obtenir suport, però amb un interval suficient que faci desitjar assistir a la pròxima reunió.
- **Durada de les sessions:** entre una i dues hores, és recomanable 1 hora 30 minuts. En tot cas, la durada de la reunió l'ha de determinar el grup.
- **Espai:** l'espai físic determina el grup i el grup es va cohesionant al mateix temps que es va identificant amb l'espai, per això ha de ser sempre el mateix, un lloc acollidor on es preservi la intimitat. És important tenir la porta tancada i que no sigui un lloc de pas, el grup ha de tenir la sensació que el que allà es parla no sortirà de l'habitació.

Cada grup escollirà la manera de seure.

- Un espai buit amb les persones assegudes en cadires fent rotllana, assegura el contacte i la comunicació; a més, tothom pot ser vist i cap persona està físicament en posició dominant.

- Si en canvi hi ha una taula al mig, hi ha menys contacte, però ajuda a treballar i pot donar més seguretat (si el grup decideix que li és més còmode treballar al voltant d'una taula, es recomana que sigui rodona ja que és més acollidora).

- En el cas de persones amb discapacitat física, s'ha de preveure que les cadires ocupen espai i

que de vegades hi ha persones que necessiten una taula per recolzar els braços. Com que les necessitats són variades, s'haurà de preguntar en cada cas si s'ha de fer alguna adaptació. No cal dir que l'accessibilitat s'ha de garantir: portes, ascensors, lavabos, i també la necessitat de suports personal.

També caldrà preveure els sorolls i les possibles interrupcions. S'ha d'intentar evitar tot allò que distorsioni el GAM i tenir en compte també les possibles adaptacions que necessitaran les persones que hi participin, suports, si s'han de prendre notes, facilitar l'accessibilitat i la comunicació, etcètera.

- **Temes a tractar:** els temes a tractar són escollits pel grup en funció de les seves necessitats. Es recomana tenir un tema preparat per donar més tranquil·litat i evitar la por que no hi hagi res per parlar; tot i així, s'aconsella no ajustar-se al guió, perquè s'han de prioritzar les necessitats que sorgeixen a cada moment i el que el grup vol exposar. Hi ha grups que no es preparen els temes perquè les sessions estan pensades per compartir el què ha passat en els últims dies, (vegeu les fitxes 4.1 i 4.2). En tot cas no s'ha de complir amb cap temari.
- **Material:** el material que es faci servir ha d'estar en funció de les demandes del grup i ha de ser adequat al seu nivell. El grup es podrà nodrir d'articles, llibres, dinàmiques, vídeos, jornades formatives, xerrades, etc. (Vegeu les fitxes 2.2.5 i 2.3)
- **Homogeneïtat / heterogeneïtat del grup:** el grup és el protagonista i és el que pren la decisió sobre quines persones el constitueixen. Hi ha divergències d'opinió sobre quina és la millor opció. La més compartida és la que destaquem a continuació:

Un grup trobarà menys dificultats per consolidar-se i treballar junt, si és:

- **Homogeni:** tots els seus membres comparteixen una mateixa problemàtica. És un dels requisits per formar un GAM. També es suggereix que es treballa millor en grups diferenciats d'afectats i de famílies.

Pot ser font de problemes o conflictes el fet de que el grup sigui:

- **Heterogeni:** el grup està format per persones moltdiverses, ambedats diferents, problemàtiques diferents, etcètera.

La diferència de l'altre aporta molta riquesa d'experiències, de coneixements, etc. Quan la podem integrar i podem trobar els punts en comú, ens ajuda i ens connecta més amb la realitat. Però no hem d'oblidar que també és molt més difícil de gestionar per a tots; per tant, si volem fer grups de persones amb discapacitats diferents i afavorir que tot vagi bé, és convenient que hi hagi un element comú en els membres del grup: l'edat, el sexe, etcètera.

"L'equivalència pot ser construïda per les persones afectades a partir de les seves percepcions i de les seves vivències relatives a la història compartida d'un mateix problema".¹

- **Metodologia:** la metodologia que es fa servir als GAM consisteix a potenciar la relació interpersonal i compartir experiències, tot a través dels principis de democràcia participativa i/o consens entre els membres del grup. La confidencialitat, la voluntarietat i la participació des de l'aquí i l'ara, sense donar consells i parlant des de la pròpia experiència, seran les eines per l'ajuda. Tot això regit pel principi de respecte i del no jutjar l'altre (vegeu la fitxa 2.2 i 3.1.2).
- **Facilitació del grup:** el grup és conduït per un facilitador que forma part del grup i que aporta la seva pròpia experiència. El facilitador no és el líder, sinó la persona responsable d'ajudar el grup en el seu procés. Aquest paper pot ser rotatiu entre els membres del grup (vegeu les fitxes 3.3 i 3.3.1).
- **Grup obert o grup tancat:** és tasca del grup decidir si es reuneix sempre amb els mateixos membres i no deixa que s'hi incorporin de nous (grup tancat) o es deixa espai per a noves incorporacions (grup obert). Cada opció té els seus beneficis i inconvenients.
- **El grup tancat:** és molt més tranquil·litzador, es treballa sempre amb les mateixes persones i es crea intimitat i confiança molt més ràpidament. A més el grup es cohesionava i entre tots es fàcil portar un projecte comú.

¹ Joseph Canals Sala. *El regreso de la reciprocidad. Grupo de ayuda mutua y asociaciones de personas afectadas en la crisis del Estado del Bienestar*. Tarragona, juliol de 2002.

- **El grup obert:** en el grup obert es pot suposar que tot això del grup tancat no es dona, però no és així, els membres, si superen l'angoixa de trobar membres nous, es beneficien de més possibilitats d'intercanvi i d'experiències, la persona viu l'aprenentatge de superar els canvis, d'adaptar-se a persones noves i de viure la pèrdua de membres

significatius. A més, el grup es renova, no queda tancat i evita així les possibilitats d'ofegar-se i perdre la perspectiva de la realitat. Un grup obert amb una bona acollida (vegeu la fitxa 3.4.2) envers els nous membres pot ser molt més operatiu que un grup tancat.

Què diu el GAM de GAM?

- El GAM de GAM diu que és el grup el que determinarà tota la seva organització interna, sempre amb uns criteris democràtics i/o de consens entre els seus membres. El grup és el protagonista i són els seus membres, amb les seves aportacions i necessitats, els que aniran configurant el grup i el seu procés.
- És millor que afectats i familiars estiguin separats. En el GAM es donen situacions d'intimitat i d'expressió de sentiments molt profunds. El fet que en el grup hi hagi familiars i afectats junts pot fer que la persona no s'atreveixi a expressar sentiments i experiències que tenen a veure amb la relació que estableixen entre ells, o que la manera d'intervenir de la persona estigui influenciada per la presència d'un familiar dins el grup i a l'inrevés.²
- Respecte als grups de discapacitats diferents, també s'opina que tot i així és bo que hi hagi un element comú en el grup, com ara el ser joves.
- La utilització de la taula:
 - Hi ha grups que no utilitzen taula perquè aquesta pot tallar el contacte i la comunicació. La taula al mig del grup es viu com una barrera. En aquest cas, és millor un espai buit i les persones assegudes en cadires, al voltant.
 - Hi ha grups, per contra, que consideren que la taula pot convidar a treballar. S'ha de tenir en compte que les persones amb discapacitat física molts cops necessiten un suport per als braços si han de prendre alguna nota.
- Si fem servir una taula per crear un ambient més acollidor, sempre és millor una taula rodona que una de quadrada. També és important no canviar d'espai i tenir la porta tancada. De totes maneres, aquestes indicacions són recomanacions, i si no es poden assolir, no han de significar un inconvenient per a un GAM.

Experiències i/o suggeriments:

- Amb relació als horaris, l'AFAB (Associació Familiars d'Alzheimer de Barcelona) ens explica que els participants del seu grup són en la majoria dones que tenen cura de mares o pares. Els seus horaris coincideixen amb els dels Centres de Dia per a gent gran i procuren que les reunions es facin a prop d'un mercat, per facilitar la participació. Són dones molt ocupades que mesuren molt les seves sortides de la llar i els és útil poder aprofitar l'anada al grup per fer alguna compra.
- L'AFAB té un servei de voluntaris perquè tingui cura dels familiars dependents i facilitar la presència del cuidador principal en reunions del GAM.

² Ens sembla interessant parlar d'experiències de grups multifamiliars (el grup està format pels afectats i les seves famílies, conjuntament) que s'estan portant a terme amb molt èxit, però que són grups terapèutics, conduïts per professionals. En aquest sentit, cal destacar el treball de Garcia Badaracco. En Guimón José (2003), *Manual de Terapias de grupo, tipos, modelos y programas*. Madrid. Ed: Biblioteca Nueva.

- La polèmica homogeneïtat/heterogeneïtat en el GAM:
 - Hi han dubtes al voltant d'aquest tema. Però encara que la heterogeneïtat dels membres del GAM fa que l'experiència sigui molt més enriquidora, el GAM es forma i s'articula per una problemàtica comuna de tots els seus membres.
 - Encara que no es tracta d'un GAM, sinó d'un grup de treball, volem fer referència a L'EDJ (Espai de Debat Juvenil) per il·lustrar el concepte d'heterogeneïtat /homogeneïtat.

L'EDJ és un grup de treball de la Federació ECOM format per joves de 18 a 35 anys (homogeneïtat en l'edat, tots són joves), amb qualsevol tipus de discapacitat física (heterogeneïtat en el tipus de discapacitat). L'objectiu d'aquest grup és discutir i difondre la problemàtica dels joves amb diversitat funcional i fer-la arribar als diferents estaments de l'àmbit de la joventut.

Si voleu saber-ne més...

- Quality in Equality. Formació de facilitadors de GAM, Programa Leonardo Da Vinci, 1998.
- Resum de les *Trobades de GAM de GAM*. Material elaborat per facilitadors de GAM de persones amb discapacitat física i recollit per la Federació ECOM, 2003.
- Jornada de treball dirigida als dinamitzadors dels grups d'ajuda familiar -P.A.F- Barcelona, 1997.
- BARRÓN, Ana. *Apoyo social. Aspectos teóricos y aplicaciones*. Ed. siglo XXI de España Editores, 1996.
- GUIMÓN, José. *Manual de Terapias de grupo, tipos, modelos y programas*. Madrid: Ed. Biblioteca Nueva, 2003.

3.3 EL FACILITADOR



De què parlem?

A diferència d'altres grups, els GAM no compten amb un professional per conduir-los; tot i així, ha d'haver-hi una persona que tingui cura que el grup avanci cap als objectius que s'han proposat. Aquesta figura l'anomenem facilitador de grup.

El facilitador és un membre més que ajuda el grup. És una persona participant del grup, que comparteix la problemàtica comuna per a la qual es constitueix el GAM. El facilitador "facilita" les eines, recursos i condicions bones per al funcionament del grup. Compta amb els seus propis recursos per poder ajudar els altres i a si mateix a través de les seves habilitats i experiències personals.

És la persona que:

- Té la capacitat d'animar i d'escoltar.
- És capaç de veure les necessitats dels membres del GAM i ajudar que cadascú trobi les seves, a través del procés de treballar tots junts de manera constructiva.
- És una persona implicada i il·lusionada amb el projecte d'un GAM.
- Col·labora per a què tots els objectius s'assoleixin.

La seva actitud ha de ser democràtica. El protagonista i el que decideix com ha de funcionar és el grup. El facilitador no actua com a líder ni fa el grup dependent, la seva funció és ajudar el grup a caminar sol, facilitant l'autonomia, promovent el canvi i la trobada amb els altres.

Per ser facilitador és recomanable tenir certes habilitats socials (Vegeu la fitxa 3.3.1):

- Empatia, és a dir, saber posar-se al lloc de l'altre.
- Obertura i flexibilitat davant les diferents postures.
- Capacitat d'observació i comunicació.
- Saber buscar i organitzar informació.

S'ha de recordar que el facilitador no és un professional dels grups, és una persona amb recursos propis, que compta amb la seva pròpia experiència i amb el grup. El facilitador, a la vegada que ajuda i facilita el camí al grup, en forma part i com a membre ha de rebre ajuda també (Vegeu la fitxa 3.3.2).

Garantir la comunicació dins del grup i mantenir la motivació dels seus membres seran aspectes pri-

mordials per a la cohesió del grup, per a què es generi un sentiment d'unió i pertinença que farà que l'experiència en la relació amb els altres sigui més enriquidora.

Altres possibles funcions del facilitador són:

- Explicar de manera breu l'objectiu i el sentit de les activitats a l'inici de cada sessió.
- Regular la conversació en grup i el temps que cada persona ocupa en parlar.
- Impedir que una persona més forta imposi els seus punts de vista als altres.
- Generar un clima d'acceptació d'opinions i sentiments, mantenint el focus del tema proposat.
- Formular preguntes obertes.

- Evitar formació de subgrups.
- Ajudar el grup a ampliar les alternatives de conducta davant una situació.
- Buscar informació.
- Buscar opinions.
- Elaborar els temes desenvolupats en el grup i presentar-los.
- Elaborar conclusions, recopilant les idees sorgides en el grup, retornant al que es parla, centrant i resumint.
- Orientar i estimular el grup.

La manera com s'organitzi el grup i de serà el facilitador, si en té un o més, dependrà enterament del grup.

Què diu el GAM de GAM?

- El facilitador fa una introducció, ofereix temes al grup explicant coses, de vegades de la seva experiència; després, es fa una ronda per a què parli cada participant. A la segona volta, tothom participa amb naturalitat.
- El facilitador té un paper més actiu al principi de la formació del grup. En un primer moment, el GAM ha de crear les seves normes, és un moment on es necessita molt suport. Més endavant, els membres del grup tindran més iniciativa i el facilitador s'anirà quedant més al marge.
- Hem de diferenciar la tasca del facilitador de la del moderador. Per exemple, si parlen tots alhora qual-sevol membre del grup pot cridar l'atenció perquè es parli més ordenadament.
- Tot el grup ha de tenir clar que tothom té l'oportunitat de parlar. El facilitador pot incidir perquè això sigui entès per tot el grup, en ocasions posant ordre i fent que es respecti la paraula.
- El facilitador ha de saber crear l'ambient adequat per a què es puguin expressar els desitjos, les debilitats i les frustracions.
- Normalment, en el grup es parla de manera desordenada. El facilitador ha de recollir el que el grup diu i organitzar-ho. Clarificar el que s'ha dit perquè tothom ho entengui o bé pugui discutir-ho.
- El facilitador ha de posar límits respecte a horaris i altres normes.
- En les reunions de GAM, el facilitador explica les qüestions que poden interessar el grup i que han anat passant des de l'anterior sessió, (per exemple el que s'ha fet en la reunió de GAM de GAM).
- Recull informació sobre les possibles absències; després, pregunta als presents com els ha anat durant aquest temps; generalment comença a parlar la persona que té un problema.
- El facilitador ha de tancar i acomiadar la sessió. Recordar el que s'ha fet en la reunió i preguntar als presents si hi ha alguna cosa més a dir abans de marxar. En finalitzar, s'ha de fer la convocatòria per a la següent reunió.

Quan ens trobem davant una persona que volem ajudar, de vegades estem més preocupats per demostrar que som més llestos i més capaços que ella que d'escoltar bé i veure què necessita. Ajudar vol dir descobrir camins amb ella, si no, li podem transmetre la sensació que és incapaç i que no té recursos per a solucionar els seus problemes.

- “El facilitador ha de recollir tot el que diuen els participants, retornar-ho i agrair al grup les aportacions, no ha de donar consells” (Benito Duran, facilitador de GAM de la Lliga Reumatològica de Catalunya).
- És interessant trobar un espai on el facilitador pugui explicar les dificultats amb què es troba en el seu paper dins del GAM.
- En relació al seguiment i supervisió del GAM a la Lliga Reumatològica Catalana, els facilitadors de GAM es reuneixen mensualment sota la supervisió de la psicòloga. L'objectiu es revisar les dificultats que es poden presentar en la conducció d'aquesta dinàmica grupal i donar suport als facilitadors.
- Les trobades GAM de GAM que s'organitzen a la Federació ECOM són trobades entre facilitadors de diferents GAM. Es pot considerar un grup que està a mig camí de ser un grup de suport, de treball i un GAM de facilitadors de GAM, on els membres reben ajuda, informació, suport i aprenentatges mutus.

Si voleu saber-ne més...

- Quality in Equality, Formació de facilitadors de GAM, Programa Leonardo Da Vinci, 1998.
- KISNERMAN, Natalio. Servicio social de grupo. Ed. Humanitas, 1982.
- ROCA, F. Traducció i adaptació. “Power Tools, ways to build a self-help group” *Self-Help Canada Series*. ÁLVAREZ, M^a Dolores. Traducció. *Orientaciones prácticas para formar un grupo de ayuda mútua -GAM-* Agencia Municipal de Servicios a las Asociaciones de Barcelona. Barcelona, maig del 1998.
- ROCA, F.; J. R. VILLALBÍ. *Manual per al funcionament de Grups d'Ajuda Mútua* Dossiers Barcelona Associacions, núm. 35. Torre Jussana, Agència Municipal de Serveis per a les Associacions, 1998.
- Resum de les *Trobades de GAM de GAM*. Material elaborat per facilitadors de GAM de persones amb discapacitat física i recollit per la Federació ECOM, 2003.

3.3.1 Qui pot ser i qui no pot ser facilitador d'un GAM



De què parlem?

Per ser facilitador d'un GAM (vegeu la fitxa 3.3), el més important són les ganes i la motivació per treballar en el grup i per al grup. A través de la formació i del treball que es fa en el grup, es pot aprendre molt, tant a descobrir habilitats que es tenen com a potenciar-ne d'altres i modificar les que no ens resulten tan saludables o útils per a nosaltres i per a la relació amb els altres.

Les habilitats bàsiques per ser facilitador són les pròpies de les característiques en l'ajuda als altres. En les relacions que s'estableixen entre tots els membres, i d'aquests amb el facilitador, entren en joc el nostre sistema de pensament i la forma d'entendre la vida i les relacions humanes. Existeixen aspectes que poden ser conflictius, com ara la posició que cadascun té amb relació al sexe, a la religió o a la política. Un bon facilitador seria aquella persona que té la capacitat d'acceptar i comprendre les persones, més enllà de les coincidències que una en particular pugui tenir amb ell mateix.

J. M. Sunyer,¹ cita a B. F. Okun (2001) en parlar de les característiques de les persones que ajuden els altres, entre les quals destaca "actitud positiva, autoi-

matge (una mena d'autoestima positiva) i aproximació a l'ajuda". També parla de l'empatia, del respecte, de l'acceptació, de l'autenticitat i de la concreció. A més d'això, J.M. Sunyer parla de quatre conceptes que considera importants en el perfil de l'orientador, i nosaltres els hem volgut rescatar perquè considerem que ens poden situar també en la idea de qui pot ser facilitador de GAM. En aquest sentit parlarem de:

- **Rapport:** cert grau de cordialitat, d'actituds adequades que permeten una relació operativa, eficaç i agradable.
- **Empatia:** la capacitat de posar-se en el lloc de l'altre i poder-se identificar amb els seus sentiments i comprendre la situació en què es troba.
- **Atenció:** estar atent al grup, a les necessitats que vagin sorgint, a la seva evolució; és important promoure canvis dins el grup, evitant la monotonia.
- **Immediatesa** (Sunyer cita Marroquin): "*habilitat de discutir directament i obertament amb una altra persona el que està passant en l'aquí i l'ara de la relació interpersonal entre ambdós*".

¹ J.M. Sunyer, Martín. *Orientación psicológica grupal-analítica*. Reflexiones des de la pràctica. Biblioteca Nueva, 2005.

Pot ser facilitador de grup:

- La persona que coneix l'associació, en cas de que el grup estigui ubicat en una.
- La persona que conegui o s'interessi per les tècniques relacionades amb la dinàmica de grups.
- El facilitador no ha de ser forçosament la persona més autònoma, ni la persona que gaudeixi de millor salut, sinó la persona que te més assumides les seves dificultats i ha desenvolupat més eines per poder adaptar-se.

El líder del grup és el grup mateix, però el facilitador té una sèrie de tasques i rols que el diferencien de la resta dels membres. A. Barrow parla de funció de liderat quan parla del facilitador, i Shaw ho defineix com un "procés en el qual un membre del grup exerceix una influència positiva sobre altres membres del grup".

Tot i que el facilitador no és el líder del grup, ens sembla interessant poder parlar de les diferents formes de liderats.

Líder autoritari: és aquell que imposa a la resta del grup la seva pròpia manera de fer, sense donar opció al diàleg ni al consens. Fa que les persones es tornin dependents de les seves afirmacions o que es rebel·lin en contra de les seves idees.

Líder permissiu: és un líder que deixa fer, és pràcticament absent. Per un costat això provoca que les persones siguin més creatives, que no es creïn llaços de dependència i que treballin en equip, però d'altre banda, en no haver-hi res d'estructurat, la sensació d'estar perdut és molt forta, es poden donar lluites per veure qui suplanta el paper del líder, discrepàncies que no es poden arribar a solucionar. Hi han desercions perquè el fet de no tenir res marcat provoca que les persones no sàpiguen ben bé què fer, ni per què es reuneixen, i això pot provocar molta angoixa. Aquesta angoixa es pot traduir en una dissolució del grup o en baralles constants i la impossibilitat d'arribar a cap acord.

Líder democràtic: és un líder que busca que els objectius es tracin col·lectivament. Ajuda a entendre el "perquè" de les normes i dóna alternatives, explicant les causes i presentant solucions pel futur. En definitiva, té en compte els altres. Aquesta manera de liderat té com a resultat:

- L'impuls d'afavorir iniciatives i creativitat.
- L'impuls d'afavorir la participació i la responsabilitat.
- La responsabilitat no és externa, és acceptada com una lleialtat de tots els membres.
- La solidaritat en el grup, que es cohesiona fortament.
- El fer com un "nosaltres" i no com un "jo".
- La transmissió de la informació adequada que afavorirà la millor comunicació, que, serà la responsable que tot el treball en grup es beneficiï.

En definitiva, el líder democràtic comunica als membres del grup que es sent compromès i lligat al grup, que s'interessa molt per cada un dels seus components, pel que senten i experimenten en pertànyer al grup. Ha de saber transmetre i comunicar la convicció realista que el grup té la capacitat d'aconseguir certes coses per a cada membre del grup i que la pertinença al grup pot ser molt positiva i satisfactòria.

Després de l'ampla llista de virtuts que ha de tenir un facilitador, òbviament sembla un gran repte el ser-ne. Però no hem d'oblidar que el facilitador és un membre del grup que per les seves circumstàncies ha tingut l'oportunitat d'elaborar el seu problema i que pot ajudar als altres en aquest camí. Per tant, el més important de la llista de característiques que hem comentat, es redueix a la capacitat d'escoltar, de posar-se en el lloc de l'altre i de posar la seva pròpia experiència com a afectat al servei de l'ajuda als altres. La característica principal d'un facilitador de GAM ha de ser, sobretot, tenir molt de sentit comú.

Hem de parlar també dels perills que té el ser facilitador de GAM. El facilitador està en una posició diferent a la de la resta de membres, encara que sigui afectat per la mateixa problemàtica i es beneficiï igual de l'ajuda mútua. Molts membres li atorgaran l'autoritat per donar respostes, per ser la persona a la qual atribuir les pròpies projeccions sobre les figures que cada un té sobre l'autoritat. Tot això pot despertar sentiments molt intensos cap a ell d'idealització, de dependència, de rebuig, d'intentar usurpar la seva funció, d'enveja, de desconfiança.

Per tot això el facilitador pot:

- Perdre el paper inicial de membre afectat.
- Cansar-se.

- Convertir-se en líder, dictador o víctima (cap de turc).
- Desencisar-se.
- Tornar-se rutinari.
- Sobrepassar el límit de l'ajuda.
- Sobrecarregar-se emocionalment.

Hem de recordar que en alguna ocasió, el facilitador pot necessitar el suport i l'ajuda dels seus companys ja que no oblidem que és un membre, afectat, com els altres i sotmès a la mateixa situació d'estrès que ha motivat la pertinença al grup.

En definitiva, hem de tenir clar que **el facilitador no és un professional i no hem d'exigir-li que ho sigui, no ha de donar respostes**, és un membre més que forma part del grup. La seva funció és la de facilitar el camí per a què el grup treballi en la recerca d'aquestes respostes, animant, motivant, organitzant i donant empenta.

Què diu el GAM de GAM?

- El facilitador no ha de sentir-se responsable dels problemes dels membres del grup. El facilitador també necessita suport per desenvolupar la seva tasca.
- El facilitador no ha de donar cap resposta o almenys no amb més mesura que els altres participants. Les preguntes i situacions que es plantegen s'han d'adreçar al grup en el seu conjunt.
- Pot haver-hi una relació de dependència cap al facilitador i cap al cuidador que s'hauria d'evitar.
- Les persones dels GAM i de les associacions són persones voluntàries. No se'ls pot demanar una actitud tan professional: distància, empatia, etc. Això pot angoixar molt. Cal que siguin més espontanis. Per això són voluntaris.
- És recomanable que el facilitador i per extensió la resta dels participants no es facin càrrec de res que no puguin recollir i assumir. Si cal, s'ha de poder comptar amb el suport d'un professional.

Experiències i/o suggeriments:

- Quan parlem de qui pot i qui no pot ser facilitador, destaquem que el facilitador ha de ser una persona amb empatia. Per entendre una mica millor el que és l'empatia, exposem una cita de J.M. Sunyer (2005) que ens sembla molt gràfica. L'empatia "és com dir que si viatjo a Londres o a Moscou hauria de ser capaç de veure i entendre la vida com els anglesos (i en especial els londinencs) o els moscovites. Però això no significa el perdre la meua forma de veure la vida, però sí ubicar-me en la seva pell". "Suposa estar dintre del món de l'altre i al mateix temps poder estar fora d'ell, com observant des de fora de la situació".²
- Amb relació al concepte de "rapport", exposem una sèrie de consells extrets d'una entrevista a M. del Carmen Banús, "professora de seducció", que encara que una mica exagerat, ens pot servir per fer-nos la idea del concepte i ens serveix per aplicar-lo a altres contextos. "*Si el teu interlocutor parla en to de veu alta, puja el teu to de veu. Si parla o respira lentament fes-te lent tu també. Si s'inclina una mica, inclinat tú. Acopla't al seu ritme, al seu to, al seu estil...*".³ Amb això també volem suggerir que qualsevol material que ens pugui ajudar, el podem fer servir dins els grups.

² J.M. Sunyer Martín, *Orientación psicológica grupoanalítica*. Biblioteca Nueva, 2005.

³ Entrevista de Victor M. Amela a M^a del Carmen Banús, *Professora de seducció*. La Vanguardia, 29 Abril 2006.

- SUNYER, J.M. *Orientación psicológica grupoanalítica*. Reflexiones des de la pràctica. Biblioteca Nueva, 2005.
- AMELA, Víctor M. *M. del Carmen Banús, Profesora de Seducció*. La Vanguardia, 29 abril 2006.
- GONZÁLEZ, Pilar. *Manual sobre Orientación en Psicología de Grupos*. EUB, 1995.
- Resum de les *Trobades de GAM de GAM*. Material elaborat per facilitadors de GAM de persones amb discapacitat física i recollit per la Federació ECOM, 2003.

3.3.2

Eines per al facilitador



De què parlem?

El paper del facilitador moltes vegades no és fàcil. En grups tancats, es recomana que sigui un paper rotatiu, això implica la responsabilitat i la participació de tots els membres del grup o bé, si això no és possible, que hi hagi més d'un facilitador.

Hem descrit abans les característiques que hauria de tenir aquest facilitador i les funcions que du a terme dins del grup. La persona que facilita la trobada amb els altres, moltes vegades es sent desbordada per:

- Les demandes.
- La dificultat de posar límits a l'ajuda.
- El contagi emocional dels altres membres.
- La confusió entre el seu paper de facilitador i el de participant amb la seva pròpia problemàtica,
- Les dinàmiques de dependència d'alguns membres cap a la seva figura.
- La interpretació que fan alguns membres de la seva presència com la d'autoritat i el desplegament de tot un ventall de conductes relacionades amb com viuen aquesta figura.

Per tot això, el suport a aquest membre és molt important per fer front a aquestes sobre càrregues (vegeu les fitxes 3.3 i 3.3.1).

És important que els facilitadors de GAM puguin gaudir de:

- Formació sobre grups.
- Habilitats personals de relació amb els altres.
- Motivació.
- Els processos evolutius de les situacions que comparteixen els membres del seu grup.
- Etcètera.

La necessitat de formació acostuma a sorgir d'ells mateixos. Alguns facilitadors es senten insegurs davant les dificultats que es plantegen en els seus grups i reclamen formació. Des de les entitats s'ha de respondre a aquesta necessitat donant eines de formació, a través de jornades, seminaris, col·loquis, guies i publicacions en general.

El que la persona pugui gaudir de la formació que va reclamant per poder fer front a moltes de les qüestions que es plantegen al grup, el tenir un suport on pugui compartir tot el que l'angoixa respecte a la tasca de facilitador, seran les claus per a què el grup, a posteriori, en la seva totalitat, es beneficiï.

Entre les possibles eines per a facilitadors, podem citar:

- Formació en dinàmiques de grup.
- Formació en tècniques de comunicació.
- Formació en habilitats socials.
- Contacte amb altres GAM.
- Contacte amb altres facilitadors de grup.
- Contacte amb professionals, associacions, institucions, ajuntaments.
- Tallers de creixement personal.
- Debats i conferències.
- Seminaris i jornades.
- Supervisió en el grup quan calgui.
- Vídeos divulgatius.
- Bibliografia.
- Documentació.

Experiències i/o suggeriments:

- L'interès de la Federació ECOM cap als GAM va sorgir arrel dels treballs realitzats per Francina Roca (treballadora social) i el Dr. J.R Villalbí a l'Institut Municipal de la Salut de l'Ajuntament de Barcelona. Ambdós van ser les persones que van donar a conèixer les experiències europees i nord-americanes a Espanya i durant molt de temps van estar recollint informació al respecte.

L'any 1997, la Federació té l'oportunitat de participar en el projecte "Qualitat en la Igualtat" integrat en el programa europeu "Leonardo da Vinci" i liderat per l'Associació Noruega d'Educació Adaptada per a Adults. En aquest programa, van participar com a socis entitats

d'Anglaterra, País de Gales, Alemanya, Holanda i Espanya. El seu principal objectiu va ser el disseny d'un pla formatiu per a facilitadors de GAM de persones amb discapacitat física. Aquest pla d'estudis havia de ser útil i validat per tots els països participants i per això es van realitzar cursos-tests on els participants havien de valorar la idoneïtat del curs quant a continguts i metodologia.

- A partir de la demanda dels participants espanyols en el projecte, la Federació ECOM va organitzar diferents jornades monotemàtiques de formació per a facilitadors de GAM, en les quals s'han tractat temes com l'autoestima, la motivació, la comunicació i les situacions conflictives en els grups.

- Des de l'Institut Municipal de la Salut, durant la dècada dels noranta, Torre Jussana, va esdevenir un referent per als GAM, donant formació i suport a la creació d'aquest tipus de grup.
- La necessitat d'oferir formació als facilitadors parteix d'ells mateixos. Davant les dificultats que es plantegen en els seus grups, reclamen informació. Altres persones veuen la necessitat que es creïn GAM, però no s'atreveixen a iniciar les activitats sense una formació prèvia.
- Recentment la Federació ECOM ha traduït al castellà i al català el *Manual de formació de facilitadors de Grups d'Ajuda Mútua*, que conté el programa de formació "Qualitat en la Igualtat" complet amb tallers i material de suport. S'ha editat en CD i està a disposició de les associacions federades.
- Actualment, la Federació ECOM compta amb un programa de suport i promoció de GAM en què es realitzen diferents activitats de promoció i informació a entitats, suport als grups existents, reunions periòdiques de debat i dues sessions anuals de formació.
- Destaquem també com a referent, les Jornades sobre GAM que a través de l'Ajuntament de Vilafranca del Penedès, amb el suport de l'ONCE, el Col·legi de Treballadors Socials de Catalunya i ECOM, es realitzen des de fa tres anys amb molt èxit d'assistència. Les contribucions de professionals, destacant a Dolors Álvarez, (treballadora social i seguidora de la feina de Francina Roca a l'Institut Municipal de la Salut), tècnics de la Federació ECOM i facilitadors de grups, donen eines de treball als assistents, la majoria integrants de grups, facilitadors i professionals relacionats amb els GAM.

Si voleu saber-ne més...

A part del material escrit, els vídeos i les jornades, actualment Internet és una eina molt útil de recerca i d'informació en tots els àmbits. Us proposem una llista de documentació sobre els GAM, trobades en les següents pàgines Web:

- Ponència "Els grups d'Ajuda Mútua, un model social de salut" de les 1es Jornades d'Afectats sobre Neurofibromatosos en Catalunya. Publicat en la Revista ACNEFI. Gener 1999.
<http://www.acnefi.com/revista/1999t35.htm>
- Article "Les Associacions i Grups d'Ajuda Mútua, un model comunitari de prevenció de la Salut", publicat en la Revista Dones i Salut MYS, núm. 8. Editada per el programa "Dona, Salut i Qualitat de vida" de CAPS, novembre 2001.
<http://mys.matriz.net/mys08/experiencias/exp-08-02.html>
- CANALS, Josep. "El retorno de la reciprocidad. Grupos de Ajuda Mutua y asociaciones de personas afectadas en la crisis del Estado del Bienestar".
<http://www.tdx.cesca.es/TDX-0613103-123814/>
- "Ayuda Mutua, Asociaciones y Organizaciones de Voluntariado en relación a la salud" Comunidad Autónoma de Madrid, Consejería de Sanidad. Dirección General Salud Pública.
<http://www.madrid.org/sanidad/ciudadano/consejos/saludyenfer/ayudamutua.htm>
- AESM (Associació d'Infermeria en Salut Mental).
www.Anesm.net/ayudamutua/amutua.htm
- Programa "Cuidar al cuidador". Experiència premiada en la Comunitat de Cantàbria.
<http://www.ocenf.org/cantabria/lourdes/htm>

3.4 PARTICIPANTS



De què parlem?

Les persones que integren un GAM són persones que en un moment donat han reconegut que tenen unes necessitats que per si soles no són capaços de solucionar. No sempre és fàcil arribar a aquest punt, el tenir la capacitat de demanar ajuda implica ser conscients de la nostra situació, reconèixer que tenim un problema i que som part activa en la seva solució. Quan som conscients d'això, estem en el primer pas per transitar per un procés de millora en la nostra situació particular.

Adonar-se que es tenen límits i que no sempre es poden fer les coses tot sols, fa que ens apropem als problemes de forma objectiva i realista, i a la vegada podem compartir la nostra experiència i ser conscients dels recursos i les habilitats que molt sovint pensem que no tenim. El poder compartir amb els altres, el poder viure un procés en grup, el poder disposar d'un espai d'ajuda per a un mateix i per als altres, ens possibilita sortir dels problemes i fer aprenentatges més saludables, millorant així la nostra qualitat de vida i de qui ens envolta.

Com a participant en un GAM s'ha de:

- **Rebre ajuda:** estar disposat a compartir amb els

altres els nostres malestars. Hem de ser honestos amb les nostres vivències i els sentiments que desperten. Hem d'estar disposats a parlar dins del grup de nosaltres mateixos, en l'aquí i l'ara, és a dir, parlar del que ens està passant, això no sempre és fàcil. Quan hi han situacions que ens provoquen molta angoixa o patiment, és molt més fàcil tirar pilotes fora i no parlar del que realment ens està passant. D'això, no en serem sempre conscients, per això el reflex de l'altre ens pot ensenyar a veure com encarar aquests sentiments, a poder rectificar i buscar noves estratègies que passen per parlar amb l'altre.

- **Donar ajuda:** s'ha de tenir la capacitat de posar-se en el lloc de l'altre, per poder entendre també el seu malestar, per poder-ho apreciar i poder assumir la seva diferència. Ser capaç de proporcionar a l'altre, a través de la nostra manera de fer, un lloc tranquil i fiable on la persona es senti acollida.

No tothom pot participar en un GAM. Per poder saber si el GAM pot ser un recurs útil per a la persona que ho demana, és important que es facin entrevistes prèvies, tant per part d'un membre acollidor com per part d'un professional, si el GAM pertany a alguna

associació o té algun professional de referència a qui poder delegar aquesta tasca. En aquest sentit és interessant seguir un procés de selecció a l'hora de formar un grup o d'introduir un nou membre en un GAM en actiu (vegeu la fitxa 3.4.2).

En aquest procés, es pot detectar que la persona està passant per un moment en què necessita un altre tipus de recurs que potser li permetrà més endavant formar part activa en el GAM (vegeu la fitxa 3.4.1).

També la participació dependrà del grup; si el grup acull a nous membres, és un GAM obert; si no n'acull, és una GAM tancat. Si és obert també haurérem de pactar o veure quin és el millor moment per a la resta dels membres per assumir la incorporació d'un nou participant (Vegeu la fitxa 3.2).

Què diu el GAM de GAM?

- En el GAM sovint es manifesten els sentiments més íntims: la tristesa, el dolor, la soledat, també situacions de comprensió i de suport molt intensos.
- Per donar confiança cal que els membres del grup no jutgin ni donin consells. Mai es pot dir el que un altre ha de fer. Hem d'entendre que hi ha diferents maneres de fer les coses.
- El grup ha de decidir si vol ser un grup obert, és a dir, si a part dels membres que l'integren s'hi poden afegir nous membres, o si vol ser tancat: els membres seran sempre els mateixos.
- En incorporar un nou membre s'ha de tenir molt en compte el moment pel qual està passant el grup, s'ha de poder parlar al grup i s'ha de fer una bona acollida (Vegeu la fitxa 3.4.2).
- Les persones dels GAM i de les associacions són persones voluntàries. No se'ls pot demanar una actitud professional: distància, empatia, etc. En tot cas, en la mesura de les seves possibilitats. Si no, l'exigència pot angoixar molt. Cal ser més espontani, per això és voluntari.
- Quan ens trobem davant una persona a la qual volem ajudar estem més preocupats per demostrar que som més llestos, que som més capaços que l'altra persona. Hem d'escoltar molt bé i veure què necessita. Ajudar-la vol dir descobrir camins amb ella, si no li podem transmetre la sensació que és incapaç.
- Com a participants, es recomana no recollir allò que ens supera, en tot cas buscar altres recursos fora del grup, persones que poden ajudar, professionals, etcètera.

Experiències i/o suggeriments:

- Una participant d'un GAM explica que va anar a fer d'observadora en un GAM que ja fa temps que funciona i va notar que els participants tenien alegria de tornar-se a veure. Hi va veure "amistat".
- El Dr. Josep Canals Sala inclou una cita de Riesman (1990): "*Ser receptor d'ajuda és un rol difícil de portar perquè tendeix a subratllar les carències personals*" per dir que la reciprocitat de donar i rebre pot millorar aquest desequilibri.¹

¹ Dr. Joseph Canals Sala. *El regreso de la reciprocidad. Grupos de ayuda mutua y asociaciones de personas afectadas en la crisis del Estado del Bienestar*. Tarragona, juliol, 2002.

- Una participant del GAM de GAM comenta en una de les reunions que *“quan vaig entrar al GAM, el meu pensament era ajudar, ajudar, ajudar. Era la meua manera de no pensar en mi mateixa. Quan estàs allà comences a veure que sense adonar-t'en, els altres també t'estan ajudant, comences a rebre, això et fa qüestionar coses teves, de vegades pot ser dur, però a la llarga m'ha servit”*.
- En un taller celebrat a les III Jornades de GAM a Vilafranca del Penedès, es va dividir els assistents per grups i se'ls va demanar que participessin en una experiència de GAM. En l'experiència havien de debatre sobre temes com ara l'ajuda mútua i les seves sensacions com a participants del grup. Després de l'activitat, les respostes es van debatre obertament amb la resta de grups que formaven el taller. Us exposem algunes de les reflexions que van sorgir aquell dia.
 - Amb relació a demanar ajuda:
 - És molt difícil.
 - No volem preocupar els altres.
 - Hi ha una dificultat de demanar ajuda per creure's inferior als altres.
 - Jo ajudo, però no demano mai. ¿Qui ho farà millor que jo?
 - Al demanar ajuda descobrim que tots som vulnerables.
 - Al no demanar ajuda la comunicació no es dona.
 - Amb relació als límits amb els altres:
 - S'ha d'aprendre a dir `no´.
 - Et fa oblidar els problemes propis i compensa.
 - Augmenta la sensibilitat cap als altres.
 - Dir no provoca sentiment de culpa i malestar.
 - Posar límits em fa créixer com a persona.
 - La dificultat per dir `no´ provoca ràbia.
 - Veiem en blanc i negre, i tota la gamma de colors?. Hem de deixar clar als altres que tenim necessitats pròpies.
 - Manca de saber posar límits als éssers que estimes.
 - No posar límits satura tant que acabes diem sempre `NO´.
 - L'angoixa d'un membre contagia els altres.
- Amb relació a l'experiència d'estar en grup:
 - Cada persona és diferent, hi ha diferents maneres de pensar.
 - El grup és una eina d'ajuda.
 - És bon lloc d'ajuda.
 - El grup dona tranquil·litat, sempre hi ha una situació pitjor o bé igual.
- Amb relació als recursos que tenim per ajudar a l'altre:
 - Dialogar.
 - Saber escoltar.
 - L'ajuda és personal.
 - Generar optimisme.
 - La pròpia experiència.
 - Empatia i límits.
- Et presentem una sèrie d'idees que et poden servir per donar ajuda:
 - Prestar atenció correctament és una forma de comunicar la nostra acceptació. Si la nostra forma de prestar atenció pogués parlar, s'hauria de dir: “Estic interessat en el que has de dir. Estic preparat i disposat per a prestar-te la meua atenció i estic genuïnament preocupat per entendre com experimentes el que et succeeix”.
 - L'escolta que fem a la persona ha de ser activa, això significa que estem escoltant amb un propòsit, una intenció i comunicant el que hem escoltat, d'aquesta manera la persona es sent escoltada i compresa.
 - En l'escolta també s'inclou l'escolta que fem de nosaltres mateixos en la relació amb la persona que ajudem. Escoltar les nostres reaccions ens pot ajudar a entendre millor la persona que tenim davant.

Si voleu saber-ne més...

- SIMON & ALBERT. *Las relaciones interpersonales*. Herder.
- Resum de les *Trobades de GAM de GAM*. Material elaborat per facilitadors de GAM de persones amb discapacitat física i recollit per la Federació ECOM, 2003.
- LIEBERMAN, Morton A. Ph D *Grupos de autoayuda* en Harold KAPLAN, I.; Benjamin J. SADOCK. *Terapia de Grupo*, 3^a Edició. Editorial Mèdica Panamericana.

3.4.1 Qui pot i qui no pot ser participant d'un GAM



De què parlem?

Els beneficis de l'experiència en un GAM, en molts casos dependrà sobretot del que es vol donar i del que es vol o es pot rebre. Hem de tenir en compte que la participació és voluntària, un no pot rebre ni donar ajuda si en aquell moment no ho vol.

També es pot donar el cas d'estar passant per moments en què necessitem un altre tipus de recurs que potser ens permetrà, més endavant, formar part activa d'un GAM. Hi ha moments no recomanables per entrar a un GAM; són quan la persona:

- Està en un moment que no fa res, està molt passiva i és dependent.
- Està negativa i demana que li diguin que no té res a fer a l'associació.
- Té desinterès i tendeix a la crítica destructiva.
- Està deprimida (està paralitzada).
- Busca solucions màgiques, ella no es pot fer càrrec de res, el grup és la panacea.
- Ha patit un trauma important (la persona està en un estat de xoc).

A aquestes persones se'ls ha de saber explicar que no estan preparades per entrar en un grup. El més idoni és fer un seguiment via telefònica de la per-

sona o donar-li suport cara a cara. En tot cas, és el professional de l'associació qui més pot donar les indicacions a la persona, si aquesta està molt desbordada, i indicar-li quin és el recurs que li pot anar bé. Sempre es deixa la porta oberta per si en un altre moment la persona es pot beneficiar del GAM. Moltes vegades aquestes circumstàncies es poden donar quan la persona ja forma part del GAM, en aquest cas és important que el grup pugui detectar la situació i buscar solucions de forma resolutiva, evitant que tot el grup se'n ressenteixi.

Per participar en un GAM, és necessari ser una persona amb certes habilitats en la relació amb els altres i amb ganes de canviar alguns aspectes que no funcionen.

- S'ha de poder ser empàtic, poder posar-se en el lloc de l'altre.
- S'ha de poder ser introspectiu, poder mirar dins un mateix i veure què ens està passant, veure quines necessitats i angories tenim.

Es pot resumir això dient que per ser participant de grup s'ha de poder pensar en: **què em passa a mi?, què li passa a l'altre?.**

- A les persones que no estan preparades per a formar part d'un GAM, sempre se'ls deixa la porta oberta per si en un altre moment es poden beneficiar dels GAM.
- No s'ha de donar ajuda si no es demana.
- Pot ser que una persona necessiti molta ajuda i tot i així la rebutgi. És una manera que té de cuidar l'atenció.
- Molts cops en la primera etapa de la vivència de la discapacitat, ningú no pot ajudar perquè hi ha sentiments molt forts que s'han de viure.
- El GAM comenta que és bàsic que el que ajuda, tot i que posi els seus límits, escolti i tingui en compte les necessitats i sentiments de l'altre.
- En el GAM ens podem trobar amb situacions de persones que reclamen molta ajuda i que segurament la necessiten. Una excessiva implicació amb les persones és perjudicial per poder seguir donant ajuda. Si ens impliquem i ens identifiquem amb el problema, pot ser que tots ens enfonsem.
- Cal saber fins on podem ajudar. No saber el límit pot ser perjudicial per a nosaltres.
- Cal conèixer els límits, el que no sabem fer.
- Amb actituds protectores es creen vincles de dependència. Pensem en què farà quan no tingui ajut, segurament buscarà una solució.

Experiències i/o suggeriments:

- Una experiència és la de l'ajuda mútua individual entre iguals, en aquest sentit trobem l'acollida (vegeu la fitxa 3.4.2). Una persona del grup es reuneix amb la persona que vol entrar al GAM, també es fa en els primers moments, quan la persona està molt desbordada per la situació. Pot ser un recurs per detectar si la persona pot beneficiar-se del GAM i, si no és així pel seu moment vital, trobar una ajuda més individualitzada, més cara a cara.
- Les habilitats socials es podrien definir com les habilitats específiques que es necessiten per conèixer i tractar amb eficàcia les altres persones. Segons Argyle, Henderson & Funam (1985) aquestes habilitats estan agrupades en dos aspectes importants.
 - *“Tenir coneixement i habilitats per seguir les normes que especifiquen la conducta apropiada en una relació o situació determinada”*. Aquestes habilitats inclouen la comunicació no verbal, les mirades, l'espai interpersonal, etcètera.
 - *“Interacció directa: habilitat de llegir i respondre de forma apropiada a les senyals subtils, que, com sabem, organitzen les transaccions socials informals”*. Aquest procés inclou les qualitats de la interacció, és a dir, la intimitat, els continguts afectius, l'amistat, les relacions de poder, etcètera.¹

¹ Quality in Equality. Formació de facilitadors de GAM. Programa Leonardo Da Vinci (1998).

- ROCA, F.; M.A. LLAUGER. Grupos de ayuda mútua, una realidad a tener en cuenta en Atención Primaria. Revista volúmen 1, núm. 4. Abril, 1994
- LIEBERMAN, Morton A. Ph D *Grupos de autoayuda* en Harold KAPLAN, I.; Benjamin J. SADOCK. *Terapia de Grupo*, 3ª Edició. Editorial Mèdica Panamericana.
- Resum de les *Trobades de GAM de GAM*. Material elaborat per facilitadors de GAM de persones amb discapacitat física i recollit per la Federació ECOM, 2003.
- Quality in Equality. Formació de facilitadors de GAM. Programa Leonardo Da Vinci, 1998.

3.4.2 L'acollida



De què parlem?

Segons el diccionari, acollir vol dir “*rebre algú que es presenta, admetre’l a casa nostra, en la nostra companyia*”.

Quan parlem d’acollida en els GAM, hem de diferenciar tres fets:

La preparació que realitzem abans de començar el grup perquè tothom es senti acollit:

Quan volem rebre algú a casa nostra, ens plantejem què li farem de menjar i arreglem la casa perquè es senti a gust amb nosaltres. Aquesta preparació ens ajuda a crear un ambient més agradable i més acollidor per als nostres convidats.

De la mateixa manera, l’efectivitat dels grups depèn tant del que passi en cada activitat de grup com de la preparació prèvia que en fem.

Els Grups d’Ajuda Mútua ja són en si mateixos espais d’acollida per a persones que tenen una necessitat comuna, però no sempre totes les persones amb circumstàncies semblants tenen les mateixes necessitats. Cada grup pot respondre a diferents necessitats, segons els objectius que es plantegi.

Si volem que els participants del grup es sentin acollits haurem de pensar abans com iniciarem aquest GAM tenint en compte les següents qüestions:

- Quines persones són susceptibles de ser membres del grup? (vegeu la fitxa 3.3.1).
- Quin nivell d’acceptació tindrà el grup en l’entitat que l’acull? El grup té més possibilitats d’existir si es crea en el context d’una entitat, però s’haurà de conèixer quina tradició de treball en grup té l’entitat i quina predisposició hi ha cap al grup (vegeu la fitxa 2.2.3).
- Que el lloc on fer les reunions sigui agradable i tranquil (vegeu la fitxa 3.4).
- El nombre de participants (vegeu la fitxa 2.3).
- El procediment d’entrada i sortida dels participants.
- Preveure les possibles dificultats dels membres del grup per participar: horari, accés, obligacions que tinguin, etc. (vegeu la fitxa 3.2). També és molt important que s’asseguri la democràcia interna del grup i la confidencialitat de tot el que es digui (vegeu la fitxa 3.1.2).

Tot això amb la idea de crear un entorn físic i emocional agradable que convidi a participar en el grup.

Procediment per acollir nous participants:

Un cop coneguda la composició del grup i establerts els objectius, ens haurem de plantejar qui més pot ser membre del grup.

El grup té vida pròpia i els seus objectius van canviant. Pot ser que el que ens semblava bé al principi, al cap del temps no ho sigui tant. Pot passar que no totes les persones que es mostren interessades a formar part del grup, puguin participar-hi. Moltes tindran altres necessitats. Identificar aquestes necessitats no és fàcil i potser caldrà una formació prèvia.

És important que ens plantegem qui informarà de la possibilitat de participar en un grup. Com ho farà i en quin moment. La persona no ha de veure's pressionada a participar-hi, ni exclosa d'altres possibles tipus d'ajuda si creiem que no és una persona susceptible de participar en el nostre grup. Per això caldrà orientar-la a altres serveis, ajudes o formes de participació. L'important és que ens plantegem quin serà el procediment que seguirem i com i qui l'efectuarà. Us facilitem un seguit d'opcions que es poden fer servir:

- *Grups amb diferents nivells:* per exemple, un grup per als qui recentment han estat diagnosticats i un altre per als que porten més temps amb una malaltia.
- *Grup d'acollides fix:* És un grup periòdic, amb membres discontinus. Després de passar per aquest grup es decideix si es vol o no participar en altres grups.
- *Un professional o un membre de grup (facilitador o voluntari) fa una entrevista i decideix si el sol·licitant pot o no ser membre del grup.* Si l'entrevista la fa un voluntari, caldrà pensar si li caldrà formació prèvia.
- *Treball individual* abans de participar en el grup, com a preparació per a la participació en un grup. Aquest treball es pot fer amb un professional o amb un voluntari "tutor" prèviament format.

L'acollida que es fa en la primera reunió a què assisteix un nou participant:

El més important és crear un entorn que li sigui agradable i donar-li espai perquè expliqui les seves angoixes i perquè es presenti al grup.

És possible que el primer dia es mostri molt parlador o que no parli gens, segurament perquè està observant.

Si parla, l'empatia i l'escolta activa seran molt importants. Si no parla, l'haurem de convidar a parlar sense que es senti pressionat. Potser li costa comunicar-se en grup i de manera més individual li serà fàcil. Algú haurà d'encarregar-se de donar la benvinguda.

És important que els membres més antics facin l'exercici de recordar com es sentien el primer dia de participar en el grup i què és el que volien.

Algunes qüestions que poden servir a la persona que fa l'acollida:

- La persona ha d'estar bé, és a dir, la persona té més o menys integrada la seva problemàtica, com en el cas del facilitador (vegeu la fixa 3.3.1).
- Que pugui disposar d'una mica d'informació o pautes a seguir.
- L'actitud de l'acollidor ha de ser agradable, que la persona es senti còmode per establir una relació de confiança, sense qüestionar i garantint la privacitat.
- Saber posar límits amb relació al contagi d'emocions i a la disponibilitat personal.
- La durada de l'acollida és relativa, pot anar des dels vint minuts fins a una hora i quinze minuts.

Estratègies per a la comunicació en l'acollida:

- Prestar atenció i mostrar interès: escolta activa, escoltar també els silencis.
- Tenir en compte els diferents elements de la comunicació: la postura, el contacte visual, l'expressió facial.
- Parafrasejar el que diu la persona li transmet que se l'està entenent i es sent compresa.
- No afegir res al que diu ni fer judicis.
- Fer parlar la persona però sense pressionar-la, respectant el seu ritme.

- Ens pot resultar difícil diferenciar la figura de la persona acollidora del facilitador. La persona acollidora ha de tenir una actitud d'escolta activa. L'escolta activa consistirà a intentar entendre el que li passa a l'altre, com es sent, conèixer i entendre el que espera del grup, quines són les seves expectatives...
- A vegades es pot confondre el procés d'informar amb l'acollida. La informació sobre el grup sempre és breu i es pot donar per telèfon o per correu. L'acollida és més detallada, personalitzada, té en compte l'altre, les seves necessitats i els seus sentiments.
- De vegades es fa necessari realitzar algun filtre d'acollida de nous membres al grup. El grup decideix sobre això. Hi ha experiències en aquest sentit, com ara tutories d'iguals, prèvies a la participació en el grup i durant un temps, o l'existència de grups d'acollida temporals.
- El grup ha de decidir com acollirà les persones noves que vinguin.
- Pot ajudar, fer una reunió externa amb la persona per acoblar-se després al grup.
- En les acollides s'ha de preveure l'impacte emocional de la informació que es dona.
- És millor fer les acollides individualment per facilitar el diàleg i l'expressió de sentiments.
- És important tenir en compte que la persona que s'incorpora al grup pot arribar amb una càrrega alta de conflicte.
- És molt important observar quines són les expectatives de cada persona i les seves característiques. Cadascuna demanarà informació diferent.
- Pot ser que pensi que el grup és un consultori mèdic, pot ser que no vulgui massa informació o que només estigui preparat per rebre part de la informació, pot ser que només vulgui que l'escoltin...
- El facilitador, a més d'escoltar, ha de crear l'espai i l'ambient perquè les persones que acudeixen al grup expliquin tot el que han d'explicar.
- És interessant que la persona que fa l'acollida s'assembli per sexe o edat a la persona que assisteix, és molt més fàcil que es produeixi la trobada i l'intercanvi d'aspectes comuns.
- És recomanable que la persona que fa l'acollida rebi una formació prèvia per part d'un professional i/o persona amb experiència.
- Hi haurà persones que no estan preparades per entrar en un GAM o que necessiten un altre recurs; això es pot detectar en l'acollida.
- És molt important avisar el grup i que estigui d'acord, abans que entri un membre nou.

- La facilitadora d'un GAM de sis mesos de vida ens explica que el seu GAM està ben cohesionat. Fa poc es va produir una baixa en el grup que va fer pensar en la incorporació d'una altra persona. A la facilitadora li hagués agradat poder-la entrevistar prèviament i també comunicar-ho abans al grup, per tal de fer una bona presentació i preparar-se per fer una bona integració. Tot i que no va poder fer-ho tal com ella volia, els resultats han estat bons i el nou participant s'ha integrat al grup sense problemes. La facilitadora creu que això va ser un risc, ja que de vegades s'ha trobat amb persones que no s'integren bé, que no volen ajudar ni ser ajudades.
- A la Lliga Reumatològica Catalana,
 - **La persona s'adreça a l'entitat i se li dóna informació.** Quan una persona s'adreça a l'associació, personalment o per telèfon, és i formada dels serveis que l'entitat oferta.

Es parla d'Acollida quan:

- **La persona expressa que vol posar-se en contacte amb d'altres persones amb la mateixa situació.** Des de l'entitat es brinda a la persona l'oportunitat de tenir una entrevista individual amb algú que comparteix amb ella la mateixa problemàtica. Aquesta persona és voluntària i ha rebut prèviament formació per fer l'acollida.
- **La persona fa la demanda explícita de participar en un GAM.** Quan la persona fa la demanda de participar en un GAM, és entrevistada per la psicòloga per tal de valorar conjuntament la seva petició i valorar també quin és el grup més

adient; es té en compte les característiques pròpies de qui fa la demanda i les característiques dels grups. Si es decideix la seva incorporació aquesta persona es convidada durant una o dues sessions a participar en el grup, per veure si l'hi agrada. Prèviament a la reunió, és acollida per un membre del GAM que és qui la presenta i introdueix en el grup.

- Una participant del GAM de GAM planteja que hi ha persones amb malalties degeneratives que no volen anar al GAM perquè es trobaran amb persones que estan pitjor que elles. Una companya del grup li comenta que la informació que es dóna a les acollides ha de ser dosificada. És convenient recordar quins sentiments es tenien quan es va entrar al grup per primera vegada. L'acollida necessita informació, però aquesta s'ha de donar amb molta habilitat. Moltes vegades aquesta acollida és la imatge de tota l'associació. En la mateixa reunió un altre participant va assenyalar la importància d'observar quines són les expectatives de cada persona i les seves característiques. Cada persona demanarà informació diferent.
- En una reunió de GAM de GAM, es va comentar la importància del contacte telefònic que es té amb la persona que demana informació. El pas de trucar per telèfon a una associació o a un grup, pot arribar a ser el més difícil, és la primera demanda d'ajuda. És molt important que es pugui fer bé aquesta acollida, d'ella depèn que la persona es decideixi o no a venir a l'associació i/o moltes vegades pot ser el primer pas per començar a integrar la seva realitat o voler millorar la seva situació.

Si voleu saber-ne més...

- *Jornades de treball, dirigides als dinamitzadors de grups de suport familiar*, Organitzades per APPS (Federació Catalana pro persones amb retard mental) i FEAPS (Confederació espanyola d'organitzacions en favor de les persones amb retard mental), Barcelona.
- ROCA, F.; J.R. VILLALBÍ. *Manual per al funcionament de Grups d'Ajuda Mútua*, Ajuntament de Barcelona. Institut Municipal de la Salut. Barcelona, 1991.
- Resum de les *Trobades de GAM de GAM*. Material elaborat per facilitadors de GAM de persones amb discapacitat física i recollit per la Federació ECOM, 2003.

3.4.3 Procés personal i dificultats en la participació



De què parlem?

Quan parlem del procés personal en la participació d'un GAM, parlem del recorregut particular que fa cada persona quan forma part d'un GAM i que no es pot deslligar del procés que fa dins la seva pròpia trajectòria d'acceptació de la discapacitat.

La principal funció del grup en aquest recorregut és la de posar en contacte la persona amb la realitat.

Això implica acompanyar la persona en la fase de reconèixer les seves necessitats i problemàtiques, un procés que ha de comportar una acceptació de les situacions, però d'una manera activa, és a dir, buscant alternatives de canvi i integració que permetin elaborar els esdeveniments en el seu propi procés vital.

La persona amb discapacitat és una persona com qualsevol altra, alegre o depressiva, violenta o submissa, amb els mateixos atributs que qualsevol altre, però cal dir que l'experiència de la discapacitat en un mateix o en algú de l'entorn proper mai pot ser neutra. Modifica les percepcions i també pot afectar la personalitat. Enfrontar les dificultats que comporta actualment la discapacitat pot enfortir o pot debilitar la persona.

La discapacitat impedeix fer coses que considerem que tothom pot fer, per tant és viscuda com una pèrdua. La vida és un procés continu de deixar coses i trobar-ne d'altres, però cal digerir bé aquestes pèrdues per poder recomençar. Els psicòlegs han estudiat les fases d'aquest procés, que anomenem "*procés de dol*". Les fases es succeeixen unes a les altres, tot i que sovint hi ha retrocessos.

Elaboració de la pèrdua:

- Negació.
- Incredulitat: hi ha un estat de xoc, la persona no es creu el que li ha passat, en el cas de la discapacitat no sigui des del naixement. En aquesta fase es fa un recorregut per metges i especialistes, buscant explicació e intentant integrar la situació; l'impacte emocional és molt gran.
- Ràbia: la persona comença a sortir d'aquesta perplexitat reaccionant amb ràbia i lluitant contra la idea de la malaltia.
- Tristesa o depressió: la persona comença a connectar amb la realitat, comença a veure tots els desavantatges de la nova situació, les limitacions que la discapacitat comporta en la seva vida diària. És una etapa dura d'acceptació que com-

porta un dol per la pèrdua de la situació anterior a la discapacitat, que vindrà acompanyat d'un estat depressiu.

- Adaptació: aquí la persona és conscient que la seva situació és irreversible, i que ha de conviure amb la discapacitat. La persona passa a entendre que ella i la seva nova condició aniran juntes. En aquest sentit és necessari unir-se a ella.

En el procés d'acceptació de la discapacitat, el dol pel canvi esdevingut a causa de la discapacitat en la vida de la persona, pot ser molt més llarg que el procés de dol en la mort. Hi ha una sèrie de sentiments negatius que experimenta la persona amb discapacitat:

- Sentiment de pèrdua.
- Culpa.
- Frustració.
- Pèrdua d'autonomia.
- Manca de control.

Existeix un desig de ser independent i la sensació de no poder tornar a ser-ho. Es pot donar una sobreprotecció per part de les famílies, que a la vegada també estan passant pel seu propi procés d'acceptació.

Una vegada dins el GAM, cada membre farà el seu propi procés dins el grup, lligat amb el procés d'integració de la discapacitat. Això comportarà diferents nivells de participació en el grup i diferents ritmes i necessitats en la participació. Aquest aspecte s'ha de tenir en compte perquè serà font de conflictes (els diferents processos d'integració de la discapacitat relacionats amb les expectatives i les necessitats de cada membre), però a la vegada també obre oportunitats de coneixement i de desenvolupament personal, d'intercanvi i d'intimitat amb els altres.

Què diu el GAM de GAM?

- Quan la persona entra en un GAM, s'ha de tenir molt en compte en quin moment del procés es troba. Pot ser que a l'inici de la discapacitat o en fases posteriors la persona no es trobi preparada per afrontar el grup.

En aquest sentit hem de buscar el millor moment per a què es pugui beneficiar. La figura de l'acollidor (vegeu la fixa 3.4.2) o del professional pot ser molt útil. Hem de veure quin és el millor moment per a què la persona es pugui beneficiar del GAM.

- Un altre aspecte a tenir en compte és el tipus de malaltia al qual ha d'adaptar-se la persona; moltes vegades parlem de malalties que es poden presentar en forma de brots i de malalties degeneratives. En els primers moments, la persona no voldrà tenir contacte amb ningú de la seva mateixa problemàtica.

Pot ser un moment molt dur, enfrontar-se a etapes més avançades de la seva malaltia sabent que amb el temps també hi passarà. L'ajuda individualitzada pot treure molta angoixa durant aquests primers moments. Més endavant potser la persona es trobarà preparada per entrar al GAM.

- El fet que la participació sigui voluntària és important; en molts casos, quan la persona ha passat pel moment inicial de xoc i comença a integrar la situació, és quan comença a necessitar compartir amb els altres i és quan comença a buscar recursos fora d'ella i de la família que la puguin ajudar.
- A altres persones, per la seva situació, els resultarà molt més difícil veure en quin moment es troben, i és aquí on cal orientar la persona cap a un recurs com el GAM o cap a un altre. L'ajuda entre iguals es fa molt important en aquest moment.
- En tot cas, durant els primers moments dins un GAM, la persona necessitarà suport i molta motivació per continuar en el grup. El facilitador pot parlar amb la persona i motivar-la per a què hi participi.

- “La personalitat és quasi per complet el producte de la interacció amb els altres éssers humans significatius. La necessitat d’estar estretament relacionat amb els altres es tan bàsica com qual-sevol altra necessitat biològica i és igualment imprescindible per a la supervivència.” Sullivan.¹
- En el procés personal que viu la persona com a integrant d’un GAM, es donen els fenòmens que tenen a veure amb la seva participació en grup.
- Quan estem en grup, existeix una necessitat que no hi hagi desacords ni contradiccions entre les creences (en aquest sentit, no parlem de creences religioses sinó dels valors, les idees, les opinions i les maneres d’entendre la realitat de la persona) que cada un té i les que s’expressen dins el grup. Si això succeeix la persona troba desagradable. (Heider, 1946).
- D’altra banda, i relacionat amb això, Festinger (1954) considera que “les altres persones són una font important d’informació, que utilitzarem per posar a prova les nostres creences. (...) Ens veiem impulsats a avaluar les nostres opinions i capacitats i per això utilitzem altres persones, sempre que aquestes no ens semblin excessivament diferents de nosaltres mateixos o massa estranyes. Tendim a intentar reduir les diferències d’opinió que es donen en els grups dels quals formem part”.²
- Els desavantatges que en el sistema social actual porta associats la discapacitat, sigui la que sigui, comporta angoixa, i si és visible, pot esdevenir vergonya. Si no es així, incomprensió. Tot fa mal, canvia l’humor, el caràcter; pot arribar a desfer parelles i trencar relacions familiars. El GAM és un espai de suport que ajuda a viure millor aquesta situació.³
- Es pot ser feliç o no amb i sense discapacitat, i això depèn molt de la persona i els seus recursos.⁴

Si voleu saber-ne més...

- SUNYER MARTÍN, J. M. *Orientación psicológica grupoanalítica. Reflexiones des de la práctica*. Biblioteca Nueva, 2005.
- DALLOS, Rudi. *Sistemas de creencias familiares, terapia y cambio*. Barcelona: Paidós, 1996.
- DURAN, Benito. *Seminari dirigit a professionals*, realitzat per la Federació ECOM. Barcelona, 14 novembre del 2003.
- Resum de les *Trobades de GAM de GAM*. Material elaborat per facilitadors de GAM de persones amb discapacitat física i recollit per la Federació ECOM, 2003.

¹ Dins J.M. Sunyer Martín, *Orientación psicológica grupoanalítica. Reflexiones des de la práctica*. Biblioteca Nueva, 2005.

² Ens hem basat en el treball de Rudi Dallos *Sistema de creencias familiares, terapia y cambio*. Barcelona: Paidós, 1996.

³ *Jornades Feina Feta-Feina pendent*, organitzades per la Federació ECOM, Barcelona, febrer 1994.

⁴ *Jornades Feina Feta-Feina pendent*, organitzades per la Federació ECOM, Barcelona, febrer 1994.

3.4.4

Rols dels participants



De què parlem?

Dins els GAM, trobarem persones queixoses que rebutgen l'ajuda i d'altres que absorbeixen aquesta ajuda de forma insaciable sense fer res pels altres que també ho necessiten, les que arrenquen contínuament consells i suggeriments dels altres només per rebutjar-los i frustrar-los. Hi haurà membres del grup que per conservar el seu estatus o la seva posició amb la que els altres els veuen, mai no demanaran ajuda encara que ho necessitin, n'hi haurà d'altres amb una necessitat enorme d'estima i amb la intenció d'agradar, no s'atreviran mai a demanar res. Hi haurà persones que es mostraran molt efusives en les mostres de gratitud davant el grup i d'altres que preferiran ser inexpressius i valorar l'ajuda dels altres en solitari.

Hem de tenir en compte que les nostres actituds, comportaments, etc., varien dins el grup; amb això observem:

- La conducta en un grup és diferent de la que es pot tenir a fora.
- De vegades podem observar que hi ha un membre o més del grup que, per la seva sensibilitat, es converteix en la veu del grup, de vegades sense ser-ne conscient. La seva actitud o el que comunica forma part del que està passant en el grup (grup com un tot, com un organisme viu).
- Cal tenir en compte que el rol o paper que fem servir al grup i en general tots els rols que fem servir a la nostra vida diària, ens protegeixen i ens serveixen per comunicar-nos, però a la vegada ens fan posar distància entre nosaltres i la resta.
- Ningú té un rol pur.
- Moltes vegades els rols que fem servir nosaltres i els que han servir altres amb els qui ens relacionem, ens poden ocasionar conflictes. El fet de poder dissociar la persona de la seva actuació, condicionada pel rol que està exercint, pel moment, el lloc o per la seva situació, ens pot ajudar a trobar punts en comú i ens allunya del fet de jutjar, del qual hem de fugir.
- Sempre estem comunicant amb silencis, amb moviments, amb el fet d'arribar tard, parlant molt. Hem de fer de mirall de l'altre; fer-li saber que ens està provocant, de vegades ajuda per a què la persona trobi el que li passa.

Hi ha molts estils i maneres de fer front a les dificultats, a la relació amb els altres i a la manera de compartir les nostres vivències dins d'un GAM.

Una actitud flexible, amb ganes d'aprendre dels altres, de la situació de grup i d'un mateix, ens pot servir per tolerar aquests tipus de comportaments en els altres i ens pot ajudar a corregir allò que ens fa més complicades aquestes relacions.

Del ventall de reaccions que es poden donar, participants i professionals que han treballat amb els GAM han anat fent classificacions. Hem de tenir en compte que aquestes classificacions ens poden ajudar a tenir una idea dels comportaments que es poden donar, però que també poden servir per estereotipar la persona.

Què diu el GAM de GAM?

Participant silenciós: aquest membre participa poc en el grup, a vegades per la pròpia manera de ser de la persona, per manca de confiança, pel tema que s'està tractant. De vegades això pot provocar conflicte amb altres membres del grup més dinàmics quan aquesta actitud és contínua el GAM pot viure la situació com un conflicte, ja que la funció d'ajuda mútua pot no ser sentida pel grup, ja que el participant silenciós rep ajuda, però no ofereix la seva a la resta, sigui com sigui; la responsabilitat de fer el grup la tenen tots els membres, però el grup ha d'intentar ajudar que la persona s'integri, sempre respectant el ritme i les dificultats de la persona.

- La persona poc parladora es pot espantar quan comença a participar en un GAM. Hi ha persones que triguen nou mesos a obrir-se en un GAM.
- La persona que arriba a un GAM necessita sentir-se segura. Hi ha persones que necessiten temps per poder sentir la confiança suficient per parlar.
- De vegades es pot establir un diàleg a part amb aquesta persona. Ho pot fer el facilitador o algun altre membre del grup amb el qual hi hagi certa entesa.
- És convenient preguntar-li què opina de qualsevol dels temes que es tractin en el grup.
- Quan ningú respon a alguna de les preguntes o qüestions que es plantegen en el GAM i hi ha un temps de silenci excessivament perllongat, el facilitador pot començar a explicar la seva experiència.
- Cal tenir en compte que molts cops els participants poden trobar-se malament (a causa de la seva deficiència) i no tenir ganes de parlar. En cap cas s'ha de forçar la comunicació.

Participant invasiu o parlador en el grup: és un membre que fa moltes intervencions dins del grup. De vegades pot ser que la persona estigui tan desbordada que necessiti buidar els seus problemes dins del grup. El grup entrarà en conflicte si la persona ho fa sempre, no dóna espais als altres o fins i tot no dóna l'oportunitat que els altres l'ajudin. Parlar d'altres temes que no tenen res a veure, és a dir fer-se l'orni pot estar indicant les dificultats que té aquesta persona per connectar amb aspectes més íntims del problema que s'està parlant.

- El primer dia de participació d'una persona en un GAM aquesta es pot convertir en un membre invasiu. Això és totalment normal i el grup així ho ha d'entendre. És una persona que necessita expressar tot el que li ha passat i tot el que sent. Aquesta situació pot durar un temps.
- Pot ser que no es produeixi aquesta actitud invasiva durant el primer dia d'assistència, però sí en el primer dia que la persona s'obri al grup.

Participant que vol imposar les normes al grup:

- El facilitador o el grup ha d'interrompre les afirmacions contundents i recordar quines són les normes

del GAM. Tots els GAM es regeixen per normes que s'han establert democràticament entre els membres del grup. El GAM és un espai de respecte mutu per compartir experiències i opinions.

- Per solucionar aquesta conducta es pot tenir una xerrada personal amb la persona que la manté.
- Aquesta conducta pot produir malestar en el grup. Si la queixa es verbalitza en una sessió de grup, s'ha de preguntar al grup què opina i què sent davant d'aquestes conductes (que s'hauran de definir bé). Cal anar en compte que només s'expressin queixes respecte a les conductes i no cap a la persona que manté aquestes actituds.
- Sempre s'ha de procurar evitar la situació que el grup vulgui expulsar aquesta persona. Si la situació és molt compromesa cal buscar l'ajut d'un professional o bé d'algú amb més responsabilitat dintre de l'associació que acull el GAM.

Participant que aconsella tractaments i medicaments: una variant del participant que imposa normes és el que aconsella tractaments i medicaments.

En aquest cas, pot tractar-se d'una persona que ho faci amb tota la bona fe, que intenta generalitzar el tractament que a ella li va bé, sense tenir en compte que cada persona té diferents característiques i que això ho ha de valorar un professional.

- En aquest cas s'ha de ser molt contundent i reaccionar recordant les normes del grup, parlar amb la persona en privat i buscar la complicitat de la resta del grup.
- La contundència de la resposta a aquesta situació s'ha d'acompanyar amb la comprensió de la bona intenció que té la persona que actua d'aquesta manera.
- Potser el grup no ha establert cap norma al respecte de com tractar els temes mèdics. Cal tenir en compte que des del grup és convenient no aconsellar medicaments ni tractaments.

Participant "rebotat":

- Quan la persona arriba al GAM pot estar enfadada, generalitzar tots els seus mals i tenir molta preocupació pel que li passarà en el futur.
- És important que el grup es marqui objectius a curt termini per tal que els seus participants es motivin a seguir endavant. Aquests objectius s'han d'explicitar d'alguna manera, i recordar al final de cada sessió quins avenços s'han fet.
- També cal ressaltar els esforços que fa qualsevol membre del grup. El facilitador ha de ser el primer a reconèixer els avenços personals. L'experiència diu que quan un membre del grup avança en algun aspecte, altres participants intenten millorar.
- Aquesta persona pot estar deprimida i necessitar algun tipus de tractament terapèutic. Cal entendre que el GAM és complementari i pot ajudar, però no substitueix una teràpia. És més, hi ha participants de GAM que van regularment al psicòleg i el GAM és una ajuda més.

Participants que tenen vincles amb altres participants:

- El GAM de GAM considera que, en principi, és millor que no es facin aquests tipus de grups; per exemple, en un grup de pares de persones amb discapacitats i hi participa la parella, es tendirà a parlar del fill o filla i no dels propis sentiments.
- Pot ser que hi hagi sentiments que no s'expressin per por de ferir la persona amb la qual s'està vinculat.
- De tota manera, si no hi ha més remei es poden fer subgrups entre els participants, de manera que quedin els diferents rols parentals separats per tractar els temes. Les conclusions es poden compartir en una altre moment i de manera anònima.

- En un taller sobre GAM, realitzat per la Federació ECOM com a part de les Jornades sobre GAM a Vilafranca, es va demanar als participants que treballessin en grup una sèrie de qüestions adoptant el rol que tenien amagat en un paper. Els altres companys havien d'endevinar quin personatge representaven, veure les dificultats per relacionar-se i les reaccions que provoquen aquests comportaments en els altres i com ens fan sentir. L'objectiu del taller consistia que els participants a les jornades visquessin de forma pràctica com és un GAM, els seus avantatges i les seves dificultats. Per fer més il·lustratiu aquests rols, exposem les consignes que es van donar als participants.

Silenciós: pot ser que siguis molt tímid, tens idees però ets incapaç de dir-les, et costa mirar als ulls i el fet de no dir res i d'estar amb tanta gent que acabes de conèixer et fa posar nerviós.

També pot ser que no diguis res perquè tot t'és igual, et sents per sobre del que s'està dient o per sota si és que no t'estimes gaire.

En tot cas, com que no dius res, els altres es faran la imatge que vulguin de tu. Sort i que aquesta imatge se t'assembli encara que sigui una mica!

Invasiu o parlador: has pres un excés de vitamines i no pares de xerrar, estàs súper lúcida i tens idees i temes per a tot i per a tots. Per tal de no parlar de tu mateix i del que t'angoixa, t'has fet un expert a sortir per la tangent i parlar fins i tot del temps.

També pot ser que hagis aguantat tant sense comentar amb ningú el que et preocupa, que quan et decideixes a fer-ho, no pots parar de parlar. A més,

penses que el teu problema és el més gran de tots.

Manipulador: t'hauria agradat ser capità de vaixell, però no va poder ser. Tens claríssim com han de ser les coses i com ha de funcionar el grup, les normes les poses tu, perquè ho dius tu.

Amb el teu parlar clar i contundent, i com que has vist totes les telesèries de metges, tens claríssim quins tractaments i medicaments li van bé fins i tot al teu metge de capçalera. A més, penses que el teu problema és el més gran de tots.

Negatiu: tal i com es diu, "t'has aixecat amb el peu esquerre" i avui veus la vida de color marró. Realment estàs enfadat, potser trist, no ho saps ben bé, el cas és que quan estàs trist et dona per discutir. En dies així et diuen el Sr. No. Poses la cara de pomes agres i estar enfadat amb tothom.

Ser tu mateix: doncs això, sigues tu mateix.

Al final del taller els participants de cada grup van exposar la seva vivència amb relació a les actituds dels companys que representaven els anteriors rols. A la pregunta de: **quines dificultats t'han suposat aquests comportaments?, les respostes van ser:**

- No hi havia fluïdesa, no es compartia res.
- L'angoixa d'un membre contagiava els altres.
- Quan érem nosaltres mateixos, cap problema, quan fèiem el rol no ens sentíem tan bé.
- Finalment, tots s'han comportat com ells mateixos; com a suggeriment, tenir un problema determinat comú hauria ajudat.

Si voleu saber-ne més...

- YALOM, Irvin D. *Psicoteràpia existencial y teràpia de grup*. 1998.
- Taller *Els GAM es viuen en GAM III* Jornades sobre GAM de Vilafranca del Penedès, 2006. Material elaborat per la Fundació ECOM.
- Formació de facilitadors de GAM *Quality in Equality*. Febrer, 1998.
- Resum de les *Trobades de GAM de GAM*. Material elaborat per facilitadors de GAM de persones amb discapacitat física i recollit per la Federació ECOM, 2003.

3.5 DESENVOLUPAMENT DE LES SESSIONS



De què parlem?

Abans de parlar del desenvolupament de les sessions, ens sembla interessant la classificació que fa Federic Munné (1995) sobre les activitats i les dinàmiques que es donen en el grup. L'autor parla de quatre nivells en què podem observar el procés del grup:

- **Nivell temàtic:** és el nivell en què el grup parla sobre qüestions concretes o fa alguna tasca; escoltar una xerrada, mirar un vídeo, organitzar una trobada informal, etcètera.
- **Nivell funcional:** és el nivell de l'acció. El moviment físic de la gent, qui parla, qui calla, la manera de seure dins l'espai, com es col.loca i es mou el mobiliari, etcètera.
- **Nivell cognitiu:** seria un nivell més profund que els altres dos, aquí es parla del que coneix i pensa cada membre del grup, sigui verbalitzat o no, amb relació a la situació compartida, els judicis, els raonaments, les opinions, etcètera.
- **Nivell afectiu:** molt més profund que els altres tres, aquest nivell fa referència a totes les emocions,

passions, sentiments, afectes, siguin o no expressats o verbalitzats pels membres del grup.¹

Tots aquest nivells són interdependents, és a dir, es donen alhora, els dos primers són visibles i els dos últims són més profunds i més difícils de concretar i de percebre a primera vista.

El desenvolupament de cada sessió estarà relacionat amb el recorregut que fa el GAM, des del seu inici fins al seu acabament (vegeu la fitxa 1.5).

Abans de començar la primera reunió és important decidir una sèrie de qüestions que es faran necessàries per a un bon funcionament del grup i per a garantir-ne la continuïtat. En aquest sentit parlem de com iniciar un GAM (vegeu la fitxa 3.1), del desig de formar un GAM, ja sigui per part d'una persona, d'un grup o des d'una associació i de les següents qüestions:

- La motivació per engegar el grup.
- Com buscarem les persones que poden estar interessades i de quina manera podem posar-nos-hi en contacte.

¹ Federic Munné. *La interacció social. Teorías y ámbitos*. Barcelona: PPU, 1995.

- El contacte amb els professionals des d'un principi per a que ens ajudin en tota aquesta tasca, orientació, contacte amb els possibles membres, cerca d'un local si el grup no parteix d'una associació, etcètera.
- La recerca i l'elecció del facilitador és una qüestió important, és un dels trets que caracteritzen el GAM (vegeu la fitxa 3.2).

- En molts GAM, el facilitador sol ser la persona més motivada en la seva creació, la que comença a buscar la manera que funcioni.
- Sorgeix com a líder innat; per les seves característiques personals és escollit pel grup de forma natural.
- El facilitador pot ser escollit una vegada s'ha iniciat el grup; el primer dia es pot parlar entre tots i decidir qui serà la persona que condueixi el grup.
- Hi ha GAM en què el paper de facilitador és rotatiu i tots els participants del grup en un moment o altre tindran aquesta funció.

Sigui com sigui, **decidir qui serà el facilitador, i quan de temps ho serà** és un tema de transcendència dins el grup, que pot generar conflictes si hi ha més d'una persona interessada o no hi ha ningú que ho vulgui fer. L'ideal és que totes aquestes decisions siguin consensuades pel grup per a què el GAM comenci des del primer dia amb bon peu i cuidat per tots.

A partir d'aquest moment es comencen les reunions pròpies del que serà el GAM. **La primera sessió** és molt important, perquè els participants es coneixeran, començaran a establir relació i a comunicar com volen que sigui el grup, aquí es posen en joc les expectatives, les ansietats i les angoixes de participar i de crear un grup. En aquestes trobades i en les següents, es començarà a delimitar el marc en el qual es vol treballar (vegeu les fitxes 3.1.2 i 3.2):

- Els principis bàsics de confidencialitat, participació, puntualitat, el treball en l'aquí i l'ara (pactar el calendari de reunions, mirant que sigui adient per a tots els membres).
- Les normes de funcionament (no jutjar, no donar consells, parlar des d'un mateix, no fer-se responsable dels problemes dels altres, deixar parlar i respectar la conversa de l'altre, posar-se en el lloc de l'altre...).

- Arribar a acords sobre aspectes més pràctics (si es posa una taula enmig, si s'organitzen les cadires en cercle...).
- Si el grup serà obert o tancat (en cas que sigui obert o doni cabuda a membres nous, com es farà l'acollida, qui ho farà). Si un membre no pot anar a la reunió, a qui avisarà del grup.

Tots aquest aspectes no es tractaran només a la primera sessió, són factors que el grup anirà perfilant al començament del GAM.

El contingut de les sessions s'establirà en funció del grup, del que vulgui que sigui. És tot allò que els membres aporten. Aquest contingut és la parla, l'intercanvi verbal i el no verbal. Aquest intercanvi ens servirà per trobar informació, altres punts de vista, suport emocional en moments difícils, etc. Tot això ens servirà per anar superant, transformant, canviant allò que no ens funciona. Aquí el grup passarà per diferents fases, s'intercalaran moments de conflicte. Es transitarà entre les idees, els valors, les expectatives i els objectius que cadascú té a nivell individual amb el que es va creant com a grup.

El funcionament de les sessions, com ja hem dit, està en funció del que el grup pacti, però hi ha una dinàmica que molts grups fan servir i que pot ser útil per veure més concretament en què consisteix una reunió de GAM:

- Abans de la reunió el facilitador pot fer una ronda de trucades, per a recordar o informar als membres de l'inici del grup o de la reunió següent.
- Al principi d'un grup, sobretot caldrà molta motivació, per això és necessari el suport al facilitador, eines i materials que li donin seguretat, etc. En aquest moment es fa molt important el suport per part dels professionals (vegeu la fitxa 2.2.4).
- Al començar la reunió es fa una ronda de presentacions, això es repetirà sempre que hi hagi membres nous.
- El facilitador informará el grup de les absències, és important per a tot el grup ja que pot ser

un element que pot influir en el treball de tots (vegeu la fitxa 3.5.2). Hi ha grups que decideixen deixar la cadira buida per mantenir la idea de la persona que no hi és).

- Abans de començar a parlar, veure si ha passat alguna cosa durant el temps que el grup no s'ha vist. Si passa res, se li ha de donar prioritat a la persona perquè ho expliqui al grup.
- A continuació, es decideix de què es vol parlar, si es continua amb el que s'estava parlant en la reunió anterior o es proposa un nou tema (el facilitador, o algun membre del grup, pot portar material i temes per a dinamitzar la reunió). En aquest sentit, hem d'aprofitar el que tenim a fora, articles, pel·lícules, etc. (tot aquest material donarà seguretat al facilitador en la seva tasca).
- En cas de que hi hagi crisis, ens centrarem en els objectius que el grup ha pactat. Recordar què fem aquí i que hem avançat, de vegades els canvis són tan petits que no es perceben (vegeu la fitxa 3.5.2).
- En l'acomiadament de la reunió es pacten els acords, i el facilitador pot recollir en forma de resum el que s'ha parlat. També es concreta el que es parlarà a la pròxima reunió. Aquests moments

finals de la reunió poden ser especialment importants per al grup, en funció de la fase en què està el GAM (vegeu la fitxa 1.5):

- Pot ser que en aquesta reunió s'acomiadi un dels membres que ha decidit deixar el grup.
 - Acomiadament de tot el grup, que pot ser per consens (el grup ha decidit una data d'acabament) o per qüestions internes (crisis...) o externes (a causa de les relacions amb les associacions o amb els professionals).
 - Per canvi d'objectius, el GAM es transforma i deixa de ser GAM per esdevenir una associació.
- En aquests moments es passa per l'etapa d'acabament del GAM (vegeu la fitxa 1.4) en aquest sentit, seria interessant poder:
 - Expressar com acceptem els sentiments de pèrdua.
 - Avaluar els èxits i les errades.
 - Parlar del que ha sigut el grup per a nosaltres i que el grup ens pugui dir què hem significat per a ell.
 - És interessant fer una memòria o un dossier amb la documentació que hem anat recopilant dins del grup per emportar a casa.
 - Celebració: és interessant fer un final de festa. Pot ser agradable i facilitador del comiat.²

Què diu el GAM de GAM?

- Cada membre del GAM és important i influent dins el grup, amb les seves aportacions, les seves idees, valors, experiències i sentiments. També amb els seus silencis, amb les seves faltes d'assistència o amb el seu desinterès. Moltes vegades no som conscients de l'important que som per als altres.
- Els participants exposen els problemes fins allà on volen, el grup no ha de ser un interrogatori. Ha de ser un espai per compartir.
- El grup necessita un respir. Abans de treballar determinats temes que esgoten, és necessari oferir espais per parlar d'altres temes que esgoten menys.
- L'humor és important per al grup, dóna sentiment d'unitat i connecta amb la realitat; veure que un es pot riure de les seves pròpies mancances ajuda a veure les coses des d'una altra perspectiva.

² Resum de la Jornada "El viatge del grup: les etapes dels grups", organitzades per la Federació ECOM, juliol 2003.

Experiències i/o suggeriments:

- A l'associació CRECER (Associació que dona suport a persones amb problemes de creixement), abans de començar la sessió del grup, tots els participants es reuneixen per fer un taller de relaxació; quan acaba, comencen la reunió del grup.
- Us exposem algunes de les reflexions que han fet els diferents participants i que han sortit en el GAM de GAM, en relació amb la participació dins un GAM.
- “*El primer dia tens por de si funcionarà el GAM, si ets facilitador estàs molt pendent de si ho faràs bé o no, a mesura que passen les reunions veus que te'n vas sortint.*”
- “*La responsabilitat que funcioni el GAM no només és teva, sinó que es comparteix amb tot el grup.*”
- “*Amb el grup arribes a pensaments que per tu mateix no hi hauries arribat mai.*”

Si voleu saber-ne més...

- MUNNÉ, Federic. *La interacción social. Teorías y ámbitos*. Barcelona: PPU, 1995.
- Resum de les *Trobades de GAM de GAM*. Material elaborat per facilitadors de GAM de persones amb discapacitat física i recollit per la Federació ECOM, 2003.

3.5.1

Claus per fer que el grup vagi bé



De què parlem?

Farem un recull de totes les idees i suggeriments que des dels inicis del GAM de GAM s'han anat recollint amb la intenció que els grups en el seu treball vagin millorant.

Aquestes idees sorgeixen de l'experiència del dia a dia, de les crisis, dels moments agradables, dels aprenentatges i de totes aquelles qüestions que han anat sortint en els nostres GAM.

Què diu el GAM de GAM?

L'experiència de molts GAM ens ha donat pautes que ens serviran perquè el grup vagi bé. Enumerarem algunes recomanacions que ens poden fer més fàcil el camí.

- És important començar puntual per no crear el precedent i que no hi hagi conflictes entre els membres. Les persones més motivades o amb menys resistències per treballar, veuran com una agressió, com una falta d'interès cap al grup, aquelles que no respecten els horaris d'entrada i de sortida.
- Cal tenir en compte que cada membre és una peça important del grup, és important avisar quan no es pot anar a la sessió, això traurà incertesa a la resta del grup. Els membres absents o inconstants poden fer trontollar el grup, generen inquietud.
- Emfatitzar la confidencialitat. Hem de tenir en compte que el més important per mantenir el grup i la seva continuïtat és el nivell de confiança i seguretat que inspire als seus membres, i la cohesió, és a dir els lligams que facin entre ells.
- En la primera sessió tothom ha de tenir l'oportunitat de dir les seves idees, per sentir que el GAM és seu.

- Alguns grups alternen reunions serioses amb d'altres més de tertúlia, això fa que els membres a qui els costa més d'obrir-se puguin sentir-se menys pressionats o jutjats i es puguin relacionar amb més llibertat. Afavoreix els llaços d'amistat entre els membres.
- Els grups no han de ser massa grans, hi ha grups que en créixer es divideixen en dos per poder treballar millor.
- Procurar moments divertits és important. La diversió és efectiva per ajudar la gent a tenir confiança i a afrontar problemes de manera més creativa.
- Els primers minuts de la reunió cal utilitzar-los per a qüestions pràctiques, després donarem temps per a què les persones parlin; en aquest moment és quan la gent té l'oportunitat de conèixer millor els altres.
- Una actitud de col.laboració ens permetrà l'intercanvi d'informació entre els membres i els recursos externs, també això ens permetrà intercanviar assessorament.
- Per a què aquest intercanvi es doni cal que hi hagi un ambient que ens permeti la discussió i el diàleg.
- Quan hi ha diferències d'opinió, pot haver-hi discussions i conflictes, cal evitar qualsevol tipus de pujada de to, no porta a res; a més, es pot instal.lar dins el grup la sensació que no és un espai segur i que s'hi permet l'agressió.

Ens serà útil mesurar els èxits del grup. Si realment el grup està complint la seva funció, hem de veure:

- El grup dóna suport emocional al seus membres, els conté i els acompanya.
- L'ajuda que es dóna entre les persones que l'integren.
- Els problemes que sorgeixen es resolen efectivament.

Repasar els objectius, les fites assolides i la feina feta, al final de cada sessió, al començament de l'altra i de tant en tant. Quan hi ha conflicte, tornar als objectius.

Experiències i/o suggeriments:

Per treballar dins el grup, podem fer servir material que estigui al nostre abast. A continuació proposem dos petits contes que poden servir a mena d'introducció en el GAM per parlar de temes que poden estar passant.

- Els micos ens ensenyen. Contes o dites extrets d'un llibre que va caure en mans d'algú que estava pensant en els GAM.

Amb relació als consells:

"-¿Què carai estàs fent?- vaig preguntar al mico quan el vaig veure treure un peix de l'aigua i col.

locar-lo a la branca d'un arbre.

- L'estic salvant de morir ofegat- em va respondre."

Amb relació a aprofitar les crisis, les experiències dels altres i les pròpies com una manera d'aprendre, enriquir-se i viure millor:

"Des de dalt d'un cocoter, un mico va llançar un coco sobre el cap d'un sufí. L'home el va recollir, va beure el dolç suc, va menjar la polpa i es va fer una escudella amb la closca".¹

¹ Anthony de Mello, S.J. *El canto del pájaro*. Salamanca: Sol Terrae, 1982.

- DE MELLO S. J., Anthony. *El canto del pájaro*. Salamanca: Sal Terrae, 1982.
- Resum de les *Trobades de GAM de GAM*. Material elaborat per facilitadors de GAM de persones amb discapacitat física i recollit per la Federació ECOM, 2003).

3.5.2

Conflictes més freqüents que surgeixen en el GAM



De què parlem?

Si bé parlem de conflictes sempre ens ve a la ment un fet negatiu, cal veure els conflictes i les crisis, com a generadors de canvis; i encara que aquests canvis facin por, són les eines que ens serveixen per millorar, per avançar i per conèixer el que ens passa.

Els conflictes són tensions que estan sempre presents i que no podem controlar. És una lluita pels sentiments antagònics entre les forces egoïstes i les desinteressades per ajudar als demés, entre els desitjos de formar un grup amb els altres i la por de perdre la individualitat, entre el desig de sentir-se millor i el desig de continuar al grup, entre el desig de que els altres millorin i la por de ser deixat enrere. Algunes d'aquestes tensions estan inactives durant mesos fins que algun esdeveniment les desperta i surten a la llum.

Tots els grups passen per moments de crisi, que els posen a prova i fins i tot n'amenacen la continuïtat.

Les crisis poden adoptar diferents formes o poden venir originades pels molts factors, hem d'esbrinar quins són el motius que les han causades, perquè moltes vegades aquests seran el reflex de la neces-

sitat d'un canvi dins el GAM. Us exposem algunes d'aquestes formes de conflicte dins el grup.

- **Manca de participació:** pot amagar moltes coses, des de que el grup no va bé a resistències dels membres a comprometre's amb els altres, passant per la falta de confiança en la fiabilitat de l'espai. Poden haver resistències a parlar de temes que no ens agraden o fer front a coses que no estan resoltes. També pot haver resistències a demanar ajuda o veure que hi ha un problema (Vegeu la fitxa 3.4.3).
- **La no assistència:** és una forma de silenci, de manca de participació. A vegades passa que després d'una sessió amb molt material i carrega afectiva, molts membres deixen d'assistir a la següent reunió, és com la recerca de respir i de distanciament del grup. És una modalitat de la no participació, però aquesta pot fer molt mal al grup. Si la persona no avisa o hi ha diferents membres que no assisteixen a una mateixa reunió, els altres comencen a qüestionar-se la validesa del grup, si és prou bo o no. L'expressió màxima d'aquest sentiment es dona quan un membre deixa el grup.

- **Deserció d'algun membre:** l'expressió intensa d'emocions que sovint es donen en el GAM pot provocar l'allunyament de qui no ho tolera o es sent pressionat, amb aquest sentiment no pot continuar amb el grup. El grup davant la persona que marxa, pot quedar tocat, es sent responsable de no haver acollit la persona adequadament; pot haver-hi diferents versions dels fets i es pot pensar que el grup no és prou bo. En aquesta situació el GAM ha de buscar maneres de poder sortir d'aquesta idea, si no pot fer-ho, buscant ajuda externa. Però el grup no pot forçar la decisió de ningú, ha de treballar amb el que passa i intentar treure profit la situació, veure quins recursos hi ha per poder superar la situació i valorar l'aprenentatge que serà útil per a la nostra vida diària (vegeu les fitxes 2.2.4, 2.2.5. i 2.2.6.).
- **Incompliments de la normativa pactada pel grup:** és una qüestió greu, que posa en perill la continuïtat del grup. S'ha de poder parlar obertament del que passa i prendre decisions de com continuar. Hi ha grups que decideixen expulsar la persona que ha incomplert la normativa, n'hi ha d'altres que revisen els acords perquè potser no es poden complir perquè no són gaire realistes per als seus membres.

Pot ser un indicatiu que existeixen rivalitats entre els membres o que la persona manipuladora està en un moment en què les qüestions que es tracten al GAM la poden estar tocant molt directament. Quan no som conscients que algun sentiment s'està movent dins nostre, l'altre pot fer de mirall i ens ho pot fer saber. Hem de poder verbalitzar el que ens preocupa o el que no compartim amb els altres en lloc de saltar-nos la normativa, perquè això pot aïllar-nos i contribuir que el grup vagi malament.

- **Canvis:**
 - **D'objectius.** Un canvi d'objectius pot provocar molts conflictes entre els membres del GAM, no sempre les noves trajectòries que agafen els grups són de l'agrat de tothom. En aquest sentit, les decisions del grup es prenen sota consens i hem de tenir en compte que hi haurà membres que seran més reticents als canvis, que els costarà més, i que el grup ha de trobar el seu propi ritme, basat en el ritme de tots els seus membres.

- **Canvi com a procés de participació.** En el procés de participació en un GAM, es donen canvis; aquests canvis poden ser positius si estan basats en l'intercanvi, l'ajuda i l'aprenentatge de noves maneres de fer a través dels altres; però encara que són positius, moltes vegades són viscuts amb molta angoixa per la persona i pel grup en general, i això pot comportar molts conflictes.
- **Conflicte entre el GAM i l'associació** (vegeu la fitxa 2.2.3).
- **La incorporació de nous membres:** especialment si són membres actius que no saben quin es el seu lloc, que no intenten descobrir ni complir les regles del grup, segur que la lluita pel domini sortirà a la superfície. En aquest sentit, és molt important la figura de l'acollida (vegeu la fitxa 3.3.2).
- **La catarsi del participant:** per catarsi s'entén "l'expressió d'idees, pensaments i material reprimat que s'acompanya d'una resposta emocional generadora d'alleujament en la persona".¹

Consisteix en l'expressió d'emocions que la persona ha tingut reprimides durant temps; moltes vegades es donen al principi del grup, perquè la persona pot venir molt angoixada i desemparada. Encara que molt sovint és difícil per al grup viure i connectar amb aquesta angoixa tan forta, la persona no podrà estar al grup enterament, perquè darrere de totes les seves verbalitzacions i accions, es troba aquesta pressió en forma d'emocions. Hi ha persones amb uns índexs d'angoixa tan alt que es desborden molt sovint; això provoca el cansament de la resta de persones o el sentiment que la persona manipula el grup per cridar l'atenció i acaparar tot el temps. També pot anar malament perquè el desbordament de sentiments porta el grup cap a sentiments dolorosos i això el pot destruir.

- **L'"insigh":** la catarsi no comporta per si sola un canvi en la manera de viure les coses. Quan la persona està més serena, pot ordenar tot el que ha evocat, posa ordre a les emocions i als esdeveniments, es pot adonar del que està aprenent amb el grup, il'ajuda que en rep; a aquest moment en què es pot lligar un nou coneixement sobre algun aspecte determinat s'anomena "insigh",

¹ Extret de la taula sobre factors terapèutics dins un grup, de Benjamin J. Sadock, M.D. en Kaplan i Sadock, *Teràpia de Grup*, Panamericana.

i és el vertader responsable del canvi en la conducta i la manera de fer de la persona amb relació a la seva vida i amb relació a si mateixa.

- **Agreujament d'un membre:** es pot donar el cas que un membre passi per una situació molt difícil; el grup ha de veure què fa per ajudar, si la persona necessita un altre tipus de servei i com es coordinarà el grup per facilitar a la persona que pugui millorar. Sempre tenint en compte que la podem acompanyar i ajudar sense fer nostre el problema. En les persones amb discapacitat física s'ha de tenir en compte que es poden donar fluctuacions en la salut, pèrdua de capacitats i malaltia.
- **Diferents expectatives entre els membres:** els membres del grup poden compartir diferents expectatives del que volen aconseguir dins el grup; l'ajustament d'aquestes expectatives per part de tots es fa necessària i ve donada moltes vegades a través del conflictes que s'acaben resolent.
- **Problemes amb el facilitador:** es pot donar el cas que la persona que fa de facilitador no acabi de recollir bé el grup, en aquest sentit ha de poder demanar ajuda al grup i que tots es facin responsables de la situació. També es poden donar situacions de rivalitat o de conflictes amb l'autoritat reflectides en la figura del facilitador (vegeu les fitxes 3.3.1 i 3.3.2).

Però ja que aquests conflictes són inevitables, el que cal és aprofitar-los per cohesionar el grup, és a dir, per apropar postures, per conèixer millor els

altres i acceptar la seva diferència. Els conflictes ben qüestionats serveixen per eliminar elements que separen i restablir la unitat.

Detectar la situació de crisi abans que es faci més gran podrà ajudar el grup a veure en quin moment es troba i si li cal buscar eines per sortir de la situació i aprofitar-la per evolucionar. Aquests senyals poden ser:

- Impaciència dels membres.
- S'ataquen les idees, abans i tot que es formulin.
- Hi ha idees noves.

Hi ha estratègies que el grup pot fer servir en cas de conflicte, aquí el grup pot:

- Buscar informació.
- Demanar ajuda a altres GAM amb experiència, per veure com ho van solucionar ells.
- Demanar ajuda a professionals externs.
- Retornar als objectius pels quals es va constituir el grup i fer un repàs.
- En acabar fer un resum del que hem fet, hem de sortir de les reunions amb una bona sensació.
- Quan hi ha un membre conflictiu, que no s'ha detectat en l'acollida, se l'ha de deixar parlar, per què pugui desfogar-se; la tristesa i l'angoixa, tenen moltes cares, i a vegades és molt més fàcil camuflar-la en una actitud d'estar empipat amb tot.
- Les crítiques positives porten canvis positius.
- Quan hi ha diferències d'opinió pot produir-se polèmica i pot pujar el to, això cal evitar-ho, no condueix en lloc; el grup ha de recordar que ens basem en normes de respecte als altres.

Què diu el GAM de GAM?

Sempre hi haurà conflictes perquè sempre hi ha expectatives personals a les quals des del grup no es pot donar resposta.

- Han d'existir espais per què els facilitadors parlin de les seves dificultats com a facilitadors i on també es puguin derivar situacions individuals d'algun membre del GAM.
- Cal recordar les normes essencials per la cura del grup: confidencialitat, puntualitat, respectar els torns de paraula, escoltar sense judici i evitar donar consells.
- És important que el facilitador sigui observador i detecti els senyals de conflicte. D'aquesta manera podrà demanar ajuda, si cal.

- Cal detectar els canvis que es produeixen en la conducta de les persones que assisteixen al GAM. És possible que se n'hagi de parlar amb la persona en concret. Això es pot fer en les mateixes sessions de grup o a part. Els professionals quasi sempre ho faran en les sessions de grup, però els facilitadors compten amb altres àmbits per parlar del tema, tot i que és bo donar la possibilitat d'aclarir les coses en el grup.
- Hi ha grups que des del principi pacten que si un membre trenca la confidencialitat, aquest membre serà expulsat.
- Tot i que les expulsions puguin ser necessàries, cal tenir en compte que sempre causen una ferida important al GAM, ja que creen precedents en l'experiència de rebuig i intolerància. Potser cal ser més escrupolosos a l'hora de facilitar l'entrada al GAM, establint prèviament el perfil dels participants i els compromisos que contrauen en formar part del grup, o bé mirar de quina manera es pot integrar la persona amb dificultats.
- Amb la catarsi, una vegada la persona es troba més lliure, i sent que no passa res per compartir els seus sentiments, sorgeix un sentiment de confiança i confortabilitat dins del grup.
- Poden haver-hi conflictes quan es donen llaços d'amistat entre alguns dels membres del grup, i això pot afavorir la creació de subgrups. Els altres membres es sentiran discriminats; una manera d'evitar-ho és parlar obertament del sentiment que genera això fent participar a tothom.
- Si la persona no ve, es pot trucar per donar-li oportunitats per assistir o per parlar perquè la persona potser necessita primer una ajuda cara a cara. Si la persona no ho vol, hem de respectar el seu ritme i els límits de la nostra ajuda.
- Quan la persona no ve al grup, podem fantasiejar i suposar coses que no són (el grup no va bé, la persona no li agrada la gent, he fet alguna cosa malament...), però també pot ser que els ànims no l'acompanyin a venir, que necessiti un descans, que no es trobi en el moment d'estar en grup o que la informació que es dóna al grup està més enllà del que està vivint.
- Hi ha d'haver confiança perquè per un costat hi hagi el compromís amb el grup d'assistir i de participar-hi i per altre que el grup pugui tolerar que en alguns moments la persona no podrà assistir-hi.

Experiències i/o suggeriments:

- A la Lliga Reumatològica Catalana es reuneixen mensualment els facilitadors de GAM sota la supervisió de la psicòloga per poder atendre les consultes individuals.
 - “A mesura que els membres del grup són capaços d'anar més enllà de la mera declaració de posicions i comencen a comprendre el món d'experiències de l'altre, passat i present, llavors poden començar a comprendre que el punt de vista de l'altre pot ser tan apropiat per a ell mateixa com ho és el seu.”(Irvin D. Yalom).²
 - També hi ha casos en què el conflicte impregna el grup i aquest a la llarga s'acaba dissolent. Un exemple d'això l'hem trobat en un GAM que en un primer moment va decidir quins serien els seus objectius i com estructurarien les reunions.
- El principal objectiu era oferir un espai perquè els joves amb malalties neuromusculars poguessin expressar allò que els interessava o preocupava. Es va decidir que es prepararien diferents temes d'interès i es parlarien dins del grup. Els temes eren preparats per diferents membres.

² Irvin D. Yalom. *Psicoterapia de grupo y psicología existencial*. Paidós, 1998.

El grup va passar un primer conflicte important quan va decidir expulsar un membre del grup perquè el distorsionava molt. Tot i ser una situació dolorosa va semblar que un cop presa i executada el grup tornava a un equilibri i el seu nivell de cohesió era més gran.

Tots els temes es tractaven sense massa expressió de sentiments. Les emocions eren molt contingudes i controlades. A mesura que el grup es cohesionava anaven sorgint subgrups de persones que establien un més alt nivell d'amistat. Paradoxalment, aquestes mateixes persones no volien que el GAM es convertís en el seu únic cercle d'amistat ni tampoc canviar els seus objectius. Per altra banda hi havia un altre subgrup liderat per un participant que pretenia que el GAM tingués com a principal objectiu establir lligams d'amistat i fer un grup de sortides.

Finalment, quan es va tractar el tema de la sexualitat, va esclatar el conflicte amb atacs personals i amb una divisió clara respecte als objectius del GAM. Aquest conflicte no es va saber resoldre i el grup es va dissoldre.

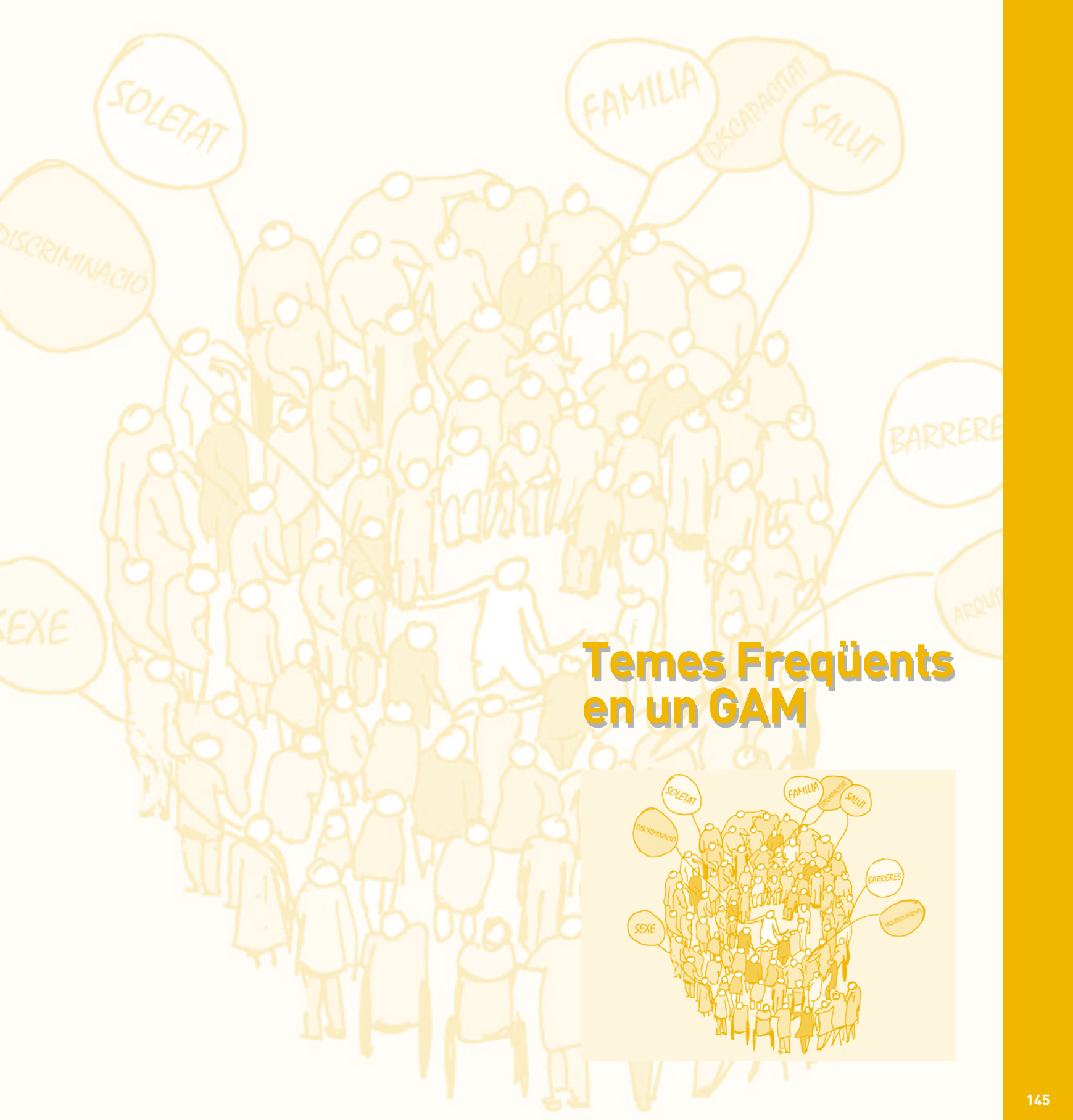
En aquell moment la dissolució va ser viscuda com un gran fracàs. Avui, però, s'entén que tot i que hi havia coses que es podien haver millorat, el GAM va omplir un espai i va ser font d'importantes experiències.

- Sobre els canvis: amb l'aprenentatge i els canvis que aquest comporta en la persona "es despertan ansietats bàsiques, mogudes per la por d'allò desconegut i per la sensació d'indefensió[...]" per tant aprenem i canviem "quan abandonem els mecanismes de funcionament omnipotent i reconeixem el no saber" (Lopez Atienza).³ Segons l'autor, la persona viu el procés d'una banda amb el desig i la necessitat de canviar, i pde l'altra amb la por i la ràbia que implica reconèixer allò desconegut. En aquesta situació la persona tendeix a comportar-se amb patrons que ja coneix, conductes que ha fet servir des de petit. Aquestes situacions es poden veure sobretot al començament dels grups.

Si voleu saber-ne més...

-
- YALOM, Irvin D. *Teràpia de grup i psicologia existencial*. Paidós, 1998.
 - Resum de les *Trobades GAM de GAM*, 2003.
 - NITSUN, Morris. *Lo antigrupal (lo que destruye el grupo)*. Article Revista Boletín A.P.A.G (Associació de psicoteràpia analítica grupal).
 - LÓPEZ ATIENZA. *La represión en los procesos de formación grupal*. Article Revista Boletín A.P.A.G (Associació de psicoteràpia analítica grupal).

³ López Atienza. *La represión en los procesos de formación grupal* Revista Boletín APAG (Asociación de psicoterapia analítica grupal).



Temes Freqüents en un GAM





4.1 Temes freqüents en els GAM de persones amb discapacitat física

4.2 GAM de famílies de persones amb discapacitat física

4.1 TEMES FREQUENTS EN ELS GAM DE PERSONES AMB DISCAPACITAT FÍSICA



De què parlem?

Sovint en els GAM de persones amb discapacitats físiques es plantegen qüestions a les quals el grup, en el seu afany d'ajudar, voldrà intentar donar resposta. En determinats temes de competència professional (mèdics, prestacions socials, qüestions jurídiques...) pot passar que es transmetin informacions confuses i contradictòries que no ajudin pas la persona que havia plantejat el dubte. No és funció del grup el solucionar els problemes dels seus membres. Les persones que integren un grup s'han de limitar a compartir la pròpia experiència sense imposar-la als altres i ja cadascú en treurà conclusions. El grup ha de saber que la seva funció rau a donar suport i no a resoldre els problemes dels membres del grup. El grup també pot demanar puntualment assessorament a un professional sobre qüestions sobre les quals tinguin dubtes. En aquest sentit, és important comptar amb professionals de referència en diferents àmbits.

- **L'entorn social i les reivindicacions:** és un tema que no es pot dissociar dels grups de persones amb discapacitat física. Els problemes de discriminació social són tan evidents que difícilment podran deixar de ser un tema de debat en les reunions del grup, ja que aquestes experiències

interfereixen també en l'equilibri emocional dels participants, en el seus nivells d'autoestima, per això han d'estar previstos en el grup. Es parlaran i es reivindicaran temes com el transport adaptat, la inserció laboral, els recursos socials...

- **La família** (Vegeu les fitxes 2.5 i 4.2).
- **L'autoestima i la imatge personal:** encara que són dos conceptes diferents, estan molt relacionats. La baixa autoestima és un tret que arrossegueu moltes persones amb discapacitat física. El GAM ajuda la persona a reforçar la seva autoestima, com a persona i com a membre que pertany a un grup. Entre tots s'obre la possibilitat d'aprendre a integrar les situacions d'una forma més realista, ressaltant les potencialitats, les qualitats i les capacitats de la persona que havien quedat sepultades més enllà d'un diagnòstic.

Aquest procés de transformar i treure allò positiu de la situació, reverteix en la imatge personal de la persona i la impulsa a sortir del victimisme i de l'aïllament, cap a una posició més activa tant en la seva vida (major autogovern) com en la seva participació en la societat.

- **Dependència:** la dependència és un tema que no es pot deslligar de la resta. La necessitat de la persona amb discapacitat física de buscar mesures de suport per realitzar moltes de les seves activitats diàries provoca un sentiment de dependència, moltes vegades alimentat per la pròpia persona o per la família, que afecta tant la imatge personal de la persona com la seva autoestima, les seves relacions sexuals i la seva afectivitat. L'autonomia es converteix moltes vegades per a la persona en un tema a reivindicar.
- **La salut:** la salut és un dels temes que provoca més angoixa i patiment en les persones, i pot comportar que el tema monopolitzi la vida del GAM. Es parla sobre els medicaments, sobre receptes o tècniques que s'han fet servir, sobre la progressió de la malaltia, els dolors i els sentiments associats a la pèrdua de salut, etc. És un tema que s'ha de tractar obertament dins el grup, però que s'ha de tallar en el moment en què el grup vol donar respostes mèdiques per a les quals no està preparat. Sovint s'exposen tractaments "miracle". Una altra possibilitat és acceptar el que li va bé a un altre. Suposem que com té el mateix diagnòstic li pot servir el mateix tractament, però no hem d'oblidar que cada persona té el seu propi procés encara que tingui la mateixa malaltia que un altre. El parlar de la salut és una qüestió que d'una forma implícita desperta l'angoixa que provoca la idea de la mort.
- **La mort:** un dels temes que d'una manera o altra sempre és present en el GAM, és la mort. És un tema que sempre està latent, quan es parla del dia a dia, del futur, de les responsabilitats, dels sentiments i dels afectes, dels fills, de la progressió

de la malaltia, d'un mateix i de la relació amb els altres, dels canvis i de les pèrdues, és a dir, quan parlem de vida sempre està implícita, ens costi més o menys d'assumir, la idea de la mort. És un tema viscut moltes vegades com a problemàtic, que pot provocar rebuig, molta càrrega emocional i en alguns casos fins i tot morbositat. Es pot treballar seriosament o fer l'orni. Perquè el grup treballi bé, és necessari poder parlar de forma explícita de les dificultats d'abordar el tema directament. El poder compartir les pors i les dificultats que ens suposa integrar la idea de la mort, ens pot ajudar a viure la vida una mica més plenament. En tot cas, és un tema prou delicat perquè el grup pugui demanar assessorament a un professional per a què l'ajudi a gestionar-ho dins el GAM.

- **L'afectivitat:** l'afectivitat és un tema complicat, les relacions interpersonals no són mai fàcils i enfrontar-nos-hi, viure desenganys, rebuigs o simplement no poder sentir res cap els altres provoca molta infelicitat. La persona amb discapacitat física moltes vegades s'enfronta a aquestes situacions amb una sensació de desavantatge, amb pors sobre la seva imatge física, sobre la seva vàlua i sobre els handicaps que poden existir encara en una societat a la qual ha de fer front per tal que s'escolti la seva veu.
- **La sexualitat:** un altre tema implícit i que també està molt present és el de la sexualitat, que es posa en joc en totes les relacions i que és un tema important en la vida de la persona. La sexualitat no sempre s'abordarà amb naturalitat, hi ha tabús i pot passar que fins i tot es doni la situació que algun membre l'utilitzi com a tema recurrent.

Què diu el GAM de GAM?

Els temes que s'exposen a continuació són temes freqüents en els GAM, en el mateix GAM de GAM s'han tractat, i d'això s'ha extret la informació següent:

Família: en els grups es parla de la família, de la situació de dependència que es crea i del conflicte que es plantegen; amb relació a això:

- La família no sempre comprèn la persona amb discapacitat.
- Hi ha molts trencaments familiars. Un diagnòstic destapa una situació de conflicte anterior. La deficiència i la discapacitat creen una pressió i augmenten l'estrès.

- Les deficiències causades per un problema genètic causen molta preocupació a les famílies.
- La dependència vers la família pot fer que la persona amb discapacitat senti que és un destorb i es senti menys valorat pels altres. És important que primer un s'estimi a si mateix per poder transmetre als altres la seva vàlua.
- En el GAM s'ha de tractar les possibles separacions (residència, mort, etc.) abans que es produeixin, per ajudar a elaborar-les.
- El familiar "cuidador" no té la responsabilitat de tot. Hi ha la mateixa persona amb discapacitat, més persones de l'entorn i també els professionals.

Sexualitat: es parla de com afecta la discapacitat en la vida sexual de la persona.

- És un tema que costa molt parlar i que en canvi fa patir molt.
- El que més angoixa és la soledat, i les dones es veuen més afectades.
- Potser les dones es veuen més afectades perquè en general tenen una actitud més passiva sexualment.
- Els familiar també es veuen afectats en la seva sexualitat, ja que la líbido del cuidador pot disminuir. El familiar té molt d'estrès.

Imatge personal: moltes persones poden sentir-se observades arran de la seva discapacitat. Anar a la piscina o a algun lloc públic significa sotmetre's a la mirada de l'altre, i molts cops la gent discapacitada prefereix no sortir.

- És un tema que sovint es planteja en el grup, sobretot quan aquest porta un temps funcionant.
- Hi ha persones que consideren que és un tema que afecta més les dones que els homes.

Les reivindicacions: molt sovint en les reunions es fan preguntes i s'expliquen inquietuds relacionades amb els recursos i les reivindicacions socials. (Temes com l'accessibilitat, el transport adaptat, l'accés al món laboral, la possibilitat d'algun ajut o l'accés a algun servei social.)

- S'ha de tenir clar que quan això es planteja al grup, el facilitador no ha de donar cap resposta, o almenys no amb més que els altres participants. Davant les preguntes i situacions que es plantegen ha de reconèixer els seus límits i ha de derivar la qüestió a un professional. Si el tema és bastant comú a tot el grup, també es pot convidar un professional perquè orienti sobre els temes que preocupen.
- Una persona pot assistir a un GAM perquè té problemes i després s'adona que el problema no és solament seu i poden trobar solucions comunes.
- Cal preservar els GAM perquè sempre siguin GAM; quan es fa una demanda que en el grup no es pot solucionar, cal fer-la com a proposta social reivindicativa. Això vol dir que l'entitat que acull el GAM ha de tenir estructura i canals d'accés per rebre la demanda.
- El GAM és un espai per compartir l'experiència i aprendre a cuidar-se millor o bé a tenir cura millor del familiar amb discapacitat. No és un espai de treball.

Autoestima:

- Cal saber reivindicar l'autoestima. Una persona pot assistir a un GAM impulsada per l'angoixa que provoca no tenir ascensor a casa. Quan s'hagi aconseguit equilibrar la part emocional i l'angoixa, la persona té més capacitat per trobar solucions i més forces per canalitzar les seves reivindicacions.
- Perdre l'esperança també pot ser un moment per començar de nou. Es deixa d'esperar que arribi la solució i no queda més remei que adaptar-se a la situació vigent. Això significa ser conscient de les possibilitats reals que es tenen i deixar de mantenir-se en la situació de pèrdua.
- En el GAM sovint es manifesten els sentiments més íntims: la tristesa, el dolor, la soledat. I també situacions de comprensió i de suport molt intenses.

Temes que molts GAM prefereixen no tractar:

- Molt GAM prefereixen no parlar de **religió** ni de **política** perquè són temes molt personals que es viuen amb molta intensitat i poden crear conflictes.

Sobre reivindicacions:

- L'AFAB (Associació de Familiars d'Alzheimer de Barcelona) vol que als seus grups hi hagi un membre (pot ser el facilitador o no) que sigui responsable d'anar anotant les mancances i dificultats que manifesten els participants dels grups, i després cercar els recursos adients. Més endavant es convoca una reunió entre aquesta persona i un membre de la junta per tal de poder transmetre-li aquestes necessitats.

Sobre l'estat d'ànim:

- Un representant d'Acció Psoriasi explica les discriminacions que pateix aquest col·lectiu; això moltes vegades és causa de depressió, sobretot entre els més joves.

Sobre l'autoestima:

- Tal com suggereix Benito Duran, facilitador de grup de la Lliga Reumatològica de Catalunya, no s'escull l'autoestima per casualitat, "sembla que és un sentiment molt propi dels col·lectius de Persones amb Disminució, que no acaben de creure en les seves pròpies capacitats".¹

Sobre la dependència:

- Quan parlem de dependència, hi ha paraules que poden causar confusió. En aquest sentit, quan parlem de l'autonomia de la persona, hem de dir que tots som dependents dels altres en certa mesura, l'autonomia completa no existeix. L'autonomia depèn del que la persona pot fer i del que el medi li facilita. De vegades, per assolir una autonomia òptima fan falta eines, com ara aprenentatges, tractaments rehabilitadors i ajudes tècniques. El contrari de dependència seria independència. És admetre el valor de la persona a sostenir els seus drets, assumir la seva voluntat i desitjos, la seva capacitat de decidir i els drets a assumir riscos i a equivocar-se.

Si voleu saber-ne més...

- Existeix molta literatura sobre els temes que es parlen als GAM de persones amb discapacitat. Als serveis de la comunitat o a través de les associacions i les federacions podeu trobar informació.
- Actualment existeixen molts recursos dirigits a l'entrenament en habilitats socials, en resolució de conflictes, tallers sobre sexualitat, sobre augmentar l'autoestima. Molts autors s'han dedicat a fer llibres amb consells pràctics amb relació a aquestes temes.
- A la biblioteca de la Federació ECOM podeu trobar molt material sobre la discapacitat física.
- Resum de les *Trobades de GAM de GAM*. Material elaborat per facilitadors de GAM de persones amb discapacitat física i recollit per la Federació ECOM, 2003.

¹ Benito Duran, facilitador de GAM, Barcelona 10 d'abril de 1999.

4.2 GAM DE FAMÍLIES DE PERSONES AMB DISCAPACITAT FÍSICA



De què parlem?

Quan parlem de famílies podem fer esment a la totalitat dels membres que la integren, el grup. D'altres vegades ens referim només a la part de la família d'una persona amb discapacitat física, que es fa visible, la que es relaciona amb els recursos o la que gestiona les qüestions relacionades amb la discapacitat.

Però no hem d'oblidar que dins la família hi ha moltes interaccions, moltes maneres d'expressar-se, de relacionar-se amb la situació.

De la mateixa manera que la discapacitat de la persona no afectarà igual els diferents membres de la família, els temes que sorgeixen dins dels GAM també variaran en funció de si parlem de GAM de pares, de fills, de germans o de parelles.

La família extensa i els amics: la família extensa es pot allunyar en segons quin moment, els amics poden desaparèixer si no som capaços de comunicar-nos, els avis, juguen un important paper i de vegades no se'ls dona l'oportunitat d'entendre què passa.

Germans: poden sentir-se mancats d'atenció, gelosos, tenir sentiments de culpa, baix rendiment escolar, agressivitat, excés de responsabilitat,

manca d'espai per a l'expressió i l'elaboració dels sentiments. De vegades se'ls demana ser excepcionals per cobrir les mancances que els pares consideren que té el fill/a amb discapacitat, d'altres vegades se'ls tracta com a adults i han d'assumir tasques i responsabilitats familiars que no els pertocuen per edat. Però també es donen aspectes positius, com ara la maduresa i la responsabilitat i tots els aprenentatges que pot assolir la persona.

Parelles: es parla molts dels sentiments de culpa, de la incomunicació entre la parella i de la dificultat de compartir la vivència conjuntament. Pot ser que cadascun es centrin en el seus problemes, derivats de la discapacitat d'un d'ells, i no busquin alternatives conjuntament. Hi ha d'altres temes que poden sorgir, les relacions sexuals i els problemes d'acceptació de la nova situació, la cura dels fills si és que n'hi ha o, en funció de la discapacitat de la persona, els problemes per tenir-los.

Pares: els temes dels que més es parla sovint són temes relacionats amb la vida diària del fill, qüestions pràctiques i reivindicatives que abracen des de la cura de la roba i el menjar fins als

problemes més relacionats amb les mancances i les situacions de discriminació social. Es pot donar repliegament de la família, hiperprotecció dels fills (poca autonomia, dependència). Escreenllaços simbiòtics difícils de separar. Això provoca també actituds de victimisme, en què els altres (societat, veïns, institucions, administracions) no els entenen, tenen part de culpa i no els ajuden.¹ El futur és un tema que provoca molta angoixa, existeix la fantasia que els fills morin un moment abans que ells i així tot estaria solucionat, sense carregar ningú. Amb el grup es pot abordar el tema amb més tranquil·litat en la mesura que és compartit

(pot ser un tema tabú o compulsiu, que no pari de sortir):

- La sobreprotecció.
- Confiar en altres per tenir cura dels fills.
- Les reivindicacions.
- La soledat i l'aïllament.
- La culpa.
- Les relacions amb la parella i amb la resta de la família.
- El futur.
- El cansament.
- Els suports socials.

Què diu el GAM de GAM?

Famílies: en els grups de pares amb fills amb deficiències progressives que no tenen una esperança de vida massa llarga, sorgeix sovint el tema de si cal comunicar als fills les conseqüències de la malaltia. En relació amb aquest fet el GAM de GAM comenta:

- És difícil pronunciar-se perquè hi intervenen molts factors; per una banda, els nois i noies troben fàcilment la informació per internet, però per l'altra moltes persones no desitgen tenir aquesta informació.
- És important que els pares estiguin disponibles per poder parlar d'aquest tema quan el fill ho vulgui.
- Potser no cal contestar directament els dubtes dels fills però sí parlar-ne.
- No es poden establir criteris al respecte perquè no hi ha respostes úniques, de la mateixa manera que no hi ha persones iguals. Només es poden crear espais perquè les famílies parlin sobre el tema, reflexionin i treguin les seves pròpies conclusions.

Experiències i/o suggeriments:

- De vegades l'aïllament és molt gran. Per això posem l'exemple de dues famílies les quals, encara que els seus fills han compartit un mateix itinerari vital, a causa de la semblança en la seva discapacitat (escola, pis tutelat, centre ocupacional, etc.) quan van coincidir en un GAM de pares de persones amb discapacitat, encara que es reconeixien i potser en alguna ocasió havien intercanviat algunes salutacions, mai no havien parlat de tu a tu, cosa que els va sorprendre, a elles i a la resta del grup.
- Des de l'APPS (federació que engloba associacions de persones amb discapacitat psíquica), existeix un programa de suport familiar (PAF), que assessora i dona suport a grups de suport familiar (són grups majoritàriament conduïts per professionals).
- Una participant de GAM explica les fases per les quals va passar com a mare d'una persona amb discapacitat.
 - Tristesa davant la situació.
 - Impotència.
 - Incredulitat: "Els metges s'equivoquen".
 - Cerca de respostes que incloïen "curanderos".
 - Assimilació, que no vol dir que et conformis.²

¹ Ens hem basat en el text d'Ernesto González de Mendivil, *Utilidad del grupo de familiares de discapacitados*, publicat per la revista APAG, (encara que l'autor parla de grups psicoterapèutics, pensem que hi ha qüestions que es donen i que tenen gran importància en els GAM).

² Comentaris d'una facilitadora de GAM i mare d'una persona amb discapacitat física, dins les Jornades *Feina feta, feina pendent* organitzades per la Federació ECOM (febrer de 1994).

- Quan es dona la notícia sobre la discapacitat, el sistema familiar s'ha de reorganitzar i readaptar. Us exposem una sèrie d'actituds positives que poden ajudar en aquest moment:
 - Bona comunicació. Capacitat d'expressió.
 - Establiment de responsabilitats i límits quan calgui.
 - Revisió de les activitats de la llar. Flexibilitat en les normes i rols.
- Manteniment de l'autonomia de cada membre de la família.
- Manteniment de la xarxa social.
- Recursos afavoridors:
 - Recursos econòmics, humans, culturals.
 - Suports naturals, materials i humans.
 - Suports puntuals o fixes, amb més o menys intensitat.
 - Informació.

Si voleu saber-ne més...

- GONZÁLEZ DE MENDÍVIL, Ernesto. *Utilidad del grupo de familiares de discapacitados*. Article de la revista de l'associació psicoteràpia analítica grupal (APAG).
- TRIGALES NEIRA, Isabel. *La familia y la salud mental*. Article de la revista de l'associació psicoteràpia analítica grupal (APAG).
- Programa de Suport Familiar *Sessió informativa sobre grups de suport familiar*. APPS, 2006.
- Jornades *Feina feta, feina pendent* organitzades per la Federació ECOM (Febrer de 1994).
- Resum de les *Trobades de GAM de GAM*. Material elaborat per facilitadors de GAM de persones amb discapacitat física i recollit per la Federació ECOM, 2003.

GLOSSARI

ACOLLIDA: En els GAM, l'acollida representa la preparació que realitzem abans de començar el grup perquè tothom es senti acollit, el procediment per acollir nous participants i el sosteniment i les pautes que es segueixen per acollir en la primera reunió un nou participant (vegeu la fitxa 3.4.2).

AFECTIVITAT: Les relacions interpersonals no són mai fàcils; enfrontar-nos-hi, viure desenganys, rebuig o simplement no poder sentir res cap altres provoca molta infelicitat. La persona amb discapacitat física moltes vegades s'enfronta a aquestes situacions amb una sensació de desavantatge, amb pors sobre la seva imatge física, sobre la seva vàlua i sobre els handicaps que poden existir encara en una societat a la qual moltes vegades ha d'enfrontar-se per tal que s'escolti la seva veu (vegeu la fitxa 4.1).

AJUDA MÚTUA: L'ajuda mútua és l'intercanvi de donar i rebre entre persones. La finalitat és la d'unir-se davant l'adversitat i mirar d'aconseguir una millora en les condicions de vida a través del suport mutu (vegeu la fitxa 2.1).

ASSOCIACIÓ: Una associació és una agrupació voluntària de persones físiques o/i jurídiques que neix amb unes finalitats de caire social més enllà dels interessos particulars i sense ànim de lucre, és a dir; els beneficis que s'obtenen recauen en la mateixa associació. Ha d'estar legalment constituïda i es regeix per lleis, que ha de complir (vegeu la fitxa 2.2.3).

ASSOCIACIONISME: L'associacionisme lligat a la discapacitat sorgeix als anys setanta. Les mobilitzacions a favor de la defensa dels drets van donar lloc a tota mena d'agrupacions que van fer possible crear les bases d'un nou model de societat pensant més en les persones (vegeu la fitxa 1.1).

CANVI COM A PROCÉS DE PARTICIPACIÓ: En el procés de participació en un GAM, es donen canvis, aquests canvis són positius, estan basats en l'intercanvi, l'ajuda i l'aprenentatge de noves maneres de fer a través dels altres; però encara que són positius, moltes vegades són viscuts amb molta angoixa per la persona i pel grup en general (vegeu la fitxa 3.5.2).

CATARSI: L'expressió d'idees, pensaments i material reprimat que s'acompanya d'una resposta emocional generadora d'alleujament en la persona"¹ (vegeu la fitxa 3.5.2).

CLEARINGHOUSE: Entitats que existeixen a països amb tradició de GAM i que faciliten els contactes entre els diferents grups existents. S'encarreguen de fomentar, impulsar, assessorar i informar dels recursos als quals es poden accedir, facilitant locals, professionals, formació, etc. A més són centres de registre i documentació (vegeu la fitxa 2.2.5).

COHESIÓ DE GRUP: La cohesió és la força que manté unit el grup. El grup comença a funcionar com un tot. Hi ha respecte i suport. Quan hi ha cohesió, desapareix la fantasia que el grup farà perdre la identitat individual de cadascun (vegeu la fitxa 1.4).

CONSCIÈNCIA DE GRUP: Sorgeix de les persones que integren el grup, de sentir que són membres d'aquest, tenen la consciència de pertinença al grup (vegeu la fitxa 1.3).

CULTURA GRUPAL: És la manera en què el grup s'organitza. En aquesta organització es té en compte els desitjos dels participants, les diferències de rols o papers que té cadascun dels membres i els intercanvis que s'estableixen entre tots (vegeu la fitxa 1.3).

DEPENDÈNCIA: La dependència és un tema que sorgeix dins els GAM de persones amb discapacitat física. La necessitat de la persona amb discapacitat física de buscar mesures de suport per realitzar moltes de les seves activitats diàries, provoca un sentiment de dependència, que afecta tant la imatge personal de la persona, com l'autoestima, les seves relacions sexuals i l'afectivitat (vegeu la fitxa 4.1).

DESERCIONS: L'expressió intensa d'emocions que sovint es dona en el GAM pot provocar l'allunyament de qui no ho tolera o es sent pressionat; amb aquest sentiment no pot continuar amb el grup. El grup pot quedar tocat, es sent responsable de no haver acollit a la persona adequadament, pot haver-hi diferents versions dels fets, es pot pensar que el grup no és prou bo. El GAM ha de buscar solucions, si no pot fer-ho sol, buscant ajuda externa, perquè pot ser una font important de crisi grupal (vegeu la fitxa 3.5.2).

DISCAPACITAT FÍSICA: Ens referim tal com defineix l'OMS a la "*restricció o absència de la capacitat per a realitzar una activitat en la manera o dins el que es considera normal per a una persona, aquesta restricció ve produïda per una deficiència, és a dir, a la pèrdua o anormalitat d'una estructura o funció psicològica, fisiològica o anatòmica*"² (vegeu la fitxa 2.4).

EMPATIA: És la capacitat de posar-se al lloc de l'altre i poder-se identificar amb els seus sentiments i comprendre la situació en què es troba l'altre (vegeu la fitxa 3.3.1).

ETAPA COHESIÓ: És el moment en què disminueix el grau d'ansietat en el grup, es comencen a distribuir tasques, s'intercanvien idees, experiències i emocions. Ja no es parla des del "jo" sinó que es parla de "nosaltres" (vegeu la fitxa 1.4).

¹ Extret de "Taula sobre factors terapèutics dins un grup", de Benjamin J. Sadock, M.D., en Kaplan I Sadock.

² Recull basat en el treball sobre la discapacitat física del Sr. Emili Grande, psicòleg i director tècnic de la Federació ECOM.

ETAPA DE CONFLICTE: El conflicte no s'ha de veure com una cosa negativa, perquè treballat adequadament, sempre suposa evolució i creixement. Hi ha conflictes de valors i normes, de diversitat d'objectius dins del grup i també de personalitats (vegeu les fitxes 1.4 i 3.5.2).

ETAPA DE DISSOLUCIÓ: És l'etapa de finalització del grup. Pot ser un moment molt trist on surten tots els sentiments i les coses que ha aportat el grup, però també surten les coses que han quedat pendents (vegeu les fitxes 1.4 , 3.4.3 i 3.5.2).

ETAPA DE FORMACIÓ: És l'etapa inicial, on es manifesten esperances, incerteses i ansietats davant el grup. Tot i que ja s'és efectivament un grup, encara no hi ha identitat grupal. És el moment de conèixer-se, de posar-se a prova i d'establir normes (vegeu la fitxa 1.4).

ENTORN SOCIAL I REIVINDICACIONS: És un tema que no es pot dissociar dels grups de persones amb discapacitat física. Els problemes de discriminació social són tan evidents que difícilment podran deixar de ser un tema de debat en les reunions del grup. Interfereixen en l'equilibri emocional dels participants, en el seus nivells d'autoestima, per això han d'estar previstos en el grup. Es parlaran i es reivindicaran temes com el transport adaptat, la inserció laboral, els recursos socials, etc. (vegeu les fitxes 2.4 i 4.1).

FACILITADOR: És un membre del grup que ajuda que el grup marxi bé. És una persona que comparteix la mateixa problemàtica que la resta de participants i que, com ells, compta amb els seus propis recursos per poder ajudar els altres i a si mateix a través de les seves habilitats i experiència personal (vegeu les fitxes 3.3, 3.3.1 i 3.3.2).

FAMÍLIA: La família és una part fonamental en la vida de la persona amb discapacitat, moltes vegades es relegada dels serveis que prioritzen l'atenció en la persona amb discapacitat. Tenen una sèrie de necessitats a nivell pràctic, psicològic i de suport que s'han de tenir en compte (vegeu les fitxes 2.5 i 4.2).

GAM: Són grups formats per persones afectades per un problema comú. Es reuneixen voluntàriament i sense presència d'un professional per donar-se suport mútuament, compartir experiències, coneixements, forces i esperances per afrontar el seu conflicte (vegeu la fitxa 2.2).

GRUP SOCIAL: Un grup és un conjunt de persones que estan juntes per alguna cosa que les uneix, activitats, objectius, valors o problemes (vegeu la fitxa 1.1).

GRUP DE CREIXEMENT PERSONAL: Volen reforçar determinats comportaments psicològics considerats sans i els seus membres tenen en comú que es plantegen millorar en les seves relacions amb els altres i amb ells mateixos (vegeu la fitxa 1.5).

GRUPS DE SUPORT SOCIAL: Busquen el reforç de comportaments i potencialitats i l'intercanvi de recursos. Els seus membres són persones amb especials necessitats degudes a una situació específica (vegeu la fitxa 1.5).

GRUP DE TREBALL O DE TASCA: És el grup format per persones que volen produir un rendiment. Es centren en la tasca. En aquests grups són molt importants els procediments (vegeu la fitxa 1.5).

GRUP OBERT O GRUP TANCAT: Un grup tancat es el que es reuneix sempre amb els mateixos membres i no deixa que se n'incorporin de nous; un grup obert deixa espai per a noves incorporacions. Cada opció té els seus beneficis i inconvenients (vegeu les fitxes 3.2, 3.4.2).

GRUPS PSICOEDUCATIUS i SOCIOEDUCATIUS: L'objectiu està centrat en l'aprenentatge de determinades estratègies i/o habilitats per desenvolupar-se en un rol o adquirir competències socials (vegeu la fitxa 1.5).

GRUPS PSICOTERAPÈUTICS: Es persegueix el canvi de l'estat psicològic de les persones que hi participen. El psicoterapeuta utilitza el grup per fer un tractament que millori els comportaments psicològics dels participants (vegeu la fitxa 1.5).

HOMOGENEÏTAT/HETEROGENEÏTAT DEL GRUP: Un grup homogeni es caracteritza perquè els seus membres comparteixen moltes característiques: edat, sexe, etc. Un dels requisits per formar un GAM és que es comparteixi la mateixa problemàtica. Parlem d'heterogeneïtat, en canvi, quan dins el grup trobem molta diversitat entre els seus membres (vegeu la fitxa 3.4).

INTERACCIÓ RECÍPROCA: És la relació que s'estableix entre dues o més persones; s'anomena recíproca per que la relació va d'una persona a les altres i d'aquestes cap a ella, és a dir, en les dues direccions (vegeu la fitxa 1.3).

LÍDER AUTORITARI: És aquell que imposa a la resta del grup la seva pròpia manera de fer, sense donar opció al diàleg ni al consens. Fa que les persones es tornin dependents de les seves afirmacions o que es rebel·lin en contra de les seves idees (vegeu la fitxa 3.3.1).

LÍDER DEMOCRÀTIC: És el líder que busca que els objectius es tracin col·lectivament, amb el suport dels altres membres del grup. Ajuda a entendre el "perquè" de les normes i dóna alternatives quan el grup no sap per on anar (vegeu la fitxa 3.3.1).

LÍDER PERMISSIU: És un líder que deixa fer, és pràcticament absent, per un costat, provoca que les persones siguin més creatives, que no hi hagi llaços de dependència i que treballin en equip, però d'altra banda, al no haver-hi res estructurat, la sensació d'estar perdut és molt forta, això pot provocar molta angoixa, dissolució del grup, baralles constants i/o l'impossibilitat d'arribar a cap acord (vegeu la fitxa 3.3.1).

MANCA DE PARTICIPACIÓ: Pot amagar moltes coses, des de que el grup no va bé a resistències d'alguns membres a comprometre's amb els altres, a causa de la falta d'intimitat o de desconfiança envers l'espai (vegeu les fitxes 3.4.3 i 3.5.2).

MARC O NORMATIVA INTERNA: Quan parlem del marc o de la normativa interna del grup ens referim a: el nombre de participants, els horaris, la durada i la

periodicitat de les reunions, si el grup serà obert o tancat, si serà homogeni o heterogeni (és a dir, les condicions prèvies per participar en el grup) la manera en què entraran els nous membres, etc. (vegeu la fitxa 2.3).

MATERIAL DE SUPORT: El GAM necessita de material d'informació que en el seu viatge, el contindrà, l'ajudarà a aprendre i a gestionar l'experiència. Aquest material de suport pot ser: directoris (publicacions que recullen entitats i GAM d'un territori i que serveixen per localitzar grups amb facilitat), manuals, vídeos, cursos, seminaris, taules rodones, jornades (vegeu la fitxa 2.3).

MINUSVALIA: Segons la classificació de l'OMS, la minusvalia consisteix en *“la situació de desavantatge que limita o impedeix el desenvolupament del rol que correspon a la persona en funció de l'edat, sexe i factors socials i culturals”* (vegeu la fitxa 2.4).

MORT: Un dels temes que d'una manera o altra sempre estan presents en el GAM i en la majoria de grups és la mort. És un tema que sempre està latent, quan es parla del dia a dia, del futur, de les responsabilitats, dels sentiments i dels afectes, dels fills, de la progressió de la malaltia, d'un mateix i de la relació amb els altres, dels canvis i de les pèrdues, és a dir, quan parlem de vida, sempre està implícita, ens costi més o menys d'assumir, la idea de la mort (vegeu la fitxa 4.1).

NORMES IMPLÍCITES: Són totes aquelles normes o maneres de fer dins del grup que no es verbalitzen però que tothom coneix i que es generen a través dels comportaments i de la manera de fer dins el grup és un ambient comú, és l'atmosfera (vegeu la fitxa 2.3).

NORMES DE SUPORT BÀSIC: Hi ha una sèrie de normes bàsiques que són necessàries per a què el grup pugui treballar bé: no prendre la responsabilitat del problema de l'altre, concentrar-se en l'aquí i ara, concentrar-se sempre en els propis sentiments i parlar des d'un mateix.

PARTICIPANT: Les persones que integren un GAM; són persones que en un moment donat han reconegut que tenen unes necessitats que per si soles no poden solucionar. Com a participant en un GAM s'ha d'estar disposat a rebre i a donar ajuda (vegeu la fitxa 3.4).

PARTICIPANT INVASIU: És un membre que fa massa intervencions dins del grup (vegeu la fitxa 3.4.4).

PARTICIPANT MANIPULADOR: És un membre que vol controlar el grup, moltes vegades a causa de la seva pròpia inseguretat o la por de descobrir-se o canviar. Participa al grup amb afirmacions contundents que el facilitador o el grup han d'interrompre per recordar quines són les normes del GAM (vegeu la fitxa 3.4.4).

PARTICIPANT QUE ACONSELLA TRACTAMENTS: Una variant del participant que imposa normes és el que aconsella tractaments i medicaments. En aquest cas, pot tractar-se d'una persona que ho fa amb bona fe, que intenta generalitzar el tractament que li va bé, sense tenir en compte que cada persona té diferents característiques i que això ho ha de valorar un professional (vegeu la fitxa 3.4.4).

PARTICIPANT QUE TÉ VINCLES AMB ALTRES PARTICIPANTS: En un GAM, poden coincidir persones amb un vincle determinat, ser família, veïns o simplement haver-se conegut prèviament. Si el vincle no és gaire fort, es recomana parlar des d'un principi a la resta sobre la relació d'aquests membres i explicar si existeix alguna incomoditat en treballar junts (vegeu la fitxa 3.3.4).

PARTICIPANT REBOTAT: Quan la persona arriba al GAM està enfadada, generalitza tots els seus mals i té molta preocupació pel que li passarà en el futur. És important que el grup es marqui objectius a curt termini per tal que els seus participants es motivin a seguir endavant. Aquests objectius s'han d'explicitar d'alguna manera i anar recordant al final de cada sessió quins avenços s'han fet (vegeu la fitxa 3.4.4).

PARTICIPANT SILENCIÓS: Aquest membre participa poc en el grup, de vegades per la pròpia manera de ser de la persona, per falta de confiança, pel tema que s'està tractant (vegeu la fitxa 3.4.4).

PROFESSIONAL: La relació que estableix el professional amb el GAM consisteix en donar-li legitimitat, eines i suport que l'ajudin en la seva constitució i en el seu procés (vegeu les fitxes 1.3 i 2.2.4).

PRINCIPIS BÀSICS DE FUNCIONAMENT: El GAM es sustenta en uns principis bàsics de funcionament. Aquest principis són modelats pel grup a través dels acords i el grau de flexibilitat amb què els vulguin aplicar els seus membres. Aquests principis són els de: voluntarietat, confidencialitat, puntualitat, participació i el treball en l'aquí i l'ara (vegeu la fitxa 3.1.2).

RAPPORT: És un cert grau de cordialitat i d'actituds adequades que permeten una relació operativa, eficaç i agradable amb els altres. És la capacitat d'adaptar-se a l'interlocutor, respectant el seu ritme, parlant amb un llenguatge i estil comuns (vegeu la fitxa 3.3.1)³.

RECURSOS EXTERNES: Quan parlem de recursos externs ens referim a tots els recursos disponibles per als GAM que poden ser útils en la seva formació, promoció i en el desenvolupament de la seva activitat diària, en moments de crisi, i en les seves necessitats de formació, de contacte i d'intercanvis per al creixement i l'enriquiment dels seus membres (vegeu la fitxa 2.2.5).

ROLS DEL PARTICIPANT: El rol és el paper que té cada persona dins del grup. Dels vincles que s'estableixen entre tots, és a dir, les normes, els valors i les relacions afectives que hi ha entre els diferents rols, dependrà l'estabilitat del grup (vegeu la fitxa 3.4.4).

SALUT: La salut és un dels temes que provoca més angoixa i patiment en les persones; això pot provocar que el tema monopolitzi la vida del GAM. Es parla sobre els medicaments, sobre receptes o tècniques que s'han fet servir, sobre la progressió de la malaltia, els dolors i els sentiments associats a la pèrdua de salut (vegeu la fitxa 4.1).

SEXUALITAT: La sexualitat, que es posa en joc en totes les relacions, és un tema

³ Sunyer, J.M. *Orientación psicológica grupoanalítica*. Reflexiones des de la pràctica. Biblioteca Nueva, 2005.

important en la vida de la persona. És un tema que no sempre s'abordarà amb naturalitat, hi ha tabús i pot passar que fins i tot es doni la situació que algun membre l'utilitzi com a tema recurrent (vegeu la fitxa 4.1).

SUPÒSITS BÀSICS: W.R. Bion va establir la presència de conductes grupals inconscients en els diferents grups. Aquestes vivències inconscients les anomena "*supòsits bàsics*", coexisteixen amb la mentalitat de treball i aparten el grup dels seus objectius. Els diferents supòsits bàsics tenen més o menys força segons el moment evolutiu del grup⁴ (vegeu la fitxa 1.4).

⁴ Resum de la Jornada "El viatge del grup: les etapes dels grups", organitzada per la Federació ECOM l'11 de juliol de 2003.

BIBLIOGRAFIA

ÁLVAREZ, Dolors. *Los Grupos de Ayuda Mutua, un modelo social de salud*. Ponència de les I Jornades d'Afectats de Neurofibromatosis a Catalunya. Publicat en línia a la Revista ACNEFI. Gener de 1999. <http://www.acnefi.com/revista/1999t35.htm>

ÁLVAREZ, Dolors. *Bones pràctiques grup ajuda mútua (GAM). Discapacitats Físics*. Ponència presentada en la I Jornada d'associacions de Salut i Grups d'Ajuda Mútua de Vilafranca del Penedès.

AMELA, Victor M. "M del Carmen Banús, professora de seducció". Article publicat a *La Vanguardia*, 29 d'abril de 2006.

ANTHONY DE MELLO, S. J. *El canto del pájaro*. India: Sol Terrae, 1982.

BARRÓN, Ana, *Apoyo social. Aspectos teóricos y aplicaciones*. Siglo XXI de España Editores, 1996.

BASCONES, L. Miguel i altres integrants del Foro de Vida Independiente. *Ideas para una vida activa en igualdad de oportunidades. El futuro de la "inDependencia"* (format PDF).

BROWN, Allan. *Treball en Grup*. Editorial Pòrtic, 1988.

BION, W.R. *Experiencias en Grupos*. Nueva York: Ed. Basic (traducció Buenos Aires: Paidós, 1976), 1966.

CANALS SALA, Josep. "El retorn de la reciprocitat. Grups d'Ajuda Mútua i associacions de persones afectades en la crisi de l'Estat del Benestar". Tesis de Doctorat; director, Dr. Josep Maria Comelles Esteban. Universitat Rovira i Virgili, Tarragona: juliol de 2002. <http://www.tdx.cesca.es/TDX-0613103-123814/index.thml>

CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FAMILIARES DE ENFERMOS DE ALZHEIMER Y DE OTRAS DEMENCIAS (CEAFA) Y FUNDACIÓN "LA CAIXA". *Manual práctico para la elaboración y desarrollo de programas de intervención grupal en las asociaciones de Alzheimer*. CEAFA. 2001.

- COREY, Gerald. *Teoría y práctica de la terapia grupal*. Ed. Desclee de Brouwer. Col. Biblioteca de Psicología. Bilbao: 1995.
- COSER, L. A.; D. HELLINGER. *Normes de funcionament d'un Grup d'Ajuda Mútua. La dinàmica Interna dels grups*. 1972.
- DALLOS, Rudi. *Sistemas de creencias familiares, terapia y cambio*. Barcelona: Paidós, 1996.
- DURAN, Benito. *Seminari dirigit a professionals, realitzat per la Federació ECOM*. Barcelona, 14 de novembre de 2003.
- FEDERACIÓ ECOM. "Resum de les Trobades de GAM de GAM". Material elaborat per facilitadors de GAM de persones amb discapacitat física i recopilat per la Federació ECOM. 2003.
- FERNÁNDEZ PRADOS, J. S. *Sociología de los grupos escolares: sociometría y dinámica de los grupos*. Universidad de Almería, 2000.
- FREUD, Sigmund. *La psicología de las masas y el análisis del Yo*. Tomo I. Madrid: Biblioteca Nueva, 1921.
- GARCÍA ALONSO, J. Vidal (cord.). *Movimiento de Vida Independiente. Experiencias internacionales*, editat per la Fundació Luis Vives amb la col.laboració de Caja Madrid (format PDF).
- GIMENO BAYÓN, Ana. *Comprendiendo cómo somos. Dimensiones de la personalidad*. Biblioteca de Psicología, 1996.
- GRINBERG, Leon i altres. *Introducción a las ideas de Bion*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Nueva Visión, 1972.
- GONZÁLEZ, María Pilar. *Orientaciones Teóricas Fundamentales en Psicología de los Grupos*. Editorial EUB, 1995.
- GONZÁLEZ DE MENDÍVIL, Ernesto. "Utilidad del grupo de familiares de discapacitados". Article de la Revista *Boletín APAG* (Associació psicoteràpia analítica grupal).
- Guia-directori de Grups d'Ajuda Mútua. www.bcn.es/tjussana/gam
- GUIMÓN, José. *Manual de Terapias de grupo, tipos, modelos y programas*. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva, 2003.
- HERRERA, Elena. Resum de la ponència "Supervisions: Dipòsit, transformació i devolució de dubtes i ansietats". Jornades tècniques organitzades per la Fundació Pere Mitjans, L'Hospitalet de Llobregat, 2002.
- HOEKENKIJK, Liebj. "¿Qué es la ayuda mútua?", publicat al *Boletín de Estudios y Documentación de Servicios Sociales*, núm. 13. Instituto Nacional de Servicios Sociales (INSERSO). (Treball presentat a la primera conferència de "Valonteu-Europe" celebrades a Brussel·les al juny de 1980). 1983.

HUICI CASAL, Carmen. *Estructuras y procesos de grupo*. UNED, 1995.

Jornada de treball dirigida als dinamitzadors dels grups d'ajuda familiar -PAF-. Organitzades per l'APPS (Federació pro persones amb disminució psíquica). Barcelona, abril de 1997.

Jornades de treball, dirigides als dinamitzadors de grups de suport familiar. Organitzades per APPS (Federació Catalana pro persones amb retard mental) i FEAPS (Confederació Espanyola d'organitzacions a favor de les persones amb retard mental). Barcelona.

KAPLAN, Harold; Benjamin J. SADOCK. *Terapia de Grupo*. Ed. Médica Panamericana, 1996.

KISNERMAN, Natalio. *Servicio social de grupo*. Buenos Aires: Humanitas, 1978.

KROPOTKIN, Piotr. *La ayuda mutua, un factor de la evolución*. Ed. Libronauta (1a edició, 1902), 1920.

"Les Associacions i Grups d'Ajuda Mútua, un model comunitari de prevenció de la Salut", article publicat en la Revista *Dones i Salut MYS*, núm. 8. Editada per el programa "Dona, Salut i Qualitat de vida" de CAPS, novembre de 2001

LÓPEZ ATIENZA. "La represión en los procesos de formación grupal". Article de la Revista *Boletín APAG* (Associació de Psicoteràpia Analítica Grupal).

LORENTES ARENAS, Juan. *Una familia acosada: la del minusválido*. PPC, 1984.

MARAÑA, Juan José. *Vida Independiente. Nuevos modelos organizativos*. Publicat a la col.lecció "Vida Independiente de la Asociación Iniciativas y Estudios Sociales" amb la col.laboració de Caja Madrid (format PDF).

MOFFATT, Alfredo. *La aventura de Bancadero. Historia del Bancadero*. Dentro de "Comunidades autogestidas". 2000. Aquests articles es poden consultar a la pàgina web www.moffatt.com.ar

MORENO, J. L., (ed.). *Psicología del Encuentro*. Madrid: Sociedad de Educación Atenas. 1978.

MORRIS, Nitsun. "Lo antigrupal (lo que destruye el grupo)". Article de la Revista *Boletín APAG* (Associació de Psicoteràpia Analítica Grupal).

MORTON, A.; P. D. LIEBERMAN. "Grupos de autoayuda", en Harold I. KAPLAN i Benjamin J. SADOCK. *Terapia de Grupo*. Ed. Panamericana (3a edició), 1996.

MUNNÉ, Frederic. *La interacción social. Teorías y ámbitos*. Barcelona: PPU, 1995.

NEVEU, Érik. *Sociología de los movimientos sociales*. Barcelona: Hacer, 2002.

PRAT, Enric. (coord). *Els moviments socials a la Catalunya Contemporània*. Barcelona: Publicacions de la Universitat de Barcelona, 2004.

Programa de Suport Familiar. *Sessió informativa sobre grups de suport familiar* APPS. 2006.

Programa de Suport entre famílies de persones amb discapacitat física. Federació ECOM.

Programa Pare a Pare, APPS (Federació de Persones amb Discapacitat Psíquica).

Quality in Equality. Formació de facilitadors de GAM, Programa Leonardo Da Vinci. 1998.

ROCA, F. *Orientaciones prácticas para formar un grupo de ayuda mutua -GAM-* [Traducció i adaptacions María Dolores Álvarez]. Barcelona: Agència Municipal de Serveis a les Associacions de Barcelona, maig de 1998. [Ed. original: "Power Tools, ways to build a self-help group", Self-Help Canada Series].

ROCA, F.; LLAUGER, M. A. "Grupos de ayuda mútua, una realidad a tener en cuenta en Atención Primaria", publicat a la revista *FMC Formación Médica Continuada en Atención Primaria*, vol. 1, núm. 4. Abril de 1994.

ROCA, F.; J. R. VILLALBÍ. "El papel del trabajador social en los Grupos de Ayuda Mutua". *Revista de Treball Social*, núm.114, p. 38-35. Abril de 1989.

ROCA, F.; J. R. VILLALBÍ. "Els grups d'ajuda mútua en el camp de la salut". *Revista de Treball Social*, núm. 114. Juny de 1989.

ROCA, F.; J. R. VILLALBÍ. *Manual per al funcionament de grups d'ajuda mútua*. Institut Municipal de la Salut. Barcelona, 1991.

ROCA, F.; J. R. VILLALBÍ. *Directori d'organitzacions i grups d'ajuda mútua de Barcelona*. 2a edició. Publicacions de l'Ajuntament de Barcelona, 1992.

ROCA, F.; J. R. VILLALBÍ. *Manual per al funcionament de Grups d'Ajuda Mútua*. Dossiers. Barcelona Associacions, núm 35. Torre Jussana, Agència Municipal de Serveis per a les Associacions.

ROCA, Neus. *Repensem els Grups d'Ajuda Mútua*. Jornades de la Federació ECOM, 2002.

SIMON, P.; L. ALBERT. *Las relaciones interpersonales*. Herder, 1979.

SOAVE, Lucio F. "Grupo de Autoayuda". *Revista Proyecto*, núm. 10. Juny.

SUNYER, J. M. *Orientación psicológica grupoanalítica. Reflexiones desde la práctica*. Biblioteca Nueva, 2005.

Taller *Els GAM es viuen en GAM*. III Jornades sobre GAM de Vilafranca del Penedès, 2006. Material elaborat per la Fedrecaió ECOM.

TRIGALES NEIRA, Isabel. "La família y la salud mental". Article de la Revista *Boletín APAG* (Associació Psicoteràpia Analítica Grupal).

YALOM, Irvin D., *Psicoterapia existencial y terapia de grupo*. Paidós, 1998.

VARISAUTORS (coordinador: A. Vilà i Mancebo). *Crònica de una lucha por la igualdad*. Col.lecció Blocs. Bloc, 6. Fundació Institut Guttmann, 1994.

DIRECTORI DE GRUPS*

ASOCIACIÓN DE DAÑO CEREBRAL SOBREVENIDO DE MADRID (APANEFA)

Arroyo Fontarrón, 377, local derecho. Tel: 91 751 20 13
28030 MADRID

apanefa@apanefa.org

Tipus de grup: Grup de Suport.
Periodicitat: Quinzenal.
Responsable: Servei de Psicologia.
Observacions: Dirigit a familiars de persones afectades.

Tipus de grup: Grup de Suport.
Periodicitat: Quinzenal.
Responsable: Servei de Psicologia.
Observacions: Dirigit a afectats.

ASOCIACIÓN DE EPIDERMOLISIS BULLOSA DE ESPAÑA (AEBE)

Real, bloque 4, 1º C, Conjunto Puertogolf. Tel: 952 81 64 34
29660 NUEVA ANDALUCÍA

aebe@aebe-debra.org

Tipus de grup: Grup de Suport.
Periodicitat: Mensual.
Responsable: Sra. Evanina, Sr. Lluís i Sra. Elisabete.
Càrrec: Directora, Psicòleg i Infermera.

ASOCIACIÓN DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE MADRID (ADEMM)

San Lamberto, 5, Posterior. Tel: 91 404 44 86
28017 MADRID

ademm@telefonica.net

Tipus de grup: Grup d'Ajuda Mútua.
Periodicitat: Mensual.
Responsable: Psicòloga del Centre.

* La informació que us presentem a continuació va ser recollida durant el procés de creació d'aquest Manual. Algunes de les dades podrien haver variat. Si voleu informació més actualitzada podeu trucar a l'entitat corresponent.

Observacions: Dirigit a famílies de persones afectades.

Tipus de grup: Grup d'Ajuda Mútua.

Periodicitat: Mensual.

Responsable: Psicòloga del Centre.

Observacions: Dirigit a persones afectades d'esclerosi múltiple.

ASOCIACIÓN DE LA COMUNIDAD VALENCIANA DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE (ACVEM)

Serrería, 61, Bajo. Tel: 96 356 28 20

46022 VALÈNCIA

acvem@eresmas.com

Tipus de grup: Diversos grups d'ajuda mútua.

ASOCIACIÓN DE LUCHA CONTRA LA DISTONÍA EN ESPAÑA (ALDE)

Camino de Vinateros, 97. Tel: 91 437 92 20

28030 MADRID

alde@distonia.org

Tipus de grup: Grup de Suport.

Periodicitat: Setmanal.

Responsable: Professional.

Observacions: Grup d'afectats, dura entre vuit i deu sessions, després el grup es torna a obrir per a nous membres, de forma rotativa.

Tipus de grup: Grup de Suport.

Periodicitat: Setmanal.

Responsable: Professional.

Observacions: Dirigit a familiars de persones afectades, el grup es fa durant vuit o deu sessions, després se n'obre un altre amb membres diferents, de forma rotativa.

ASOCIACIÓN NACIONAL PARA PROBLEMAS DEL CRECIMIENTO (CRECER)

Paloma, 3, bajo. Tel: 968 34 60 00

30002 MURCIA

crecer@crecimiento.org

Tipus de grup: Grup de Suport.

Periodicitat: Mensual.

Responsable: Sra. Olga Loscos.

Càrrec: Psicòloga.

ASOCIACIÓN PARA LA CAPACITACIÓN Y LA INTEGRACIÓN SOCIO-LABORAL DE LAS PERSONAS DISCAPACITADAS (ACIS)

Famadas, 19-25. Tel: 93 309 63 76

08907 L'HOSPITALET DE LLOBREGAT

acis@asoc-acis.es

Tipus de grup: Grup d'Ajuda Mútua.

Periodicitat: Mensual.

Responsable: Sra. Vanessa Serrano i Sra. Rosa Tébar.

ASOCIACIÓN PARKINSON MADRID

Andrés Torrejón, 18, Bajo. Tel: 91 434 04 06
28014 MADRID
parkinson@parkinsonmadrid.org

Tipus de grup: Grup d'Ajuda Mútua.
Periodicitat: Quinzenal.
Responsable: Treballadora Social.
Observacions: Dirigit a familiars de persones afectades.

Tipus de grup: Grup d'Ajuda Mútua.
Periodicitat: Mensual.
Responsable: Treballadora Social.
Observacions: Grup de Joves.

Tipus de grup: Grup d'Ajuda Mútua.
Periodicitat: Quinzenal.
Responsable: Treballadora social.
Observacions: Dirigit a persones afectades.

ASSOCIACIÓ "ACCIÓ PSORIASI"

HE Can Guardiola Cuba, 2, despatx 4. Tel: 93 280 46 22
08030 BARCELONA
psoriasi@pangea.org

Tipus de grup: Grup d'Ajuda Mútua.
Periodicitat: Trimestral.
Responsable: Sr. Alexandre Roig.

ASSOCIACIÓ BALEAR D'ESCLEROSI MÚLTIPLE (ABDEM)

Pg. de Marratxí, 15. Tel: 971 22 93 88
07008 PALMA DE MALLORCA
abdem@telefonica.net

Tipus de grup: Dos Grups d'Ajuda Mútua.
Periodicitat: Quinzenals.
Responsable: Treballadora Social.

ASSOCIACIÓ CATALANA "LA LLAR" DE L'AFECTAT D'ESCLEROSI MÚLTIPLE (ACLLADEM)

Leiva, 39-43, baixos. Tel: 93 424 95 67
08014 BARCELONA
aclladem@eresmas.com / lallar@lallar.org

Tipus de grup: Grup d'Ajuda Mútua.
Periodicitat: Setmanal.
Responsable: Sra. Mercè Casanovas.

ASSOCIACIÓ CATALANA DE MALALTIA DE HUNTINGTON (ACMAH)

Pere Vergés, 1, 7-1 (Hotel d'Entitats). Tel: 93 314 56 57
08020 BARCELONA
acmah@acmah.org

Tipus de grup: Grup d'Ajuda Mútua.
Periodicitat: Mensual.
Responsable: Psicòleg.

ASSOCIACIÓ CATALANA DE MALALTIES NEUROMUSCULARS (ASEM CATALUNYA)

Montsec, 20-22, baixos. Tel: 93 274 49 83
08030 BARCELONA
asemcatalunya@terra.es

Tipus de grup: Grup Socioterapèutic.
Periodicitat: Quinzenal.
Responsable: Sra. María Ramos.
Observacions: Acompanyament familiars de Steinert.

Tipus de grup: Grup Socioterapèutic.
Periodicitat: Quinzenal.
Responsable: Sra. María Ramos.
Observacions: Facio-escapulo-humeral.

Tipus de grup: Grup Socioterapèutic.
Periodicitat: Quinzenal.
Responsable: Sra. María Ramos.
Observacions: Pares amb nens petits.

ASSOCIACIÓ CATALANA DE TRAUMÀTICS CRANIOENCEFÀLICS I DANY CEREBRAL (TRACE)

Rector Triadó, 51 bis. Tel: 93 325 03 63
08014 BARCELONA
info@tracecatalunya.org

Tipus de grup: Grup d'Ajuda mútua.
Periodicitat: Setmanal.
Responsable: Sra. Rosa Sanvicens.
Observacions: Els requisits per entrar al grup són: ser soci, ser afectat de TCE o Dany Cerebral Sobrevingut i ser acceptat pel grup.
Actualment el grup està format per unes 10 -15 persones.

ASSOCIACIÓ CATALANA D'ESCLEROSI LATERAL AMIOTRÒFICA-ADELA CATALUNYA (ACELA)

Providència, 42, Planta 4, Despatx 43. Tel: 93 284 91 92
08024 BARCELONA
acela@suport.org

Tipus de grup: Grup d'Ajuda Mútua.
Periodicitat: Mensual.
Responsable: Dues psicòlogues de referència per a l'associació.

Tipus de grup: Grup de Suport.
Periodicitat: Esporàdic.
Observacions: A Girona i Tarragona.

ASSOCIACIÓ D'AFECTATS DE SIRINGOMIÈLIA (AAS)

Pujades, 93, 3r 1a. Tel: 639 253 356
08005 BARCELONA

siringomielia@bcn-associacions.org

Tipus de grup: Grup de Suport.

Periodicitat: Mensual.

Responsable: Professionals.

Observacions: Amb la col·laboració de la Facultat de Psicologia de la Universitat de Barcelona.

ASSOCIACIÓ D'AJUDA ALS AFECTATS DE CARDIOPATIES INFANTILS DE CATALUNYA (AACIC)

Pl. Sagrada Família, 5, 2n A. Tel: 93 458 66 53
08013 BARCELONA

info@aacic.org

Tipus de grup: Grup de Suport.

Periodicitat: Mensual.

Responsable: Sra. Rosa Moyano.

Càrrec: Professional del centre.

Observacions: És un grup de pares i mares d'afectats i es fa a Barcelona.

Tipus de grup: Grup de Suport.

Periodicitat: Mensual.

Responsable: Sra. Rosa Moyano.

Càrrec: Professional del centre.

Observacions: És un grup de joves i es fa a Barcelona.

Tipus de grup: Grup de Suport.

Periodicitat: Trimestral.

Responsable: Sra. Rosa Martínez.

Càrrec: Professional del centre.

Observacions: És un grup d'adolescents.

Tipus de grup: Grup de Suport.

Periodicitat: Mensual.

Responsable: Sra. Rosa Armengol.

Càrrec: Professional del centre.

Observacions: És un grup de pares i mares d'afectats i es fa a Tarragona.

ASSOCIACIÓ DE LLUITA CONTRA LA DISTONIA A CATALUNYA (ALDEC)

Providència, 42. Tel: 93 210 25 12
08024 BARCELONA

aldec@terra.es

Tipus de grup: Grup de Suport.

Periodicitat: Quinzenal.

Responsable: Sra. Montse.

ASSOCIACIÓ DE PARAPLÈGICS I DISCAPACITATS DE LLEIDA (ASPID)

Paer Casanoves, 46. Tel: 973 22 89 80
25008 LLEIDA

aspid@aspidleida.com

Tipus de grup: Grup de Suport.
Periodicitat: Setmanal.
Responsable: Sra. Teresa Teixidó.
Observacions: Dany cerebral, fibromiàlgia i espinà bífida.

ASSOCIACIÓ DE PARES AMB FILLS ESPINA BÍFIDA (APAFEB)

Sorolla, 10, Baixos. Tel: 93 428 21 80
08035 BARCELONA
apafeb@telefonica.net

Tipus de grup: Grup d'Ajuda Mútua.
Periodicitat: Mensual.
Responsable: Sra. Verònica Moreno.

ASSOCIACIÓ DE PERSONES AMB DISMINUCIÓ DEL PRAT (ADISPRAT)

Centre Cívic Sant Jordi. c/ Dolores Ibàrruri, 45. Tel: 93 370 60 94
08820 EL PRAT DE LLOBREGAT
dolorsserrano@wanadoo.es

Tipus de grup: Grup d'Ajuda Mútua.
Periodicitat: Quinzenal.
Responsable: Sra. Mirian Bellesi.

ASSOCIACIÓ DE SUPORT I INTERVENCIÓ FAMILIAR DE LES TERRES DE L'EBRE (ASIFTE)

Ulldecona, 26, 3r. Tel: 977 50 3882
43520 ROQUETES

Tipus de grup: Grup de Suport.
Periodicitat: Mensual.
Responsable: Sra. Núria Mayor Moreno.
Càrrec: Vocal.

ASSOCIACIÓ DEL VALLÈS D'AMICS DE LA NEUROLOGIA (AVAN)

Antoni Maura, 1, 1r 3a. Tel: 93 788 20 80
08225 TERRASSA
avan@amicsdelaneurologia.org

Tipus de grup: Grup de Suport.
Periodicitat: Setmanal.
Responsable: Sra. Glòria Chico.
Càrrec: Psicòloga.
Observacions: Demències, Pàrkinson i Esclerosi Múltiple.

ASSOCIACIÓ FAMILIARS ALZHEIMER BARCELONA (AFAB)

Casp, 108, 8è. Tel: 93 412 57 46 / 93 412 76 69
08010 BARCELONA
alzheimer-bcn@teleline.es

Tipus de grup: Grup de Suport.
Periodicitat: Quinzenal.
Responsable: Sra. Noemí Bueno.
Càrrec: Psicòloga.

ASSOCIACIÓ PARKINSON DE LES COMARQUES DE TARRAGONA

Dr. Jaume Peyrí, 14. Tel: 666 492 303 / 630 028 904
43202 REUS
parkinsonapct@terra.es

Tipus de grup: Grup d'Ajuda Mútua.
Periodicitat: Mensual.
Responsable: Psicòleg.
Observacions: Grup de Joves afectats de Parkinson abans dels cinquanta anys.

Tipus de grup: Grup de Suport.
Periodicitat: Mensual.
Responsable: Psicòleg.
Observacions: Dirigit a afectats.

ASSOCIACIÓ PRO-DISMINUÏTS FÍSICS I PSÍQUICS DE SANT CUGAT DEL VALLÈS (ASDI)

Passeig Mestre Casesnoves, 4. Tel: 93 675 66 10
08190 SANT CUGAT DEL VALLÈS
asdisantcugat@comergrup.com

Tipus de grup: Grup de Suport.
Periodicitat: Mensual.
Responsable: Professional.
Observacions: Dirigit a familiars de persones afectades. Grup de suport familiar.

ASSOCIACIÓ PROVINCIAL DE PARÀLISI CEREBRAL (APPC)

Muntanya de Sant Pere, s/n. Tel: 977 217 604
43007 TARRAGONA
APPCTA@terra.es

Tipus de grup: Grup de Suport.
Periodicitat: Mensual.
Responsable: Sra. Marta Frontiñan.

ATENCIÓ A INFANTS I JOVES AMB NECESSITATS ESPECIALS (ANDI)

Illa, 3. Tel: 93 725 07 99
08202 SABADELL
andisabadell@hotmail.com

Tipus de grup: Grup de Suport.
Periodicitat: Trimestral.
Responsable: Sr. Josep M. Brun.
Observacions: El grup es fa en funció de l'edat dels infants i dels joves.

Tipus de grup: Grup de Suport.
Periodicitat: Trimestral.
Responsable: Sra. Teresa Figuera.
Observacions: El grup es fa en funció de l'edat dels infants i dels joves.

Tipus de grup: Grup de Suport.
Periodicitat: Trimestral.
Responsable: Sra. Teresa Figuera.
Observacions: El grup es fa en funció de l'edat dels infants i dels joves.

Tipus de grup: Grup de Suport.
Periodicitat: Trimestral.
Responsable: Sra. Teresa Figuera.
Observacions: El grup es fa en funció de l'edat dels infants i dels joves.

Tipus de grup: Grup d'Ajuda Mútua.
Periodicitat: Mensual.
Responsable: Sra. Teresa Figuera.

ESCLEROSI MÚLTIPLE - ASSOCIACIÓ DE GIRONA (EM-GI)

Campcardos, 3-5. Tel: 972 23 15 04
17007 GIRONA
esclerosimultiple@hotmail.com

Tipus de grup: Grup de Suport.
Periodicitat: Quinzenal.
Responsable: Sra. Laura Fàbregas Casas.

ESCLEROSI MÚLTIPLE, ASSOCIACIÓ DE LLEIDA (EM LLEIDA)

Av. Rovira Roure, 80. Tel: 973 24 81 00. Ext. 2680
25198 LLEIDA
fem@arnauscs.es

Tipus de grup: Grup de Suport.
Periodicitat: Mensual.
Responsable: Sra. Lourdes Assens.

ESCOLA D'EDUCACIÓ ESPECIAL CRESPINELL (CRESPINELL)

Pantà, 7. Tel: 93 780 55 33 / 93 733 62 04
08221 TERRASSA
esc-crespinell@xtec.net / agarrich@piextec.net

Tipus de grup: Grup de Suport.
Periodicitat: Quinzenal.
Responsable: AMPA.
Observacions: Per al suport familiar.

FUNDACIÓ ESCLEROSI MÚLTIPLE (FEM)

Tamarit, 104, entl. Tel: 93 228 96 99
08015 BARCELONA
fem@svt.es

Tipus de grup: Grup de Suport.
Periodicitat: Mensual.
Responsable: Assistenta social.

FUNDACIÓ INSTITUT GUTTMANN

Garcilaso, 57. Tel: 93 497 77 00
08027 BARCELONA
gerencia@guttmann.com

Tipus de grup: Grups de Suport.
Responsable: Professionals del Centre.
Observacions: El treball amb grup de persones afectades i de les seves famílies està incorporat en el procés rehabilitador. L'ajuda entre iguals constitueix un element important en el desenvolupament del grup i en l'assoliment dels objectius psico i socioeducatius (suport, contenció, orientació i assessorament).

FUNDACIÓ PERE MITJANS

Rambla Prim, 31-37, Baixos. Tel: 93 266 20 23
08019 BARCELONA
direcciotecnica@fpmitjans.org

Tipus de grup: Grup de Suport.
Periodicitat: Mensual.
Responsable: Treballadora Social i Psicòloga externa.
Observacions: Dirigit a famílies de persones amb discapacitat física, psíquica i/o sensorial.

Tipus de grup: Grup de Suport.
Periodicitat: Bimensual.
Responsable: Treballadora Social.
Observacions: Dirigit a germans de persones amb discapacitat física, psíquica i/o sensorial.

FUNDACIÓN PRIVADA MADRID CONTRA LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE (FEMM)

Ponzano, 53. Tel: 91 399 32 45
28003 MADRID
info@femmadrid.org

Tipus de grup: Grup de Suport.
Periodicitat: Setmanal.
Responsable: Neuròleg.

LLIGA REUMATOLÒGICA CATALANA (LLRC)

Llibertat, 48, baixos. Tel: 93 207 77 78 / 93 207 16 50
08012 BARCELONA
lalliga@lligareumatologica.org

Tipus de grup: Grup d'Ajuda Mútua.
Periodicitat: Mensual.
Responsable: Facilitador/ra.
Observacions: Es fa a Terrassa, és de persones afectades de fibromiàlgia.

Tipus de grup: Grup d'Ajuda Mútua.
Periodicitat: Mensual.

Responsable: Facilitador/ra.
Observacions: Es fa al Prat de Llobregat, és un grup mixt.

Tipus de grup: Dos Grups Psicoterapèutics.
Periodicitat: Quinzenals.
Responsable: Psicòloga.
Observacions: Es fan a Vilafranca, són de persones afectades de fibromiàlgia.

Tipus de grup: Dos Grups d'Ajuda Mútua.
Periodicitat: Quinzenals.
Responsable: Facilitadors/res.
Observacions: Es fan a Vilafranca, un és de persones afectades de fibromiàlgia i l'altre és mixta.

Tipus de grup: Grup d'Ajuda Mútua.
Periodicitat: Quinzenal.
Responsable: Facilitador/ra.
Observacions: Es fa a Tarragona, és de persones afectades d'Artritis reumatoide.

Tipus de grup: Grup d'Ajuda Mútua.
Periodicitat: Mensual.
Responsable: Facilitador/ra.
Observacions: Es fa a Terrassa, és de persones afectades d'artritis reumatoide.

Tipus de grup: Grup d'Ajuda Mútua.
Periodicitat: Mensual.
Responsable: Facilitador/ra.
Observacions: Es fa a Barcelona, és de joves afectats de malalties reumàtiques.

Tipus de grup: Dos Grups d'Ajuda Mútua.
Periodicitat: Mensuals.
Responsable: Facilitadors/res.
Observacions: Es fa a Barcelona, és de persones afectades d'artritis reumatoide.

Tipus de grup: Grup d'Ajuda Mútua.
Periodicitat: Mensual.
Responsable: Facilitador/ra.
Observacions: Es fa a Barcelona, és mixt.

Tipus de grup: Cinc Grups d'Ajuda Mútua.
Periodicitat: Quinzenals.
Responsable: Facilitadors/res.
Observacions: Es fan a Barcelona per a persones afectades per fibromiàlgia.

Tipus de grup: Grup de Suport.
Periodicitat: Mensual.
Responsable: Psicòloga.
Observacions: Es fa a Barcelona i és per a parees de nens amb Artritis.

Tipus de grup: Grup d'Ajuda Mútua.
Periodicitat: Quinzenal.
Responsable: Facilitador/ra.
Observacions: Es fa a Tarragona, és de persones afectades de fibromiàlgia, en aquest moment està en revisió.

Tipus de grup: Cap de GAM.
Periodicitat: Mensual.
Responsable: Mercè Jané.
Càrrec: Psicòloga de l'entitat.
Observacions: És un grup format per tots els facilitadors de GAM. En aquest espai es tracta de supervisar la conducció dels GAM i donar suport als facilitadors.

NEXE, FUNDACIÓ PRIVADA

Escorial, 169. Tel: 93 285 32 40
08024 BARCELONA
nexefundacio@nexefundacio.org

Tipus de grup: Grup de Suport.
Periodicitat: Quinzenal.
Responsable: Sra. Sònia Corpas.

Tipus de grup: Grup d'Ajuda Mútua.
Periodicitat: Mensual.
Responsable: Sra. Àngels Ponce.

ASSOCIACIÓ GIMM

Josep Montserrat Cuadrada, 33-37. Tel: 93 799 00 50
08303 MATARÓ
gimm@gimm.es

Tipus de grup: Grup de Suport de persones afectades.
Periodicitat: Quinzenal.
Responsable: Sra. Montse Esteve.
Observacions: Els grups estan conduïts per un psicòleg de la Fundació Hospital, entitat amb la qual es té un conveni de col.laboració.

Tipus de grup: Grup de Suport de familiars.
Periodicitat: Quinzenal.
Responsable: Sra. Montse Esteve.
Observacions: Els grups estan conduïts per un psicòleg de la Fundació Hospital, entitat amb la qual es té un conveni de col.laboració.





Manual de consulta sobre Grups d'Ajuda Mútua de persones amb discapacitat física (experiències en GAM des de la Federació ECOM)



Aquest Manual ha estat realitzat amb la col.laboració de:

Ajuntament  de Barcelona

 Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

 Generalitat de Catalunya
Departament d'Acció Social
i Ciutadania