

# "Grupo de apoyo y experiencia de autoayuda"

## Enrique Alonso

Médico psiquiatra psicoterapeuta

RESUMEN.-El grupo de apoyo se constituye alrededor de una situación existencial traumática: la pérdida de un hijo. Se trata pues de un grupo de padres y de pares, pues en principio no hay un conductor-terapeuta que tenga la responsabilidad del grupo. Me corresponde la condición de convocante del grupo, a través de un mensaje que salió en la prensa de Santander.

El grupo inicia sus sesiones en mayo de 2007, reuniéndose una vez al mes, concretamente el último viernes de cada mes, en sesiones de hora y media.

Se trata de un grupo pequeño, formado por ocho-diez personas, que está abierto a la participación de nuevos miembros.

La valoración de la experiencia, que aún continúa, será el objeto de la comunicación y probablemente la oportunidad de compartirla con los asistentes al Symposium de Bilbao puede ser una buena forma de hacer una valoración más ajustada del alcance de la experiencia.

La otra parte de la comunicación " La experiencia de autoayuda " está relacionada con una etapa de crisis personal vivida al compás de un problema de salud, un cáncer, que padecí en el 2001 y cómo fue la evolución física y psicológica que sucedió a partir del conocimiento de la existencia de la enfermedad.

En ambos casos se valora la capacidad que tenemos para, desde la crisis, llegar a una situación de superación de la misma e incluso, cómo el propio proceso de confrontación con el objeto provocador de la crisis nos puede permitir una transformación que de lugar a una nueva manera de relacionarse con uno mismo y con el mundo que nos rodea.