

Guía para el moderador

Más allá del trauma: Primeros auxilios espirituales católicos para sobrevivientes

Las mejores prácticas para conducir un grupo pequeño efectivo

- Prepárese, ¡pero no se preocupe! Familiarícese con el folleto y tenga un plan para su grupo. No necesita ser un consejero capacitado o un profesional para moderar. Los materiales fueron concebidos en un formato colaborativo, de igual a igual.
- Su tarea es hacer que las cosas fluyan mientras que supervisa el ritmo y protege el espacio. Este **no** es el tiempo para enseñar, predicar, aconsejar o asesorar. Su rol es crear y mantener el espacio para un grupo pequeño donde los participantes puedan interactuar con el contenido y, con la ayuda del Espíritu Santo, llevar a cabo su propia tarea interior. No escatime el tiempo que dedica para la sección «Para reflexionar» en cada sesión.
- Asimismo, este folleto puede ser útil para usted. A pesar de que se le alienta a participar en las tareas individuales, no descuide su rol principal como moderador.
- El formato de grupo pequeño puede programarse en una variedad de formas, pero sugerimos que se tome un capítulo por vez en un período de semanas —uno o dos capítulos por semana.
- Después del trauma, las personas están abrumadas y no pueden pensar con claridad. No les dé demasiada información. Hable más lentamente que de costumbre. Haga pausas y dé tiempo a las personas para que comprendan lo que usted está diciendo.
- Use los silencios, pues los silencios crean el espacio para que los participantes compartan un sentimiento o pensamiento. Si alguien expresa mucha emoción, vale la pena tener un tiempo adicional de silencio antes de seguir adelante.
- No se sorprenda por lo algo que se esté diciendo. No reaccione desmedidamente ni le reste importancia a lo que los participantes puedan estar pensando o sintiendo. Con el trauma, a menudo las personas dicen cosas que son producto del temor, la frustración, la confusión o el dolor; deben sentirse cómodas para hacer eso aquí.

Sin embargo, esté preparado para aconsejar privadamente a un participante que busque ayuda profesional si esa persona indica que está pensando en lastimarse o lastimar a otros, o que frecuentemente no puede manejar sus emociones o hacerle frente la vida. Tenga a mano la información de contacto de profesionales y servicios de salud mental antes de comenzar.

- Preste atención a la dinámica del grupo. Si un «hablador» está dominando la conversación, diga algo como: «Vamos a asegurarnos de que damos el tiempo necesario para lo que otros quieran compartir». Si un «arreglador» le ofrece a alguien algún consejo o solución, amablemente señale que «es mejor que cada uno

de nosotros encuentre su propio camino con la ayuda de Dios. Dejemos los consejos para otros lugares».

- Algunos miembros pueden no sentirse cómodos si tienen que compartir en un grupo. Antes de cada reunión, recuérdelos claramente que «pueden pasar o participar». Nunca le pida a alguien que comparta ni pregunte, por ejemplo, «Cheryl, ¿hay algo que te gustaría decir?».

Los participantes no recordarán lo que se ha dicho de la misma manera como recordarán el *tipo de experiencia que tuvieron* en su grupo. La cosa *más* importante para recordar es esto: las personas necesitan tener una manera de comenzar a expresar sus sentimientos en un lugar donde se sientan seguros. Necesitan ser escuchados y estar seguros de que lo que están sintiendo y experimentando es normal. La palabra clave es **escuchar**.

Cómo está diseñado el folleto *Más allá del trauma*

Las sesiones en este folleto contienen información útil, pasajes de la Escritura y preguntas para reflexionar. Varias preguntas contienen actividades que pueden ser hechas *antes* de la siguiente reunión. Si prefiere que los participantes lean el material por adelantado, entonces tendrán que reflexionar sobre los temas principales cuando se reúnan, y deberá invitar a que las personas identifiquen lo que resaltó de la lectura. Si su grupo tiene de 8 a 12 personas, las sesiones pueden ser desarrolladas en un período de entre 60 a 90 minutos. Busque maneras en las que las personas puedan ayudar a liderar.

Comience aquí

Use este material como una manera de presentar la noción del trauma. Explique que el trauma puede venir en muchas formas: muerte, enfermedad, despidos, dinámicas familiares, problemas económicos, abuso de sustancias, y otras más. Es importante que reconozca que cada una de las personas tiene una razón diferente para participar en este grupo. Entonces, revise, con el grupo, el material. Señale que las reacciones de cada uno al trauma y al dolor serán diferentes, y que ellos pueden experimentar cosas que nunca hubieran esperado. Eso es normal y desaparecerá con el tiempo. Asegúrese que dedique un momento al mensaje espiritual del papa Francisco. Use el «Comience aquí» para avanzar a la Lección 1.

Sesión 1—«¿Por qué me siento así?»

El objetivo de esta sesión es arrojar luz sobre los sentimientos y comportamientos generados por el trauma y dar a los participantes la oportunidad de identificar el impacto del trauma sobre ellos.

Sesión 2—«¿Cómo puedo calmar estas emociones fuertes?»

Aquí, los participantes aprenden a relajarse y calmar intencionalmente sus emociones. Su tarea es encontrar la manera para que ellos pongan en práctica los cuatro ejercicios durante la sesión.

Sesión 3—«¿Por qué me siento tan triste?»

Esta sesión presenta una útil descripción del «viaje del dolor» e invita a todos a reflexionar sobre su propia experiencia de este viaje. También presenta el concepto espiritual católico del Misterio Pascual: el proceso natural del sufrimiento, la pérdida y el nuevo comienzo.

Sesión 4—«¿Cómo pueden sanar las heridas de mi corazón?»

Aquí hay dos conceptos importantes: 1. Las heridas del corazón, como las heridas físicas, requieren de un cuidado especial para sanar. 2. Contar su historia del trauma es un paso esencial hacia la sanación. Prepárese de antemano a fin de que esté listo para que todos practiquen el uso de las tres preguntas del ejercicio de escuchar.

Sesión 5—«¿Cómo me dirijo a Dios en esta situación?»

Esta es una sesión de oración. Primero, presenta la práctica espiritual del lamento y les da a los participantes tiempo para escribir sus propios lamentos a Dios. Segundo, invita a todos a pedir la ayuda de Dios al «llevar su dolor a la cruz» de manera simbólica. ¡Prepárese de antemano!

Sesión 6—«Mirar hacia el futuro»

Esta sesión les pide a los participantes que identifiquen puntos clave del programa y les propone prácticas espirituales que pueden ayudarlos a continuar creciendo *más allá* del trauma.