

El valor de la psicoterapia

Desarrollo humano integral en las comunidades trujillanas

Escuela de Liderazgo y Valores*



ESCUELA DE LIDERAZGO Y VALORES



ESCUELA DE LIDERAZGO Y VALORES

En los andes venezolanos, la Universidad Valle del Momboy desarrolla una experiencia que cobra fuerza en las comunidades populares: el trabajo en el área de la salud emocional. Una vivencia que pasa por lo personal pero que se traduce en resultados colectivos

La insuficiencia de recurso humano y material para atender la salud mental de grandes sectores de la población del estado Trujillo, llevó a un grupo de profesionales de la psicología a concebir un proyecto que hoy se erige como una clara muestra de solidaridad y esperanza para las comunidades populares.

La Escuela de Liderazgo y Valores, adscrita a la Dirección de Extensión de la Universidad Valle del Momboy, nació hace catorce años como respuesta a la necesidad de las comunidades populares de contar con un espacio para la formación y capacitación de sus miembros. Hoy reconocemos con regocijo que es una experiencia única en Trujillo, donde la academia se da la mano con el quehacer social de nuestros pueblos y como lo manifiesta Roberto Ramírez, uno de sus fundadores: “Es una experiencia para construir ciudad, vida, dignidad y paz”.

SER MEJOR PERSONA

Desde hace nueve años se comenzó a trabajar en el área de la salud emocional, apuntando al crecimiento personal en un programa llamado “Aprendiendo a vivir mejor”. Es una labor que incide en la familia, en la comunidad, en la interacción con la gente.

Lo novedoso de esta experiencia que ha tocado la vida de centenares de trujillanos es que los “expertos” son las personas que interactúan con sus testimonios de vida, y el “especialista” es el grupo o colectivo psicoterapéutico que brinda apoyo a quien necesita ayuda afectiva. Los resultados son más que aleccionadores, en dos o tres encuentros de psicoterapia la gente comienza a sentir bienestar en su salud emocional.

La experiencia ha demostrado el potencial y riqueza que encierra la sabiduría de la gente y su poder transformador. Pocas veces la salud emocional había tenido tanta importancia para

el bienestar de los venezolanos como en la actualidad, por tal motivo la Escuela de Liderazgo y Valores de la UVM se ha comprometido con el desarrollo humano integral de los trujillanos, tratando de impregnar su accionar con la orientación de “amar al prójimo como a sí mismo”.

ENFOCARNOS EN LO BUENO DE LA VIDA

Uno de los principales elementos de este programa es la conocida invitación a no centrarse en la dificultad, sino en las posibilidades de continuar adelante. La certeza del inmenso poder de reinención de las personas se afianza, entre otras cosas, con los testimonios escuchados. El cambio experimentado por los participantes en el momento que echan su “cuento” de ¿quién fui y quién soy?, realmente es para *quitarse el sombrero*.

Aquí hacemos honor al “padre” de la psicología positiva, Martin Seligman, quien afirma que “la psicoterapia no solo debe dedicarse a arreglar lo que está mal en el individuo, lo que no sirve, es también fortalecer lo mejor de cada persona”. Potenciar al sujeto, vigorizando el optimismo ante la crudeza de situaciones límites, va reactualizando la pertinencia y validez del “yo puedo”, “yo valgo”, “yo soy importante”.

CAMBIAR LA RAÍZ PARA CAMBIAR EL FRUTO

Con este programa de psicoterapia desde las comunidades hemos aprendido que todo cambio se inicia en nuestro ser interno, camino distinto al que tradicionalmente se ofrece, que plantea la solución que ha de llegar desde afuera. Un título, alguna cuota de poder, fama, bienes materiales o prestigio social, no son garantía de transformación, menos de renovación.

Las consecuencias positivas, humanizadoras y llenas de dinamismo, se dan cuando se intenta construir redes para el diálogo entre personas, seres dispuestos a escucharse y a escuchar al alma del otro, oír sus sentimientos. Nos programaron para hablar *hasta por los codos*, pero, cómo nos cuesta escuchar a los demás; hay que rescatar el valor del abono fértil que representa la escucha, el sanador silencio.

¿CÓMO TRABAJAMOS?

Destaca la técnica reflexiva, método psicoterapéutico que tiene su origen en Noruega donde, en la década de 1980 y bajo la tutela del reconocido psicólogo Ton Anderson, se comenzó a impactar el desarrollo humano de los miembros de los grupos con los que se trabajaba. También se utiliza la *biblioterapia*, reflexión colectiva luego de la lectura de algún material escrito por psicoterapeutas de distintas partes del mundo. En ciertos momentos, dependiendo del grupo y

de la temática, contamos con invitados especiales (médicos, psiquiatras, docentes, especialistas en diversos campos del desarrollo humano) que desde sus competencias enriquecen la labor desarrollada y amplían el horizonte experiencial.

¿CON QUIÉN Y PARA QUIÉN?

Se han atendido a centenares de trujillanos que vivían momentos de gran sufrimiento o crisis de diversa índole como la pérdida de un ser querido, una enfermedad terminal, un divorcio, condición de alcoholismo o drogadicción (propia o de un miembro de su entorno), entre otras.

A cada consultante (no se le dice paciente) se le escucha con el mayor respeto, a nadie se juzga. Se comparten experiencias de otras personas que han pasado por situaciones similares al individuo que viene en busca de ayuda. Este interactuar colectivo, dicen los testimonios de la gente, hace “mil veces” más efecto que cualquier consejo; así venga del más brillante especialista.

Conviene señalar a las comunidades de 7 Colinas y el barrio Rafael Caldera, zonas en las que se trabaja constantemente con esta iniciativa. También hay que mencionar al Instituto de Adultos Mayores y a la Universidad Valle del Momboy, instituciones que abren sus puertas para la realización de los encuentros a los que acuden personas provenientes de distintos lugares de la ciudad de Valera y otros municipios cercanos.

SI DE RESUMIR SE TRATARÁ

Una experiencia que busca la reconstrucción emocional de las personas, y que apuesta a la dimensión colectiva de dicha iniciativa, concentra su valor en el encuentro, el reconocimiento y la aceptación. Los frutos generan rasgos que se manifiestan en el espíritu y en el aspecto físico de los consultantes, pero que por su profundidad resulta imposible comunicarlos fielmente si no se observan en directo.

Como todo proceso, el aquí descrito tiene altibajos, obstáculos y sinsabores, aspectos propios de cualquier actividad humana. Por suerte, quienes soñaron este proyecto, quienes lo llevan hoy día y, sobre todo, con quienes se comparte trabajando, tienen la terquedad de no rendirse, de no bajar los brazos por fuerte que sea el desaliento.

No hay garantía de éxito, no hay un parámetro matemático de validación que indique exactitud en los resultados, no lo hay. Hay convencimiento del valor del intento, hay esperanza en la capacidad humana, hay deseo de transformar la realidad. Como dijo Facundo Cabral: “No hay amor de uno, solo amor de todos, y por ese motivo estamos aquí”.

*Equipo de la Escuela de Liderazgo y Valores. Universidad Valle del Momboy (UVM).