



RENACER
Luján

Universidad Nacional de La Plata
Facultad de Periodismo y Comunicación Social

-.ANEXO.-

ÍNDICE



I. ENTREVISTAS	
A Mónica Guerrero (Fundadora de Renacer Luján)	3
A Cecilia Pruski (Actual coordinadora)	6
A integrantes y ex integrantes del grupo	8
II. EL GRUPO	
Instancias del grupo	18
Trabajo en equipo	19
Planificación de los encuentros	20
Dinámica de las reuniones	21
Ingreso de un nuevo padre	23
Potencialidades y dificultades	24
III. VÍNCULOS	
Vínculos existentes y potenciales vínculos	25
Renacer y los medios de comunicación	26
Actores no participantes	30
IV. ENCUENTROS	
Reunión con otra localidad	35
Homenaje 20 años de Renacer Luján	36
Testimonio de un encuentro	38



Entrevista a Mónica Guerrero de Carrizo

(Fundadora y Coordinadora de Renacer en la Ciudad de Luján durante 12 años)

Llevar adelante un grupo de autoayuda supone una tarea dificultosa, más aún de estas características, ¿Cuál cree usted que fue el obstáculo más difícil de atravesar?

M.G: Cuando empezamos con Renacer en la ciudad de Luján sabíamos que estábamos iniciando algo desconocido para la sociedad en ese momento. No pretendíamos ser invasivos con aquellos que atravesaban el mismo sufrimiento que nosotros pero necesitábamos abrir este espacio para quienes estaban dispuestos a compartir el dolor y, más aún, a sobrellevarlo. Con el pasar de las reuniones todos nos fuimos acomodando y entendiendo el verdadero sentido de Renacer, hermanados por el respeto, la tolerancia y el amor por aquellos hijos que ya no teníamos físicamente. Atravesamos cada padre dificultades diversas, tales como la culpa, el enojo con quien suponemos que es el responsable de esto que nos pasa, la negatividad, y hasta el miedo a olvidarnos algún día de ese hijo tan amado. Todos transitamos por estas emociones y la palabra de los que ya lo vivieron y están un poquito mejor, es como una esperanza de que “tal vez” se puede.

¿Cómo se lleva adelante una reunión teniendo padres nuevos y padres que hace tiempo transcurre el proceso del duelo en Renacer?

M.G: Renacer era una opción posible para ayudar a los papás con duelos perpetuos o recientes.

Cuando los papás decidieron acercarse al grupo, los coordinadores ya estábamos preparados para tal caso, ya que en los días previos se acercaba a nosotros algún familiar del doliente, que nos manifestaba la situación de dicha persona y nos consultaba horarios y días de reunión.

Una vez llegados a la reunión, eran entrevistados por los modeladores del grupo en una secretaria apartada del resto de los concurrentes y luego al comenzar con el encuentro se los trataba de ubicar cerca de aquellos papás que tenían más tiempo en el grupo; los cuales se encontraban más animados y esperanzados. Era nuestro propósito que se relajaran junto a ellos y siguieron concurriendo a las demás reuniones, las cuales se llevaban a cabo con mucho respeto y, por supuesto, teniendo en cuenta los tiempos de cada uno.

Entre una y otra reunión se los llamaba por teléfono o se los visitaba, para que se sintieran menos solos, y esa era nuestra misión; hacer que el dolor compartido se convierte en dolor diluido.

Los encuentros regionales se consideran de gran importancia, ¿Por qué?

M.G: Renacer comenzó en Córdoba en 1988, y se extendió por varios países en el mundo. Todas estas culturas distintas a las nuestras nos enriquecieron a nivel personal y espiritual, ya que a pesar de la distancia física que nos separa, nos identifica el dolor que sentimos. Cuando un ser sufriente se enfrenta a un par, se siente menos solo y es el darnos cuenta que no somos los únicos.

Es por esto que de cada encuentro que tuvimos la suerte de participar, nos hemos llevado grandes enseñanzas, compartimos las ganas de vivir y fuimos testigos del dolor de muchos. Sentimos el amor de tantos hijos que a pesar de no haber conocido (claro está) nos unieron a nosotros los papas.

¿ Qué valor representa la labor en los medios de comunicación de una organización de estas características?

M.G: Es muy importante. Más allá de que la misión como grupo no es difundir nuestra labor, es fundamental que a todos los ciudadanos de la localidad y alrededores les llegue nuestro mensaje; es decir , si un papa atraviesa por una situación igual a la nuestra, que tenga conocimiento que en Luján hay un grupo de auto ayuda que les permitirá atravesar el proceso del duelo de la mejor manera posible.

Los medios de comunicación se han manifestado de manera activa y entusiasta con nosotros desde el primer momento que comenzamos las reuniones en Luján, allá por el año 1996, asistiendo a fechas particulares, aniversarios y eventos destacados, entre otros. Durante los doce años que estuve coordinando el grupo, tuvimos la posibilidad de hacer paralelamente un programa radial , uno televisivo y una columna editorial en el diario Bisemanal Presente de la ciudad de Luján.

Los medios son la puerta de llegada a cada hogar de la ciudad, es decir, nuestras emisiones no iban destinadas exclusivamente a papás que habían perdido a sus hijos, sino que intentábamos dar un mensaje de esperanza para todos aquellos que estaban pasando un momento difícil en la vida; pero siempre con el sello de nuestro grupo. Recordaba en cada programa o columna de diario los horarios del grupo, dónde realizamos las reuniones y teléfonos de contacto que sean de utilidad.

Es fundamental mantener una cierta actividad en los medios, así sea ínfima, porque nos permite hacernos visibles, mostrar lo que hacemos día a día y sobre todo generar nuevos vínculos con otros grupos u organismos sociales.

Ya que nos menciona la importancia de los vínculos; el grupo, durante su coordinación, tuvo algún tipo de relación con el municipio de la ciudad? O siempre fue nula como en la actualidad?

M.G: Es muy difícil lograr un apoyo municipal si no se tiene visibilidad como organización social, como te mencionaba anteriormente, hoy por hoy los medios son un canal fundamental para llegar a todos los hogares de la localidad, y el grupo debe estar preparado

para amoldarse a todas las dinámicas sociales que se presentan; tal es el caso de las redes sociales.

Afortunadamente cuando me tocó estar al frente de Renacer, los medios y el comentario de la gente lograron que el municipio nos mire y colabore con nosotros en muchas de las actividades que realizamos. En esos tiempos la gestión estaba comandada por el Dr. Miguel Angel Prince, Intendente de Luján, quien puso a nuestra completa disposición los recursos de transporte y traslado en caso de algún encuentro en particular, o el subsidio para la remodelación de una plaza pública. También contamos con la participación del Municipio en cada festejo aniversario del Grupo, brindándonos su apoyo y reconocimiento.

Es muy importante contar con este respaldo, ya que es un vínculo que permite o da posibilidades de alcanzar aquellas metas que nos exceden como grupo; ya sean económicas o sociales.

¿Qué le dejó el grupo Renacer en los doce años de coordinación?

M.G: Renacer nos dio a mi esposo y a mi, la posibilidad de homenajear a nuestro hijo Rogelio con nuestro accionar, para dejar de sentirnos víctimas y apostarle a la vida con este; “Sí a la vida, a pesar de todo”.

Recuerdo unas palabras claves que leí cuando arranque todo este camino, “no somos lo que la vida nos da, sino lo que le damos a la vida”.

¡GRACIAS RENACER, GRACIAS POR TANTO AMOR Y POR NO DEJAR DE CREER QUE SE PUEDE SEGUIR VIVIENDO A TRAVÉS DE ESTE MARAVILLOSO MENSAJE DE AMOR.!

Entrevista a Cecilia Pruski

(Coordinadora de Renacer Luján en la actualidad)

¿Cómo se recibe a un nuevo integrante en Renacer?

C.P.: En primer lugar cuando un nuevo padre o madre se pone en contacto con el grupo, alguno de los integrantes más antiguos se reúnen en privado con el nuevo padre y se le cuenta brevemente la finalidad del grupo y las características principales. Según el estado de crisis que presente el aspirante determinamos en conjunto su primera reunión donde comenzará con el proceso del duelo junto a los demás miembros.

¿Cómo se organiza una reunión cuando ingresa un nuevo integrante?

C.P.: En primer lugar se comunica al grupo la llegada de un nuevo padre y/o madre, nos ponemos de acuerdo en cuanto a la actividad del día y se ubican con normalidad en forma circular para el desarrollo del encuentro. Como acostumbramos en cada reunión los padres participan activamente durante el transcurso de ésta y se intenta generar empatía rápidamente brindando el apoyo necesario como se acostumbra en el principio del proceso de autoayuda.

¿Cómo es el proceso que recorren los papàs a través del grupo?

C.P.: Mira, hay que tener en cuenta que cada persona es diferente y afronta el proceso como puede, por ende hablamos de situaciones que se presentan en forma dinámica y diversas. Al margen de esta particularidad, el desarrollo nos muestra tres instancias claras que siempre se manifiestan en todos los padres que asisten; la primera de desahogo a la que llamamos catártica, la segunda de esclarecimiento y la tercera aparece cuando el padre o madre ya está dispuesto a rearmar un nuevo plan de vida aceptando la situación que se nos presenta.

Estos tres conceptos se dan en la mayoría de los casos ya que resultan correlativos, y es fundamental atravesarlos completamente para poder encarar la etapa siguiente, es decir, no puedo avanzar con un plan de vida si aun no hice mi proceso de catarsis.

¿De qué forma se dan a conocer en la ciudad de Luján y partidos vecinos?

C.P.: En cuanto a la comunicación con el exterior, el grupo no mantiene actualmente ningún tipo de actividad. Tampoco utilizamos redes sociales.

¿Siempre se manejaron de esta manera en cuanto a la difusión?

C.P.: En un principio el grupo contó con un gran apoyo de los medios de comunicación de la ciudad y además de difundir el comienzo del mismo, se le brindó un espacio en radio,

televisión y gráfica. En estos espacios la coordinadora de ese entonces, Mónica Guerrero, aprovechaba la difusión para hacer llegar un mensaje a todos aquellos que compartieran un mismo dolor y también para aquellos que no. Con mucho éxito ocupó varios años los medios de comunicación masivos locales dándole un cierre en el año 2007. Desde entonces no se han vuelto a ocupar estos espacios que la comunidad nos brindó.

¿Se necesita fomentar Renacer Luján?

C.P.: Si bien en el grupo aclaramos que nuestra misión no es publicitar ni fomentar la presencia de nadie en el grupo, debido a las características que presenta un padre o madre que se acerca a Renacer, siempre es necesario que una organización de esta índole se reconozca y se instale en la localidad para subsistir y cumplir su objetivo fundamental que es brindar un servicio al prójimo.

¿El grupo tiene relación con alguna otra organización de similares características?

C.P.: El grupo no tiene relación directa con ninguna otra agrupación o institución que se relacione con la autoayuda. Si bien en la localidad de Luján existen algunas otras agrupaciones, nunca nos hemos contactado con las mismas.

¿Tienen algún subsidio por parte del municipio de Luján o alguna colaboración externa?

C.P.: “La institución actualmente no cuenta con ningún tipo de colaboración (ya sea económica o política) por parte de la Municipalidad de Luján, pero sí hemos contado con el apoyo y cooperación de los vecinos en algunas actividades realizadas en la ciudad junto con el grupo. La empatía de los vecinos del partido de Luján con “Renacer” fue siempre de mucho respeto y solidaridad.

ENTREVISTAS A INTEGRANTES Y EX INTEGRANTES DEL GRUPO

Susana Rodríguez (Mamá de Agustín)

Perdió a su hijo de 16 años tras sufrir un accidente de tránsito

¿Cómo conoces al grupo Renacer y cuando decidiste formar parte del mismo?

S.R: El grupo lo conozco por intermedio de un matrimonio amigo, que lo conocía, debido a que un allegado a su familia había pasado por la misma situación que nosotros. Me hablaron primero a mí y me dijeron que el grupo le había hecho muy bien a su pariente, que había ido acompañada por su marido. Eso me interesó muchísimo porque con mi esposo estábamos pasando un momento muy duro y no encontrábamos una salida. Fue así que hablé con él y nos acercamos a una reunión en el año 2003, hacía pocos meses que habíamos perdido a nuestro hijo.

¿Cómo fue ese primer encuentro con Renacer y los padres presentes?

S.R: Por supuesto que fue muy movilizador para nosotros encontrarnos con tantas historias y padres pasando por un mismo dolor, que en definitiva también es distinto en cada caso, y cada uno lo atraviesa como puede. En esa primera reunión nos quedamos muy conformes, era un lugar donde tanto mi marido como yo podíamos expresar y compartir nuestro proceso sin miedo. Con las obligaciones, los hijos que nos demandan y la vida que continúa, uno no se permite vivir el duelo en profundidad.

¿Podes describir algún rol específico que cumplías dentro del grupo?

S.R: En el grupo no había roles definidos, éramos simplemente un grupo de padres atravesando un mismo duelo, que a su vez tenía distintas instancias. Algunos padres tenían más tiempo de proceso que otros, sin embargo, en el momento de dar un empujón a alguien que pasaba por un momento de bajón, no había diferencia de tiempos y procesos en el duelo. En conclusión, creo que, si bien en todos los grupos siempre puede sobresalir un líder, en este caso los estados de ánimo y la realidad que se vivía en cada reunión, no permitieron ser tan marcados esos puestos.

¿En qué momento decidieron con tu marido abandonar el grupo?

S.R: A principios del año 2007, después de unas vacaciones con mi esposo, decidimos empezar a culminar nuestro trabajo en el grupo. Hablamos mucho y coincidimos en que habíamos cumplido un ciclo. Todo lo vivido dentro del grupo por más de cuatro años nos había ayudado mucho, habíamos conocido gente increíble, participado de muchas actividades gratificantes, pero entendimos que debíamos alejarnos porque en todo grupo de autoayuda debe existir un comienzo y un final. Creímos que era lo más sano para nosotros en ese momento.

¿Pensaron en volver al grupo en todo este tiempo?

S.R: En nuestro caso no, seguimos en contacto con algunos padres que conocimos dentro de Renacer, pero no hemos vuelto al grupo. Una mamá amiga que había dejado de ir al grupo volvió después de dos años, son todas historias muy diferentes y procesos distintos. El dolor uno lo lleva por siempre, pero se aprende a convivir con eso, es algo que el grupo nos enseña también.

¿Qué recordás de tu paso por Renacer?

S.R: Muchas cosas se recuerdan de esa época, momentos de mucho dolor que se fueron transformando en ganas de vivir y salir adelante. Dentro del grupo descubrí una gran pasión por el arte, tomé clases de canto y sigo tomando clases de teatro. Un lugar donde también aprendí mucho y logré canalizar mis distintos estados de ánimo. Recuerdo también con mucha emoción la restauración de la Plaza del barrio Hospital, nombrada Renacer, un trabajo en equipo que nos unió mucho como grupo.

¿Cómo definirías al grupo Renacer?

S.R: El grupo renacer es un grupo de autoayuda distinto a cualquier otro, nosotros no buscamos una cura de ningún tipo, ni una solución a nada. El motivo por el cual nos acercamos a Renacer es irreversible. Somos un grupo de padres que se reúne para permitirse transitar un duelo, hablar de lo que nos duele, también nos permitimos reír y encontrar un sentido para seguir viviendo. Volver a amar la vida en mi caso.

¿Cuáles de las actividades que te parecían más convenientes para el buen funcionamiento del grupo?

S.R:En renacer hay muchas actividades, por así llamarlas, pero a mí en particular me abrió mucho la cabeza el analizar diversos textos, donde muchas veces encontrábamos muchas respuestas a preguntas que antes parecían inexplicables. La forma de trabajar en Renacer Luján era muy libre, y si bien no intervenía ningún otro tipo de personas o instituciones, se han realizado varios encuentros de Renacer con grupos de otras provincias y países. En uno de esos encuentros donde tuve el honor de concurrir fue donde observé que uno de los grupos incluía en sus actividades el taller de teatro. Me quedé viendo la explicación de la técnica y enseguida que volvimos a Luján busqué un lugar donde hacer teatro. En el grupo no se pudo implementar en ese momento porque fue un gusto personal. Este tipo de actividades son bisagras en un grupo de estas características, es muy enriquecedor. Yo te conté de mi hallazgo personal pero cada uno trae algo en particular y por supuesto como grupo en general.

¿Algo que hubieses cambiado o cambiarías en el grupo?

S.R: Yo creo que es un grupo que lo conformamos los propios padres, con distintos procesos y que cambian año tras año. En algún momento pensé que quizás si lo coordinará alguien ajeno a nuestro dolor, podría haberse ayudado en algún momento a más personas. Pero

también entendí que como grupo se perderían muchos procesos que solo un padre que haya perdido físicamente a un hijo puede entenderlo y ayudarlo.

¿Antes, durante o después de Renacer buscaste ayuda en algún otro tipo de personas o institución?

S.R: En mi caso nunca hice ningún otro tipo de terapia por así llamarlo. Mi terapia es el arte que me llena de vida y lo disfruto mucho. Mi esposo me apoya y me acompaña, pero él hizo su duelo con Renacer y tampoco fue a ningún otro tipo de instituciones, como la religión que también es una salida para otras personas.

¿Has podido intervenir fuera del grupo ayudando a padres que afrontan el duelo?

S.R: Siempre que tuve la posibilidad de brindar una palabra y poder conversar con padres que pasaron por lo mismo lo hice, siempre es muy sanador poder ayudar a otra persona en cualquier circunstancia. En muchos casos recomendé que se acercaran al grupo, en algunas personas fue de mucha utilidad y otros decidieron vivirlo de otra manera. No todos están preparados para exponerse a compartir su duelo con otros.

Soledad Ferro (Mamá de Mariana)

Perdió a su hija de 14 años en el año 2013 a raíz de una enfermedad terminal

¿Cómo y cuándo comenzaste en Renacer?

S.F: Entre al grupo por la recomendación de una amiga, ella conocía a Cecilia Guarino, coordinadora del grupo en Luján. Esto fue en abril del año 2013, poco tiempo después del fallecimiento de Mariana, mi hija mayor. Yo había escuchado hablar de Renacer anteriormente pero no sabía dónde funcionaba y en ese momento tampoco recordaba de su existencia.

Más allá de lo lógico, ¿Qué te llevó a participar de esta institución?

S.F: Fue de a poco que me fui animando, en principio me comuniqué con la coordinadora y ella me invitó a participar de una reunión, pero no me sentía preparada, así que nos reunimos las dos en su casa. Ahí me habló mucho de su experiencia con Renacer. Me llevó un libro que habla sobre los procesos de duelo y sobre los grupos de autoayuda, me hizo muy bien y seguí en contacto con ella un tiempo más. No llegaron a pasar tres meses desde que fui a una reunión y desde entonces sigo yendo.

¿Qué encontraste en Renacer?

S.F:Un grupo humano muy cálido, predispuesto a ayudar al prójimo aun en momentos de dolor, todos pasamos por la misma situación. Es muy angustiante ver llegar un nuevo padre o una madre, sin embargo, encontré la palabra justa por parte de ellos y con el tiempo vas aprendiendo a no preguntar ¿Por qué a mí? Sino ¿Por qué no a mí? Es fundamental para empezar a transitar el duelo.

¿Buscaste ayuda en algún profesional o alguna otra institución durante este tiempo?

S.F:Antes del fallecimiento de Mariana iba a una psicóloga, para tratar problemas de la vida y demás cosas que nos pasan, pero después no pude retomar. Ahora que pude encontrar un poco de paz, volví con otro profesional a hacer terapia donde hablamos de todo. Incluso unos meses atrás comencé a bajar un poco mi presencia en las reuniones del grupo para comenzar a finalizar este proceso y poder seguir participando desde otro lugar.

¿De qué forma te gustaría seguir dentro del grupo?

S.F: Me gustaría poder dar un cierre a mi participación en las reuniones, pero quisiera poder seguir en contacto con el grupo, y colaborar con aquellos padres que en principio no se animan a ir a una reunión y poder acercarlos a que conozcan el funcionamiento como lo hizo Cecilia conmigo. En algunos momentos del grupo hablamos mucho sobre esto, porque es muy importante tener ese mínimo contacto con el grupo y colaborar. A veces se hace

muy difícil cuando hay tantos padres que vienen y quizás no encuentran esa palabra que los haga animarse a participar.

¿Hay padres que hayan cerrado su duelo y sigan participando de alguna forma?

S.F: Es difícil a veces porque lo ideal es cumplir un ciclo y terminar, pero muchas veces nos encontramos con casos muy complejos que seguramente podría aliviar el proceso con la colaboración de otras voces. Dar una palabra justa en la primera impresión es muy importante para generar empatía con el método. También entendemos que cada uno elige cómo vivir su duelo y no todos eligen esta forma. En mi caso me gustaría poder seguir colaborando en un futuro desde ese lugar.

¿Puede ser regresivo seguir ligado a un grupo de autoayuda una vez culminado el ciclo?

S.F: Sí claro, todo proceso tiene un principio y un final y está muy bien que así sea. Por eso respetamos todos los finales y nos pone muy felices. En lo personal estoy atravesando un final del proceso, pero me gustaría seguir colaborando desde otro lugar, eso también hace muy bien cuando te sentís con utilidad.

¿Qué es lo que más te gusta hacer en el grupo actualmente?

S.F: Lo que más me gusta hacer en Renacer es poder compartir experiencias y vivencias de la vida cotidiana. En mi caso me conecto mucho con la música y la literatura, ahí encuentro una conexión con Mariana y reconozco su presencia en momentos determinados que me hacen sentir cerca mío. Compartir esto y escuchar muchas otras historias es muy gratificante, nos hace sentir acompañadas y comprendidas, nos incita a poder contarlo sin miedo a nada.

¿Qué cambiarías en la organización o las actividades del grupo?

S.F: Estamos pasando por un momento de constancia y buena sincronización de las reuniones, pero en momentos donde se acerca un nuevo integrante se revoluciona y por lo general nos cuesta seguir con un mismo objetivo, se podría decir que a veces se retrocede algún trabajo en proceso. Considero que esto se podría modificar con la contribución de alguien, que fuera del grupo, colabore con los padres que recién ingresan. Podría ser, por ejemplo, alguien que haya transitado su duelo anteriormente en el grupo.

¿Qué te deja Renacer en todo este período transitado?

S.F: Muchas cosas gracias a Dios, en primer lugar, se aprende a pensar en el prójimo, a valorar las cosas más pequeñas que nos da la vida, valorar la vida en su totalidad. Sabemos que hay que atravesar por momentos muy duros y hay que estar preparados para asumirlos. Nadie puede prevenir lo que causa la muerte de un ser querido, mucho menos la de un hijo,

Renacer nos ayuda a transitar el dolor y convivir con él en paz. De esa manera podemos volver a encontrar un sentido a la vida y seguir adelante.

¿Una meta o deseo del grupo para el futuro?

S.F: Algo muy lindo sería poder tener nuestro propio lugar de encuentros, para tener más libertad con la organización de las reuniones y poder también hacer otras cosas que serían muy importantes para el grupo y la ciudad. Nos gustaría abrir cursos o talleres, son ideas que cada tanto se retoman y en lo personal creo que es un lindo emprendimiento para unir al grupo desde otro lugar, y relacionarnos con otros actores de la sociedad que se interesen.

Gladys Arce (Mamá de Juan Pablo)

Perdió a su hijo de 22 años en un accidente automovilístico el 14/03/2010

¿Cómo fue que empezaste a concurrir a las reuniones de Renacer?

G.A: Por una pareja amiga, al poco tiempo de la pérdida de Juan Pablo. Al principio no quería ir, no quería nada, pensaba que nadie me podía ayudar, que solo yo sabía lo que sentía.

Mi amiga me paso un número de teléfono para que llame si es que cambiaba de opinión, me acuerdo como si fuera hoy, las reuniones eran los viernes, estábamos con mi marido acomodando ropa de Juan para donar y me acordé que ese día había reunión y le pregunté si quería ir, sentí que ese día era el momento de conocer qué pasaba en esas reuniones y de qué se trataba.

A mi marido no le convenció mucho, decía ¿qué vamos a ir a hacer, a dar lastima? A lo que yo le dije yo voy igual vengas o no. Finalmente me acompañó.

¿Cómo fue esa primera reunión?

G.A: Antes de ir había llamado por teléfono a la coordinadora para avisarle y preguntarle el horario, así que ya sabían que íbamos a ir.

Cuando llegamos a la puerta del Centro Educativo, nos queríamos volver a nuestra casa, nos agarró una sensación rara no sé cómo explicarte, un conjunto de emociones, no sabíamos si entrar, irnos, que había del otro lado. Hasta que tomamos coraje y entramos.

Desde el primer momento sentimos mucho acogimiento, abrazos muy sentidos, palabras cálidas y oídos dispuestos a escucharnos.

Eran pocos papás, nos sentamos en ronda, mi marido miraba al piso callado hasta que se fue soltando de a poco, no fue fácil, no es fácil.

¿Qué cambios notaste desde que empezaron a concurrir a las reuniones?

G.A: Ya hace más de cinco años que concurrimos a las reuniones, a veces no podemos venir por cuestiones laborales o cotidianas, pero hacemos lo posible.

Noto muchos cambios, al principio como te decía anteriormente no quería que nadie me ayude, que nadie me hable, sentía que nadie iba a entender lo que yo sentía porque no paso la tragedia que pase yo, hasta que conocí al grupo y me di cuenta que no era la única, que había otros papas que sufrían mi mismo dolor, esta pérdida tan dolorosa como es la de un hijo.

Hoy aprendí a vivir con el dolor, como decimos en las reuniones. Aprendí mucho, aprendí a disfrutar cada minuto de mi vida, a valorarla.

¿Cómo son esas reuniones? ¿Qué hacen?

G.A: Son... ¡Cómo te puedo decir! Especiales. En las reuniones concurren tanto mamás como papás.

Tenemos una coordinadora que es la que se encarga un poco de organizar la reunión, nos llama en la semana para ver como estamos, si vamos a ir y ese tipo de cosas. Si bien tenemos la coordinadora, somos todos iguales, en las reuniones leemos mucho, charlamos de lo que hicimos en la semana, recordamos a nuestros hijos, y eso es lo lindo, el tenerlo siempre presente y poder transformar la lágrima en sonrisa, en verlo en las cosas buenas que nos pasan, en lo cotidiano, escuchar la música que les gustaba, contar anécdotas, recordarlo nos hace tenerlo muy muy cerca.

Para elaborar el proceso de duelo, además de Renacer ¿Fuiste a algún otro lado?

G.A: Sí, hice terapia ocho meses. Me ayudo, no te voy a mentir, pero a diferencia de Renacer es que ellos me entienden como nadie porque pasaron lo mismo que yo, y lo fundamental que fue un gran pilar para mi marido y para mí es mi familia, que en todo momento no nos dejaron solos ni un minuto. Es muy importante sentirse acompañado, desahogarse, llorar, mi pérdida fue algo inesperado, no es como una enfermedad o alguien mayor, que lo vas procesando, que te puedes despedir, que le podés decir todo lo que sientas, yo todo eso no pude hacerlo, pero sé que igual me escucha, que me ve, lo siento en cada paso que damos con mi marido, lo siento conmigo siempre.

¿Cambió la relación con tu marido después de la pérdida de Juan Pablo?

G.A: Sí cambió, fue todo muy bipolar, un día no nos despegamos ni un minuto y otros días quería estar sola en mi habitación, pero nunca nos separamos. Fueron momentos, somos muy distintos, yo expreso todo y él se calla, entonces chocamos, pero bueno, de a poco fuimos empezando de nuevo como pareja, volvimos a ir a los cumpleaños, a salir a cenar, hubo un tiempo que no queríamos ir a ningún lado, ¿Qué íbamos a festejar? ¡No había nada para festejar! Hasta que entendimos que él nos estaba mirando, que teníamos que seguir, sin la presencia física de él pero sí espiritual.

A modo de conclusión, ¿Qué es Renacer para vos?

G.A: Renacer para mí es más que un grupo de autoayuda, Renacer me enseñó a como levantarme, a aprender a vivir sin mi hijo, a despertarme y sentirme viva, que había empezado otro día más para vivir, para reír, para disfrutar.

Me enseñó mucho, es algo muy importante en mi vida Renacer, es un acompañamiento muy sentido, como te dije anteriormente, qué mejor que ellos para entendernos, para llorar, para reír, porque es así, en las reuniones se encuentran todas las emociones juntas.

Claudia Fernández (Mamá de Francisco Rosa)

Perdió a su hijo de 20 días a causa de anomalías cardíacas congénitas el 13 agosto de 2003

¿Cómo llegaste al grupo Renacer?

C.F: Mi hermano trabaja en los Bomberos Voluntarios de Luján y tiene un compañero que asiste actualmente a las reuniones de Renacer, al enterarse de lo que me había pasado con mi hijo, le comenta a mi hermano del grupo, que me haría bien ir.

No me acuerdo si le dio un teléfono o si fuimos directamente al lugar donde se hacían las reuniones, que en ese entonces eran en la calle San Martín.

¿Cómo fue esa primera reunión?

C.F: Bien no me acuerdo, fue hace mucho... Allá por principios del 2004, en ese momento la coordinadora del grupo era Mónica Carrizo, una mujer encantadora. Y el grupo era chico, no eran tantos.

Casi siempre iba sola porque las reuniones eran de tarde y mi esposo trabaja en comercio entonces no me podía acompañar, capaz que esa fue una de las razones por las que deje de ir.

¿Actualmente no asisten más a las reuniones?

C.F: No, como te digo se nos hace difícil por el horario. Muchas veces tenía que ir sola y la verdad que no me daban ganas. Por ahí es una tontería el motivo por el cual no fui más... Pero mi marido no me acompañaba y es importante que en el proceso del duelo te sientas acompañado.

¿Qué función crees que cumple Renacer en un padre que perdió a su hijo/a?

C.F: Yo pienso que todo padre o toda madre que sufre la pérdida de un hijo o hija tienen que asistir a las reuniones de Renacer, aunque sea para conocer... Uno nunca sabe qué lo puede ayudar en esos momentos y la verdad que la idea del grupo es muy enriquecedora, yo a la vez que iba a Renacer iba también a la psicóloga y notaba que en el grupo trabajaba o hablaba de mi hijo de otra manera. La psicóloga lo veía desde su punto de vista profesional pero no me decía lo que yo quería escuchar, con las mamás y papás de Renacer no había timidez, no había pudor, lloraba y me sabían consolar con palabras justas, más de una vez me han aconsejado, y eso no quiere decir que tengan la verdad absoluta o que haya una receta de cómo seguir en la vida después de la pérdida de un hijo porque no existe eso. Pero yo sabía que ellos sentían mi dolor, la psicóloga no sé si realmente lo entiende o se hace que entiende.

¿Actualmente seguís yendo a la psicóloga?

C.F: Sí, pase por muchas. La de ese momento no es la misma que voy ahora. Igualmente el duelo de Francisco lo sigo elaborando, después de él tuve otro nene, Matías, que ahora

tiene 12 años y me costó mucho volver a empezar mi vida, digo así porque para mí, mi vida fue un antes y un después de la pérdida de Francisco.

¿Por qué decís que tu vida fue un antes y un después?

C.F: A mí me cambió todo, es un antes y un después. Yo imagine junto a mi marido la familia, la pieza, lo tuve 9 meses en mi vientre sin saber que Francisco nacía con este problema.

Idealice su cara, su vida, todo y de repente... ¡Me lo sacan! Sentí eso, me lo arrebataron, casi ni lo conocí, no lo pude besar, jugar, reír, nada con él, apenas tengo unas fotos... Increíble, es muy doloroso, pienso como hubiese sido nuestra vida con él, cómo sería ahora, qué haría, y lloro y lloro y es algo que no puedes parar, mucha angustia. ¡No lo veo más!

¿Te ayudo el grupo?

C.F: Sí me ayudó, me gustaba ir pero me sentía sola, por ahí me hubiese hecho bien seguir yendo, deje de ir muy pronto, aprendí un poco mas de esto que es la vida y que sigue y hay mucho por delante, pero tengo mis mejores recuerdos con el grupo, todo papa que perdió un hijo tendría que ir a sus reuniones, uno nunca sabe dónde está la ayuda, el empujón, el ánimo que necesitamos.

¿Vos crees que todo papá o mamá que perdió un hijo/a tiene que asistir aunque sea a una reunión de Renacer?

C.F: Yo creo que sí, es difícil porque pensamos que nadie nos va a entender, que nadie va a sufrir como nosotros pero el grupo ayuda, y si no son los integrantes del grupo los que te ayudan es lo que te hacen ver, que la vida sigue y nos perdemos de seguir vivos, de seguir viviendo y de eso se trata, de no bajar los brazos por los que tenemos al lado que también sufren como uno.



Instancias del Grupo

(Material brindado por la organización)

Consta de tres instancias:

CATARSIS

El padre que recién llega al grupo es incentivado, si así lo desea, a compartir su experiencia. El objetivo de esta etapa es que realice una catarsis, que exprese sus miedos, culpas, bronca, angustia y todo sentimiento que lo esté dañando.

El grupo actúa de contención, aceptación y apoyo incondicional, evitando toda actitud de enjuiciamiento o crítica. La finalidad de explorar los propios sentimientos es que el padre se dé cuenta de la situación en que se encuentra y, frente al grupo, advierte que ya no está solo para sostenerse frente a su nueva y dolorosa realidad.

ESCLARECIMIENTO

Los padres toman distancia de los sentimientos que hasta ese momento los ahogaban e impedían ver con claridad y pueden ahora escuchar y considerar los aportes positivos de otros miembros del grupo quienes, más fortalecidos, tratan de aportar, desde su propia experiencia, nuevos enfoques y aprendizajes para esta realidad que, como ellos antes, ahora la viven los padres que recién ingresan.

PLAN DE VIDA

En esta etapa, al tratar de trascender activamente los sentimientos dolorosos, el padre ya puede comenzar a considerar su vida "de aquí en más", algo que, hasta ese momento, le era imposible.

El grupo continúa apoyando, orientando y ayudando a encontrarle un nuevo sentido a su vida; un sentido que rescatará del pasado aquello que se adecue al presente para proyectarse hacia un futuro pleno de esperanza; un sentido que Renacer se basa en los valores espirituales.

Trabajo en equipo

Cuando un papá llega al grupo, se acerca con toda su carga de angustia y sufrimiento buscando respuestas a lo inexplicable (la muerte de su hijo). Renacer no tiene respuestas inmediatas pero, al presentarse reflejados con sus pares, nace casi sin quererlo, una corriente de amor y solidaridad compartida.

Se toma a ese papá de la mano, para contenerlo, acompañarlo y enseñarle que compartiendo ese dolor, éste se va a ir diluyendo. No importa la forma de la partida del hijo, la edad que tenían al partir, ni el tiempo que transcurrió desde esa partida.

“Aprendemos que hoy podemos llorar juntos y mañana compartir alegrías y que no todos tenemos el mismo tiempo para elaborar el duelo y que este aprendizaje produce un profundo respeto por el otro. Mirándonos a los ojos comprendemos que no somos dueños del dolor. Dejamos de sentirnos protagonistas y podemos pensar en el dolor de los demás. Sería fácil hundirnos en la depresión y pasar nuestra vida llorando o sumergirnos en el trabajo como una forma de negar la realidad; pero juntos aprendemos que todavía hay cosas que valen la pena ser vividas y que necesitamos ponernos en pie para vivirlas. También aprendemos que dando vuelta la hoja negándose a aceptar la muerte de nuestros hijos, nunca vamos a alcanzar la PAZ que tanto necesitamos”; expresó Alicia Berti en una de sus tantas entrevistas.

Se busca la posibilidad de un nuevo sendero; en la mano que se tiende, en el abrazo que cobija y la palabra que consuela, en la acción que fortalece y en todo un cúmulo de hermanos semejantes que comprenden, que ayudan, que sufren exactamente lo mismo.

Planificación de los encuentros

Es útil implementar un grupo de trabajo con todos los que estén dispuestos a colaborar activamente. Es muy positivo para la recuperación el participar de las distintas tareas que requiere el funcionamiento del grupo:

- Preparar y servir el café en cada reunión;
- Ocuparse de las fotocopias y la biblioteca;
- Acomodar el salón antes y después de cada reunión;
- Recibir a los padres que vienen por primera vez;
- Llamar por teléfono a los que faltan;
- Colaborar en las charlas y aniversarios.

Dinámica de las reuniones

Los encuentros de Renacer son quincenales, consisten en reuniones presenciales que se realizan dos veces por mes (el primero y el último viernes de cada mes).

Si bien las reuniones son presenciales, muchas veces se les dificulta asistir por diferentes razones a los padres, lo cual implica que la coordinadora o algún integrante del grupo deben reunirse individualmente con él para comentarle lo que se charló en la reunión o la actividad que se llevó a cabo, lo que se logra con este contacto constante es que no se pierda la comunicación ni el día a día de los integrantes.

Cada reunión tiene su particularidad y es única e irrepetible, en los distintos encuentros surgen diferentes temas para charlar, distintas actividades, etc.

Si bien la coordinadora lleva a cabo una planificación correspondiente a un seguimiento de pasos que los padres van transitando, los encuentros están dispuestos a modificaciones en el transcurso de las mismas.

Todos los integrantes participan por igual, no existe un nivel jerárquico ni una división de tareas, todos y cada uno pueden colaborar con las actividades realizadas durante la reunión. Las actividades que se realizan son: lecturas de textos, charlas temáticas, escrituras, hay un pequeño recreo de 15` aprox. en donde comparten un refrigerio, se pintan banderas, se proponen nuevas actividades a las cuales se pueda asistir o encuentros provinciales, nacionales o internacionales.

Los integrantes del Grupo Renacer varias veces se sintieron estigmatizados por la visión de la sociedad, se los ha tildado como un grupo de llorones, a lo que ellos reafirman que Renacer no es ningún grupo de llorones, no es un grupo de duelo para juntarse a llorar o caer en la depresión, todo lo contrario.

El grupo de autoayuda llega buscando un camino a seguir, alguien que los guíe o les muestre lo que sigue, lo que viene, para vivir dignamente y aprender a caminar hacia el futuro.

Si bien cada persona realiza su duelo en tiempos diferentes, el proceso es necesario para todos los padres. El pasado no se puede revertir, lo que paso no tiene solución, el futuro no lo sabemos y el presente es lo único que podemos palpar, por eso en cada reunión se trata de aprovechar al máximo ese tiempo de reencuentro, de aprendizaje.

A las reuniones asisten entre 10 a 20 padres, si la reunión excede las 20 personas lo que se hace en la dinámica de los encuentros es dividir a los papas en grupos, se elige algún tema para analizar, alguna temática específica para poder reflexionar, sacar sus propias conclusiones y poder así utilizar las palabras y el debate como proceso curativo y de recreación.

Los padres de Renacer buscan no fomentar la victimización o verse como débiles, como tampoco fomentar el llanto o la depresión, aun cuando creen que hay que darles un espacio para que los papás nuevos puedan hacer una catarsis, ya que llegan a los grupos con una carga emocional fuerte y necesitan descargarla en un lugar acogedor.

Los grupos de padres trabajan sabiendo que son los ejemplos de miles de personas que atraviesan la misma instancia dolorosa de la pérdida de un hijo, si se focalizan en el sufrimiento de otro papá, están cumpliendo una doble misión, por un lado ayudándolo a ponerse de pie y, por el otro, olvidándose un poco de su sufrimiento, trascendiendo.

Ingreso de un nuevo padre

Durante nuestro análisis sobre la dinámica de los encuentros, para conocer el funcionamiento de Renacer, pusimos el foco en una de las partes fundamentales que atraviesa el grupo: la llegada de un nuevo integrante.

En Renacer Luján, cuando llega un nuevo padre o madre, se toman los primeros minutos del encuentro para poder conocer a la persona, su historia y contarle brevemente sobre el funcionamiento del grupo. Esto se realiza en una oficina, a parte del salón de reuniones, donde la coordinadora del grupo se toma el trabajo de presentarse ante este nuevo participante. De esta manera logran que el nuevo integrante pueda sentirse más cómodo para contar su experiencia, aflorando su dolor frente a un desconocido y tomando conciencia del proceso que está por comenzar.

Aproximadamente este primer abordaje al grupo tiene una duración de entre veinte y treinta minutos, generalmente el padre o la madre que ingresa se encuentra en un profundo dolor, para que esto no provoque un mayor desequilibrio en el proceso de otros padres, se lo presenta y se acomoda a una distancia prudencial de la coordinadora del grupo para que pueda dar comienzo y continuar con la reunión habitual.

Generalmente, en el primer encuentro, es mínima la participación de un padre o madre que recién ingresa a Renacer, por lo cual al finalizar la reunión se pide, en caso de estar en condiciones, que haga una devolución, donde exprese las sensaciones experimentadas y pueda darse a conocer más profundamente con el resto. Esto no siempre es fluido, por lo cual con la reunión ya finalizada, la coordinadora, en forma personalizada, se acerca e indaga en profundidad sobre estos aspectos.

En ese último momento, antes de despedir al nuevo integrante, la coordinadora le hace entrega de un material bibliográfico, para que pueda leer y encontrar un poco de esperanza y paz. En líneas generales, la mayoría de las personas vuelven a una próxima reunión, y agradeció el recibimiento y el material brindado, que es de mucha ayuda en los primeros pasos dentro de Renacer y más aún en el comienzo del proceso del duelo.

Potencialidades y dificultades

En nuestro diagnóstico podemos observar algunas de las dificultades y potencialidades presentes en Renacer, estas nos ayudan a desarrollar nuestro plan y gestionar en base a las condiciones presentes.

En cuanto al proceso general del grupo pudimos percibir que las reuniones se realizan en tiempo y forma, lo cual nos muestra la responsabilidad y eficacia de las actividades. Sin embargo, esta virtud puede verse perjudicada cuando ingresa un nuevo integrante al grupo, ya que esta situación modifica la dinámica del encuentro.

Para evitar este tipo de contratiempos, se pretende llevar a cabo un encuentro previo entre los nuevos padres y aquellos que ya estén finalizando el proceso de duelo; esto sería una instancia previa a la primera participación en las reuniones.

Si bien el grupo se divide en tres etapas para atravesar este proceso (esclarecimiento-catarsis- plan de vida), el desarrollo es siempre grupal, por lo tanto cualquier alteración de las actividades puede perjudicar a cada padre en forma individual.

En nuestro planeamiento de actividades y desarrollo de la tesis, tenemos presente como una posible dificultad a la temática del grupo, ya que es de carácter doloso e impredecible. En Renacer Luján son los propios padres y madres quienes llevan a cabo el grupo y todo lo que lo relacione, no tienen vínculo con ningún otro actor. Sin embargo, el reconocimiento de la ciudad les permitió, en algunas oportunidades, contar con el apoyo del municipio y los propios vecinos de la localidad, con el fin de colaborar en determinadas actividades iniciadas por la institución. Este dato es sumamente importante para pensar en una viabilidad exitosa a la hora de encarar algún proyecto con el grupo.

Haciendo foco en la comunicación interna del grupo, se puede constatar que no existen roles determinados, si bien está encabezado por una coordinadora, las reuniones se desarrollan en círculo, con un diálogo fluido y de confianza, creado por el cariño que nace de ellos.

Estos datos son un buen signo, teniendo en cuenta las relaciones humanas presentes, la solidaridad es otra de las cualidades que sobresalen en Renacer. Esta gran virtud, puede jugar en contra cuando el rol de un líder se ve opacado por el buen clima y la familiarización dentro del grupo, debido a que, sin un líder presente, las posibilidades de fortalecer la identidad comunicacional de la institución pueden verse en decadencia.



Vínculos existentes

Al momento de profundizar nuestro análisis, nos pareció pertinente reconocer los actores que actualmente tienen vínculo con Renacer Luján; los cuales serán fundamentales para el desarrollo de los objetivos pautados dentro de la comunidad:

Familias de los padres que asisten: Este lazo se manifiesta permanentemente, ya que es fundamental el acompañamiento de las familias durante dicho proceso, ya sea en reuniones, actividades o encuentros de grupos.

Renacer San Andrés de Giles: Desde sus principios, la relación con este grupo se daba de forma recurrente, por una cuestión de cercanía es el único con el que mantiene actualmente relación.

Potenciales vínculos

Consideramos necesario enfatizar sobre estas potenciales relaciones que podrían ser necesarias para el buen desarrollo de la institución, ya sea política, económica o socialmente.

Municipio: A cargo del intendente Dr. Oscar E. Luciani, ubicado en San Martín 550 de la localidad de Luján.

Secretaría de Economía y Finanzas: Este departamento se encarga de las compras, contaduría, presupuesto, tesorería y demás cuestiones de coordinación administrativa. Esta área está a cargo de Ezequiel H. Artero.

Secretaría de Gobierno y Relaciones Institucionales: Lleva a cabo la representación de las asociaciones civiles sin fines de lucro, ocupándose de su funcionamiento de acuerdo a normas. Esta área está a cargo de Ana Rita Sallaberry.

Medios de comunicación: Abarcando los diferentes lenguajes: gráficos, radiofónicos y audiovisuales.

Grupos Renacer: Recuperar las relaciones con las agrupaciones de otras regiones.

Renacer y los medios de comunicación

Programa radial: "Gotas de vida" (desde el año 1997 al 2002)

Programa audiovisual: "Volver a empezar" (desde el año 1998 al 2004)

Columna gráfica: "Por hoy" (desde el año 2000 al 2007)

ARTÍCULOS PERIODÍSTICOS RECOPIRADOS:



Tres años de
Renacer Luján

«Se puede volver a ser feliz»

Hace tres años comenzó a funcionar, en esta ciudad, un grupo de ayuda mutua para padres que perdieron a sus hijos: Renacer Luján. En la actualidad, la entidad hace posible que muchas personas desesperadas salgan adelante y vuelvan a encontrarle sentido a la vida.

El martes, Renacer Luján cumplió tres años, pero sus integrantes se adelantaron a la fecha y conmemoraron la creación de la entidad el lunes por la noche, en el Centro Educativo Complementario. En ese edificio, cada quince días, un grupo numeroso de padres se reúne para hablar, la actividad más importante que se lleva a cabo en Renacer.

Mientras aguardaban el inicio de la reunión, los integrantes del grupo se rieron, bromearon, dialogaron con tranquilidad; ante este escenario, lo que menos hubiera imaginado cualquier observador



VOLVER A VIVIR: los integrantes de Renacer coinciden en que el grupo les cambió la vida.

moria de dolor después de la partida de un hijo, y que quedaban muchas cosas por hacer. Fue difícil, al principio, que se entendiera que Renacer no era un grupo de padres que se reunían solamente a llorar.

En estos tres años que lleva funcionando la entidad, fueron muchos los padres que aprendieron a convivir con el dolor, y que dejaron de participar de las reuniones una vez que comenzaron a sentir

Vivimos igual que los demás, nos van a robar, nos va a ir mal en el trabajo y nos van a pasar todo tipo de cosas, igual que a todo el mundo.

A Jorge, esposo de Ana, los integrantes de Renacer lo definen como «el más divertido del grupo». Con una sonrisa en su rostro, Jorge explicó que una de las cosas más importantes que enseña la entidad es a pensar en el «por qué a mí no». «Una vez que pasaste por un dolor intenso como este, tienes que tratar de

Testimonios

Carmen: «Mi hijo hace cuatro años que partió. Yo estaba muy enferma, sin ganas de vivir, porque cuando a uno le toca pasar por algo así ya no quiere vivir. El doctor Morbidelli me aconsejó que lo que me hacía falta no era la medicina, sino un grupo de ayuda mutua. Entonces vine a Renacer, y aquí me encuentro con la madre

El grupo de autoayuda "Renacer", en nuestra ciudad

A pesar de todo...

Días pasados visitó la redacción de PRESENTE la Sra. Mónica Guerrero de Carrizo, integrante del grupo "Renacer" de San Andrés de Giles. Esta institución reúne a padres que han perdido a sus hijos, que se ayudan mutuamente a sobrellevar ese dolor tan grande.

"Renacer" comenzará a funcionar en Luján este sábado 23 de noviembre a las 19,45 en el primer piso de la confitería "El Águila", de San Martín y Rivadavia. La duración del encuentro depende de la cantidad de concurrentes, estimándose un promedio de una hora y media o dos.

La señora de Carrizo nos explicó en primer término cómo se acercó con su esposo al grupo "Renacer":

"Nosotros perdimos un hijo hace ocho meses, Rogelio, un ser humano excepcional. Como muchas mamás y papás sentimos necesidad de pedir ayuda, porque la pérdida de un hijo no es fácil de sobrellevar. Es -creo- el dolor más grande que puede llegar a tocarnos en la vida. Por eso, por intermedio de un familiar llegamos al grupo de autoayuda para padres que han perdido hijos, que funciona en San Andrés de Giles. En estos momentos funciona en San Pedro y en varias ciudades de los alrededores. En el momento que nosotros necesitamos ya estaba funcionando en San Andrés de Giles, el lugar más cercano".

Mónica nos relató que "Renacer" tiene por principio el lema "A pesar de todo, decíle sí a la vida". Esto se concreta prácticamente "cuando uno concurre al grupo y empieza a darse cuen-

el grupo, indicó: "Ahí aprendemos a escuchar y a conversar. De pronto hay personas que llegan al grupo y pasan dos o tres reuniones y no sienten la necesidad de hablar, porque el duelo está menos elaborado. Nadie obliga a hablar a nadie. El que va al grupo y necesita escuchar al otro sin hablar, solamente con presentarse es bienvenido. Todos tenemos nuestros tiempos diferentes: de pronto algunos llegamos con una necesidad imperiosa de soltar todo lo que tenemos, porque en casa lo contenemos por nuestros hijos, por nuestros padres, por nuestros hermanos, y ahí, como tenemos el mismo dolor, podemos hablar. A otros les cuesta. Respetamos eso, porque no necesariamente hay que ir a contar lo que se vivió. Después se va a ir dando el lugarcito para que esa persona se desahogue, cuenta lo que tenga necesi-

POR HOY

Todos soñamos con una vida mejor, en una sociedad mejor. Sin embargo se ha tornado difícil pasar un día completo sin desilusionarse, molestarse y sentirse drenado por la gente egoísta y maligna que nos rodea.

Hay tanta gente que parece estar interesada únicamente en su ganancia personal. Se han vuelto rudos y arrogantes, críticos e insensibles. No es sólo que sus acciones tiren de nosotros hacia abajo sino que la mayoría sentimos que nada de lo que hagamos puede cambiar esto, que solamente los que tienen el poder tienen la capacidad de hacer la diferencia.

Cambiar el mundo de su corriente de naturaleza violenta, competitiva y llena de odio, nos sucederá a través de los esfuerzos de únicamente unos cuantos individuos iluminados, aún si son poderosos líderes mundiales. Son por el contrario los actos diarios de bondad y compasión compartidos entre la gente y dentro de pequeños grupos los que pueden traer el cambio en un lugar más bondadoso y lleno de amor. La gente tiene que comprender que todos somos iguales, todos somos lo mismo, todos anhelamos un poco de tranquilidad, felicidad y seguridad en nuestras vidas. No podemos seguir peleando y matándonos unos a los otros.

¡¡Convierte en luz la cruz!!

«En la profundidad de mi alma logré encontrar tu presencia y aún recuerdo los miles de obstáculos que tuve que vencer, desde pequeña te sentía a mi lado, pero no podía verte, ni tocarte y poco a poco aprendí a aceptar la guía de personas físicas que ponías en mi camino...»

Pero en el silencio que tanto amo, tu voz en mi corazón siempre escuchaba y aún en la desesperación te presentabas, ahora sé que para poder encontrarte tenía que encontrarme a mí misma, que para poder sonreír tenía que aprender a llorar, que para poder recibir tenía que aprender a dar, no olvidaré que para triunfar, tenía que ser derrotada...

Te doy las gracias a tí y a la Fuente Divina por todos los retos que me ayudaste a superar y por todo el conocimiento que logré alcanzar, se que el camino aún no termina, que mi evolución continuará, pero conciente de que mi trabajo no es en vano, sino todo lo contrario, por amor a la humanidad...»

Mónica G. de Carrizo.

Próxima reunión: El sábado 1º de febrero las 20 en el Centro Educativo, San Martín 1155. Tel: 24643.

Logotipo = Salio Revista N° 11



"Renacer"
mim

Consideramos pertinente entrevistar a un sociólogo, una psicóloga y un sacerdote, ya que creemos que estos actores sociales son claramente importantes al momento de analizar el proceso individual o grupal de un duelo. La idea es que cada uno nos brinde su visión o punto de vista acerca de un proceso de estas características.

Álvaro Leal Duarte (Sociólogo-Docente)

¿Qué son los grupos de autoayuda?

AD: Para empezar a hablar de los grupos de autoayuda creo pertinente nombrar que surgieron en los Estados Unidos a finales de los años 30 principios de los 40, a partir de la fundación del grupo Alcohólicos Anónimos, éste fue el primer grupo de autoayuda. Para mí la característica fundamental de un grupo de autoayuda es rehabilitar y volver a incorporar a la vida cotidiana personas que hayan o estén atravesando situaciones similares, al proceder el apoyo de personas que hayan atravesado o se vean convocadas por la misma experiencia hace aún más fehaciente el objetivo de un grupo.

Se ayudan, se recuperan, se consuelan entre personas que pasaron por una misma o similar experiencia.

Actualmente existen grupos de autoayuda de cocainómanos, ludópatas, fumadores, y un sinnúmero de grupos que están basados en curar o sanar una experiencia transitada que no deja visualizar un futuro positivo en la persona.

Cada grupo tiene que cumplir o transitar una serie de pasos o paradas que tiene que ir superando para sanar esa mala experiencia o esa adicción, o en el caso del Grupo Renacer, esa pérdida de un ser tan querido como es un hijo.

¿Qué función cumple en la sociedad un grupo de autoayuda?

AD: La función que cumple en la sociedad un grupo de autoayuda es fundamental, es encontrar en el otro esa reciprocidad, esa experiencia en común que los une como miembros de un mismo grupo.

El ser humano se ayuda entre sí mismo y con su par, con ese otro, que mejor que ayudarnos entre nosotros, el apoyo social es fundamental en una sociedad.

Cada integrante de un grupo de autoayuda tiene que estar dispuesto al “cambio”, tener un compromiso para dejarse ayudar por otro.

Si uno divide la palabra autoayuda, auto viene de la voz griega “autos” que significa por sí mismo, entonces es una ayuda por sí mismo, uno tiene que estar dispuesto a ayudarse a uno mismo.

Este tipo de grupos disminuyen la sensación de aislamiento, de temor, entre otras características que puede presentar el ser humano que busca ayuda. Se aumenta la salud emocional al ver que otras personas que pasaron por mi misma situación pudieron recuperarse, pudieron rehabilitarse, nos muestra que es posible seguir adelante a través de una superación individual.

Uno acude a un grupo de autoayuda, la mayoría de las veces, porque siente que no se puede reinsertar, reincorporar a la sociedad. Al sentir ese acogimiento que nos brinda un grupo no existen discriminaciones o complejidades a la hora de expresar lo que cada uno siente o por qué acude a este tipo de socorro.

Transitando las reuniones y el proceso de rehabilitación uno reconoce y aprende a enfrentar situaciones desde otro punto de vista, de otra manera, de eso se trata de poder volver a encontrarle sentido a la vida. Por eso algo fundamental es que los integrantes asisten constantemente a esos encuentros de grupo, sino se pueden sufrir consecuencias graves, como por ejemplo, la finalización de esas reuniones o la caducidad del grupo.

¿Qué diferencias ves entre un grupo de autoayuda y un psicólogo?

AD: La diferencia que yo observo, desde mi mirada como sociólogo, entre un grupo de autoayuda y un psicólogo, es que los grupos suelen funcionar libremente, de forma autónoma y sin limitaciones, las cuales creo que un profesional sí las tiene, en cuestión de tiempos, lugar, trato y ese tipo de condiciones.

En los grupos de autoayuda se brindan beneficios mutuos entre sus miembros, a diferencia de un psicólogo que su postura es unilateral, no hay un ida y vuelta, sino un análisis profesional sumado a una visión técnica.

También el tipo de conocimiento es distinto, uno es desde lo profesional y el otro desde la experiencia, la vivencia propia

¿Por qué creés que algunas personas intentan afrontar un duelo en grupos de autoayuda y no buscan, por ejemplo, apoyo en un profesional de la psicología?

NO: En realidad, habría que ver caso por caso para determinar por qué algunas personas acuden al grupo de autoayuda para enfrentar el duelo. Pero, si tuviera que generalizar sobre lo que mueve a estas personas, imagino que tiene que ver con la sensación de compartir con otros que sienten igual, que están pasando por la misma situación y que pueden entender lo que uno está sintiendo. Esto es real hasta cierto punto, ya que nunca va a ser el mismo dolor, porque la experiencia de la pérdida es sumamente íntima y singular. Sin ir más lejos, las distintas circunstancias que desencadenan la pérdida implican un impacto diferente (quiero decir, no es lo mismo que el hijo/a muera luego de una larga enfermedad terminal, a que sea por causa de un accidente de tránsito, por ejemplo, entre un sinfín de posibilidades). Tampoco tienen idéntico vínculo los padres e hijos. Lo que sí tienen en común estas pérdidas es el carácter trágico y antinatural, porque rompen con el ciclo esperable y natural de la vida, según el cual los jóvenes despedimos a los ancianos, los padres parten primero que los hijos, y no al revés. Creo que el grupo les brinda la oportunidad de encontrarse con otros que atraviesan o atravesaron una situación similar, donde se borran las diferencias personales y se enfatiza la creencia de que todos pasan por lo mismo, se produce una identificación por el dolor, y esto provoca un alivio en dos direcciones, de una manera consciente y palpable, al tomar como ejemplo a otros y consolarse/aconsejarse recíprocamente, y de alguna forma inconsciente, al saber que otros están también sufriendo una inmensa pena como la propia (como una forma de contrarrestar la pregunta frecuente “¿por qué me sucede esto tan terrible a mí?”). Quizás crean que en el grupo no tienen que explicarle al otro cómo se sienten, a diferencia del encuentro con el profesional, donde éste puede, con una actitud empática esperable, intentar ponerse en el lugar del paciente, tratar de sentir o imaginar lo que el paciente siente.

¿Consideras necesario un tratamiento psicológico en estos casos?

NO: Una vez más, habría que ver cada caso puntual, porque no somos todos iguales. En líneas generales, creo que la consulta a un profesional puede ser de gran ayuda, considerando que se genere un espacio de contención donde el sujeto pueda volcar todos sus sentimientos y emociones frente a un profesional que está formado para comprender y no juzgar, que tiene cierta distancia objetiva y puede por ello aportar desde otra óptica. Por otro lado, este tratamiento incluiría todos esos aspectos individuales que se dejan de lado en el grupo de autoayuda, como son las creencias religiosas, la forma de enfrentar las situaciones traumáticas, la historia de la persona y cómo este hecho desafortunado se encuadra en la misma, los mecanismos de defensa con los que se responde, el vínculo establecido con ese hijo perdido, las redes con las que cuenta el individuo, etcétera. El profesional cuenta con conocimientos que pueden ayudar a transitar el duelo,

comprendiendo las fases que el mismo implica e, insisto, fundamentalmente, centrándose en la singularidad del sujeto, su duelo, sus necesidades, su vida y su historia.

Los grupos de autoayuda, ¿son una alternativa posible?, ¿cómo ves este tipo de agrupaciones?

NO: Me parece respetable todo lo que ayude al individuo a superar ese momento tan difícil, y pienso que los grupos de autoayuda y los tratamientos psicológicos no son excluyentes, ya que cada espacio brinda diferentes formas de abordaje y distintas herramientas para ello. Opino que la asistencia al grupo de autoayuda es válida y puede proporcionar un ámbito de contención significativo, pero no suficiente. Creo que es propio del ser humano agruparse ante el dolor y puede ser muy útil el intercambio con otra persona que experimente algo similar a lo propio, aunque a veces también eso puede significar un retroceso, esto es, en determinado momento la resonancia del grupo puede funcionar como un recordatorio constante del sufrimiento, como un anclaje en el mismo, y ser así contraproducente para el bienestar del sujeto. Entiendo que si la participación en el grupo se extiende demasiado a lo largo del tiempo, si se eterniza, se corre el riesgo de una actualización constante del trauma y la consecuente imposibilidad de transitar el duelo y superar la pérdida. En este sentido, el tratamiento simultáneo con un profesional de la salud mental, me parece conveniente para poder advertir sobre estas cuestiones. De todas formas, pienso que cada persona tiene la opción y el derecho de probar diferentes alternativas (que no se agotan en los grupos de autoayuda ni la consulta al psicólogo) para determinar cuál le sirve y elegir con cuál/es continuar en cada momento, de acuerdo a su experiencia y su sentir.

¿Cómo cree usted que una persona debe afrontar la muerte de un hijo/a?

Pbro.JS: Mira, cuando perdemos a un padre quedamos huérfanos, cuando se pierde a un esposo/a quedamos viudos/as; pero cuando muere un hijo no hay palabras que puedan describir semejante situación de dolor. No se puede imaginar una experiencia más traumática, ya que es un acontecimiento fuera del orden natural, que trae consigo una abrumadora sensación de pena y dolor persistente. Es una experiencia que altera la vida y que presenta desafíos únicos para los padres que tratan de reconstruir sus vidas sin un hijo físicamente presente.

Sería presuntuoso para alguien decirles a esos padres cómo manejar la muerte de su hijo, sin embargo, lo que sí sabemos es que aquellos que entregan sus vidas a Dios, son más aptos para intentar recuperarse de una pérdida con mayor sentido de normalidad que aquellos sin una FE genuina y positiva en nuestro Creador.

¿Considera a los grupos de autoayuda como parte de un proceso óptimo de asimilación del duelo?

Pbro JS: Desde ya, hay grupos que están en constante relación con el camino de la salvación que nos brinda el Señor, y hay otras instituciones que mantienen otra perspectiva del proceso; lo cual no es bueno ni malo, simplemente es otra opción que, aunque el doliente no crea, también se encuentra directamente relacionada con la Fe y la espiritualidad de la misma ante Dios.

Cuando tenía cinco años, falleció mi papá, con el pasar del tiempo a varios amigos les tocó, lamentablemente, atravesar por la misma situación, y en los velorios siempre me mandaban a mí primero para hablar y consolar a esa persona que estaba sufriendo y yo les contestaba que no era necesario, porque entendí que cada persona asimila el dolor de una forma diferente, a sus tiempos, sus modos, sus procesos catárticos, etc. Cada quien maneja el dolor de forma diferente y las emociones varían ampliamente en su intensidad, en forma natural y normal.

Por otro lado, es importante reconocer que sufrimos y que nunca nos vamos a recuperar completamente de algo así, solo intentaremos vivir con ese dolor y disminuirlo poquito a poquito.

Todos los caminos conducen a Dios y es la Fe hacia él, la que nos permite resistir y recuperarse poco a poco de una pérdida de estas características; a veces en formas que otros encuentran excepciones. Tal fue el caso de David, quien no solo aceptó la muerte de su hijo, sino que se lo dio todo a Dios en adoración, y fue esa capacidad de adorar y honrar a Dios en tiempos de crisis la demostración cabal de su confianza espiritual en nuestro Señor. Hacerlo nos permite aceptar la realidad de una pérdida y de esa manera Dios nos libra para seguir viviendo.

Reunión de Renacer con la visita de otra localidad

Este encuentro fue diferente a los demás, porque no solo estuvieron presentes los papás de nuestra ciudad sino que también concurrieron papás de la localidad de San Andrés de Giles, quienes actualmente no cuentan con un Grupo formado de Renacer en su ciudad.

En su momento Mónica Guerrero, fundadora de Renacer Luján, concurría una vez por mes a dicha localidad, con el tiempo y el cambio de referente del grupo de nuestra localidad estos encuentros fueron desapareciendo, aunque nunca se perdió el contacto virtual y telefónico entre papas de dichas localidades, siempre existió un vínculo.

En esta oportunidad el grupo organizó una reunión de encuentro, asistieron pocos papas gilenses debido a las fuertes lluvias que hubo ese día, pero aun así fue una jornada muy positiva, con encuentros e intercambios de testimonios de vida.

El salón situado sobre la calle San Martín de Luján estaba ambientado con una bandera estilo “pasacalle” que contenía fotografías con los respectivos nombres de los hijos/as de los papas que formaron y forman actualmente Renacer.

Hubo diversas temáticas que llevaron al desarrollo de la reunión, como actividad principal se proyectó un cortometraje llamado “Peekaboo” de Debbie Howard, el cual muestra lo difícil que es ser fuerte después de la pérdida de un hijo/a.

Una vez rodado el film se hizo una puesta en común, y algunos papás opinaron acerca de cómo afrontan ellos como matrimonio dicha temática, Cecilia, la coordinadora del grupo hizo hincapié en la importancia de sostenerse mutuamente como matrimonio, como familia, “base fundamental para no caer en la depresión después de la pérdida de un hijo/a”, sostuvo.

Varios papas pusieron su opinión acerca de su matrimonio y llegaron, la mayoría, a la conclusión colectiva de que hubo un antes y un después en su unión luego de la pérdida. “Ya nada es igual, nuestro matrimonio no es el mismo”; “Tuvimos varios desencuentros y peleas después de la pérdida”; “Nos costó muchísimo encontrar nuevamente nuestros momentos de intimidad”, estos fueron algunos de los testimonios que expusieron los padres en el extenso cambio de opiniones que se desarrolló una vez finalizado el film. Una vez caducada la puesta en común se procedió a un “break”, lo cual hizo distender un poco la reunión y generar charlas sobre otros temas ajenos al duelo.

Volviendo a la ronda en semicírculo, palpitando el final, Laura (mamá de la ciudad de San Andrés de Giles) obsequió al Grupo de Renacer Luján un cuadro pintado a mano por ella, el cual se titula “En tus manos” y muestra dos manos de mujer entrelazadas con ramas. La autora explica que ese cuadro representa para ella el duelo, “Aunque tenga miles de ramas anudadas sé que sus manos me ayudarán a desatarlos”.

Con el conmovedor regalo de Laura, Cecilia pasa a leer la frase de finalización de la reunión-reencuentro. “Había sido educado para asumir responsabilidades y no para dejarme vencer por el dolor, incluso para contener el llanto que no servía más que para sobrecargar la aflicción de los que me rodeaban” del libro “Un hijo no puede morir” de Susana Roccatagliata.

Reunión homenaje: 20 Años de Renacer Luján

El día nos preparaba para otra visita al Centro Educativo de Luján, lugar donde el grupo de autoayuda "Renacer" lleva a cabo sus reuniones quincenales. Nos sentíamos muy emocionados y expectantes, ya que en ese día la agrupación estaba cumpliendo 20 años de vigencia en la ciudad y, por tal motivo, se homenajea su permanencia junto a todos aquellos que participaron a lo largo de este tiempo. Entre los invitados se podría vislumbrar a los papás que asisten actualmente, a otros que ya no lo hacen con frecuencia, y por supuesto, a los que iniciaron la agrupación en Luján; Mónica y Jorge Carrizo.

Cecilia, la coordinadora actual, nos comentaba que la idea era reunir en un encuentro a todos aquellos padres que dejaron su huella en Renacer, compartir una comida entre todos y llevar adelante una reunión amena y atípica, en la que interactúen, entre todos, de los temas que les parezcan de interés. Abrazos, besos, emociones, recuerdos y anécdotas, entre otras emociones, se hacían visibles entre muchos.

En el salón había una mesa larga donde cada papa dejaba lo que traía para compartir y muchas sillas alrededor sin una posición establecida, con lo cual podíamos ver varios grupos de padres charlando, conociéndose y pasando un agradable momento de interacción.

En una de las paredes se podía ver una bandera blanca que decía en el centro, "Renacer Luján", allí cada padre debía escribir brevemente una frase, o algo que le salga en el momento, que represente lo que significa o significó el grupo en su vida.

A mitad de la noche, Cecilia la coordinadora, agradeció a los participantes de la velada y continuó su discurso comentando la importancia del grupo para ella y su familia, y la forma en que Renacer les enseñó a buscarle un nuevo sentido a la vida. Termina sus palabras emocionada e invita a Mónica y Jorge Carrizo, creadores del grupo en Luján en el año 1996, a dialogar con todos los presentes sobre la experiencia de no solo participar de dicha agrupación de autoayuda, sino de decidir abrir este espacio en nuestra ciudad, luego de tres meses de haber perdido a su hijo Rogelio.

Mónica agradeció la invitación a este homenaje y leyó ante todos, uno de los primeros párrafos que narro a tres meses de comenzar el grupo en el medio gráfico "SEMENARIO PRESENTE";

A nuestro hijo con todo el amor:

A casi un año de tu partida al cielo, Rogelio, estamos entendiendo y aprendiendo más de lo que muchos dolientes puedan imaginar. Cuánto nos enseñaste a papá, a mí, a tus hermanos y a toda tu familia. ¡Gracias mi amor! Hoy compartimos junto a otros padres muchas cosas; caminamos el mismo camino, pero juntos es mucho más fácil, menos doloroso quizás. RENACER es amor y por ello deseamos integrarlo a nuestras vidas y así poder decirte, hijo: VALIÓ LA PENA. Es nuestro mejor homenaje estar acá, ya que no

podemos defraudarte y de esta manera tenemos siempre presente tu incesable alegría y tu brillante sonrisa.

Renacer es una familia donde aprendemos a entender que el sufrimiento ayuda a crecer, y que la esperanza es algo más que una palabra; es la hermosa convicción de un futuro reencuentro.

Entre aplausos y emociones la velada continuó de forma amena y alegre, ya que un grupo musical de la localidad, “Los Navarro”, finalizaron la noche con temas significativos para la agrupación; finalizando su participación con la canción “VOLVER A EMPEZAR”, un himno para Renacer. Todos los padres se sumaron a la melodía con mucho amor y esperanza.

Testimonio de un encuentro de Renacer

Era un domingo de esos bien fríos de invierno, ya estaba todo listo para partir con mis padres a una nueva aventura que nos llevaría a Renacer. Por ser la más pequeña de mis hermanos, no tenía opción más que acompañarlos a este encuentro de grupos que se realizaba en Capital Federal.

En mis papás se notaba la ilusión de encontrar un poquito de Paz y alguna respuesta a tantas dudas que, sin decirme, yo sabía que tenían. La idea de viajar no me entusiasmaba demasiado, pero ellos me necesitaban.

Llegamos al centro educativo (lugar donde se realizaban las reuniones quincenales) y allí se encontraban unos veinte papás a la espera de algo nuevo, esperanzados y ansiosos por subir al micro todos juntos; por suerte también estaba Sol, una amiga que había conocido allí y que aliviaba mi viaje.

El viaje de ida presentaba un ambiente de ilusión, donde se mezclaban sentimientos de ansiedad, risas, mates, charlas de fútbol, cargadas y mucho amor en cada cosa que se compartía. Ese clima comenzó a transformar mi pensamiento, y mi idea de aburrimiento permanente, se fue modificando paulatinamente, ya que ver a mis papás cómodos y tranquilos me llenaba el alma y hacía que todo valga la pena.

El encuentro se realizó en un Barrio de Capital, en un colegio de estructura muy grande; al menos eso recuerdo.

Al llegar nos recibieron con mucho cariño y afecto, nos hicieron sentir como en casa y nos invitaron a integrarnos al evento, ya sea en los talleres, comer/tomar algo o lo que nosotros quisiéramos, ya que habíamos tenido un largo viaje.

Había grupos de todas partes, recuerdo que había padres de La Plata, Azul, Moreno, Merlo, San Andrés de Giles, Bahía Blanca, Balvanera, entre otros. Nos recibieron con un folleto que describe el itinerario de la jornada y las actividades del día: talleres, charlas, lecturas y hasta un espacio para hermanos.

En el salón de los hermanos, éramos la mayoría menores de diez años, y entonces los padres a cargo nos invitaban a pintar, dibujar y todo a realizar todo tipo de expresiones artísticas que evidencian nuestras emociones presentes. Sol (mi amiga) y yo fuimos, por supuesto, al taller y creamos dibujos para regalarles a nuestros padres.

El día se pasó volando y ni nos percatamos de la hora hasta que nos vinieron a buscar con una gran sonrisa, lo que yo pensaba que sería aburrimiento, llanto y dolor, se transformó en esperanza, sonrisas y una idea sobrevolada de ganas de encontrarle un sentido a la vida.

Obviamente, destellos de tristeza y desconsuelo se hicieron presentes durante la jornada, pero el amor y la valentía de salir adelante juntos, era más fuerte que cualquier otra cosa. Ese día entendí el sentido de Renacer, a través de los ojos de cada padre que se me cruzaba, el orgullo y el valor de pertenecer a dicha agrupación y la idea de sentirse identificado con el otro.

La despedida del encuentro se tornó afectuosa, luego de una cena grupal y de varios cantantes acompañando la velada.

En el colectivo de vuelta, la mayoría de los papás debatían los puntos del encuentro, aquello que se tornó sumamente positivo, las cosas que se implementarían para Luján, el material de lectura a disponer y la participación de cada integrante en los diferentes talleres.

En fin, podría asegurar que ese día compartido sirvió para fortalecer los lazos del grupo Renacer Luján y unificar el sentimiento de esperanza, la ayuda mutua y el SÍ A LA VIDA, A PESAR DE TODO.

CAMILA CARRIZO
(Hija de Mónica y Jorge Carrizo)

