

Un Grupo de Mutua Ayuda es un grupo de autogestión que se organiza en función de necesidades comunes. Es un grupo formado por personas pares. No hay discriminación de ninguna índole, las únicas condiciones son:

- Sufrir el mismo problema o carencia, ya sea físico, emocional, moral o espiritual.
- Sentir el deseo y/o la necesidad de compartir sus experiencias.

La organización y/o formación de un Grupo de Mutua Ayuda no está lo suficientemente extendida y/o aceptada. Circulan algunos prejuicios entorno al concepto de mutua ayuda. Algunos piensan que formar parte de un grupo de personas que comparten la misma dificultad, en lugar de ayudar al paciente a mejorar, lo va ensimismar y concentrarse más en el problema. Otros, por el contrario sostienen que participar de estos grupos ayuda en distintos sentidos.

Ser miembro de un grupo de mutua ayuda para la **ENMI/SFC** debería posibilitar compartir experiencias comunes propias de la misma enfermedad, y también crear las condiciones para que cada uno pueda, a su ritmo y de acuerdo a sus propias necesidades y posibilidades:

- Evitar el aislamiento social.
- Aceptar la realidad de su condición de persona con **ENMI/SFC**.
- Aceptar las limitaciones y los efectos que la misma causa en su vida.

- Aumentar la autoestima.
- Desarrollar paulatinamente un mayor sentido de autocontrol y autocontención.
- Desarrollar nuevas conductas y cambiar actitudes que favorezcan un mayor autocontacto con el propio cuerpo y sus necesidades.
- Trascender la enfermedad misma y ser persona, no solo enfermo de...

El grupo debería contar con:

- Integrantes que padezcan la misma enfermedad y que hayan sido debidamente diagnosticados.
- La posibilidad de incluir miembros que tengan conocimiento y sufran de **ENMI/SFC** por un período de tiempo importante, como para poder transmitir sus experiencias y aprendizajes acerca de la misma a los recientemente diagnosticados.
- Un modelo de presentación e inclusión para los integrantes nuevos.
- Un modelo de iniciación para cada encuentro donde se privilegie el contacto con el cuerpo.
- Un programa de actividades de soporte que brinde distintos servicios a sus miembros.
- Predisposición para contemplar las necesidades de la mayoría de sus integrantes.
- Líderes que demuestren tener buena empatía y capacidad para ayudar a los

miembros del grupo, estableciendo un buen clima de encuentro donde se pueda transformar una discusión, en un intercambio de información para todos.

El grupo debe estar atento a :

1. **No confundir la identidad de las personas con la enfermedad misma:** En tal sentido es importante que este tipo de grupo pueda ayudar a discriminar que es atribuible a la **ENMI/SFC** como enfermedad, y que corresponde a la identidad de cada uno de sus miembros. **Poner el “ser persona” a la cabeza del “ser paciente”.**
2. **Contemplar los distintos tipos de personalidades:** Los grupos de ayuda mutua no son para todo tipo de personalidad; si bien convocan a todos aquellos que tienen una misma enfermedad, sería un error no contemplar las diferencias individuales. Estos encuentros pueden ser contraproducentes para aquellas personas especialmente sensibles que puedan quedar emocionalmente afectadas con los problemas de otros, o para aquellos que siendo extremadamente tímidos y solitarios puedan vivir la situación grupal como una exigencia más. Para todos ellos asistir a estos tipos de reuniones, en lugar de ayudarlos a sobrellevar la **ENMI/SFC**, puede estresarlos aún más.

3. No anteponer intereses personales a los comunes:

Evitando caer en actitudes o modalidades extremistas, como por ejemplo:

- Asegurar una cura.
- Proponer rápidas soluciones que no contemplen las diferencias individuales.
- Trasformar la dinámica de un grupo de autoayuda en una terapia de grupo.
- Presionar a los integrantes del grupo a abandonar tratamientos que les han sido prescritos, y a optar por una única solución posible.
- Insistir o presionar a sus miembros a revelar información personal y/o privada.
- Imponer el respeto o sometimiento a un único líder carismático.
- Cobrar honorarios. La mayoría de los grupos de autoayuda son gratuitos; colectan donaciones voluntarias o cargan cuotas sociales bajas para cubrir gastos sociales (por ejemplo: refrescos, papelería, etc.)

Si Ud. ha sido diagnosticado con **ENMI/SFC** y con un grupo de pares desea compartir sus experiencias y conocimientos acerca del mismo, lo invitamos a unirse a cualquiera de nuestros grupos.

Somos un conjunto de personas que padecemos esta enfermedad. Juntos estamos

investigando y esforzándonos en aprender y conocer más acerca de la misma. Sabemos lo beneficioso que es compartir las propias experiencias con pares, sosteniendo la esperanza de poder lograr una mutua ayuda para asistir a las distintas necesidades que esta enfermedad genera.

Creemos en la necesidad de divulgar y dar a conocer más ampliamente que es la **ENMI/SFC**, para que esta información nos ayude a mejorar nuestra calidad de vida.

Para mayor información comuníquese con la

ASOCIACION ARGENTINA SFC/ENMI
4788-0583

¿QUE ES UN GRUPO DE MUTUA AYUDA?

ASOCIACION ARGENTINA SFC/ENMI
www.aasfc.org.ar
aasfc@yahoo.com.ar