

MOMENTO DE LA ESPERANZA NO IMPUESTA PARA LA TIERRA Y QUIEN LO NECESITE.

SALUD - COMO PARTICIPAR DE UN GAM – GRUPO DE AYUDA MUTUA.

Aspectos iniciales a tener en cuenta.

1. Grupos de no más de 8 personas y no menos de 5 (lo recomendable).
2. La duración estándar de un GAM es de 2h. Sin embargo, entre 1h30 y 3h es aceptable.
3. La frecuencia de los GAM, es algo que debe acordar el grupo.
4. Todos los partícipes pueden haber hecho la formación o haber leído este texto. Sin embargo, si solo uno lo ha hecho y en el GAM inicial expone las normas; es válido.
5. Si hay un acuerdo del grupo de quien o quienes deben ser los dinamizadores, este, solo puede intervenir y repasar a modo general una regla de oro para que el grupo no incurra en error. Siempre desde la máxima conciliación.
6. Es muy recomendable, si el grupo lo necesita, tener un objeto al alcance de todos, que cuando está disponible sea accesible para el siguiente que quiera expresarse. Mientras lo tenga en la mano, es su turno de palabra. Luego lo deposita en su lugar.
7. La primera sesión del GAM suele dedicarse solo a que las normas estén bien claras para todos. Sin embargo, si alguien necesita expresarse el primer día, tras todo estar claro, es algo muy permitido.
8. Si es saludable, al inicio de todo GAM, debe recordarse todo este texto y toda norma adicional que el GAM haya puesto en grupo. Es opcional.
9. No habría que decirlo. No se debe faltar al respeto.

Como debe funcionar un GAM.

**Primera regla de oro:** Un GAM es un espacio temático. Puede ser amplio o no. Puede basarse en un tema concreto o no. Sin embargo, si hay algo que todos deben compartir, es un sufrimiento significativo. Si crees que no es tu caso, dale una oportunidad.

**Segunda regla de oro:** Lo que se habla en un GAM, nunca sale del GAM. A no ser que el grupo este de acuerdo en ello (es algo muy extraño si sucede). Fuera del GAM, en ocasiones es un esfuerzo no hablar de lo sucedido. Es muy importante que se hable. Las amistades pueden surgir. Pero el espacio de GAM es el adecuado, hay que saber esperar. Tras finalizar las sesiones; obviamente no hay nada escrito. Cada cual con sus acuerdos.

**Tercera regla de oro:** Nunca des consejo. Cuando sea tu turno y quieras ayudar a otro; solo puedes hablar de tu experiencia; jamás de la de otro. Intenta minimizar escenarios adaptados al otro de tu experiencia. No se de debe hacer, en ocasiones pasa, no es fácil. Paciencia del grupo.

**Cuarta regla de oro:** Respeta el turno de palabra de los demás. En un GAM, nunca hay un límite. No debes preocuparte, hay más días.

**Quinta regla de oro:** Si una persona necesita marcharse del GAM para sus asuntos, nadie debe impedírselo. Es libre de volver cuando quiera. En ese mismo día u otro. Nunca debes forzarle a volver. No volver también es su opción.

**Sexta regla de oro:** Hay personas que cuando finalizan todas las sesiones de GAM, no han querido expresarse. Es tan válido como hablar. Nunca debes forzar, ni siquiera sugerir a nadie que hable.

**Séptima regla de oro:** Si una persona no asiste a un GAM de forma puntual, no es problema. Sin embargo, para una buena cohesión, es muy constructivo para el grupo avisar antes.

**Octava regla de oro:** Las preguntas nunca deben hacerse. En casos muy excepcionales, si una persona es de mucho preguntar; si el grupo lo acepta no es problema. No es para nada recomendable.

**Novena regla de oro:** El o los dinamizadores de GAM, deben siempre resolver los problemas en el GAM, nunca aparte. Como máximo pueden animar a los miembros a exponer el problema en grupo, si esta norma se rompe. Un dinamizador de GAM solo lo es en el GAM. El o los dinamizadores en el GAM si pueden ayudar a resolver el problema basándose en su posición.

**Decima regla de oro:** En un GAM, solo participan las personas si es de forma voluntaria.

Si hubiera otras reglas de oro. Siempre pueden ser incluidas por unanimidad. Sin embargo, para personas iniciándose, no lo recomiendo. Pero esa es vuestra elección.

Particularidades de la Plaza de Sabadell:

**Segunda regla de oro:** En caso de querer hacer un GAM y que no queráis que no salga de este. A parte de dejar las comunicaciones fuera del Marcador de diálogo. Cada grupo operativo de 5 debe tener un documento firmado por el agente de mayor rango de otros grupos que confirma que no habrá escuchas en el Marcador de diálogo.

También un documento firmado desde EMAD de España, que no las habrá en el mismo lugar.

También un documento firmado desde el EMAD de todo país partícipe, que no las habrá en el mismo lugar.

Es sensato pensar que no debe porque cumplirse incluso con los documentos en mano. Podrían venir nuevos grupos, o estos no cumplir. En este aspecto, seguro es un esfuerzo muy grande el poder expresar en el GAM. Es vuestra decisión. **Si tenéis un buen inhibidor seguro queda garantizado de todas las formas posibles.**

Lecturas en internet recomendables:

¿Qué es el estigma?

¿La violencia es inherente al ser humano?

¿Qué es un trauma?

¿Causar dolor genera un estado emocional insalvable?

*Adjunto documentación adicional que seguro os puede ser útil. Confío en la traducción que os harán llegar.*