PRÁCTICAS NARRATIVAS COLECTIVAS. "RECLAMANDO NUESTRAS VIDAS DE LA INFLUENCIA DE LA DEPRESIÓN", DOCUMENTO COLECTIVO Y TESTIMONIO DE LOS ADULTOS MAYORES DE GLORIAS NAVALES[1] [2]

▷ ***Juan Antonio Bustamante Donoso***[3]

«la reconstrucción
de nuestra historia local ayudará a que los jóvenes de la población conozcan todo lo
que nosotros vivimos y sufrimos; creo que los conmoverá porque algunos llegaron
aquí cuando 'la mesa ya estaba puesta'».
Sra. Julia Venegas[4]

RESUMEN

Este artículo presenta la implementación de un trabajo grupal en depresión con los adultos mayores de la población Glorias Navales de Viña del Mar rescatando el testimonio de las formas en que han respondido frente a las dificultades, a través de la generación de un documento colectivo que recopila sus historias, habilidades y conocimientos. La metodología que se describe se desarrolló en el contexto de un trabajo grupal psicosocial en salud primaria en terreno y es informada por las prácticas narrativas colectivas (Denborough, D. 2008) en un esfuerzo por dar respuesta y apoyo frente a los efectos de la depresión en la vida de los adultos mayores.

Se describe el contexto en el cual se llevó a cabo esta práctica, cómo surgió la implementación del trabajo grupal, las características de esta metodología, las habilidades y conocimientos que han sostenido a los adultos mayores frente a los efectos de la depresión. Finalmente se plantea una reflexión sobre la relevancia de este tipo de intervención en el proceso de dar voz a los recursos y formas de afrontamiento de las comunidades con las cuales los profesionales trabajan en el apoyo psicosocial. Se plantea que las prácticas respetuosas y orientadas a la colaboración son cruciales al momento de generar un sentido de comunidad, una visión esperanzadora y de robustecer las historias preferidas de las personas con quienes trabajamos.

Palabras clave: depresión, adultez mayor, apoyo psicosocial, prácticas narrativas colectivas, terapia narrativa

---

[1] La realización de este trabajo habría sido imposible sin las personas que participaron en él, quienes dieron autorización para la divulgación de este documento colectivo como testimonio de su resistencia y fortaleza y para permitir la contribución hacia otras comunidades que viven dificultades similares. Mis agradecimientos a ellas y a ellos.

[2] El presente artículo se nutre de la ponencia realizada en Enero del 2010 "Taller de Depresión en el Adulto Mayor: Reclamando Nuestras Vidas de la Depresión, Un enfoque Narrativo Colectivo en Glorias Navales" en el marco del IV Seminario de Medicina Social "Salud Mental Comunitaria Hoy, de las políticas a las prácticas" donde se presentó por primera vez este documento. Se agradecen las contribuciones de los asistentes, espero que sus voces encuentren espacio aquí permitiendo la contribución.

[3] Psicólogo y Estudiante Magíster en Psicología Clínica mención psicoterapia constructivista y construccionista, Universidad de Valparaíso. Postítulo en Intervención en Violencia Intrafamiliar y Abuso Sexual Infantil. Académico de la Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad de Valparaíso. Correo electrónico: juanbustamante@vtr.net

[4] En entrevista en Galleguillos, E. y Torrente, L. (1997).

COMIENZO DE LA HISTORIA:

CONTEXTO DEL TRABAJO GRUPAL

El presente trabajo grupal, las nociones que lo informan, su origen y su ejecución surgen de un contexto bastante particular: mi práctica profesional en psicología clínica realizada en el centro de atención primaria de salud "Centro de Salud Familiar Dr. Jorge Kaplan Meyer", de la Corporación Municipal de Viña del Mar. Soy psicólogo y psicoterapeuta y durante mi formación tuve la oportunidad de conocer las prácticas narrativas y ser formado en ellas. Estas prácticas son las que informan mi trabajo y el de una comunidad pequeña pero creciente y comprometida en Chile. Como miembro de esta comunidad de terapeutas narrativos tuve el privilegio de conocer e implementar en mi práctica en salud primaria los planteamientos que derivan del trabajo del Dulwich Centre Foundation, quienes han desarrollado metodologías para el trabajo con individuos, grupos y comunidades que han experimentado dificultades.

La atención primaria busca ser cercana a las comunidades en su territorio, con un enfoque familiar y comunitario, buscando trascender el modelo biomédico tradicional. De manera consecuente, los centros de salud primaria se encuentran ubicados en las mismas poblaciones que reciben la atención constituyéndose en un lugar donde las personas son atendidas en salud, reciben apoyo psicosocial e incluso ayudas económicas. Una de las características de la salud primaria es que es involucra una gran versatilidad por parte de los profesionales que se desempeñan en esta área quienes realizan atención individual, familiar y grupal en todos los niveles etáreos, con una visión "bio-psico-social" que caracteriza el trabajo de profesionales tan diversos de la salud como nutricionistas, médicos generales, enfermeras, asistentes sociales, odontólogos y psicólogos.

Es un contexto desafiante y a la vez altamente enriquecedor… Es en este contexto donde ocurre esta historia, concretamente en la población de Glorias Navales, ubicada en los cerros de Viña del Mar y que nació como "toma" en los años 70, por parte de pobladores de los cerros de Viña del Mar y de Valparaíso en busca vivienda y terrenos propios (Galleguillos, E. y Torrente, L., 1997), vivió un cambio radical de nombre durante la dictadura militar de 1973-1989 y actualmente detenta altos niveles de delincuencia, tráfico de drogas y pobreza. Su reputación es de lugar peligroso para aquellos que no viven allí, mi experiencia en el trabajo junto a los adultos mayores me demostraría lo contrario.

CÓMO SURGE EL PROBLEMA

Glorias Navales es una de las poblaciones a las cuales presta servicio el Centro de Salud Familiar Dr. Jorge Kaplan. Una problemática había sido detectada por los profesionales: existía una gran prevalencia de sintomatología depresiva en los adultos mayores de esta población y varios se encontraban en situación de aislamiento. Estos adultos mayores se encontraban luchando con los efectos de la depresión en esa etapa particular de la vida. Muchos de ellos se encontraban luchando también con los efectos de enfermedades crónicas, pérdidas de seres queridos, aislamiento y/o abandono. Gran parte de ellos estaba lidiando con la pobreza intergeneracional, la violencia intrafamiliar y la violencia social relacionada con el narcotráfico y la delincuencia. Habían sido víctimas de violencia política durante el Estado de represión en la Dictadura entre 1973 y 1989. Habían sobrevivido una dura intervención por parte del Estado durante este periodo en el que se cambió el nombre de su localidad de "Campamento Salvador Allende" a "Glorias Navales". Usualmente vivían en espacios reducidos donde las dificultades económicas y la violencia eran experiencias cotidianas.

Eran también personas con tremendas capacidades para salir adelante y resistir. Habían sobrevivido traumas, represión, pérdidas e injusticias y habían seguido adelante con sus vidas. Se habían organizado y se habían ayudado entre sí en momentos difíciles, apoyando a las familias más necesitadas en un periodo donde el Estado ofrecía ayuda precaria a los sectores más carentes de la sociedad y delegó gran parte de esta labor a Organizaciones no gubernamentales (Alfaro, J. y Berroeta, H., 2007). Actualmente algunos están organizados en grupos comunitarios, juntas

vecinales y grupos de religiosos de la tercera edad. Estos adultos mayores estaban interesados en pedir ayuda, en generar conexiones para proveer una alternativa a la desesperación con que la depresión influenciaba sus vidas.

Muchos de los adultos mayores que eran atendidos en el Centro de Salud Primaria, siendo la mayoría mujeres, parecían abatidos, tristes, incluso confundidos y con falta de motivación. Al dialogar con ellos parecían nerviosos, con variadas preocupaciones, con una marcada sensación de soledad y de fracaso en algunos casos. Algunos presentaban molestias como insomnio, ansiedad, dolores de cabeza y de estómago. Su situación social era o bien de aislamiento (esto es, vivían solos y declaraban poco contacto con amigos y/o vecinos) o bien se encontraban ayudando en la crianza de sus nietos e incluso bisnietos. Con alguna frecuencia su motivo de consulta no era la por la tristeza (si bien hacía su aparición posteriormente), sino por quejas físicas, problemas familiares o económicos. Cada una de estas personas, sin embargo, poseía una historia personal, rica en detalles, valores y experiencias.

Estos adultos mayores constituyen una parte significativa de la comunidad y era importante dar respuesta a sus necesidades desde el enfoque de la Salud Comunitaria y familiar (Ministerio de Salud. Unidad de Salud Mental, 2001), razón por la cual se planteó la planeación y ejecución de un trabajo grupal en terreno que pudiese responder a las necesidades de apoyo psicosocial a nivel de atención personal y de integración comunitaria. Era necesario responder de manera de fortalecer la integración a la comunidad y las redes, así como también valorar la experiencia individual, los conocimientos y la forma de afrontar las dificultades de la propia comunidad.

Mi experiencia fue que, paradójicamente, muchas de estas habilidades y conocimientos de resistencia se volvían invisibles en los contextos de salud, en las consultas de salud mental y en los procesos de diagnóstico a través de protocolos de evaluación estandarizados. Durante estos momentos los adultos mayores no eran vistos como si actuaran en oposición a los efectos de la depresión en sus vidas, sino como enfermos e incluso peligrosos para sus vidas o las de sus familias (si es que existían intentos o ideación suicida).

Hoy en día, tal como plantea Martha González (2001) se hacen necesarias "nuevas medidas encaminadas a mejorar la calidad de vida de nuestros ancianos, tanto de atención personal, como comunitaria". Las intervenciones a nivel mundial que se han enfocado en comunidades que han vivido los efectos de trauma o las llamadas enfermedades mentales (Denborough, 2008), demuestran los efectos positivos de la conexión entre los miembros de esta comunidad, en el reconocimiento de aquellas fortalezas y soluciones que los propios sujetos y las comunidades han intentado, en busca de salidas y formas de reclamar la vidas de aquellos problemas que las aquejan.

Las maneras en que las comunidades buscan salidas, desarrollan fortalezas y generan conocimientos están profundamente arraigadas en la historia de esas comunidades, por lo cual es importante precisar cuál es esa historia, la historia de la Población Glorias Navales. La breve reseña que se presenta a continuación constituyó la etapa inicial de acercamiento a esta comunidad: el hacer presente cuál es la historia de esta población.

DE CAMPAMENTO SALVADOR ALLENDE A GLORIAS NAVALES

"…Glorias, porque habíamos ganado, nos quedamos aquí, y Navales, pá darle el gusto a los marinos"

Sra. Carmen Rivas[5]

Los orígenes de la Población Glorias Navales se encuentran en el "Campamento Salvador Allende", campamento o "toma" que nació la noche del 8 de Febrero 1971, cuando aproximadamente 30 familias se instalaron en carpas o a la intemperie, tan sólo con las pocas cosas que traían en sus manos o carretas en un bosque de eucaliptos en la parte alta de Viña del Mar con la esperanza de tener sus propios terrenos y casas.

[5] Participante del trabajo grupal en entrevista en 1994 en Galleguillos, E. y Torrente, L. (1997).

Galleguillos, E. y Torrente, L. (1997) en su "Breve Historia de la Población Glorias Navales" plantean que "el rasgo principal de este grupo de pobladores era la vitalidad, la decisión y la unión que existía por la necesidad común que los aquejaba".

El por entonces "Campamento Salvador Allende" constituyó un centro bullente de organización popular y política para la obtención de viviendas, ayuda y apoyo comunitario auto-organizado, convirtiéndose en el principal y más importante campamento de la zona. (Ibíd.)

Al sobrevenir el golpe militar por parte de la Junta Militar, el 11 de Septiembre de 1973, el Campamento Salvador se vio afectado como el resto del país, sucediéndose los allanamientos, intervenciones militares, detenciones e incluso desapariciones. El nombre fue cambiado por parte de las autoridades militares a Población Glorias Navales.

Dentro del proceso histórico, el cambio de nombre de una localidad no es un proceso aleatorio y caprichoso, sino que constituye, tal como expresa Tzvetan Todorov (2002), "un mecanismo de control de la memoria que implementaron los regímenes totalitarios del S. XX", con el objeto de desmovilizar mediante el terror de Estado a la población resistente u opositora a sus ideales políticos.

A partir del retorno a la democracia en nuestro país, ha sido posible la articulación de diversos proyectos coordinados por las distintas instituciones del Estado, para la recuperación de la memoria colectiva, la obtención de justicia, el recuerdo de las víctimas y desaparecidos y del testimonio de los sobrevivientes y sus acciones de resistencia.

Sin embargo, tal como expresa Carolina Grenoville (2010) la actual cultura del consumo desenfrenado, sobreabundante y célere de información, amenaza el estatuto de la memoria al favorecer el olvido.

Se hacía, por lo tanto, importante recuperar las historias de resistencia que posee esta comunidad que fue sujeto de prácticas simbólicas y de terror que buscaron hacer borrosa e incluso invisible sus características, identidad y pasado.

LA IMPORTANCIA DE LA GENERACIÓN DE MEMORIAS COMPLETAS

Tal como destaca David Denborough (2008) con demasiada frecuencia son los aspectos negativos, los relatos de trauma e injusticia los que son recordados. Las formas de responder, la valentía, los actos de cuidados hacia los demás y las prácticas de resistencia son usualmente olvidados o dejados de lado, dando paso a una totalización de las comunidades a partir de las historias de injusticia. En este sentido las metodologías que utilizamos en el trabajo con personas que han vivido situaciones difíciles pueden ser muy significativas si buscamos la generación de memorias completas sobre el trauma que incluyan las respuestas de los individuos a las experiencias traumáticas, en vez de "memorias a medias" del trauma que relaten sólo los eventos traumáticos y sus efectos (White, M. 2004; White, M. 2002b). Estas metodologías buscan contribuir al rescate y restauración del conocimiento y las prácticas locales, las formas en que las comunidades han respondido a estas dificultades y que suelen ser invisibilizadas.

UNA INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL INFORMADA POR LAS PRÁCTICAS NARRATIVAS COLECTIVAS

"los significados ganados con esfuerzo deberían ser dichos, pintados, bailados, dramatizados, puestos en circulación"

Victor Turner, 1986, pág. 37

La metodología utilizada en el trabajo grupal que se describe a continuación es informada por las prácticas narrativas colectivas y por el uso de la metodología de los documentos colectivos. Las prácticas narrativas colectivas pueden ser caracterizadas como una aproximación esperanzadora y respetuosa a individuos, grupos amplios y comunidades que han experimentado trauma dificultades significativas.

En la literatura sobre las prácticas narrativas los documentos han sido utilizados con el objeto de "reclutar" una audiencia participante para hacer circular

las historias preferidas y los conocimientos alternativos. Este proceso constituye lo que Foucault (1980) denominó como "insurrección de los conocimientos subyugados". Entre las ideas para reclutar audiencias y poner en circulación las historias preferidas se encuentran cartas, certificados, diplomas, declaraciones y manifiestos, y constituyen un cuerpo de literatura viva y creativa, en constante crecimiento. El uso de documentos con comunidades y colectivos tiene sus raíces en los esfuerzos de David Epston para vincular las historias de aquellos que le habían consultado y hacer circular los conocimientos a otros que pudieran estar experimentando dificultades similares. Este esfuerzo gradualmente se orientó a la creación de redes, "comunidades de intereses" donde los consultantes podían proveerse información, consulta y apoyo entre sí (un ejemplo particularmente inspirador de una comunidad de interés, el de la Liga Antianorexia/Antibulimia, puede ser leído en Epston, D., 2004 y 2008). Estos desarrollos han buscado contribuir a que los relatos de las vidas de las personas puedan interconectarse de forma significativa.

Los documentos colectivos narrativos describen ricamente las habilidades y conocimientos especiales de cómo individuos, grupos y comunidades se han sostenido y resistido durante momentos difíciles (Denborough, D. 2008). Este proceso ha sido y está siendo implementado por varios terapeutas y trabajadores sociales en una variedad de contextos diferentes (Moreland Community Health, 2008; Russel et al., 2005; Denborough, D. , 2008). En estos contextos los documentos colectivos han sido utilizados para vincular las experiencias de las personas a través del rescate, visibilización y divulgación de las habilidades que los han sostenido frente a diferentes problemas.

Esta prácticas perfilan su intervención desde la convicción de que las personas y la comunidades siempre se encuentran respondiendo a las dificultades que los aquejan, por tanto incluso si inicialmente escuchamos una historia de problemas, dificultades, pérdida, desesperación, siempre existe más de una historia (White, M., 2004).

Una de las características más importantes de los documentos colectivos es que pretenden la generación de un sentido significativo de *Communitas*. Este término hace referencia a los planteamientos del antropólogo Victor Turner (citado en Denborough, D. 2008), quien lo define como "un sentido de unidad compartida entre los individuos que están pasando por la misma experiencia". De esta forma se plantea que la puesta en escena de los relatos sobre el reconocimiento del sufrimiento, habilidades, conocimientos, valores e historia de resistencia compartidas, crea un sentido de *Communitas* que permite dar voz a lo que el grupo le da valor, en un contexto histórico que lo vincula con tradiciones locales, respetando, al mismo tiempo, "la unidad en la diversidad" (Freire, P. 1994).

DESCRIPCIÓN DE LA EJECUCIÓN DEL TRABAJO GRUPAL

El presente trabajo grupal fue realizado en seis sesiones, una por semana, en la sede de la Junta Vecinal de Glorias Navales, lugar que fue facilitado por la directiva de dicha organización. El número de personas que participaron en el trabajo grupal fueron doce y habitualmente la asistencia varió entre seis y doce personas. La duración de cada sesión fue de aproximadamente dos horas con dos momentos importantes al inicio y al final para disfrutar de té y algunas galletas, respetando esta tradición.

La primera sesión fue dedicada a que los que participamos pudiésemos conocernos (algunos de los participantes ya se conocían) y para introducir de qué trataría este trabajo grupal.

Durante la sesión segunda nos dedicamos a dialogar sobre su relación con la depresión, utilizando para ello una aproximación lúdica en la que los participantes fueron invitados a hablar de su relación con la depresión como si se tratara de una relación con una persona. De esta forma, se utilizaron las preguntas de influencia relativa planteadas por White & Epston (1993) con el objeto de obtener una descripción detallada de los efectos de este problema, así como de un posicionamiento respecto de los efectos y los planes que este problema tenía para sus vidas.

Quiero detenerme en la descripción de la tercera y cuarta sesión, pues en ella fue donde se desarrollaron las preguntas que permitieron la construcción del documento colectivo. En este punto se invitó a conformar grupos de tres personas para responder a las siguientes interrogantes:

- *¿Cuál es el nombre de una habilidad especial, conocimiento o valor que los ha sostenido a ustedes y a sus familias (si las hay) en tiempos difíciles?*
- *¿Hay alguna historia o anécdota sobre esta habilidad, conocimiento o valor, una historia sobre alguna ocasión donde esto hizo la diferencia para ti o para los demás?*
- *¿Cuál es la historia de esta habilidad, conocimiento o valor? ¿cómo lo aprendió?, ¿De quién lo aprendió?*
- *¿Está conectada esta habilidad de alguna manera con alguna forma de tradición familiar o comunitaria o con tradiciones culturales? ¿hay algún proverbio, dicho, historias, canción, imágenes de tu familia/cultura/comunidad con las cuales estas habilidades y conocimientos estén conectadas?*

Una vez que los participantes pudieron discutir y responder las preguntas planteadas, durante la cuarta sesión se leyeron en voz alta y se compartió la conversación que había surgido en el interior del grupo, facilitándose la oportunidad de re-contar a través de la utilización del mapa de la ceremonia de definición desarrollado por Michael White(2007).

La documentación del material generado durante la exploración de estas preguntas involucra una serie de habilidades por parte del profesional que coordina (Denborough, 2008, págs. 29-32) que implican el tomar nota de lo surgido, prestar atención a lo "particular" y de las "imágenes" que surgen en las historias. La recopilación de las historias particulares, las frases "tal como fueron dichas" y las imágenes y metáforas, serán usadas en la construcción del documento colectivo. Son estas imágenes, metáforas y frases particulares las que, posteriormente en la lectura en voz alta, se espera resuenen y traigan a la memoria la conexión, visibilización y reconocimiento de las habilidades y conocimiento que han sostenido a las personas. Mi preocupación principal en este punto, es hallar aquellas frases, imágenes y metáforas que conectan las habilidades y conocimientos con la experiencia de estas personas.

Al documentar las respuestas a las preguntas previas, el paso siguiente es la construcción del documento colectivo que sumariza las habilidades y conocimientos que los participantes han reconocido, menciona un relato donde esto haya sido significativo y se explora la historia de esta habilidad o conocimiento (su conexión con alguna tradición familiar o comunitaria). La forma de estructurar y redactar el documento colectivo que se utilizó en el presente trabajo grupal fue la propuesta por Denborough (2008) en la que se utiliza una voz colectiva, donde se incluye un párrafo introductorio que contextualiza el presente documento y lo enmarca en la contribución hacia los demás: "Esperamos que este documento sea de ayuda para otras personas, ya sea de nuestra población, de nuestro país o del resto del mundo"[6]

"ALGUNAS DE LAS COSAS QUE NOS DAN FORTALEZA Y NOS HAN AYUDADO A RECUPERAR NUESTRAS VIDAS DE LA DEPRESIÓN":

TEMAS SURGIDOS EN EL TRABAJO GRUPAL

De las respuestas a las preguntas planteadas durante la tercera y cuarta sesión se delinearon una serie de tópicos. A continuación presento los tópicos surgidos que dan cuenta de las formas en que los adultos mayores de la población Glorias Navales han respondido a la influencia de "la depresión":

[6] Ver anexo Documento Colectivo "Recuperando nuestras vidas de la influencia de 'la depresión' Las formas en que hemos respondido a los momentos difíciles. Historias de resistencia de los Adultos Mayores de Glorias Navales, Viña del Mar. Taller de Depresión en el Adulto Mayor 2009"

HABLAR Y RECURRIR A NUESTROS SERES QUERIDOS

De manera importante, el recurrir a las personas que son importantes en sus vidas fue reconocido como una práctica y conocimiento esperanzador que ayuda a evitar "escuchar" a la depresión que muchas veces los aísla y hace que pierdan las ganas de seguir adelante. El contar los problemas y escuchar los de otros tiene el mérito de visibilizar el hecho de que no están solos en esta dificultad, acercándolos y uniéndolos.

> *Para algunos de nosotros ha sido muy importante el darnos cuenta que no somos los únicos a los que ataca la depresión, el escuchar y compartir con otros nos ha ayudado a darnos cuenta que no estamos locos. Por ejemplo, cuando pasé dificultades por quedarme sin trabajo, mi familia me escuchó, nos unimos y me apoyaron, lo cual hizo la diferencia. Así también, cuando algunos hemos podido participar en las juntas de vecinos o en grupos de Adulto Mayor nos hemos dado cuenta que no somos los únicos afectados por la depresión, lo que nos ha permitido unir fuerzas para reducir la influencia de la depresión en nuestras vidas y sentirnos escuchados.*

La historia de este conocimiento sobre ayudarse y escucharse entre sí se remonta a la fundación de la Población:

> *Cuando llegamos a vivir al Campamento Salvador Allende (ahora Glorias Navales) fue difícil al comienzo, pero nos ayudamos entre todos y luchamos por nuestro derecho a ser feliz y tener nuestras casas. En aquellos tiempos recurrimos a nuestras familias y nuestros amigos para hablar y compartir nuestros problemas y ser escuchados.*

COMPARTIR CON LOS DEMÁS, EN ORGANIZACIONES COMUNITARIAS

La participación y pertenencia a organizaciones comunitarias (junta de vecinos, grupos de adulto mayor, parroquias y clubes deportivos) y el compartir en este contexto fue señalado como una habilidad de gran importancia en la disminución de la influencia de "la depresión." La participación en estas instancias posee la virtud de hacer que se sientan valorados y "la depresión" quede de lado, trayendo felicidad a través de la celebración y la realización de actividades grupales. Un espacio de particular relevancia que fue mencionado son los grupos del Adulto Mayor:

> *Cuando nos reunimos en los grupos del Adulto Mayor hacemos las cosas que nos gustan y nos sentimos valorados. Cuando sentía que había perdido las ganas de seguir adelante por culpa de la depresión, una vez me invitaron a cantar y a recitar poesía en una celebración de grupos del Adulto Mayor, participé y me sentí valorada, sentí que todavía estoy valiendo. Para algunos de nosotros es muy importante saber que todavía estamos valiendo, nos hace sentir mejor y nos ayuda a seguir adelante.*

La tradición de organizarse y participar en grupos comunitarios data también de la historia de Glorias Navales y encuentra su lugar en los esfuerzos por conseguir los servicios básicos como agua potable y energía eléctrica:

> *Esta manera de combatir la depresión nos ha acompañado desde que llegamos a nuestra población y comenzamos a organizarnos para tener acceso a los servicios básicos que necesitábamos.*

HONRAR LA MEMORIA DE NUESTROS SERES QUERIDOS

La pérdida de familiares, amigos y conocidos fue reconocido como un evento que trae mucho dolor y que, en ocasiones, puede "aliarse" con "la depresión". Uno de los conocimientos que les ayuda a encontrar consuelo es el honrar la memoria de aquellos que se han ido a través del recuerdo de los buenos momentos:

> *Perder a nuestros seres queridos nos trae mucho dolor, sin embargo hemos encontrado gran consuelo en recordarlos, especialmente en recordar cómo fueron los buenos momentos y los valores que nos dejaron. Cuando recuerdo a mi marido con otros o personalmente, me trae*

gran tranquilidad y felicidad recordar los buenos momentos y el mensaje que nos dejó sobre vivir la vida y estar contentos.

El llorar a sus seres queridos también fue señalado como una formar de honrarlos, pues habla de lo importante que fueron en sus vidas:

A veces recordar y honrar a nuestros seres queridos significa llorar también, sentimos que está bien llorar, pues esto nos recuerda lo importante que fueron en nuestras vidas y que lo siguen siendo aún, es por esto que a veces los recordamos y honramos llorando.

AYUDAR A OTROS Y AYUDARNOS EN NUESTROS SERES QUERIDOS

Una característica que pude observar casi a primer momento, fue la bondad y desinterés al momento de prestar ayuda por parte de los participantes del trabajo grupal, siempre atentos a las necesidades de sus vecinos y familiares. Esta característica surgió durante el trabajo grupal, la habilidad de ayudar a otros y ser ayudados, de manera recíproca, fue identificada como un conocimiento que los hace sentirse valorados y los alegra durante los momentos difíciles y les otorga fortaleza para resistir los efectos de la depresión.

Ayudamos a otros y ellos nos ayudan a nosotros, esto nos hace más fuertes a todos, sobre todo más fuertes para resistir la depresión.

La historia de este conocimiento se relaciona con las maneras de organizarse que tuvieron que implementar a lo largo de los años en la Población Glorias Navales:

Para protegernos de la delincuencia al principio organizábamos rondas nosotros mismos para cuidarnos. Para nosotros es muy importante el ayudar y ser ayudados por otros, es algo que nos ha acompañado durante mucho tiempo, nos gusta y nos sentimos valorados al hacerlo

HACER LO QUE NOS GUSTA Y COMPARTIRLO CON OTROS

La realización de las actividades en las cuales encuentran agrado y disfrute, tiene el efecto de “dejar de lado la depresión” reemplazando su influencia por “buen ánimo”. Algunas de las actividades mencionadas (¡algunas de las cuales tuve el honor y placer de presenciar y también de participar!) fueron el baile, la poesía, el canto, las artesanías, las artesanías y el tejido.

De manera importante, el poder compartir estas actividades, disfrutándolas en grupo tiene el añadido de hacer que se sientan valorados, reconocidos y de hacer “retroceder a la depresión”:

Me gusta mucho la cocina, esto lo aprendí desde pequeña pues tuve que cocinar para mis hermanos, al cocinar me relajo y disfruto con lo que cocino, especialmente cuando puedo cocinar para otros. (…) Para algunos de nosotros es especialmente valioso el poder compartir lo que hacemos, es otra forma de sentirnos valorados y eliminar la influencia que pueda tener la depresión en nuestras vidas.

RECORDAR LOS BUENOS MOMENTOS

Otra de las habilidades que fueron planteadas fue la de rememorar las buenas experiencias:

Como adultos mayores, hemos vivido muchas experiencias y tenemos mucho que contar, momentos buenos y momentos tristes. Para algunos de nosotros ha sido y es muy importante el poder recordar los buenos momentos, las buenas experiencias de nuestras vidas y poder ser escuchados. En nuestra experiencia, esto trae felicidad tanto a nosotros como a quienes nos escuchan, haciendo que la depresión disminuya sus efectos

No sólo el contar las experiencias, sino el “ser escuchados” ha sido útil para disminuir los efectos de la depresión, pues su experiencia y sabiduría es valorada:

Esto ha sido especialmente importante para algunos de nosotros, nos ha ayudado a combatir

> *la depresión contando anécdotas a quienes estén dispuestos a escucharlas. (…) Este conocimiento viene de nuestra costumbre de reunirnos en familia y de reunirnos para celebrar con amigos.*

NUESTRA FE

Un elemento de suma importancia y que fue manifestado por todos los participantes fue el apoyo que provee la Fe en el mantenimiento de la esperanza.

Muchas historias de Fe fueron contadas en el desarrollo del trabajo grupal y, tal como lo planteó una de las participantes: "La fe nos permite creer que los milagros pueden ocurrir, que siempre hay que tener esperanza":

> *Por ejemplo, una vez cuando pasaba por una etapa de profunda soledad debido a la depresión, un pichón de paloma herido llegó donde yo vivía y a través de ayudarlo pude salir de la soledad.(…) Una vez cuando se quemó mi casa, milagrosamente encontré los documentos importantes intactos en los escombros.*

QUINTA SESIÓN:

CORRECCIÓN Y ADICIONES AL DOCUMENTO COLECTIVO

Una vez realizado un primer borrador del documento colectivo, redactado con el material recolectado en la tercera y cuarta sesión, en la quinta sesión se presentó y se hizo lectura en voz alta del documento colectivo. Este es un paso muy importante y característico de la metodología de los documentos colectivos (Denborough, 2008, pág. 39), pues el leer de vuelta el documento a los participantes permite chequear si éste describe de manera precisa y vívida las habilidades especiales y los conocimientos. Es importante durante este momento generar un contexto donde los participantes tengan la posibilidad de hacer cualquier cambio o adición al documento, puesto que buscamos no imponer nuestra visión de sus habilidades y conocimientos, sino generar un documento que los represente.

En este caso, varios participantes del grupo estuvieron de acuerdo que "Nuestra Fe" era uno de los elementos que querían enfatizar, por la esperanza que traía a sus vidas. Al preguntar de qué manera podríamos lograr que aquellos que leyeran el documento notaran lo importante que la "Fe" es para ellos, los participantes propusieron que tal vez la inclusión de más experiencias podría ilustrar de mejor manera lo significativo que es en sus vidas. En consecuencia colaboramos en el escuchar y desarrollar más historias respecto de "Nuestra Fe"

SESIÓN FINAL:

LECTURA DEL DOCUMENTO COLECTIVO Y ENTREGA DE DIPLOMAS PERSONALIZADOS

La sexta y última sesión fue cuando tuvo lugar la lectura final del documento colectivo, ya corregido por los participantes y también se entregaron diplomas personalizados a cada uno de los participantes.

Tal como fue planteado anteriormente, al poner en la práctica esta metodología buscamos la generación de *Communitas*, un sentido compartido de unidad, pero también es importante evitar el efecto homogeneizante que puede tener el privilegiar las habilidades y conocimientos que aparecerán en el documento colectivo, pues se corre el riesgo de invisibilizar las particularidades de cada persona, su historia personal que representa una experiencia única y diversa de lidiar con los efectos de la depresión. Por esta razón, los diplomas personalizados pueden cumplir el papel de rescatar las historias, habilidades y conocimientos particulares que pueden haber sido dejados de lado en el documento colectivo y que, sin embargo, caracterizan y distinguen la historia de esa persona.

La lectura final del documento colectivo fue realizada durante una "convivencia". Una convivencia es una instancia de compartir, muy propia de nuestra cultura, donde un grupo de personas se reúnen y hacen una pausa para compartir y disfrutar tomando té o café y comiendo galletas o pasteles. El espacio de la convivencia permite el poder reflexionar sobre lo realizado por el grupo humano que se reúne, en un ambiente de confianza y respeto.

De esta forma, la lectura del documento colectivo puede ser vista como un ritual oral que permite el recontar ceremonial (White 2002a) de aquellos que han contribuido a la creación del documento colectivo.

El documento colectivo fue leído en voz alta, luego de haber pedido la palabra durante la convivencia, pasando a revisar las habilidades y conocimientos que los habían sostenido en los momentos difíciles (ver anexo de Documento Colectivo), de manera solemne y ceremonial, dando paso a la entrega de los diplomas personales.

La lectura en voz alta y la entrega de de diplomas en el trabajo grupal tiene el propósito de documentar los saberes alternativos, aquellos conocimientos que representan las maneras de oponerse a la influencia de la depresión y certifican y valoran su habilidad para poder contribuir y apoyar a otros que estén pasando por las mismas o similares dificultades. Es por esto que el documento colectivo y los diplomas pueden ser considerados como documentos alternativos pues su uso pretende socializar y presentar a un público amplio esta nueva relación con el problema (White, M. & Epston, D., 1993).

A continuación presento un ejemplo de diploma individual:

Diploma de
Conocimiento Especial

Esta mención se concede a
ALFREDO J.

Por haberse opuesto directamente a la "depresión" y haber derrotado sus efectos en la vida de las personas, con la fortaleza de su Fe, su paciencia y el apoyo de su familia. El presente diploma lo certifica para sembrar en todas partes la tranquilidad y bondad que lo han hecho superar la "depresión".

Psicólogo en práctica Juan Antonio Bustamante Donoso — Fecha

Psicólogo SupervisorCristián Cuéllar Bahlar — Fecha

Con el objeto de poder compartir en un ambiente de escucha respetuosa y de rico desarrollo de las historias y experiencias, utilicé el mapa de la ceremonia de definición (White, M., 2007). Este mapa provee la opción de contar o enactuar las historias de las vidas de las personas frente a una audiencia cuyos participantes tienen luego la posibilidad de recontar lo que han escuchado. El uso de este mapa busca evitar las prácticas contemporáneas de interpretación y evaluación profesional o de ofrecer consejos o historias moralizadoras, prácticas que pueden implicar la censura en función de normas socialmente construidas o el etiquetamiento de las personas como incompetentes (Ibíd.).

Este trabajo implica a los participantes en conversaciones sobre las expresiones que les llamaron la atención, sobre las imágenes que estas expresiones evocaron, sobre las experiencias personales que resonaron con estas expresiones y con el sentido de cómo sus vidas han sido tocadas por las expresiones. El uso del mapa de la ceremonia de definición abrió la oportunidad de poder dialogar y poder recontar la experiencia del trabajo grupal, de escuchar y recibir el documento colectivo entre los participantes.

RESPUESTAS FRENTE AL TRABAJO GRUPAL Y AL DOCUMENTO COLECTIVO

La respuesta al documento fue satisfactoria, asomaron algunas lágrimas, y los participantes contaron que el significado de aquellas era de felicidad y emoción por lo escuchado.

La Señora Ana María P., por ejemplo expresó:

"Participar fue como descubrir un tesoro que existía aquí mismo donde yo estaba viviendo. ¡Conocer mejor a mis vecinas y saber que no estoy loca! ¡Que no estoy loca! Que no soy la única que se siente así y que hay varias personas que luchan también por sentirse mejor. (…) Escuchar mis propias palabras en el documento fue emocionante porque me acordé de ese momento y me sentí contenta."

La señora María R. compartió:

"Estar aquí me hizo sentir que valgo y que tengo harto que contar. Me hizo acordarme de cuando recién

llegamos a la población, cuando yo era re-joven, y nos dimos cuenta que muchas de las cosas que nos sirven para parar a la depresión vienen de esa época. (…) Al escuchar el documento me dieron ganas de compartirlo con todas las personas del barrio, porque creo que hay algunos a los cuales les puede servir para dejar de sentirse bajoneados."

Melicia M. dijo:

"Aquí me di cuenta que compartimos varias formas de "torcerle la mano" a la depresión. Este documento me va ayudar a recordar y a recordarle a otros que no nos la va a ganar, porque estamos todos aliados aquí ¡jajá!. Cada vez que esté triste puedo mirar esta cartita y me acordaré de todas las cosas que nos ayudan"

Para finalizar el trabajo grupal, cada participante recibió su diploma personalizado y una copia del documento colectivo, así como la invitación a seguir participando del grupal que felizmente continuó reuniéndose en formato de grupo de auto-ayuda coordinado por los propios participantes y auspiciado por el Centro de salud primaria. Se extendió además la invitación para participar en los programas de actividades que ofrece la ciudad de Viña del Mar para adultos mayores.

RELEVANCIA DE LAS PRÁCTICAS NARRATIVAS COLECTIVAS EN LAS METODOLOGÍAS DE APOYO PSICOSOCIAL

La literatura tradicional y los enfoques propuestos de intervenciones grupales comunitarias se han enfocado en la psicoeducación y la reparación de los errores en el pensamiento que mantienen estas pautas de comportamiento asociado a la depresión según la psicopatología y el enfoque cognitivo (Ministerio de Salud. Unidad de Salud Mental, 2001). Esta tradición que se inserta en una visión modernista, asevera que las intervenciones son neutrales y las caracteriza como herramientas generadas por expertos para volver a un estado de normalidad a sujetos que han sido incapaces de adaptarse a situaciones que varían desde el desajuste químico cerebral hasta estresores de carácter psicosocial.

La propuesta narrativa colectiva difiere de esta visión tradicional e involucra una posición reflexiva respecto de nuestro trabajo. Al interesarnos en disminuir los efectos de la depresión en la vida de las personas adultos mayores mediante un enfoque comunitario, todas las acciones emprendidas, tanto evaluaciones como intervenciones, tienen efectos importantes en las vidas de aquellos a quienes deseamos ayudar (White, M. & Epston, D. 1993, págs. 185-187).

Las evaluaciones y las intervenciones pueden tener incluso efectos negativos en las personas. Estos efectos negativos incluyen la minimización de las habilidades de resistencia, las esperanzas y los valores, así como la estigmatización, la psicopatologización mediante el diagnóstico y el tratamiento, efectos que se ven sostenidos por una visión de sujeto deficitario que perfila una relación de reparación, en vez de una colaborativa.

Como plantea Vanessa Pupavac (2002) las políticas y metodologías de apoyo psicosocial pueden instaurar un "gobierno terapéutico" que puede tener el efecto de "no sólo minimizar y desempoderar las formas de responder de las comunidades, sino que también las comunidades mismas son patologizadas como disfuncionales y deslegitimizadas políticamente". De esta

manera sea hace crítico el desarrollo e implementación de políticas y metodologías que le den voz y fortalezcan las comunidades, sus habilidades y conocimientos, y que busquen evitar el "gobierno terapéutico".

Las prácticas narrativas colectivas son un esfuerzo encaminado a este objetivo y presentan la oportunidad de trabajar con los recursos de las propias comunidades permitiendo a las personas contar sus historias en formas que los hagan más fuertes (Wingard, D. & Lester, J., 2001), reconociendo la capacidad para realizar una contribución a otros que también puedan estar experimentando momentos difíciles pues la experiencia de realizar una contribución mantiene y genera esperanza.

El uso de documentos colectivos está informado por los planteamientos de las prácticas narrativas que se pronuncian de manera crítica frente al retrato de las personas como sujetos pasivos que reaccionan ante determinadas fuerzas y que se encuentran a la espera de ser "reparados" o "corregidos". De manera significativa, las prácticas narrativas están guiadas por el concepto de "agencia personal". Esta visión comprende a las personas como activos mediadores y negociadores de los significados, tanto a nivel individual como en colaboración con los demás. El trabajo desde las prácticas narrativas visualiza a las personas viviendo sus vidas de acuerdo a intenciones que abrazan en la búsqueda de lo que consideran valioso. Las personas son vistas como protagonistas y participantes en su propio mundo, como forjadores activos de los proyectos y los futuros que desean para sus vidas (White, M. & Epston, D. 1993).

COMENTARIOS FINALES

En el presente artículo he revisado las condiciones contextuales en las cuales se planteó el presente trabajo grupal, las características del problema que motivó la creación del trabajo grupal. Posteriormente he descrito brevemente la historia de la Población Glorias Navales, las características de la intervención y las preocupaciones y consideraciones que guiaron la implementación. A continuación se describió la metodología y la implementación por sesiones para pasar a exponer los temas relevantes que surgieron a partir de las preguntas planteadas sobre las habilidades y conocimientos y su historia y raíces locales. Luego se describió el cierre y algunas de las impresiones sobre el trabajo grupal y el documento colectivo. Para finalizar se revisó el potencial que pueden tener las prácticas narrativas colectivas en el dar voz y trabajar con los recursos de las propias comunidades.

Personalmente fue un honor el poder tener acceso a la sabiduría de las historias de los adultos mayores que participaron en el presente trabajo grupal, una emoción el poder visualizar como se iban desarrollando los relatos y cómo se daba voz a los conocimientos arraigados en una historia local tan dramática y a la vez tan llena de resistencia y fortaleza.

Dada la cantidad de material generado durante las fructíferas e interesantes conversaciones durante las sesiones del trabajo grupal fue un trabajo difícil el identificar temas y asegurarse el no dejar fuera experiencias relevantes e historias importantes. El rol del profesional en este sentido es vital en la facilitación del desarrollo de estas historias y en el rescate de las habilidades y conocimientos, así como en la creación de un contexto que permita el desarrollo y el dar voz a los saberes alternativos y no a la imposición del saber experto.

Es de esperar que el presente artículo sirva de estímulo para la creatividad y la valentía para los profesionales que realizan intervención de carácter psicosocial, particularmente en atención primaria de salud, quienes muchas veces se desempeñan en contextos donde las intervenciones que se proponen coartan su capacidad creativa y los convierten en ejecutores pasivos del aparato tecnocrático de la administración del riesgo psicosocial. Ante las constantes llamadas de creatividad y de metodologías respetuosas y enfocadas en los recursos de las comunidades, las prácticas narrativas colectivas pueden presentar una alternativa frente al abordaje desde modelos que suponen un trabajo de adoctrinamiento racional que promueve una psicología y una ética de la individualidad.

Espero que el presente artículo y el documento colectivo que lo acompaña, permita la contribución a otras comunidades o individuos que estén pasando por dificultades similares, así como también incentive a la implementación de estas prácticas colectivas en diferentes contextos.

REFERENCIAS

Denborough, D. (2008) Collective Narrative Practice. Responding to individuals, groups, and communities who have experienced trauma. Adelaide: Dulwich Centre Publications.

Epston, D. (2004) Biting the Hand That Starves You: Inspiring Resistance to Anorexia/Bulimia. New York: W. W. Norton & Co.

Epston, D. (2008) Down under and up over: Travels with Narrative Therapy. London: AFT publishing ltd.

Foucault, M. (1980) Power/Knowledge: Selected interviews and other writings, 1972-1977. New York: Pantheon Books.

Galleguillos, E. y Torrente, L. (1997) Breve historia de la población Glorias Navales: “Construyendo una ilusión”. Viña del Mar: Revista Última Década Nº6, CIDPA.

González, M. (2001) Depresión en ancianos: un problema de todos. Habana: Revista Cubana de Medicina General Integral, Volumen 17, Número 4.

Grenoville, C. (2010) Memoria y narración, Los modos de re-construcción del pasado. Ciudad de México: Revista Andamios, Volumen 7, número 13.

Ministerio de Salud. Unidad de Salud Mental (2001) “Plan Nacional de Salud Mental y Psiquiatría”. Chile

Moreland Community Health. (2008) Cocoons and butterflies. Brunswick: Moreland Community Health.

Pupavac, V. (2001) Therapeutic governance: Psycho-social intervention and trauma risk management. Disasters, 25(4), 358-372.

Russell, S., Rahman, M. & the workers of the Acid Survivors Foundation (2005). The values of this work: Supporting workers’ experience at the Acid Survivors Foundation. International Journal of Narrative Therapy and Community Work, (3&4). Adelaide: Dulwich Centre Publications.

Todorov, T. (2002) Memoria del mal, tentación del bien. Indagación sobre el siglo XX. Barcelona: Península.

Turner, V. (1986) Dewey, Dilthey, and drama: An essay in the anthropology of experience. En V. Turner & E. Bruner (Eds.), The anthropology of experience (págs. 33-44). Chicago: University of Illinois Press.

White, M. & Epston, D. (1993) Medios narrativos para fines terapéuticos. Barcelona: Gedisa.

White, M. (2002). Reescribir la vida: entrevistas y ensayos. Barcelona: Gedisa.

White, M. (2002b) El enfoque narrativo en la experiencia de los terapéutas. Barcelona: Gedisa.

White, M. (2004) Working with people who are suffering the consequences of multiple trauma: A narrative perspective. En Denborough, D. (Ed.) (2006) Trauma: Narrative responses to traumatic experience (pp. 25-85). Adelaide: Dulwich Centre Publications.

White, M. (2007) Maps of narrative practice. New York: W. W. Norton.

Wingard, D. & Lester, J. (2001) Telling our stories in ways that make us stronger. Adelaide: Dulwich Centre Publications.

ANEXO: DOCUMENTO COLECTIVO

Reclamando nuestras vidas de la influencia de "la depresión" Las formas en que hemos respondido a los momentos difíciles. Historias de resistencia de los Adultos Mayores de Glorias Navales, Viña del Mar. Taller de Depresión en el Adulto Mayor 2009

Hemos recopilado aquí algunas historias sobre lo que nos sostiene durante los momentos difíciles. Dado que algunos hemos vivido y experimentado la depresión en nuestras vidas hemos encontrado maneras de responder a las dificultades y los efectos de la depresión.

Hemos incluido aquí algunas de las cosas que nos dan fortaleza y nos han ayudado a recuperar nuestras vidas de la depresión.

Esperamos que este documento sea de ayuda para otras personas, ya sea de nuestra población, de nuestro país o del resto del mundo.

Hablar y recurrir a nuestros seres queridos

Durante los momentos difíciles en los que la depresión hace que perdamos las ganas de seguir adelante y nos empuja a encerrarnos y aislarnos, algunos de nosotros hemos descubierto que estar junto a nuestros seres queridos, ya sean amigas, amigos o familiares, nos ha ayudado a seguir adelante dándonos esperanza. Escuchar a otros en sus problemas y contar los nuestros, ha hecho que nos acerquemos y que estemos más unidos como familias y como amigos.

Para algunos de nosotros ha sido muy importante el darnos cuenta que no somos los únicos a los que ataca la depresión, el escuchar y compartir con otros nos ha ayudado a darnos cuenta que no estamos locos. Por ejemplo, cuando pasé dificultades por quedarme sin trabajo, mi familia me escuchó, nos unimos y me apoyaron, lo cual hizo la diferencia. Así también, cuando algunos hemos podido participar en las juntas de vecinos o en grupos de Adulto Mayor nos hemos dado cuenta que no somos los únicos afectados por la depresión, lo que nos ha permitido unir fuerzas para reducir la influencia de la depresión en nuestras vidas y sentirnos escuchados.

Este conocimiento viene a veces de nuestros padres, a veces de nuestra propia familia o amigos, quienes nos han apoyado cuando más lo necesitamos. Cuando llegamos a vivir al Campamento Presidente Salvador Allende (ahora Glorias Navales) fue difícil al comienzo, pero nos ayudamos entre todos y luchamos por nuestro derecho a ser feliz y tener nuestras casas. En aquellos tiempos recurrimos a nuestras familias y nuestros amigos para hablar y compartir nuestros problemas y ser escuchados. En los momentos difíciles, ha sido muy importante para nosotros estar juntos y hablar con nuestros seres queridos.

Compartir con los demás, en organizaciones comunitarias.

Muchos de nosotros hemos participado en organizaciones comunitarias y algunos hemos encontrado allí mucha ayuda y fortaleza en los momentos difíciles. Compartir con los demás y realizar actividades ha sido muy importante porque algunos hemos encontrado apoyo, palabras de aliento y hacemos cosas que nos ayudan a olvidar y a dejar de lado la depresión, trayendo felicidad a nuestras vidas. Cuando nos reunimos en los grupos del Adulto Mayor hacemos las cosas que nos gustan y nos sentimos valorados. Cuando sentía que había perdido las ganas de seguir adelante por culpa de la depresión, una vez me invitaron a cantar y a recitar poesía en una celebración de grupos del Adulto Mayor, participé y me

sentí valorada, sentí que todavía estoy valiendo. Para algunos de nosotros es muy importante saber que todavía estamos valiendo, nos hace sentir mejor y nos ayuda a seguir adelante. Esta manera de combatir la depresión nos ha acompañado desde que llegamos a nuestra población y comenzamos a organizarnos para tener acceso a los servicios básicos que necesitábamos.

Especialmente los templos y las parroquias han significado mucho para algunos de nosotros cuando la depresión nos ha golpeado fuerte, ayudándonos espiritualmente y apoyándonos en nuestra fe. Para algunos de nosotros la fe en Dios nos ha dado fortaleza para continuar, para no dejar que la depresión siga influyendo en nuestras vidas. Una vez que me encontraba desesperanzada y sin ganas de seguir viviendo, me encontré con el pastor de mi templo, fue como un milagro y después de ese encuentro la comunidad de mi templo me apoyó, me ayudó a salir adelante y a debilitar la depresión.

Honrar la memoria de nuestros seres queridos

Muchos de nosotros hemos perdido a nuestros seres queridos, algunos a nuestros familiares más cercanos, otros a nuestros amigos, otros incluso hemos perdido a nuestros maridos, nosotros hacemos todo lo que podemos para recordarlos y honrarlos. Perder a nuestros seres queridos nos trae mucho dolor, sin embargo hemos encontrado gran consuelo en recordarlos, especialmente en recordar cómo fueron los buenos momentos y los valores que nos dejaron. Cuando recuerdo a mi marido con otros o personalmente, me trae gran tranquilidad y felicidad recordar los buenos momentos y el mensaje que nos dejó sobre vivir la vida y estar contentos. A veces recordar y honrar a nuestros seres queridos significa llorar también, sentimos que está bien llorar, pues esto nos recuerda lo importante que fueron en nuestras vidas y que lo siguen siendo aún, es por esto que a veces los recordamos y honramos llorando.

Ayudar a otros y ayudarnos en nuestros seres queridos

Para algunos de nosotros ha sido muy importante la ayuda que nos han prestado y la ayuda que nosotros hemos prestado también, ambas nos hacen sentir valiosos y queridos, lo que hace que disminuya la influencia de la depresión y nos protege de nuevas embestidas. Algunos hemos hallado que nos sube el ánimo y nos alegra a pesar de los momentos difíciles. Hace poco tuve un accidente y me caí afuera de la Junta Vecinal, sin embargo muchos amigos vinieron a ayudarme y a ver si estaba bien, lo que me hizo sentir valorada. Esto es un ejemplo de cómo nos ayudamos entre nosotros. Ayudamos a otros y ellos nos ayudan a nosotros, esto nos hace más fuertes a todos, sobre todo más fuertes para resistir la depresión.

La historia de este valor de ayudarnos entre todos también se remonta a los tiempos cuando se fundó la población Presidente Salvador Allende (actual Glorias Navales), al principio fue muy difícil pues era difícil conseguir los servicios básicos, pero nos organizamos y ayudamos entre todos, recolectando dinero y haciendo los trámites necesarios. Para protegernos de la delincuencia al principio organizábamos rondas nosotros mismos para cuidarnos. Para nosotros es muy importante el ayudar y ser ayudados por otros, es algo que nos ha acompañado durante mucho tiempo, nos gusta y nos sentimos valorados al hacerlo

Hacer lo que nos gusta y compartirlo con otros

Hacer lo que nos gusta es una de las actividades que tiene más efectos en dejar de lado la depresión y remplazar su influencia por buen ánimo. El baile, la poesía, el canto, las artesanías, manualidades y el tejido son algunas de las actividades que disfrutamos y que nos ayudan a hacer retroceder a la depresión. Me gusta mucho la cocina, esto lo aprendí desde pequeña pues tuve que cocinar

para mis hermanos, al cocinar me relajo y disfruto con lo que cocino, especialmente cuando puedo cocinar para otros.

Para algunos de nosotros es especialmente valioso el poder compartir lo que hacemos, es otra forma de sentirnos valorados y eliminar la influencia que pueda tener la depresión en nuestras vidas. Cuando escribo me desahogo y me siento liberada de la influencia de la depresión y puedo soñar y contar las cosas que me suceden. Esta habilidad ha venido a veces de nuestros padres, otras veces de nuestra participación en actividades en nuestros colegios; para algunos de nosotros escribir es algo muy placentero y que nos ayuda a combatir la depresión.

Recordar los buenos momentos

Como adultos mayores, hemos vivido muchas experiencias y tenemos mucho que contar, momentos buenos y momentos tristes. Para algunos de nosotros ha sido y es muy importante el poder recordar los buenos momentos, las buenas experiencias de nuestras vidas y poder ser escuchados. En nuestra experiencia, esto trae felicidad tanto a nosotros como a quienes nos escuchan, haciendo que la depresión disminuya sus efectos. Cuando recuerdo los tiempos en que trabajaba en un Hotel y los buenos momentos que pasé trabajando allí, me siento contenta y vuelvo a sentir la felicidad y a tener buen humor, recordando las bromas y los buenos momentos. Esto ha sido especialmente importante para algunos de nosotros, nos ha ayudado a combatir la depresión contando anécdotas a quienes estén dispuestos a escucharlas.

Este conocimiento viene de nuestra costumbre de reunirnos en familia y de reunirnos para celebrar con amigos. Para nosotros es importante y fortalecedor recordar los buenos momentos.

Nuestra Fe

Apoyarnos en nuestra Fe y creer, nos ha otorgado esperanzas y nos ha ayudados a muchos de nosotros. Los efectos y la influencia de la depresión disminuyen gracias a nuestra Fe.. Por ejemplo, una vez cuando pasaba por una etapa de profunda soledad debido a la depresión, un pichón de paloma herido llegó donde yo vivía y a través de ayudarlo pude salir de la soledad. Una vez cuando se quemó mi casa, milagrosamente encontré los documentos importantes intactos en los escombros. Algunos de nosotros hemos tenido experiencias milagrosas, casi inexplicables, que nos han ayudado en momentos difíciles gracias a que creemos en algo superior. En nuestra cultura hay dichos al respecto, por ejemplo “la fe mueve montañas”. Este conocimiento ha venido muchas veces de nuestros padres y de algunas buenas personas que nos han ayudado a creer y tener fe. Para algunos de nosotros es muy valiosa nuestra Fe y el creer, puesto que nos ayuda a superar los momentos difíciles y a recuperar nuestra vida de la influencia de la depresión.