

UNA CONVERSACIÓN PARA REFLEXIONAR DESPUES DE UN TRAUMA MAYOR

Jo Nelson

"The Art of Focused Conversation"

Canadian Institute of Cultural Affairs © 2001

Este proceso de preguntas puede utilizarse después de que se estén satisfaciendo las necesidades de sobrevivencia de los participantes. Funciona mejor en grupo pequeño o pareja para lograr que todas y todos puedan hablar con confianza y oír las perspectivas de otras personas, aunque también sirve para reflexiones personales en una bitácora. Es importante crear y mantener un espacio cómodo y relajado, sin interrupciones, si es posible. Espere períodos de silencio. Se debe hacer al menos una pregunta de cada nivel, y escuchar con respeto a cada respuesta.

Este proceso conversacional ha sido utilizado con éxito en miles de situaciones, incluyendo sesiones con un grupo de facilitadores después de la tragedia del 9/11, cuando los participantes estaban demasiado traumatizados para planear su agenda.

Y, después del huracán Katrina, un facilitador condujo la conversación con personas que habían sido evacuados. Después, el grupo sintió que se había renovado la esperanza y el compromiso para reconstruir sus vidas.

Para más información, se puede comunicar con Jo Nelson: 416 691 2316 o jnelson@ica-associates.ca. También se encuentra más sobre el proceso en <http://ica-associates.ca>.

Reflexionar Después de un Trauma

Para el uso con los colegas, amigos y familiares:

- Un miembro del grupo puede ayudar al grupo a orientar su pensamiento con las siguientes preguntas para comenzar a procesar las situaciones traumáticas y responder a ellas de manera productiva.
- El orden de preguntas está diseñado para pasar gradualmente de la observación de conductas específicas a través de la reflexión personal, a la conciencia de reacciones emocionales, a la interpretación reflexiva, y finalmente al desarrollo de estrategias de resolución.

Este evento fue horroroso y abrumador. Necesitamos tiempo para pensar por nosotros de conciliar con lo que pasó. Voy a hacer algunas preguntas que nos ayudarán a procesar gradualmente lo que pasó. Por favor permita a todos a compartir sus propias respuestas, sin interrupción, el argumento o la decisión de lo que se dice.

Objetivos de la Conversación:

- Hablar de las experiencias personales en la tragedia
- Enfrentar la realidad y comenzar a manejarla productivamente
- Vivir el ciclo de duelo y reconciliarse con la realidad

Iniciación: "Esta tragedia nos ha afectado a todos y todas. Tomemos un poco de tiempo para reflexionar sobre lo sucedido para poder aprender a vivir con la nueva realidad. Voy a hacerles algunas preguntas que nos ayudarán a procesar lo que ha pasado. Quiero que cada uno y una de Uds. Tenga la oportunidad de compartir sus respuestas y experiencias sin interrupción, discusión, censura o crítica de los demás."

Preguntas Objetivas

Imagine que usted tiene una cámara de vídeo que utilizó para grabar todo lo que pasó desde el principio. ¿Qué acciones, palabras, frases, objetos y escenas puede ver y oír en la grabación?

Compartamos todo lo que vivenciamos desde el principio hasta hoy, para todos tengamos el cuadro completo.

Preguntas de Reflexión:

¿Cuáles fueron sus reacciones en los primeros minutos después de darse cuenta que algo andaba mal?

¿Cuáles fueron los momentos de más miedo?

¿Cuáles recuerdos del pasado provocaron el suceso?

¿Qué ha provocado otras reacciones emocionales en Ud:

- De tristeza?
- De rabia?
- De sentimientos de culpabilidad?

¿Además del dolor, qué satisfacciones ha sentido desde el inicio de la tragedia?

Preguntas de Interpretación:

¿Cómo le ha impactado a Ud. Este evento?

¿Cómo es Ud. Diferente hoy en día?

¿Por qué cree que sucedió esto?

¿Qué factores podrían haber contribuido a esta situación?

¿Cómo podemos ser diferentes en un año?

¿Qué podemos aprender de esto?

Cuestiones de Decisiones:

¿Qué podemos hacer para enfrentar esta situación a corto plazo?

¿Medio y largo plazo?

¿Qué podemos hacer para ayudar a nosotros mismos ahora?

¿Qué podemos hacer en el futuro para reducir el impacto de una tragedia como esta?

Clausura:

Sin duda, vamos a seguir reflexionando sobre este tema. Si usted necesita ayuda, por favor no se olvide de preguntar.

Sugerencias:

- Hay muchas preguntas. Puede haber poco tiempo, entonces se puede considerar sólo una o dos respuestas por categoría o, mejor, dividir el proceso en varias sesiones cortas.
- Muchas de estas preguntas son difíciles de contestar, entonces no insista ni espere que todas las personas contesten todas.
- El sencillo hecho de hacer o hacerse estas preguntas va a facilitar una reflexión más profunda.
- Puede ser muy útil imprimir y repartir todas las preguntas para que las personas pueden llevarse las y elaborar más cada respuesta en los días siguientes a la(s) sesiones(es).

Para más información, se puede comunicar con Jo Nelson: 416 691 2316 o jnelson@ica-associates.ca. También se encuentra más sobre el proceso en <http://ica-associates.ca>. Jo Nelson CPF, es facilitadora grupal certificada con 39 años de experiencia personal y es socia fundadora de ICA Associates in Toronto, Ontario. Su libro, Art of Focused Conversation for Schools: Over 100 Ways to Guide Clear Thinking and Promote Learning, contiene casi doscientas conversaciones similares.