



Llego a casa cansada, son las 22.30 horas de un día normal, por la mañana la casa y los niños, y por la tarde al curro. Ha sido una tarde de trabajo intensa, por decirlo de alguna manera. Varios avisos de robo interior vivienda, una violencia doméstica en un domicilio y una alteración al orden público por reyerta de varias personas en claro estado de embriaguez.

Pasas toda la tarde de un lado para otro, escuchando los problemas de la gente, procurando solucionar aquellos que estén en tu mano. Intentas ayudar hasta donde puedes y te dejan. Me gusta mi profesión, y entré en la benemérita porque quería contribuir a crear un mundo mejor, aportando mi granito de arena.

Me dispongo a cenar mientras ojeo mi teléfono móvil, leyendo últimas noticias. En ese momento **veo que entra un mensaje en el grupo de whatsapp de voluntarios de ángeles solicitando apoyo para un compañero que nos ha escrito a través de las redes sociales.** He estado toda la tarde ayudando y escuchando a gente desconocida, ¿cómo no lo voy a hacer por un compañero?

No dudo un segundo en contestar, informando que estoy libre, ofreciéndome para asistir al compañero; llevo un caso, pero puedo ayudar a alguien más. Por privado me informan que se trata de un policía nacional que está en trámites de separación y se encuentra muy agobiado. Al parecer también está pasando una mala racha en el trabajo y se ve sobrepasado.

Aquí empieza nuestra labor en Ángeles de Azul y Verde. Una labor que hacemos de forma totalmente altruista, con y desde el corazón.

Lo primero que me informo es si el compañero **quiere que yo le llame o prefiere hacerlo él** cuando se encuentre con ganas de hablar. Nos gusta hacerlo así, dándole la libertad de establecer el primer contacto de la forma que le sea más fácil. Quizá en ese momento no pueda hablar, o simplemente no tenga ganas, esto hay que respetarlo. Ya que ha tenido el valor de contactar con nosotros pidiendo ayuda, vamos a intentar facilitarle el camino todo lo que este en nuestra mano para que esa asistencia se lleve a cabo.

Se haga de una forma u otra, en esta primera llamada, me presento, **le digo que soy compañera, que soy voluntaria de ángeles y que voy a ayudarlo.** Para mí es importante hacerle saber que todo lo que hablemos será confidencial, quedando entre nosotros. Nadie sabrá que ha contactado con la asociación ni tenemos que informar a nadie si no quiere. Por otro lado, no puedo pasar por alto la alegría que me proporciona ver que ha pedido ayuda, y así se lo hago saber, pues muchos compañeros que están sufriendo no pueden hacerlo, por diferentes motivos, por miedo, por vergüenza, por desconfianza,... En fin, si bien es crucial ser consciente que estás mal y que necesitas ayuda, también es importante pedirla y dejarse ayudar. Este compañero, poniéndose en contacto con nosotros, ha dado un paso más grande de lo que piensa, en el camino a su recuperación y su bienestar.

No voy a entrar en detalles de este caso en particular, pero sí que me gustaría hablar sobre nuestras intervenciones de forma genérica y manera de proceder.

Tras habernos presentado y establecer esta primera toma de contacto, le pregunto cómo se encuentra, **le pido que me cuente su situación actual** pudiendo conocer así qué es lo que está alterando su tranquilidad, y ver qué áreas de su vida están más afectadas.

Cualquier situación que atravesamos las personas, por muy difícil que parezca, por muy complicada que se presente, por inusual que creamos que es, es una vivencia que se **nos puede presentar a cualquiera de nosotros durante nuestro viaje lleno de aprendizajes que es la vida. El ser humano tiene una capacidad de adaptarse a ellas, y salir a flote, muy variable.** Cada uno la afronta como puede y aguanta hasta donde puede. La resiliencia es un concepto que se oye cada vez más y hace referencia a esto. Algunas personas son resilientes de naturaleza, otras menos, pero es una capacidad que se puede entrenar y trabajar.

Esta capacidad de afrontamiento hará que ante una misma situación, unas personas se vean desbordadas y otras no. Las personas que se ven sobrepasadas son aquellas que más sufrirán. Cuando la persona sufre por las circunstancias que está atravesando, puede llegar a tocar fondo y eso es lo que nosotros tratamos de evitar.

Mediante la escucha activa conocemos la/s situación/es particulares que está viviendo, las cuales están suponiendo para este compañero un obstáculo para seguir adelante, implicándole un sobreesfuerzo que le deja sin energía. Cuando te quedas sin energía, comienzas a apagarte y esto, un día tras otro, puede dar lugar a que ya no encuentres forma de recargar las pilas por tí mismo.

Tras escucharle atentamente le indico que lo que le ocurre, ante dicha situación, es algo normal. Cualquier persona puede verse desbordada por determinada situación, más si estas le suponen una sobrecarga emocional. Una separación, la pérdida de un ser querido, una infidelidad descubierta, un accidente, una discusión con el jefe, un encontronazo con otro compañero, etc... Son ejemplos de situaciones en las que nos podemos ver envueltos y que pueden conllevar ese desgaste emocional. Es normal que la persona se sienta nerviosa, que lleves días sin dormir, que notes que tienes menos apetito o incluso hayas bajado peso, que esté apático, con ganas de llorar,...

Normalizar y naturalizar este tipo de respuestas de nuestro organismo es básico, ya que muchas veces, ante ellas, quien lo padece

se asusta, se estresa más y la sobrecarga se ve aumentada, entrando en un círculo vicioso del que es complicado salir.

Tal vez, el compañero, después de habernos contado todo lo que está viviendo experimente una sensación de desahogo, se encuentre más liviano; sin darse cuenta se ha quitado un gran peso de encima, eso hay que hacérselo ver. Resaltamos el poder curativo que tiene el compartir nuestras inquietudes, ya que solamente con el hecho de hablar acerca de lo que nos preocupa hace que nos sintamos mejor.

Tras conocer su situación, le brindamos nuestro apoyo, nuestra compañía, hacemos hincapié en que no está solo. Somos una gran familia que cuidamos unos de otros, no dejamos a nadie solo. Y, a partir de ahora, tendrá un ángel que estará pendiente de él, estará atento a su bienestar; a pesar de que hay distancia física, esta no será un impedimento para que no se sienta acompañado. Ya se ha establecido un vínculo de apoyo emocional que no le va a abandonar hasta que él se vea preparado para hacerlo.

Somos todos compañeros, de un cuerpo u otro, y comprendemos perfectamente por lo que está pasando, pues, o bien nos ha pasado algo similar en algún momento, o hemos apoyado a otros compañeros que han pasado por situaciones similares.

Todos hemos atravesado por alguna época de crisis, estas son normales, son necesarias para nuestro crecimiento personal y para aprender las lecciones que nos tiene preparada la vida. Si esto se lo transmitimos a quien está pasándolo mal, dejamos una puerta abierta a la recuperación, puesto que no hay mal que cien años duren ni pena que un amigo no cure. Todas las crisis son pasajeras y todas tratan de enseñarnos algo. Nosotros estamos a su lado para ayudarlo, ahora somos sus ángeles de la guarda.

Esto es algo que debe quedar claro, **de forma sutil le hacemos ver que todo tiene solución,** aunque en dichas circunstancias seamos incapaces de verla, aunque no tengamos fuerza para buscarla, todo puede ser arreglado. Intentamos hacerle comprender que las circunstancias pueden ser modificadas, que si hay algo que nos proporciona sufrimiento hemos de cambiarlo y, si esta no puede ser de otro modo, hemos de aprender a enfocarla de forma distinta y hacerle frente de la forma que menos sufrimiento provoque.

En la mayoría de los casos, quienes contactan con nosotros, son guardias civiles o policías nacionales que presentan cuadros de ansiedad o depresión, de mayor o menos gravedad. Pueden estar tomando medicación o no. Unos quieren ir al médico otro prefieren no hacerlo. Hay infinidad de circunstancias diferentes a las que nos enfrentamos y todas ellas tienen solución. En muchos casos, aconsejamos ir al médico y buscar ayuda profesional, ya que nosotros no proporcionamos tratamiento. En otros, cuando vemos que lo que necesitan es hablar, compartir, desahogarse, alguien que les escuche y comprenda, les brindamos nuestro apoyo y nuestra compañía hasta que lo necesiten.