

PSICOTERAPIA DE GRUPO

APRENDIZAJE INTERPERSONAL

En la psicoterapia de grupo se proporciona a cada integrante un conjunto de relaciones interpersonales que proporcionan un aprendizaje interpersonal, para cuyo estudio debemos estudiar los siguientes conceptos.

1. Relaciones interpersonales.

Las relaciones interpersonales sirven para explicar el desarrollo y el tratamiento de la psicopatología.

Las relaciones personales pueden utilizarse para comprender el desarrollo de la psicopatología, puesto que ésta surge cuando las interacciones con personas significativas provocan distorsiones en la comprensión de las necesidades propias y de los demás, distorsiones en la forma de percibir a los demás, y distorsiones en la forma de reaccionar ante las interacciones interpersonales.

El psicoterapeuta se identifica con el paciente y se concentra en los problemas interpersonales que están latentes en un conjunto de síntomas.

2. Experiencias emocionales correctivas.

En una psicoterapia grupal los pacientes deben experimentar y expresar sus emociones y comprender su significado para poder ser integradas, siendo para ello necesario que los integrantes consideren al grupo como seguro, con interacciones que sean capaces de prestarle apoyo y que aporten devoluciones sinceras.

3. El grupo es un microcosmos social.

El grupo de terapia se convierte en el microcosmos social de cada uno de los integrantes, en el cual cada miembro puede sufrir sus experiencias emocionales correctoras, es decir, mostrar modos de relación y experiencias emocionales básicas en un entorno seguro. Comienzan a aparecer en el grupo relaciones interpersonales distorsionadas, del mismo

que existen que existen en el mundo externo. Las relaciones interpersonales distorsionadas se muestran ante el grupo, sin tener necesidad de describir su pasado.

4. Aprender de la conducta en el microcosmos social

Exhibición de conducta con interacciones personales y tensiones emocionales básicas – autoobservación – compartir observaciones al observarse unos a otros – compartir emociones ante el comportamiento interpersonal de otros – imagen objetiva del comportamiento ante otros – conciencia de cómo influye su comportamiento en otros – conciencia de corrección de distorsiones personales – se puede cambiar.

FACTORES TERAPEUTICOS

Queremos comprender cómo funciona la psicoterapia de grupo, el modo en que los grupos ayudan a cambiar a los pacientes, cuales son los mecanismos curativos o terapéuticos que operan en la psicoterapia de grupo.

1. Infundir esperanza.

Es esencial infundir y mantener la esperanza en la psicoterapia grupal, tanto creyendo el terapeuta en la eficacia del tratamiento, como teniendo el paciente altas expectativas de ayuda. Haber presenciado la mejoría experimentada por los demás, infunde esperanza respecto a la mejoría propia.

2. Universalidad.

Muchos pacientes están convencidos que sólo ellos tienen ciertos problemas, lo que les conduce a estar aislados y sin interacciones sociales. En un grupo de terapia los pacientes se dan cuenta que no se encuentran solos con sus problemas, encontrando un apoyo.

3. Transmitir información.

La transmisión de información tiene lugar cuando el terapeuta instruye didácticamente o cuando los miembros del grupo dan consejos u

orientaciones. Esto es más característico de los grupo de autoayuda o de grupos que no tienen un foco interactivo. En estos últimos sólo tiene un valor limitado, pues cuando está instaurado el trabajo interactivo, la reaparición del consejo indica que el grupo evita el trabajo psicoterapéutico.

4. Altruismo.

Los pacientes se ayudan entre sí, siendo gratificante para ellos el ser útil a otros, aumentando la autoestima y evita gastar tiempo y energía en uno mismo.

5. Desarrollo de técnicas de socialización.

En todos los grupos de psicoterapia se aprenden habilidades sociales, y en los grupos interactivos se profundiza en su comportamiento social, enterándose de hábitos que han estado disminuyendo sus relaciones sociales.

6. El comportamiento imitativo.

Los integrantes se benefician de la observación de la terapia de otro paciente que tiene problemas similares.

7. Catarsis.

El dar rienda suelta a las emociones y sensaciones permite compartir con los demás el mundo interior y aliviar su situación emocional y para que esta intensa experiencia emocional sea correctiva debe integrarse a través de la comprensión de su significado.

8. Recapitulación correctiva del grupo familiar primario.

En la terapia de grupo los pacientes pueden interactuar con los terapeutas o con los integrantes tal como actuaron con sus familiares, no siendo lo importante el mostrar los conflictos, sino el mostrarlos de forma correctiva, evitando situaciones estereotipadas y roles fijos.

9. Los factores existenciales.

Los grupos de terapia se ocupan de las preocupaciones existenciales, como la muerte, la soledad, el aislamiento, la libertad, la carencia de sentido, estando los integrantes presentes frente a las realidades existenciales de

algún miembro. A medida que van aceptando algunas de estas cuestiones, aprenden a enfrentarse a sus limitaciones.

10. Cohesión.

En un grupo cohesionado, los miembros se aceptan, se apoyan y tienden a formar relaciones significativas en el seno del grupo. La cohesión favorece el hablar de los problemas de cada uno, el examinarlos, tomar conciencia de ellos, integrarlos e identificarse con los demás. La cohesión grupal facilita la asistencia, participación y estabilidad.

13. El sentido de pertenencia o espíritu de grupo.

Si el grupo se desarrolla cotidianamente y con continuidad, se convierte en una realidad experiencial y emotiva compartida, que ofrece la presencia continua de múltiples caras, permitiendo la distribución del vínculo del paciente entre diversas personas, previniendo investimentos demasiado intensos sobre personas individuales.

Si se cumple el encuadre, el grupo será dotado de las características del espíritu grupal: el grupo es un lugar para restablecer la cohesión, continuidad y vitalidad del sentido de sí mismo de una persona y para la regeneración emocional del paciente, debido a la capacidad de establecer un vínculo afectivo con el grupo, puesto que lo que mantiene el recuerdo del grupo, no sólo son las actividades, sino sobre todo las sensaciones y emociones que se experimentan.

La señal más importante de la maduración del paciente, es el grado de cohesión, continuidad y vitalidad de su sentido del sí mismo, valorado mediante la tolerancia a la frustración frente a acontecimientos estresantes, el ser capaz de expresar de manera auténtica sentimientos de malestar frente a acontecimientos frustantes.

Entrar a formar parte de un grupo así constituido determina el surgimiento de un sentimiento de pertenencia al grupo. El sentimiento de ser parte de algo o de pertenecer a algo, es un sentimiento fundamental del ser humano. Para que un grupo ejerza una influencia positiva es necesaria una atmósfera de cooperación y libertad de expresión de su sentido de sí mismo.

El sentido de pertenencia y el espíritu de grupo es expresión de grado de cohesión del grupo, y cuando más exprese el grupo cohesión, más eficaz será sobre los integrantes.

13. Resonancia

Los sentimientos y las sensaciones experimentadas y compartidas pueden evocar en otros recuerdos de similares. En ocasiones, la resonancia se comunica inconscientemente a través de mímica, gestos. El comunicar algo vivido, lo hace más tolerable, al tiempo que permite la exteriorización del mundo interno, tanto de las representaciones del sí mismo como de la relaciones objetales internas.

14. Reflejamiento.

El grupo puede permitir recibir una respuesta acerca del efecto que provoca en los otros la forma que tenemos de entraren relación con ellos.

15. Multiplicación de las relaciones.

El grupo ofrece la posibilidad de establecer relaciones con más personas al mismo tiempo, distribuyendo la carga afectiva entre más personas, siendo en cada uno de ellos menos intensa.

16. Teatralización.

El grupo puede ser un lugar donde los intercambios entre las personas no se dan sólo sobre un plano verbal, sino que se ponen en escena. El grupo es un público que asiste a un evento, y parte del público pueden ser participantes activos (portavoces, o protagonistas, y yo auxiliares) y otra parte como espectadores.

17. La transformación de las emociones

La experiencia grupal permite vivir una serie de emociones. Por el hecho de participar en grupos, aparecen una serie de emociones básicas grupales independientes de los individuos. Es como si el individuo se dejase arrastrar por las emociones que en ese momento circulan en el grupo y perdiese su capacidad de raciocinio, con la sensación que adhiriéndose a esta emoción grupal se solucionarán todos los problemas y que la problemática de cualquier individuo encuentre respuesta en la adhesión a esta emoción grupal. La emoción circulante en el grupo está ligado al comportamiento de una persona en el grupo, por lo que hay que tener en cuenta la emoción

individual y la emoción grupal. Supuesto básico de dependencia, de ataque y fuga, y de emparejamiento.

Construcción del grupo

La construcción de un grupo se realiza mediante los principios organizadores internos del grupo o configuradores grupales; la identificación con la tarea, el mecanismo de asunción y adjudicación de roles, y la mutua representación interna.

La identificación con la tarea podemos considerarla como el principio fundacional del grupo. Consiste en el conjunto de acciones llevadas a cabo con el fin de la satisfacción de las necesidades, alcanzando de esta manera el objetivo propuesto por este grupo.

El segundo de los configuradores grupales es el mecanismo de asunción y adjudicación de roles. El mecanismo de asunción y adjudicación de roles permite a cada integrante ocupar un lugar entre los integrantes del grupo, debiendo ser este mecanismo de asunción y adjudicación de roles un proceso dinámico y no estereotipado, así como complementario y no suplementario.

El tercer principio organizador interno del grupo es la mutua representación interna de los integrantes del grupo, conseguida por la representación interna en cada uno de los integrantes del resto de los integrantes y del grupo en su totalidad, en base a la cual podemos conocer de cada integrante los principales roles y características de su aparato psíquico, para poder anticipar cuál será la respuesta y la conducta de cada integrante ante determinados hechos, para así intentar adaptar las respuestas y actuaciones a las de los otros integrantes.

1. La identificación frente a la tarea

Hay tres posiciones terapéuticas evolutivas, que son la pretarea, la tarea y el proyecto.

A. Pretarea

En la pretarea el grupo muestra una actitud pasiva, de cierto distanciamiento, jugando un papel importante los silencios y los temas

intrascendentes o repetitivos. Sus integrantes no quieren ver ni ser vistos, de forma que si alguien presenta un tema el resto de los integrantes grupales se implican en él, ya que así no tiene que continuar la exposición otro integrante. El grupo quiere mantener una imagen de homogeneidad que impida la aparición de diferencias, de rivalidades o de preferencias.

En este contexto surgen resistencias respecto al grupo, resistencias respecto al terapeuta, resistencias con respecto a sí mismo. La pretarea se manifiesta por la repetición de viejos patrones de actuación, los cuales indican la aparición de resistencias al cambio como manifestación ante las ansiedades básicas que aparecen al tratar los temas de la tarea.

Desde que aparece la resistencia al cambio se aparenta que se efectúa la tarea, pues mantienen disociadas la tarea manifiesta de la tarea latente al no haber una progresión desde la tarea más manifiesta hacia la tarea más latente, lo que conduce a mostrar algo falso y a ocultar lo verdadero, al tiempo que se da prioridad, bien a la racionalización e intelectualización evitando el sentir lo vivencial, o bien poniendo en acto la emoción o el impulso sin intervención del pensamiento, todo lo cual impide integrar acción, pensamiento y emoción del objeto de conocimiento, y no permite trabajar las ansiedades básicas motivo de las resistencias.

En la pretarea el sujeto se encuentra entre dos fuerzas de signo opuesto que generan tensión, una de ellas que lo impulsa al cambio y otra que lo aleja del cambio. Pero si lo que queremos es enfrentar el cambio, frente a la resistencia al cambio tenemos dos opciones, o bien aumentar la presión para continuar con el cambio, o bien disminuir la resistencia al cambio mediante la elaboración de las ansiedades básicas surgidas ante el cambio.

B. La tarea.

La tarea es el conjunto de acciones llevadas a cabo con el fin de la satisfacción de las necesidades, alcanzando de esta manera el objetivo propuesto por este grupo.

El fin de la tarea clarificado desde el inicio para evitar el realizar múltiples tareas. El realizar una tarea grupal, requiere tener una finalidad u objeto de estudio grupal compartido. El abordaje de la finalidad grupal presenta obstáculos, que nos indican la existencia de resistencias como manifestación de las ansiedades básicas, las cuales se deben elaborar y resolver mediante trabajo grupal.

No obstante, en los primeros momentos del grupo se habla de la tarea desde un punto de vista intelectualizado o racionalizado, sin ser entendido, debido a que por la falta de práctica del grupo con la tarea, ésta no está todavía instituida.

La tarea es el objetivo compartido y el trabajo conjunto la manera de alcanzarlo, la elaboración y transformación de algo previo para la producción de algo nuevo. Al ir realizando la tarea, por un lado, se realiza la tarea para aprender y, por otro lado, se aprende a realizar la tarea. En la tarea, por un lado, se produce una integración de la técnica de actuar por medio de la tarea y sobre la tarea y se va profundizando en la tarea desde una tarea manifiesta hasta una tarea latente.

El que nos encontremos con una necesidad carencial sin poder obtener su satisfacción, conduce al sujeto hacia el mundo externo con vistas a realizar una serie de acciones que tienen como fin satisfacer las necesidades, para lo cual el sujeto debe vincularse con los otros, que en nuestro caso son los integrantes grupales, al tiempo que los integrantes deben vincularse entre sí para estar implicados en la tarea de satisfacer las necesidades del sujeto, debiendo la tarea también permitir satisfacer las necesidades de todos los integrantes del grupo, para que todos ellos tengan un objetivo o finalidad compartido.

C. Proyecto.

Una vez elaboradas la pretarea y la tarea, se llega al proyecto, consistente en una planificación de nuevas acciones para abordar otros aspectos de las cuestiones que el grupo estaba trabajando.

2. Los roles.

A. Roles prescritos

Al incluirse en un grupo surgen los roles prescritos, el rol de coordinador, el rol de yo auxiliar profesional y el rol de integrante. Al posicionarse en un rol se espera de los otros una determinada acción. En los momentos iniciales estos roles son preestablecidos, no surgen como consecuencia de la interacción grupal. Con el desarrollo de la tarea los roles prescritos comienzan a desempeñarse y a conocer sus funciones.

B. Roles determinados por la tarea.

Los roles están determinados por la tarea, por lo que la aparición de determinados roles nos informa cuál es la relación con la tarea.

El rol de líder es aquel integrante que se dirige hacia el resto de los integrantes en comunicación centrífuga para indicar cuál es la acción de progreso, el proyecto. El líder del grupo cambia dependiendo del momento del grupo. Si el líder no cambia, se produce una estereotipia en los roles y una situación patológica.

El rol del saboteador es aquel integrante que se convierte en el representante de la resistencia al cambio, siendo lo opuesto al líder de progreso.

El rol del chivo emisario es aquel al que todos los integrantes del grupo se dirigen en una comunicación centrípeta para ubicar en él todos los problemas, culpas o aspectos rechazados, pudiendo ser segregado.

El rol de portavoz es aquel integrante que puede hacerse cargo del emergente grupal, interaccionando en él la horizontalidad grupal con la verticalidad individual.

C. Roles de actitudes o normas sociales.

Algunos de los roles surgidos tienen que ver con actitudes o normas sociales, de forma que su expresión en el mundo externo sigue un modelo, al que se suele llegar por consenso y en base al cual nos tenemos que comportar.

D. El proceso de asunción y adjudicación de roles.

En toda puesta en acción del rol, hay una parte que se va desarrollar en función de la personalidad de cada uno. Esto quiere decir que en toda puesta en acción en el mundo externo del rol permite mostrar el mundo interno personal, informando de la personalidad de cada integrante grupal.

El mundo interno de los integrantes permite ser expresado mediante asociaciones libres individuales, que van suscitando las asociaciones libres de otros integrantes, dando lugar a existentes y emergentes grupales.

El sujeto tiene su mundo interno, en el que se encuentran diferentes estructuras intrapsíquicas. Por un lado, están las representaciones internas de sí mismo junto con las representaciones internas de los objetos y las relaciones emocionales bidireccionales entre ambas representaciones,

constituyendo las unidades básicas de vinculación interna. Por otro lado, tenemos la estructura psíquica, constituida por las instancias intrapsíquicas (ello, yo y súper yo) y los mecanismos de defensa empleados para su interacción.

Al ser activadas las estructuras intrapsíquicas del mundo interno, se produce la interacción entre los componentes de las estructuras intrapsíquicas, lo que se muestra conductualmente al mundo externo mediante el rol. El rol, por lo tanto, es un instrumento de interacción. El sujeto puede fantasear con que puede asumir el rol de una de las estructuras intrapsíquicas activadas, al tiempo que el objeto externo se le adjudica el convertirse en otra de sus estructuras intrapsíquicas, habitualmente su objeto interno, depositándole una parte suya que conduce a adjudicarle un rol. O bien este sujeto puede asumir un rol que le ha sido adjudicado por algún integrante, debido a la activación del mundo interno de este otro integrante. Lo que se pretende en un grupo es esclarecer los roles que el sujeto está asumiendo y adjudicando al otro, los roles que está asumiendo al ser adjudicados por otro de los integrantes, si los roles que asume y adjudica están escindidos o están integrados entre sí.

Este proceso de asunción y adjudicación de roles tras la activación del mundo interno de los integrantes sería la transferencia grupal.

Por lo tanto, mediante los roles se permite mostrar en el mundo externo un vínculo interno, una relación emocional mutua entre un sujeto y un objeto, en la que se les permite interaccionar comunicándose, pudiendo observar y elaborar los diferentes roles, con vistas a lograr tanto la modificación de los roles como la modificación de la realidad, para conseguir una adaptación activa de roles y realidad. Estas modificaciones de roles, de realidad y la adaptación activa entre ambos, serán posteriormente interiorizadas en el mundo interno. De esta forma, los mundos internos de los integrantes se pueden dramatizar en la situación grupal.

3 La mutua representación interna

Al juntarse varios sujetos en un grupo para interaccionar mediante la comunicación, se pueden activar sus mundos internos y facilitar la comunicación entre mundos internos, lo que lleva a asumir y adjudicar roles, que permite mostrar en el exterior una relación emocional interpersonal interna, que tras su elaboración y modificación se internaliza.

Esta internalización en cada integrante da lugar a representaciones internas de sí mismo, de los integrantes grupales y del propio grupo, junto con relaciones emocionales bidireccionales entre las representaciones internas de sí mismo y de los integrantes grupales, entre las representaciones internas de sí mismo y del grupo, y entre las representaciones internas de los integrantes grupales y del grupo. La integración en cada integrante de las distintas representaciones internas y relaciones emocionales interpersonales, representa internamente el grupo en cada integrante. De la integración de la representación interna grupal de cada integrante surge el sentido de cohesión grupal, la mutua representación interna. Podríamos decir, simbólicamente, que la integración las diferentes representaciones internas grupales de cada uno de los integrantes grupales, constituye un sujeto colectivo grupal, de forma que el grupo trata de poder pasar de ser sujetos individuales a ser un sujeto colectivo.