

PSICOTERAPIA DE GRUPO

GROUP PSYCHOTHERAPY

PSICOTERAPIA DE GRUPO

Horacio Serebrinsky¹

ENSAYO

RESUMEN

El autor del ensayo hace referencia a los fundamentos sistémicos involucrados en la psicoterapia de grupo. Entiende al grupo como un espacio de contención y de protección y un sistema en el que se juega todo: lo individual, lo social y lo familiar. El grupo terapéutico es un sistema en el que confluyen operativamente los requerimientos de una multiplicidad de sistemas humanos con sus propias experiencias, valores, creencias y particular manera de significar el mundo. Es importante la lectura de la comunicación digital y analógica. La psicoterapia de grupo permite varias narraciones sobre los problemas individuales, de tal manera que se puede hacer una reconstrucción de las realidades. El espacio grupal terapéutico dará la apertura a ver, pensar y sentir una construcción social diferente a la conocida en el espacio familiar ampliando la propia y creando una nueva. La psicoterapia grupal define un proceso que desplaza el discurso “problemático” (individual) hacia grupal. Finalmente, se plantea que la interacción grupal permitirá darse cuenta que otros tienen “deformidades” al igual que uno mismo, lo que permite al terapeuta identificar sus propias deformaciones.

Palabras clave: psicoterapia, psicoterapia de grupo, constructivismo, enfoque sistémico, narraciones.

ABSTRACT

The author of the essay refers to the systemic foundations involved in group psychotherapy. Understands the group as a place of lodging and protection and a system that plays everything: individual, social and family. The group therapy is a system that

¹ Director de la Escuela Sistémica Argentina.
Fray J. S. M. del Oro 1843 (1414)
Tel.Fax: 011 4899-1053 / Cel.: 154-565-8453
www.escuelasistemica.com.ar

converge operationally the requirements of a multitude of human systems with their own experiences, values, beliefs and particular way of signifying the world. It is important to read the analog and digital communications. Group psychotherapy allows various stories about individual problems, so you can do a reconstruction of reality. The therapeutic group space will open the door to see, think and feel socially constructed different to that in the family space itself expanding and creating a new one. Group psychotherapy defines a process that moves the speech "problem" (individual) to group. Finally, it suggests that group interaction will realize that others have "deformities" like oneself, which allows the therapist to identify their own distortions.

Keywords: psychotherapy, group psychotherapy, constructivist, systemic approach, narratives.

RESUMO

O autor do ensaio refere-se aos fundamentos sistêmicos envolvidos na psicoterapia de grupo. Compreende o grupo como um local de alojamento e proteção e um sistema que tem tudo: individual, familiar e social. A terapia de grupo é um sistema que convergem operacionalmente os requisitos de uma multiplicidade de sistemas humanos com suas próprias experiências, valores, crenças e modo particular de significar o mundo. É importante para ler as comunicações digitais e analógicas. Psicoterapia de grupo permite que várias histórias sobre problemas individuais, para que você possa fazer uma reconstrução da realidade. O espaço terapêutico em grupo vai abrir a porta para ver, pensar e sentir socialmente construído diferente para que, no espaço familiar se expandindo e criando um novo. Psicoterapia de grupo define um processo que move o discurso de "problema" (individual) para o grupo. Por fim, sugere que a interação do grupo vai perceber que os outros têm "deformidades" gostar de si, o que permite ao terapeuta identificar suas próprias distorções.

Palavras-chave: psicoterapia, psicoterapia de grupo, abordagem sistêmico, constructivismo, narrativas.

La razón de las razones

Cuando pienso en grupos, mi primer pensamiento (o idea) es en el de Bonifacio y Doblas...una esquina del barrio Caballito, en Buenos Aires. Una esquina que no es cualquiera: tiene un sol que te incendia, y cuando llueve parece el fin del mundo; y ni hablar del viento, que pareciera descargar su furia justo allí.

Los invito a que pasen y van a ver que sentirán algo increíble, que no se puede poner en palabras. Vale la pena intentarlo. Ni hablar si morís de amor, si perdiste un familiar querido, si querés matar y amar a tus padres, si tenés miedo, si te sentís solo, si creés que nadie te quiere, si tenés un pensamiento asfixiante que no te podés sacar del bocho, si querés llevarte todo por delante y a la vez sentís culpa por todo... Ahí parece que no pasara nada, como si el mundo se detuviera. Un microclima de sentimientos y pensamientos que te protegen del vertiginoso acontecer de la vida.

El otro día volví a esa esquina y, a pesar de que ya no estaban mis compañeros de ese momento, como dice Milton Erickson: y sus voces me acompañan. Allí aprendí que el grupo es un espacio de contención y de protección y que es un sistema en el que se juega todo: lo individual, lo social, lo familiar, en resumen, lo grupal.

La soledad de todo y de nada se transforma en la alegría de encontrarse y de la mano viene también la posibilidad mágica de comenzar a aceptarse uno mismo, de crecer y de transformarse a partir del encuentro vital con el otro.

Mi lugar es el de terapeuta, porque es el camino que encontré para ser mejor persona. Sí, no es poco decir. Hace diez años, con la libertad en el alma, me sentí preparado para la tarea de abrir un espacio de crecimiento en grupo, y del trabajo de algunos, nació la Escuela.

Lo que comenzó en la Escuela como una tímida idea de reproducir algo de lo sentido en esa esquina fue creciendo y desarrollándose.

Si miro hacia atrás veo que lo que ha surgido superó la imagen plena de emociones con la que inicié este proyecto, lo grupal en la Escuela ha adquirido una forma única, impensada en esos primeros días: ha dado lugar a un Equipo de trabajo en grupos.

7 RAZONES PARA HACER TERAPIA GRUPAL

1. El grupo terapéutico como sistema.

La epistemología sistémica define a los seres humanos como sistemas biopsicosociales, que a su vez, desde su origen se constituyen, crecen y desarrollan en múltiples y diferentes sistemas contextuales, con sus propios valores y creencias que le dan sus características relacionales.

Hall y Fagen definen al sistema como “un conjunto de objetos así como de relaciones entre los objetos y entre sus atributos, en el que los objetos son componentes o partes del sistema, los atributos son las propiedades de los objetos y las relaciones mantienen unido al sistema.” (Watzlawick, P., Beavin Bavelas, J y Jackson D. 1993). No es el objetivo de este capítulo describir las características y particularidades de los sistemas; sino focalizar en un sistema en particular, el del grupo terapéutico, el que se considera como una herramienta para el abordaje de las conflictivas humanas.

El grupo terapéutico se puede definir como un sistema en el que confluyen operativamente los requerimientos de una multiplicidad de sistemas humanos con sus propias experiencias, valores, creencias y particular manera de significar el mundo.

Teniendo en cuenta que los terapeutas sistémicos dan especial importancia a la pragmática de la comunicación (Watzlawick, P., Beavin Bavelas, J y Jackson D. 1993), se tomará como idea directriz la riqueza de la lectura digital y en especial de la analógica, en el proceso grupal.

Saber entender ambas lecturas (digital y analógica) y utilizarlas aporta una gran ventaja en los procesos grupales, en otras palabras, no hace falta que un paciente diga que necesita decir algo para que el terapeuta pueda darse cuenta de esto. En un grupo los pacientes además de ser escuchados son observados; sus conductas, sus interacciones dan cuenta de aquellas relaciones vinculares de las que es difícil hablar. En el espacio grupal se actualizan estas relaciones externas dentro del espacio terapéutico.

Así, si se lee esta información y se decodifica adecuadamente el lenguaje analógico implícito en el actuar del paciente, se comprende mejor lo que hace, cómo se vincula

con los demás, cómo se conduce, qué distinciones hace, qué valoraciones privilegia, con quién se identifica, en qué rol se ubica, cómo responde a las tensiones, etc. De esta forma, una simple sugerencia puede convertirse en una poderosa intervención que crea nuevas posibilidades de desarrollo a nivel grupal e individual.

Lo antedicho requiere un entrenamiento específico. El terapeuta tendrá que hacer de traductor para poder comprender qué es lo que sucede dentro de las diferentes configuraciones grupales, detectar comportamientos estereotipados mantenedores de la disfunción interpersonal y estimular la “puesta en escena” de experiencias correctivas en un espacio cuidado donde es posible “probar” conductas nuevas sin correr riesgos. En el lenguaje analógico es donde radica la riqueza de poder no sólo escuchar sino también “ver” lo que se dice.

El lenguaje corporal acompaña al hombre desde el nacimiento. Las primeras relaciones con el mundo se dan sin que aún se haya dado la adquisición de la lengua. El hombre está inmerso en un mundo de comunicación antes de poder descifrarlo mediante la palabra.

Gestos, señas y microgestos, tonos de voz, posturas, movimientos involuntarios, coloraciones en la piel, respiración, transpiración, etc., forman parte del repertorio de expresión emocional que se posee y que se usa voluntaria e involuntariamente (Ceberio, R. M. Watzlawick Paul. 2008).

Así, bajo el efecto del vínculo terapéutico en el escenario grupal, se van sucediendo secuencias de libretos hablados y actuados que dan cuenta de la multiplicidad de sistemas acompasados por intervenciones verbales y corporales en busca de nuevas realidades.

Desde la posición constructivista, tal como lo afirma Heinz Von Foerster, “el lenguaje abandona la clásica concepción representacional del mundo para constituirse en un inventor de realidades.” (Ceberio, R. M. Watzlawick P. 2008) Si se tiene en cuenta que las personas son constructoras activas de realidades a partir del entramado relacional mediatizado por el lenguaje primero analógico y luego verbal, el grupo terapéutico es un escenario adecuado para favorecer el cambio humano.

2. Porque los cambios los entendemos como: Cambio individual, Cambio grupal y Cambio Social.

La terapia grupal incluye los tres universos (individuo, grupo, sociedad) en los que se desarrolla, piensa y vive el ser humano; la intervención en un espacio grupal va a generar cambios en cada uno de estos universos.

Las personas crecen dentro de un sistema familiar del cual toman información que terminará siendo la “base” del sistema de creencias que tiene cada individuo, según Hoffman L. (1992): “... el peligro en todo esquema que divide la interacción social es que con demasiada frecuencia elegimos una categoría y después empezamos a creer en ella. Necesitamos un método que nos impida hacer esa elección, excepto cuando la intención y el contexto nos llevan a hacerla”.

Con lo cual, cuando se ingresa a un contexto terapéutico grupal se “...brinda la oportunidad de desarrollar nuevas y diferentes narraciones que permiten una gama ampliada de mediación alternativa a la di-solución del “problema”” (Anderson H. y Goolishian H. 1992), o situación puntual que trae el paciente desde su grupo familiar.

El espacio grupal invita a estar dentro de un espacio social contenido en donde la interacción lleva a apoyarse en el cambio social; significa, entrar en las lenguas culturales y al mismo tiempo, buscar su transformación. Pero esta transformación no se puede entender por voluntad aislada, por un experto omnisciente. La transformación es fundamentalmente una cuestión de relación que surge de innumerables conexiones entre personas (McNamee S., Gergen K J. 1992).

El cambio se va a producir en este espacio, a la manera de los construccionistas sociales quienes apoyan firmemente la idea de que “...no hay verdades sociales incontrovertibles, sino sólo relatos acerca del mundo, relatos que nos contamos a nosotros mismos y contamos a los demás...” (Hoffman L. 1992). La “...actual posición se apoya fuertemente en la idea de que la acción humana tiene lugar en una realidad de comprensión que se crea por medio de la construcción social del diálogo. Según esta perspectiva, la gente vive, y entiende su vida, a través de realidades narrativas

construidas socialmente, que dan sentido a su experiencia y la organizan” (Anderson H. Goolishian H. 1992).

El espacio grupal terapéutico dará la apertura a ver, pensar y sentir una construcción social diferente a la conocida en el espacio familiar ampliando la propia y creando una nueva. Una manera de explicarlo es por medio de “El círculo hermenéutico de interpretación – acción” que puede describirse así: las creencias sostenidas por los individuos construyen realidades y las realidades se mantienen a través de la interacción social, lo que a su vez, confirmará las creencias, que entonces, se originan socialmente (Fruggeri L. 1992).

Mostrar diferentes construcciones sociales o las mismas a otro que no se encuentra cómodo en algún aspecto de su vida, le permite absorber diferentes puntos de vista para adecuarse, recrearse o preguntarse cuál es la forma más adecuada para adaptarse a sí mismo en el ambiente.

En el escenario de grupo se proporciona a los pacientes una selección variada de relaciones para desarrollar sus habilidades sociales, interactuar entre sí, con los líderes del grupo, con gente de diferente extracción social, con miembros del mismo sexo, así como con miembros del sexo opuesto. Los miembros deben aprehender a ocuparse de sus gustos, aversiones, similitudes, diferencias, envidias, timidez, agresión, miedo, atracción y competitividad (Vinogradov S., Yalom I D. 1996).

La psicoterapia es un proceso que consiste en desplazar el discurso “problemático” (individual) del cliente hacia otro discurso más fluido (grupal), y en hacer posible una gama más amplia de interacciones (sociales) (Lax W. D. 1992).

Este proceso se produce por medio de la interacción entre seres humanos y es por el canal de la comunicación que es un proceso de relación en el que la información se construye socialmente (Cecchin G. 1992).

Los espacios sociales como el espacio político o el espacio terapéutico grupal presentan jerarquías que se verán por medio de “...las distinciones que pueden considerarse políticas en el sentido de que tienen poder sobre la persona que las hace (al desencadenar determinada disposición) y también secundariamente sobre otras

personas, que se ven influidas por la primera, sobre la base de distinciones hechas” (Karl, Cynthia, Andrew y Vanesa, 1992).

La nueva interacción social del individuo será el resultado del cambio que se proporcionó en la terapia grupal, este cambio individual generará un cambio en el grupo familiar y por ende un cambio en el sistema social.

“... el peligro en todo esquema que divide la interacción social es que con demasiada frecuencia elegimos una categoría y después empezamos a creer en ella. Necesitamos un método que nos impida hacer esa elección, excepto cuando la intención y el contexto nos llevan a hacerla” (Hoffman L. 1992).

3. De la soledad individual a la esperanza grupal.

“Parece que no existe un agente más eficaz que otra persona para dar vida a un mundo propio, o para marchitar la realidad en la que uno habita mediante una mirada, un gesto o un comentario” (Hoffman L. 1992).

Cuando Juan entró al grupo sólo dirigía la mirada al coordinador. Se sentaba y se desplomaba en su asiento sin moverse en toda la sesión. Luego de cinco meses de terapia, sus compañeros, logran incorporarlo a la vida social que ellos mismos habían generado fuera del grupo. Sobre el mismo momento, Juan decide festejar realizando un viaje en solitario a Mar del Plata, y a su regreso informa al grupo: “...hoy hace exactamente 1 año había decidido internarme y hoy festejo el estar vivo e intentarlo con una mínima, pero existente luz de esperanza”. Juan llegó al grupo con una historia personal y familiar difícil y conflictuada y hoy encuentra en el grupo un lugar donde recibe miradas y aprobaciones de sus proyectos.

Uno de los desafíos para este grupo era tolerar la labilidad y depresión con que Juan ingresaba al mismo, manifestado en sus reiterados intentos por sabotear toda ayuda y ligazón a la vida. El grupo ofrece un espacio de referencias consistentes, lo suficientemente sólidas como para poder sujetar a Juan y permitirle que se posicione en un mundo relacional.

El espacio social compartido permite al ser humano conocer, ver y aprender nuevas conductas. La situación de grupo favorece el modelado en vivo, tras las nuevas respuestas que genera el sistema grupal a la forma de ser en el mundo de sus integrantes.

Lo que convierte a la psicoterapia de grupo como ámbito idóneo para esta clase de aprendizaje interpersonal es el hecho de que los miembros individuales del grupo crean sus propias tensiones interactivas y llevan a cabo sus modalidades de relación, directamente en el encuadre grupal.

Bandura (1982) refiere: "...en el aprendizaje social se acentúa la importancia de los procesos vicarios, simbólicos y auto-regulatorios en el funcionamiento psicológico...", es decir, aparece la afirmación de que ante la posibilidad de aprendizaje de los sujetos, hay una relación con idea de que la interacción recíproca y continua del binomio ambiente-sujeto, es la base sobre la cual se constituye el aprendizaje humano.

El modelado o aprendizaje vicario consiste en la capacidad de aprender por observación, acción que se pone en juego en todos los aprendizajes de experiencia directa. Primero el sujeto observa la conducta a imitar y luego la ejecuta. El proceso de observación se caracteriza por ser más pasivo, ya que el individuo sólo percibe. Aún así, en el acto de la observación, existe una selección de la escena observada. Más aún, cuando el sujeto selecciona esa escena hay una pregunta tácita: ¿puedo yo?, ¿es para mí?, ¿cómo me siento ante este desafío/ esta alternativa de acción?. Entonces ante la secuencia: observación-selección-alternativa de acción propia, lo que inicialmente puede verse como pasivo puede redefinirse como una acción de enorme actividad dentro del área del pensamiento.

El proceso de ejecución resulta más activo y movilizador, ya que allí es donde se lleva a cabo la conducta y donde finalmente se produce el aprendizaje. La ejecución es la interacción positiva con otro y la misma puede ser facilitada por técnicas que impliquen la acción y reflexión por parte de los sujetos protagonistas. Por medio de distintas técnicas como un rol play o una silla vacía, por ejemplo, un sujeto puede llevar a cabo determinada situación o conflictiva que necesita resolver.

En el contexto de la terapia grupal aparece por excelencia el otro con sus modelos, dando lugar a innumerables interacciones entre los integrantes y con el grupo en sí mismo. El modelaje viene de la mano del grupo en su totalidad: terapeutas y pacientes. La imitación del comportamiento de otros miembros es un factor terapéutico que permite el desarrollo de habilidades sociales. El grupo se convierte así en un lugar de aprendizaje: se aprende a escuchar, a respetar, a relacionarse, entenderse, amarse, etc.; generando un vínculo con los otros.

Para expresarlo de otro modo: "...el grupo de terapia deviene un microcosmos social para cada uno de sus miembros, un microcosmos en el cual cada miembro puede, entonces, sufrir experiencias emocionales correctivas..." (Vinogradov S., Yalom I D. 1996), convirtiéndose en un foro para el cambio.

Si bien cada historia de vida es única, en la dinámica grupal pueden aparecer similitudes entre las situaciones relatadas por los integrantes, lo que va a permitir el grupo es que se develen distintos modos de percibir las y resolverlas. Los otros pueden ayudar a descubrir las fortalezas que cada uno tiene, o incluso co-construir aquellas ausentes, desconocidas o nunca aplicadas, posibilitando la anticipación de consecuencias ante las propias acciones. Se refuerza la esperanza y la autoestima entre los miembros cuando se sienten comprendidos, capaces de ayudar al otro, aprender de los otros y ser, a vez, objetos de imitación. El ayudar a otra persona provoca conductas activas y permite salir del soliloquio personal en el que los propios padecimientos son sobrevalorados y las capacidades para sobrellevarlos son minimizadas. El observar los cambios en otras personas que tienen problemas similares o no, motiva el propio proceso de cambio que es favorecido por el aprendizaje vicario.

La capacidad de poder empatizar con los estados afectivos de otras personas dentro de un grupo cohesivo, donde los miembros se aceptan y apoyan mutuamente, permite explorar las propias emociones en un encuentro con un otro que modela una nueva manera de relacionarse en su vida fuera del grupo.

"..El factor terapéutico del altruismo es exclusivo de la terapia de grupo y además de potenciar la autoestima, desfocaliza la atención en sí mismo. Se fomenta la ayuda a los

demás y contrarresta el encierro en sus mentes y la soledad de sus pensamientos...” (Vinogradov S. y Yalom I D. 1996).

4. Como aceptación a la “deformidad” humana.

La perfecta imperfección del humano da cabida a la ilusión de una perfección que no es tal. Cada vez que el hombre y la mujer se miran al espejo ven aquello que cierra en ese espacio ilusorio. Nadie quiere quedar dentro del grupo fallado, dentro grupo de los deformes.

“... La gran familia indefinida y confusa de los anormales, (...) no marca simplemente una fase de incertidumbre o un episodio un poco desafortunado en la historia de la psicopatología; se formó en correlación con todo un conjunto de instituciones de control, toda una serie de mecanismos de vigilancia y distribución...” (Foucault, M. 2000).

“... El individuo a corregir (...) es correlato de las técnicas de domesticación (...) Los nuevos procedimientos de domesticación del cuerpo, del comportamiento y de las aptitudes inauguran el problema de quienes escapan a esta normatividad...” (Foucault, M. 2000). Y decanta en una exclusión formal, justificada y avalada por la ciencia de aquellos que son pasibles de ser tratados como anormales.

La interacción grupal permitirá darse cuenta que otros tienen “deformidades” al igual que el sí mismo. El terapeuta se siente parte del sistema y como humano también tiene sus deformidades.

La aceptación a la “no perfección” del sí mismo y de los otros, dará lugar a una nueva observación; y así quererse con lo que considera su “deformidad”.

A. Ellis (1997), al igual que C. Rogers, plantea los beneficios del desarrollo de una aceptación incondicional, en oposición a la apreciación valorativa de nuestras características, por parte de los pacientes y como competencia relacional del terapeuta.

De la aparición de la propia deformidad a partir de lo grupal, lo que E. Pichon Riviere (1985) llama la articulación entre verticalidad y horizontalidad, surge una

heterogeneidad adquirida, dada por los rasgos singulares de cada uno en la medida en que aumenta la homogeneidad en la tarea.

En este sentido, la riqueza del grupo heterogéneo no sólo viene dada por las diferencias de los integrantes entre sí, sino por lo que el grupo a partir de su trabajo, permitió que apareciera: una distinción, aquella deformidad que no se muestra, sino en un lugar protegido.

Esta aparición de la deformidad es descripta en una sesión terapéutica de la siguiente manera: "... en su interacción, hubo momentos de profunda intuición, revelación y comprensión de naturaleza casi aterradora (...) esos momentos fructíferos en los que ante nuestros ojos maravillados se pone de manifiesto el alma humana (...) era un aprendizaje y una terapia al mismo tiempo (...) una vez que uno se acerca a una persona y percibe sus pensamientos, emociones y sentimientos, ésta no sólo se vuelve comprensible sino también buena y deseable..." (Tenenbaum S., 1961).

La entrada a un grupo preformado genera ansiedades, actitudes paranoicas, de recelo (Bach, G. R., 1984); como si en algún lugar de la mente del iniciado existiera, desde el comienzo mismo, la sospecha de que en ese espacio, su bestia saldrá y se verá en ese espejo grupal.

La terapia de grupo permite adentrarse en la "Bestia" interior para (con el cuidado pertinente del proceso del grupo) convertirla en la "Bella" que es.

"... Se ha destacado la aceptación del sí mismo como uno de los objetivos y resultados de la terapia (...) En una psicoterapia exitosa, disminuyen las actitudes negativas hacia el sí mismo y aumentan las positivas (...) un aumento gradual de la autoaceptación y la aceptación de los demás. Pero al examinar estas afirmaciones (...) se advierte que no expresan toda la verdad. El cliente no solo se acepta a sí mismo –frase que puede incluir connotaciones de aceptación renuente y desgana de lo inevitable- sino que realmente llega a gustar de sí mismo. No se trata de un sentimiento jactancioso o de autoafirmación; es el sereno placer de ser uno mismo..." (Rogers, C. 1961).

Y para ello nada es mejor que la ayuda mutua producto de la interacción entre pacientes y terapeutas.

Como todos sabemos que somos imperfectos, "... intentamos ayudarnos los uno a los otros. (...) Cada uno es el espejo de los demás. Y los médicos son nuestros compañeros. Están a nuestro lado, nos observan y corren a ayudarnos cuando lo necesitamos, pero a veces somos nosotros quienes les ayudamos a ellos..." (Murakami H., 2005).

5. Un escenario diferente para nuevos roles con los mismos actores.

Diferentes matrices van forjando la personalidad a lo largo de las vidas (familia, escuela, trabajo, etc.). La familia es el grupo primario, la escuela el lugar donde comienza la socialización. A lo largo de toda la vida, el ser humano se verá influido y también ejercerá su influencia sobre los otros.

De allí, que el grupo terapéutico, a manera de matriz, brinde ese espacio para vivenciar, representar y cuestionar el pensar, el actuar y el sentir.

Este diálogo surge de un grupo terapéutico de un año de evolución, en el que la paciente Lu, relata sus vivencias a raíz de la convivencia con su hermana.

Co-Coord.: De golpe empiezan a ser ustedes dos la familia, todo empieza a tramitarse con esa persona que te acompaña.

Lu: El tema es que cuando ella está mal o cuando está con sus amigos, yo los atiendo, les lavo los platos. No me gusta que nos peleemos. Todo esta bien con lo que ella trae y ella no hace lo mismo con Beto (el novio).

Coord.: Qué extraño vivir con una hermana donde se empiezan a remover cosas familiares.

Tomy: Se repite entre las hermanas lo que pasa con el padre, ella se somete y la hermana ocupa el lugar del padre.

Lu: Ella es muy parecida a papá.

Tomy: Y vos haces lo mismo que tu mamá

Co-Coord.: ¿Qué hace tu mamá?

Lu: Se queda callada.

Coord.: ¿Cómo te sentís?

Lu: Mejor, me cuesta mucho.

Coord.: Es mejor abrirlo que no abrirlo. ¿Verdad?

Se pueden observar los juegos de roles traídos por la paciente y cómo la intervención de un compañero vehiculiza una nueva mirada sobre la situación vincular.

Frente a este panorama de matrices en las cuales el hombre se forja como tal a partir de roles que va realizando a lo largo de toda su vida, la terapia de grupo aparece como facilitadora de co-construcción de vínculos, nuevos roles y narraciones. El trabajo grupal permite trabajar sobre roles estereotipados y brindar mayor flexibilidad a los mismos por medio de un interjuego dialéctico entre el adjudicar y asumir.

Para E. Pichon Riviere, la familia es una estructura social básica que se configura con el interjuego de roles diferenciados: padre, madre, hijo, etc. En la cual las partes están entrelazadas entre sí y la modificación de una de las partes, modifica a toda la estructura. El mismo autor define rol como "un modelo organizado de conducta, relativo a una cierta posición del individuo en una red de interacciones ligado a expectativas propias y de los otros". (Pichon Riviere E. 1985)

El grupo terapéutico, como estructura dinámica en permanente modelación, cambia en la medida que los integrantes participan, comentan, discuten y crean la posibilidad de conocerse y fundamentalmente, de poner en escena su modo de conducirse. De esa manera, cada uno, silenciosamente, desarrolla un rol, un modo de ser en el grupo.

Los roles que se asignen o jueguen van a estar girando alrededor de los roles familiares de cada integrante. Estos roles tendrán más que ver con el afuera que con el adentro, con lo que cada uno de los participantes trae y sabe. En la puesta de escena inicial, las pautas de interacción de cada uno de los integrantes, semejan más a las realizadas en las matrices de relación previas: trabajo, escuela, otros grupos de pertenencia si los hubiera y, principalmente, familia.

Será el proceso grupal por medio de complejos mecanismos de asunción y adjudicación de roles, el que poco a poco dará espacio para la aparición de nuevos roles, o quizá los mismos, pero más suavizados, flexibles y más asertivos.

Es en lo cotidiano de las matrices donde aflora el sufrimiento del individuo que ejecuta día a día roles estereotipados cada vez más alejados de los objetivos que lo mueven en la vida, más alejados de la salud mental. Así, este ser anquilosado en su rol, va por la vida no solo poniendo en práctica este modo peculiar de comunicación, sino también adjudicando a los demás roles complementarios que terminan confirmando su conducta. Al respecto, E. Pichon Riviere (1979) cita a H. Mead: "... en la mente de cada uno de nosotros no sólo asumimos nuestro rol sino también los roles de los demás. Tenemos una doble representación de lo que está sucediendo..."

Puestos a pensar que la vida gregaria es la excepción, por qué no plantear que la propuesta de la terapia grupal es justamente enfocar al paciente en un contexto similar al de su cotidianeidad.

Siguiendo esta línea, se postula a la terapia grupal como matriz de cambio. Espacio de múltiples y entrecruzadas propuestas de roles entre los participantes. La coreografía representada por el grupo es constantemente revisada. Se va describiendo cómo son los lugares y los roles que tiene cada uno de los integrantes en su grupo familiar y los posibles isomorfismos que se establecen en el aquí y ahora del grupo. Es en este contexto, donde el genograma se presenta como una herramienta útil al permitir divisar estos roles en forma gráfica e instantánea.

El uso del genograma brinda una perspectiva global y total que conlleva a la convergencia entre los factores individuales y totales del sistema. Permite una planificación multigeneracional del sistema emocional, formular hipótesis, describir los personajes de la familia, los vínculos, relaciones, etc. Así como los roles, límites, fronteras, normas y reglas que rigen al sistema familiar.

"...Los genogramas suelen proporcionar una conexión inmediata con el material complejo y de gran intensidad emocional del paciente (...) al colocarse el énfasis en su

construcción de una manera casi neutral y práctica en donde la atención se deposita en el foco de su diseño...” (R. Ceberio, M. 2004)

Realizar el genograma en las entrevistas previas facilita una comprensión dinámica del funcionamiento de los pacientes individualmente. Este material será utilizado en el trazado de estrategias iniciales.

Una vez iniciado el grupo, la díada terapéutica ya es parte del sistema. El trazado del genograma, como parte de la actividad grupal, facilita no solo a los terapeutas, sino al grupo en su totalidad, explorar circuitos recursivos, y revisar la ubicación de los participantes en el juego familiar propio y el reflejo del mismo en las dinámicas grupales que se van trazando.

Así como el genograma se utiliza a nivel familiar para revisar alianzas, coaliciones y demás juegos relacionales, es en la terapia grupal donde esta herramienta adquiere un nivel de complejidad superior: cada miembro del grupo trae consigo un modo de “ser en su núcleo familiar-social” particular, desde allí, hará su propuesta tácita de rol y contra rol hacia el grupo, éste a su vez, responderá de manera más o menos clara con contrapropuestas. A esta partida de roles tan particular, se le suma el momento de evolución del grupo, las intervenciones de los terapeutas y las situaciones puntuales del aquí y ahora que surgen de lo cotidiano del grupo.

La familia es una de las primeras matrices de aprendizaje, lo que va a dar cuenta de cómo se es en el mundo y en relación a éste. Estas matrices están internalizadas, y son pasibles de ser transformadas a partir de la experiencia grupal. Dependiendo de la plasticidad o rigidez de la matriz de cada uno, la misma podrá ser cuestionada cuando se solicita apoyo terapéutico y es en ese momento donde se puede empezar a pensar en un cambio. La experiencia de un grupo terapéutico abre un espacio, una oportunidad para revisar ese lugar de sufrimiento.

Es necesario cuestionar e investigar los modelos que guían las conductas. La finalidad de cuestionarlos tiene como foco ratificar, fortalecer aquello que es potencialidad y poder visualizar las carencias instaladas en cada matriz. El grupo terapéutico servirá de

escenario para re-editar la historia y el presente a partir de la actuación en el aquí y ahora.

6. Nuevos Escenarios para Nuevos Libretos

“Para levantar una carga muy pesada es preciso conocer su centro, así como para que los hombres puedan embellecer sus almas es necesario que conozcan su naturaleza”

Humberto Maturana

A modo de introducción se hará referencia al concepto de codificación empleado por G. Bateson para explicar el acto de conocer en las personas, a partir del cual se atribuye significados a las experiencias y hechos vividos. La comprensión que se tiene de la realidad está determinada por la red de premisas y supuestos que se constituyen en mapas del mundo; por lo tanto todo conocimiento requiere de un acto de interpretación y es una actividad autorreferencial que refleja las estructuras de quien está conociendo, mucho más que la realidad, supuestamente externa.

Las personas buscan constantemente articular significados de la propia experiencia de vida en un conjunto coherente de referencias que permitan lograr una ubicación en el mundo y contextualizar la realidad. El vehículo de este proceso de construcción de significados es el lenguaje y es junto a la conversación la materialización de la experiencia humana por excelencia. El hombre es narrador de historias y constructor activo de su propia realidad.

“...La autobiografía constituye un relato efectuado por el narrador en el tiempo presente sobre un protagonista que es él mismo y que también existía en el pasado en una temporalidad que le brinda continuidad y coherencia interna a su self. La trama de esta narración convierte los eventos en una historia, historia que se escribe en la entrecruzijada entre temporalidad y narratividad...” (Ricoeur, Paul. 1999)

Cuando la historia termina en el presente, el narrador se funde con el protagonista. Las experiencias de sucesos del presente y pasado, así como las que se prevé ocurran en el futuro, deben estar conectadas en una secuencia lineal para que se desarrolle la

narración. Así la narración se convierte en una auto-narración. El éxito de esta narración da a las personas un sentido de identidad y significado en sus vidas.

“Para entender nuestras vidas la experiencia debe relatarse, y es el hecho de relatar, lo que determina el significado que se le da a la experiencia” (White, M.; Epston, D.1993).

El modo particular en que las palabras se van relacionando entre sí mediante el establecimiento de una matriz narrativa, en la cual el sujeto construye múltiples significados de su experiencia, otorga el carácter significador del lenguaje. La persona está ligada a una narrativa prototípica como un sistema invariante de significación. Su pasado, presente y futuro adquieren significado desde esta narrativa.

En la clínica grupal se puede observar cómo relatos estereotipados y reiterativos que se constituyen en etapas tempranas del desarrollo en la interacción con otros significativos, operan organizando selectivamente la experiencia que va teniendo la persona, generando y sosteniendo pautas de interacción disfuncionales. Cuantas más áreas de la personalidad son abarcadas por esta rígida e invariante identidad narrativa, mayor es la incapacidad para desarrollar discursos alternativos.

En la terapia de grupo el otro, en su condición de par, aparece como un discurso alternativo. Sus relatos proporcionan una fuente inagotable de miradas diferentes, de significados particulares, que amplían el repertorio de narrativas.

Ahora bien, una narración nunca puede abarcar completamente la riqueza de la experiencia vivida. La experiencia vital es más rica que el discurso. Las estructuras narrativas organizan y dan sentido a la experiencia; siempre hay contenidos emocionales, sentimientos que el relato dominante no puede abarcar (Bruner, E. 1991) porque la estructuración de una narración requiere de un proceso de selección por el cual se deja de lado aspectos de la experiencia que no encajan en el relato principal.

Muchas situaciones vividas quedan sin “relatar”, permanecen sin forma ni organización. Los relatos de vida están llenos de lagunas, de espacios vitales que quedaron fuera de la narrativa dominante y que son una fuente extraordinaria para la generación o

regeneración de relatos alternativos que permitan ampliar la identidad narrativa y los marcos referenciales.

Cada integrante del grupo irá descubriendo esas lagunas en su propio discurso y en el discurso del otro. Esta pauta de selección que puede ser marcada por el terapeuta, por otro integrante, o por el sujeto mismo, hará un corte transversal sobre la narración, facilitando la introducción de contenidos más funcionales.

La re-narración de historias de vida permite remodelar y ampliar los sistemas de significación y por lo tanto promover el cambio en las personas. Las matrices narrativas se constituyen en la interacción con los otros. El espacio de grupo proporciona una amplia gama de posibilidades para la recapitulación correctiva (Vinogradow, S.; Yalom, I. D. 1996).

Re-relatar y re-relacionar los hechos de la vida dentro de un contexto que favorezca la interacción entre multiplicidad de significados, posee un gran poder transformador de las auto-narraciones y la posibilidad de elicitar nuevos y diferentes significados. Las nuevas ideas alternativas son co-creadas a partir del diálogo terapéutico en el seno del grupo.

Así como el hombre se constituye permanentemente en el lenguaje, es desde allí que puede ser modificado; con la fuerza potenciadora que nace de la interacción con otros seres humanos y los entrecruzamientos entre los múltiples sistemas de valores, creencias y propias matrices narrativas, dentro de la intimidad de un espacio, réplica de la realidad, que facilita el ensayo de nuevas conductas.

7. El lugar del terapeuta. Una razón por las razones.

Pensar en “El terapeuta de grupo”, es pensar en el sistema. Lo que le acontece a la dupla terapéutica es parte de la dinámica grupal.

El cómo “entra a la cancha el terapeuta” es decisivo en las sesiones de todo grupo que se está conformando. El trabajo de los terapeutas grupales en estas primeras sesiones se abocará a generar el clima grupal y a fomentar la cohesión grupal moldeando un estilo

de trabajo terapéutico que se transmitirá por las acciones que lleven a cabo los terapeutas. (Vinogradov S., Yalom I D. 1996)

Para ello es importante pensar en las cualidades y limitaciones del terapeuta: “La magnitud del beneficio en psicoterapia está asociada más estrechamente con la identidad del terapeuta que con el tipo de psicoterapia que éste emplea...” (Baringoltz, S. 2004). Este concepto es fundamental a la hora de armar una dupla terapéutica. Se configurará un código de trabajo explícito y otro implícito (no menos importante) de sintonía entre terapeuta y co-terapeuta.

La elección del co-terapeuta de grupos habla del cuidado que hay que tener antes de entrar a la escena grupal. M. Mahoney menciona “la importancia de compartir las preocupaciones con otros pares profesionales” (Baringoltz, S. 2004)

La dupla terapéutica lleva a supervisión las resonancias del trabajo con el grupo. Los pensamientos, emociones y conductas en la sesión son tan importantes que de no ser elaborados pueden inmiscuirse en la sesión, dificultando así la reelaboración de conflictos por parte del grupo.

Un grupo experimentado llega a decir todo lo que los terapeutas están pensando hacia un paciente, gracias al entrenamiento que adquirieron en las primeras sesiones del grupo (Serebrinsky, H. inédito). Por un lado, esto aligera la carga de intervención terapéutica y por el otro, permite potenciar los niveles de asimilación que tendrá el paciente en cuestión al recibir el feedback desde ángulos disímiles.

Se podría pensar en la analogía que tiene una dupla terapéutica con los aviones de caza, donde cuando uno de los pilotos va por delante atacando el objetivo, el compañero se queda en la retaguardia mirando y observando lo que acontece alrededor, para intervenir en caso de que sea necesario, provocando una sinergia con el grupo y un rescate de la trama grupal integral, por tener foco y fondo al mismo tiempo.

Por último, las habilidades sociales del terapeuta, su modo de relacionarse interpersonalmente, hará que el grupo personalice dicho estilo; por ello la importancia

de tenerlo presente como obstáculo o posibilitador, de acuerdo el caso, y trabajarlo de manera muy explícita antes de emprender un grupo terapéutico. (Mahoney, M. 2003).

El trabajo de la dupla terapéutica deberá ser supervisado. La mirada y la intervención de la dupla terapéutica a su vez, pueden ser enriquecidas por un equipo en cámara gesell y por la función de cronista de un observador no participante (E. Pichon Riviere, 1985). Por otro lado, la función de ser observador no participante actúa como entrenamiento para la formación de futuros terapeutas grupales.

La puntuación de la razón.

Desde esta perspectiva sistémica, narrativa, constructivista y construccionista social podemos postular que la terapia de grupo es un abordaje terapéutico de elección para modificar la visión que las personas tienen de sí mismas, de los demás y del mundo por los siguientes motivos:

- Otorga suma importancia a las experiencias de vida de sus integrantes, y facilita la re-edición y co-construcción de conflictos en la experiencia inmediata acontecida en las sesiones.
- Facilita la apreciación de los actos interpretativos de otras personas permitiendo la reflexión y ampliación de los propios marcos o esquemas referenciales.
- Incrementa el sentido de agencia en la autoría y re-autoría del propio relato de la trama de la vida en los participantes, a partir de observar y compartir experiencias.
- Estimula y provee un aprendizaje interpersonal, amplificando el propio sistema de significación de sucesos y realidades.
- Desarrolla el sentido de responsabilidad y del propio poder de efectuar cambios a partir de la vivencia de los cambios en los demás integrantes.
- Permite la inclusión de aspectos o hechos vividos no incluidos en la narrativa personal, con la consiguiente creación de relatos alternativos, a partir de la visión y participación en dicha creación de los otros miembros del grupo.
- Amplía la capacidad de aceptación del sí mismo y del otro, gracias al poder ver al otro con sus propias “deformidades”.
- Estimula la inquietud de descubrimiento en sí mismos al participar en la exploración en los mundos de los otros.

- Potencia la fuerza transformadora a partir de la apertura a la sinergia creativa, fomentado en la interacción y vínculo con otros, la generación de nuevos roles que son la máxima expresión de la creatividad en un proceso terapéutico.
- El grupo terapéutico en sí mismo genera la introducción de nueva información que va a provocar un aumento de entropía en el sistema, con lo cual se genera una reformulación de reglas que llevan a instaurar una nueva organización en el funcionamiento del grupo en su totalidad, de cada miembro en particular y, por ende, del sistema social. (Ceberio Marcelo R., Watzlawick Paul. 1998)
- El grupo como orden social genera una retroalimentación positiva que va a invitar a una planificación estratégica con respecto a la acción futura. Esto redundará en cambios de orden superior.

Surge lo grupal en el equipo terapéutico. Allí se juega la aceptación personal, las deformidades, la mirada del otro, la elaboración de lo propio a través de lo ajeno. El hacer del terapeuta pondrá a la luz su ser. Al terapeuta no le pasa otra cosa que lo que le acontece a los integrantes del grupo, la diferencia es que éste eligió el rol del terapeuta.

Artículo recibido en: 04/05/2012

Manejado por: Editor en Jefe - IICC

Aceptado: 25/06/2012

No existen conflictos de interés

Referencias

1. Anderson H. Goolishian H (1992) El experto es el cliente: la ignorancia como enfoque terapéutico. En: Gergen K J. McNamee S. (1996) "La terapia como construcción social". Ed. Paidós. Barcelona.
2. Bach, George R. (1984) Psicoterapia intensiva de grupo. Ed. Hormé. Buenos Aires.
3. Bandura, A. (1982) Teoría del aprendizaje social. Ed. Espasa Calpe. Madrid. Traducción del inglés por Ángel Riviere.
4. Baringoltz, Sara (2004) Integración de aportes cognitivos a la psicoterapia. Ed. Lumiere. Buenos Aires.
5. Bruner, J. (1991) Actos de significado. Más allá de la revolución cognitiva. Ed. Alianza. Madrid.

6. Ceberio, M. R. (2004) "Quién soy y de dónde vengo: El taller de genograma. Ed. Tres Haches. Buenos Aires.
7. Ceberio, M. R. Watzlawick, P. (2008) Ficciones de la realidad y realidades de la ficción. Paidós Barcelona.
8. Ceberio, M. R. y Watzlawick, P. (1998) La construcción del universo. Editorial Herder. Barcelona.
9. Cecchin G. (1992) Construcción de posibilidades terapéuticas. En: Gergen K J. McNamee S. (1996) La terapia como construcción social. Ed. Paidós. Barcelona.
10. Ellis Albert, Lega Leonor I y Caballo Vicente. (1997) Teoría y práctica de la Terapia Racional Emotivo Conductual. Siglo XXI de España Editores. Madrid
11. Foucault, M. (2000) Los anormales. Ed. Fondo de Cultura Económica. Méjico DF.
12. Fruggeri L. (1992) El proceso terapéutico como construcción social del cambio. En: Gergen K J. McNamee S. (1996) La terapia como construcción social. Ed, Paidós. Barcelona.
13. Gergen K J. McNamee S. (1996) La terapia como construcción social. Ed. Paidós. Barcelona.
14. Hoffman L. (1992) Una postura reflexiva para la Terapia Familiar. En: Gergen K J. McNamee S. (1996) La terapia como construcción social. Ed. Paidós. Barcelona.
15. Karl, Cynthia, Andrew y Vanesa. (1992) Distinciones terapéuticas en una terapia en curso. En: Gergen K J. McNamee S. (1996) La terapia como construcción social. Ed. Paidós. Barcelona.
16. Lax W D. (1992) El pensamiento posmoderno en la práctica clínica. En: Gergen K J. McNamee S. (1996) La terapia como construcción social. Ed. Paidós. Barcelona.
17. Lega L., Caballo V. y Ellis A. (1997) Teoría y práctica de la Terapia Racional Emotivo Conductual. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. Barcelona.
18. Mahoney, M. (2003) Psicoterapia Constructiva Ed. Paidós. Barcelona.
19. McNamee S., Gergen K J. (1992) Introducción. En: Gergen K J. McNamee S. (1996) "La terapia como construcción social". Ed. Paidós. Barcelona.

20. Murakami H. (2005) Tokio Blues. Norwegian Wood. Ed. Tusquets. Buenos Aires.
21. Pichon Riviere E. (1985) El proceso grupal. Del psicoanálisis a la "social". Ed. Nueva Visión. Buenos Aires.
22. Pichon Riviere E. (1979) Teoría del vínculo. Editorial Nueva Visión. Buenos Aires.
23. Ricoeur, P. (1999). La identidad narrativa. Ed. Paidós. Barcelona.
24. Rogers C. (1961) El proceso de convertirse en persona. Mi técnica terapéutica. Ed. Paidós. Buenos Aires.
25. Tenenbaum, S. (1961) Carl R. Rogers y la enseñanza no dirigida. En: Rogers C. R. (1961) El proceso de convertirse en persona. Mi técnica terapéutica. Ed. Paidós. Buenos Aires.
26. Vinogradov S. Yalom I D. (1996) Guía breve de psicoterapia de grupo. Ed. Paidós. Barcelona.
27. Watzlawick P, Beavin Bavelas J y Jackson D. (1993) Teoría de la comunicación humana. Ed. Herder. Barcelona.