

LA PSICOTERÀPIA GRUPAL.

Un model d'intervenció terapèutica

Autor: Ferran Roig

Psicòleg

Gener, 2011

INTRODUCCIÓ

Les persones per desenvolupar-se psicològicament necessiten de las relacions interpersonals des del seu naixement i es aquesta premissa la base de la psicoteràpia de grup, ja que en el marc del grup es donen unes relacions interpersonals que amb la guia del terapeuta o per si mateixes ja poden provocar els canvis comportamentals en els membres del grup.

El creixent nombre de grups que s'estan utilitzant en escenaris no psiquiàtrics indica la necessitat general que té la gent de viure experiències grupals de cohesió i suport. En el grup les persones se senten en un àmbit cohesionat en el que s'identifiquen amb els altres membres i tenen un sentiment de pertinença al grup que els cohesionen socialment i els dona força per participar en altres àmbits en els que abans se sentien exclosos.

QUÈ ÉS LA PSICOTERÀPIA EN GRUP?

És una forma de teràpia que s'utilitza en escenaris molt diversos i amb un alt grau d'eficàcia provada en un ampli ventall de problemes psicològics i trastorns del comportament que poden anar des del comportament interpersonal neuròtic fins a la sociopatia, l'abús de substàncies i la malaltia mental crònica en que s'han demostrat els beneficis que per els participants en el grup té aquesta intervenció psicoterapèutica.

La intervenció grupal es pot donar tant en àmbits clínics, centres de salut mental, correccionals i institucions penitenciàries. També es donen grups educatius sobre alzheimer, diabetis, ... Grups d'autoajuda Alcohòlics anònims, etc.

El creixent nombre de grups que s'estan utilitzant en escenaris no psiquiàtrics indica la necessitat general que té la gent de viure experiències grupals de cohesió i suport. En el grup les persones se senten en un àmbit cohesionat en el que s'identifiquen amb els altres membres i tenen un sentiment de pertinença al grup que els cohesionen socialment i els dona força per participar en altres àmbits en els que abans se sentien exclosos.

Mitjançant entrevistes i instruments psicomètrics aplicats a persones que han obtingut beneficis participant en la psicoteràpia grupal s'han pogut determinar uns mecanismes de canvi (factors curatius o terapèutics) que es donen en aquestes intervencions i que Yalom ha enunciat en un inventari constituït per onze factors dels mecanismes que operen en la psicoteràpia de grup i que són:

Infondre esperança, Universalitat, Transmetre informació, Altruisme, Desenvolupament de tècniques de socialització, Comportament imitatiu, Catarsis, Recapitulació correctiva del grup familiar primari, Factors existencials, Cohesió del Grup i Aprenentatge interpersonal.

ELS FACTORS TERAPÈUTICS

Infondre esperança: El fet de veure com els altres milloren i han aconseguit resultats positius permet als membres del grup que encara estan en el mateix estat que quan varen entrar al grup albirar l'esperança en el canvi de la seva situació. La intervenció de membres veterans en el cas dels grups d'autoajuda és una mostra de com es genera aquesta esperança en el si dels grups.

Universalitat: En les seves primeres participacions en el grup de teràpia les persones ja s'adonen que no estan soles ni són les úniques que tenen el seu mateix problema, aquesta és la universalitat que refereix Yalom.

Transmetre informació: aquesta transmissió es dona sempre que el terapeuta fa una intervenció pedagògica en vers l'orientació principal del grup que serveix perquè els pacients es facin conscients de com funciona el seu problema tant a nivell mental com físic, o també quan el líder o altres membres del grup donen consells o orientacions directes sobre problemes

vitals. En funció del tipus de grup s'utilitzarà més o menys la instrucció didàctica o pedagògica. Els terapeutes que dirigeixen grups especialitzats sovint ensenyen als seus membres com han de desenvolupar les mecanismes d'afrontament i com posar en pràctica tècniques de reducció de l'estrès o de relaxació.

A diferència de la instrucció didàctica i explícita del terapeuta, els consells directes entre els membres es produeixen sense excepció en qualsevol mena de grups terapèutics. Els grups que no tenen un focus interactiu fan ús explícit i eficaç dels suggeriments i de l'orientació directe que ofereixen tant el líder com els altres membres del grup, per exemple, quan s'ha de donar una situació d'alta del grup i anticipen els possibles problemes que es pot trobar la persona fora del grup, ...

Altruisme: Quan un pacient inicia la teràpia i se sent que no pot oferir res a ningú veure que en el si del grup la seva presència i les seves aportacions poden ser útils als altres resulta molt gratificant i incrementa l'autoestima. L'acció altruista dintre del grup treu al pacient de la seva concentració obsessiva en si mateix, i el pacient que es trobava atrapat en les seves pròpies cabòries de sobte és veu obligat a ser útil als altres membres del grup. Degut a la seva pròpia estructura la teràpia de grup fomenta l'altruisme (ajudar als demès) i contraresta el solipsisme.

Desenvolupament de les tècniques de socialització: Mitjançant jocs de rol sovint en els grups es preparen als pacients per diverses situacions que es trobaran quan surtin del grup. L'aprenentatge social -desenvolupament de les habilitats socials bàsiques- és un factor terapèutic que es dona en tots els grups de psicoteràpia encara que aquestes depenen del tipus de grup.

El comportament imitatiu: En el rerefons de la psicoteràpia grupal sempre hi podem veure com els components del grup es beneficien de la observació de la teràpia d'altres membres que tenen problemes similars, realment es tracta de l'escenificació perfecta del que es coneix com aprenentatge vicari.

Catarsi: Aquest és un factor terapèutic que trobem associat a altres factors com la universalitat i la cohesió. Lo veritablement important es compartir amb els altres el propi món interior per tal de ser acceptat pel grup. Ser capaç d'expressar emocions fortes i profundes i tot i així ser acceptat pels demès és una cosa que fa qüestionar al pacient el seu autoconcepte de ser repugnant e inacceptable, i li fa abandonar la idea de que ningú pot sentir-se capaç d'estimar-lo. La psicoteràpia així es converteix en una experiència emocional i correctiva alhora. Perquè es produeixi el canvi el pacient ha d'experimentar intensament alguna cosa en l'àmbit grupal i patir la sensació de catarsi que acompanya aquesta experiència emocional. Després haurà d'integrar el seu significat primer en el si del grup i després en la seva vida exterior.

Recapitulació correctiva del grup familiar primari: En la teràpia de grup el pacient pot interactuar amb els líders i companys de grups tal com varen interactuar en el seu dia amb els seus pares i germans. Molts d'ells porten a la motxilla experiències molt insatisfactòries en el seu grup

primari: la família. És de capital importància en la psicoteràpia de grup interactiu (i en menor mesura en els grups en que es fa ús de l'insight psicològic) no tant sols que aquestes formes de conflicte familiar es reinterpretin sinó que cal que es recapitulin de forma correctiva. El líder ha de examinar i qüestionar els rols fixos existents en el grup i estimular als membres a que provin nous comportaments.

Els factors existencials: Un dels camins existencials per comprendre els problemes dels pacients postula que la lluita primordial del ser humà és aquella que es dona en contra dels fets inevitables de l'existència: la mort, l'aïllament, la llibertat i el sense sentit. En la psicoteràpia de grup la relació sòlida i de confiança entre els pacients té un valor intrínsec ja que proporciona una presència i un "estar amb" davant d'aquestes dures realitats existencials.

Cohesió: la majoria dels membres d'un grup psiquiàtric mai abans han sentit la seva pertinença com a membres valuosos, essencials ni participants en cap tipus de grup, per tant la mera gestió amb èxit de la teràpia grupal ja resulta per si mateixa curativa. Quan el grup està cohesionat els pacients tenen tendència a examinar-se a si mateixos i a prendre consciència d'aspectes de la pròpia persona que fins aleshores els hi resultaven inacceptables. i a integrar-los , i a identificar-se de forma més profunda amb els demés.

L'APRENTATGE INTERPERSONAL: un factor terapèutic complex i poderós.

En la psicoteràpia de grup es proporciona a cada membre un conjunt únic de interaccions interpersonals que ha d'explorar. Moltes vegades els líders passen per alt o apliquen o entenen malament el potent factor terapèutic que suposa l'aprenentatge interpersonal . Per tal de comprendre i definir l' utilització de l'aprenentatge interpersonal en la teràpia de grup s'han d'estudiar quatre conceptes subjacents:

1) La importància de les relacions interpersonals:

Les relacions interpersonals contribueixen al desenvolupament de la personalitat però també de les psicopatologies, així doncs, les podem utilitzar en la psicoteràpia tant per comprendre com per tractar els trastorns psicològics. La psicopatologia sorgeix quan les interaccions amb altres persones significatives provoquen distorsions que persisteixen més enllà del període de la conformació original: distorsions en la forma de percebre els demés y en la comprensió de les pròpies necessitats i de les necessitats dels demés, en la forma de reaccionar davant de les diverses interaccions interpersonals.

Els pacients no són conscients de la importància que les qüestions interpersonals tenen en la seva malaltia clínica. Es sotmeten a tractament per alleugerir diversos símptomes perturbadors, com l'ansietat o la depressió. La primera tasca del psicoterapeuta d'orientació interpersonal consisteix en concentrar-se en la patologia interpersonal que subjau a un complexa concret de símptomes. Dit d'altre manera, el psicoterapeuta tradueix símptomes psicològics o psiquiàtrics a un idioma interpersonal.

Un cop detectats aquests temes interpersonals inadaptatius, el terapeuta aborda qüestions més tangibles. La dependència, la ràbia, la incapacitat d'expressar la ira i la hipersensibilitat sorgiran en la relació terapèutica i seran susceptibles al anàlisi i al canvi.

2) *Experiències emocionals correctives:*

Franz Alexander va introduir aquest concepte el 1946: "*Con objeto de que lo ayuden, el paciente debe sufrir una experiencia emocional correctiva adecuada a la reparación de la influencia traumática de experiencias previas*". Els pacients han d'experimentar alguna cosa de manera intensa però tanmateix han d'entendre les conseqüències d'aquesta experiència emocional.

Els dos principis bàsics de la teràpia individual – la importància d'una experiència emocional intensa i el descobriment per part del pacient de que les seves reaccions són inadequades- són igualment decisius per a la psicoteràpia grupal. De fet l'escenari grupal ofereix moltes més possibilitats a la teràpia ja que es produeixen multitud de tensions intrínseques i també moltes situacions interpersonals a les que el pacient haurà de reaccionar.

Per a que les interaccions inherents a un escenari grupal esdevinguin experiències emocionals correctives són necessàries dues condicions fonamentals:

a) Els membres han de percebre l'espai grupal com un lloc segur i capaç de donar-los-hi suport per tal que puguin expressar les diferències i tensions bàsiques.

b) Hi ha d'haver la franquesa expressiva i el feedback suficients per tal de poder enfrontar-se a la realitat de manera eficaç.

3) *El grup com a microcosmos social:*

El que converteix a la psicoteràpia de grup en l'àmbit idoni per a l'aprenentatge interpersonal és el fet de que els membres individuals del grup reproduïen les seves tensions interactives característiques i duen a terme les seves modalitats desadaptatives de relació directament en el marc grupal. Dit d'altre manera, el grup de teràpia esdevé un microcosmos social per a cadascun dels seus membres, un microcosmos en el qual cada membre aleshores pot patir experiències emocionals correctives.

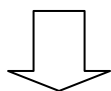
Els pacients creen dintre del grup el mateix tipus de món interpersonal que viuen a l'exterior. Sorgeixen la competència per atraure l'atenció, la lluita per aconseguir la dominació i l'estatus i les tensions sexuals, així com les distorsions estereotipades sobre l'extracció social i els valors. Lenta però previsiblement, la patologia interpersonal de cada individu s'exhibeix davant la resta de membres del grup.

4) *Aprendre del comportament en el microcosmos social:*

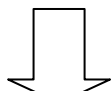
Degut a l'àmplia gamma de experiències emocionals correctives que ofereix l'escenari grupal, el procés de psicoteràpia de grup proporciona al terapeuta un instrument summament poderós per efectuar canvis: l'aprenentatge interpersonal.

A continuació s'ofereix un esquema de la seqüència interpersonal regular que s'acostuma a produir:

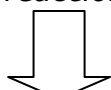
Exhibició de la patologia interpersonal



Feedback i auto-observació.



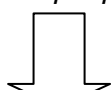
Compartir reaccions.



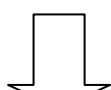
Estudiar els resultats de compartir emocions.



Comprendre la pròpia opinió del jo.



Desenvolupar un sentit de la responsabilitat de la pròpia presentació del jo.



Adonar-se del propi poder d'efectuar canvis en la presentació del jo.

La psicopatologia i la simptomatologia sorgeixen a partir de relacions interpersonals inadaptades i es perpetuen en elles. Moltes d'aquestes relacions interpersonals inadaptades es basen en distorsions que sorgeixen arrel d'experiències en cicles vitals anteriors. El grup de teràpia es converteix en una replica miniaturitzada del univers social de cada un dels seus membres.

L'aprenentatge interpersonal és el mecanisme de canvi fonamental en els grups d'interacció no estructurats d'alt rendiment i llarga durada. Així ho expressen els seus membres que ressalten els elements de l'aprenentatge interpersonal com l'aspecte més útil de la experiència de la teràpia grupal.

LES FORCES QUE MODIFIQUEN ELS FACTORS TERAPÈUTICS:

Diferents tipus de grups utilitzen diferents conjunts de factors terapèutics i a més a més a mesura que evolucionen entren en joc diferents grups de factors. Hi ha tres forces modificadores que influeixen en els mecanismes terapèutics existents en qualsevol grup:

- *El tipus de grup:*

Si és un grup extern o intern, si es interactiu, si es d'autoajuda, ... els diversos tipus de grups utilitzen diferents factors terapèutics.

- *La fase de teràpia:*

Les necessitats i els objectius dels pacients canvien durant el curs de la psicoteràpia i també ho fan els factors terapèutics que els són més útils. Un exemple pot ser els grups d'OH dividits en 1er. i 2on. nivell.

-*Diferències individuals entre els pacients:*

Cada pacient de la psicoteràpia de grup te les seves pròpies necessitats, estil de personalitat, nivell de rendiment i psicopatologia. Cada un d'ells té un conjunt de factors terapèutics que li resulta benèfic.

Una experiència de grup ve a ser com una espècie de self service terapèutic on hi ha disponibles molts mecanismes diferents de canvi i cada membre individual escull aquells factors que en particular s'adeqüen millor a les seves necessitats i problemes.

També haurem de tenir en compte els factors intrínsecs que influeixen en la construcció del grup de teràpia. Com a exemple de factors intrínsecs pot ser un grup de pacients que es trobin en llibertat condicional, aquest és un factor que incidirà directament en la motivació de les persones que participen en el grup i el terapeuta l'ha d'acceptar i tenir en compte a l'hora de reflexionar sobre els expectatives.

LA CONSTRUCCIÓ DEL GRUP DE PSICOTERÀPIA.

El grup ha de constituir una experiència d'èxit. Els pacients inicien la psicoteràpia sentint-se derrotats i desmoralitzats i la darrera cosa que els hi pot passar seria un fracàs degut a la seva incapacitat per tirar endavant la tasca grupal.

Avaluació de les limitacions i elecció dels objectius

A l'hora d'escollir els participants es tindran en compte un seguit de factors d'inclusió i d'exclusió que venen determinats per les possibilitats que tenen els futurs participants en el grup d'adaptar-se a les normes i els objectius que es fixen en tota intervenció psicoterapèutica grupal.

Escenari i mida del grup

Vindran determinats pel tipus de grup que vol constituir el psicoterapeuta.

- *L'escenari del grup:* Es important que trií un lloc del que sempre es pugui disposar, que tingui la mida adequada i disposi de seients còmodes, que proporcioni intimitat i no distregui l'atenció. Sempre és necessària una disposició circular dels seients i sense mobles que privin la visió entre si dels membres del grup, tots han de poder mantenir contacte visual entre si. A l'iniciar el grup alguns terapeutes ofereixen cafè o alguna beguda , això pot ajudar a posar en relleu la direcció cap al suport social de les sessions.

- *La mida del grup*: Malgrat que hi ha organitzacions com AA que sessionen amb grups de fins a 80 o més membres, es considera que la mida ideal del grup prototípic interactiu d'orientació interpersonal es de 7 o 8 membres, i en cap cas hauria de sobrepassar els 10. Si el nombre de membres és inferior no es produirà la massa crítica necessària de interaccions interpersonals i els pacients tendiran a interactuar individualment amb el terapeuta. En un grup de més de 10 membres es pot produir una àmplia i fructífera interacció però alguns dels seus membres quedaran exclosos ja que no hi haurà temps suficient per examinar totes les interaccions de cadascun dels membres.

El marc temporal del grup.

En la psicoteràpia de grup el líder té la responsabilitat a l'hora d'establir tots els aspectes del marc temporal del grup dintre dels límits del escenari clínic. Aquests inclouen la durada i la freqüència de les sessions i tanmateix la utilització de grups oberts o tancats.

- *La durada de les reunions*: La durada òptima d'una sessió de teràpia de grup en curs oscil·la entre 60 i 120 minuts. Es necessiten entre 20 i 30 minuts perquè el grup s'escalfi i al menys 60' per treballar els temes més importants de la sessió. Tot el que excedeixi de més de dues hores provoca cansament als membres del grup i un descens del seu rendiment. Hi ha grups que per les característiques especials dels seus membres requereixen sessions més curtes, per exemple els de persones amb problemes d'atenció i baix rendiment que només toleren estímuls socials limitats requereixen sessions entre 45' i 60' per poder mantenir el grup cohesionat.

Freqüència de les reunions: Dependrà de les limitacions clíniques i dels objectius terapèutics del grup. Així doncs hi ha un ventall de grups que es reuneixen un cop al dia fins a grups de formació o reciclatge professional que es reuneixen un cop a l'any. El més freqüent en els grups externs és el programa setmanal i s'adapta molt bé a grups especialitzats o de suport, especialment aquells que treballen amb un número fix de sessions.

La utilització dels grups oberts en vers a la dels grups tancats.

Un grup tancat es reuneix durant un número predeterminat de sessions, s'inicia amb un número fix de membres, tanca les seves portes a partir de la primera sessió i no admet nous membres. Hi ha determinats escenaris clínics que dicten quan ha de començar i acabar un grup tancat. Per exemple els grups de dol tenen un número predeterminat de sessions amb un ordre del dia específic planejat amb antelació per a cada sessió.

En canvi els grups oberts són més flexibles quan els seus membres i la seva estructura. Solen tenir un conjunt més ampli de metes terapèutiques i generalment es reuneixen indefinidament, malgrat que els membres van i venen el grup té vida pròpia. Encara que els membres poden abandonar el grup quan ja han assolit les seves metes terapèutiques (cosa que succeeix entre els 6 i els 18 mesos) sempre acaben introduint-se nous membres del grup que ocupen el seu lloc.

UTILITZAR UN COTERAPEUTA

Els coterapeutes es complementen i es recolzen mútuament. La majoria dels terapeutes de grup prefereixen treballar amb un coterapeuta.

L'equip de coterapeutes format per un home i una dona.

Disposa d'uns avantatges únics. En primer lloc recrea la configuració parental de la família primària que, per molts dels membres, incrementa la càrrega afectiva del grup. En segon lloc, molts pacients poden beneficiar-se al observar el treball conjunt d'un terapeuta i una terapeuta que es mostren respecte mutu, sense la desigualtat, l'explotació ni la sexualització que acostumen a donar per suposada en les associacions entre homes i dones. I el que és més important, *els coterapeutes masculins i femenins proporcionen al grup una selecció més àmplia de possibles reaccions de transferència*. Si el grup es mostra altament cohesionat també es poden tractar les relacions de poder i qüestions de sexualitat entre terapeutes.

Els coterapeutes i els grups difícils.

El format de coteràpia és particularment útil per a terapeutes novells i per a terapeutes veterans que treballen amb població de pacients difícils. A més a més de clarificar la distorsió de transferència de la presentació de cadascú en el grup, els coterapeutes es recolzen mútuament al mantenir l'objectivitat davant de la pressió grupal massiva. Sovint un terapeuta que treballa sol se sent pressionat a compartir l'opinió del grup, especialment en situacions en les que la postura terapèutica és la impopular.

No hi ha res més contundent que un líder al sentir-se amenaçat digui: *Això és realment fantàstic que expresseu els vostres veritables sentiments i m'ataqueu! Seguiu així!* Malgrat tot, en aquestes situacions si hi ha un coterapeuta, aquest pot ajudar a un pacient a canalitzar i expressar la seva ira en vers l'altre líder de manera apropiada i després ajudar-lo a analitzar l'origen i el significat d'aquesta ira.

Els coterapeutes també s'ajuden per plantejar temes punyents pel grup i que aquest intenta mantenir sempre en un rerefons encobert. Per exemple per torna a posar sobre la taula un tema emocional fort que s'havia produït en un altre sessió.

Diferències d'opinió.

Segons els tipus de grups i l'etapa en que es trobin els coterapeutes hauran de tenir cura en mostrar una diferència d'opinió. S'ha de tenir en compte a l'hora de fer-ho el nivell de rendiment i la maduresa del grup. En pacients de baix rendiment o se'ls pot sotmetre a un conflicte entre terapeutes.

En grups estables d'orientació interactiva, la sinceritat dels coterapeutes en torn als punts en que estan en desacord pot contribuir substancialment a la potència i la transparència del grup. Quan els membres del grup observen als dos líders a qui ells respecten mostrar obertament el seu desacord i resoldre a continuació les seves diferències amb franquesa i tacte, els

membres els veuen com a essers humans imperfectes i no com a figures infalibles d'autoritat.

Desavantatges i problemes de la coteràpia.

Els principals problemes sorgeixen en la relació de coteràpia. El principal motiu de fracàs es dona quan els coterapeutes es troben en marcs teòrics molt divergents. Així doncs és important a l'hora d'escollir a un coterapeute, seleccionar algú que difereixi en l'estil individual com per ser complementari, però que tingui una orientació teòrica similar.

Sempre que dos terapeutes que tenen nivells d'experiència molt diferents dirigeixen un grup conjuntament, han de ser ambdós madurs i no tenir prejudicis, ha de sentir-se recíprocament còmodes i també s'han de sentir còmodes com a coterapeutes. Hi ha vegades en que el grup es divideix en dos subgrups per afinitat en cada un dels terapeutes. Sempre s'ha de tenir en compte l'escissió i s'ha de interpretar obertament en el marc del grup.

COMBINAR LA TERÀPIA DE GRUP AMB ALTRES TRACTAMENTS.

En el grup poden participar membres que alhora assisteixen a teràpia individual amb un altre terapeuta. Es tracta de la teràpia conjunta i és la millor manera de combinar teràpies.

En la teràpia combinada, tots els membres del grup, o alguns d'ells, es troben en psicoteràpia individual amb el terapeuta del grup. La psicoteràpia de grup es pot combinar també amb breus visites clíniques.

Psicoteràpia individual més psicoteràpia de grup.

Alguns pacients travessen situacions que requereixen un suport individual temporal com a complement de la teràpia de grup. D'altres estan tan crònicament discapacitats per la por, l'ansietat o l'agressió que requereixen de la psicoteràpia individual per poder mantenir-se en el grup. Els camins de la teràpia individual i grupal es complementen mútuament quan el terapeuta individual i el terapeuta grupal es recolzen l'un a l'altre, quan mantenen un contacte freqüent i quan la psicoteràpia individual es d'orientació interpersonal i examina els sentiments provocats en les reunions de grup, en cas contrari s'interfereixen ambdues psicoteràpies en perjudici del pacient; com seria el cas de un pacient que va amb un terapeuta individual d'orientació psicodinàmica en que es treballen aspectes del seu passat i en el grup se'l requereix per treballar a *l'ara i aquí*.

Els grups de suport en les clíniques de medicació

Les sessions estan altament estructurades i es centren en educar als pacients en la medicació i en aspectes pràctics. Van dirigits a persones que pateixen malalties psiquiàtriques cròniques. Psicòtics, esquizofrènics, ...