

PSICOTERAPIA GRUPAL DE LAS DEPENDENCIAS RELACIONALES

Leandro Palacios. Psicólogo de Fundación Instituto Spiral. Madrid.

RESUMEN

¿Podría curarse un alcohólico en un bar?, ¿dejar de jugar un ludópata en una sala de juego?, ¿y un adicto a la comida podría aprender a comer correctamente en un buffet libre?...

Si estas preguntas se nos antojan innecesarias puesto que la contestación a las mismas es un contundente “no”, entonces...¿se puede recuperar un adicto a las relaciones en un grupo, máxime exponente de la interacción humana?. La respuesta en este caso – y paradójicamente - es un **SI** en mayúsculas al que, además, cabe añadirle el que “sin terapia de grupo resulta muy difícil la curación del dependiente relacional”.

Pero, si lo dejara aquí, el lector pensaría que estoy demandándole un acto de fe, y ésa no es mi intención. Por ello, antes de explicar someramente las funciones de la terapia grupal en un ámbito tan complicado - y por ende desconocido - como es el de las dependencias relacionales necesito precisar qué entendemos por *psicoterapia de grupo*.

Entre las muchas definiciones que podemos encontrar en la literatura ad hoc, una que a mi juicio conjuga todos los ingredientes que se dan cita en esta modalidad terapéutica es la siguiente:

“La psicoterapia de grupo es una forma de tratamiento en la cual sujetos emocionalmente enfermos, elegidos cuidadosamente, se colocan en un grupo, guiados por un terapeuta entrenado, con la finalidad de ayudarse unos a otros para conseguir un cambio de personalidad. A través de una variedad de maniobras técnicas y construcciones teóricas, el líder usa las interacciones de los miembros del grupo

para conseguir este cambio". (Kaplan, I.H, Freedman, A.M y Sadock, B.J: "Textbook of Psychiatry", 3ª ed, Williams & Wilkins, London, 1980).

Atendiendo ahora a cada componente del párrafo anterior, podemos parafrasearlo diciendo que llamaremos *psicoterapia de grupo* a cualquier modalidad terapéutica que, tras algún tipo de selección previa, reúna *en un grupo* a personas con problemas emocionales al objeto *de ayudarse unos a otros* a obtener los cambios necesarios para solucionar sus problemas. Este grupo ha de contar con *un terapeuta entrenado* y capaz de manejar *una variedad de maniobras técnicas y construcciones teóricas* para proporcionar a los componentes del mismo un cauce y un abanico de instrumentos mediante los cuales solventar sus dificultades y conseguir los cambios buscados. Además, el terapeuta y el propio grupo (si es que realmente quiere definirse como terapéutico) disponen de *las interacciones de los miembros del grupo* como factor curativo clave.

En conexión con esto último, Golden, Khantzian y McAuliffe (1997) afirman que la terapia de grupo no sólo se ha convertido en la solución más popular a los problemas adictivos sino que supone el tratamiento de elección para los mismos. Sostienen además que, si bien los enfoques con que se manejan los grupos varían tanto como los modelos teóricos que los respaldan, todos coinciden en reconocer el poder curativo que posee la relación con los demás. No obstante, ¿es ello cierto en las dependencias relacionales?. Estoy convencido que ello y algunos de los motivos en que baso son los siguientes:

➤ *Permite intervenir sobre las Áreas Básicas.*

El concepto de **Áreas Básicas** fue formulado por el Dr. Sirvent en 1991 y engloba a la Dependencia, la Desvitalización, el Descontrol y la Mistificación. En el plano intrapsíquico, la psicoterapia de grupo nos permitirá incidir en tales alteraciones para lograr que los pacientes introyecten una imagen de *autonomía* y de *consistencia psicológica* frente a la de dependencia y de debilidad que en muchas ocasiones suelen atribuirse. Les ayudará de igual forma a ser más *realistas* y *objetivos* consigo mismos, eliminando las distorsiones que acompañan tanto al propio autoconcepto como a la percepción de la realidad externa y además les devuelven la *sensación de*

protagonismo sobre su propia vida y de interés, energía y vitalidad sobre cuanto les acontece.

Por otro lado, la terapia de grupo facilita el abordaje de toda aquella patología relacional en que, a la postre, se traducen dichas alteraciones, dado que la dependencia/autonomía, la desvitalización/vitalidad, la mistificación/realismo y el descontrol/autocontrol son bipolaridades psicológicas que se escenifican en la interacción con los demás y pueden ser modificadas en el mismo escenario.

➤ *Uso terapéutico de las relaciones télicas y análisis e intervención sobre las transferenciales.*

El término **Tele** fue acuñado originariamente por J.L. Moreno (*Moreno, J.L., 1967*), siendo definido de la siguiente manera por uno de sus discípulos más directos:

“Se denomina TELE a todas las transacciones que ocurren entre personas. El factor tele tiene dos ramas, una llamada también TELE que es la que asegura el encuentro e implica una correcta percepción recíproca; la otra es la distorsión de la percepción y se denomina TRANSFERENCIA.” (Bustos, D.M., 1985)

Descrito de esta manera, el factor tele englobaría la totalidad de los intercambios de diverso signo que pueden producirse entre los componentes de un grupo que no sólo van a estar condicionados por el aquí y el ahora de dichas transacciones sino también por el “allá y entonces” de la historia relacional de cada paciente. Por esta razón, el grupo proporciona de manera simultánea a sus integrantes un espacio de exploración y de aprendizaje de nuevas vinculaciones, un “gimnasio” relacional donde practicarlas sin las interferencias y obstáculos de sus circunstancias personales y un “laboratorio arqueológico” donde descubrir e investigar aquellas maneras de atribuir, comunicar y comportarse ligadas a su biografía y a sus trastornos psicológicos.

➤ *Posibilita la intervención sobre roles fijos, el enriquecimiento de los que posee el sujeto y la creación de otros nuevos, favoreciendo así la reconstrucción de modos vinculares adecuados.*

Cuando alguno de los papeles que desempeñamos en nuestra vida sustituye al propio yo, este rol acaba contaminándolo todo y creando un elenco de pautas disfuncionales que se repiten en la interacción con los demás. Uno de los ejemplos de tal situación en las dependencias relacionales es el de el codependiente que se dedica por entero a salvar a la persona de la que depende - un familiar directo por lo general – aún a costa de quedar tan atrapado en dicho comportamiento que sacrifica por completo su espacio vital, repitiendo sistemática y obsesivamente esta manera de proceder tanto con la persona en cuestión como con otras a las que le unan lazos afectivos. El resultado final es la despersonalización que sobreviene una vez desaparece la necesaria distancia emocional respecto a los problemas y a las personas mismas. El grupo terapéutico proporciona entonces un referente a sus integrantes que contrarresta con eficacia todas estas distorsiones y devuelve poco a poco el sentido de individualidad a cada componente, enriqueciendo así su repertorio instrumental y dotándoles de recursos para resolver situaciones problemáticas.

➤ *Desarrolla la capacidad empática y vincular con los otros.*

Durante las sesiones grupales se busca que sean los propios participantes quienes obren de terapeutas los unos de los otros, aportándose información significativa tanto vivencial como acerca de las posibles formas de enfrentarse a las respectivas problemáticas. No basta, sin embargo, con confortar y ser confortado (“mal de muchos, consuelo de tontos”) sino que es indispensable un verdadero encuentro entre quienes participan en las sesiones a fin de que sea posible trascender las propias escenas traumáticas y, dotándolas de nuevo significado, liberarse de las reacciones y comportamientos estereotipados incluidos en las mismas.

➤ *Contribuye a la resocialización del adicto en su sentido más amplio.*

Muchos son los autores que no dudan en asociar la influencia de los grupos de terapia con la mejora de la adaptación social de sus componentes. Por ejemplo, Herman (1992) habla de que en los grupos de terapia con adictos se produce una “*restauración de los lazos sociales*”. Golden, Khantzian y McAuliffe (1997) por su parte afirman que “*si se pretende que los miembros crezcan y empiecen a verse como parte*

del colectivo humano, el grupo debe progresar para encontrar lazos comunes en alguna experiencia humana universal más amplia”.

La psicoterapia de grupo servirá entonces para crear y/o restaurar una matriz social adecuada que potencie tanto el proceso de curación como el de integración social efectiva de los sujetos en tratamiento.