

INTERACCIONES PERSONALES Y PSICOTERAPIA DE GRUPO

Héctor Fernández Álvarez

Universidad de Belgrano, Buenos Aires, Argentina

The present article focuses on different rules and systems that characterize interactions in group psychotherapy.

Supuestos básicos de la psicoterapia

La psicoterapia constituye un conjunto de procedimientos orientado a promover procesos de cambio, utilizando medios psicológicos. Dichos cambios implican transformaciones en la organización de la experiencia personal del paciente, generando modificaciones en su matriz de significados. Por lo tanto, la acción de la psicoterapia se desarrolla en el campo del lenguaje, una de cuyas propiedades sobresalientes es su carácter interpersonal. Los significados transportados por el lenguaje suponen, necesariamente, la interacción entre individuos, pues sólo es posible construir significados dentro de un marco socio-cultural. El carácter interpersonal del espacio terapéutico en la psicoterapia de grupo, otorga a este procedimiento un definido privilegio en el intento por cumplir con los objetivos generales de la psicoterapia (Alonso & Swiller, 1993; Kaplan & Sadock, 1996).

Definiciones operativas del grupo terapéutico

1. Un grupo terapéutico está constituido por un conjunto de personas que se reúnen con el objetivo común de promover cambios terapéuticos en los pacientes que lo integran. El grupo terapéutico constituye, por lo tanto, un medio instrumental para lograr cambios en sus integrantes. Las condiciones generales del trabajo del grupo terapéutico suponen cumplir con dos requisitos:

a) Las intervenciones terapéuticas deben orientarse a promover cambios en las dimensiones que hacen a la organización interactiva del grupo, antes que sobre aspectos particulares de sus miembros..

b) El destino ulterior de las intervenciones está dirigido a promover cambios

en los pacientes; el funcionamiento del grupo terapéutico constituye un medio instrumental para lograr cambios en sus integrantes y no un fin en sí mismo.

2. El grupo terapéutico tiene 3 características principales:

Es una variante de un grupo social, en el sentido definido por Giddens: personas que interactúan con otras sobre una base regular. Es un fenómeno complejo, en la acepción de Morin. Por lo tanto se rige por los siguientes 3 principios: dialógico, de recursividad organizacional y hologramático.

Es artificial, en el sentido que constituye un artefacto, una creación técnica del equipo terapéutico, quien decide las normas de constitución (y por lo tanto la selección de los pacientes), y las normas de funcionamiento.

Principios de Funcionamiento

El funcionamiento de un grupo terapéutico responde a una serie de *premisas* que regulan su conformación y se despliega a través de la *dinámica de sus interacciones*.

Premisas

Corresponden a los siguientes factores: 1) la estructura, 2) los objetivos, 3) la cohesión y la movilidad, 4) el clima grupal y 5) el espacio grupal y las relaciones interpersonales.

1. Cada paciente, al ingresar a un grupo terapéutico pasa a formar parte de un conglomerado micro-social que tiene normas de funcionamiento específicas. El paciente podrá integrarse al grupo o ser rechazado por él. Logrará integrarse cuando pueda ser aceptado por los demás, pasando a compartir sus actividades y sus rituales. La incorporación no supone, sin embargo, un comportamiento pasivo de aculturación. Se trata, por el contrario, de un movimiento de dinamismo muy variable, en cuyo proceso el nuevo integrante también toma decisiones respecto de aceptar o rechazar al grupo. En cualquier caso, toda nueva incorporación modifica al grupo. Ello es extensivo a las circunstancias que rodean la salida de cualquier integrante del grupo.

2. Un grupo preserva su unidad en la medida que tiene un balance mínimo de eficacia en su tarea. La capacidad del sistema grupal de operar en función de los objetivos trazados y/o de recrear nuevos objetivos determina la continuidad del grupo como tal. Todo grupo tiende a disolverse en la medida que no puede cumplir con sus objetivos.

3. Todo grupo puede cumplir eficazmente con sus objetivos cuando logra el equilibrio tensional adecuado entre dos requerimientos funcionales complementarios: la cohesión y la movilidad entre sus miembros. La cohesión expresa el grado de reconocimiento recíproco entre los integrantes y es la base de la identidad grupal. La movilidad expresa la circulación potencial que existe dentro del espacio grupal, tanto desde el punto de vista de los contenidos como de las posiciones o roles que asumen sus integrantes.

4. El Clima Grupal define el grado de satisfacción existente dentro del espacio grupal. Traduce el estado en que se encuentran las relaciones entre los integrantes (incluyendo a los terapeutas) y ha sido comparado con la alianza terapéutica presente en la psicoterapia individual.

5. El espacio grupal puede definirse en base al sistema de relaciones interpersonales que conforman el grupo y los objetivos particulares que le sirven de referencia. (Marziali y Munroe-Blum, 1994). La cantidad y la complejidad de las relaciones interpersonales de un grupo delimitan sus acciones posibles. Mackenzie (1990) expuso sobre la incidencia del número de interacciones sobre la dinámica de un grupo. Destacó la elevada cantidad de interacciones que genera un grupo, aún cuando esté constituido por pocos miembros: por ejemplo, un grupo de siete pacientes forma un espacio en que coexisten 120 interacciones posibles. Tanto el cumplimiento de sus tareas como los conflictos potenciales dependen de esas interacciones.

Dinámica de las interacciones personales en el interior de un grupo

Como corresponde a un fenómeno complejo, no solamente las relaciones interpersonales en el interior de un grupo terapéutico son numerosas, sino que están conformadas por una gran diversidad de fenómenos. Enunciamos a continuación las más relevantes.

1. Constitutivas

Se trata de las relaciones que derivan de la formación del grupo terapéutico. Quedan determinadas por los principios generales de funcionamiento y los objetivos esperados para ese grupo. Son de dos tipos:

a) Simétricas entre los pacientes.

b) Asimétricas entre los pacientes y el equipo terapéutico.

Esta diferencia tiene un alto valor terapéutico, pues implica mucha capacidad de transferencia de los cambios ocurridos “en sesión” a la experiencia cotidiana. Ello se ve con claridad cuando se compara la tarea de un grupo terapéutico con la labor de la terapia individual, donde la relación interpersonal constitutiva es siempre asimétrica. Los cambios obtenidos por el paciente en esta última circunstancia deberán reoperarse en un espacio simétrico (a posteriori de la sesión) para consolidar el objetivo buscado por el tratamiento.

La dualidad de las relaciones constitutivas de un grupo terapéutico, lo convierten en un espacio terapéutico y cotidiano al mismo tiempo, donde cada paciente no solamente cuenta sus dificultades y trata de generar cambios sino que revive esas dificultades en el marco de la matriz del grupo y opera los cambios en el contexto de esas mismas relaciones.

2. De Composición

Se trata del conjunto de vínculos interpersonales que pueden generarse a partir del conglomerado de individuos que forman el grupo terapéutico. Dado que se trata

de pequeños grupos, existe un reconocimiento interpersonal elevado, existiendo un importante grado de individuación en todos los integrantes. Por lo tanto, todas las combinaciones entre sus integrantes resultan significativas:

- a) Díadas
- b) Tríadas
- c) Tétradas
- d)
- m) Del Conjunto de los pacientes
- n) De Todo el grupo

El equipo terapéutico deberá estar en condiciones de mantener un elevado grado de observación sobre las diferentes combinaciones, pues todas y cada una de ellas es relevante para explicar la dinámica del sistema y constituye un nudo posible de intervención terapéutica. Esto vuelve necesario, habitualmente, que el trabajo con un grupo terapéutico sea llevado a cabo por un equipo formado por varios profesionales: uno o más terapeutas, observadores participantes y/o no participantes y supervisores en vivo y/o en sesiones diferidas. Existe, por lo tanto, otro ámbito de relaciones interpersonales al interior del equipo terapéutico, que merece un análisis adicional. Además, suele ser de mucha utilidad registrar por medio de videofilmación las sesiones de un grupo terapéutico para facilitar la observación detallada de las interacciones presentes.

Las intervenciones terapéuticas podrán orientarse sobre una o varias de las interacciones identificadas como claves para promover un cambio. El carácter hologramático del grupo terapéutico hace que en todos los vínculos estén representados los distintos componentes de la dinámica grupal. De modo que las modificaciones producidas en cualquiera de esos vínculos, pueden generar transformaciones en el sistema total.

3. De Afinidad y Contraste

Las relaciones entre los integrantes de un grupo terapéutico comienzan a establecerse a partir de un mecanismo cognitivo vinculado a los procesos identificatorios que cada ser humano promueve siempre que entra en contacto con otros. La construcción significativa de la realidad es una operación de confrontación y el primer criterio utilizado es la búsqueda de semejanzas y diferencias.

Las relaciones interpersonales en un grupo terapéutico están expuestas a movimientos continuos de acercamiento y distanciamiento entre sus integrantes, lo que conduce a la constitución de organizaciones parciales, los subgrupos, que operan como mediadores y reguladores de la cohesión y la movilidad. Dichos subgrupos surgen como producto de mecanismos identificatorios en relación con contenidos vitales, actitudes o modos de afrontamiento de los conflictos que algunos integrantes creen compartir.

Tanto la afinidad como el contraste pueden ser el punto de partida de mecanismos que movilizan la conformación de estos agrupamientos, determinando

zonas de inclusión y exclusión propias del grupo. Cuando la brecha entre ambas zonas es muy pronunciada, el grupo terapéutico se ve expuesto a un conflicto que amenaza su continuidad.

4. De Sostén y Cuestionamiento

Se trata de los aspectos que ejemplifican los aspectos más peculiares y específicos mediante los cuales las relaciones interpersonales de un grupo terapéutico ayudan al cumplimiento de los objetivos terapéuticos. Yalom (1985) identificó a la provisión de información como uno de los factores curativos primordiales de un grupo. Las relaciones interpersonales de un grupo terapéutico son el cauce a través del cual los integrantes del grupo pueden verse posibilitados para operar nuevas formas de observación sobre el desempeño propio y del entorno. En este proceso de incorporación de nuevas perspectivas para la observación de sí mismo y de los demás, radica el núcleo de las operaciones terapéuticas que describiremos más adelante.

La provisión de información no solamente sirve como modo de amplificar la propia perspectiva, proveyendo nuevas alternativas de afrontar los problemas; también cumple la función de sostener la presencia de una ayuda recíproca. Los integrantes canalizan a través de sus relaciones interpersonales la compañía necesaria para afrontar la tarea y la tolerancia frente a las dificultades, especialmente en los momentos críticos.

5. Afectivas

Las relaciones interpersonales en un grupo terapéutico están condicionadas por los requerimientos afectivos de sus integrantes, que pueden acompañar los objetivos del trabajo terapéutico, pero también pueden excederlos, generando una fuente adicional de conflicto. Los aspectos dominantes de las relaciones afectivas al interior de un grupo terapéutico giran en torno a dos cuestiones primordiales:

a) Necesidad de estimación y confirmación de los demás. El alto grado de exposición personal a que conduce la tarea plantea, para cada paciente, fuertes preocupaciones en relación con su valoración. Para poder afrontar las dificultades del trabajo terapéutico, los integrantes de un grupo terapéutico necesitan sentir un importante grado de confianza que deriva de sentirse suficientemente estimado y confirmado por los otros. Esto no implica que los sentimientos movilizados en pos de esa confirmación tengan necesariamente una valencia positiva. En muchas oportunidades, la confirmación de los otros llega al paciente por vía de la crítica o de la discusión.

b) Experiencias emocionales compartidas. Además de los juicios afectivos que cada uno emite o recibe respecto de los otros, existen situaciones que conllevan un elevado monto de emocionalidad compartida, tanto de tonalidad positiva como negativa. Estos acontecimientos microsociales significativos que pueden ocurrir en torno a situaciones absolutamente dispares, constituyen uno de los hitos que mejor marcan la historia de un grupo terapéutico. Su historia se organiza a partir de esos

eventos y suelen estar asociados a situaciones que definen el potencial terapéutico del grupo. Los mejores momentos (y también los de resolución más dramática) de un grupo terapéutico están habitualmente acompañados de esas emociones compartidas.

6. Vinculadas al Cumplimiento de Roles

Los fenómenos interactivos implican, además del necesario intercambio de contenidos ideacionales, actitudinales y emocionales, la dinámica de los roles que ayudan al cumplimiento de las pautas sociales que gobiernan al grupo terapéutico. Así como los significados sólo se construyen en una matriz de interacciones, esta sólo puede desarrollarse en la medida en que se cumplen ciertos roles reguladores. Todo grupo es, además de lo expuesto hasta aquí, un espacio donde sus integrantes luchan por el poder, tratando de afirmarse personalmente por medio de la búsqueda de protagonismo y de disputas territoriales.

Dinámica de las interacciones.

Cada uno de los pacientes tiende a reproducir, desde el momento de su ingreso, el estilo habitual de interactuar que tiene en la vida cotidiana. El grupo al que se incorpora tendrá aspectos que favorecen esa disposición y otros que la dificulten. El paciente buscará entre sus compañeros, de manera consciente o no, las figuras más proclives para reproducir esos vínculos. A veces, el grupo resulta muy propicio para ello. No obstante, aunque ello ocurra, el grupo no se acomodará fácilmente a las necesidades del paciente, obligándolo a realizar correcciones en su intento. Como consecuencia, el paciente se verá forzado a modificar su disposición inicial a interactuar, lo que ocurrirá dentro de los límites en que pueda reconocer su modo habitual de comportarse. Más allá de ese límite, tenderá a desertar del intento.

Todos los pacientes actúan con ese mismo propósito, formando una red de relaciones que es característica de ese espacio grupal. Dicha red tendrá similitudes y diferencias con la red interpersonal habitual dentro de la que circula cada uno de los miembros en la vida diaria. El espacio grupal resultante favorece las intenciones terapéuticas, tanto por las semejanzas como por las diferencias que genera. Las primeras permiten el reconocimiento amplificado de situaciones interpersonales significativas a las que están expuestos ordinariamente los pacientes, incrementando sus posibilidades de autoobservación y facilitando la sustitución de las condiciones interactivas que sostienen sus problemas y sus conflictos. Las diferencias marcan la distancia que favorece las intervenciones terapéuticas, pues en ellas encuentra el terapeuta la brecha necesaria para generar alternativas y promover los cambios requeridos para ayudar a los pacientes.

El objetivo del terapeuta es operar sobre la red interpersonal que forma la matriz social del grupo. Dado el carácter hologramático del grupo, es legítimo suponer que en cualquier tramo de dicha red están representados todos los aspectos relativos a la dramaturgia que viven los pacientes. Las intervenciones podrán

dirigirse a un vínculo diádico, a una interacción más numerosa o a todo el grupo. Pero siempre actuará bajo el supuesto que los cambios que puedan producirse en dicho vínculo proyectarán sus efectos como transformaciones del sistema global, favoreciendo la mejoría de los integrantes.

Técnicamente, el dilema central que debe resolverse al trabajar con un grupo terapéutico, más allá del enfoque teórico particular utilizado por cada terapeuta, es encontrar el espacio específico más adecuado para intervenir terapéuticamente en cada momento. Ello implica un minucioso trabajo de observación sobre la manera en que se desenvuelve la trama del grupo, especialmente en relación con la posibilidad de identificar la constelación grupal más propicia para promover un cambio.

Dramaturgia - Las Constelaciones Grupales

Si la psicoterapia se puede estudiar como una forma narrativa (Hermans & Hermans, 1995), la psicoterapia de grupo tiene la forma de un drama, en el transcurso del cual, varios personajes actúan variadas historias, dentro de un determinado marco socio-cultural. Esto fue genialmente anticipado por Moreno (Montesarchio, 1994). Los intercambios que generan las relaciones entre los miembros del grupo tienen lugar en torno a núcleos temáticos que transportan las representaciones de cada integrante. Para cada miembro, sus temas constituyen unidades de su guión personal.

Los temas pueden presentar diferentes grados y niveles de superposición entre sí, tanto en relación con los contenidos como en función de los contextos que describen. Hay situaciones que son más idiosincrásicas y otras que se comparten con más facilidad. Sin embargo, existe cierta universalidad de los problemas y de los intentos realizados para resolver las dificultades, que predispone a una generalización de los roles y las situaciones presentadas. Ello permite que todos los pacientes puedan identificarse en alguno de los tramos vinculares que forman parte de los distintos temas desarrollados.

En cada momento, el grupo tenderá a ajustarse de manera espontánea a las diferentes posibilidades protagónicas que el drama permite. Cualquiera que sea su posición dentro del espacio grupal, cada paciente tendrá su rol. Cada miembro participará, cualquiera que sea la posición que ocupe, incluyendo a quien se sienta rechazado, agredido o excluido frente a una temática en particular. Por lo tanto, para cada tema, existe una posición relativa que cada paciente ocupa. El conjunto formado por todas las posiciones en relación a un tema determinado permite identificar una constelación grupal.

En el curso de una sesión, pueden exponerse uno o varios temas. Las situaciones dramáticas que pueden tener lugar podrán ser singulares o múltiples. Para cada una, existen numerosas constelaciones grupales posibles, pudiendo el terapeuta acceder a su observación de manera simultánea o sucesiva. La observa-

ción de una constelación es el punto de partida más firme para delimitar adecuadas intervenciones terapéuticas. Para observar una constelación, el terapeuta necesita seguir los siguientes pasos:

- a) situarse en un punto óptimo de observación,
- b) filtrar sucesivamente la acción del grupo, mediante el uso de paneles significativos,
- c) jerarquizar las situaciones identificadas y
- d) zonificar el tramo más propicio.

En este artículo se describe el funcionamiento de los grupos terapéuticos en base a una serie de premisas que regulan su conformación y a la dinámica de sus interacciones.

Referencias Bibliográficas:

- ALONSO, A., & SWILLER, H.I. (1993). *Group therapy in clinical practice*. Washington: American Psychiatric Press.
- HERMANS, H.J.M., & HERMANS-JANSEN, E. (1995). *Self-narratives. The construction of meaning in psychotherapy*. New York: Guilford.
- KAPLAN, H.I. & SADOCK, B.J. (1996). *Terapia de grupo* (3a.edición). Madrid: Panamericana.
- MACKENZIE, K.R. (1990). *Time-limited group psychotherapy*. Washington: American Psychiatric Press.
- MARZIALI, E., & MUNROE-BLUM, H. (1994). *Interpersonal group psychotherapy for borderline personality disorder*. New York: Basic Books.
- MONTESARCHIO, G. (1994). Psicodrama y cultura de Grupo. *Psicoterapia*, 18-19, 5-23.
- YALOM, I.D. (1985). *The theory and practice of group psychotherapy* (3a. edición). New York: Basic Books.