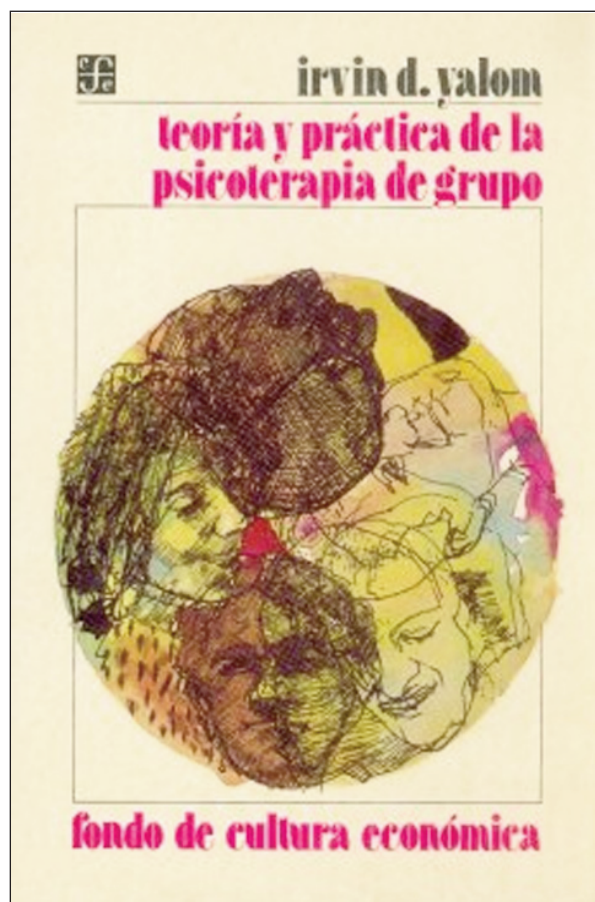


Teoría y Práctica de la Psicoterapia de Grupo (1986), de Irvin D. Yalom. Ed. Fondo de Cultura Económica

Mila Cahué Gamo

Centro de Psicología Álava Reyes, España



Aunque nos encontremos ante un libro que ya tiene largo recorrido desde que se publicó por primera vez en el año 1986, la obra de Irvin D. Yalom, *Teoría y Práctica de la Psicoterapia de Grupo* es precisamente un manual de referencia para todos aquellos que se aproximen o ejerzan la terapia grupal.

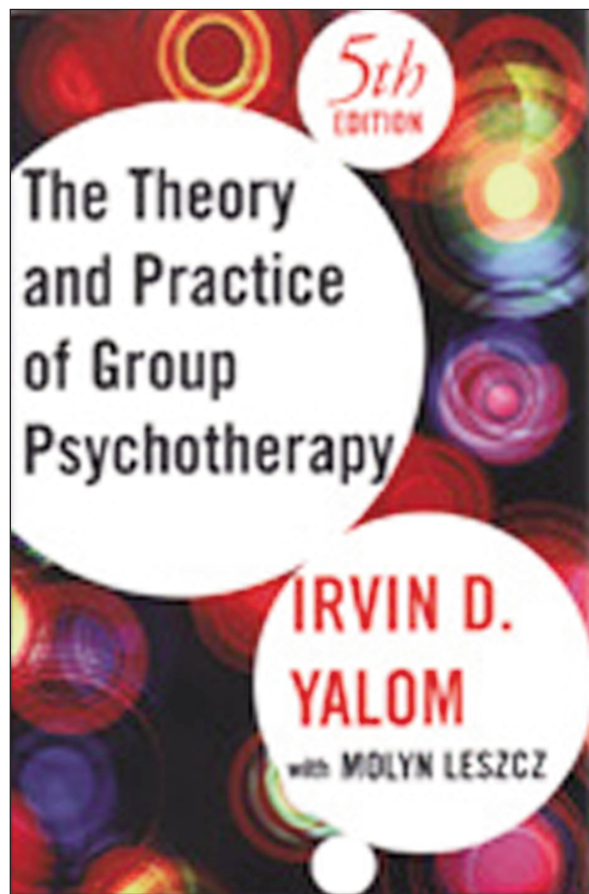
Para quienes se manejen bien con la lengua inglesa, este libro fue reeditado por quinta vez en el año 2005, por Basic Books, y para ello Irvin D. Yalom se acompañó del Dr. Modyn Leszcz, que aportó al contenido del mismo su amplia experiencia en la Universidad de Toronto en distintas terapias de grupo. Esta edición no ha sido traducida al español, a pesar de la relevancia que supone la importante actualización para los profesionales de este ámbito.

La primera puntualización a tener en cuenta es que el Dr. Yalom, consciente de la gran cantidad de terapias de grupo que se desarrollan en la actualidad, centra su discusión sobre lo que podríamos llamar un grupo de terapia prototípico, para después presentar un conjunto de principios que permitan el terapeuta modificar este concepto básico y ajustarlo a la necesidad específica de una situación clínica concreta.

5ª edición en inglés, junto con el Dr. Modyn Leszcz por Basic Books.

La estructura del libro nos permite recorrer amplia y profundamente todos los aspectos relacionados con el proceso grupal: desde los primeros pasos de formación, hasta el análisis de todos los miembros del grupo, incluido el terapeuta; sus emociones y conductas; los criterios para pertenecer o no al mismo; las problemáticas que hay que afrontar, los objetivos que hay que marcar y los resultados que se pretenden conseguir. Se presentan técnicas para el terapeuta pero también para la dinámica grupal. La experiencia no termina con el grupo sino con la formación de futuros profesionales que puedan seguir abordando esta potentísima herramienta terapéutica para beneficio de los pacientes.

<http://www.yalom.com>



Los capítulos son claros, precisos, perfectamente estructurados, y proporcionan tanto ejemplos ilustrativos, como anécdotas clínicas o tablas explicativas que, a pesar del volumen de la obra, hacen de ella una lectura comprensible, dinámica y enriquecedora.

Así, en los cuatro primeros capítulos del libro se presentan once factores terapéuticos clave en la terapia de grupo. En el primero se abordan entre otros la recuperación de la esperanza, el altruismo, la cohesión de las dinámicas familiares, el desarrollo de las estrategias de socialización o las conductas adquiridas por imitación. En los capítulos 2 y 3 se analizan los factores más poderosos y complejos presentes en el aprendizaje de las relaciones interpersonales, teniendo en cuenta tanto la corrección de las distintas experiencias emocionales, como la consideración del grupo como un micro cosmos social, en el que se producen una serie de dinámicas y patrones conductuales que es preciso reconocer. En el capítulo 4 se aborda el tema de las catarsis, que suponen la integración de los factores grupales que el terapeuta propone a sus pacientes; cómo comparar unos con otros y la interdependencia que existe entre ellos.

Una vez producida esta integración, los dos capítulos siguientes se centran en la labor del terapeuta, o más bien en aquello que tiene que hacer para que la terapia de grupo sea eficaz. En el capítulo 5 se centra en la labor del profe-

sional para crear una cultura grupal cuyo resultado sea el beneficio terapéutico de sus integrantes, y para ello presenta distintas técnicas y modelos a modo de ejemplo que, si bien no son los únicos, han sido los más ampliamente utilizados para implantar una serie de normas aceptadas por todos los integrantes. Una vez conseguido lo anterior, en el capítulo 6 el terapeuta ha de centrarse en cómo activar la consciencia del aquí y ahora, enfocándose en el momento actual, orientando a los pacientes a través de la interpretación del pasado y la experiencia del presente.

Pero la labor del terapeuta no consiste únicamente en lo que hace, sino que también en lo que es. Y para ello ha de estar atento a sus propios procesos de transferencia y de transparencia. ¿Cuál es el papel que juega? ¿Hasta qué punto puede ser él mismo? Estos son abordados en el capítulo 7, en el que se analiza cómo el terapeuta también es susceptible de tener momentos emocionales sorprendentes, y ha de ser consciente su influencia en la terapia, en él mismo, y en el grupo. Ha de saber manejarlos, explicarlos y darles un significado en la experiencia presente, sin que supongan un impedimento en el desarrollo del proceso terapéutico.

Los capítulos 8 al 14 se refieren a la cronología de la terapia, y a las distintas técnicas y fenómenos que son relevantes en cada momento. Así, por ejemplo, en los capítulos 8 y 9 se aborda el tema de la selección de los miembros del grupo, los criterios de inclusión y de exclusión, su composición, niveles de asistencia y abandonos, y resultados finales. El capítulo 10 se refiere a los primeros pasos con el grupo, las consideraciones a tener en cuenta, la duración y frecuencia de las sesiones y la preparación de cada cliente para afrontar la experiencia grupal. Es por ello que en el capítulo 11 se centra en el impacto que tienen unos integrantes sobre otros, así como sus decisiones, entre ellas, el abandono de la terapia.

Una vez el grupo avanza pasados los primeros momentos de ajuste, en el capítulo 12 se abordan los primeros movimientos y fenómenos asociados con la maduración de las relaciones: la creación de subgrupos, la aparición de distintos tipos de conflictos o la cantidad de información que algunos miembros pueden empezar a desvelar sobre sí mismos, y el efecto que ciertas experiencias, intimidades o declaraciones producen en el grupo.

Una vez las personalidades están integradas, empiezan a aparecer sus patrones y, con ellos, sus disfunciones. En el capítulo 13 se abordan los distintos tipos que suelen surgir con más frecuencia, como el monopolizador, el hermético, el aburrido, el quejumbroso, el psicótico o bipolar, el esquizoide, el narcisista o el borderline, entre otros. Es importante que el terapeuta tenga en cuenta que la expresión de ciertos patrones no se deben únicamente al paciente, sino concretamente a la interrelación con el resto del grupo, y al contexto creado entre ellos. No es momento de realizar un diagnóstico, sino de gestionar a los pacientes que precisamente son más vulnerables en un entorno grupal.

El terapeuta cuenta entonces con una serie de herramientas que se abordan en el capítulo 14, como la combinación de la terapia grupal con la individual, el apoyo de coterapeutas en las sesiones, el uso de dinámicas en las que no tenga que ejercer el liderazgo, las grabaciones auditivas o visuales, el uso de registros, diarios o narraciones escritas, etc.

En el capítulo 15 se analizan los distintos tipos de grupos que han surgido y surgen en la actualidad e, independientemente del formato elegido por el terapeuta, Yalom propone tres pasos básicos a partir de los cuales desarrollar la terapia: determinación de la realidad y los condicionantes clínicos; formulación de objetivos; y modificación de las técnicas ajustadas a las características de los miembros del grupo.

Los dos últimos capítulos, 16 y 17, abordan las terapias similares a las grupales, y sus características particulares, como puede ser el caso de los grupos de encuentro, que no podrían denominarse realmente terapéuticos, aunque a veces una de sus consecuencias sea el bienestar psicológico; para finalmente dar pautas sobre cómo formar a nuevos terapeutas grupales.

Yalom nos recuerda que la psicoterapia de grupo es tanto una técnica como un arte. Que las posturas más ortodoxas ofrecen más seguridad, pero también favorecen el estancamiento en el proceso terapéutico, por lo que es preciso arriesgar y corregir, aportando para ello los datos de la propia experiencia, de la intuición, del conocimiento y de las habilidades o dones personales.

Las actualizaciones resultan gratificantes pues abren la posibilidad de introducir los cambios necesarios de acuerdo con los avances que se han producido en la psicología, la psiquiatría y la neurociencia.

La relectura del libro nos ha permitido confirmar una vez más que seguimos encontrándonos ante la gran obra o manual de referencia para los especialistas que desarrollan su labor en el ámbito de la Terapia de Grupo.