

Els grups, des de la perspectiva dels que hi participen

Joan Palet i Martí

Resum

Aquest és un escrit en què persones que participen o han participat en els grups que Joan Palet coordina expressen la seva opinió sobre l'experiència de formar part d'un d'aquests grups. Ells són els autors.

Des de finals de l'any 1962 treballo amb grups terapèutics, de sensibilització, formatius i de supervisió. Des de llavors he anat escrivint sobre la forma en què ha evolucionat la meua manera de coordinar-los, fins arribar a mitjans dels anys 70, quan, més o menys, s'ha estabilitzat en el que jo anomeno *auto-anàlisi grupal*.

En aquests escrits he aportat material clínic il·lustratiu del que exposava. Aquesta vegada he optat per demanar als que participen en els grups que coordino que expressin la seva opinió sobre els mateixos.

Actualment són cinc grups: tres de terapèutics, un de supervisió i un d'anàlisi institucional. Excepte el grup d'anàlisi institucional, que està constituït pels socis d'una Societat Limitada dedicada a l'atenció d'addictes (alcohol, tabac, drogues), els altres són oberts.

El grup de supervisió pertany a una institució, però també és semiobert pel fet que alguns dels seus components tenen contractes temporals i periòdicament hi ha canvis.

Els grups terapèutics són semioberts perquè aquesta és la meua forma de treballar i, quan algun o alguns dels membres deixen el grup, pel motiu que sigui, s'accepten nous membres si hi ha unanimitat en fer-ho.

En el contingut que m'han fet arribar es pot veure la diversitat d'idees i emocions que desperten la pertinença a un grup, així com també els punts de coincidència i la rica varietat en la forma d'expressar-los.

En aquest escrit falta l'opinió dels que han abandonat l'experiència per no considerar-la positiva per

ells, però en altres escrits meus (*El grupo con dinámica psicoanalítica como posible inductor de cambio personal y social* (Boletín de la S.E.P.T.G. XXII Simposium V-95, pág. 75-76) es cita un cas.

Grup terapèutic dels dimarts a dos quarts de deu, una sessió setmanal d'una hora i mitja

Després de tants anys, per mi la psicoanàlisi seria com una paret que no saps què hi ha darrera. Sents soroll, escalfor i curiositat i no saps què fer, si continuar i foradar-la o seguir mirant-la, però hi ha quelcom que té d'atractiu i sents curiositat.

Suposo que un dia foradaré aquesta paret i hi haurà un gran eixam d'abelles i em fa por, perquè depèn de com les tractis, et poden donar mel o la mort. Jo intento esbrinar què em donaran. Per això de moment continuo mirant-la i acceptant aquest soroll, però en el fons tinc una curiositat immensa, però no sé per on començar a foradar.

No sé el que vull, si viure amb el soroll o tirar la paret d'una vegada. I sense saber el perquè, continuo per intentar saber: què sóc, qui sóc, per què sóc així, una paret.

Montse

Aquest escrit la Montse el va aportar després d'una sessió en la qual va sorgir el tema de fenòmens inexplicables que, si s'investigaven adequadament, podien aclarir-se. Un membre del grup va parlar del programa *Impacto TV*, en el qual una família va explicar que, a casa seva, en una paret exterior, es sentia un brogit i la paret estava calenta.

Es va investigar i va resultar que, per una esquadra exterior, una munió d'abelles hi havien fet niu. Uns especialistes les varen recollir i des d'aleshores subministren a la família una part de la mel que produeixen.

La meua experiència en grups va començar a la Facultat de Psicologia, on vaig començar un grup d'iniciació a l'autoanàlisi grupal amb en Joan. És el grup on segueixo però ara és terapèutic. M'he quedat enganxada a la forma de treballar en grup i fins i tot, quan puc, la utilitzo fora. Com diria en Joan, m'he tornat una "grupadicte".

Isabel

Llevo años asistiendo al grupo y todavía hoy en día hay cosas que me confunden y no entiendo, pero a veces me siento como si descubriera que Dios (inconsciente) existe y entonces pienso que a lo que le gusta jugar es al hombre invisible.

Creo que en ocasiones este tipo de trabajo implica un acto de fe y que su mejor aliado es el tiempo para poder ir entrando. Hubiera preferido que las asociaciones hubiesen sido en relación a otro tema, pero si el que me viene a la cabeza es el religioso, por algo será, (o no).

Elisa

La primera cuestión que me surge al escribir estas notas es cómo definir el grupo del cual formo parte. No sé si denominarlo grupo terapéutico, formativo o de análisis. Tras dedicarle un poco de tiempo a esta reflexión, he llegado a la conclusión de que para mí tiene utilidad en las tres vertientes: en la formativa, que fue la que yo busqué conscientemente, en la terapéutica y como análisis, en la que en estos momentos intento tomar más partido y utilizar para sentirme mejor.

Ser miembro de un grupo en el cual todos --incluido el terapeuta o conductor del grupo--, compartimos experiencias personales permite toda una serie de mecanismos, como la proyección, la identificación, la expresión de la agresividad, hasta a veces realizar roles de hermanos, padres, etcétera, que te permiten pensar sobre ti mismo muchas veces a través de los demás.

Cristina

Grup terapèutic dels divendres a les cinc, una sessió setmanal d'una hora i mitja

Veig els grups de teràpia molt enriquidors. La interpel·lació dels seus membres entre si, a través de les experiències que es posen de manifest, promou l'observació del propi inconscient i dels demés.

Dia a dia es nota com un s'atreveix més a apropar-se als propis sentiments i a manifestar-los amb més confiança.

El grup aporta pautes tranquil·litzadores, ja que descobreixes que tots tenim una història més o menys carregada de sofriment psicològic del que necessitem alliberar-nos, entenent que hem d'assumir el sofriment per poder integrar-lo. Si bé la teràpia individual permet una comunicació més íntima --almenys és el què em passa a mi-- i, per tant, més alliberadora d'angoixa, la grupal, a través de llurs experiències, mobilitza molt el món interior i fa prendre consciència, cada vegada més, del gran desconeixement d'un mateix.

Vull fer notar que quan vaig començar la teràpia de grup tenia certa reserva, doncs em costa sentir-me integrada i, per altra banda, havia tingut una experiència desafortunada en un grup de dinàmica.

En el grup del doctor Palet he tingut dies de tot. M'he sentit absent, fora de lloc, amb ganes d'entendre què hi faig. També --són els més-- hi ha hagut sessions molt terapèutiques. M'agrada la forma poc ortodoxa que té de conduir el grup. Ell parla poc i deixa parlar més, però en el seu silenci hi ha una pedagogia molt eloqüent que a vegades m'ha neguitjat força. Gràcies, doctor Palet!

Laura

Desde que asisto al grupo de Joan me siento menos ansiosa. He aprendido a escuchar a los demás y a mí misma.

Cada miembro del grupo tiene algo que explicar, o no, y de ese batiburrillo de ideas salen el orden, el sentido que Joan le da aunque su intervención sea breve o parezca que no viene a cuento. Un ejemplo particular: yo tenía sueños con mucha carga de agresividad y angustia, se los había explicado a mi novio pero no me atrevía a explicarlos en grupo. Sólo sé que cuando me decidí a explicarlos en grupo mis sueños han vuelto a la normalidad.

Eva

Al principi la idea d'entrar a formar part d'un grup terapèutic em feia respecte. Em sentia insegura i afectada per la por. Així que ho vaig provar, però va anar venint la confiança. Costa bastant despullar-te completament davant de tota la gent.

Sovint l'exemple dels altres ajuda, tant pel que fa al valor de dir les coses com per les experiències que expliquen i a través de les quals t'hi pots reconèixer.

Aprens a escoltar i també és com una força de suport.

Lluïsa

El grup és, per a mi, una experiència molt interessant i enriquidora. Té l'inconvenient que, en un moment donat, no s'aprofundeix prou. Crec que això ho fa el fet que és molt difícil --almenys per a mi-- exposar els aspectes més íntims d'un mateix davant el grup. Ara bé, en l'aspecte relacional és clarament positiu, ja que aprens a escoltar i a expressar-te respectant als demés, tenint-los en compte.

Xavier C

L'experiència de dinàmica de grup m'ha ajudat en un aspecte de vital importància per la meva relació amb els altres: adonar-me'n que cada persona té una lògica i una postura i reaccions diferents davant els fets i situacions del nostre entorn.

Abans creia que les reaccions i actuacions dels altres tenien que passar pel meu prisma i no les entenia quan eren diferents a les meves. Llavors la meva relació i la comprensió dels altres era força difícil.

Així i tot, crec que hi ha més coses de les que em puc aprofitar, o sigui que continuaré, doncs crec que sempre s'aprèn dels altres, sempre i quan t'ajuden a posar atenció al que pot passar desapercebut. I aquesta és la tasca que sento que realitza en Joan... Així que, gràcies Palet. Continuem caminant tots junts!

Pili

El doctor Palet, bé en Joan, diu que no entén res quan parla del funcionament dels grups, però el cert és que quan estàs en una experiència grupal amb ell

et dones compte que t'ajuda a entendre coses que et passen. A mi em va ajudar a entendre el motiu de l'aparició a la meva cara i en especial al nas d'una rosàcia que va començar després de la mort del meu pare i va remetre amb el meu descobriment en una sessió de com m'havia afectat amagar-li la seva malaltia terminal i com associava jo aquesta erupció al meu nas amb el nas de Pinotxo que creixia mentre mentia.

Mercè

La terapia de grupo ha hecho que me de cuenta con más profundidad de las diferentes formas de ver los problemas que tiene cada uno y, también, que no eres el único con problemas.

Me ha ayudado a querer comprender a los demás, y de esta manera me ha ayudado a comprenderme a mí mismo.

Me ha ayudado a integrarme en la sociedad.

Juan

Grup terapèutic dels divendres a tres quarts de set, una sessió setmanal d'una hora i mitja

La comunicació humana directa és necessària i sense compromisos, sense por a ferir, des de la teva realitat. En algun lloc, en un determinat espai-temps cal aturar-te i reflexionar, dir en veu alta... Jo ho he pogut fer dins del grup.

Ha estat gairebé un any i mig i s'han mogut coses a dins. Ara vull "desfer-me de l'hàbit", del perill de la rutina. Potser hi tornaré.

Elvira

M'allargaria massa explicant totes les coses que em fan sentir que el treball en el grup amb el Joan m'agrada tant, i més quan m'adono de l'evolució que he fet des que vaig començar ara fa quatre anys. Tot i que al principi em feia por parlar en grup i que vingués gent nova o marxés alguna persona m'incomodava, ara m'ajuda, perquè trobar-me amb gent que com jo senten la necessitat i alhora la dificultat d'obrir portes tancades em fa sentir acompanyada. Que el coordinador amb les seves aportacions es mostri com un membre més del grup em

dóna confiança, a més és esperançador veure que aquesta persona em triplica gairebé l'edat.

Ara bé, no sabia dir com ha estat que les portes tancades del meu interior han deixat de ser hermètiques i amb una mica d'aire, sens dubte, respiro molt millor.

Marta

Ja que hem brindes l'oportunitat de dir la meua, et diré els dos aspectes més importants que m'han vingut al cap pel que fa a la meua manera de viure el grup, aspectes, d'altra banda, contrastants.

Per una part, al grup em sento amb igualtat de condicions respecte als altres, sento que tinc el mateix dret que els altres d'expressar-me, que els meus sentiments no són culpables, que tinc dret a viure i crec que la figura del terapeuta, gens paternalista, em permet d'expressar-me lliurement.

Una figura d'alguna manera autoritària em faria caure dins del rol que jo automàticament agafó quan sento l'autoritat a prop, és a dir, el rol de la "bona nena" que no ha trencat mai cap plat i mentre faig aquest paper perdo totalment la meua espontaneïtat.

Per altra part, em resulta una mica difícil d'acceptar la figura del terapeuta com a un més del grup.

A vegades em sembla fins i tot que allò que t'inspira espontàniament la vivència d'un altre del grup, trenca el fil d'allò que l'altre estava expressant. Per exemple: jo estic explicant algun fet que m'ha fet patir i tu surts amb algun acudit. No ho entenc.

Margherita

Em dic Núria. Farà al voltant de set anys que treballo com a psicoterapeuta com puc i quan puc.

Conec al Joan Palet des de fa algun temps. Recordo que el primer cop que el vaig veure fou en unes jornades psicoanalítiques quan encara era estudiant. Un comentari que va fer sobre el significat simbòlic del joc d'escacs em cridà poderosament l'atenció tot produint que reparés en ell i em quedés amb la seva fesomia.

Després d'un parell d'anys me'l vaig tornar a trobar. Va ésser a la Facultat de Psicologia.

Feia un any que havia acabat la carrera. Vaig participar en un grup de "sensibilització", on la majoria érem dones.

En els seus inicis aquest espai no es va plantejar com a grup terapèutic però de mica en mica i al llarg dels anys la frontera es va anar desdibuixant, quedant clar que el nom ja no era tant important com tot el que allà esdevenia.

Em cridà l'atenció als inicis, tenint en compte la meua manca d'experiència que feia aferrissar-me a la teoria, la postura del Joan dins del grup. Era participant actiu a més de coordinador.

Em sorprenia la seva capacitat per explicar els seus somnis, experiències quotidianes i tot un seguit d'aspectes molt íntims. Vaig atribuir aquesta postura al fet de participar en una experiència de sensibilització. Però quan vaig accedir al grup terapèutic, el Joan mantenia aquest tarannà tot introduint-lo amb expressions com ara: "Si ho explico és perquè em ve..." o "ara em ve una cosa, però no sé si hauria de dir-la..."

Utilitzava l'associació lliure des de la seva llibertat i ens animava a que nosaltres també ho féssim.

Vaig entendre que la seva fita no era tant "ésser el terapeuta" com "ésser terapèutic". Ajudava a sostenir aquest desig el seu posat més propi d'un pescador o boletaire que no pas de psiquiatra o psicoanalista, oficial. En una paraula, el seu posat era i és el de persona. Aquesta idea em va ajudar a reconèixer els seus límits i conseqüentment els de la experiència grupal que ell defineix com àcrata.

Que com em sento dins d'un grup d'aquest caire?

Aquesta experiència em desperta sentiments molt contradictoris que van de l'amor a l'odi, de la passió a la desídia, del desig al rebuig... Transfereixo els sentiments que apareixen en qualsevol relació que pugui mantenir amb una persona, circumstància o cosa que considero important. Al respecte, crec que l'ambivalència és una constant a la meua vida i per aquesta raó, també, és present al grup.

Que com pren forma aquesta contradicció?

Em sento bé, feliç, realitzada, escoltada, quan puc posar paraules als meus sentiments i trobo en el grup una escolta i un sosteniment.

Em sento malament quan apareixen les dificultats, les meves inhibicions i necessito una major direcció que el grup, des de la seva filosofia, no em pot donar, o jo així ho penso. Allà jo sóc la responsable de les meves paraules i les meves resistències em recorden la por a créixer i a ser lliure.

No em puc queixar de manca de llibertat, aquesta experiència àcrata es nodreix de la mateixa. El grup me la dona, em convida a que parli d'allò que vulgui, si no ho faig és una qüestió meua. Però, només meua? Aquest interrogant em provoca conflictes respecte al grup tot preguntant-me si allà puc trobar el que necessito.

Durant aquest temps he après moltes coses i he reflexionat sobre d'altres, per exemple, crec que una experiència d'aquest tipus no té una continuïtat amb altres grups que conec (grup-família, grup-laboral...) més aviat jerarquitzats que no pas àcrates. Això confereix al grup terapèutic, molt contextualitzat en un lloc, un dia i una hora, un aspecte gairebé utòpic, que no em dona massa seguretat. Malgrat tot si fos possible estendre aquesta idea dins l'àmbit social, els grups, en general, penso que podrien funcionar millor; o no? El poder ha acompanyat la persona des de fa molt de temps, per això, es fa difícil renunciar-hi.

Per últim, m'agradaria comentar que des de sempre he viscut aquesta experiència grupal com un espai de transició cap a la teràpia individual. Allà només serem el terapeuta, jo i l'escolta. Així es fa més difícil la fugida o l'encobriment.

Des d'aquest escrit, que ben bé no sé el que és, envio una gran abraçada al Joan i als altres companys de grup presents, passats i futurs.

Núria

Pienso que el clima que se crea en la terapia de grupo, siendo esta no directiva o ácrata es, o puede ser, realmente beneficiosa, si se consigue llegar a sentirla como tal, o sea, de una manera libre, con la seguridad que da el estar integrado en él y además sin la presencia de una autoridad o mando, que siempre resulta opresivo y limitante.

Por otra parte, personalmente tengo mis dificultades para poder vivir las sesiones de esta manera.

Al no ser una terapia directiva (decirte lo que debes hacer) las decisiones o dirección para con mi propia vida o curación las debo tomar yo, con las dudas y riesgos que esto conlleva.

Creo que asimilar y aprender a sentirse libre interiormente es necesario para que este tipo de terapia funcione, entonces ese interior prisionero que se lleva dentro puede circular abiertamente, por lo menos en el grupo.

Xavier

Des de fa dos anys he estat seguint una sessió individual setmanal de psicoteràpia.

Actualment des de setembre de l'any passat, i per acord mutu del psicoterapeuta i meu, he iniciat sessions de psicoteràpia de grup.

La visió que jo puc donar d'aquestes sessions de grup, penso encara no és prou aprofundida per a poder donar-me una bona visió del tema. Si però puc dir que la teràpia de grup és força enriquidora ja que en les sessions es presenten vivències força interessants que, si bé en alguns casos no m'influeixen, en d'altres sí.

Fent una comparació amb les sessions individuals penso que en aquestes es pot incidir més en els aspectes particulars de cadascú.

En relació a la psicoteràpia he de dir que m'ha ajudat a ser més conscient dels meus propis problemes, m'agradaria també que m'ensenyés el camí o la manera d'evitar les actituds negatives que es manifesten en el meu caràcter.

Violeta

Primer acte: En Palet em proposa passar de fer teràpia individual a la de grup. A mi la idea no m'agrada gens, però després de la insistència intermitent-constant d'en Joan hi accedeixo molt poc predisposada.

Segon acte: El grup m'acull. Em fan un lloc. Les meves reserves es van fonent davant la sinceritat, el valor i la bona voluntat que mantenen les persones que l'integren.

I en Palet?

Ell escolta callat i atent com tots.

Seu allà on troba lloc com tots.

De tant en tant intervé com un més.

¿És un més? No. Ell té més experiència, és un professional, i un savi, però malgrat això, o gràcies a això és capaç de ser un més. ¿O de fer-ho veure? No. Ell hi és de veritat.

Tercer acte: Crec que el treball del grup ens ajuda a tots. El silenci al grup té molt més de tranquil. El que es parlarà al grup és imprevisible. La ruta que seguim va variant, pujant o baixant depenent de les diferents intervencions i d'allò que el que un diu desperta en l'altre, en l'altre i en l'altre.

M'interessa el que diuen les persones del grup; expressen els sentiments, els ofereixen a tots. Cadascú llegeix diferents cares del prisma.

M'agrada el treball en grup. Bé, no sé si el del grup. M'agrada el del meu grup. El nostre grup.

Ignoro com serà el quart acte.

Laura

Grup de supervisió de treball amb grups. Una sessió al mes de dues hores

Esta forma de conducir un grupo me sugiere un modo de aceptar y compartir la fragilidad y decantarse por actitudes de apertura y acercamiento frente a técnicas dogmáticas.

Eugenia

Amb en Palet s'aprèn del patiment dels altres i d'allò, poc o molt, que som capaços d'entendre i de canviar.

Roser

El doctor Palet es la antítesis de la prepotència.

Susana

Fermin

Les trobades amb el doctor Joan Palet m'han ajudat a trobar el gust (anar perdent la por) de sentir-me, realment, part del grup, a expressar-me més espontàniament, i a ser més tolerant i pacient amb mi mateixa quan no entenc què passa, i també a escoltar millor el que es diu... i el que no es diu.

Entre d'altres coses. Gràcies, Joan.

Carme

Resguard mensual d'una valuosa espècie en perill d'extinció.

“Mireu el cel. Pregunteu-vos: el xai s'ha menjat la flor, ¿sí o no? I veureu com tot canvia... I ningú entre la gent gran comprendrà mai que això pugui tenir tanta importància!”

(Final del Petit Príncep).

Glòria

A la casa de las palabras, acudían los hombres. Las palabras, guardadas en viejos frascos de cristal, se hacían propaganda con ecos y resuenos... locas de ser elegidas.

Se ofrecían para por fin ser en algo, tener matices y memoria y también una historia.

Cuando salían por la puerta, las que caminaban a ras de suelo habían sido seducidas y provocadas sentipensantemente, las otras se escurrían por las ventanas con dueño de palabra incluido, condenados a hacer una vez más el camino de entrada.

(Inspirado en “El libro de los adioses” de Eduardo Gallano)

Una sugerencia al mes, una complejidad abreviada, una emoción nueva para desbrozar,... dentro de la consabida cotidianidad.

Como un sueño, que te permite recrearte en un sentimiento desconocido, o en parte sabes del río subterráneo que fluye y crea, y dices: “Esto es genuino, y está ahí, afortunadamente”.

Amb els teus grups de supervisió he après a posar els problemes en el aquí i ara, fent-los més tangibles i reals, he passat del defensiu “vosaltres” al confortable “nosaltres” i sobretot he descobert que puc confiar en l'inconscient, deixant-me anar confiadament, alliberant-me de molts prejudicis.

Moltes gràcies, Palet!

Agustí

Grup d'anàlisi institucional. Una sessió al mes d'una hora i mitja

Penso que les Sessions d'Anàlisi Institucional i d'Aprofundiment Grupals dels Professionals, de freqüència mensual són una eina terapèutica prou important per la cohesió del grup humà que treballa en la nostra institució.

Donat que la praxis assistencial quotidiana i cert pressing per part dels polítics no permet garantir suficients espais de reflexió (...) adients per la verbalització dels problemes i conflictes que genera la pròpia idiosincràsia de la tasca professional (...) considero prou oportuna aquesta iniciativa.

Sempre entenent que la personificació dels problemes es un primer esglaió necessari pel diagnòstic de la Situació Grupal (...) i vehicle per la resolució dels

mecanismes de negació, dissociació, projecció, etcètera, a que tot ésser humà tendeix.

La meua fantasia envers aquest espai passa per les següents observacions:

a) Amb el temps serà un referent imprescindible en la cohesió del Grup Humà que treballa en la mancomunitat.

b) És important saber deslligar els aspectes clínics i assistencials dels relacionals entre els components de l'Equip. Els primers precisen òbviament d'un altre espai (Sessió Clínica).

c) Igualment, la existència d'aquest espai no comporta el desideràtum de què tot es resolrà.

Seria per part nostra (components de l'equip) un signe de immaduresa el fet de delegar la resolució dels conflictes i expectatives de futur en la figura del conductor i/o moderador del grup.

Xavier

Portem poques sessions de grup i les expectatives, la realitat/s i les limitacions, pròpies i del grup, estan just redefinint-se.

Un grup de supervisió el sento com una trobada entre persones molt característica, a la vegada privada i compartida (jo individual i jo col·lectiu).

Valoro molt positivament la tècnica d'anar associant el que en el grup va sortint, considero que facilita el treball sobre el nostre present, i per tant sobre el nostre futur. Potser serà un espai on podrem dir el que percebim amb actituds realistes i motivadores, per conèixer/saber.

Francesc

Crec molt en els grups per "deformació professional", grups per alcohòlics, grups per tabaquisme, grups de familiars de drogodependents, grups de dones d'alcohòlics, etcètera.

En la pràctica clínica he vist la necessitat de crear grups nous com ha estat el cas del grup de joves drogodependents.

No puc parlar gaire del present grup de supervisió per les poques sessions que hem realitzat però d'aquesta breu experiència diré que estic molt satisfeta. Penso que ens pot donar un espai on puguem desenredar els nusos d'aquesta xarxa en la que treballem que és molt fina.

Pilar

Tres sesiones es poco para poder decir algo sobre tu forma de trabajar. He aquí mis impresiones.

A nivel grupal, me gusta tu sentido del humor, lo que permite bajar la tensión, aunque también he pensado que puede ser una forma de evitar el conflicto, recordando que así nos catalogaron los "sistémicos", en un trabajo que hizo Begoña sobre la dinámica de nuestro equipo: evitadores del conflicto.

También encontré interesante tratar los dos temas centrales de cualquier grupo: poder y sexo. Aunque tuve la impresión de que quedó en la superficie. Normal, en una primera y segunda sesión. Después de las sesiones, al comentarlas con las compañeras, me doy cuenta de que cada uno ha interpretado cosas diferentes de tus intervenciones, totalmente opuestas o también complementarias. Parece que la asociación libre facilita que cada uno interprete lo que necesita o desea y esto es muy terapéutico, porque cada uno proyecta su "sabiduría interior".

A nivel individual interpreto la mayoría de anécdotas que cuentas, hago una traducción a mi manera, suelo pensar: "Ah ! está diciendo esto y esto y lo otro...". He aquí algunos ejemplos de mi relación contigo :

Primer día. Ante mi planteamiento de conflicto crónico con Jaume, me dices: "Això hem recorda quan els pares volen que, després d'una baralla, els nens facin les paus..."; y yo interpreté: "Eres una persona adulta, no hace falta quedar como amigos, no es una pelea entre niños". Entonces pienso en mi sentimiento de culpa, mi miedo a que no me quieran después de decir lo que pienso o de enfadarme.

Segundo día. Yo interrumpo a Jaume de forma brusca y tú me dices: "¿Que potser l'estas renyant? ¿També t'estic renyant jo a tu mentre t'ho dic?". Mi primera reacción es sentir que me habías "pillado", pero al hacerlo como pregunta y preguntarte a ti mismo sí, a la vez, me estabas regañando también, me tranquilizó. Pude darme cuenta de mi reacción emocional, después se me pasó mi primera reacción de enfado contigo. La forma de decirlo hizo que no me sintiera juzgado por ti. Decidí estar más callado y contener mi primer impulso de regañar y ponerme por encima de Jaume, en plan crítico.

Tercer día. Me abstengo de hablar, en momentos me pongo tenso cuando oigo a algunos compañeros, pienso que me contengo más que reprimirme. Me quedo con tus palabras de aprender a respirar profundamente, para aliviar tensión y con lo que dijiste de que la salud está en expresar lo que no nos atrevemos a expresar. Por otro lado, creo que una vez al mes es una periodicidad demasiado larga.

Me gusta tu posición de integrarte como una per-

sona más en el grupo, también me inspira confianza tu edad, creo que es importante para el grupo, como garantía de sabiduría.

Tengo la impresión de que tu forma de trabajar nos va a ayudar a hablar de lo que no nos atrevemos a hablar, aunque creo que es necesario más tiempo y dependerá básicamente de nosotros, como grupo. De momento, a mí me está sirviendo para darme cuenta de mí mismo, de mis “reacciones” y espero aprender en el futuro a actuar de forma más creativa en el equipo y conmigo mismo.

Lluís

En la reflexió que reiteradament se'ns ha demanat sobre el grup de “supervisió” vull comentar que en aquesta primera etapa sovint m'ha costat veure l'objectiu, amb la sensació de que tots evitàvem aprofundir, tractant temes una mica aliens a la nostra dinàmica com equip.

Ha estat en aquesta darrera sessió (la primera després de vacances) quan m'ha semblat que ens centràvem més en nosaltres i no tant en qüestions externes.

En molts moments he trobat a faltar més intervenció de part del supervisor, no tant per “resoldre” els temes comentats, com per reconduir la sessió i intentar centrar les qüestions tractades.

Crec necessària la continuïtat d'aquest grup com espai on es puguin verbalitzar tensions i diferències que sense una presència neutral seria difícil es pogués dur a terme sense que arribéssim a cristal·litzar en un cert trencament de l'equip.

Carme

Exmembre del grup de tres quarts de set del divendres

Quan el doctor Palet em demanà aquestes línies sobre el que jo pensava de la participació en els seus grups vaig creure que seria senzill i que en una sola frase ho podria explicar.

A mida que anaven passant els dies m'adonava de les dificultats que tenia per asseure'm, pensar-hi i escriure-ho. Vaig veure que hi havia records amargs que preferia no actualitzar, ni reviure. Aleshores em semblà que començava a veure'm amb cor per a dir alguna cosa. En primer lloc, un profund agraïment a la persona que em va posar en contacte amb ell

--i ella sense saber-ho tot el que això va suposar per a mi-- quan em va adreçar a un congrés de formació del psicoterapeuta de grup a Bilbao el 1986. Allí vaig conèixer el doctor Palet i ens va informar dels seus grups engegats a Barcelona dels que ell convidava a formar-ne part.

Aquests grups tenien a priori una finalitat formativa però el mateix grup empenyia a ser tractat, a esdevenir grup terapèutic, entenent que la formació del terapeuta de grup no podia concebre's sense viure's, patir i sentir-se --el terapeuta-- pacient.

En el grup es patia acceleradament la malaltia mental i aquí hi va haver molt sofriment. Abans parlava d'agraïment, ara parlo de rancúnia per tot el que aquell grup va remoure i per tots els perills individuals que van viure comptats membres del grup. Penso que en quant a tècnica hi havia aspectes poc tinguts en compte i que el grup no contenia ni de bon tros els pacients molt malalts que de nosaltres terapeutes van sorgir. El setting no sostenia el terrabastall que individualment es patia i aquest record amarg era el que em volia estalviar, per peresa a recordar el que vaig perdre, el que vaig sentir i el que vaig patir.

Ara bé sobrevivint a aquest naufragi recordo als meus dos primers terapeutes de grup amb estimació i rancúnia i agraïment.

Una abraçada.

Glòria

Exmembre dels grups de les cinc i tres quarts de set del divendres

Tal com en Jesús explica, després de 14 mesos de teràpia individual, va assistir durant un parell d'anys al grup de divendres a les cinc i, per qüestions d'horari, va passar un any més al grup de tres quarts de set.

La primera cosa que m'ha vingut a la memòria en aquest tema ha estat la proposició del terapeuta en abordar la qüestió de l'enunciat. En una sessió de teràpia individual em va indicar que la possibilitat de participar en un grup estava oberta i que considerava que seria positiu per a mi. Aquesta proposició va desencadenar-me una reacció angoixosa. La visió de la meua participació en un “experiment” on hi havien altres persones diferents va negar, en el meu fur intern, tota possibilitat. Si bé vaig respondre que m'ho pensaria, dins meu ja havia pres una decisió : No, rotundament, no. És més, em vaig dir i

afirmar que, en cas d'insistència per part del terapeuta, desapareixeria silenciosament. És a dir, abandonaria el tractament sense cap explicació i sense acudir en altra ocasió a la consulta.

Com si el doctor Palet hagués llegit el meu pensament, no va tornar a insinuar aquesta possibilitat fins passats uns quants mesos. Llavors la cosa va canviar. L'angoixa es va convertir en inquietud i dubte. ¿Què podré dir en un grup? La resposta va ser clara i realista: "El mateix que aquí, el que tu vulguis". Això va fer adonar-me que en la teràpia individual tampoc ho deia tot. Sigui com sigui vaig acceptar.

Recordo una bona acollida per part del grup, encara que jo estava inquiet. Em sentia nerviós i tens en les primeres sessions del grup. Però, en un primer moment, vaig aprendre quelcom important i transcendent per mi: no era un bitxo rar i la relativitat dels meus problemes.

Em va desaparèixer la sensació d'exclusivitat en la titularitat dels problemes. És a dir, no era jo l'única persona del món amb problemes personals. No era un bitxo rar, altres persones tenien inquietuds, angoixes, problemes de relació, pors... En definitiva, problemes de caire psicològic. Sí, les demés persones, i no sols les del grup, tenien o podien tenir problemes personals com els meus i també, per què no, problemes materials com tothom.

De forma paral·lela, vaig veure, a partir de la comunicació per part dels altres components del grup, que els problemes prenién un caire relatiu i subjectiu. Quan algú contava una inquietud, un problema o una situació que li era angoixant, podia o no ser-ho per a mi. I al contrari, les meves dificultats no eren assimilables per als altres. Cadascú tenia els seus problemes, les seves particularitats de gestació i les seves situacions desencadenants de crisi. També cadascú tenia diferent reacció i simptomatologia.

Aquesta percepció em va fer sentir més "normal".

Per altra part vaig notar l'alliberació dels moments de silenci. A diferència de la teràpia individual, en el grup, davant de moments en que no parlava ningú, jo tenia una part proporcional de la "responsabilitat" de parlar, però no la totalitat, això em feia sentir còmode.

En el grup s'aprèn a comunicar en un sentit ampli. Poder parlar amb el grup era com poder parlar amb altres persones, amb tothom. Hi ha un element enriquidor com és la disposició d'opinions diferents vers un mateix fet o un tema en concret. Serveix per poder-les comparar, esbrinar el perquè de les mateixes i contrastar-les amb les pròpies. S'aprèn flexibilitat, tolerància i respecte vers conviccions.

El grup és plàstic i emotiu. Cada sessió o cada moment de la sessió és dinàmica i pren una forma pròpia que no és mai estàtica. La coincidència d'idees, perspectives, opinions, actituds, determinen la posició del grup com a conjunt i la d'un mateix com a element del conjunt. Així recolzes a un, discrepes de l'altre, t'enrabies, el fas enrabiarse, l'estimes, l'odies, et poses trist, t'alegres... Això dóna forma al grup en aquell moment i el grup te'n dóna a tu. Quan canvia el moment, la projecció i la direcció de les emocions, canvia la perspectiva pròpia i, consegüentment, la del grup.

Aplicant aquesta percepció a tots i cada un dels components del grup es crea un "micromón" que, fent-hi una abstracció analògica, és similar al "macromón", o sigui, a la vida quotidiana, a la vida real. Per tant, el grup és una "escola" on aprens a conèixer amb tots els elements del "macromón" (societat) i a harmonitzar-los amb cada element del "micromón" (els individus, principalment un mateix).

Tot plegat amb una salvetat transcendent i caracteritzadora, sense la qual no es podrien transmutar ni assolir valors absoluts, curatius i regeneradors, és la figura del terapeuta.

Aquest, mentre deixa fluctuar el grup al seu ritme, mentre pot semblar que impera l'anarquia en el seu funcionament, vetlla (així ho crec jo) per a que s'estigui de conformitat amb la congruència. Conduint i reconduint de forma imperceptible, en la majoria dels casos, i permanent. Simbolitza la cristallització i la compactació de les fórmules universals vàlides. Permet saber al grup, conscientment o inconscientment, que les premisses i plantejaments extrets de la dinàmica del grup han estat ben formulats, per tant els resultats i les conclusions a les que es pugui arribar seran estèrils d'errades actitudinals. Avalat i garantit per la manca d'interessos particulars que puguin anar en detriment de l'objectivitat general: per al terapeuta, l'evolució del grup; per als components del grup, la superació dels conflictes personals.

Vist això, la diferència del treball d'un grup amb una reunió de persones o el debat a la "barra d'un bar" radica en uns paràmetres concrets: coincidència d'objectius i absència de premisses de desinformació o bé reconducció per la supervisió professional del terapeuta.

Recordo, amb estimació, els components del grup i retrobo un sentiment d'aliança, de companyerisme i de valentia pel fet de ser-hi.

En el moment actual, a posteriori, reconec que en ocasions hi tenia el sentiment de foscor; de no saber per on trepitjava, de no entendre què hi feia enmig

d'un grup, de què podia servir contar i escoltar coses. No se sap quan comences a donar-hi sentit, quan comença a esclarir... i el ple dia? Déu n'hi do, si se n'està de lluny! Però el més important és que saps que està. Per fi saps!

Jesús

Exmembre del grup dels divendres a tres quarts de set

Avui, segon dia d'arribada a Miami (EEUU), després de dos anys de no trepitjar la meua terra ni veure la meua gent. M'he alçat i m'han vingut ganas de llegir un document que en Joan --durant l'estança a Barcelona el desembre de 1997-- em va enviar perquè el comentés. Posteriorment em va comunicar que donés la meua opinió vers la meua experiència en els grups.

Llàgrimes, records del grup en rodona i somriures s'han barrejat sobre aquest document. Però també s'han afegit: un sentiment de pau amb mi mateix pels missatges que la gent explica i, per contra, un xic d'angoixa pel record de dos components del grup que van morir.

Mentre llegia m'ha vingut un pensament curiós: ¿ets conscient Eduard que estàs escoltant al grup? En aquest cas, a tothom que ha fet referència a com ha viscut, o viu el grup en aquests moments. Bona lliçó apresada en aquelles tardes de divendres durant varis anys.

Aspectes del meu narcisisme destructor --deixem un mínim de narcisisme per saber qui som--, van ser copsats pel grup i em van permetre anivellar l'estima cap els altres i cap a mi mateix. Temps aquells que enyoro, per haver-me sentit molt a prop de persones a les qui podia deixar anar les meves associacions --emocions a voltes-- lliures, així com ells les seves, per poder entendre's millor per si mateixes; per poder-nos entendre millor com a grup i per a poder entendre'm i aprofundir per mi mateix el que jo era.

Fent referència a una frase d'en Tosquelles dita per en Joan en alguna sessió, no sé si la dic textualment: "L'inconscient no sé si existeix, però sí sé que insisteix". Avui buscant en el meu ordinador d'una forma aleatòria ha aparegut un document --un escrit anomenat "Reflexió personal Juliol 93" datat deu dies abans de casar-me i d'abandonar el grup (7-juliol-1993)-- en el que en un apartat faig referència a aspectes que ara se'm demanen, i explico el següent:

"Ara aviat acabaré una teràpia grupal que ha

resultat ser: una consciència sobre la meua actitud de psicòleg frustrat; l'acceptació dels trets psicòtics dels demés i la consciència de l'altre com a persona. La teràpia individual, per contra, m'ha permès entendre l'angoixa com un quelcom inherent a la vida, però no he pogut equilibrar encara els meus desitjós amb la realitat.

Cal ja mirar-se menys; estimar, escoltar més i creure en el que vas a fer. Tornar a la il·lusió; donar confiança a l'altre i no confondre la hipocresia social amb l'engany personal".

Aquesta estona amb vosaltres --grup imaginari, exceptuant alguns membres que intueixo que conec, en relació als noms però no a les experiències i inquietuds viscudes-- ; aquesta estona amb tu Joan i també amb mi mateix, em temo que marcarà l'inici d'una etapa personal en aquest país on per referències, tots sabeu, que les individualitats i els valors d'aparença, estan molt estesos i es fa difícil el fet de compartir des d'una òptica com la que més o menys tots hem viscut en grup.

Una salutació i una abraçada a tots des de Miami.

Eduard

Finalment vull expressar el meu sincer agraïment a tots els companys dels grups per les seves franques aportacions.



Joan Palet i Martí

Alcolea, 8, 1º, 2ª

08014 Barcelona

Telèfon: 93.431.53.89