

Els grups 4 anys després

Joan Palet i Martí

Resum

En el n°1 de «Intercambios-canvis» d'octubre del 98 es va publicar «Els grups des de la perspectiva dels que hi participen».

En el resum es deia, referint-se a les persones participants: «Ells són els autors».

Ara, quatre anys després, he tornat a demanar als companys dels grups que escriguin alguna cosa, però aquesta vegada jo també vull dir quelcom.

Els grups quatre anys després

La denominació de «Grup de l'hora de la veritat», que utilitzen alguns membres del grup de divendres a les 5 de la tarda, prové d'un escrit meu publicat al n° 2 de la «Revista de Psicoteràpia Psicoanalítica» de la A.C.P.P., amb el títol: «Grups i Salut Mental» p. 75 (78)-1999, en el qual al referir-me a aquest grup deia que, en llenguatge taurí, les 5 de la tarda és «l'hora de la veritat».

Penso que en qualsevol forma de teràpia analítica i a qualsevol hora del dia és desitjable que sigui «l'hora de la veritat». En aquest cas eren les 5 de la tarda en un grup d'autoanàlisi grupal.

En quant al que representava per a mi l'experiència amb grups de teràpia psicoanalítica, iniciada al principi de la dècada dels seixanta, he escrit moltes coses, però aquesta vegada vull dir quelcom en relació als últims quatre anys.

El treball amb grups sempre m'ha resultat còmode i enriquidor, però aquests últims quatre anys m'han confirmat la idea que els grups de teràpia psicoanalítica tenen quelcom d'especial que els fa molt recomanables per la formació continuada dels terapeutes.

També penso que el grup és un espai privilegiat per estimular l'acció de la pulsio evolutiva, a la que faig referència en altres escrits meus, evitant el cercle viciós de la compulsio repetitiva.

El gener del 2000 vaig sofrir la pèrdua de la meva estimada Carme a conseqüència d'una embòlia cerebral. En aquesta dolorosa situació vaig

tenir la càlida companyia dels meus fills, néts i també d'altres familiars, amics i, en general, dels meus pacients. Però en els grups hi vaig trobar un acompanyament molt especial, difícil de definir. Potser podríem parlar de compartir quelcom autèntic i profund del món emocional, de sentir molt a prop a persones amb les quals no hi ha altre relació que la de formar part d'un grup coordinat per mi.

Ara compartiré la paraula amb els companys dels grups.

Grup dels dimarts a 2/4 de 10 del matí

Aquest grup ha variat molt en la seva composició. Sols la Montse i l'Elisa segueixen. La Marta anava al grup de divendres a 3/4 de 7 de la tarda, però per canvis en el seu horari de treball, ara ve els dimarts.

S'han incorporat una altra Montse, en Francesc, la Pepita, el Joan, la Raquel i el Gustau.

Ells diuen:

Fa uns anys vaig dir que em feia por travessar la paret i que les abelles em piquessin, ara ja no em fa por, però aquesta paret continua i no sé com començar-la a tirar.

Gràcies Joan per la teva manera de ser no jutges mai, ajudes, i encara que a vegades tu no diguis res ho dius tot.

Transmets pau i això t'arriba al cor. Tu ets el psicoanàlisi.

Montse

Me ha costado mucho esta vez poder escribir algo acerca de lo que significa para mí el grupo. He tenido que leer los escritos anteriores para poder inspirarme y después de unos días de «reflexión» aquí sale esto que estoy escribiendo y que no sé si responde a tu demanda Joan (supongo que sí porque tu lo aceptas todo, incluso que hable castellano... je, je).

Me doy cuenta de que en realidad me influye el hecho de saber que esto lo leerán después otras personas y no puedo evitar sentir cierta vergüenza.

El temor al «qué pensarán», «qué dirán» me acompaña todavía y por supuesto también actúa cuando estoy en grupo.
Pero me siento bien cuando consigo compartir sentimientos y desligarme de ese absurdo pero jodido temor.
Siempre he tenido la sensación de que en cierta manera, para mí, el grupo eras tú. Hoy en día pienso que también me han ayudado mucho personas que han pasado o pasan por el grupo al que pertenezco actualmente.
Un beso a todos.

Elisa

Ara ja tinc vuit anys, i déu n'hi do els colors que he pogut veure; els de l'enveja que... em costen als ulls, els de la ràbia; també començo a veure els colors de l'amor i de l'amistat.

Tots esperançadors.

Hi ha una frase que diu:

«És quan m'escolto que hi veig clar». Bé, no és exactament així, però a mi m'agrada aquesta versió. I quan no em vull escoltar tinc un grup que m'ajuda, no sé com s'ho fan però m'ensenyen a veure i a escoltar.

Gràcies a tots els que esteu en el grup i a tots amb els que en algun moment han coincidit, per compartir tants sentiments i vivències, per ensenyar-me tantes coses.

I gràcies Joan per fer possibles aquestes trobades i per voler compartir amb tanta gent la teva experiència.

A tots us dono les gràcies per ensenyar-me a compartir, a veure i a viure la vida.

Marta

«Grup» Conjunt de persones formant una unitat, dins un conjunt més nombrós pel fet d'estar més junts, més íntimament units, tenir certes semblances i una característica comuna.

El Joan amb acràcia i natural saviesa, orienta el «fluir» del nostre GRUP.

El grupo ejerce como fuerza integradora, haciendo consciente, el placer psicológico del conocimiento. Placer inextinguible, porque el conocimiento de la verdad está momentáneamente en cada problema, en ninguno permanentemente.

La propia verdad, es arrastrada por el entendimiento, ante la necesidad de crear o elaborar nuevas ideas.

Esta tendencia evolutiva me lleva a sintetizar la «forma» para profundizar en el mensaje implícito en la obra.

Algunas veces el proceso integrador resulta doloroso, al intentar preservar la «pureza» del concepto.

El arte, es para mí, el medio natural de comunicación en libertad. El grupo, es una forma de arte.



Josefina

És com si tota la meva experiència personal hagués d'estar sotmesa en qualsevol cas a «la autoritat competente», recordo unes paraules: M'ha vingut el pensament... «aquest el que vol és fotre'm una òstia».

La meva resposta, ha estat negant aquest fet, però si continuo aclarint-ho diré que és com si *m'haguessis donat la oportunitat*. Aquestes maneres m'han semblat sempre com les d'un *resistent*, com dius, *d'un àcrata*, *d'un convençut*.

El desànim és compartir, però ràpidament vindrà la finta, la tombarella, allò que és de vegades tant construït que per a mi, serien com les conclusions finals d'un estudi, evidentment per etapes, ja que és trobada a trobada, que vas construint, fent permanència de la teva actitud militant, sense lliurar-te a *banderies*, a postulats, a línies dogmàtiques.

Aquesta qüestió a mi m'ha portat de vegades, a tenir la impressió que certament aquest treball, tenia més d'empirisme que no de determinismes escolàstics, vull dir que aquesta feina que fem, és més la nostra pròpia.

Té molt més de les nostres experiències, de les nostres vivències, del nostre tarannà que no prefixes davant del nom propi.

Això va fer-me pessigolles, vaig notar alguna cosa que realment estava sota de moltes capes i que jo no tenia la intenció d'anar decapant, tenia més pressa, no veia poc més enllà. Aquesta persistència en la permanència, aquest aire de llibertat va fer decantar-me cap a la banda de veure amb altres ulls, tot allò que tenia lloc a les reunions. Tot va coincidir amb una millora de les meves percepcions relacionals i em va donar l'oportunitat de ser quelcom més pacient i esperar... esperar a rebre allò que els demés creguessin que m'havien de donar. Aquesta

confiança convertida en un fet natural va deixar que la meua espontaneïtat funcionés, el que era no-comprensió i distanciament, ara està convertit en cert interès per escoltar.

«El meu jo i el seu entorn, està més acompanyat». Aquella trobada, és el sostenidor d'un ambient de predisposició a *escoltar i a ser escoltat*. Els silencis, els diàlegs, les controvèrsies més enceses. A mi ja m'està bé aquesta manera de mantenir el diàleg, aquesta manera pausada, però tenaç de continuïtat. Senzillament, no és cap miracle, però si una bona eina per donar-me la creença que val la pena continuar construint a través del diàleg.

Joan

Quan el Joan ens va demanar unes paraules que reflectissin el que la teràpia de grup suposa per a cadascun de nosaltres, em va passar pel cap la interpretació que Oscar Wilde fa de la història de Narcís: segons aquest, quan Narcís va morir, el LLAC on es reflectia la seva imatge va transformar-se en un càntir de llàgrimes salades de tant plorar per la seva mort.

Les Orèades (deesses del bosc que sempre perseguien en Narcís), en trobar-se'l en aquell estat, li varen dir: «no és gens estrany que ploris per en Narcís... al cap i a la fi, tu eres l'únic que podia contemplar de ben a prop la seva bellesa; en definitiva, era als teus marges on ell s'inclinava per contemplar-se cada dia...». El llac, a la fi, va dir: «jo ploro per en Narcís, però mai no em vaig adonar que fóra bell. Ploro per en Narcís perquè cada vegada que ell s'inclinava damunt meu, jo podia veure, en el fons dels seus ulls, reflectida la meua pròpia bellesa».

*la paraula «bellesa» pot ser substituïda per qualsevol altra que el lector consideri més adient.

Raquel

Formo part d'un petit grup de gent que els dimarts ens trobem per explicar-nos els somnis. Llàstima que per dedicar-nos a una activitat tant interessant els integrants d'aquest petit grup de gent hem hagut de passar per algun mal tràngol de més o menys intensitat que en algun moment ha sotraguejat amb més o menys intensitat les nostres vides. (En alguns casos es tracta d'un descontentament o insatisfacció generals més inconcrets.) Toquem fusta i tant de bo sigui cert allò que «no hi ha mal que per bé no vingui».

Hi ha la família (alguna mena o altra de família), hi ha els amics, hi ha els companys de feina, i també hi ha, per als que formem part d'una teràpia de grup, els companys de la teràpia de grup, amb els quals s'estableix una relació diferent de les que s'estableixen amb la família, els amics o els companys de feina. I igual que passa amb els altres

tipus de lligams, els que s'estableixen amb els companys de grup és difícil imaginar de trencar-los. Un aspecte col·lateral perillós? En tot cas, la idea de passar-me la vida formant part d'un petit grup de gent que els dimarts ens trobem per explicar-nos els somnis no em desagrada gens.

Sempre és el mateix i sempre és diferent. Quan la cosa va bé, els dimarts s'instaura una atmosfera que no té res a veure amb les que s'instauen amb la família, els amics o els companys de feina. El més interessant és potser adonar-se, al cap del temps, de l'evolució, del «creixement», d'algún company, i que s'aprèn més a través de les explicacions dels altres casos que no pas del propi. Recapitem. Hi ha sempre en joc l'esfera de l'afecte i l'esfera de poder. Hi ha sempre el difícil i llarg aprenentatge d'acceptar els aspectes de nosaltres mateixos que no ens agraden, o que ni tan sols som capaços d'admetre que formen part de nosaltres. Hi ha, sobretot, el difícil i llarg aprenentatge de no parar-nos trampes a nosaltres mateixos, activitat realment poca-solta a què, per poc que badem, hi dediquem la vida. I ha també, és clar, la presència discreta d'un bon terapeuta que hi és més del que sembla, que dóna el to, que en sap un niu i que fa que mantinguem les ganes de continuar formant part d'un petit grup de gent que els dimarts ens trobem per explicar-nos els somnis.

Francesc

A mi el que em va molt bé és trobar-me, setmana rera setmana, amb un grup de persones amb problemàtiques semblants a les meves (en quant a intensitat), veure com les exposen, com ho porten i la bona fe d'aquestes persones.

En conseqüència, la teràpia de grup em va bé perquè no em sento tant el centre de tots els mals, no em miro tant el melic.

Encara que el Joan diu que ell és una persona més del grup, jo penso que no.

La seva participació és com la nostra, però a l'hora d'analitzar els problemes nosaltres no en som capaços i ell sí.

També ens transmet la seva profunda convicció que la vida és molt més senzilla del que nosaltres creiem.

Gustau

Fa dos anys que assisteixo al grup en el que intentem fer conscient l'inconscient (com diu en Joan).

He reaccionat davant la tendresa i el respecte d'en Joan que he constatat a les trobades.

Jo diria que em falta obrir-me més, per què?

Malgrat tot, crec que la meua autoestima no la valoro prou i m'impedeix parlar dels meus sentiments i acabar-me d'integrar al grup.

Montserrat

Grup de divendres a les 5

Aquest és el grup que menys ha variat. Ho ha deixat l'Eva i s'han incorporat la Montse i l'Àngela.

Així s'expressa el «grup de l'hora de la veritat»:

En aquest període de temps m'han passat 3 successos molt durs i dolorosos per a mi. Cronològicament, el primer de caràcter laboral-econòmic, el segon de malaltia greu de la meua parella i el tercer de malaltia molt greu meua.

Durant els dos primers, que van ser en el mateix període de temps, vaig creure que em veuria obligada a deixar el grup per motius econòmics i de temps, el grup em va donar molt suport, vaig interrompre la meua assistència només durant un curt termini en què no m'era possible deixar el meu marit.

A partir de la reincorporació, la meua vivència del suport de bastants dels membres del grup, va fer aquest més humà, més proper, que entengués i tolerés millor les dificultats dels altres.

Al cap d'un any, però, jo vaig patir una leucèmia. Una de les meues primeres reaccions defensives va ser sentir-me decebuda de com m'havia tractat el meu inconscient, fent-lo responsable del que em passava, i em preguntava fins a quin punt la teràpia = grup, m'havia portat fins allà. M'ho preguntava i ho preguntava amb el desig de sentir que podria tornar al grup sense tenir por de les «reaccions secundàries». Durant tot el procés he rebut per part de tothom i del grup en especial molta atenció, *carinyo* i afecte. Crec que això ha afavorit el resultat, ha fet que el trajecte fos suportable i m'ha fet més humana.

En incorporar-me a les sessions de grup entre els ingressos que feia a l'hospital, el grup em servia de suport, d'il·lusió i de força, igual que la resta de les coses que feia. No podia aprofundir en l'anàlisi i em veia reforçant les coses que feia a la meua vida personal.

Durant aquest període vaig refermar molt les relacions amb els companys del grup, amb alguns a nivell de comunicació, de sentiment, d'experiències compartides, de temps compartit fora del grup. I amb tots i cadascun d'ells a nivell personal molt intern. També en aquella època es va morir la Carme i era com si tots aquests esdeveniments, experiències i relacions formessin part d'una mateixa cosa. Va ésser una època molt intensa en producció onírica, de sentiments a flor de pell i sembla que això afavoreixi el poder parlar de l'innombrable: la mort.

Jo crec que per aquella època vaig integrar el grup en la meua vida com no ho havia fet mai.

Encara ho està ara, però poc a poc puc anar aprofundint, sense tanta por, tant en el grup com fora del grup.

Afortunadament, ara puc pensar en el futur, encara estic en una etapa de molta activitat de somnis, de tant en tant tinc la necessitat de mirar-me una estona la placa que em va regalar el grup el dia de la meua

primera reincorporació després de la primera tanda de quimioteràpia. Estic convençuda que el grup ha tingut molt a veure en la meua evolució personal durant el pas per la vida.

Us estimo!!!

Mercè

En el meu anterior escrit vers l'experiència grupal vaig expressar l'enriquiment que aquesta suposava per a mi pel fet de poder compartir el procés vital dels altres i meu.

Crec significatiu dir que hi va haver un moment en què vaig prendre la decisió de deixar el grup. El motiu era que m'hi sentia com si estigués fora d'una corda circular on tots estaven integrats menys jo.

Experimentava que algunes de les meues aportacions eren rebudes —cosa que entenc— com a fantasies d'un món il·lusori i màgic. El que em molestava era l'expressió irònica. El fet de superar la dificultat la dec —cosa paradoxal— al propi grup, especialment al mateix Dr. Palet que amb actitud benèvola, molt pròpia d'ell, em va saber donar la volta, com un bon pastor, acollidor i tendre, davant d'una ovel·la que s'està despistant. També tots els companys van apropar-se amb delicat afecte.

Podria dir que aquesta experiència va iniciar un treball d'interiorització més intens. Les relacions que la vida em porta les veig com a necessàries i útils pel meu creixement personal i les vaig tractant amb cautela, sense qüestionar-les, deixant que siguin com siguin i observant quina és la meua resposta. A poc a poc la frustració és més tolerable i puc anar connectant amb una mica més de força, amb el món intern, tant misteriós i complicat i estimar-lo com el meu més gran tresor. Em sembla que això és el que puc aportar al meu grup. El grup de l'hora de la veritat.

Laura

Després de quatre anys i potser per això, el grup significa per a mi un punt de referència i un suport important, tal com m'indiquen alguns somnis que he tingut durant aquest temps.

La comprensió entre tots nosaltres ha augmentat amb el temps i el coneixement mutu també. És l'únic lloc on podem enraonar de les nostres dificultats sense por de rebre retrets, cada problema individual és una aportació per aprendre dels altres. Així enriqueixo també l'experiència col·lectiva. Quan el grup s'acomiada a la fi de la sessió sempre fem uns minuts a baix per acomiadar-nos més bé, sovint amb un petó, i a la fi de cada trimestre també anem a dinar plegats. O ens deixem llibres. Quan algú falta inesperadament sempre n'hi ha que telefonen per veure què li ha pogut passar a l'altre. I aquesta telefonada és com si et donessin la mà per travessar un lloc difícil.

Durant aquests anys hem viscut algunes experiències

límit que ens han donat una cohesió especial. Em refereixo sobretot a la mort de la Carme, l'esposa del terapeuta, que alguns coneixíem bastant, i a la malaltia de la Mercè.

També n'hi han hagut d'altres, com ara la que està passant l'Àngels, la separació, però aquestes dues anteriors crec que han estat decisives a l'hora de fer-nos sentir poderosament units enmig de la tempesta. El grup de «l'hora de la veritat» ha anat teixint amb el temps un vincle especial. I per a mi és un estímul, encara que de vegades tingui hores baixes perquè el dolor de viure m'entrebanca, és cert, però fent balanç és clar que el pes es decanta cap aquest viatge, vaixell, recer, escola sobre l'ànima, oasi, que és el grup i que de moment no podria pensar de perdre'l. Si hagués de definir amb un color fóra el verd esperança.

Lluïsa

En primer lloc, disculpa el gran retràs en escriure aquestes línies.

El que diré ara, no sé si és bo o dolent però és com ho sento. El grup, per a mi, no va ser suficient per abordar les meves angoixes. —Culpa de qui? Doncs potser de ningú. Vaig començar una teràpia individual i, després de quasi dos anys de compartir l'individual amb el grup, crec que va ser encertat iniciar el psicoanàlisi.

Malgrat que sempre vaig manifestar que no deixaria el grup, sí que tenia dubtes sobre com quedaria la cosa quan comencés la individual. I el resultat ha estat sorprenent. No tan sols hi encaixa bé, sinó que m'atreveixo a dir que ara més que abans gaudeixo del grup, les seves aportacions i vivències (últimament de gran transcendència).

Jo tinc un conflicte sempre que penso en el grup. — Per què m'agrada tant? Per què tenia tant clar que no el volia deixar? Terapèuticament, li trobo limitacions però, en canvi té quelcom únic. Moltes paraules i idees em vénen al cap però en síntesi es precisen: *el grup*. Estar envoltat de persones que, malgrat les dificultats, reivindiquem la importància de les emocions, les reconeixem com a motor de les nostres vides (al menys jo) i ens esforcem en comprendre-les; totes, les bones i les dolentes (respecte a les dolentes, les que més costen, sort que hi ets tu per recordar-nos que el camí també passa per elles). Fer tot això compartint-ho amb altres persones crec que té un gran valor. És un gran pas per a la normalització, integració i acceptació de les persones tal com som.

Xavier

Aquestes són unes notes ràpides sobre les meves impressions del grup de teràpia en el transcurs de dos anys:

No hi vaig arribar a la meva primera cita al grup. Em vaig perdre pels carrers de Barcelona voltant fins que

se'm va fer massa tard per esforçar-me en trobar el lloc de reunió.

Sempre he tingut clar que el fet de perdre'm va estar provocat per la por, però el que no sabia era el motiu que la provocava: por a parlar en públic davant d'uns desconeguts? A expressar en veu alta els meus sentiments? A fer el ridícul? Ara, després de dos anys d'assistir-hi assíduament els divendres he pogut reconèixer que aquell primer dia de grup tenia, i encara tinc, por a enfrontar-me a mi mateixa. El grup m'oferia un mirall en el qual no m'atrevia a mirar-me, però al mateix temps m'ha fet de coixí i m'ha reconfortat en els meus moments difícils.

Àngela

Quan vaig entrar en la teràpia de grup d'en Joan Palet no sabia exactament a on em posava i em feia molt de respecte. De respecte encara me'n fa però m'ajuda a entendre'm una mica més i a connectar amb els meus sentiments.

Montse

Estem en una altra etapa de la dinàmica amb en Joan. Ja fa un temps que el nostre grup està «en dansa» i les dues companyes que més recentment es van incorporar, poquet a poquet es van integrar.

És un grup que per el temps que hem passat junts, ens sentim molt a prop els uns dels altres.

Es nota una corrent d'afecte i de «caliu».

No sé com deuen ser els altres grups. Crec que en el nostre hi ha pocs moments de desacords o *enfados*.

Generalment és «una bassa d'oli».

Trobo a faltar una mica de controvèrsia, de discussió, és un aspecte que a mi em costa.

Els petits apunts que el nostre «conductor» aporta, ens posa davant d'allò que oblidem, que amaguem inconscientment, que no volem saber. Les seves paraules, les d'en Joan, ens adrecen en el camí de buscar i poder enfrontar-se amb tot allò que no ens atrevim a reconèixer. El que està molt al fons de nosaltres, en alguna part fosca del nostre ésser.

Gràcies Joan!

Pili

En un mundo de tensiones la terapia de grupo es de gran ayuda para intentar comprender muchas de sus causas.

Juan

Grup de divendres a 3/4 de 7

Aquest grup també ha variat força. La Marta ha passat als dimarts i ho han deixat l'Elvira, la Margherita, la Maria i la Violeta. Continuen el

Xavier i la Laura i s'han incorporat en Francesc, l'Eulàlia, la Montserrat i la M^a Rosa.

Aquesta és la seva aportació:

El grup el formem nosaltres, però és quelcom més que una suma d'individualitats.

La seva forma seria la d'una estrella que es projecta més cap a una punta o altra, a través dels molts fils per on circulen els sentiments, les emocions, les experiències que hi aboquem i que ressonen en els diferents components.

El grup és, fonamentalment, aquest «ressò», aquesta vivència conjunta de les individualitats. És com un estómac que «paeix». Paeix lentament les nostres «dureses» i debilitats; allò que ens dificulta sentir-nos còmodes amb nosaltres mateixos i amb la vida. Alguns vénen i participen en una «reunió de persones», intercanviant problemes i opinions (de vegades tots fem únicament això).

Altres vegades *entrem* al grup, busquem aigües més fondes, intentant no defensar-nos, deixar-nos anar, per tal que les pròpies pors, angoixes, sentiments de culpa, d'impotència, surtin i es trobin amb els dels altres. Esperant comunicar-nos mútuament el valor per prescindir de la «pròpia imatge», per dir el que pensem, per acceptar els nostres sentiments buscant ésser més forts per poder sentir tendresa.

En Joan és un més del grup; dóna i rep companyia en els bons i mals moments. Ell també s'esforça. També a ell li costa algun cop dir «allò que li ve», i potser també s'esforça per no donar-nos la «solució de l'enigma», per no estirar-nos cap el «nivell de profunditat adequat» per ésser un més i permetre que sigui *el grup* per si mateix que hi vagi entrant...

Laura

Creo que en la terapia de grupo he obtenido muchas cosas positivas y útiles que he ido integrando en mi vida poco a poco.

Como compartir sentimientos delicados, circunstancias del pasado y actuales que duelen, y los puedo expresar con libertad.

Aprender de las preguntas y dudas que formulan los compañeros de grupo. De sus respuestas y puntos de vista.

Y del trabajo y conocimientos intangibles de Joan como terapeuta.

Todo esto, tal vez, pueda llegar a acercarme. Hasta llegar a un encuentro franco y amigable conmigo mismo, que me permita hacer cambios, y seguir adelante con un bienestar aceptable.

Pero también pienso que es una forma de terapia difícil; tal vez por la propia libertad de expresión.

Por sentir que depende de mí el superar los conflictos a pesar de mis dudas y limitaciones.

De las dificultades que tengo para superar barreras, que siento pero que no veo.

De obtener, a veces, respuestas ambiguas (sobre todo las del terapeuta) que son difíciles de asimilar.

Han pasado siete años desde que empecé a asistir a las sesiones de grupo. No sé dónde llegaré ni dónde me llevará.

Pero siento el deseo, acompañado de la esperanza, de que un día toda esta experiencia me resulte alegremente entrañable.

Xavier

Con mucho miedo y angustia pregunté a una amiga que es enfermera: —¿Qué médico debería visitar para que me cure de este mal?... y la respuesta fue: Joan Palet, alguien que ella guardaba para ella misma si algún día lo necesitaba.

Comencé con una terapia individual de dos/tres sesiones por semana, primero sentado y después tumbado en un bonito sofá, que me costó dejar hasta que pasaron muchos años. Los efectos fueron «suculentos» como si de alimento mental se tratara y naturalmente recobre la fuerza para poder caminar y entender mis contradicciones más «astrigentes». Con todo ello, he podido aproximarme cada día un poco más a aquello de: «hacer consciente mi inconsciente», que en simples palabras, sería decir saber lo que quiero realmente, sin engañarme... pero no acabó aquí mi aventura con Joan, gracias a mi hermana y su edificante sugerencia de que lo que yo necesitaba era: «ir con una mujer de gran experiencia en los caminos del sexo y que mis ambigüedades desaparecerían por arte y magia del placer experimentado», Palet y yo decidimos de mutuo acuerdo que lo mío podría ser, no lo que proponía mi hermana, sino la lectura psicoanalítica, combinar las terapias de Palet y una señora psiquiatra. Contento ante esta venturosa propuesta llegué a hacer la entrevista con la señora y sorpresa, ella se negó, sólo me quería para ella, con lo que mi relación con las mujeres no mejoró, me negué a comenzar un calvario de sesiones y así expliqué a Palet. El siguiente paso fue decidir que lo mío eran los grupos, con lo que se abrió un nuevo mar por nadar. Fui recibido en el grupo, como «sapo de otro pozo» pero todo fue comenzar a «croar» para ser reconocido como «bicho» de esa charca. Encontrarme con grupos de amigos, trabajar en grupo, ejercitarme en grupo, hacer cola en grupo, viajar en grupo, sufrir en grupo... y tantas cosas más, que de forma cotidiana hacemos en grupo; son situaciones en las que estamos involucrados y no me parece una tontería tratar de entender la dinámica de un grupo donde sus componentes se sienten con alguna patología, quizás no están los que deberían estar pero los que estamos ponemos mucho de nosotros mismos, con el esfuerzo que representa, y nos ayuda a ser mucho más simples en todas nuestras acciones como individuos. Desde que voy al grupo mi actitud en la vida social e individual es diferente,

he ido simplificando mis planteamientos que al ser más sencillos, hasta yo los entiendo. Debo agradecer a Palet que lleve el grupo y espero que siempre pueda ir utilizando lo que voy aprendiendo.

Francesc

El grup és per mi:

- Conèixer altres persones i, a través d'ells, conèixer-me a mi mateixa.
- Apreciar altres formes de pensar i viure.
- Llibertat d'opinió, és dir el que sents sense por de ser jutjat erròniament.
- Un toc d'atenció.
- Crítica constructiva.
- Acolliment i afecte.

El grup per mi no és:

- Individualisme.
- Indiferència.
- Egocentrisme.
- Soletat.

Eulàlia

Hace dos años que participo en un grupo coordinado por Joan Palet los viernes por la tarde. Es para mi una experiencia positiva aunque no siempre gratificante. Me ha ayudado a relativizar hechos, actitudes y sentimientos. Aprendo a conocerme más a mí misma y a los demás, o por lo menos eso quiero creer. Uno de los aspectos para mí más sorprendentes de la experiencia grupal, es la relación entre sus componentes que yo definiría como una mezcla entre complicidad, familiaridad y cierta amistad.

M^a José

Fa pocs dies vaig anar al cinema a veure una de les estrenes de la temporada: A.I. (Intel·ligència Artificial). Cap al final del film una de les escenes em recordà la dinàmica psicològica del grup; com a metàfora visual vaig pensar que em serviria per explicar la meua percepció i vivència del grup. Us explico: uns éssers extraordinaris rescaten en una època futura un nen-robot, impromptat amb sentiments humans. Un d'ells, només tocar-lo, coneix la peripècia emocional i vital del nen i aquesta informació passa d'uns a altres així, *a través del contacte*, fins que es tanca el cercle i entre tots malden perquè puguin realitzar el seu gran desig, motor de les accions, retrobar la mare, qui li donà vida afectiva, encara que només sigui efímerament.

Montse

El grup de teràpia és per mi un espai de relaxació, on d'alguna manera, s'atura el temps i s'obre un parèntesi a l'infinit.

Totes les preguntes són obertes i les respostes, múltiples. Crec que és aquesta sensació de pau la que afavoreix un intercanvi de pensament i formes de sentir la realitat que ens enriqueix i ens treu la por de les nostres pròpies percepcions i fins i tot, reflexions. El grup em recorda a un somni profund, en el sentit que posa les coses al seu lloc d'una manera progressiva. És una eina curativa en un món ferit, el món de cadascun de nosaltres.

M^a Rosa

Grup de supervisió de treball amb grup

Com deia en l'escrit de fa quatre anys, aquest és un grup semi obert. La Glòria, la Carme i el Fermín continuen per tenir contracte fix amb la Institució. Els altres tenen contracte temporal.

Això escriuen:

Ahir vaig somniar que jo, amb altres persones, arribava a una casa molt gran, envoltada d'un jardí. Era una casa d'estil modernista, preciosa. Ens rebia el Dr. Palet i ens convidava a pujar als pisos, que eren deshabitats, i trobar un espai per fer-nos la nostra casa, a la nostra manera. Als pisos de dalt no hi havien parets, eren sense acabar entrava molta llum per uns grans finestrals, era molt alegre. L'ambient era molt relaxat i tots parlàvem molt animats. I em vaig despertar.

Carmen

Kumbaka, petit espai de pausa

Valoro de forma molt positiva aquest petit però privilegiat espai mensual de formació analítica i la forma carismàtica en què l'has transmesa; tot i que la pròpia consideració d'aquest recurs psicoanalític dins del servei i la heterogeneïtat d'interessos dels integrants del grup, limitava el seu funcionament i, en conseqüència, un major aprofitament d'aquest. A ioga, es diu Kumbaka al breu instant de pausa que hi ha entre cada entrada i sortida d'aire en la respiració. Aquestes supervisions del dijous, de forma similar, m'han significat una mena de parèntesi entre cas i cas enmig de la pressió assistencial, on poder parar, analitzar i connectar amb l'escolta interior que facilita la comprensió, la contenció i el maneig de la funció terapèutica dins les possibilitats i limitacions personals de cadascun i cadascuna.

Glòria

Comentari de les sessions de supervisió del Dr. Palet
He pensat fer aquest escrit a tall de conte i crec que la millor manera és començar-lo com ho fan tots els contes d'ací i d'allà... *Hi havia una vegada...* en un lloc recòndit d'un planeta un país petit com un cigronet.

Aquest país petit i bufó somniava que tenia un munt d'amics, però no era del tot veritat ja que gairebé sempre estava solet. A vegades se sentia trist i desil·lusionat perquè tenia dubtes i problemes i no sabia amb qui podia parlar-ne i com sortir-se'n.

Molts cops es capficava pensant tot això, però... Poc s'ho podia imaginar que era immensament afortunat. Tenia un amic de debò, debò, sense saber-ho, d'aquells que se'n perd la mena: el sol. A ell podia acudir sempre que ho necessités amb tota llibertat i confiança i d'això no tothom en podia presumir.

El sol era càlid, tranquil, molt llest i curiós i sempre estava pensant, rumiant i preguntant-se coses. Quan el sol mirava el país li queia la bava, se l'estimava molt i cada dia, quan es despertava, la primera cosa que feia era mirar cap a baix i quedar-s'hi una bona estona embadalit.

Li cridava l'atenció com un país de dimensions tant reduïdes, que semblava tan poqueta cosa, podia vestir-se amb colors tan llampants i diferents alhora. Des de la casa del sol, el cigronet es veia com un mosaic de colors, com si s'hagués vestit amb diferents catifes brillants i vistoses, unes a tocar de les altres.

Un dia el sol va decidir fixar-se més detingudament amb la jupa que portava el pesolet i va descobrir amb sorpresa que el vestit no estava teixit amb teles de seda sinó que era fet de terra. No eren catifes el que veia, no, sinó camps, tots juntets, uns a tocar pell dels altres. Se'ls va mirar amb atenció i va veure que alguns s'assemblaven una mica, altres eren força diferents... Tot i viure al mateix país, cada camp s'acoloria amb l'essència del seu propi cultiu, la qual cosa el feia original, creatiu, particular i únic.

Dia rere dia el sol va anar descobrint realment cadascun d'aquells conreus. Tenia curiositat per saber quines coses tenien en comú, quines no. Sobretot intentava esbrinar què pensaven, què expressaven, com parlaven, com deien les coses, com sentien... pensava com era possible que tots els conreus vivint al mateix país poguessin ser, en el fons, tant diferents. Totes aquestes preguntes i moltes més li barrinaven al cap.

Un dijous al matí el sol es va llevar molt d'hora i va decidir mirar amb més atenció que mai el seu amic d'allà baix i estudiar-se'l una mica més acuradament. El sol va afinar els cinc sentits i els va posar en funcionament. Mirant molt detingudament un per un els camps del seu amic cigronet, va observar, escoltar i descobrir aquest panorama:

En una part del país, li va semblar albirar un trosset de terra de color vermell fosc i intens. Li recordava

una terra erma sense conrear, però fixant-s'hi millor va creure que errava: era una terra assaonada que feia pocs dies que l'havien sembrada. A la llavor encara li faltava un punt per poder brotar. Tot arribarà al seu moment, va pensar encoratjat.

Al costat d'aquesta terra vermella hi havia una planúria preciosa d'herba bastant crescuda de color verd lluent, la qual feia goig de veure amb el sembrat alt, verd, fresc i ufanós. Ja presumia de tenir alguns dies de vida i fins i tot s'atrevia a dansar al ritme del vent.

Una mica més lluny hi havia un indret un pèl feréstec. Solament hi acampaven uns quants matolls que gairebé no deien ni fu ni fa, els pobres. El sol va observar-los amb detall i va endevinar certa força que els empenyia a viure en aquell lloc tant hostil, volien fer-se grans, malgrat les adverses condicions del terreny. Les ganes de vida és el que compta, va pensar il·lusionat.

I en una altra contrada més aïllada de totes aquestes terres hi habitava una immensa planura seca: el desert. Tot era sorra i semblava impossible que en aquella terra tan inhòspita hi pugués viure planta o animal. El sol, però, no es refiava només de les aparences i no volia creure que en aquell indret no hi hagués vida.

Van transcórrer dies, setmanes i mesos. Un capvespre el país petitó es notava més neguitós que mai, com si alguna cosa el preocupés de valent i va decidir que ja n'hi havia prou d'automedicar-se i que era hora de demanar ajuda de veritat per poder resoldre els seus dubtes i problemes interns.

L'endemà al matí, el pesolet va mirar cap al cel i en veure el sol bocabadat va picar-li l'ullet. El sol va captar ràpidament el senyal. Tenia tantes ganes d'ajudar el seu amic, una sensació inexplicable, que de cop i volta va començar a emocionar-se i a plorar de sentiment. Una pluja constant de llàgrimes queien sobre el país petitó i aquest, quan va notar l'aigua fresca de vida a la seva pell, va sentir-se molt feliç. L'aigua va calmar-li tots els mals.

Les planes, els conreus, els camps i fins i tot el desert van canviar de fesomia. Al cap d'uns dies de l'expressió del sol, se'n van copsar els resultats: els colors van tornar-se més vius i llampants, el sembrat va créixer un pam més i tots tenien més energia per viure, créixer, madurar, aprendre coses i fer-se grans. Crec que el goteig de l'aigua és necessari per créixer, per reflexionar, per pensar, per aprendre, per qüestionar les coses que fem i les que deixem de fer per por a provar, a equivocar-nos... Quan l'aigua ens cala de bon grat ens fa sentir vius, ens desperta i ens anima, ens dóna força i ànim per continuar i, sobretot, per redescobrir el gust d'escoltar i sentir. L'aigua és la nostra vida i ajuda a conèixer-nos.

Montse

El Dr. Palet sigue destilando en su hacer analítico.
Me salpica, y también bebo.
Pero no traigo cantimplora.

Fermín

Justament durant aquestes dates compleixo quatre anys d'assistència a les supervisions d'en Joan. Recordo que ja d'entrada, i durant les primeres sessions, em van impregnar la forma de transmetre els missatges, els seus continguts i, sobretot, la persona. Una persona i un tarannà molt distant de posicions teòriques prepotents i absolutistes: la posició del tu a tu, dels iguals, rebutjant distàncies, nivells o jerarquies. Sobretot partint de la senzillesa i la sinceritat; la nul·la prepotència. Poc comú i malauradament impropï avui en dia. Unes formes de fer i de desfer francament d'agrair. No és només el pensament, la reflexió i les interpretacions. Ni tant sols els continguts, l'anàlisi i les reflexions. És molt més que tot això. És la forma de fer, de ser i de transmetre. És, per sobre de tot, el tarannà de la persona.

Josep Maria

Joan ha estat per a mi una gran sort i una immensa satisfacció conèixer-te i poder gaudir cada dijous (durant un any) de les teves sessions de supervisió a l'Hospital de Dia. (en realitat és un dijous al mes). El meu contracte de suplència, per excedència maternal, ha finalitzat i no podré continuar assistint a les teves sessions. De veritat que em sap greu! Ho dic de debò!
Moltes gràcies per tot el que m'has ensenyat, guardaré sempre molt bon record de tu i potser una altra vegada ens tornarem a veure.
Una abraçada i moltes gràcies
(Qualsevol cosa que deies, per insignificant que et pugués semblar, per a mi era tot.)

Montse

Grup d'anàlisi institucional

El Grup d'anàlisi Institucional va donar per acabada l'experiència.

La Pilar i en Lluís ho comenten així:

Hola Joan!

Tal com ens vas demanar vaig fer la proposta a totes les persones que vam participar en el grup, només m'ha donat escrit el Lluís. Els altres companys no sé si faran arribar pel seu compte o no el faran. A continuació passo a comentar-te el que per mi va significar el grup.

Des del primer moment vaig veure molt positivament el participar en aquest treball grupal que permetia parlar de nosaltres i les nostres situacions quotidianes i no parlar de l'altra o sigui dels pacients o les institucions, sinó veure com estàvem com ens sentíem i com es podien resoldre determinades situacions que sense un espai de contenció seria impossible.

Per mi era un espai de rebre oxigen, de ventilació més ben dit.

Per què no seguir? Tothom ha de participar, no té sentit solament fer-ho algunes persones i aquest ha estat el motiu de no continuar hi ha persones que no hi veuen la necessitat, jo segueixo pensant que sí, que no solament s'han de fer les coses quan existeixen els conflictes sinó que en moments tranquils com son els d'ara, i que duri, també és bo.

Moltes gràcies per les teves aportacions, rep una cordial salutació i fins aviat.

Pilar

El recuerdo que tengo de mi equipo de trabajo haciendo «análisis institucional» con Joan Palet es grato, sobre todo, por el afecto y el reconocimiento del humanismo y sabiduría de Joan. Libertad, tolerancia, comprensión, sentido del humor, aceptación incondicional y amor terapéutico.

Está en el grupo como un igual a los otros, como ser humano sabiendo que tiene un papel fundamental de guía, pero sin dirigir, apostando por la madurez y la parte sana de los miembros del grupo.

Realmente no veo diferencia, al compararlo con otros terapeutas con años de experiencia de otros enfoques, en el sentido de la confianza en el grupo y en su autorregulación hacia las soluciones o sanación de sus conflictos, necesarios para el crecimiento, aunque peligrosos por el estancamiento.

Ahora con el tiempo creo que nuestro grupo no necesitaba un análisis institucional, sino más bien un asesoramiento organizacional. A veces, se confunde lo psicológico con lo empresarial, lo neurótico con abusos psicológicos, lo relacional con lo laboral, lo individual con el contexto, etc.

De todas maneras, también creo que en el momento en que estábamos, de alguna manera también nos ayudó a clarificar individualmente, grupalmente e institucionalmente, es decir, nos ayuda a dar el salto a un cambio positivo y de crecimiento y mejoramiento. El cambio se dio de manera drástica, rápida y definitiva, por ello, también el grupo de Joan acabó de la misma manera. ¿Fue la cristalización de todo el tiempo que duró el grupo?, ¿fueron los frutos del trabajo del equipo en las sesiones con Joan? Quiero pensar que sí, que el trabajo de Joan, a pesar de no ser la respuesta necesaria para el equipo de trabajo, sí dio unos resultados positivos: dejar de jugar a los juegos

relacionales crónicas entre los miembros del equipo y tomar responsabilidad y nuevas decisiones, asumiendo la iniciativa del cambio desde dentro del equipo, gracias a la paciencia y tolerancia de Joan. La técnica que utiliza Joan, no es técnica es inmersión en las profundidades del inconsciente grupal e individual, por tanto, ante la confusión genera más confusión y, claro, paradójicamente alguien tiene que aclarar las aguas y por supuesto, saldrá del propio grupo; si hay locura más locura, si hay neurosis más neurosis, si hay negación más negación... Como todos los grandes terapeutas hay confianzas y coraje para dejarse llevar por el río, sin empujarlo, sólo dejándose llevar por él se puede llegar a buen puerto... Una dirección sin dirección. Lo que sí me causó sorpresa fue la respuesta de Joan ante nuestra decisión de finalizar las sesiones del grupo. Parecía que no estuviera de acuerdo o que quisiera seguir. Habíamos acabado el trabajo, habíamos cambiado, ¿por qué seguir con ello? Qué mejor regalo para un terapeuta que saber que ya no le necesitan, después del acompañamiento del grupo por un difícil camino... Joan t'estic molt agraït pel teu acompanyament en aquella època difícil del nostre equip, gràcies per confiar en nosaltres. Que vagi molt bé.

Lluís

Ex-membre del grup de divendres a 3/4 de 7

La Núria, ex-membre del grup de divendres a 3/4 de 7, m'ha fet arribar aquest escrit:

Hola, sóc la Núria. Faig de psicòloga, no ja quan puc, doncs així començava el meu anterior escrit, sinó sovint i de forma força satisfactòria. D'ençà del meu darrer escrit en relació a la meua experiència dins el grup, he crescut i d'aquest fet s'han nodrit molts àmbits de la meua vida, entre ells, el professional. Han passat un parell d'anys d'ençà que vaig decidir deixar el grup. Va ser una decisió fruit d'un seguit d'experiències, però que van prendre forma d'una manera bastant curiosa. Recordo que en els últims temps jo representava dins el grup la veu crítica, la veu de la insatisfacció. Així estava fins que un dia tot anant a posar un marc a un trencaclosques que havia acabat em vaig adonar que era massa petit per abastar-lo. Per un moment vaig estar temptada de retallar el trencaclosques i després em vaig adonar de l'absurd del tema i vaig anar a comprar un altre marc més gran. Un fet aparentment tan intranscendent em va fer adonar de la meua

posició dins el grup: «M'havia de retallar per a poder encaixar?».

El que em va quedar clar era que no podia pretendre que els demés s'adaptessin a mi, jo havia de marxar. I estic convençuda que aquella decisió tenia molt a veure amb tot el que jo havia après dins el grup.

Vaig marxar amb el desig d'ampliar el meu marc de referència. No sé si ho he aconseguit. Del que estic convençuda és que no oblidó el que vaig aprendre allà ni a les persones de les que vaig aprendre.

Vaig tornar a retrobar-me amb la gent i el Joan Palet l'altre dia.

S'havien produït canvis en la vida de tots, canvis aquests que suposaven un continu devenir en el fluir de la vida.

Durant aquest temps la vida i la mort s'havien fet presents.

El Joan va perdre a la seva esposa i amb ella l'alegria, que no l'entusiasme en el seu treball fonamentat en el desig d'ajudar els demés.

I jo vaig tornar al grup amb una vida de quatre mesos dins meu que es fa més gran dia a dia. Es tracta del meu fill, Albert o Marina, encara no ho sé. Però el que sí sé és que aquesta criatura és fruit del desig i de l'amor i d'ambdós aspectes saben i es nodreixen les experiències terapèutiques.

El desig fa que demanis ajut i saber. L'amor te'l vas trobant bé quan pensaves que mai l'havies tingut, bé quan creies que l'havies perdut.

Què més puc dir que no sigui que al grup del Joan vaig trobar saber, ajut i amor. I un bon dia, me'ls vaig endur en una simbòlica motxilla que m'ha estat acompanyant i que m'acompanyarà en el transcurs d'aquest camí que no s'atura que és la vida.

Des d'aquest grapat de paraules envio una forta abraçada al Joan Palet i a tots els companys de grup, absents, presents i futurs...

No us oblida, Núria...

Núria

Finalment dir que sento tanta atracció pels grups psicoanalítics que em pregunto:

Ara que hi ha gents per a tot, n'hi haurà algun que predisposi vers els grups psicoanalítics?

Per expressar el meu agraïment, una abraçada per tots.

Joan
L'Escala, agost 2001

Joan Palet i Martí
Tel. 93 431 53 89