

RECENSIÓN | REVIEW

TERAPIA DE GRUPO O TERAPIA EN GRUPO
GROUP THERAPY OR THERAPY IN GROUP**Laura García Galeán**ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4260-3662>

Psicoterapeuta Individual y de Grupo, Profesora Colaboradora en la Universidad Pontificia de Comillas, Profesora Colaboradora de Formación Permanente en la UNED. España

Reseña de:

- López-Yarto, L. E. (2002). Terapia de grupo o terapia en grupo. *Aperturas Psicoanalíticas*, 10. <https://aperturas.org/articulo.php?articulo=0000193#contenido>

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

García, L. (2022). Recensión de artículo: Terapia de grupo o Terapia en grupo [Revisión de artículo, Terapia de grupo o terapia en grupo por L. E. López-Yarto]. *Revista de Psicoterapia*, 33(121), 273-280. <https://doi.org/10.33898/rdp.v33i121.1132>

Luis López-Yarto comienza su artículo con la fábula chasídica que cuenta lo que ocurrió en un Congreso de animales que se tuvo en la selva: “En aquella convención a cada animal se le habían proporcionado cucharas para comer. Los manjares eran abundantes y el humor de excelente tomo. Pero las cucharas de aquel peculiar comedor, adaptado a los diversos géneros y especies, tenían una desmesurada longitud. Ninguno de aquellos animales era capaz de alimentarse a sí mismo, ya que los instrumentos, preparados quizá por el equipo de las jirafas, absurdamente superaban en longitud a los brazos. Los comensales comenzaban a sentir el hambre, cuando alguien sugirió la idea genial. Reunámonos por grupos, y que cada uno dé de comer al que tenga enfrente. Fue la gran solución. El grupo, finalmente, pudo traer a la ilustre Convención un final feliz.” Con esta fábula, el autor ejemplifica el poder del grupo y la tendencia a la cooperación que hay en las personas, que como seres relacionales, necesitan nutrirse emocional y mentalmente con los demás.

El artículo se estructura en tres preguntas con las que el autor realiza una reflexión sobre el sentido y el valor terapéutico de los grupos.

Fecha de recepción: 7 de enero de 2022. Fecha de aceptación: 7 de febrero de 2022.

Correspondencia sobre este artículo:

E-mail: lauragalean@invi.uned.es; lauragalean@hotmail.com

© 2022 Revista de Psicoterapia



La primera pregunta que plantea López-Yarto en este artículo es la finalidad del grupo como espacio de crecimiento. En este sentido el autor se pregunta si el grupo *puede servir para algo bueno*.

Para responder a esta pregunta parte de lo que Le Bon (1895) señala en su libro *Psicología de las masas*. Por un lado, señala que vivir en grupo es algo connatural al hombre, sin lo que a éste le sería imposible sobrevivir y por otro, que el grupo mutila, porque nos obliga a sacrificar mucho de nuestra autonomía y de nuestra individualidad. Por lo que considera los grupos como ilógicos, intolerantes, rígidos, desinhibidos, y que poseen una ilimitada capacidad de sometimiento. López-Yarto considera, a Le Bon, relevante por haber puesto de manifiesto la existencia de fenómenos grupales como el *contagio emocional*, porque suscita una polémica sobre si la pertenencia a grupos es dañina o beneficiosa para la persona y porque señala la importancia de indagar qué dimensiones grupales son las más eficaces para la persona, teniendo en cuenta que algunas pueden ser perjudiciales.

Continúa el autor del artículo su reflexión, mencionando a McDougall (1920), como un autor que es más comprensivo con el grupo ya que para él, el grupo no es ni dañino ni beneficioso por sí mismo. Para este autor todos aquellos fenómenos que Le Bon llamaba de contagio emocional deben canalizarse para hacerse constructivos; es decir, cuando se canaliza el contagio emocional, el grupo se convierte en positivo y constructivo. Además, señala McDougall, para que el grupo sea positivo y constructivo debe cumplir también las siguientes condiciones, que:

- Exista continuidad de existencia en el tiempo.
- Surja un sistema de relaciones interpersonales.
- Se dé estimulación de rivalidades con otros grupos.
- Se desarrollen tradiciones comunes.
- Se fomente la diferenciación y especialización de funciones y,
- Que exista alguna forma de liderazgo.

Continúa López-Yarto mencionando a Freud con su libro *Psicología de las masas y análisis del yo* (1921) en el que escribió sobre los elementos de cohesión de un grupo, dentro de los cuales destaca la identificación con una persona central o focal que suele ser el líder del grupo. Autor que, además, describió que en los grupos en los que hay un fuerte ímpetu hacia la cohesión grupal, se da a la vez una tendencia a la desaparición de las neurosis individuales. Él mismo observó que un grupo *bien organizado* era una protección eficaz contra las neurosis, y que un sujeto que se ve expulsado de un grupo, tiende a sustituir las formaciones grupales con formaciones neuróticas. López-Yarto sugiere que si **Freud** hubiera estudiado hasta el final estos razonamientos, podría haber elaborado un sistema de psicoterapia de grupo. Y como con esta observación destaca como estar en relación con otros, al igual que puede enfermar al individuo, también lo puede sanar.

Para terminar de contestar a la primera cuestión que se plantea López-Yarto en este artículo, destaca las aportaciones que Kurt Lewin, gestaltista alemán que en los años treinta se traslada a EEUU. La primera aportación de Lewin que destaca

López-Yarto es que considera que el grupo es naturalmente un todo, una Gestalt. La segunda aportación que destaca López-Yarto consiste en concebir al grupo como un campo de batalla, en el que el conflicto es inevitable, ya que los miembros que lo componen luchan por obtener y mantener su espacio vital, por lo que el movimiento de cualquier miembro del mismo puede originar tensiones, necesidades y movimientos en los demás. La tercera, y última aportación que señala López-Yarto, se refiere a que Lewin pone también el foco de atención en que para comprender lo que sucede en el grupo e intervenir en él de forma constructiva, se debe poner el foco en el *aquí y ahora*.

López-Yarto, contesta entonces a la primera pregunta que plantea, señalando que el grupo constituye un espacio de crecimiento personal siempre que cumpla con los requisitos que ha descrito en este apartado.

La segunda pregunta que plantea López-Yarto versa sobre la manera en la que la Psicología descubre al grupo como un lugar de terapia. Para lo cual considera relevante realizar un recorrido histórico sobre el origen de los grupos terapéuticos. Para ello, señala seis precedentes históricos relevantes.

Según López-Yarto el precedente más antiguo de la terapia de grupo se remonta a 1889 en EEUU con la creación de la *Hull House* por parte de Jane Adams. La *Hull House* fue una casa de asentamiento para los inmigrantes europeos recién llegados, en ella se implementaron programas sociales, educativos y artísticos innovadores, así como trabajos grupales que trataban de dar respuesta a las demandas sociales de las personas que necesitaban ser realojadas.

El segundo precedente, según López-Yarto, vino marcado por la experiencia del médico Joseph Hersey Pratt en 1905 en Boston. Pratt, preocupado por sus pacientes enfermos de tuberculosis con escasos recursos económicos, decidió organizar grupos de en los que él enseñaba los cuidados médicos que consideraba necesario que siguiesen para su curación, aunque pronto se dio cuenta de que, y este es el dato históricamente relevante, el clima que se creaba en el grupo mismo y el apoyo que se ofrecían mutuamente los pacientes era más importante que sus palabras.

López-Yarto señala como el tercer precedente, el trabajo del psiquiatra Edward W. Lazell quien en 1918 comenzó a “tratar” en grupo a los soldados que volvían a Norteamérica de la Guerra Europea. Este psiquiatra se percató de que el grupo, cuando se permite la comunicación, aborda temas que tienen que ver con la situación global de la persona, y no se reduce a lo que toca al síntoma concreto que al comienzo trajo a cada persona a recibir tratamiento. López-Yarto destaca que tanto Lazell como Pratt, insistían “en la importancia que tiene para toda curación el recibir información adecuada, el recibir consejos sensatos, el verse apoyados por otras personas en situación semejante, y el que los pacientes se identificaran unos con otros de forma espontánea y cordial”. Todos ellos se consideran factores terapéuticos de los grupos.

El cuarto precedente que señala López-Yarto se refiere a la influencia fundamental del psicoanálisis sobre el desarrollo de la psicoterapia de grupo. Cita el trabajo

de diferentes psicoanalistas que son su trabajo ponen de manifiesto la posibilidad de tratar a las personas en grupo desde la visión psicoanalítica. Además, desde esta perspectiva se introduce un elemento nuevo y exclusivo de la situación grupal en el conjunto de la teoría psicoanalítica tradicional: el concepto de *transferencia múltiple*, derivado de la presencia de otras personas que no son el terapeuta mismo. En el grupo, cada persona transfiere impulsos, sentimientos y fantasías a cada una de los otros miembros del grupo. López-Yarto señala que esta fue la primera vez que se hace mención a la entidad grupal y no solo a personas individuales.

El quinto precedente viene de mano de los autores que ponen el énfasis fundamental en la visión grupal, más en el conjunto de personas que están en un grupo. López-Yarto señala que autores como Foulkes, Bion, o Eziel, consideran al grupo como totalidad que cura y no como la mera relación transferencial con varias personas individuales a la vez. Todos estos autores se vieron influenciados por la mirada del psicólogo alemán Kurt Lewin, que consideraba la totalidad como más importante que la suma de sus partes y destacaba que es más importante estar atento al tema común del grupo, a la tensión global que en él se desarrolla, que a la patología o sintomatología personal de cada uno de los miembros. En ese mismo sentido señala López-Yarto que lo que cura *no es la sabia interpretación de la dinámica personal de cada individuo, sino la prudente y sabia guía que hace el terapeuta de los procesos grupales*.

Por último, destaca López-Yarto como hito importante en la historia de los grupos, la corriente existencial-experiencial a la que considera como la orientación fundamental de los terapeutas que trabajan con grupos. Señala el autor que lo más característico de esta corriente es considerar que el paciente tiene un mundo de experiencias absolutamente irreductible, al que solamente él tiene verdadero y auténtico acceso. Esto lleva a que sea diferente la relación paciente/terapeuta, es una relación más igualitaria, horizontal. Por lo que “cualquier intervención que convierta al terapeuta en un técnico sabedor de las últimas claves de lo que al paciente le pasa, parte de una falsedad de fondo. Nadie, si no es el paciente mismo, es ese experto sabedor de lo que realmente él mismo está experimentando”. De manera que la relación Yo - Tú que se da entre paciente y terapeuta se convierte en el “encuentro sanador por excelencia”. López-Yarto señala como “la palabra encuentro (propuesta por Rogers) es clave para expresar y comprender el elemento sanador del grupo”. Por eso, desde esta perspectiva, el objetivo es “procurar a los participantes en el grupo intensas experiencias de encuentro consigo mismos y con los demás”.

Antes de finalizar este recorrido histórico López-Yarto justifica que los motivos que le han llevado a no mencionar a Jacob Levy Moreno, el fundador del Psicodrama, como uno de los precursores de la Psicoterapia de Grupo. La razón que señala es que considera que forma parte de la corriente existencial experiencial y por eso no es necesario hacer una mención especial. No obstante, López-Yarto, recuerda al lector que Moreno fue el primero en acuñar el concepto de *Psicoterapia de Grupo*. Moreno, coetáneo de Freud, destaca el aspecto relacional del ser humano y como

esto es determinante de los aspectos sanadores de los grupos. Además, realiza el *primer escrito sobre el trabajo psicoterapéutico con grupos* (Moreno, 1914). Todos estos motivos nos parecen que tienen la suficiente relevancia como para darle un papel destacado al hablar de psicoterapia de grupo.

En la tercera y última pregunta que estructura este artículo, López-Yarto se plantea qué es lo que hace que un grupo sea sanador o terapéutico. Para ello, destaca algunos de los factores terapéuticos del grupo aportados por Irwing Yalom en 1985:

1. El grupo hace presente de forma viva y actual al grupo familiar primario en el que tantas de nuestras maneras de sentir, pensar y actuar cobraron forma.

Destaca como se utiliza de manera masiva el concepto de “transferencia múltiple”. Y es que cuando se entra a formar parte de un grupo se “reviven sutilmente muchas de las emociones que tenían lugar en nuestro interior en los primeros años de nuestra vida. Y con esas emociones, han perdurado muchos de los procesos que originan nuestro malestar”.

Añade que “Grupo y Madre no son relaciones ajenas desde el punto de vista emocional. En ambas situaciones (Grupo - Madre) está presente la lucha entre dos polos: el polo de buscar compañía, fundirse con un otro que da calor y ayuda, evitar la soledad, y el polo de quedarse aislado, separado y desprotegido. En las dos situaciones se viven experiencias de satisfacción y experiencias de frustración (recibo atención, escucha... pero, o no me comprenden del todo, o me asfixian y no me dejan la autonomía que yo desearía)”.

El grupo, como la Madre, genera un sentimiento de ambivalencia. Por lo que López-Yarto pregunta al lector “¿No nos recuerdan a nuestra niñez, no nos parecen infantiles, muchas de nuestras reacciones grupales en las que sentimos odio y amor a la vez, en las que ponemos en marcha mecanismos de defensa tan primitivos como la división de lo bueno y lo malo, y en las que nos identificamos proyectivamente?”

Por otra parte, el autor señala que “en el grupo se viven poderosamente sentimientos que tienen que ver con la antigua relación Hijo-Padre”. Lo que lleva a que en el grupo coexistan (una lucha entre ambos polos) la rebeldía y el sometimiento frente al depositario de la autoridad. Estas tensiones recuerdan a la rivalidad que se da entre “hermanos/iguales”.

Y es que un “grupo da siempre origen a una red implícita de identificaciones, que va creando la Gestalt del grupo, la mentalidad grupal. El resultado de esta mentalidad grupal, es que cada uno de los miembros del grupo siente cómo tiene a su disposición un canal afectivo y simbólico que le permite la expresión de lo más profundo y primitivo de sí mismo. Un clima en el que le es posible a cada uno asumir roles, establecer relaciones que canalicen tanto la agresión como el afecto”. En resumen, el grupo es un espacio idóneo para poder crecer y recolocar aquellas escenas infantiles que se vienen arrastrando y que determinan mucho de nuestro funcionar adulto.

2. El grupo crea un espacio vital en el que es posible aprender de forma privilegiada.

López-Yarto plantea que frente a las dificultades a la hora de ofrecer aprendizajes o consejos que existen en las terapias individuales, en la terapia de grupos, los participantes pueden contarse en qué consiste estar mal, cuáles son los pasos que les han ayudado, todo ello desde un “plano de igualdad altamente terapéutico y no comprometedor para el proceso”, que permite al terapeuta mantenerse en su rol.

En este sentido, otro factor terapéutico es “el aprendizaje de imitación”. Como aspecto que aparece en cualquier espacio relacional, ya sea en el espacio de terapia individual, pero, como destaca el autor, es en el grupo que esta situación se da de manera más explícita. “Los participantes cuentan con una variedad grande de conductas que pueden imitar y “ensayar”. De ellas unas serán abandonadas más tarde, otras serán modificadas. Todas ellas pertenecerán, como ensayos válidos, al proceso de crecimiento” (...) “El grupo no provoca conscientemente la conducta imitativa. Pero su posibilidad se da y es importante”.

Finalmente señala que el trabajo con grupos nació como una forma de aprender, entendiéndolo como “algo más cercano a intuir, a vivenciar, a captar de forma inmediata y sin mucho razonamiento, pero con una luz especial”.

“Algo que solamente se puede dar por medio de la experiencia y que difícilmente se da cuando transmitimos conocimientos teóricos desnudos. Aprender en este contexto es equivalente a cambiar, a crecer, o a madurar. A *sanar*”.

3. El grupo es un lugar privilegiado en el que se pueden lograr experiencias de especial calidad en el contacto cercano con los demás, que son, por su misma naturaleza, experiencias de maduración.

López-Yarto destaca como “es que en el grupo *el otro* se convierte en un *alter* que *me altera* con su presencia. Aparece como alguien distinto de mí, pero a la vez tan semejante y tan cercano a mí como para que la comparación conmigo sea posible. Pone ante mí la realidad de que se puede ser persona de otra manera a cómo yo lo soy”. En este sentido hacer referencia al concepto de Encuentro que describe Moreno.

“El grupo es un lugar privilegiado en el que se puede tener la experiencia de que algunos miembros han mejorado ya, y otros están en trance de hacerlo en presencia de todos los demás participantes. El mensaje es claro: Es posible sanar”.

4. El grupo crea referencias más universales.

El grupo quita sentido de unicidad, en el sentido en el que en el grupo se siente la experiencia directa de que todas las personas humanas comparten los mismos miedos, preocupaciones, sentimientos... lo que le pasa a cada uno pasa a ser un suceso del “universal” del grupo.

5. El grupo proporciona la ocasión para lograr identificaciones positivas.

“La situación grupal permite que cada uno de los sujetos sea a la vez paciente y agente terapéutico”. Todas las personas que participan en el grupo “dan a la vez que reciben ayuda”.

6. El moderador del grupo como elemento de curación: De la intervención “individual”, a la intervención “grupal”.

La historia de los últimos años ha ido matizando el papel que tiene el terapeuta “como elemento de impulso a la maduración y al crecimiento”.

Los años treinta y cuarenta supusieron el primer florecimiento de la terapia de grupo. El terapeuta, bajo la influencia todopoderosa de la terapia individual, pasa a desempeñar el papel de controlador de un proceso conocido. Se puede decir que la relación creada en el grupo es una relación “en abanico”. Cada uno de los pacientes se relaciona principalmente con el centro evidente que es el terapeuta, y bajo su mirada permite que le afecten las presencias ajenas que le rodean, y así hagan más patentes las conductas conflictivas o constructivas. Los años cincuenta suponen el descubrimiento de la interpretación directa, y de la relación con el grupo como con un todo. El terapeuta asciende a un silencio más suscitador de fantasías colectivas que creador de clima benévolo que disminuya las defensas. La eficacia del terapeuta, al asimilar la noción de emociones grupales, y la teoría de los objetos internos, se amplía con nuevos aspectos:

Al cohibir su espontaneidad exterior, al no interpelar directamente a las personas o a las relaciones que éstas mantienen entre sí, sino a las fantasías colectivas del grupo, ve aumentar su poder simbólico hasta cotas inimaginables. Así hace vivir al grupo el problema fundamental del poder.

La interpretación es un arma de gran potencia, especialmente si se dirige a emociones y procesos grupales, a los conflictos más focales de esta pequeña colectividad que representa la vida en el mundo real.

El terapeuta pone de relieve que el material que debe ser elaborado no es sólo el que aporta la memoria, sino el que se está produciendo “aquí y ahora” en la situación de grupo (lo que se maneja a nivel manifiesto). Sobre ese material se puede trabajar útilmente, porque es un material maleable, no endurecido por el paso del tiempo.

Pero más que nada “Proporciona experiencias al grupo”. (No es frecuente que haga interpretaciones del nivel infantil). Tiene, obviamente, más fe en lo vivido que en la interpretado.

Conclusiones

López Yarto reflexiona a lo largo de todo el texto el autor sobre el sentido de la psicoterapia de grupo su valor terapéutico, y como destaca como el espacio grupal es mucho más que la suma de personas, sino que se crea una entidad nueva que es la grupal y frente a la que existen también una atracción por parte de cada uno de los miembros del grupo. El grupo proporciona experiencias ricas y densas que ayudan a sanar y a madurar humanamente. Experiencias que, en palabras del autor, *superan en muchos codos al puro placer de estar juntos*. Para ello la evolución es crucial, una evolución de lleva desde la terapia individual *en grupo*, a la *Terapia de Grupo*.

Referencias

- Buber, M. (2017). *Yo y tú*. Herder. (Trabajo original publicado en 1923)
- Freud, S. (1921). *Psicología de las masas y análisis del yo*. Amorrortu editores.
- Le Bon, G. (1983). *Psicología de las Masas*. Morata.
- Lewin, Kurt. (1973). *Dinámica de la personalidad*. Morata.
- McDougall, W. (1973). *The Group Mind*. Arno Press (Trabajo original publicado en 1920)
- Yalom, I. D. (1985). *The theory and technique of group psychotherapy [La teoría y la técnica de la psicoterapia de grupo]*. Basic Books.