

De la emoción a la razón a través del Grupoanálisis

From the emotion to the reason across the Groupanalysis

José Miguel Ribé Buitrón.

Psiquiatra psicoterapeuta.

Centro de Salud Mental de Adultos de Sant Andreu.

Fundació Vidal i Barraquer, Barcelona.

*“Entro en mí, me caigo en mis oscuros adentros,
y al querer aferrar la verdad de mi yo,
la raíz de mi nombre y mi rostro,
sólo me quedan entre las manos palabras secas,
no mías, sino de cualquiera;
y al querer entenderme, acusándome y absolviéndome,
me pongo delante una máscara de mí mismo
hecha de palabras que casi me convencen,
pero que no sé si son yo.”*

José María Valverde, poeta español

Resumen: De la mano del grupoanálisis, instrumento terapéutico y de investigación muy válido para el estudio de las relaciones interpersonales y del mundo emocional, se expone a continuación un intento de formulación y revisión teórica de algunas dificultades de los miembros de un grupo. Tomando como ejemplo al gremio de profesionales en salud mental el autor se centra en la dificultad que tienen algunos de éstos a la hora de conectar con su parte emocional y grupal. Se exploran principalmente las dificultades de poder pasar, de terapeuta a ser persona en un grupo, y las interferencias comunicacionales con su parte emocional debidas al uso de lenguajes artificiosos y racionalizadores contenidos por conocimientos teóricos no elaborados propios de la profesión. Finalmente, se reflexiona acerca de la necesidad de un clima emocional suficientemente bueno para que el grupo sea un auténtico espacio vivencial cómo curativo y el dañino requerimiento de la teoría para entender las cosas que nos suceden. Para ello, el autor del texto especula a partir de su propia experiencia grupoanalítica y se apoya en varios autores relevantes de la psicoterapia grupoanalítica, así como variantes cercanas a ésta.

Palabras clave: grupoanálisis, racionalización, clima emocional, lenguaje, psicoterapia.

Abstract: Of the hand of the groupanalysis, therapeutic instrument and of research very valid for the study of the interpersonal relations and from the emotional world, there is next exposed an attempt of formulation and theoretical review of some difficulties in the members of a group. Taking as example to the professionals´ union in mental health the



author centres on the difficulty that there have some of these at the moment of connecting with their own emotions as from the group. There are explored principally the difficulties of being able to change of being therapist to be a member in a group, and the communication interferences with his emotional part owed to the use of artful languages and high-minded theoretical knowledges not elaborated but proper to the profession. Finally, it is thought about the need of an emotional enough good climate in order that the group is an authentic existential space as curative and the harmful requirement of the theory to understand the things that happen to us. For it, the author of the text speculates from his own groupanalytic experience, relies on several relevant authors of the groupanalytic psychotherapy, as well as variants near to this one.

Key Words: groupanalysis, rationalization, emotional climate, language, psychotherapy.

I. Introducción

Escribir acerca de las emociones no resulta tarea fácil. A menudo sentimos que son pero no sabemos que son. Además, con frecuencia y creo por fortuna, no encontramos palabras ni lenguaje exactos para describirlas.

No son muchos los autores que procedan del mundo psicoanalítico y de la psique en general que hayan tratado de “escribir” acerca de las emociones. El propio Freud se mostraba incómodo en estos lares. El vienés las describía como “fuerzas psíquicas internas” (1) y mencionaba que eran esencialmente irracionales. También y durante mucho tiempo trató de definir las y redefinirlas estableciendo largos y espúreos debates con sus colegas acerca de su terminología en unos galimatías interminables; que si *Affekt*, en alemán podría ser traducido como afecto, *Empfindung* como sensación y *Gefühl* como sentimiento. Curiosamente, el vocablo emoción no hace mucho acto de presencia en la jerga psicoanalítica, en el diccionario Laplanche ni aparece. Algo también interesante es el apreciar desde siempre la poca atención prestada, desde los textos psicoanalíticos, al aspecto de las emociones. Éstas se señalan más en la esfera teórica que en la propia práctica psicoterapéutica psicoanalítica. Posiblemente este hecho se deba a algo muy ligado a la propia ortodoxia clásica del psicoanálisis antiguo que, de acuerdo con unos parámetros teóricos de una época de contenido muy intelectual y frío, se rehuía de todo apego vivencial entre el terapeuta y el paciente. Afortunadamente y de la mano de muchos análisis

tas, que se han incluido ya en el nuevo paradigma psicoanalítico del modelo relacional o intersubjetivo (2) se empieza a escuchar con más firmeza y en círculos psicoanalíticos la necesaria implicación y proximidad emocional del terapeuta en la terapia y que las sugerencias interpretativas, instrumento propio del psicoanálisis, provengan en mayor medida de las vivencias intersubjetivas más que de hipótesis teóricas.

Viendo que grandes pensadores y autores han presentado a lo largo de la historia dificultades para definir “de qué” se tratan las emociones, podríamos reflexionar acerca de la dificultad del uso de la razón para esclarecer y pensar sobre “algo” que se nos torna escurridizo en el mundo racional. A pesar de ello y sorprendente es, el escuchar como muchos autores reconocidos, y en especial Nietzsche -como paladín del pensamiento racional-, a pesar de su racionalidad, genialidad y sus teorías no pudo evitar una tormentosa y jaquecosa vida. Éste, al igual que otros, defendieron que las emociones poseen su propia racionalidad e inteligencia.

Huelga decir, y hasta donde yo conozco, que existen autores existencialistas de la escuela humanista y post-gestáltica que han tratado de acercarse a las emociones siendo coherentes con su propia técnica psicoterapéutica, donde priman las emociones sentidas por el cliente y las del propio terapeuta. También, y entre otros, encontramos los post-kleinianos como Donald Meltzer, Wilfred R. Bion y Siegfried H. Foulkes que han escrito en lo referente a las emociones aplicadas en la psicoterapia. Tanto para Bion

como Foulkes -padre a quien se le atribuye el término *grupoanálisis*-, a diferencia de grandes maestros del lenguaje y de los matemas como Jacques Lacan -como principal representante de la exclusión al afecto en terapia-, pusieron insistentemente el acento en la experiencia emocional y en el afecto, en donde para estos autores está el inicio del pensar y aclararse con uno mismo.

Sin duda las personas nos valemos del lenguaje para comunicarnos. El lenguaje verbal es el que habitualmente utilizamos -cuando no es éste el que nos utiliza a nosotros-, de forma consciente cuando nos relacionamos con los otros y con nosotros mismos. Éste, constituye posiblemente la herramienta más perfeccionada de la cultura humana y paradójicamente la que más dificultades nos acarrea cuando nos atrapa, nos esconde tras las emociones y evita la conexión con los otros. El mismo que nos permite expresar el amor hacia los otros es también el que nos enreda, gobierna, distancia de los otros y peor aún, de nosotros mismos.

Cuando las emociones no son sentidas y reconocidas como tales es cuando el lenguaje más vacío de sentido entra en acción para apaciguar el mundo interno. Sentimos una necesidad de encontrar palabras propias para expresar nuestras turbulencias emocionales y cuando no las hallamos o la emocionalidad resulta desbordante buscamos palabras de otros, convencionalismos, tópicos, experiencias vividas por otros y vamos, distanciándonos de nuestro propio ser y de la realidad del entorno más cercano, aislándonos en una dañina soledad que nos aboca a una auténtica confusión y, en su extremo, a la locura.

De la mano del grupoanálisis, instrumento terapéutico y de investigación muy válido para el estudio de las relaciones interpersonales y del mundo emocional, se expone a continuación un intento de formulación y revisión teórica de algunas dificultades de los miembros de un grupo. Tomando como ejemplo al gremio de profesionales en salud mental el autor se centra en la dificultad que tienen algunos de éstos a la hora de conectar con su parte emocional y grupal. Se exploran principalmente las dificultades de poder pasar, de terapeuta a ser persona en un

grupo, y las interferencias comunicacionales con su parte emocional debidas al uso de lenguajes artificiosos y racionalizadores contenidos por conocimientos teóricos no elaborados propios de la profesión. Finalmente, se reflexiona acerca de la necesidad de un clima emocional *suficientemente* bueno para que el grupo sea un auténtico espacio vivencial cómo curativo y el dañino requerimiento de la teoría para entender las cosas que nos suceden. Para ello, el autor del texto especula a partir de su propia experiencia grupoanalítica y se apoya en varios autores relevantes de la psicoterapia grupoanalítica, así como variantes cercanas a ésta.

II. De terapeuta a persona en un grupo: sus (nuestras) dificultades

Se decía en la entrañable película *“Conversaciones con mi jardinero”* que *“si te haces psiquiatra escudriñas las mentes de los demás y evitas la tuya propia”*. Y es que opino que, en ocasiones, nos resulta muy engorroso pasar de terapeuta a *ser paciente*, de observador a *ser observado* y en consecuencia a *observarse a uno mismo*. En este tránsito uno toma conciencia de la dificultad que tiene, para salirse de su identidad como persona que sabe dar respuestas y formular preguntas a los demás que le requieren, para convertirse en quien reciba respuestas y preguntas desde otra posición mucho más incómoda, pero que a la vez le brinda una oportunidad para ayudarse(nos).

Al inicio de todo grupo, como nos recuerda Daniel Valiente *“existen resistencias comunes, generalizadas e inespecíficas, consecutivas a los problemas de reajuste emocional que tienen los individuos ante una situación nueva, como es el grupo de psicoterapia”* (3) y añade que conviene diferenciar estas resistencias iniciales de las *“que aparecen a lo largo de la evolución del grupo, que son más específicas y derivadas de las necesidades defensivas del yo”*. A lo largo de este artículo me referiré principalmente a este segundo tipo de resistencia o dificultad que se halla más enraizada en el núcleo de la forma de ser de cada persona y que creo, abunda en especial en los profesionales de corte psicoanalítico, quienes acostumbran a ser complejos (4), y pienso más neuróticos que la media poblacional.



A menudo, muchos terapeutas se adentran en la psicoterapia grupal tras haber pasado por un diván varios años, haber recibido terapia de otros enfoques o haber realizado un exhaustivo autoanálisis extraído a partir de sus inferencias e interpretaciones de lo que en cada momento, se quiere y puede leer, así como escuchar de los otros. Tales análisis, previos a la participación como persona en un espacio terapéutico grupal, conllevan grandes dificultades de índole defensivo para el terapeuta transformado en el grupo en persona. Una de las defensas, por así decirlo, más predominantes con la que nos encontramos es la incapacidad para salirse del propio rol de terapeuta para vivir el grupo como persona. Es por ello que entre los terapeutas más “insabios” abunda la defensa de la racionalización y sobretodo la intelectualización. Aunque resultan ser términos afines deben diferenciarse entre sí. La racionalización, según Laplanche y Pontalis, constituiría aquel procedimiento mediante el cuál el sujeto intenta dar una explicación coherente, desde el punto de vista lógico, o aceptable desde el punto de vista moral, a una actitud, un acto, una idea, un sentimiento, etc., cuyos motivos verdaderos no percibe (4). Desde la oposición a la facultad de “lo afectivo” surge la intelectualización, término poco desarrollado en la literatura psicoanalítica y que resulta esclarecedor en los textos de Anna Freud. En éste, el sujeto intenta dar una formulación discursiva a sus conflictos y sobretodo a sus emociones, con el fin de controlarlos (5, 6).

Pero, obviamente no sólo estas defensas son propias de los terapeutas, ambas representan a mi entender algunas de las más predominantes en nuestra dificultad de cara a reunirnos, diluir nuestra identidad –en especial en los grupos grandes- y zambullirnos en el océano emocional del grupo.

Así pues, por medio de la intelectualización y la propia disección psicológica o autoanálisis, muchas veces engañoso, el terapeuta en el grupo suele “defenderse-protegerse” cuando le señalan en el grupo sus propias dificultades. Frecuentemente acostumbra a escucharse, y lo expreso de forma caricaturesca, sobretodo en los terapeutas de vertiente dinámica, réplicas del tipo “¡sí!, ya lo sé, sé perfectamente que soy rígido”, “...bueno será la forclusión del padre, qué quieres que te diga”, “...sé que debo des-

arrollarme y superar mi fijación en la fase anal, aunque no entiendo porque me decís esto” o por ejemplo también “esto que te sucede es una clara herida narcisista”. Palabras, circunloquios, aporías y teorías vacías de vivencia alguna son vertidas como despliegue evasivo ante cualquier cuestionamiento, señalamiento o invasión emocional que pudiera identificar al auténtico “yo” que se esconde tras los conocimientos. Desde estas posiciones resulta muy difícil llegar a la persona, pues todo está herméticamente dicho. Si el resto de miembros del grupo “conoce” dichas teorías puede perpetuarse la evasiva de forma exponencial, en forma de interacciones fátuas de autoestimulación intelectual mecanicista, mediante saberes insabidos sin ningún contenido emocional, cuyo único fin es la evasión, la confusión y el estacionamiento como resultado. Sin ir más lejos, y refiriéndome al “conoce” anterior, observamos los ingentes debates y escisiones que brindan los acólitos desde que Lacan y Freud tratasen de explicar que era la *forclusión del padre*, el *complejo de Edipo* o el *de Elektra*, por no ponerlo siempre en el varón. Actualmente encontramos tantas connotaciones y opiniones dispares al respecto como psicoanalistas existen, incluso los que creen ser de la misma escuela, que aún poseyendo un mismo lenguaje a menudo acostumbran a entender cosas bien distintas.

Discursos abstractos y supraterrales resultan poco prácticos, en el sentido de llevar a cabo la tarea grupal, si sólo uno “sabe” lo que quiere decir. Suponen monólogos, que la persona se repite diariamente, no sólo en el grupo sino posiblemente en su quehacer cotidiano, tendiendo a la repetición compulsiva, que llevan al individuo al aislamiento, al soliloquio y a lo impersonal. El esfuerzo del conductor del grupo y de todos los miembros será el tratar de traducir a un lenguaje práctico “lo” que la persona está tratando de decir y que en ese instante es, mediante un lenguaje prestado, la única forma de que dispone para expresarse. Sin duda una forma protésica que, por el momento y en numerosas circunstancias de la vida, le ha “servido” para integrar su yo y protegerlo de las Euménides (de sus emociones inenunciables) (7).

Entramos y transitamos como podemos en el grupo, escondiendo nuestro propio “yo” mediante

nuestras propias defensas, sin embargo, rara vez el “verdadero yo” a los ojos de los demás puede escaparse en un grupo. Las definiciones teóricas se irán transformando en indefiniciones poco operativas para el trabajo grupal y poco a poco se irán abriendo brechas al mundo emocional de la persona. También la comunicación no verbal (8) en forma de aspectos fisiológicos, paraverbales, gestuales, de normativa y estructura comunicativa acostumbran a ser el noventa por ciento de lo que las personas tratan de comunicarnos. Y es que la emocionalidad puede transmitirse de muy diversas formas: el tono de voz, su volumen, las pausas, los silencios, el ritmo, la implicación corporal...

Resulta hartito difícil ser terapeuta en tu labor diaria y encontrarte como paciente en un grupo. De terapeuta a paciente, de dirigir y conducir a ser conducido, obviamente los más controladores acaban chirriando en demasía. Se hace patente que los que estamos en el mundo de la “psi”, por deformidad profesional, frecuentemente nos cuesta abandonar nuestros conocimientos y actitud de psicoterapeutas para establecer relaciones “normales” con los otros. Por todo ello, el primer escollo para los profesionales en salud mental que inician una experiencia grupal es pasar a ser paciente, haciendo también alusión a la propia paciencia con la que nuestros clientes nos tienen acostumbrados. Se debe procurar dejarse cuidar, quitarse la bata, dejar la pluma y mullirse en el meollo emocional que brinda el espacio grupal. En la experiencia grupal *“todos estamos en el mismo barco, y debemos trabajar duramente para quitarnos lo profesional para poder abarcar elementos más íntimos y personales”* (9).

III. La necesaria “traducción” verbal y el lenguaje grupal como medio para empezar a entenderse

Decía Meltzer que *“nuestro idioma es muy rico en palabras para describir objetos y funciones, pero muy pobre para describir las emociones”*.

Ante el susto del encuentro grupal como el propio emocional, cada miembro trata de protegerse como puede, a lo largo de todo el proceso psicoterapéutico, de sus propias invasiones emocionales cómo la de sus compañeros, que suelen

ser las propias especulares. Algunos miembros que poseen más dificultades a nivel emocional tenderán a expresarse de formas difícilmente comprensibles por el resto del grupo. Hablarán de forma antinatural y el grupo se lo hará saber con caras de extrañeza, perplejidad o peor aún indiferencia. Estas formas de lenguaje si no son conocidos por el grupo conducirán a estas personas a una incomunicación y a un hondo vacío emocional, que posiblemente ya traían de casa antes de entrar en el grupo.

A veces uno no sabe como expresarse, otras teme decir lo que siente y maquilla sus sentimientos, otras necesita probar al grupo lanzando bengalas de humo para ver si le responden, o son de fiar y otras es incapaz de manejar su descontrolado abanico de emociones y requiere albergar, con un lenguaje prestado, una cierta ilusión de control sobre lo emocional. También se puede hablar de mucho a la vez, en grupo, y no transmitir nada. Es lo que se denomina resistencia verbal locuaz. Hay quienes pueden argumentar y pensar muy bien, pero hacerlo sobre auténticas estupideces. En la esfera de lo racional cualquiera puede tener razón siempre que utilice la lógica de una forma más o menos adecuada. Tan cierta puede ser su teoría si está bien argumentada como otra teoría diametralmente opuesta con un buen razonamiento. De tal forma que, mientras alguien habla de mil y una cosas el grupo no entiende nada, se relaja porque existe un miembro que trata de llevar el peso de la tarea grupal y el miembro siente un cierto control, pues mientras habla nadie le puede preguntar ni incomodar. Agotado el tiempo de la sesión el miembro “verborreico” puede escaparse de la situación grupal sin haber trabajado nada. En estos monólogos racionalizadores no existe realmente *discusión de flujo libre*, cada palabra es vertida de forma premeditada y previamente pensada.

Sin duda, tras estos mecanismos defensivos mediante lenguajes vacíos de contenido, prestados y meramente racionales se esconde un sufrimiento emocional importante. Son lenguajes que constituyen lo que podría denominarse sistemas antiemocionales pseudocontenedores. Cuantas veces hemos visto en consulta sujetos muy fuertes físicamente, que se ejercitan en los gimnasios hasta la extenuación, que son evitati-



vos ante los conflictos y temen su propia agresividad. A menudo he pensado que, para no enfrentarse a los conflictos, inseguridades o “ver” su agresividad se confeccionan un cuerpo imponente capaz de disuadir o mantener a raya a posibles individuos que puedan increparlos o irritarlos, poniendo a prueba su capacidad de contención y su autoestima. Análogamente, y a partir del ejemplo anterior, creo que en el lenguaje teórico y artificioso encontramos, apoyándonos en Bion, un auténtico *exo esqueleto* (10) “intelectual”, pseudoprotector de la precariedad del mundo interno emocional.

Estos lenguajes racionales son aquellos que nos ayudan en muchas circunstancias de la vida cotidiana en la que cuestiones emocionales están en juego, sin embargo otras nos atrapan. Como dice Antonio Murillo *“gracias a este lenguaje prestado, podemos acceder un poco más a los demás y a nosotros mismos. Pero también podemos utilizar ese lenguaje justamente para mantener la distancia, para distraer, para aislarnos... a veces parecemos tener lenguaje para decir (lo), y otras veces parece que el lenguaje nos tiene a nosotros”* (11).

Sin embargo, la propia naturaleza habla en un lenguaje claro y es por tanto fundamental que el grupo trate de aclarar que quiere decir cada persona para poder compartir un lenguaje común a partir del cuál poderse entender, acompañar y ayudarse mutuamente. Foulkes nos recuerda, muy al hilo de este apartado, que *“el lenguaje de la neurosis es privado, y pertenece con sus signos y símbolos, a la edad de la infancia en que se forjaron los síntomas. Este lenguaje precisa ser traducido a lenguaje adulto para ser comprendido. Una de las funciones del grupo es ayudar en esa traducción. Los sentimientos sin palabras han de ser expresados verbalmente. Tiene que crearse la situación grupoanalítica para escuchar, paciente y amablemente, estas primeras palabras y animar al paciente a ampliar su ámbito de comunicación. Entender es empezar a curar”* (12). Mientras no se aclare que quiere decir cada uno, instalaremos a cada miembro, con dificultades en la expresión, en la más áspera soledad emocional aún estando físicamente presente en el grupo. Foulkes, refiriéndose a lo síntomas, lo expresaba de otra forma: *“los síntomas, en sí mismos autistas e imposibles de compartir, ejercen, por razones diversas, una presión creciente en el individuo,*

que se ve impelido a expresarlos. En tanto que no es capaz de ello en una forma más comunicativa, no encuentra alivio real (...), debe trabajar una y otra vez hasta transformar los síntomas en un lenguaje articulado, socialmente aceptable. La comprensión por otros miembros del grupo sólo puede producirse cuando las energías que invisten los síntomas pueden transformarse en moneda de cambio, por así decir” (13). Inicialmente ante la imposibilidad de comunicar de algunos miembros del grupo debemos tratar de desbrozar los obstáculos que no nos permiten avanzar. Para ello el grupo y el conductor harán la función de traducción y se analizará la resistencia del emisor enseñándole, desde la función pedagógica y terapéutica del *grupoanálisis*, a hablar desde uno mismo y sin generalizar, para transmitir, comunicar y permitir ser ayudado. A partir de entonces, tratará de mantenerse en ese plano comunicacional donde los compañeros presumiblemente podrán entender que dice; realmente es como si cada miembro aprendiese otro idioma o lenguaje necesario para comunicarse y entenderse con sus compañeros. Desde luego y como dice Irwin Yalom *“algunas veces la tarea del aquí y el ahora resulta tan poco familiar e incómoda para el paciente que no es distinto a aprender una nueva lengua; uno tiene que atender con la máxima concentración para no deslizarse en la propia lejanía acostumbrada”* (14).

A medida que se vayan descubriendo las “palabras carnavaleras” y se hagan accesibles para el resto de los miembros se podrá trabajar mejor en la tarea grupal gracias a que el resto del grupo va entendiendo que se quiere expresar. Haciendo una analogía con los distintos lenguajes comunicacionales de los individuos en un grupo, se podría decir que cada uno se dirige al grupo con su propia moneda de cambio (libras, francos, liras, marcos, pesetas...) y mediante el establecimiento del Euro, como moneda común, los intercambios monetarios son más precisos y no contienen tantas confusiones. El Euro, por así decirlo se constituiría como el lenguaje común propio de la *mentalidad grupal* (15) del grupo. De alguna forma es cómo si con la constitución de un lenguaje común se estuviera abonando el terreno para el devenir del grupo, sin embargo tal labor ya constituye *per se* el inicio del grupo. Nada escapa al grupo.

Esta lejanía de nuestras palabras con “lo emocional” es advertida también cuando en nuestras consultas con los pacientes utilizamos de forma convencional frases de libros, teorías, interpretaciones estereotipadas o comentarios de supervisiones clínicas, que utilizamos de forma defensiva, a veces desde el aburrimiento, la pereza, la comodidad y sobre todo desde reacciones posiblemente contrafóbicas a los elementos emocionales que nos transmiten las personas que tenemos delante. Son palabras vacías de sentido que como dice el grupoanalista vasco José María Ayerra acostumbran a ser “engañosas, que en un primer momento resultan tranquilizadoras, pero que no se pueden comprobar en el ejercicio práctico ya que los textos originales se encuentran en la propia vida y en los pacientes, familias y grupos que atendemos” (16). Cabe reflexionar, que desde lo meramente cognitivo y sin apoyo vivencial, la lejanía emocional se traslada también a nuestros pacientes que difícilmente podrán conectar con nosotros, ni con nuestros señalamientos.

En esta fase en la que los miembros del grupo tratan de comunicarse como pueden, el terapeuta debe aprender a tolerar pacientemente el conocimiento deficiente en esa comunicación y contener su sabiduría. Su cometido, nos recuerda Foulkes, no es enseñar, sino ayudar al grupo en su aprendizaje, que desde luego es el aprender a dialogar y comunicarse.

IV. Desmontando precarias ligazones emocionales con representaciones no integradas, (re)construyendo nuevas y articuladas a través y con el grupo. Compartiendo

Dice el filósofo Robert Solomon que la ruta más inmediata y aparentemente más obvia hacia la comprensión emocional parece pasar por la atención al curso de nuestras experiencias personales (17). Desde lo emocional a lo racional, así reza el título del artículo, esa debiera ser la dirección predominante de todo proceso psicoterapéutico, la dirección inversa confunde, ensombrece y es autoengañoso.

Me sirve pensar el grupo como una gran sopa de letras. Las letras y palabras que conforman nuestras emociones están en la sopa grupal. Entre

todos los miembros y mediante el calor –un buen clima emocional- de la sopa, las palabras se irán conformando y articulando con las emociones.

Podemos nombrar o ligar palabras a lo que sentimos de muy diversas formas y sentidos para aclararnos o para mitigar nuestra angustia, sin embargo, mientras las emociones o afectos no se movilizan difícilmente podremos cambiar algo. André Green lo explica muy bien, aunque se refiere al análisis individual, cuando comenta que *“el análisis nos enseña, en efecto, que los contenidos representativos han sufrido los desplazamientos y las sustituciones, mientras que los afectos no han cambiado, (...) en el sueño como en las psiconeurosis, los disfraces, las deformaciones, se dan sobre los contenidos representativos. La censura que se ejerce sobre estos, tropieza con los afectos que constituyen la parte resistente, única que puede indicarnos cómo hay que completar el conjunto”* (18).

En el grupo, cuando un miembro trata de expresar una emoción y todos los compañeros del grupo entienden algo distinto puede que algo no esté bien integrado a nivel representación-emoción. Aún así, el hecho de que todos los miembros del grupo entiendan cosas distintas brinda una oportunidad al emisor inicial para aclarar lo que, desde su sincera emoción, realmente quería decir. A menudo en el grupo uno puede encontrarse con la tajante frase: “yo no he entendido nada”. Ante tal aseveración el conductor puede pensar que tal persona ha querido explicar o transmitir algo de una forma maquiada o velada para que nadie “le ataque” –para aquellos con cierta angustia persecutoria-, para evitar sentirse en contacto con su vulnerabilidad emocional o que, simplemente, el receptor no ha entendido nada porque se halla tan confuso emocionalmente que lo expresado por su compañero le ha atrapado emocionalmente dejándolo bloqueado. Junto con el grupo, se irá desmenuzando y diseccionado palabra por palabra lo que cada persona siente. Será la confianza, el clima emocional y la seguridad en el grupo la que le permita poner emoción y sentimiento a cada palabra para acabar aclarándose y liberarse del artificio en el que sus palabras intrusas le tenían atrapado. Cada palabra estimulara, por *resonancia*, el pensamiento vivencial del resto del grupo. Pensamientos y emociones que serán



devueltas proyectivamente a la persona que inicio un pensamiento o emoción podrán movilizar a dicha persona para que pueda seguir articulando sus emociones a sus pensamientos reanudando su proceso terapéutico. Para ampliar lo anterior me apoyo en un fenómeno observado por Foulkes: *“una pregunta no puede contestarse con otra pregunta, pero la segunda pregunta puede poner en marcha una segunda línea de pensamiento que puede conducir a la respuesta (...)”* (12). Sunyer complementa a Foulkes diciendo que: *“(...) y es que justamente conociendo el relato del otro, cada miembro se encuentra ante la posibilidad de identificar aspectos que son similares, iguales u opuestos a los propios. Y tanto en la similitud como en la diferencia, aparece un lazo de conexión”* (8).

En ocasiones la resistencia racional de un miembro puede ser tan férrea, siendo la intensidad de ésta posiblemente proporcional a su sufrimiento, que será muy difícil que se vaya metabolizando y extrayendo el grano de la paja. A pesar de ello, más tarde o más temprano este miembro puede caer en la cuenta que uno se aleja del yo desde lo racional y que sus palabras están vacías de contenido. Esta situación puede llevar a la persona desde un alto grado de frustración, que puede conducir a un mutismo y estado de rabia, a empezar a comunicar como un bebé, balbuceando y expresando lo que siente, desde uno mismo, a nivel primario por palabras simples pero muy claras. Posteriormente ir desarrollándose, desmontado progresivamente un lenguaje nudoso para ir reconstruyéndolo y articulándolo de forma coherente a sus emociones. Y es que, como alguna vez he escuchado decir a Ayerra, a veces, para comunicar bien antes hay que aprender a balbucear. Creo que este fenómeno se percibe muy bien en la propia transparencia de los niños, que son pura emoción, y que cuando se les escucha no hay duda de lo que quieren, sienten o desean, sin tapujos. Al igual que los autistas, en la comunicación racional y autística muchas veces, a parte del intento de balbucear cada miembro puede tratar de expresarse desde lo corporal adoptando manierismos que no dejan de ser formas primitivas, gestos e intentos de establecer una comunicación (19).

El objetivo del grupo a nivel comunicacional y práctico es hacer de lo complejo sencillo para

poder trabajar mejor. *“En cada dificultad humana hay numerosos componentes implicados, quizás tres o cuatro de esenciales muy posiblemente más, y lo que es más complejo en multitud de permutaciones indescifrables”* (20); en el grupo creo sucede algo parecido en el hecho de que tengo la impresión que se repiten siempre los mismos temas a tratar pero en muy diversas formas y variantes, casi como en la psicopatología, donde cada paciente expresa su malestar de muy diversas formas siendo el origen en sí mismo muy parecido a otros que presentan una fenomenología bien distinta.

El lenguaje de cada uno mantiene, a la hora de transmitir algo al grupo, una relación con las emociones. Y cada palabra puede tener para cada miembro un significado bien distinto y generar incomunicaciones en el grupo. Como nos recuerda el grupoanalista catalán José Miguel Sunyer *“ese mismo lenguaje crea incomunicaciones importantes, en parte debido a que otorgamos significados diferentes a términos idénticos. Significados que derivan no sólo de contextos culturales en ocasiones muy diferentes sino porque cada uno tiene una experiencia particular, afectiva, con las palabras, lo que hace que cada término aporte a cada uno una serie de relaciones, de asociaciones diversas; pero en parte también porque las palabras nos asustan y acabamos creyendo, en ocasiones, que la palabra crea la propia realidad”* (21). A través del grupo y mediante la *matriz grupal*, como crisol de una amplia gama de emociones con las que nos podemos identificar, cada miembro irá aclarando el significado más cercano e íntimo de cada palabra con su propio sentir diferenciando los mensajes meramente cognitivos de los puramente afectivos.

En ocasiones puede que un miembro no encuentre la palabra que integre una emoción. A partir del elemento “*experencial*” de otros compañeros, es decir, sintiendo a través del otro, y por *resonancia* puede aclararse y poner voz y nombre a un sentimiento. A menudo la vivencia de los otros permite abrir cicatrices mal cerradas del resto del grupo. Otras veces, emociones bloqueadas pueden desbloquearse a partir del eco de otras emociones sentidas por y a través del resto del grupo. Con Lacan aprendemos que, o así lo entiendo yo, mediante el *estadio del espe-*

jo (22), a partir de una identificación primaria con la imagen del semejante podemos apropiarnos de nuestra propia imagen. Es viendo o sintiendo al otro como nos podemos hacer una idea de lo que somos y sentimos. En el grupo se trata continuamente de averiguar que emoción se esconde tras cada palabra, de alguna forma se liga y se hace coherente lo vívido con lo dicho. A cada palabra se le liga una emoción que, con la plétora de vivencias distintas de cada miembro del grupo, permite al emisor principal aclararse e articular lo vivido o sentido con lo dicho. Como piensa Leslie Greenberg: *“en la terapia se ayuda a los clientes a identificar mejor, experimentar, explicar, dar sentido, transformar y manejar flexiblemente sus emociones. Como resultado de esto los clientes se vuelven más hábiles para acceder a la información importante y a los significados sobre ellos mismos y su mundo, que contienen las emociones: de igual forma se vuelven más hábiles para usar esta información para vivir vital y adaptadamente”* (23). En palabras de Klapman, y recogido por Foulkes, la terapia de grupo es, predominantemente un método de *reeducación afectiva*.

En la novela de Yalom *“El día que Nietzsche lloró”* (24) existe un diálogo muy al uso con lo que trato de transmitir: *“perdóneme si le parezco impaciente pero hay un gran abismo entre saber algo intelectualmente y saberlo emocionalmente (...) el director escénico de mi mente no parece verse afectado por la razón”*. Toda emoción es tamizada y registrada como placentera o desagradable de forma primitiva mediante lo que la razón y nuestras experiencias pasadas nos dicen. De alguna forma inventamos una realidad, sin embargo desconocemos el proceso que sigue nuestra mente para ello. Con el grupo se trata de conocer ese proceso a partir de los múltiples intercambios emocionales, transferenciales y vivenciales, de cada miembro, elaborados o no, integrados o desarticulados que serán puestos al servicio de cada miembro y del grupo para irse aclarando. Desmontados los lenguajes artificiosos o las formas de comunicación defensiva el proceso, que a mi entender debe llevarse a cabo de forma esencial para la comprensión y la cura de cada miembro, debe transitar desde lo vivido a lo racional: *“el trabajo terapéutico consiste en una secuencia alterna de, en primer*

lugar, experimentación y expresión del afecto, y en segundo lugar, de análisis y comprensión de dicho afecto” (25).

El encuadre grupal favorece más claridad, mediante la diversidad emocional y cognitiva, a la hora de poderse aclarar cada miembro con sus vivencias. En psicoanálisis individual el analista puede contemplar o centrarse más en algunas, sin embargo, su pensamiento inevitablemente tenderá a un reduccionismo escolástico y “experiencial” salvable en el grupo, donde las perspectivas y especulaciones se multiplican por el mayor número de miembros que se encuentran.

Con el grupo mayores serán las dudas, y posteriormente, mayores serán las certezas. No sucede lo mismo en el análisis individual en donde analista y analizado se encuentran en un diálogo limitado a las experiencias personales y emocionales del analista y del paciente. Si bien es cierto que en la consulta individual tanto el analizado como el analista “traen al consultorio” a sus familiares, amigos, lecturas y experiencias varias, la riqueza que puede ofrecer un grupo es mucho más amplia. La interconexión con varias experiencias a la vez es mucho mayor y la posibilidad de recodificación y desciframiento de las experiencias de cada persona traducidas a un lenguaje articulado son múltiples. La posibilidad de diferentes significados es mayor en el grupo en comparación con las muchas veces únicas respuestas y escasas alternativas ofrecidas por el analista individual.

Resulta interesante que los terapeutas hayamos pasado por experiencias terapéuticas que pueden aportarnos, aunque no sea ello una garantía, mayor libertad para manejarnos en cuestiones emocionalmente complicadas que nos traen nuestros pacientes sin que nos salpiquen en demasía. A pesar de ello, y aún creyendo que podemos ahondar en cuestiones no resueltas o no previamente experimentadas los conductores grupales pueden evadir algunos temas de forma inconsciente. Ya lo decía Freud en 1910 en su obra *“el Porvenir de la Terapia Psicoanalítica”* (26), que *“ningún psicoanalista va más allá de lo que le permiten sus propios complejos y resistencias internas”*. Es precisamente en estos instantes de resistencia o bloqueo del propio conductor donde el grupo nos(se) podrá echar un



cable ya que existirán miembros que podrán traer elementos emocionales, difíciles para nosotros, que tendrán más elaborados y que los podrán transmitir con gran coherencia y cercanía al resto de compañeros. Y es que los miembros del grupo se transforman en auténticos terapeutas y su participación es terapéutica para ellos y para el resto de miembros. La potencia terapéutica, en un plano sobretodo de interrelación más que de profundidad, es a mi entender mayor que en terapia individual.

V. La dimensión emocional y la matriz grupal como elementos necesarios para el efecto terapéutico

Un hecho que llamó la atención a Bion, durante la Segunda Guerra Mundial, en el trabajo con diversos grupos en Northfield (Escocia) fue la observación de la **conducta** de sus integrantes en el contexto grupal y el **clima emocional** que allí se desarrollaba. Los grupos reunidos para realizar una tarea específica evidenciaban actitudes y desarrollaban métodos que poco tenían que ver con las metas propuestas. Bion (15) al igual que Freud (1955) (27) apreció con cierto asombro dos elementos: la futilidad de la conversación del grupo donde él se refería a la carencia casi por completo de contenido intelectual y que el juicio crítico faltaba casi por completo. Sin embargo, lo que creo le llamó más la atención fue que la situación grupal estaba cargada de emociones que ejercían una influencia poderosa. Consideraba que las emociones de los integrantes del grupo estaban movilizadas en detrimento de su juicio y como el grupo se debatía frecuentemente con problemas intelectuales borrascosos que ahora desde otra posición (más emocional) los individuos iban resolviendo. Ya desde entonces Bion menciona, con cierto escepticismo, la importancia de la atmósfera emocional y de la importancia de las emociones en la terapia como algo que puede pasar inadvertido pero que mantiene una influencia en el grupo destacable.

Uno de los ingredientes básicos para el buen devenir de un grupo terapéutico es el *clima emocional*. Clima emocional que, tras el establecimiento de los miembros del grupo de una atmósfera de intimidad, confianza y fiabilidad, se irá

constituyendo y facilitará la descompresión del estreñimiento emocional existente de los integrantes.

En numerosas ocasiones me he imaginado al grupo terapéutico como una olla llena de pegotes de grasa que esconden el inconsciente, y en donde, a partir de un cierto calentamiento grupal—clima emocional—esos pegotes pueden desengancharse y permitir el acercamiento al inconsciente individual como grupal. La terapia focalizada en las emociones de Greenberg sostiene que *“las emociones mismas tienen un potencial adaptativo innato que si es activado puede ayudar a los pacientes a cambiar estados emocionales problemáticos o experiencias personales no deseadas”* (23). La calidez grupal permite la liberación de muchas emociones contenidas que, por efecto dominó, van movilizándose otras mediante un efecto amplificador curativo. El acento emocional en el grupoanálisis se ubica especialmente en la propia experiencia vivencial que se “vive”, valga la redundancia, en el grupo, posibilitando grandes modificaciones en la mente humana a partir del acto de sentir más que el de pensar. Es sólo a partir de la participación emocional o el pensamiento “desde las vísceras”, como dijera el británico Patrick de Maré, donde realmente se produce lo vivencial y el cambio. De alguna forma, el efecto curativo de este tipo de terapia recae en las modificaciones efectuadas en el núcleo de las emociones y conductas mediante caricias en la amígdala cerebral. El aspecto emocional permite movilizar ciertas estructuras internas que permitirán el proceso psicoterapéutico por medio de la palabra. Recuerda esto último a la *experiencia emocional correctiva* (28) que el húngaro Franz Alexander mencionase en el 1946.

Este clima emocional permite “experimentar” de forma más fluida las emociones tanto grupales como internas. Como mencionaba en el apartado anterior, pienso que esas emociones no pueden quedarse en el sentir, si no que posteriormente deben significarse así como resignificarse. Yalom y Vinogradov puede que lo expresen mejor *“la psicoterapia es, al mismo tiempo, una experiencia emocional y correctiva. Con el fin de que se produzca el cambio, el paciente, primero, tiene que experimentar algo con intensidad en el escenario grupal y sufrir la sensación de catarsis que*

acompaña a dicha intensa experiencia emocional. Entonces, el paciente debe proceder a integrar el suceso catártico a través de la comprensión de su significado, primero, en el contexto del grupo, y segundo, en el contexto de su vida exterior” (25), ya que los miembros del grupo crean dentro del grupo el mismo tipo de mundo interpersonal que habitan en el exterior.

En ocasiones parece que la atmósfera emocional atrapa al grupo. Es algo que he sentido en los grupos de formación para profesionales en salud mental que transitan por la experiencia vivencial y, sinceramente no puedo afirmar que sea un hecho habitual en otros grupos. Cuando varios miembros del grupo se encuentran muy contentos o en los grupos grandes el clima emocional tiende a ser muy placentero se puede caer en un cierto “situacionismo” engañoso que puede manejar y determinar nuestra conducta en función del clima emocional grupal y no del propio. Incluso, finalizada la sesión grupal, los miembros del grupo fuera de ésta tienden a comportarse excesivamente dulcificados. Clima emocional azucarado que bien pudiera “ser cierto”, sin embargo podría tratarse también de un elemento defensivo para no afrontar algunos aspectos conflictivos que se están sucediendo. Acercándome a Morris Nitsun se podría pensar que este estado emocional grupal puede constituirse, si el conductor del grupo no lo tiene presente, como un posible elemento “antigrupal”.

Otro ingrediente terapéutico básico en el grupoanálisis es la *matriz grupal*. Yo la entiendo como la llave multiusos al servicio de todos los miembros del grupo, que maneja cada integrante para irse aclarando. Llave que se constituye de emociones, experiencias, transferencias cruzadas, conocimientos y relaciones de interdependencia con los miembros del grupo entre sí, con las familias y relaciones de fuera del grupo de cada miembro, con el propio grupo y con el propio conductor. Es sin duda la llave que contiene las respuestas y las preguntas, una llave que va desarrollándose y perfeccionándose a lo largo de todo el proceso grupal. Foulkes, que debido a su repentina muerte no pudo acabar de perfilar su definición se refirió a ella como “*la hipotética red de comunicación y relaciones en un grupo determinado. Es la base común compartida que en último término determina el significado y la sig-*

nificación de todos los sucesos y desde el que todas las comunicaciones e interpretaciones, verbales y no verbales, permanecen” (21, citado a partir de Sunyer). La matriz en el grupo es el rico conjunto de interconexiones entre los individuos del grupo que brinda inconmensurables matices emocionales, de significado, de nuevas narrativas y relacionales al servicio de los dilemas psicológicos que trae cada miembro por separado. Cuesta pensar, que es la única emoción de un miembro la que condujo a la emoción negada o no sentida de otro, ya que hubo otra emoción previa a la primera que pudo facilitar alguna conexión emocional. La matriz es el la Red de redes emocionales, mentales y psíquicas.

El grupo, con una buena matriz y clima emocional constituye, tomando prestada el término del argentino García Badaracco, una auténtica “*mente ampliada*” en donde prima lo emocional como filtro de realidad de las vivencias que se suceden entre los miembros entre sí.

VI. La soledad del raciocinio y su dañina individualidad

Desde hace años y cada vez, más apreciamos como en quioscos y estancos encontramos ingentes cantidades de revistas de autoayuda y de psicología al alcance de toda la sociedad. Recuerdo por allá 1995 como Daniel Goleman adquirió una fama mundial a partir de la publicación de su libro “*Inteligencia emocional*” (29). Sin duda fue un fenómeno literario en el que creo, muchos de nosotros, pusimos grandes esperanzas para la solución a nuestras dificultades y acabamos encontrando la “nada”. Desafortunadamente, salvo palabras y experiencias muy ricas del autor, nuestras dificultades permanecían estacionadas porque lo que leíamos no era nuestro y buscábamos de forma desproporcionada un uso terapéutico en el libro que no contenía. Y es que cuando leemos establecemos un diálogo con el texto, le otorgamos significados y entendemos lo que podemos o necesitamos entender en cada momento. Y me cuestiono... ¿entendemos lo que leemos, adecuamos ideas o conceptos para lo que necesitamos, nos engañamos, nos liamos más, qué importancia le damos a lo que leemos y en suma, que poder le damos a la teoría en nuestras vidas?

En muchas ocasiones siempre he creído que en charlas y conferencias, en especial de psicoanálisis, cuanto más compleja y técnica, a nivel semántico, es la ponencia mayor dificultad existe en la comprensión y cada vez es mayor mi convencimiento que el ponente no sabe ni lo que quiere transmitir. Y es que resulta todo más claro cuando el conferenciante permite a su experiencia tener un papel preponderante en su discurso, en vez de los propios textos académicos en donde, en numerosas ocasiones, se pierde el sentido común. A pesar de ello, buscamos y rebuscamos en las teorías y en lo racional respuestas a nuestras dificultades. Hay quienes nos embarcamos en masters, congresos, compras compulsivas de libros... perdiéndonos más de lo que ya estábamos. ¿Qué se esconde pues... detrás de la necesidad de teorizar y buscar razones a nuestras dificultades? Principalmente obtener “objetos” en forma de lenguaje y pensamientos para llenar un vacío o aclarar un embrollo emocional. Un vacío emocional que empuja a la persona a buscar una representación mediante palabras que sea capaz de apaciguar un mundo interno vacío y turbulento. A veces también la inseguridad y el afán de mantener a raya nuestras emociones no elaboradas ni integradas. El caso es que tendemos a tratar de comprender, de forma individual, que nos pasa a través de la razón y no, en compañía de otros, a través de la intuición o el afecto. Tomamos prestadas teorías o experiencias vividas por otros, como decálogos de lo que nos pasa, sin revisar de forma auténtica nuestro propio *self*. Y aquí empieza el embrollo pues, a partir y tapando un “lío emocional”, se buscará una explicación teórica sin elaborar y se dará por válida sin cuestionamiento alguno. Posteriormente y a partir de ésta, se articularán nuevas emociones y sobre éstas nuevas teorías. El resultado será el de centenares de nudos en forma de emociones artificialmente articuladas a palabras sin sentido que a su vez contendrán emociones posteriores sobre una base original totalmente precaria. Si el “yo” no contiene recursos satisfactorios bien apuntalados desde un sólido aprendizaje emocional el sujeto se inclinará a buscar “objetos” controlables desde la teoría como recursos protésicos que satisfarán los déficits yoicos iniciales.

Nos cuesta más fiarnos de nuestra intuición, de nuestro sentir o de lo que la portera de nuestro piso nos viene diciendo desde hace años, que lo que las teorías de libros y grandes ponentes de congresos ajenos a nuestra realidad nos dicen. A menudo necesitamos colocar a la teoría y a personas “listas” en un lugar muy alto para sentir que lo que dicen acerca de nosotros está en lo cierto. Posteriormente y de forma cómica, nos percatamos que lo que nos creíamos a pies juntillas acerca de lo que nos decían otras personas desconocidas hacía mucho tiempo que nos lo decía nuestra familia, pareja, amigos, el quiosquero de la calle... A menudo, me he aclarado más, a partir del sentido común de una persona cercana de la calle, no viciada por el mundo de la psique, que a través de imponentes teorías psicológicas que no dejan de ser meras reformulaciones muy elaboradas del propio sentido común. Y es que hay que recordar que la psicología popular representa las observaciones y experiencias acumuladas por la humanidad.

Cuando la persona busca a la teoría o al mundo racional para aclararse acerca de “algo” de su propio ser corre, a menudo el riesgo, de caer en un laberinto en donde el “yo” se va alejando cada vez más de sí mismo, de su esencia y de lo emocional. El saber que toma prestado, ajeno a la propia realidad de la persona, para aclararse entra en conflicto con sus emociones y desemboca en confusión, soledad y trastorno mental. La persona, adentrada en el mundo de la razón, acostumbra a vivir ajena a la realidad externa, incluso a veces esta situación puede asemejarse a un estado psicótico en el sentido de constituir sus teorías y palabras vacías un “*error necesario*” –protector de la dolorosa fragilidad emocional-, como mencionaba el fallecido cordobés Castilla del Pino (30) cuando se refería en su libro a los delirios de los psicóticos. Vive acompañado de sus teorías pero en plena soledad. Las ideas y teorías se instalan de forma corrosiva en el campo de la cabeza, alejándose del mundo emocional, llevando a la persona a la repetición continua, como si de una centrifugadora se tratase, de sus pensamientos sin esclarecimiento franco alguno. El sujeto cae definitivamente en un onanismo mental egocéntrico que provoca el ver la realidad por debajo de su barbilla, que la razón –por supuesto- se escurre

siempre hacía nosotros y que obtengamos únicamente una temporal satisfacción intelectual y seductora frente a los otros, que indefectiblemente trae siempre parejo, tras bucles racionales y fumarolas varias, al vértigo abismal de la soledad con uno mismo y con su pobre mundo emocional.

Creo que el onanismo mental puede ser igual de estéril como el sexual poco placentero o completo. No se si este último te puede dejar ciego, pero creo que el primero te impide ver más allá de tus narices, no aclarando nada a largo plazo, y sólo obteniendo una sensación de placer fugaz solitario que acaba sumiendo al individuo en la más áspera desesperación. La complejidad de la mente humana, incluyendo la parte emocional y racional no puede entenderse desde un enfoque individual sino que debe contemplar a la “alteridad” para aclararse: a las personas, como grupo, en el elemento emocional y a otras disciplinas –poesía, lingüística, biología, filosofía etc, etc.-, no solamente el psicoanálisis, en el racional. En este punto encuentro que tiene vigencia la teoría del matemático Kurt Gödel, que en sus *teorías de la incompletitud* (31), explica que ningún sistema lógico es completo, pues siempre habrá una serie de enunciados no deducibles desde el propio sistema. Es a partir del mundo externo, donde uno puede aclararse, salir de sí mismo y convertirse mediante los ojos de los demás en observador de sus dificultades y de sus posibles soluciones.

Para este sistema solitario y la intrasubjetividad del individuo el grupoanálisis, como ya he explicado a lo largo de este trabajo, constituye un medio de descentralización del pensamiento, únicamente ubicado en la cabeza del sujeto, y capacitación de éste para ser compartido por el resto de miembros del grupo para salirse de su propia atrapante red racional y ver(se) sus palabras a través de las emociones del resto del grupo.

Nuestras teorías en el grupo son como las familias que traemos, a nivel mental, en forma de creencias, prejuicios... y que las traemos quizás inicialmente como estandarte y defensa, y posteriormente para ser re-definidas articulando lo vivencial con lo racional.

Siguiendo a Sunyer, “*la experiencia siempre marca la forma cómo vamos entendiendo la*

teoría. De hecho la experiencia es la auténtica teoría personal que se va articulando con otras experiencias (otras teorías) de forma que se va construyendo un cuerpo de pensamiento e ideas” (21). De alguna forma para mí entender, el aprendizaje es estructural: primero uno debe poner cimientos –principalmente afectivos y cognitivos simples, pero bien asimilados- y erigir sobre ellos de forma armónica y con coherencia, nuevos. Si se antepone la teoría a la experiencia lo más probable es que el individuo vaya adquiriendo una amalgama caótica de nociones dispersas y confusionales que le van a impedir la correcta incorporación de nuevas. En el grupo se reaprende y aprende a partir del sentir y del vivir intenso de las propias experiencias vitales del grupo. En tal proceso, la persona irá configurando su propia óptica o *corpus teórico* – fruto de los conocimientos adquiridos y las experiencias vividas - con la que realizará sus propias lecturas de la subjetividad. Para Bion, las emociones sentidas en el grupo son el corazón mismo de la evolución personal y del pensamiento (10). En el grupo la dualidad razón-emoción llega a su fin cuando se vinculan las palabras a las emociones.

VII. Conclusiones

Decía el escocés David Hume “*la razón es y debería ser la esclava de las pasiones*”. Sin duda me temo que lo es, sobretodo cuando se niega su supremacía sobre la razón. Desde una perspectiva neurobiológica y a partir de los últimos hallazgos en neurociencia hoy sabemos que los tractos nerviosos que van desde los ganglios basales y la amígdala del sistema límbico -donde se presupone a nivel biológico la residencia de las emociones y del inconsciente- al hipocampo y el lóbulo temporal medial - que representa la parte más consciente de nuestros actos y donde mediante el lóbulo frontal controlamos las tormentas emocionales como podemos - están más desarrollados y van más rápidos que en el sentido contrario (32-35). Este hallazgo explicaría, en parte, la debilidad de lo racional frente a lo irracional. Pretender controlar las emociones desde lo racional supone a la larga una pasión inútil y costosa. Tal parece, y a colación con los apuntalamientos neurobiológicos comentados, que antinatural sería el ir en la dirección opuesta.

Como plantea Solomon, el cómo encajan y funcionan nuestras emociones en nuestra vida ha de comprenderse de maneras diferentes, pero obviamente relacionadas. Una de ellas consiste en la búsqueda del significado de las emociones, que pienso sería abarcado por varias disciplinas: una de ellas el grupoanálisis, otro sería el estudio de un sustrato neurobiológico de las emociones, una tercera que pasaría por la especulación, sobre la historia evolutiva, que correspondería al psicoanálisis, y yo añadiría una cuarta, que bien podría añadirse a la historia evolutiva y que la atribuiría a la cultura, la sociedad y la moralidad.

Espero y deseo que este trabajo constituya el producto de los que Carl Rogers denominó “*aprendizaje significativo*”, algo que definió como “*una forma de aprendizaje que es más que una mera acumulación de hechos. Es una manera de aprender que señala una diferencia –en la conducta del individuo, en sus actividades futuras, en sus actitudes y en su personalidad–; es un aprendizaje penetrante, que no consiste en un simple aumento del caudal de conocimientos, sino que se entretiene con cada aspecto de su existencia*” (21, citado a partir de Sunyer). Al hilo de lo anterior, me refiero a este trabajo como un texto teórico surgido a partir de “lo experimentado”, con elementos integrados, algunos en proceso y otros, afortunadamente todavía por descubrir.

Concluyendo, y como corolario a todo lo argüido en este trabajo, diría que la comprensión de las dificultades que a uno le llevan al sufrimiento psicológico no se remedian en el plano intelectual si no en el afectivo y vivencial (sea en terapia grupal como individual). De la emoción a la razón, no en el sentido inverso, y en compañía las indefiniciones y ambigüedades se transforman en claridad y precisión. El grupoanálisis, se muestra como un instrumento psicoterapéutico muy adecuado, para la experimentación vivencial y emocional de las dificultades psicológicas de las personas, permitiendo, desde una necesaria atmósfera emocional, la articulación de las palabras vacías y confusionales con emociones sentidas a través de cada miembro, de todos y del propio grupo como unidad terapéutica.

[1] Puesto que suelen existir dudas acerca de ambos términos bionianos quisiera explicitar,

para no dar lugar a la duda, que la **mentalidad grupal** corresponde a la actividad mental colectiva que se produce cuando las personas se reúnen en un grupo. Está formada por la opinión, voluntad o deseo y es la voluntad, opinión o deseo unánime en un momento dado. Todos los miembros contribuyen de una manera inconsciente. Por otro lado, la **cultura grupal** representaría la manera como se organiza en un momento dado el interjuego entre la propia mentalidad grupal y los deseos de los individuos.

VIII. Referencias bibliográficas

1. Freud S. *Proyecto de una psicología para neurólogos*. En Obras Completas Vol.2. Barcelona: Biblioteca Nueva; 1895.
2. Mitchell S. *Conceptos relacionales en psicoanálisis. Una integración*. México D.F: Siglo XXI Editores; 1988.
3. Valiente D. *Psicoterapia psicoanalítica de grupo*. Madrid: Fundamentos; 1987.
4. Guy J. La vida personal del psicoterapeuta. El impacto de la práctica clínica en las emociones y vivencias del terapeuta. Buenos Aires: Paidós; 1987.
5. Laplace J, Pontalis JB. *Diccionario de psicoanálisis*. Barcelona: Paidós; 1967.
6. Freud A. *El yo y los mecanismos de defensa*. Barcelona: Paidós; 1961.
7. Euménides (obra). Wikipedia. La enciclopedia libre. Accesible en: URL: [http://es.wikipedia.org/wiki/Eum%C3%A9nides_\(obra\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Eum%C3%A9nides_(obra))
8. Davis F. *La comunicación no verbal*. Madrid: Alianza Editorial; 1998.
9. Sunyer JM. *Psicoterapia de grupo grupoanalítica. La co-construcción de un conductor de grupos*. Madrid: Biblioteca Nueva; 2008.
10. Martínez M. Aportaciones de W. Bion a la Clínica. *Revista de Psicoterapia psicoanalítica*, núm. 6 – 2004.
11. Murillo A. La impossibilitat de dir-ho. *Revista de Psicoterapia Psicoanalítica*, Índex núm. 8, 2005.

12. Foulkes SH, Anthony EJ. *Psicoterapia de grupo. El enfoque psicoanalítico*. Barcelona: Cegaos Press; 1957.
13. Foulkes SH. *Introducción a la psicoterapia grupoanalítica*. Barcelona: Cegaop Press; 1948.
14. Yalom ID. *Psicoterapia existencial y terapia de grupo*. Barcelona: Paidós; 1998.
15. Bion WR. *Experiencia en grupos*. Barcelona: Paidós; 1980.
16. Ayerra, JM. Grupo grande. *Boletín 7*, 1997, pp.28-45.
17. Solomon RC. *Ética emocional. Una teoría de los sentimientos*. Barcelona: Paidós; 2007.
18. Green A. *El discurso vivo. Una concepción psicoanalítica del afecto*. Valencia: Promolibro; 1973.
19. Cyrulnik B. *De cuerpo y alma*. Barcelona: Gedisa; 2007.
20. Styron W. *Esa visible oscuridad. Memoria de la locura*. Barcelona: La otra orilla; 1990.
21. Sunyer JM. *Orientación psicológica grupoanalítica. Reflexiones desde la práctica*. Madrid: Biblioteca Nueva; 2005.
22. Lacan J. *El estadio del espejo como formador de la función del yo tal como se nos revela en la experiencia psicoanalítica. Escritos I*. Buenos Aires: Siglo XXI Editores; 1975.
23. Greenberg L., Elliott R., Pos A. Emotion-focused therapy: an overview. *Scientific Journal for Psychotherapy*. Vol.7, nº1, 2007, pp.19-39.
24. Yalom ID. *El día que Nietzsche lloró*. Barcelona: Destino; 2008.
25. Yalom ID, Vinogradov S. *Guía breve de psicoterapia de grupo*. Barcelona: Paidós; 1996.
26. Freud S. El Porvenir de la Terapia Psicoanalítica. En *Obras Completas*, Vol. 2. Barcelona: Biblioteca Nueva; 1910.
27. Kaplan HI. *Terapia de grupo*. Madrid: Panamericana; 1998.
28. Alexander F, Franck T. *Psychoanalytical Therapy: Principles and applications*. Nueva York: Ronald Press; 1946.
29. Goleman D. *La inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos; 1996.
30. Castilla del Pino C. *El delirio, un error necesario*. Oviedo: Nobel; 1995.
31. Jané I. La obra de Gödel en lógica matemática y teoría de conjuntos. *Gaceta de la Real Sociedad Matemática Española*, 2006, Vol. 9, Nº 3, pp.772-788.
32. Ribé JM., Martin T. Psicoanálisis, neurobiología: el fin de una dualidad. *Revista digital Psiquiatría.com*, 2009, núm.13 (1). Accesible en: URL: www.psiquiatria.com/articulos/tratamientos/42990/
33. Paniagua C. Neurobiología y psicoanálisis. *Actas Esp Psiquiatr*, 2000, 28 (1), pp.53-59
34. Pally R. Emotional processing: the mind-body connection. *Int. J. Psycho-Anal*, 1998, 79, pp. 349-360.
35. De Iceta M, Méndez J.A. Articulación entre neurociencia y psicoanálisis: a propósito de dos artículos. En revista de Aperturas Psicoanalíticas. Julio 1999-Nº2. Accesible en: URL: www.aperturas.org/2neurociencia.html

- Recibido: 19-7-10.
- Aceptado: 28-9-10.

Correspondencia:

José Miguel Ribé Buitrón.

Centro de Salud Mental de Adultos de Sant Andreu.

C/ Sagrera, 179 1r. 08037-Barcelona

Telf.: 93 340 86 54; Fax: 93 349 54 98 • jribe8o@hotmail.com