

La teràpia de grup com a eina de coneixement

Tots els éssers humans pertanyem a diversos grups socials

Joan Manuel Blanqué.

Centre de Salut Mental d'Adults (CSMA)
 Sant Pere Claver – Fundaci

Els éssers humans som animals gregaris, per això tenim tendència a formar part de grups socials. El primer entorn on ens desenvolupem és el context familiar, seguit d'altres com l'escola, els amics, la feina i les activitats socials. En tots aquests escenaris es donen els mateixos sentiments, per tant cal reconèixer-los dins nostre i aprendre a tolerar-los. La teràpia grupal és una eina molt important per aquest coneixement personal.

La major part de la nostra vida es desenvolupa amb altres pel primer grup de què formem part és la família. En aquest context personalitat humana a partir de la biologia del nen i el tipus de n estableix amb pares, germans, avis, oncles i altres figures. Més també hi influeixen professors i amics.

Per entendre què és una relació humana hem de tenir en compte les e sentiments. N'hi ha de positius com l'amor, l'admiració, el reconeixement i Però també n'hi ha d'altres que no són tant positius i tenen molt mala prem social. Alguns dels més destacats són l'enveja, la rivalitat, la gelosia, la ressentiment. Tant els uns com els altres són experimentats per tothom amb diverses, segons les circumstàncies i la constitució personal.

Aquests sentiments es donen a totes les relacions humanes i caldria reconèix nostre i tolerar-los com l'únic camí per mantenir unes relacions mínimament ac amb els altres. Una manera d'afrontar aquest tipus de sentiments quan en contradictoris o ens causen malestar i dificultats per relacionar-nos és partici grup de teràpia.

L'objectiu general és ajudar que la persona aprengui a observar i tolerar els s que li genera la relació amb la resta de companys i el terapeuta per enten passa en altres grups de la seva vida habitual com són la família, la feina i els

Professionals de la salut van iniciar la teràpia de grup fa més de 50 anys, en en què els recursos sanitaris eren mínims. Aleshores es va observar que pose en grup establia una relació especial entre ells que resultava beneficiosa p salut mental. Actualment es considera una eina equiparable a la teràpia indiv l'avantatge que es poden tractar més pacients i amb nivells d'eficàcia.

Compartir la intimitat amb el grup

D'entrada la indicació de participar en una teràpia de grup podria generar, i sovint genera, un cert malestar. El pacient és invitat a exposar idees i sentiments propis de la intimitat d'una forma conjunta, en un grup que varia de 6 a 8 persones, un terapeuta i un observador asseguts en cercle. Les sessions són d'una hora cada setmana i per un temps entre 3 mesos i un any.

Al llarg de les sessions es podran observar fenòmens com la rivalitat amb el terapeuta, la gelosia entre membres del grup, l'aliança entre diverses persones, el fet d'evitar temes conflictius i molts d'altres.

La pertinença a un grup terapèutic també permet l'observació del propi paper o rol i per tant la seva evolució. Únicament p canviar o modificar allò que coneixem de nosaltres mateixos.

Actualment es realitzen grups terapèutics en les àrees bàsiques de salut, orientats a persones afectades d' simptomatologia depressiva, alteracions de tipus fibromiàlgic, gent gran, cuidadors de pacients amb situació de gran de També es fan grups amb pacients afectats de trastorns orgànics com la hipertensió o la diabetis.

A més dels grups esmentats, en els centres de salut mental es fan grups de joves amb problemàtiques importants com l

*"Únicament po
 canviar o modi
 allò que coneixe
 nosaltres matei*



Foto: Freepik

altres trastorns mentals d'alt risc. En aquests centres realitzen grups de pares amb els seus fills que s'organitzen en grups multifamiliars.

Llegeix més articles a **"la càpsula"**

Visita la web de **Sant Pere Claver - Fundació Sanitària**

C. Vila i Vilà, 16 08004 Barcelona | Tel. 93 442 39 03 | info@spcsalut.org | www.spcsalut.org
