

L'atenció psicoterapèutica grupal per a gent gran

Mai és tard per a expressar i compartir allò que sentim

Joana Lara. Psiquiatra i Psicoterapeuta Psi
 CSMA Sants. Sant Pere Claver - Fundació

Mai és tard per a poder expressar i compartir allò que hom pensa i sent a dintre seu. **Més enllà de l'edat i de l'envelliment, poder expressar-se ajuda al benestar psíquic.** A través d'aquesta Càpsula compartim l'experiència entorn a la intervenció del grup terapèutic de "vellesa acompanyada", inclòs en el **Programa de Psicoteràpia Psicoanalítica de Grup per a la Vellesa** de Sant Pere Claver - Fundació Sanitària.

Si la psicoanàlisi és una disciplina científica relativament jove, encaixant incipient l'**atenció psicoterapèutica** dirigida a la gent gran. La natura del procés d'envelliment i de la mort -tan estesa socialment- sembla dirigida en contra d'oferir una assistència especialitzada per aquests grups (Ezquerro, 2000). Paral·lelament, es percep que les persones grans solament sols es troben aïllades en espais residencials o en les seves llars, sinó també aïllades de l'atenció sanitària.

Aquest grup psicoterapèutic va ser creat amb el propòsit d'acollir setmanalment un grup de pacients -que presentaven símptomes depressius de llarga evolució, intergeneracionals i conflictes entre cuidador i cuidat- juntament amb la seva família i d'acompanyants (fills, parelles, amics...). La incorporació dels acompanyants és considerada una peça necessària en el procés del **tractament dels conflictes i dinàmiques relacionals** que manifestaven els pacients en relació als seus problemes psicopatològics.

L'objectiu general va ser acompanyar-los en el procés d'expressar els seus conflictes i les pors focalitzats tant en les pròpies vivències i experiències internes com en els conflictes interpersonals. Pensem que **aquest procés porta a un alliberament simptomatològic i, per tant, a un major estat de benestar personal.**

De la teràpia grupal, destaca la relativa facilitat amb què els participants podien compartir amb el grup algunes de les seves experiències de caràcter traumàtic que tingueren origen en una etapa temprana de la seva vida i no havien estat verbalitzades a ningú fins al present moment.

En referència a les relacions interpersonals establertes en el grup, les interaccions van succeir en un clima de mútua empatia que va ajudar a fonamentar una cohesió grupal i els membres semblaven adoptar una actitud de "cuidar-se" mútuament.

La necessitat de cura i les dificultats per a deixar-se cuidar

Un tema que va tenir gran presència en les sessions va ser el de la "cura" i fins a quin punt estaven disposades a tenir cura de si mateixes i a deixar-se cuidar per la gent del seu entorn. Cuidar-se i deixar-se cuidar representava per a ells traçar un camí inevitablement dolorós en l'acceptació de la pèrdua d'autonomia i capacitats, però **un trànsit necessari de cara a una visió més saludable respecte a la posició que hom pot assumir enfront les vicissituds i dificultats** que es presenten a una edat avançada. D'aquesta manera, les limitacions motrius i cognitives, el sentiment d'incapacitat, el requeriment d'ajuda externa i la conseqüent frustració que tot això generava, van tenir gran presència en les converses grupals.





El conflicte suscitat davant la necessitat de cura i les dificultats per a deixar-se cuidar pels altres, va condicionar significativament les interaccions entre algunes de les parelles del grup, especialment en les conformades per mare-fill posant de relleu les en el diàleg intergeneracional sobre aquesta qüestió.

Però, en relació a la qüestió intergeneracional no tot foren dificultats doncs van aparèixer actituds més receptives que pels integrants, a través del relat de les seves experiències, descobrir dimensions de l'altra persona que possibilitaren d'enriquiment mutu: els joves del grup van elaborar una imatge més integral de la persona gran en tots els seus contextos biogràfics i personals, i els integrants de més edat apreciaren amb gratitud i sorpresa l'atenció que els dedicaven els menors joves.

El sentiment d'integració grupal

També es va fer palesa la necessitat en els integrants de què el relat de les seves experiències passades fos acollit i acceptat pel grup i, especialment en relació a aquelles vivències de caràcter traumàtic, la necessitat d'exposar el testimoni de la fortalesa que van haver de desplegar per a fer front a aquestes experiències passades. Aquesta dinàmica de funcionament dintre del marc d'un grup de caràcter intergeneracional, va constituir un **pas a favor del sentiment d'integració grupal**.

Si bé el relat de les vivències traumàtiques desvetllà inicialment en els pacients defenses dissociatives i negadores del dolor mental que la seva rememoració produïa, l'experiència de contenció que el grup proporcionà respecte aquests relats va promoure **un major sentit de la tolerància envers el record i acolliment d'aquestes vivències**.

"Cuidar-se i deixar-se cuidar, trànquils, és necessari per a una visió més saludable de les vicissituds de la vida gran"

Principals conclusions

- Els integrants del grup van evolucionar cap a una acceptació més raonable de les seves necessitats i es van mostrar disposats a compartir les seves capacitats vitals, els seus dolors i les seves experiències traumàtiques.
- S'ha promogut una remissió de la simptomatologia depressiva, degut en gran part a la possibilitat de verbalitzar diferents experiències i aspectes de la vida anímica i emocional que no havien pogut ser expressats ni elaborats.
- L'exposició de totes aquestes vivències va permetre que els pacients poguessin interioritzar un model de com poder viure i al mateix temps sentir-se continguts per dins, possibilitant així una experiència d'enriquiment mutu.
- L'acompanyant va deixar de ser un simple observador per a passar a ser un participant més dintre de la dinàmica grupal sentint-se compromès i lligat a les experiències de la persona a qui acompanyava, així com integrat amb les experiències també van compartir la resta d'integrants.

Referències

- Bion, W.R. (1963). Experiencias en grupo. Paidós: Buenos Aires
- Romano, R. (1997). L'asunto di base di Omertá. International Centennial Conference on the work of W.R.Bion: Turin

- Grupo Sigma (1999) La fusionalidad, una hipótesis para pensar. Revista Fepal
- Bion, W.R. (1980). Aprendiendo de la experiencia. Paidós: Barcelona
- Linden, M. & Kurtz, G. (2010). A randomised controlled experimental study on the influence of patient age on medical d in respect to the diagnosis and treatment of depression in the elderly. Revista Current gerontology and geriatrics resear
- Ezquerro, Arturo (2000). Entramado vincular en un grupo de jubilados. Clínica y Análisis Grupal , (85) Sep-Dic, 47-56.
- Fernández López, E. (2004). La fragilidad en el tercer tiempo. Geriatrika , Vol. 20 (6), 40-46.
- Folch, Esteve, Isern...
- Libro de la Tavistoch-Clinic.

Altres enllaços d'interès

- Visita el web [Programa de prevenció i intervenció psicològica per a gent gran](#)
- Veure vídeo [Programa de Psicoteràpia de Grup per a la Vellea](#)
- Llegeix més articles a ["la càpsula"](#)
- Visita el web de [Sant Pere Claver - Fundació Sanitària](#)

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