

TERAPIA DE GRUPO PARA UNA VIDA CON SENTIDO

José Vicente PÉREZ-FUSTER SOTO

Resumen

En la Unidad de Salud Mental del Departamento 10 de Valencia, la psicoterapia de grupo es una práctica habitual para el tratamiento de personas que acuden por presentar trastornos adaptativos reactivos a problemas de la vida cotidiana.

El uso de la logoterapia es un recurso terapéutico utilizado en nuestro entorno sanitario. El grupo terapéutico se estructura en diez sesiones de dos horas de duración con una cadencia semanal.

El trabajo con las preocupaciones existenciales de la vida, como libertad, responsabilidad, soledad, finitud y sentido de la vida, son tratadas desde el diálogo socrático grupal junto con ejercicios vivenciales que contribuyen a la elaboración del proceso terapéutico.

Abstract

Group therapy *For a meaningful life*

Group psychotherapy is an ordinary practice in Department 10 of Valencia's Mental Health Unit, dealing with people who comes with adaptative disorders from everyday life.

Logotherapy is a therapeutical resource used in our sanitary environment. Therapeutic group is set in two hours weekly meetings for ten weeks.

The work with existential concerns as freedom, responsibility, loneliness, finitude and meaning of life are handle with group socratic dialogue along with experiential exercises that help in building the therapeutic process.

Palabras clave: Psicoterapia de grupo. Logoterapia. Trastornos adaptativos.

Key words: Group psychotherapy. Logotherapy. Adaptive disorders.

Introducción

En el departamento de salud 10 de la Conselleria de Sanidad de la Comunidad Valenciana, correspondiente al hospital Dr. Peset de Valencia, en la unidad de salud mental de Fuente de San Luis, ubicada en el centro de salud del mismo nombre, desarrollamos nuestra actividad profesional como equipo especializado de apoyo a la atención primaria de salud. El equipo es multidisciplinario, compuesto por psiquiatras, psicólogos, enfermeras, trabajadora social, residentes de psiquiatría MIR, residentes de psicología PIR, terapeuta ocupacional y auxiliares de clínica. Damos asistencia a las personas que son remitidas, principalmente por los médicos de atención primaria, así como del hospital y de otras unidades de salud del área, como la unidad de conductas adictivas y la unidad de salud sexual y reproductiva.

Desde hace varios años y tras comprobar el incremento de la demanda en salud mental por los usuarios del sistema sanitario, llevamos a cabo diferentes programas de atención grupal de nuestros pacientes desde distintos planteamientos teóricos, en función de la formación y capacitación de los diferentes profesionales. Es así como surgió la propuesta de implementación del grupo de terapia existencial y logoterapia por nuestra parte, habiéndose realizado varias modificaciones en su estructura a lo largo de los años, con la experiencia adquirida, tales como el número de sesiones, la duración de las mismas, el número de participantes, en función de las necesidades de los pacientes y de las circunstancias concurrentes.

Comprobamos en el análisis de la demanda de asistencia, que muchos pacientes venían diagnosticados de trastornos adaptativos, depresivos y de ansiedad y que estaban ya medicalizados por el médico de familia. Observamos que, realmente, se trataban de cuadros reactivos a

diferentes problemáticas (como rupturas de pareja, duelos no complicados, problemas económicos y laborales, así como diferentes problemas de la vida cotidiana) susceptibles de atención clínica tal como se recogen en los sistemas de clasificación de los trastornos mentales de ámbito mundial, la CIE 10 (World Health Organization, 1992) y el DSM-5 (American Psychiatryc Asociation, 2013). Constatábamos, como dice Acevedo (2017, p 37), “Existen seres humanos que padecen trastornos de salud más que enfermedades y enfermos”. También Frankl (1987, p 26) afirma que: “La gran enfermedad de nuestro tiempo es la carencia de objetivos, el aburrimiento, la falta de sentido y de propósito “.

Después de diez grupos realizados compuestos por 10-14 personas cada uno, el modelo actual del desarrollo del grupo se realiza a lo largo de diez sesiones con una cadencia semanal y duración de 2 horas, en la sala de grupos de nuestro centro de salud en horario vespertino.

El grupo es facilitado por un terapeuta y una coordinadora de grupo, asistiendo un psicólogo interno residente (PIR) como observador al mismo. La incorporación en el grupo se realiza tras entrevista de los pacientes por los profesionales de nuestro equipo, que valoran con detenimiento la importancia y capacidad de trabajo del sentido de la vida de las personas remitidas y la aceptación de asistir a la terapia de grupo. Algunas personas que se incorporan al grupo reciben tratamiento psicofarmacológico y otras no; en ocasiones, también están en tratamiento psicoterapéutico con los psicólogos de nuestra unidad.

Desde nuestra experiencia reafirmamos las palabras de O’Donnell (citado por Gómez Esteban, 2018, p 19): “La psicoterapia de grupo ha demostrado ser muy valiosa en el sufrimiento subjetivo. El potencial curativo de un grupo terapéutico no reside en el terapeuta sino en el grupo mismo, incluido el terapeuta”. En el trabajo grupal, se establece un diálogo donde escucharse y poner palabras a las emociones.

Objetivos del grupo de logoterapia

Los objetivos que nos planteamos en el grupo de logoterapia *Para una vida con sentido* son:

- Tomar conciencia de la realidad actual de la persona, reconociendo las cosas que pueden cambiar y dependen de ella, y aceptando las que no pueden ser modificadas.
- Trabajar las preocupaciones existenciales básicas del ser humano como la libertad, responsabilidad, soledad, finitud existencial y sentido de la vida.
- Facilitar el crecimiento personal de los integrantes del grupo a través de los diferentes encuentros en los que se utilizan diversas técnicas que posibilitan el acercamiento al interior del ser y la búsqueda de sentido en cada momento de la vida.
- *Dar vida a los años* de las personas, siempre preferible al *dar años a la vida*, con un criterio de amplitud de la misma.
- Contribuir a disminuir la medicalización, psiquiatrización y psicologización de los problemas de la vida cotidiana desde una perspectiva humana que contemple la multidimensionalidad de la persona, a nivel psicológico, biológico, sociológico y espiritual, con especial énfasis en las personas que acuden a salud mental con verdadera vivencia de vacío existencial.

Métodos y técnicas utilizadas

Entre los métodos utilizados en el logogrupo, destacan el método fenomenológico-existencial y el análisis existencial de Viktor Frankl. La fenomenología existencial, conlleva la observación de tres reglas básicas: 1) regla de epojé, de abstención de prejuicios por parte del terapeuta, 2) regla de descripción, que invita a la persona a describir detalladamente su experiencia y 3) regla de la horizontalidad, en la que no se condiciona una jerarquía de valores al discurso de la persona (Cfr. Spinelli, 2007).

Entre las cuestiones importantes del grupo caben destacar:

- Crear una atmósfera de apoyo mutuo.
- Lograr que las personas participantes tengan conciencia de los recursos del espíritu humano.

- Contactar con esos recursos, desde las potencialidades que cada persona tiene.
- Ayudar a darse cuenta de dónde están y hacia dónde quieren ir y cómo llegar hasta allí.
- Focalizar la atención en lo positivo de cada persona, y aprender de lo que piensan que está mal.

El método del análisis existencial de Viktor Frankl, contempla la utilización de diversas técnicas que son empleadas en el grupo de forma habitual. Podemos destacar el diálogo socrático grupal, la derreflexión y la modificación de actitudes.

El **diálogo socrático** grupal es el instrumento terapéutico que el facilitador utiliza con más frecuencia para ayudar al paciente a que encuentre el sentido en su vida, pone en contacto con la parte saludable de la persona, el espíritu. El diálogo socrático utiliza cinco caminos para explorar las áreas donde encontrar sentido (Cfr. Fabry, 2017): autodescubrimiento, elección, unicidad, responsabilidad y autotranscendencia.

En el transcurso del diálogo socrático, los integrantes del grupo responden a preguntas significativas en relación con sus vidas y formas de relacionarse en el mundo, permitiendo emerger logopistas que contribuyen a la aparición de nuevas ideas y formas de ver el mundo, posibilitando el cambio de actitudes.

El diálogo socrático requiere de intuición e improvisación. Existen diferentes formas de acceder al conocimiento oculto acerca del sentido de las personas, se pueden utilizar diferentes maneras como:

- Recordar experiencias significativas del pasado
- Fantasías, tanto dirigidas como no guiadas, para descubrir lo significativo en la vida de las personas. Para facilitar las fantasías es indicado que el paciente se encuentre con estado de ánimo tranquilo, evitando los ruidos mentales que pueden afectar el fluir libremente del inconsciente.
- Experiencias significativas de personas que el paciente considera modelos de conducta.
- Sueños que apuntan hacia esperanzas y deseos inconscientes.
- Recuerdo de experiencias vividas donde ha experimentado con fuerza el sentido de la vida.

La **derreflexión** tiene como meta evitar la hiperreflexión no saludable sobre un problema (por ejemplo, en el caso del insomnio o de disfunciones sexuales) facilitando, así, el crecimiento interno. La hiperreflexión enfermiza puede centrarse en un síntoma aislado (como la tartamudez) o en una actitud general ante la vida.

La derreflexión implica ignorar algo que puede ser ignorado y que empeora si se reflexiona sobre ello. Es eliminar la hiperreflexión a través de la derreflexión (Cfr. Frankl, 2014).

La **modificación de actitudes** facilita la comprensión de la no dependencia ni esclavitud de las experiencias traumáticas pasadas en la vida, aceptando que, además de lo heredado y lo adquirido, el ser humano se autoconfigura continuamente desde lo decidido. El trabajo en la modificación de actitudes se desarrolla en varias etapas:

- Las alternativas son posibles.
- Los patrones de conducta pueden cambiarse.
- Podemos encontrar sentido en cualquier situación.
- La vida tiene sentido en cualquier circunstancia.
- En cualquier situación se puede encontrar algo positivo.
- Las oportunidades se pueden encontrar incluso en los errores.

El resultado esperado es el crecimiento interno, mediante la transformación de uno mismo. Es importante diferenciar entre situaciones que uno puede cambiar y aquellas que no y que por consiguiente deben ser aceptadas. La libertad de elegir siempre existe, incluso la de la actitud a tomar ante lo inevitable. Es importante no separar la libertad de elección, de la responsabilidad que conlleva la toma de decisiones por nuestra parte, intentando no proyectar en otras personas la responsabilidad de nuestras elecciones (Cfr. Fabry, 2017).

Desarrollo de las sesiones

El desarrollo de las sesiones se realiza semanalmente y con una duración de dos horas cada una, estando distribuidas de la forma que se indica a continuación.

Primera sesión

La sesión de inicio establece el comienzo del encuentro del grupo y, por lo tanto, empezamos con la presentación de cada uno de los miembros. Toman la palabra de manera sucesiva y manifiestan en la exposición individual, el nombre y las circunstancias que han llevado a su derivación a salud mental. Es completamente libre la forma que utilice cada persona, invitándoles a que expongan lo que consideren oportuno.

Asimismo, los terapeutas se presentan y, a su vez, exponen las características de las sesiones de terapia de grupo, avanzando los contenidos más importantes que se van a trabajar a lo largo de las sesiones y dando las normas prácticas de funcionamiento de las mismas.

El grupo *Para una vida con sentido*, se sustenta en la premisa de *a pesar de todo, decir sí a la vida*, fundamentado en la obra de Viktor Frankl, *El hombre en busca de sentido* (Frankl, 2015). En ésta destaca la idea que en la vida lo importante es encontrar un motivo, un porqué vivir, de tal manera que la conciencia del mismo posibilita encontrar el cómo. La Logoterapia ayuda a las personas a que digan sí a la vida. Sería como un *GPS existencial* que recalcula el sentido constantemente, la dirección de la vida.

Las preguntas importantes para encontrar ese sentido son: ¿Qué es ese sentido que se está buscando? ¿Cómo se puede encontrar? ¿En dónde?

La orientación hacia una existencia plena es lo que Frankl denomina *voluntad de sentido*, que nos lleva a la búsqueda del *sentido del momento*.

En la primera sesión los integrantes del grupo rellenan el test autoaplicado PIL (Purpose In Life, Crumbaugh y Maholick, 1969). Posteriormente, al terminar las sesiones de terapia de grupo lo vuelven a rellenar, observando las diferencias que aparecen entre ambas aplicaciones.

Es muy importante la observación de las normas del grupo ya que el impacto que se produce generalmente en la primera sesión es fundamental en el devenir de la experiencia que cada persona tiene en el grupo, así como la redefinición de las expectativas que tienen tras el primer encuentro.

Segunda sesión

En la segunda sesión introducimos un concepto importante dentro del contexto del análisis existencial como es la *libertad*. Comenzando por lo que entiende cada persona por ella, de tal manera que, al escuchar diferentes opiniones, se produce la redefinición del concepto en función del diálogo socrático grupal establecido. Según Kierkegaard (2010, p. 21), “La angustia es la aparición de la libertad en cuanto posibilidad frente a la posibilidad”.

Posteriormente, realizamos un trabajo con experiencias de ejercicio de la libertad y otras experiencias en que no, explorando los sentimientos que se producen en ellas. Así, por ejemplo, se invita a verbalizar lo vivenciado en esa experiencia. De la misma manera, se solicitan otros ejemplos donde se ha sentido menos libre en su vida y cuál ha sido su sentimiento vivido. Se trata de ser consciente de que: “El hombre es capaz de responder libremente a las condiciones puestas por el destino” (Noblejas, 2000, p. 19). Por la libertad, el hombre decide sobre sí mismo y es algo más que un producto de la herencia y el medio. En palabras de Frankl (2013, p.121): “El hombre que es-ahí, que es existencia, tiene en cada caso la posibilidad de decidir libremente acerca de su ser”.

Son importantes algunas preguntas para tomar conciencia de la vivencia de libertad que experimentamos en nuestras acciones, como:

- ¿Me guío por las expectativas que otros tienen de mí?
- ¿Encuentro dificultad para expresar mis valores ante los demás?
- ¿Renuncio a expresar mis ideas por no mostrarme como soy ante los demás?
- ¿Procuro adaptarme a la moda en los lugares que frecuento?
- ¿Creo que puedo cambiar aspectos de mi vida?
- ¿Considero que no puedo cambiar nada?
- ¿Analizo las ideas de los grupos con los que me relaciono?
- Cuando tomo decisiones, ¿tengo en cuenta las repercusiones en mí y en los demás?
- ¿Me interesan las necesidades de las otras personas o estoy con ellas para conseguir mis fines?
- ¿Tengo obligaciones con otras personas?
- ¿Realizo cosas que en realidad no quiero hacer? ¿Por qué las hago?
- ¿Creo en una tarea de mejora de la sociedad y actúo a favor de dicha tarea?

La posibilidad de cambiar aspectos significativos de la vida de cada persona es un indicador de las posibilidades de mejoría a nivel existencial.

Es importante diferenciar el concepto de libertad negativa respecto del de libertad positiva. Es obvio que en determinadas circunstancias sociales y políticas hay una pérdida de libertad que nos impide la realización y desarrollo de nuestra vida y nuestro proyecto personal. Pero tal como señala Viktor Frankl (2013), en cualquier situación de la vida y ante cualquiera de las circunstancias presentes, por muy adversas que sean, el ser humano siempre es libre de elegir qué actitud toma ante lo que le está ocurriendo.

Es importante saber qué libertad tiene el ser humano y si podemos influir realmente ante la herencia y nuestro ambiente social, para ello consideramos importante reconocer que la persona es el proceso de la articulación e integración de lo heredado, lo adquirido y lo decidido (Cfr. Acevedo, 1985). Tal como señalaba Jaspers (1977), el ser humano siempre decide lo que quiere ser, posibilitando la autoconfiguración de la persona

de manera continua a lo largo de la vida, estando obligado a elegir en todo momento qué actitud tomar ante las diferentes situaciones que la vida le presenta.

Tercera sesión

En la tercera sesión del grupo de terapia, trabajamos la *responsabilidad*, partiendo de las ideas de Viktor Frankl, que la libertad siempre se encuentra asociada a la responsabilidad, siendo indisolubles. Considera que el determinismo es la libre elección de no ser libre a través de la negación de la responsabilidad. En psicoterapia, debemos ofrecer ayuda, no restar responsabilidad (Cfr. Lukas, 2008). Ambas forman parte de la espiritualidad del ser humano.

Inicialmente se trabaja el concepto de responsabilidad en diálogo socrático grupal, emergiendo ideas que, en ocasiones, contrastan con la concepción que tiene cada integrante del grupo.

Algunas ideas importantes, en relación con el concepto de responsabilidad, que se trabajan son:

- La persona es libre para ser responsable; puede ser responsable porque es libre.
- Necesidad de responder de los propios actos sobre uno mismo y sobre las demás personas, sobre la Naturaleza y sobre la vivencia de los sentidos y valores de cada persona.
- En ocasiones, resulta más cómodo responsabilizar a los demás de lo que hacemos nosotros, en un ejercicio de proyección.

En esta sesión proponemos una serie de trabajos para acercarnos a la experiencia personal de la responsabilidad de cada persona ante los acontecimientos y circunstancias de la vida. Como ejemplos, podemos destacar: formas de ser responsable, formas de evitar la responsabilidad, el recurso a la queja repetida como instrumento de evitación de la responsabilidad, cosas de las que me siento responsable, cosas de las que no me

siento responsable, ¿qué factores intervienen en esta distinción?, ¿qué pasa si estos factores no se pueden sostener?

En ocasiones, el trabajo se puede realizar en parejas o en grupos de tres o cuatro personas, donde una habla de sus experiencias, otra escucha atentamente y una tercera ejerce el rol de observadora de la narración y recepción realizadas.

En esta sesión aportamos las ideas de Viktor Frankl en relación con las formas de evitar la responsabilidad, como son los síntomas de las neurosis colectivas (Cfr. Noblejas, 2000):

- Presentismo, o vivir para el presente y no en el presente.
- Actitud fatalista, como la resignación ante el “me han educado así y soy así”.
- Pensamiento colectivista, manifestado por la integración en la masa y la dilución en la misma; sería el fundamento del miedo a la libertad de Erich Fromm (2009).
- Fanatismo, que lleva a una tendencia a evitar un pensamiento propio, personal. De ahí la importancia del diálogo y reflexión sobre lo que pensamos y nuestra manera de actuar y de ser responsables.

Cuarta sesión

La *soledad* es el tema o preocupación existencial básica que trabajamos en esta sesión. La diferencia fundamental que se plantea en los grupos al abordar este concepto, es diferenciar entre la soledad no deseada y aquella que es buscada por la persona.

Asimismo, es importante establecer las diferencias existentes entre la soledad física y la soledad existencial, tal y como sugería Unamuno (1968) en su libro *Soledad*. El reconocimiento de la posibilidad de estar solo, estando rodeado de personas y la experiencia de sentirse acompañado en la vida a pesar de encontrarse físicamente sola la persona.

El concepto de soledad se asocia habitualmente en el grupo a experiencias de: abandono, falta de apoyo, incomprensión, no ser querida, aislamiento, tristeza, angustia.

El trabajo de vivencias de soledad es importante en la sesión, pudiéndose realizar desde la narración de experiencias que han tenido las personas del grupo, compartiéndolas y recibiendo las devoluciones que el resto de los miembros le aportan. El contacto con la forma de responder ante esas vivencias es muy importante como indicador de posibles formas de responder ante la reviviscencia de esas situaciones.

La fantasía del *niño interior*, forma parte del trabajo realizado en la sesión, permitiendo aportar gran información de la experiencia de la infancia de las personas. Se trata de una fantasía dirigida en la que, desde un estado de relajación y contacto con la profundidad de cada integrante del grupo, se plantean las necesidades que tiene ese niño que aparece en la fantasía en un espacio de soledad y ante la mirada personal de cada uno. Son significativas las respuestas recibidas por el niño en el marco de la fantasía guiada, tales como la necesidad de apoyo, de respeto, de libertad, ser escuchado, confianza, reconocimiento, amor, etc.

Sesiones quinta, sexta y séptima

En el transcurso de estas sesiones, trabajamos el concepto de resiliencia o capacidad que tiene una persona para superar circunstancias traumáticas (como la muerte de un ser querido, accidente, etc.), capacidad de afrontar la adversidad. La neurociencia, considera que las personas resilientes tienen mayor capacidad de equilibrio emocional frente a las situaciones de estrés, soportando mejor la presión. Parafraseando a Acevedo en muchas ocasiones, el problema no es el problema sino el lugar que este ocupa en nuestra existencia.

En el marco del logogrupo, el diálogo socrático permite adentrarnos en las fortalezas y capacidades de las personas para el afrontamiento

y salida de las crisis existenciales. Así nos encontramos con las respuestas más frecuentes, como mecanismos para superar la crisis: optimismo, familiares, ejercicio físico, voluntad, sentido del humor, valores espirituales, pensamiento positivo, definir metas alcanzables, aceptación de lo inevitable, coraje y deseo de querer salir y motivación, encontrar un sentido para hacerlo.

En ocasiones aparece como respuesta la ayuda de los medicamentos, si bien no se considera, generalmente, como lo prioritario, tendiendo a considerar la existencia de un cierto abuso en el consumo de psicofármacos, como una forma rápida de evitar la angustia. No se aborda la problemática individual de cada persona desde el modelo médico de diagnóstico, síntomas y tratamiento, entendiendo que cada persona es un ser humano único e irreplicable.

La conciencia del beneficio del síntoma, la resistencia a introducir cambios en los hábitos de vida y la tendencia al acomodamiento a las circunstancias del entorno personal, también contribuyen a la toma de conciencia de la situación actual y el enquistamiento de la sintomatología, refractaria a cualquier tipo de tratamiento, posibilitando la cronificación clínica de la misma.

El respeto, en el ámbito grupal, hacia las aportaciones compartidas por todos, permite, en ocasiones, ampliar la conciencia de la realidad individual, pudiendo trascender los mecanismos de defensa que impiden cualquier cambio.

Han sido muchos autores procedentes de la filosofía existencialista, quienes han planteado el absurdo o sinsentido de la vida. Entre ellos cabe destacar a Albert Camus (2012), quien, desde sus obras como *El mito de Sísifo* (2012) y *El extranjero* (2013a), plantea el absurdo de la vida y el hecho de que la necesidad de darle un sentido a la vida, conlleva el que la vida misma sea absurda. Camus (2013b) considera tres antídotos antiabsurdo de la vida, los cuales son: la rebeldía, la libertad y la pasión.

Kafka (2013), en *El proceso*, relata el absurdo de la acusación de Josef K., siendo incapaz de entender el motivo de la detención que padece, el argumento ante la ley pierde cualquier tipo de significado o sentido en su existencia.

Asimismo, Dostoievski (2011) en *Los hermanos Karamazov*, habla de la necesidad de vivir ante la ausencia de sentido y Tolstoi (2008) en *Mi confesión*, recurre al sinsentido de la vida, sustentada en la cotidianidad, y la necesidad de trascender a la espiritualidad para alcanzar el sentido.

Irvin Yalom (1984), psicoterapeuta existencial, considera que la vida no tiene sentido, pero que el ser humano lo puede encontrar.

Tras estas reflexiones de autores existencialistas, la figura de Viktor Frankl, plantea que la vida siempre tiene sentido, incluso en las circunstancias más adversas de la misma. El terapeuta no determina el sentido de la vida de cada persona, sino que colabora en la búsqueda del mismo.

Basándonos en las ideas de Viktor Frankl respecto de la búsqueda de sentido, realizamos el ejercicio de *El escudo antiabsurdo de la vida* (Gimeno-Bayón, 2019), que se lleva a cabo con la ayuda de fantasías guiadas y de proyecciones gráficas. El desarrollo del mismo es como sigue.

Inicialmente, se solicita a las personas del grupo que dibujen un escudo en una cartulina o folio, mejor de tamaño grande, y que lo dividan en cuatro partes con la ayuda de dos rectas perpendiculares entre sí (ver Figura 1). La habilitación de cuatro espacios nos permite trabajar en cada uno de ellos, representando diferentes escenas que proceden del trabajo de cuatro fantasías dirigidas, correspondientes a diferentes vivencias de los integrantes.

En la **parte superior izquierda** del escudo, se trabaja con una fantasía relacionada con un momento de felicidad de la vida de la persona,

para ello es importante conectar desde la relajación, con la experiencia evocada por la fantasía guiada, también es necesaria la visualización de la misma para un mejor desarrollo del trabajo. Al término, se solicita que la dibujen en el lugar previamente señalado del escudo. Para el desarrollo del trabajo es fundamental encontrarse en una posición cómoda y relajada que facilite el fluir espontáneo de la vivencia y su posterior representación gráfica.

En la **parte inferior izquierda** del escudo se representa la escena de la fantasía guiada en relación con una experiencia traumática de la vida, de la cual se pudo recuperar la persona, contactando con los recursos y motivaciones que le ayudaron a levantarse de esa situación. El procedimiento seguido es el mismo que en la parte anterior, haciendo especial énfasis en el hecho de la recuperación de la experiencia traumática, debido a la tendencia a la fijación de las personas en la vivencia de dolor, influenciadas por las circunstancias presentes de su vida, que determinan que se hallen en tratamiento en la unidad de salud mental.

En la **parte superior derecha**, se representa la imagen de una experiencia de solidaridad que haya tenido en la vida, facilitada por la fantasía dirigida pertinente. Generalmente no suele generar dificultades este trabajo.

En la **parte inferior derecha** del escudo, la imagen representada tiene que ver con un proyecto de vida a realizar en un futuro, que realmente le despierte ilusión y motivación para llevarlo a cabo, es como un asunto pendiente, inconcluso en la vida de la persona, que le facilite y le oriente en la dirección del camino de su vida.

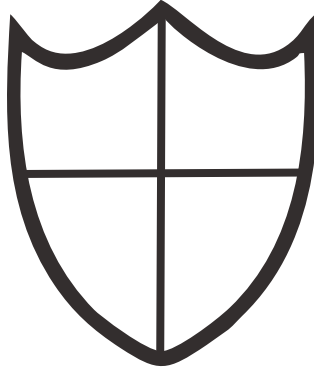


Figura 1. Plantilla para la dinámica del escudo antiabsurdo de la vida.

La realización del trabajo se realiza en el transcurso de una sesión de terapia de grupo, si bien el proceso de compartir las experiencias vividas, conllevan la necesidad de trabajar en otras dos sesiones más, que permitan la toma de conciencia de las experiencias personales, acompañadas de las devoluciones recibidas del resto de los miembros del grupo, así como de las intervenciones de los terapeutas de grupo. Consideramos con Frankl (2008a) que lo que importa no es la técnica sino el espíritu con el que se maneja.

La experiencia de la realización de este trabajo suele ser muy enriquecedora, al tiempo que clarificadora de los recursos de que disponen las personas para afrontar las crisis existenciales. Contactar con las experiencias posibles de sentirse feliz en la vida puede ayudar en la búsqueda de alternativas a la situación actual de la persona, siendo importantes para otras personas al mismo tiempo, así como a la búsqueda de sentido en tareas y proyectos pendientes de realizar en sus vidas.

Octava sesión

En esta sesión trabajamos una de las preocupaciones existenciales fundamentales, cual es la de la finitud existencial o, dicho de manera más clara, la *muerte*, que generalmente provoca resistencias a la hora de adentrarse en el concepto y significado de la misma.

Desde la concepción heideggeriana del ser humano como *ser para la muerte*, la vida como proyecto, no tiene sentido sin la muerte, siendo precisamente la aceptación de la muerte, un hecho fundamental para la vida. Así, quien tiene dificultades para aceptar la muerte y se sitúa ante ella desde el miedo, también se encuentra con miedo ante la vida misma; se está preparado para vivir cuando se está para morir.

El ser humano no la ignora, pero prefiere vivir olvidándose de ella. Es la aceptación de los límites de la vida lo que nos permite afrontar las dificultades y adversidades de la misma con la actitud necesaria, que posibilita la adaptación a las nuevas realidades que se nos van presentando a lo largo del camino de la vida, permitiendo la resignificación y búsqueda de sentido en cada momento.

Dentro del diálogo socrático que establecemos surgen varias preguntas que son trabajadas en el *logogrupo*, tales como: ¿qué pasará cuando yo me muera?; ¿cuál es nuestro límite?, ¿pensamos en nuestro fin?; ¿cómo afectaría a mi vida la inmortalidad?, ¿afectaría a mis planes y metas y a mis relaciones con los demás?; ¿qué quiero hacer en los próximos tres años de mi vida?; ¿qué quiero cambiar de mí y qué costos me provoca?; ¿qué no quiero cambiar de mí y qué costos me provoca?, y ante una situación ficticia de cambio, ¿cómo afectaría a mi identidad?

En el transcurso de esta sesión, además del trabajo dialogal grupal realizado, también recurrimos a trabajos vivenciales, acompañados de la relajación y fantasía dirigida, planteando la situación de tomar conciencia de cómo soy y, posteriormente, de cómo estoy siendo, desde el gerundio existencial. Esto lo realizamos acompañándolo de la colocación de ambas palmas de las manos enfrentadas entre sí, de tal forma que, cuando la dis-

tancia entre lo que soy y lo que estoy siendo coinciden, las manos tienden a aproximarse, mientras que cuando ambas experiencias de ser, se distancian, se refleja en el distanciamiento de las manos entre sí.

La pregunta que abordamos mientras se realiza el trabajo es: ¿qué haría si me quedara una semana de vida?, ¿a qué y a quiénes dedicaría ese tiempo? La respuesta facilita la toma de conciencia de lo verdaderamente importante en la vida de cada persona. Lo más importante de la vida, es darse cuenta de que lo más importante, es lo importante.

Otro ejercicio vivencial posible, partiendo de la misma consigna, se realiza en esta ocasión acompañándose de la escultura del cuerpo, y tomando conciencia de cómo estoy y cómo me gustaría estar, así como lo necesario para poder cambiar de una situación a otra.

Novena sesión

La penúltima sesión del grupo de terapia *Para una vida con sentido*, consiste en el trabajo del sentido de la vida. En el diálogo socrático grupal, se plantean cuestiones significativas de la vida para cada persona, por ejemplo: ¿cuáles son las razones más importantes para vivir?, ¿qué es lo significativo y valioso de la vida?, ¿cuál es el valor de la vida?, ¿qué quiero hacer y qué conlleva el hacerlo?, ¿qué no quiero hacer y qué conlleva el seguir haciéndolo?

También es posible realizar un trabajo en un folio, en el que, en un diagrama circular, se van subdividiendo las diferentes partes del mismo, según el tiempo que le dedicamos durante el día. Una vez realizado y tras tomar conciencia de lo que cada persona ve en su diagrama, pedimos que intenten hacer otro, en el que la distribución del tiempo dedicado a cada parte, sea como les gustaría que fuese y, posteriormente, comparar ambos diagramas para valorar el grado de satisfacción en la distribución diaria de nuestro tiempo (Cfr. Fabry, 2017).

La búsqueda de sentido es fundamental en el transcurso de las sesiones del grupo, para ello es importante trabajar el concepto de auto-

trascendencia, como capacidad de superar la egocentricidad y dirigir su mirada hacia otras personas, tareas e inquietudes más allá de sí misma. En palabras de Frankl (2014, p 34): “El ser humano llega a ser plenamente humano, cuando sale de sí y se entrega a una tarea”.

El trabajo con valores es, asimismo, fundamental para facilitar encuentro de sentido en la vida, siendo importante diferenciar los tres tipos de valores:

- Creatividad, en relación con lo que la persona es capaz de dar al mundo.
- Experiencia, en relación con lo que la persona recibe del mundo, siendo conscientes de ello.
- Actitud, en relación con la disposición de cada persona ante los acontecimientos de la vida.

Los valores son semáforos en el camino de la vida, son como las señales del camino que nos orientan durante el mismo.

Es importante darse cuenta, saber de dónde vienen sus valores y si existe una fuente externa, valorar si se está de acuerdo con ellos.

En ocasiones, hay valores que están en la cúspide de la pirámide mientras que otros son menos importantes. El hombre que vive solo para su carrera profesional, la mujer que vive solo para su familia, tiene una orientación piramidal.

Hemos de tener en cuenta que: “Vivimos en una sociedad de consumo que no solo pretende la satisfacción de todas sus necesidades sino que también estimula la creación de necesidades nuevas; sin embargo, ignora, descuida y frustra la más humana de todas: la necesidad de sentido” Noblejas. (2000, p. 89).

La desesperación existencial, puede ser la consecuencia de: situaciones vividas como carentes de sentido, sensación de vacío existencial y sentimiento de impotencia ante una situación en la que se siente atrapada la persona.

La presentación en el grupo de diferentes experiencias de la vida en las que las personas se sienten carentes de significado y sin sentido, con posterior planteamiento de posibles alternativas ante lo que le ocurre, permite al grupo la realización de devoluciones constructivas, facilitando la adopción de la alternativa que le resulte más factible en las circunstancias actuales. Con la ayuda del grupo es posible decidir el primer paso a llevar a cabo para salir de la situación de bloqueo y carente de sentido, siempre con la idea de Viktor Frankl que la vida tiene sentido en cualquier circunstancia que vivamos. “En el enfrentamiento con el destino de su enfermedad, en la actitud que adopte frente a este su destino, cumple el hombre enfermo, el *homo patiens*, no un sentido sino el más profundo sentido, consigue no un valor sino el supremo valor. El sentido del sufrimiento está no en el hecho de sufrir sino en la manera de sufrir” (Frankl, 2008b, p. 120).

Encontrar las razones personales para vivir y las tareas a realizar en el camino de la vida permite adoptar una actitud diferente ante los problemas por los que atraviesan las personas y, desde este cambio de actitud, poder tomar conciencia de los aspectos positivos de la vida, construyendo la frase, *la vida tiene sentido cuando...*

Cuando los síntomas de la depresión se hacen evidentes y la hiperreflexión sobre un determinado foco a nivel cognitivo y emocional, parecen inmodificables, es importante el ejercicio de la derreflexión (Cfr. Frankl, 2014), poniendo el foco de atención en otros aspectos positivos de la vida de la persona, guardando distancia de los síntomas y tomando conciencia de no ser personas indefensas ante la depresión, reconociendo el poder del espíritu humano.

Décima sesión

La última sesión del grupo constituye la sesión de cierre. Es una sesión generalmente muy emotiva en la que el grupo es consciente de la finitud de la terapia de grupo. Habitualmente y de manera espontánea, las opiniones vertidas van en la línea de la demanda de más sesiones y de

agradecimiento a la Seguridad Social por brindar la oportunidad de poder acceder a este tipo de tratamientos.

Inicialmente planteamos tres preguntas que responden individualmente de manera sucesiva:

- ¿Cómo he vivido la experiencia de la terapia de grupo?
- ¿Qué he aportado al grupo?
- ¿Qué me ha aportado el grupo?

Tras la exposición individual de las respuestas al grupo, éste realiza de forma espontánea las devoluciones que considera oportunas a cada persona, siendo, en ocasiones, muy emotivas y clarificadoras, lo cual se sigue del agradecimiento por parte de quien lo recibe.

Entre las respuestas a lo aportado por el grupo, podemos destacar las siguientes:

- Me ha ayudado a escucharme mejor.
- He sacado cosas a nivel emocional.
- Me ha dado todo el grupo.
- Paz y tranquilidad.
- Acogida, espacio y apertura.
- Me ha ayudado a entender.
- El grupo me ha dado libertad, aquí y fuera.
- Me ha dado confianza, fortaleza y autoestima.
- He aprendido a sobrellevar los problemas.
- Me ha abierto los ojos.
- Compañía, equilibrio, fuerza, sentido común.
- Optimismo y confianza.
- Salir de mis paranoias.

Reflexiones desde la experiencia

El feedback recibido de los participantes en los grupos, nos ayuda a reformular nuestro trabajo como terapeutas, aprendiendo continuamente de la experiencia de esta forma de trabajo en un ámbito particular como

es el sistema público de salud. En ocasiones, nos encontramos con personas que atraviesan por situaciones muy complicadas en sus vidas, por ello es importante tener en cuenta el consejo de Viktor Frankl, “decir sí a la vida a pesar de todos los pesares, es el rasgo característico de personas vigorosas y creativas” (Díaz, 2017, p. 121).

Un aspecto fundamental, es la evolución de los pacientes tras la terapia grupal, habiendo recibido el alta una proporción significativa de los mismos, y habiendo contribuido a la disminución de la medicalización, la psiquiatrización y la psicologización de los problemas de la vida cotidiana susceptibles de atención clínica.

Consideramos importante transmitir a las personas responsables de la organización del sistema de salud, la necesidad de implementar en otros centros este tipo de terapia, si bien somos conscientes que los profesionales que trabajan en los diferentes dispositivos, generalmente poseen otro tipo de formación teórica y práctica. Por ello asumimos el reto de contribuir a la formación de especialistas en psiquiatría y psicología que se forman en nuestro servicio, en el área de la psicoterapia humanista existencial y logoterapia, sin ser excluyente con ninguna orientación teórica del paradigma de referencia de nuestros compañeros.

Así pues, la evolución en estos años de logoterapia grupal en nuestro centro de salud, nos anima a seguir trabajando en esta línea, viendo reforzada nuestra ilusión y motivación en la misma.

Conclusiones

El grupo terapéutico *Para una vida con sentido*, facilita el cambio de actitud ante los problemas de la vida, diferenciando aquellos que son susceptibles de ser modificados de los que no, tomando conciencia de la libertad de elección de la actitud desarrollada ante los mismos.

Las preocupaciones existenciales del ser humano (libertad, responsabilidad, soledad, finitud y sentido de la vida) son cuestiones plante-

adas desde el diálogo socrático grupal, el cual posibilita una ampliación del conocimiento de las mismas y la conciencia del modo de estar en el mundo.

El trabajo desde el diálogo socrático grupal, acompañado de trabajos vivenciales, contribuye al crecimiento personal de las personas integrantes, permitiendo una mejor capacidad de vivir su existencia en relación con el mundo y tomar conciencia del proyecto de vida personal.

Jose Vicente PÉREZ-FUSTER SOTO, es médico-psiquiatra del Departamento de Salud 10 de Valencia, de la Conselleria de Sanidad. Licenciado en sociología y en antropología. Psicoterapeuta humanista existencial. Miembro docente del Instituto de Terapia Gestalt de Valencia. Ha sido profesor de la facultad de Medicina de la UCV hasta el año 2018.

Referencias

- Acevedo, G. (1985). *El modo humano de enfermar*. Buenos Aires: Fundación Argentina de Logoterapia.
- Acevedo, G. (2017). *Vivir como gerundio existencial*. Buenos Aires: Centro de Análisis Existencial “Viktor Frankl”.
- American Psychiatric Association. (2013). *DSM-5. Guía de consulta de los criterios diagnósticos*. Arlington (VA, USA): APA.
- Camus, A. (2012). *El mito de Sísifo*. Madrid: Anaya.
- Camus, A. (2013a). *El extranjero*. Biblioteca Camus. Madrid: Alianza Editorial
- Camus, A. (2013b). *El hombre rebelde*. Biblioteca Camus. Madrid: Alianza Editorial.
- Crumbaugh, J.C. y Maholick, L.T. (1969). *Manual of instructions for the Purpose in life test*. Saratoga: Viktor Frankl Institute for Logotherapy.
- Díaz, C (2017). *Sobre las psicoterapias existenciales humanistas*. Madrid: Sonora.

- Dostoyevski, F. (2011). *Los hermanos Karamazov*. Madrid: Alianza.
- Fabry, J. (2017). *Señales del camino hacia el sentido*. México DF: Ediciones LAG.
- Frankl, V. (1987). *El hombre doliente*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (2008a). *La voluntad de sentido*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (2008b). *Teoría y terapia de las neurosis*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (2013). *Psicoanálisis y existencialismo*. México DF: Fondo de Cultura Económica.
- Frankl, V. (2015). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (2014). *La psicoterapia en la práctica clínica*. Barcelona: Herder.
- Fromm, E. (2009). *El miedo a la libertad*. Barcelona: Paidós.
- Gimeno-Bayón, A. (2020). *Baúl de los recuerdos*. En prensa.
- Gómez Esteban, R. (2018). El 'discurso grupal', factor terapéutico central en la psicoterapia de grupo. En: M.J. De Castro Oller, R. Gómez Esteban y Á. De La Hoz Martínez (Ed.). *La psicoterapia de grupo en los servicios de salud mental*, pp. 19-32. Madrid: Asociación Española de Neuropsiquiatría.
- Jaspers, K. (1977). *Escritos psicopatológicos*. Barcelona: Gredos.
- Kafka, F. (2013). *El proceso*. Madrid: Alianza.
- Kierkegaard, S. (2010). *Concepto de angustia*. Madrid: Alianza Editorial.
- Lukas, E. (2008). *Viktor Frankl, el sentido de la vida*. Barcelona: Plataforma.
- Noblejas, M.A. (2000). *Palabras para una vida con sentido*. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Spinelli, E. (2007). *Practising existential psychotherapy*. Londres: SAGE.
- Tolstoi, L. (2008). *La confesión*. Madrid: Acantilado.
- Unamuno, M. (1968). *Soledad*. Colección Austral. Barcelona: Espasa Calpe.
- World Health Organization. (1992). *The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: clinical description and diagnostic guidelines*. Geneva: World Health Organization.
- Yalom, I. (1984). *Psicoterapia existencial*. Barcelona: Herder.