

Grupos de Crecimiento: la autovía de la salud

Patricia Aliu

-¿Qué dices…?!!!- respondí a mi terapeuta.

-¿Como te imaginas que compartiré mis cosas con gente desconocida…? ?

Sonriendo me dijo: tampoco conocías a tu padre cuando naciste… ;

-Que tontería!- dije

-Tienes miedo…-me contestó

-Sí. Tengo miedo y vergüenza. Sobretudo de lo que pensarán de mí

Me soltó una pregunta rara (típica en ella que tenía el don de desconcertarme como suelen hacer los maestros zen)

-¿Sabes que es una enzima?

-Ni idea.

-Búscalo en el diccionario…Nos vemos la próxima.

Y me saludó con un beso.

El diccionario decía: Las enzimas no alteran el balance de las reacciones en que intervienen, pero consiguen acelerar el proceso millones de veces.

Una enzima acelera un proceso pero sin intervenir en él - traduje para mí.

Inquieta y curiosa llegué a la siguiente sesión y le dije:- Ya sé lo que es una enzima ¿Y esto qué tiene que ver con el grupo?

-Trabajar en grupo es la “enzima” del crecimiento personal- me respondió.

Verás: hacer un trabajo terapéutico individual es importante pero conviene que pruebes como es eso de “estar con otros”. Fíjate a tu alrededor: la mayoría de las cosas se desarrollan grupalmente. Los seres humanos aprendemos en grupo: la escuela, la familia, la panda…Hasta la naturaleza nos transmite esa sabiduría cuando muestra a los animales en manadas. Así crecemos más rápido porque nos intercambiamos información y nos influenciamos mutuamente.

Si alguien del grupo no sabe algo, otro que conoce la experiencia lo acompaña en su aprendizaje. Si alguien sufre (o está plétórico de felicidad) lo comparte y se cumple el dicho: “Una pena compartida es media pena y una alegría compartida vale el doble”.

Si siempre has sido tímido y quieres “estrenar” una nueva forma de ser….que mejor que en un espacio nuevo, pequeño y cuidado para ejercitarla?

Es más o menos como elegir entre coger la vieja y conocida carretera o arriesgarte a la autovía… ;

Para entonces sentía el mismo vértigo que cuando te asomas a un abismo que te asusta y deslumbra a la vez.

Vale-dije- Apúntame a la autovía… digo al grupo.

De esta anécdota han pasado ya 27 años y la sigo recordando y contándosela a todos los nuevos valientes que llenan nuestros grupos de crecimiento y las aulas de nuestra escuela de Gestalt.

Cada vez abrimos más grupos: terapia, supervisión, para mujeres, estrategias para el trabajo, corporal, constelaciones, duelos, arteterapia … ;

La convivencia y lo grupal son nuestro distintivo y por eso nuestro lema es “Convivir para aprender a convivir” pues sólo algo vivo, convive y sólo conviviendo, se crece.

Patricia Aliu Navarro
Licenciada en Psicología Col. Nº B-1769
Psicoterapeuta Gestalt
Miembro Titular de la A.E.T.G.
Directora de Gestalt Mediteráneo