

POR QUE FAZER PSICOTERAPIA DE GRUPO?

Rosa Pinheiro de Castro Stopa – Psicóloga

A psicoterapia grupal é uma modalidade de atendimento oferecida para um grupo de pessoas e tem como proposta um espaço para mudanças e alívio de sofrimentos através da escuta de si e dos outros. É um espaço fértil e sigiloso no qual o psicólogo/psicanalista tem como função ajudar a refletir e proporcionar um bem-estar no paciente. Os participantes do grupo também são protagonistas e ativos nessa reflexão, de modo que as mudanças também ocorrem nas próprias relações entre os pacientes e no compartilhamento de experiências. É uma modalidade de atendimento eficaz e rico. No entanto, nota-se que a psicoterapia grupal carrega alguns preconceitos por parte daqueles que não possuem familiaridade com o assunto. Observamos, por exemplo, afirmações como:

“Quanto mais participantes, menos atenção terei e menos falarei de mim”;

“Já basta os meus problemas, não estou a fim de ouvir os dos outros”;

“Acho que não vou conseguir falar meus problemas em público”.

Podemos notar que as afirmações acima remetem à falta de acolhimento e escuta, o que nada condiz com o atendimento em grupo. O espaço grupal é justamente um espaço exclusivo para os pacientes compartilharem suas experiências, serem ouvidos e acolhidos por outras pessoas que podem ajuda-los a se fortalecer, sempre livre de julgamentos e moralismos. Às vezes podemos achar que o atendimento individual é melhor porque é exclusivo e o paciente se sente mais à vontade para falar das suas questões mais pessoais para o terapeuta. No entanto, essa questão é relativa porque a exclusividade entre paciente e terapeuta pode não ser tão rica quanto a escuta de outras pessoas que passaram (ou não) por essa experiência.

Além do mais, o que é dito é escutado por todos e a fala de um pode muito bem complementar reflexões e apontar questões que outra pessoa não havia pensado antes. Inclusive, alguém pode ser porta voz de alguma questão que outro não conseguiria expor. Ressaltamos a importância que o psicólogo/psicanalista tem neste processo, pois é ele quem vai ajudar a transformar os conflitos em algo suportável e capaz de ser transformado em uma reflexão aceitável e passível de transformações, abrindo novas vias de compreensão e de alívio.

Portanto, respondendo à pergunta do título deste texto, deveríamos fazer a psicoterapia de grupo para podermos ser acolhidos e acolher quem precisa. É uma oportunidade de podermos nos abrir ao novo e poder ajudar aquele que justamente pode ser ajudado pela nossa própria experiência e ponto de vista.

Igualmente ao processo de atendimento individual, participar de um grupo de psicoterapia pode ser um processo rico e fortalecedor.

Finalizamos essa reflexão convidando nossos leitores a (re)pensarem sobre psicoterapia de grupo fora dos estereótipos e preconceitos que “automaticamente” criamos, como um instrumento de descoberta e fortalecimento individual.

Costumamos falar que aquilo que mais negamos tem relação quase que direta com os nossos desejos. Quem sabe a terapia grupal a que tanto resistimos não é a que mais pode ter a ver com a gente e ser a modalidade que mais pode nos ajudar?