

A CURA DI  
BARBARA ROSSI

# SO-STARE NEI GRUPPI

*Proposte per esperienze di benessere*



edizioni la meridiana

*p r e m e s s e . . .*  
*per il cambiamento sociale*

---

**p r e m e s s e . . .**  
*per il cambiamento sociale*

*Collana curata da Paola Scalari*



**A cura di  
Barbara Rossi**

# **SO-STARE NEI GRUPPI**

---

## **Proposte per esperienze di benessere**

Scritti di:  
Simona Abbiati, Stefano Bertoldi, Assunta Bertussi, Annamaria Burlini, Cinzia Chesi, Clara Cortellazzi, Massimo Daviddi, Simona Di Carlo, Franco Fasolo, Anna Maria Gibin, Claudia Giordana, Gianni Lanari, Barbara Rossi, Stefano Sirri, Ivana Trevisani, Patrizio Virzi





# Indice

---

**Prefazione** – Il gruppo, immagine e visione del mondo ..... 9  
*di Massimo Daviddi*

**Introduzione** – Il senso di questo libro ..... 13  
*di Barbara Rossi*

## **PARTE I – L'idea del gruppo**

1. Piacere di conoscerti, siamo un gruppo! ..... 19  
*di Barbara Rossi*

2. Dal gruppo virtuale al contatto con l'altro ..... 27  
*di Barbara Rossi e Stefano Sirri*

## **PARTE II – I diversi livelli del lavoro di gruppo**

3. Il gruppo in terapia ..... 43  
*di Barbara Rossi, immagini di Patrizio Virzi*

4. I gruppi nella formazione  
*di Anna Maria Burlini* ..... 71

5. I gruppi di auto mutuo aiuto ..... 77  
*di Stefano Bertoldi*

6. Sport di squadra e non solo... per fare goal! ..... 87  
*di Cinzia Chesi, Clara Cortellazzi, Simona Di Carlo, Barbara Rossi*

7. Classe come gruppo per l'apprendimento: realtà o utopia? ..... 99  
*di Barbara Rossi, Assunta Bertussi, Cinzia Chesi e Simona Abbiati*

## **PARTE III – L'applicazione dello strumento "gruppo" in vari contesti specifici**

8. Gruppi da sballo ..... 117  
*di Clara Cortellazzi*

9. Un corso per potenziare in gruppo le abilità sociali ..... 129  
*di Gianni Lanari*

10. Mondi in movimento ..... 139  
*di Ivana Trevisani*

11. Una riflessione per chi soffre di disturbi alimentari ..... 155  
*di Anna Maria Gibin*

## PARTE IV – I gruppi legati al ciclo della vita

12. Gruppi in età evolutiva .....	163
<i>di Simona Abbiati</i>	
13. Genitori e figli... quante storie! .....	173
<i>di Simona Di Carlo</i>	
14. Le risorse del gruppo con gli anziani .....	183
<i>di Claudia Giordiana</i>	
<b>Capitolando... al cinema!</b> .....	195
<i>di Barbara Rossi</i>	
<b>Postfazione</b> .....	205
<i>di Franco Fasolo</i>	
<b>Presentazione degli autori</b> .....	209
<b>Bibliografia</b> .....	213

# PARTE I

## L'idea del gruppo

---







# 1.

## Piacere di conoscerti, siamo un gruppo!

di Barbara Rossi

Lo studio dei fenomeni mentali, relazionali e gruppali, coincide quasi con le prime forme documentate del pensiero umano.

Storicamente, un passaggio importante è stato raggiunto nell'Antica Grecia. Aristotele dichiarava che "l'uomo è per sua natura un animale politico", che abita la *polis* (città, comunità) e quindi sociale – detto a parole nostre –. Questo cosa significa?

L'uomo, per sua stessa indole, tende a vivere in comunità, con gli altri. Non sarebbe in grado di sopravvivere se vivesse in modo isolato, o comunque non vivrebbe bene. Gli animali che vivono in gruppo, come le api, nel farlo seguono solo il proprio istinto, mentre l'uomo è in grado di scegliere di vivere in società e di darsi un'organizzazione.

Quest'idea oggi è condivisa dai più, mentre ai tempi di Aristotele una differente corrente di pensiero, nota come *Contrattualismo* – animata da Platone (così come possiamo leggere in *Critone*) e successivamente nella storia da altri filosofi come Thomas Hobbes e Jean-Jacques Rousseau –, riteneva che alla base dell'organizzazione sociale vi fosse semplicemente un contratto steso a tavolino tra gli uomini e non una volontà vera e propria di vivere insieme agli altri. Quindi, non una scelta e un'esigenza sociali, bensì un mero rapporto utilitaristico. Ricordiamo su questo filone la celebre frase del commediografo latino Plauto: *Lupus est homo homini* (L'uomo è un lupo divoratore di ogni altro uomo), indicativo della malvagità umana, nota ai giorni nostri nel *Mors tua vita mea* (La tua morte è la mia vita).

Tornando invece ad Aristotele, nel libro dedicato alla politica, per un verso risulta vero che gli uomini si raggruppano anche per



interesse: nessuno può fare tutto bene da solo, quindi è meglio che ciascuno si specializzi in un'attività e che, per il resto di cui necessita, trovi collaborazione negli altri. È quella che oggi chiamiamo "co-dipendenza": tutti dipendiamo gli uni dagli altri, in conseguenza della specializzazione di ognuno di noi.

È pur vero però che Aristotele evidenziava anche altro: il vivere insieme non è solo dettato da esigenze materiali; anche se l'uomo avesse tutto ciò di cui ha bisogno e fosse autonomo, tenderebbe ugualmente a vivere in gruppo. Vi è infatti una spontanea voglia di stare insieme e si tratta di un processo che segue il principio della gradualità: prima la famiglia, poi il villaggio, poi la società (la *polis*).

In effetti, ciò che Aristotele descrive è il percorso che ogni essere umano compie durante la crescita.

Nella scala dei bisogni<sup>1</sup>, i bisogni di protezione, di affiliazione e di appartenenza al proprio gruppo familiare sono tra i bisogni fondamentali dell'uomo. Li ricordiamo in ordine di priorità:

- Bisogni fisiologici: fame, sete, ecc. All'inizio della nostra storia è la madre che principalmente provvede ad essi.
- Bisogni di salvezza, sicurezza e protezione. All'inizio, è prevalentemente il padre che vi provvede.
- Bisogni di appartenenza (affetto, identificazione) al gruppo famiglia, successivamente agli altri gruppi.
- Bisogni di stima, prestigio, successo.
- Bisogni di realizzazione di sé (realizzando la propria identità e le proprie aspettative e occupando una posizione soddisfacente nel gruppo sociale).

Il gruppo familiare è quindi il primo in cui ogni essere umano fa esperienza fin dalla nascita. E proprio il gruppo familiare, la relazione intima che si crea tra uomo e donna, permette la nascita di un nuovo individuo.

Nel tempo, le persone attraversano diversi gruppi: quello dei compagni di scuola, degli amici, dei colleghi; gruppi di condominio, gruppi sportivi, gruppi del ballo, del web... In alcuni di questi si creano relazioni affettive più profonde, in altri la relazione rimane occasionale, o temporanea; ci sono infatti gruppi che ricordiamo con molta nostalgia e gruppi così spiacevoli che non vorremmo aver frequentato.



Il gruppo, quindi, è “un’esperienza” che viviamo tutti indistintamente, ed è sempre densa di significati!

### *Verso una definizione di gruppo*

Il gruppo è un concetto che appartiene alla nostra quotidianità – quindi alla nostra vita –, ma il termine gruppo, in sé, resta una parola poco definita. Il suo significato infatti è relativo al contesto in cui viene utilizzato. Ad esempio, forse non tutti sanno che:

1. In matematica, un gruppo è una struttura algebrica, ovvero un insieme con un’operazione binaria (come la somma, o il prodotto), in cui gli assiomi definiscono le relazioni tra gli elementi.
2. In astronomia, un gruppo è un piccolo numero di galassie (fino a 50 circa) che sono vicine tra loro.
3. In chimica, un gruppo può essere sia una colonna della tavola periodica degli elementi, sia un’entità funzionale (alcuni atomi forniscono particolari proprietà a una molecola, ad esempio il gruppo metile).
4. In economia, un gruppo è un gruppo d’imprese.
5. Nelle scienze sociali, un gruppo è un sottoinsieme di una cultura o di una società.
6. In medicina, parliamo ad esempio dei gruppi sanguigni, che permettono di suddividere il sangue nei vari sottogruppi A, B, O, in base alle sue caratteristiche; oppure il corpo umano, che è un organismo, composto da vari gruppi di cellule che si sono organizzate tra loro.
7. In musica, si intende un complesso musicale, cioè un gruppo di persone che suonano insieme.
8. In geologia, un gruppo è un insieme di formazioni o di strati di roccia.
9. Nel ciclismo, un gruppo ha due accezioni: può indicare l’insieme di più ciclisti, oppure l’insieme dei componenti di una bicicletta.

Ne deriva che ogni gruppo è diverso dall’altro e ha le sue specifiche funzioni.



## 1.1 COS'È UN GRUPPO?

In psicologia e psicologia sociale, un gruppo è un insieme di persone che interagiscono tra loro influenzandosi reciprocamente. Va da sé che questa interazione avviene in base a regole, norme, aspettative condivise, riguardanti il rispettivo comportamento, gli interessi, gli scopi comuni. Una banda di tifosi avrà quindi codici di condotta diversi da quelli del coro della parrocchia, ecc. Dato che gli esseri umani sono sociali, come si diceva, i gruppi sono una parte vitale della nostra società.

I gruppi si formano e si trasformano costantemente. Pensiamo solo a quanti gruppi amicali abbiamo attraversato nel corso della vita.

Molti studi sulla psicologia dei gruppi risentono di una contrapposizione: da un lato l'idea che l'organizzazione sociale serve per la sopravvivenza ma causa l'infelicità, dall'altra parte l'idea che il gruppo primario (familiare) è ricco di affetti, ma destinato ad essere sommerso in un sistema che lo distrugge.

Dunque, il gruppo consente alla persona di esprimere lati sconosciuti di sé, di sviluppare le proprie potenzialità, oppure tende a schiacciare, condizionare, portando alle estreme conseguenze le tendenze distruttive che vi si annidano?

### *Il lavoro di gruppo: intenso e veloce*

Il contesto allargato e complesso che si crea nel gruppo, la presenza di persone che possiedono e manifestano obiettivi simili – o problemi analoghi – determina una situazione molto stimolante: favorisce il rispecchiamento, il confronto, la nascita di idee nuove, l'arricchimento personale.

Inoltre, nel corso di un lavoro di gruppo, si generano, da parte dei partecipanti, intense risposte emotive verso le espressioni offerte dai vari membri, e ciò rende spesso possibile affrontare alcuni problemi specifici e blocchi emotivi in modo molto più diretto, praticamente nel momento stesso in cui essi si manifestano nei rapporti relazionali all'interno della realtà grupppale.

La conseguenza pratica è che spesso il lavoro di gruppo è più intenso e la persona raggiunge i suoi obiettivi in tempi più brevi rispetto al lavoro individuale.

Se ci pensiamo, l'attività sportiva diventa più stimolante quando



c'è il confronto, la competizione, così come a scuola siamo sollecitati nell'apprendimento dalla presenza dei coetanei.

### *Il gruppo è esperienza*

L'importanza dell'apprendimento gruppale, che avviene grazie all'esempio degli altri, è trattato e sottolineato da vari studiosi.

In psicologia sociale, fu Bandura ad evidenziare come l'apprendimento non avvenisse esclusivamente in modo diretto, ma anche attraverso esperienze indirette, sviluppate tramite l'osservazione di altre persone, che funzionano da modelli.

Un esempio è offerto dagli studi riguardanti l'imitazione di condotte aggressive da parte di bambini che osservano un modello violento; all'opposto, l'esposizione a modelli affettuosi, incoraggianti e positivi, stimolano condotte similari, condotte che i bambini non apprendono se manca loro l'esperienza.

Anche gli studi più moderni sull'attaccamento, sottolineano l'importanza della qualità del rapporto che abbiamo sperimentato, con i genitori in primis, con gli altri poi.

In sintesi, ci sono esperienze che non possiamo inventarci, ed il gruppo offre un bacino di esempi e di situazioni molto ampio.

### *Lavorare in gruppo è più economico*

Non sempre, ma generalmente i terapeuti applicano tariffe più economiche per la terapia di gruppo rispetto a quella individuale; allo stesso modo, le varie attività (scolastiche, sportive, ludiche, ecc.) in gruppo hanno costi inferiori rispetto ai percorsi individuali.

Ma il termine "economico", in questo caso va inteso con un'accezione diversa dal consueto. Riscontrare che il lavoro di gruppo risulti più "economico", non significa infatti che esso valga meno, anzi!

Si ritiene che molte attività vengano facilitate dall'essere in gruppo; pensiamo, ad esempio, all'apprendimento a scuola.

Una frequente perplessità: il lavoro di gruppo toglie spazio all'espressione individuale?

Se prendiamo in considerazione ad esempio il percorso terapeutico, alcune persone, che devono appunto iniziare una terapia, considerano uno svantaggio il minor tempo dedicato a parlare di sé; esse ritengono che il gruppo riduca le opportunità di esprimersi e raccontarsi e quindi la possibilità stessa di capire le cau-



se dei propri disturbi. Nella grande maggioranza dei casi questo non accade.

Quando si comincia a frequentare un gruppo terapeutico, ci si accorge subito che le cose che si dicono sul proprio conto sono forse in minor quantità rispetto a una terapia individuale, da cui una certa frustrazione; ma in definitiva, quelle cose che si dicono in un contesto gruppale, risultano molto più significative e intense e quindi, alla fine, più apprezzate, più utili.

Pensiamo alla ricchezza rappresentata dalla presenza di altre persone e all'importanza dell'ascolto e del confronto con le loro storie. Cambiando contesto, sicuramente molti avranno notato quanti apprendimenti i bambini fanno frequentando l'asilo, osservando ed essendo stimolati dalla presenza degli altri bambini.

Lavorare in gruppo comunque non esclude il lavoro individuale, là dove se ne ravvisi la necessità.

### *C'è un posto per me?*

Le teorie, la ricerca, la clinica del lavoro coi gruppi, insegnano l'importanza del posto che occupiamo.

Qual è il mio "posto nel mondo"? Si chiede Fabio Volo nel suo romanzo *Un posto nel mondo*, che già nel titolo annuncia questa importante personale ricerca. Lo decido io o devo ereditarlo?

Qual è il mio posto? La mia meta? Il luogo in cui sarò felice? Si chiede il Gabbiano Jonathan Livingston<sup>2</sup>.

"Quante case abita un cuore lungo il percorso dei battiti di una vita?", si chiedono Mario Botta e Paolo Crepet in *Dove abitano le emozioni*, loro ultimo libro.

Nelle nostre città, nelle nostre case, nei luoghi che frequentiamo, negli spazi che occupiamo, si annidano le radici della nostra identità. E sono le radici che ci danno la linfa per slanciare e proiettare il nostro albero nel cielo.

A volte, le persone, nel caos della vita quotidiana, negli spostamenti di città in città, di lavoro in lavoro, o dalla scuola al lavoro, rischiano di perdere le loro certezze, i loro punti di riferimento e di forza, la loro linfa vitale.

Eppure il nostro spazio ha origini molto antiche e profonde, affonda le sue radici ben prima della nostra nascita.

Pensiamo a cosa accade in una famiglia quando arriva un nuovo figlio: la coppia entra in crisi, deve ritrovare un nuovo equilibrio facendo "spazio" al nascituro.



Ognuno nella propria famiglia occupa il “suo” posto, anche fisicamente: il bambino avrà il suo letto, la sua camera, il suo spazio fisico e il suo spazio nella mente dei genitori. Il suo posto. È un “disastro psicologico” se il bambino finisce con l’occupare il posto di uno dei genitori, ad esempio dormendo stabilmente nel loro letto, oppure monopolizzando tutta l’attenzione dei genitori.

L’ansia, la paura di ferire l’altro genitore, l’ansia di prestazione, l’insicurezza... saranno solo alcuni dei problemi che potrà maturare, come conseguenza del non aver sperimentato il suo spazio. Allo stesso modo, il proprio spazio assume rilevanza anche negli altri contesti. Avremo un posto sul lavoro, un posto nel gruppo di amici, un posto nella nostra famiglia, un posto nella coppia, ecc.

Sentirsi “fuori posto”, fuori dal proprio nido, al contrario, ci espone a sofferenze, a disagi, rendendoci vulnerabili e più esposti ai “pericoli”.

E allora ritorna la domanda: qual è il mio posto? C’è un posto per me?

La domanda rimane aperta.

L’invito che facciamo, anche con il presente libro, è che ognuno possa prendere il suo posto in questo teatro che è la vita, e che sia contento di viverla lì.

### *Tra il dire e il fare, tra ragione e sentimento*

Diceva un ragazzo:

La ragione mi dice la strada da seguire, il cuore mi dice quel che desidero. Se seguo solo la ragione, rischio di trovarmi dove non mi interessa, e se seguo solo il cuore, rischio di inciampare. È importante che vi sia una sintonia tra i due. Come la trovo?

E la ricerca continua...

I migliori viaggi cominciano molto prima di partire fisicamente, documentandosi e proiettandosi con la fantasia, attingendo da letture, da reportage. Dice qualcuno “se puoi sognarlo, puoi farlo”; e altri aggiungono “non si avvera nulla che prima non si sia sognato” (Walt Disney). Ecco il perché di questo libro, il desiderio di questo viaggio.





## NOTE

1. Maslow, 1954.
2. Bach, 1970.





# PARTE II

## I diversi livelli del lavoro di gruppo

---





# 3.

## Il gruppo in terapia

di Barbara Rossi

Nella nostra società sempre più spesso sentiamo parlare di percorsi “terapeutici”, come attenzione generalizzata a ciò che cura o che dà benessere. È un vero e proprio fiorire di attività, basti pensare ad alcune proposte delle tante che circolano: aroma-terapia, cromo-terapia, ciocco-terapia, danza-terapia, samba-terapia, cabaret-terapia, tango-terapia, biblio-terapia, film-terapia, sorriso-terapia, ecc. Ogni tanto qualcuno aggiunge al carrello qualcosa di nuovo, col rischio di banalizzare e ridicolizzare un processo, quello terapeutico, che banale non è.

Con questo lavoro vorremmo riportare l'attenzione alla terapia in senso proprio, e ai suoi significati applicati al gruppo.

### COSA SONO TERAPIA E PSICOTERAPIA?

### 3.1

*Le vecchie abitudini, anche se cattive, turbano meno delle cose nuove e inconsuete. Tuttavia, talvolta è necessario cambiare, passando gradualmente alle cose inconsuete*

Ippocrate

Dal punto di vista etimologico, la parola Terapia deriva dal greco *θεραπεία (therapeia)* e significa cura, guarigione. Il termine viene usato per:

1. riportare uno stato patologico ad uno stato sano;
2. rendere sopportabile la manifestazione di sintomi disagiati.

Ne deriva, concretamente, che il significato di terapia dipende dalle definizioni di salute e di patologia, dagli strumenti diagno-



stici a disposizione per distinguerle tra di loro, dalle aspettative circa la qualità di vita desiderata.

“Psico-terapia”, dal greco “psichè” (anima, soffio vitale) e “therapeia” (cura), significa in particolare “prendersi cura dell’anima”, in un’interpretazione non religiosa.

Spesso si pensa alla psicoterapia come a un procedimento lungo, magari noioso, in cui il cliente è il “malato” e il terapeuta “il curatore”. Una sorta di “medicina” destinata fondamentalmente a chi ha “qualcosa che non va”, forse ai “matti”.

La psicoterapia non è esattamente questo!

Certo è che essa viene spesso usata per curare problemi o disagi esistenziali, ma la psicoterapia più propriamente è un percorso, un viaggio dell’anima, che può benissimo essere intrapreso anche da persone che stanno già bene, con lo scopo di imparare a stare ancora meglio. Si tratta dunque di una “messa a punto” del sistema mente-corpo, per migliorare la qualità della vita quotidiana.

Conoscersi meglio permette infatti di ottimizzare le proprie risorse e capacità.

Jung sosteneva che compito primario della psicoterapia è favorire lo sviluppo individuale; facendo riferimento a cerimonie antiche, egli affermava pertanto che, così come accadeva tramite quei rituali arcaici, ancestrali (pensiamo ad esempio ai riti di iniziazione in cui il ragazzo supera prove, dimostra il suo potere di uomo per essere riconosciuto come adulto), allo stesso modo, attraverso la psicoterapia, “l’uomo diventa ciò che è sempre stato, ciò che realmente è” (Samuels, 1986); nel senso che permette una vita più vicina a un’espressione piena ed autentica della personalità dell’individuo (come appunto il ragazzo che matura e diventa uomo).

## 3.2

### COME AVVIENE IN PRATICA UNA PSICOTERAPIA?

Parafrasando Pagliarini:

Lungo è il percorso dall’intelletto al cuore.

(Leibniz)

L’intelligenza è praticamente inutile a colui che possiede solo quella.

(Carrell)

... E nessuno è mai stato salvato da un concetto.

(Huxley)



Ogni psicoterapia è diversa da un'altra, e ogni terapeuta ha le sue specificità.

Va precisato anzitutto che esistono molte “scuole” di psicoterapia. Per fare qualche esempio, esiste la scuola Psicodinamica, quella Cognitivo-Comportamentale, quella di Terapia della Gestalt, l'Analisi Transazionale, la Terapia Sistemica; ed ancora la Terapia Individuale, la Terapia di Gruppo e molte altre ancora... ognuna di queste utilizza metodi diversi. Ma anche all'interno della stessa “scuola di riferimento”, terapeuti diversi impostano il percorso in modi diversi, in base alla loro personale esperienza, alla tecnica privilegiata, alle proprie abilità.

Ciò che accomuna tutti questi approcci è che il rapporto umano di fiducia fra terapeuta e cliente è fondamentale. E che, in fin dei conti, è il cliente a guidare la terapia; forse stupirà alcuni, ma anche la Terapia di Gruppo è un modo per “prenderci cura” del singolo.

## IL POTERE TRASFORMATIVO DELLA PSICOTERAPIA

### 3.3

*La democrazia produce cittadini sani, la tirannide sudditi malati*  
Ippocrate

La psicoterapia, che sia di gruppo, individuale o di coppia, può produrre un cambiamento nella persona, ossia migliorare la percezione del proprio benessere e la conoscenza di sé. Entrando nello specifico dei gruppi, possiamo dire che tutti i gruppi possono essere un'occasione di crescita per chi vi partecipa, ma solo alcuni possono essere considerati terapeutici.

Donata Miglietta<sup>1</sup> definisce terapeutico un gruppo nel momento in cui esso “accoglie ed elabora la molteplicità delle emozioni e delle verità affettive che vengono da fuori e da dentro me”. In altre parole, il gruppo è terapeutico quando consente di allargare la visuale dentro e fuori di noi, per poter prendere in considerazione aspetti, nostri o altrui, che prima non vedevamo, per pensare ad alternative nuove, seguire strade che non si credevano possibili.

Accogliere ed elaborare (nel senso che una certa quantità di energia, o tensione, o ansia, viene trasformata in pensiero, per cui



eventuali “ingorghi emozionali” si sciolgono, divenendo parola, grazie al lavoro psicologico che viene fatto), produce un cambiamento a livello profondo, spesso se lo si desidera una sorta di rivoluzione copernicana, che aiuta la persona a diventare protagonista attiva della sua vita<sup>2</sup>. Il “diventare se stessi” che diceva Jung.

Usando una metafora per comprendere il significato di un percorso terapeutico, all’inizio è come possedere un palazzo e abitarne solo due stanze: è un peccato! Si potrebbe vivere più comodamente e liberamente usando tutto lo spazio a disposizione (diventando padroni di sé in modo pieno, padroni delle nostre risorse); inoltre, conoscere il resto del proprio possedimento (che è sempre l’invito che fa la psicoterapia), consente di proteggerlo meglio da “intemperie” ed eventuali “ladri”. Per farlo, occorre talvolta affrontare sentieri tortuosi, paure (sappiamo che può essere difficile o faticoso in certi momenti un percorso terapeutico, come lo è il processo che porta alla nascita o ri-nascita), un po’ come avviene nei riti d’iniziazione che si diceva di altre culture, o come in una caccia al tesoro. Sappiamo che il tesoro è sempre ciò che è più nascosto (la nostra parte più autentica, più protetta); talvolta è nascosto così bene che anche il suo proprietario ne dimentica il nascondiglio. A volte dimentica pure che esiste. “Chi non conosce se stesso è perduto”, affermava Mahatma Gandhi.

Un lavoro terapeutico è come un viaggio dentro di sé, e come tutti i viaggi richiede una sua preparazione, un tempo per decidere cosa vedere, quali obiettivi porsi, la scelta di uno spazio da attraversare, un lasso di tempo per essere compiuto<sup>3</sup>.

## 3.4

### LE IMMAGINI E IL GRUPPO

*Rallegratevi dei vostri poteri interiori perché sono la fonte della  
vostra salute e della vostra perfezione*  
Ippocrate

L’immaginario ha a che fare con il passato che ci portiamo dentro; immagini delle esperienze che ci hanno caratterizzato, che abbiamo vissuto; immagini di noi, degli altri, della vita; nonché di ciò che ci aspettiamo pensando al nostro futuro.



Proprio in riferimento a tutti questi aspetti e alle varie implicazioni dell'immaginario umano – un immaginario spesso legato alla socialità, al rapporto con l'altro –, anche solo l'idea di gruppo scatena tutta una catena di associazioni, di pensieri, emozioni, paure, immagini appunto, che sono il riflesso di esperienze antiche, di cui non sempre siamo pienamente consapevoli.

A questo proposito, Jung parlava di *imago*, come di immagini che non nascono dall'esperienza reale (“è successo che...”), ma piuttosto si basano su fantasie inconsce (“ho immaginato che...”).

Talvolta cioè, percepiamo a seconda dei nostri stati interiori.

Possiamo quindi dire che ognuno porta dentro di sé svariate immagini, di creazione recente o remota, ereditate o acquisite con l'esperienza.

Eredità lontane che si perdono nella notte dei tempi ci condizionano, senza sapere perché; motivi che – spesso inconsci – a volte fanno preferire strategie di isolamento, come il non entrare in gruppo; motivi che a volte non ci permettono di trovare la via d'uscita dai problemi in cui ci troviamo immersi; motivi che altre volte ci spingono a rinunciare alla realizzazione dei nostri desideri.

Ma come Alice insegna, “possiamo attraversare lo specchio e viaggiare oltre l'immagine che lo specchio ci rimanda, entrando nel campo dell'immaginazione creativa, dove le immagini metaforiche possono diventare una chiave che apre nuove possibilità di illuminazione”<sup>4</sup>. Una nuova via.

## TANTI MOTIVI PER NON FARE TERAPIA DI GRUPPO

*Viviamo nella paura... ed è così che non viviamo*  
Buddha

Tante sono le immagini e le paure che abbiamo raccolto in questi anni di attività terapeutica, con i gruppi e con i singoli. Abbiamo provato a raccoglierle, a visualizzarle anche attraverso delle vignette. Spesso è proprio dalle paure che inizia il viaggio nella terapia.

### 3.5



# 4.

## I gruppi nella formazione

*di Anna Maria Burlini*

*Come mai è così frequente la scelta del gruppo come luogo di apprendimento?*

Nella nostra società saper lavorare in gruppo è una necessità, di qualsiasi tipo di lavoro si tratti. Tuttavia risulta evidente quanta difficoltà questo fatto comporti: spesso infatti insorgono emozioni e pensieri che rendono difficile la vita del gruppo stesso. Si tratta per lo più di previsionsi e pregiudizi che inibiscono quella capacità creativa che in altri momenti i singoli individui sanno esprimere.

*Perché avvengono questi fenomeni in gruppo?*

L'ipotesi è che di fronte all'idea di un reale cambiamento delle proprie prospettive e delle conoscenze già sperimentate, possano insorgere nei singoli ansie molto profonde, che trovano risonanza negli altri membri del gruppo. Bisogna però capire che i partecipanti non ne sono consapevoli, anzi presumono di vedere con molta chiarezza quello che sta succedendo. Invece nella realizzazione del compito il gruppo manifesta comportamenti stereotipati, che sono stati efficaci in altre circostanze, ma vengono riutilizzate in un contesto diverso e nuovo. Tutto questo avviene perché ognuno, e il gruppo nel suo complesso, vuole evitare un'esperienza che costringe al confronto con una situazione che non si conosce e proprio perché non familiare, fa paura.

Accenniamo brevemente ai più frequenti comportamenti stereotipati:

- A) Spesso si osserva una tendenza ad affidarsi come gruppo a qualcuno che dovrebbe magicamente risolvere il problema



al posto del gruppo stesso. Per lo più questo salvatore è il conduttore del gruppo. Il gruppo che voglio ricordare era composto da insegnanti che intendevano lavorare con il gruppo classe. “Ce lo dica lei come dobbiamo andare avanti. Lei conosce sicuramente quali passi dobbiamo fare. Chissà quante volte si è già trovata di fronte a queste difficoltà.” Come conduttore facevo notare che il compito non era risolvere un problema, ma imparare a riconoscere e a risolvere quello che si oppone alla risoluzione del problema. Pur riconoscendo la validità del ragionamento, la modalità di lavorare del gruppo rimaneva costante senza consapevolezza dell’incoerenza delle loro richieste. È da sottolineare il fatto che questo gruppo era formato da insegnanti, per lo più determinati ad imparare come funziona un gruppo di apprendimento.

- B) Qualche volta invece sembra affermarsi l’idea che esista un elemento esterno al gruppo, che è il nemico ed è la vera causa che impedisce uno sviluppo del pensiero di gruppo. In una situazione formativa in un’azienda, le difficoltà di integrazione dei vari reparti veniva attribuita di volta in volta al comportamento di qualche capo per lo più giudicato inadeguato.
- C) In certe altre situazioni invece diventa evidente come il gruppo viva un’aspettativa magica che qualcuno prima o poi risolverà il problema e quindi il tempo destinato alla realizzazione del compito non sembra avere più importanza. Sono per lo più gruppi che, lentamente assumono dei comportamenti molto amichevoli e sembra che tutto il processo relazionale sia felice e senza gravi difficoltà. In realtà i conflitti sono tenuti molto lontani dalla consapevolezza. L’idea che si è affermata è che non ci sarà bisogno di discutere, né di affrontare dei conflitti. Ricordo una situazione nella quale tutto il gruppo si esprimeva in termini molto elogiativi delle reciproche abilità, ma non veniva mai né discussa né presa alcuna decisione, con varie motivazioni. Sembravano pensare che in un altro momento, quando le decisioni circa il loro ruolo fossero state prese, qualcuno



avrebbe avuto la competenza e il riconoscimento di tutti per guidare il gruppo.

- D) Sul piano dei comportamenti individuali è spesso presente quello che si può definire un **sabotatore**, che critica e osteggia qualsiasi scoperta o decisione.

Qui l'esempio può essere quello di un partecipante ad un gruppo che voleva imparare la conduzione di gruppi di formazione. Uno di questi definiva come noto e anche un po' banale, tutto quello che il gruppo individuava come una scoperta. Spesso rimaneva in silenzio, con un'espressione di noia e di sufficienza. L'ammissione di essere in una situazione di apprendimento, di essere simbolicamente piccolo e in balia di un sapere a lui ignoto, lo riportava a traumi infantili molto dolorosi. Solo quando il gruppo è stato capace di riconoscere come quel ruolo di sabotatore svolto da questa persona conveniva al gruppo per non riconoscere la parte di aggressività temuta da ognuno di loro, anche il sabotatore è riuscito a liberarsi da questo ruolo così doloroso per lui.

A volte qualcuno del gruppo può assumere il ruolo del **capro espiatorio**, al quale attribuire tutta la colpa delle difficoltà o del fallimento del progetto. Questo ruolo è spesso frutto di una trama di eventi che fanno assumere al soggetto designato comportamenti inadatti.

Ricordo i continui errori che commetteva una persona (dimenticanze circa i tempi, il luogo degli incontri, il progetto precedentemente scelto) che facevano molto arrabbiare il resto del gruppo e ritardare l'inizio dei lavori. Tuttavia il compito di recorder veniva affidato il più delle volte proprio a questa persona, tutti fingendo di non sapere che la volta successiva si sarebbe verificata la stessa situazione. Ma intanto tutti potevano dire che per colpa di uno, gli altri non avevano potuto rendere proficuo il loro incontro e si potevano pensare immuni da qualsiasi colpa. Qualche volta la persona che diventa capro espiatorio può andare incontro a persecuzioni più crudeli, spesso all'espulsione dal gruppo.

Spesso è anche presente un **leader** che invece sostiene il gruppo nel processo di apprendimento. Questa figura non



sempre è da subito evidente, ma lo diventa quando un certo passaggio emozionale attacca la vita del gruppo. Una giovane donna, all'inizio molto silenziosa, in un momento di frustrazione del gruppo (perché non si trovava il significato di quello che stava succedendo e l'emozione era che il gruppo stesse per rinunciare al compito), dice che per lei il diritto di scegliere da sola e di pensare con la propria testa erano associati alla morte di suo padre e al pensiero che lei stessa ne fosse stata la causa. Il gruppo capisce quanto sia difficile affrontare un momento decisivo, quello di abbandonare l'idea di essere guidati da un conduttore e considerarsi responsabili delle proprie scelte: si trattava proprio di un lutto.

Ogni apprendimento individuale e di gruppo che non nasce da un sapere già pensato da altri, ma dalla propria esperienza, sia emotiva che cognitiva, non può non affrontare angosce dovute sia alla solitudine che all'incertezza del risultato. Non c'è più nessuno che aiuti nelle scelte, come un tempo hanno fatto i genitori e in quel momento ci si può sentire anche colpevoli, come se ci fosse stata una violenta opposizione all'autorità fino a negarla.

### *A chi si rivolge questa proposta formativa?*

A tutti coloro che abbiano nel loro ruolo una responsabilità rispetto alla gestione di un gruppo di lavoro (insegnanti, presidi, manager, responsabili di operatori della sanità, ecc.).

### *Quale obiettivo si pone questo tipo di formazione?*

Il compito specifico è il riconoscimento delle dinamiche emozionali e dei processi di pensiero che non sono funzionali alla realizzazione di un compito, ma la cui comprensione è utile per una buona conclusione del lavoro.

### *Quali sono i riferimenti teorici?*

Questo approccio alla problematica della risoluzione – sia a livello individuale che gruppale – di compiti che richiedono capacità decisionali, deriva dalla ricerca psicosocioanalitica, che da oltre 50 anni opera sia a livello clinico che formativo in molte istituzioni, pubbliche e private, in molti paesi europei.

Interesse centrale di questo approccio sono:

- la relazione tra individuo-gruppo-istituzione-società;
- l'apprendere a pensare, come obiettivo ineludibile per l'individuo e il gruppo in una società in continuo cambiamento.

*Con quale metodo?*

- I gruppi sono formati da 8 fino a 15 persone.
- I gruppi possono essere omogenei (per età, professione, sesso, ecc.), oppure disomogenei.
- I gruppi si riuniscono per 2 fino a 8 ore, per almeno 4 incontri oppure per un tempo da concordare.

*Che funzione ha il conduttore di questo tipo di formazione in gruppo?*

Il conduttore, che nella psicosocioanalisi viene definito gruppo operativo, avrà queste funzioni:

- indicherà al gruppo i disturbi del processo di apprendimento, che si sono resi evidenti nei modi della comunicazione, oppure nelle modalità relazionali tra i partecipanti;
- formulerà ipotesi circa l'ansia che genera i disturbi di apprendimento, che si oppongono ad una capacità di scoperta, di cooperazione e di valorizzazione dei contributi di tutti;
- solleciterà l'integrazione del gruppo, mostrandone i funzionamenti difensivi oppure progressivi. In questo modo aiuterà i partecipanti ad affrontare un'esperienza di assunzione di ruoli diversificati e non stereotipati, congruenti alla cooperazione di gruppo;
- accompagnerà il gruppo nella realizzazione del compito, attraverso la costruzione di un sistema di pensieri e di azioni, condiviso ed efficace.





# PARTE III

L'applicazione  
dello strumento  
“gruppo” in vari  
contesti specifici

---







# 8.

## Gruppi da sballo

di Clara Cortellazzi

Il fenomeno del continuo estendersi dell'uso di sostanze stupefacenti, cui stiamo assistendo, rende urgente una particolare riflessione sul concetto di gruppo, come luogo di divertimento, di lavoro, ma anche di cura. Necessità dovuta non solo al fatto che tale epidemia riguarda una popolazione sempre più numerosa, trasversale a tutte le fasce sociali, ma anche alla consapevolezza che le difficoltà di socializzazione sono da considerarsi aspetti determinanti nello sviluppo della dipendenza – in particolare da uso di cocaina – almeno quanto la predisposizione all'uso di sostanze e/o la presenza di disturbi psicologici individuali.

L'intento dello scritto è dunque di raccontare dei gruppi che oggi l'individuo frequenta – troppo spesso gruppi “da sballo” – e trovare la possibilità di un dialogo tra queste formazioni e il gruppo psicoterapeutico, quale strumento di cura, che promuove l'opportunità di comprendere e sperimentare un nuovo modo di stare insieme agli altri.

### *Cosa intendiamo per dipendenza*

La dipendenza è una condizione umana che ci è propria, e che ci accomuna tutti. Basti pensare ai nove mesi necessari per la nostra nascita, e al lungo tempo di premure e attenzioni che ci sono indispensabili per crescere. Diviene così subito evidente il bisogno che abbiamo dell'altro, e quanto esso condizioni totalmente la nostra possibilità di vivere.

La dipendenza si sviluppa come esperienza di vita patologica, quando la relazione con un “oggetto” (persona, cosa, sostanza), diviene insostituibile per sentire di essere al mondo. È un modo di dipendere specifico, vissuto caratteristicamente come obbligatorio<sup>1</sup>, che si traduce, in senso generale, con il termine *addiction*,



che significa “schiavo di un altro”. Questo termine può riferirsi a svariati comportamenti compulsivi, correlati, oltre che alle sostanze (cibo e farmaci compresi), anche al gioco d’azzardo, allo shopping, alla palestra, al sesso, all’alta tecnologia, al lavoro, e così via. Per orientarsi nella comprensione del comportamento di chi usa stupefacenti, è utile anche tenere in considerazione la distinzione tra l’uso, l’abuso di sostanze e la dipendenza da sostanze.

Già l’abuso indica lo stretto rapporto con la sostanza – che diviene patologico quando è continuo nel tempo – senza che siano tenuti in considerazione dalla persona i rischi connessi alla sua salute. Esso implica una perdita di controllo della scelta. Qui la sostanza è la risposta ad un bisogno insoddisfatto, o a un malessere, ma ancora non si verificano le crisi d’astinenza psico-fisica così come nella dipendenza, dove invece tutto il mondo del soggetto si concentra sull’uso di sostanze; anche la mente si struttura attorno ad esse, e, ad ogni risveglio, indica al suo navigatore personale sempre la stessa meta da raggiungere.

Esistono dunque una dipendenza sana ed una patologica. Quest’ultima viene segnalata dalla percezione del “non poter fare a meno di...”, la cui importanza è spesso sottovalutata sia dalla persona che manifesta tale condizione, sia da chi le è vicino (familiari, amici, colleghi).

Ciò che è difficile riconoscere è la linea di confine tra lo sviluppo di maggior benessere, da un lato, e il calmare un dolore interno, o meglio, la sua cura attraverso l’uso di sostanze dall’altro. Ma questa è una difficoltà prodotta anche dalla cultura della nostra società, oltremodo impegnata nel contrastare malattie e invecchiamento, e dunque sofferenza, sino a negarne l’esistenza. Si pensi, per fare un parallelo, ad una donna che tratta i suoi inestetismi: se il fine è quello di ottenere maggior agio con se stessa, possiamo supporre che certamente le basterà qualche rimodellamento; ma quando agisce sul corpo per curare un “avvizamento” interiore, allora corre il rischio di sviluppare una dipendenza da botulino, della quale già si è sentito parlare.

Oggi è diventato evidente che la cocaina si associa al giorno, oltre che alla notte, e ai giorni feriali oltre che festivi. Se ne sente il ritmo, infatti, non solo in discoteca, ma anche nei bar, quando ci si entra per un panino, nelle palestre e nei luoghi di lavoro: dai cantieri edili, per sopportare la fatica, al Parlamento, chissà perché. Persino in televisione, o in coda nel traffico.



Quando, nei soggetti che incontriamo, si osservano accoglienza calorosa e una sciolta parlantina, un benessere euforico eccessivamente mostrato, e magari, a guardar meglio, ciò appare in contrasto con la facile irritazione, o con un volto segnato dalla stanchezza, o talvolta con una certa rigidità muscolare, probabilmente siamo di fronte a qualcuno “sopra le righe”.

### *Perché si usano sostanze?*

Di solito, nel mio lavoro con pazienti cocainomani, è esattamente questa la domanda che guida costantemente, seppur in sottofondo, l'ascolto dei loro racconti, individuali o grupपालi che siano. Considero il riuscire a rispondere a tale interrogativo un primo successo terapeutico, emergente dal comune impegno nella cura. Vi sono molte ragioni e molte situazioni, soggettive e sociali, che inducono individui e gruppi a ricorrere alle sostanze: per provare, per dimenticare, per un brivido dentro, per sfida, per opporsi, per seguire il ritmo, per fare sesso, per un lutto, una separazione, per distinguersi, per lavorare, per rapinare, per apparire grande – anche un grande gruppo –, per non dire di no, per ridere, per fare a botte, per sentirsi un re, per isolarsi, per essere in rete... In ogni caso, è necessario evitare semplificazioni, e scoprire le cause che si nascondono sotto queste motivazioni, che in realtà si rivelano essere solo la punta di un iceberg.

Nei soggetti con problemi di dipendenza, si riscontrano inevitabilmente condizioni di particolare disagio psichico, dato da fragilità interne, dall'incapacità di utilizzare il pensiero, e di comprendere e vivere le proprie emozioni.

Specificatamente nel cocainomane si osserva:

- insufficiente dialogo in famiglia;
- incapacità di relazionarsi attraverso lo scambio di pensieri ed emozioni;
- bassa autostima, vergogna;
- grande importanza data alla propria e altrui immagine esteriore;
- difficoltà a sentirsi accettati e benvenuti;
- intolleranza dei limiti, ovvero tendenza a trasgredire norme e regole esterne, vissute come forme di potere schiacciante, e non protettive (come un semaforo rosso rispetto alla circolazione, o come può esserlo il no di un adulto verso un pericolo);



- bisogno di tenere sempre e tutto sotto controllo;
- sentimenti di noia;
- impazienza, fretta.

Si tratta di problematiche fundamentalmente connesse alla crescita, che originano durante l'infanzia, nell'ambito delle relazioni con le figure parentali. Ed è soprattutto una questione d'amore, che riguarda il modo, non il quanto si ama o si è amati.

Può capitare che un figlio viva in modo esagerato le attese dei genitori nei suoi confronti, o sia particolarmente sensibile ai loro rimproveri, pur necessari. Si convince così di essere "sbagliato", se ne vergogna, e non riesce a provare quell'esperienza d'amore incondizionato che favorisce lo sviluppo di sicurezza e fiducia in se stesso. È possibile poi che cerchi di mascherare il proprio modo di essere, sviluppandone un altro, del tutto aderente alle richieste esterne, o a quelle che ritiene tali, prima familiari, poi sociali. Talvolta questa può diventare una buona soluzione, soprattutto quando si ottiene il vantaggio di non sentirsi più rivolgere altre domande!

Ma non solo. Ciò che in tal modo si favorisce, è la ricerca ad ogni costo dell'uguaglianza agli altri, un conformismo che non elimina la singolarità della persona, la quale in ogni modo di nascosto sopravvive. Così, la sostanza è usata per facilitare finte relazioni, e sostenere la fatica emotiva che tale operazione comporta, ma soprattutto per tollerare il senso di solitudine che deriva dal mancato ascolto di sé. Questo si comprende bene nelle parole di Lorenzo, 28 anni: "Beh, quando ci s'incontrava, ti sentivi un tipo giusto – 'Ehi raga!' –. Ti sentivi attivo, pronto per l'avventura. La musica dello stereo a palla... Quando arrivavi così, nessuno ti chiedeva – 'Come stai?' – perché si vedeva che stavi bene. Ecco! Questo era quello che volevo".

## 8.1

### NEL GRUPPO FAMILIARE

Grazie ai numerosi studi e ricerche sulla famiglia del tossicodipendente, oggi si ritiene superato il pensare che sia l'esistenza di specifiche caratteristiche nel gruppo originario, a determinare i comportamenti di *addiction*. Andrebbero invece seriamente



ripensati il contesto in cui vive la famiglia odierna, il rapporto che essa intrattiene con la società contemporanea, e le loro reciproche aspettative ed influenze.

Quando in una famiglia vive un soggetto tossicomane, egli sembra avere la funzione di concentrare su di sé le sofferenze personali di tutti i componenti della famiglia. Ciò è dato da un accordo implicito che caratterizza i rapporti familiari, in cui ognuno trova il suo ruolo e le proprie convenienze. Come aver votato a scrutinio segreto, qualcuno che faccia da “cestino della spazzatura” nell’ambito di una raccolta indifferenziata dei rifiuti appunto “tossici”, vale a dire di tutto ciò che non è capito, non è accettato, o è fonte di difficoltà. Frequentemente ciò accade per la difficoltà a far circolare la comunicazione emotiva, che resta imbrigliata in ciò che non si può dire dell’oggi (dalle piccole banalità alle scoperte importanti), ma anche in quei segreti di famiglia che si tramandano di generazione in generazione (abusi, fallimenti economici, ecc.). Altre volte la persona, pur investita di tante attenzioni, si sente del tutto invisibile, allora essere tossicodipendenti acquista il valore di un marchio di riconoscimento: DOC, come Livio si è tatuato, in perfetto stile gotico, sul braccio.

### *Quale modo di stare insieme si promuove?*

Se l’ambiente dei rapporti familiari è caratterizzato dalla complicità, è anche probabile che il modello di relazione a due sia quello predominante, ossia un modello in cui, di volta in volta, due “vicini vicini” escludono chiunque altro. Solitamente succede in tutte le famiglie; da che mondo è mondo, capita che due fratelli, ad esempio, siano complici nel nascondere le marachelle ai genitori, o che un genitore menta all’altro riguardo un brutto voto preso a scuola dai figli. Di nuovo, ci si trova di fronte al compito, oggi così difficile, di capire quale sia il limite che indica la differenza tra un comportamento normale ed uno patologico. Quando lo stare insieme di più persone si fonda sul “non poter fare a meno di...”, in questo caso “... di te”, non permettendo altro che relazioni esclusive a due, allora non è possibile parlare di questo insieme come di un gruppo. Sarebbe come dire che un calciatore, con in mente solo il portiere avversario, faccia squadra. Voglio sottolineare l’idea che, affinché un gruppo possa definirsi tale, è indispensabile, da parte di chi vi appartiene, il riconoscimento innanzitutto della triangolazione, vale a dire del-



la possibilità di stare anche nel ruolo di spettatore della relazione esistente tra gli altri. Quest'ultima è una posizione solitaria un po' scomoda da vivere, ma anch'essa, come la dipendenza, è comune condizione umana, e serve da spinta alla ricerca autentica degli altri, per apprendere come costruire i legami affettivi. In tal modo, anche la solitudine insegna il rispetto dell'altro, contribuendo a rivelare l'importanza vitale che quest'ultimo riveste per noi.

Come vedremo, i soggetti cocainomani, che in genere restano privi di questo sapere esperienziale, avranno, nel gruppo terapeutico, l'opportunità di arricchirsi di tali competenze.

## 8.2 NEL GRUPPO DA SBALLO

Così come, dopo aver imparato ad andare in bicicletta, ogni volta che saliamo su un sellino non abbiamo bisogno di ricordarci come si fa a pedalare e non cadere, altrettanto succede quando ci ritroviamo in gruppo, poiché attraverso le relazioni familiari, dentro di noi si sono formati degli schemi, dei modelli di come si sta insieme agli altri, che orientano i nostri comportamenti.

Possiamo immaginare tale rappresentazione interna di come si fa gruppo, simile a “una rete di cui i singoli individui occupano i punti nodali”<sup>2</sup>. Può essere una rete a maglie larghe come quella dei pescatori o a trama più fitta come quella di un setaccio. Può essere inconsistente, come la tela di un ragno, o virtuale come internet. E quando essa non c'è, nasce il bisogno di incarnarla. Ciò ben si evidenzia nei modi di socializzare del moderno tossicodipendente.

Dalle storie narratemi, ho compreso che per il soggetto cocainomane, il gruppo è “da sballo” perché offre, diversamente da quello familiare, accettazione incondizionata e appartenenza, esaltazione e protezione, e, come in famiglia, non chiede di esserci con le proprie emozioni, i propri pensieri e desideri. Esige in cambio solo un'attestazione di benessere, in cui trovare rispecchiamento. Se immaginiamo i nodi di una rete come segni dell'esserci di una persona, uno s-nodo è allora il suo sciogliersi in un luogo di attraversamenti, di gioco improvvisato, di incontri istantanei ma fugaci. Quando fanno tappa presso qualche s-nodo, i soggetti si



rassicurano dell'appartenenza al gruppo, e danno testimonianza della propria fedele presenza. Guardano al numero delle persone, alla quantità, che va a definire la qualità del gruppo e dell'individuo, per poi tornare a girare per strade e locali. La solidarietà diventa una questione di dare e avere, altrimenti, se a senso unico, resta una dimostrazione di potere. Definire tutto ciò come un gruppo finto, costituito da false relazioni, non descrive pienamente la realtà. Piuttosto, la sensazione è quella di trovarsi di fronte a un miraggio che, pur in tutta la sua concretezza, fa vedere un gruppo che invece, semplicemente, non c'è.

Purtroppo, il gioco a volte per qualcuno diventa giogo. Quello che l'altro, il proprio simile, mette al collo, per i più è intollerabile, e allora resta preferibile quello della cocaina, che almeno dà l'illusione di poterlo controllare. Così l'individuo si ritrova da solo a girare in auto, in fuga da paranoie e momenti depressivi sempre più frequenti, e alla continua ricerca dell'amata medicina. Nonostante il grande gruppo – quello che frequenta gente e posti giusti al momento giusto – perda con tale ritiro in se stesso dell'individuo, un suo elemento, esso continua comunque ad esistere, poiché trova sempre chi è pronto ad illudersi. Un po' come accade nel paese dei balocchi: tutti i ragazzini che passano di là, poi diventano somari, si sa, ma l'Omino trova sempre qualcuno che vi vuole entrare, attratto dalla promessa che: "Il giovedì non si fa scuola; e ogni settimana è composta di sei giovedì e di una domenica". Come fu per Pinocchio, che in fondo ne aveva già passate di tutti i colori, ed era finalmente giunto a poter realizzare il suo desiderio di diventare un ragazzino. La favola ci racconta che stava cercando i suoi compagni proprio per festeggiare questo evento, quando incontra Lucignolo e il suo richiamo alla spensieratezza. Mancava poco dunque ma vince ancora il luogo comune per il quale diventare grandi significa soltanto impegno, noia e responsabilità.

Probabilmente, tra i motivi della crescita esponenziale del consumo di psicostimolanti, troviamo anche questo: il gruppo da sballo ha bisogno, come il paese dei balocchi, della moltitudine, per continuare a credere nella possibilità di fermare il proprio tempo, in un luogo di divertimento senza fine.





## 8.3

### NEL GRUPPO TERAPEUTICO

Le persone che incontro in gruppo presentano una severa dipendenza dall'uso di cocaina, frequentemente associata all'abuso di alcolici.

Il numero dei partecipanti per gruppo è stabilito ad un massimo di otto persone. La loro età ha un *range* di 18-35 anni, in rari casi qualche anno in più. La frequenza è settimanale e gli incontri durano un'ora e mezza. Il gruppo è omogeneo per genere, maschile, oltre che per la patologia, ed è di tipo "aperto", ciò significa che il flusso di ingressi/uscite è continuo.

Una serie di colloqui individuali consentono al terapeuta una prima conoscenza del futuro membro del gruppo, offrono al paziente l'opportunità di avere informazioni sul funzionamento gruppale e di esprimere liberamente commenti e domande, perplessità e timori, riguardo la nuova esperienza che gli si propone d'intraprendere.

"Ma di cosa si parla? Ci sono argomenti particolari?"

"Si va a giro? No, perché io non so mai quando intervenire, me lo deve dire lei."

"Ma i fatti miei non li dico, a chi non conosco!"

"Non c'è problema, non ho mai avuto difficoltà a fare amicizia." È molto importante dedicare del tempo a costruire l'iniziale alleanza terapeutica, e a prepararsi al lavoro di gruppo, perché così possono formarsi adeguate aspettative, e la necessaria motivazione al percorso terapeutico, anche se spesso quest'ultima rimane un obiettivo da raggiungere in itinere. La domanda di aiuto e di cura infatti, di per sé difficile da formulare, lo è tipicamente per queste persone, essendo associata al doloroso riconoscimento della propria tossicodipendenza, vissuta solo in termini di fallimento personale. Ciò deve essere inteso come un sintomo, il primo, da affrontare.

"Non ho problemi, ho esagerato, e adesso ho solo bisogno di uno stacco", dice chi pensa sia solo una questione di riprendere il controllo della situazione. "Ho provato a smettere da solo, ma poi riprendi più di prima!", afferma chi non si fida. "Andava tutto bene, fino a quando non mi ha lasciato la mia fidanzata", sostiene chi crede che le responsabilità siano degli altri, o delle circostanze.



### *Come avviene la cura in gruppo*

I membri partecipano alle sedute di gruppo disponendosi in cerchio, una posizione che permette a tutti di vedersi, e che favorisce la percezione di una condizione di parità. I discorsi che al suo interno si svolgono prendono spunto dalle situazioni attuali che vivono i partecipanti, come anche dalle loro storie e/o difficoltà personali, senza che vi siano temi prestabiliti cui attenersi. Poiché i gruppi nascono attorno a un'idea che accomuna tutti, in una prima fase tra i partecipanti si crea l'illusione di essere un po' tutti uguali; il che aiuta a superare le naturali incertezze dovute alla nuova situazione, e dà vita ad una primitiva unità. La libertà di portare i propri argomenti, anche i più "scandalosi" – come quelli legati alle sostanze, alle esperienze sessuali ad esse connesse, alla rabbia e all'odio – e scoprire di dividerli con altri, o di non esserne colpevolizzati, attiva potentemente una nuova visione della relazione con sé e con l'altro. In seguito, il confronto reciproco offre la possibilità di conoscersi, di ascoltare nuove soluzioni allo stesso problema. E l'ascolto è vissuto come accettazione della persona. Ha valore, in particolare, il gruppo dei pari<sup>3</sup>, giacché l'osservazione empatica, o il commento non giudicante, se espressi dal compagno, sono accolti con meno diffidenza, esattamente come capita nel rapporto tra fratelli o tra adolescenti. Ciò consente di sviluppare fiducia in sé e nell'altro, di aprirsi alla condivisione emotiva e costruire legami affettivi. Il gruppo diventa così un luogo di sperimentazione di altri aspetti di sé – diversi da quelli connessi all'*addiction* –, che gradualmente rende possibile l'emergere delle identità individuali con le loro caratteristiche, limiti e risorse.

Detto così sembra facile, ma non lo è.

Emanciparsi dalla dipendenza da uso di sostanze è un percorso in salita e accidentato, in cui spesso, nei tratti più faticosi, ritorna il desiderio di ricorrere alle precedenti magiche soluzioni. L'astinenza, essenzialmente psichica, che procura la cocaina, il cosiddetto *craving*, mette a dura prova la fragilità del soggetto. Essa, a differenza dell'astinenza fisica di cui si può prevedere un decorso, generalmente breve, lascia maggior campo all'incertezza, perché non si sa se e quando avrà fine. Per di più, quel "non poter far a meno di..." talvolta coglie proprio di sorpresa. "Stanotte l'ho sognata... non pensavo mi sarebbe capitato ancora", dice Franco. In gruppo accade che, in tali frangenti, i parteci-



panti a turno si sostengano, pensino insieme a soluzioni alternative; e si contagino anche, condividendo la sofferenza e lottando per arginarla, sino a quando l'attenzione riesce a focalizzarsi su altri argomenti di interesse comune. Nel tempo, questa capacità di contenimento, esterna in quanto funzione del gruppo, viene appresa e interiorizzata dal singolo individuo, che rinsalda l'immagine di sé, iniziando a riconoscersi valore. La compulsione sfuma nella nostalgia, e poi in occasionale malinconia, quando la persona, dopo essersi conquistata, non è più disposta a rinunciare a se stessa.

Può capitare poi che l'uso di cocaina induca la formazione di ossessioni, fenomeno che può apparire come prima esperienza nella vita del soggetto, oppure sommarsi a precedenti simili vissuti e amplificarli. La visione dell'altro ne resta distorta, essendo percepito come una minaccia, un nemico critico e giudicante. L'isolamento è allora l'ultima, estrema difesa da tali angoscianti vissuti.

Nel gruppo si concretizza la possibilità di vedere in azione queste stesse dinamiche relazionali, nelle quali viene dato per scontato l'attacco alla propria persona. Alcune sedute si caratterizzano infatti per la manifestazione di sentimenti di rabbia, talvolta espressi ad alta voce, che determina un clima di forte tensione. È necessario che ciò si verifichi, per conoscere quest'emozione e darle gli appropriati riferimenti. Normalmente capita quando il gruppo è vissuto come un luogo protetto e afferma una sorta di diritto a sentirsi arrabbiati; diritto che i partecipanti apprendono ad utilizzare in termini di costruzione di relazioni autentiche. Per questo, imparare ad odiare oltre che ad amare, è essenziale<sup>4</sup>. Significative anche le occasioni in cui in gruppo ci si annoia. Si tratta di un tema che si contrappone e introduce quello del divertimento e la sua problematizzazione. "Non sappiamo cosa dire", "parliamo di cose superficiali", "non ho voglia... non mi interessa". Una volta spenti i riflettori della ribalta, appare dunque la disillusione e poterla vivere in un contesto grupppale significa poter contare sulle luci di emergenza. La noia è buio, vuoto depressivo, mancanza di interessi personali. Nessuna passione. Accettare l'esistenza della noia e tollerare di viverla, come momento transitorio della vita del gruppo, porta a scoprire la facoltà che ognuno possiede, di accedere all'interruttore delle luci. Certo, si sgretola il sogno che "tutto si aggiusta subito, e



senza fatica”, ma è essenziale che il brillante mito della “bella vita” e il senso di potere che dà lo spreco di migliaia di euro, spesi in cocaina e nei suoi accessori, forse anche più costosi (capi griffati che s’indossano una sola volta, cellulari d’ultima generazione, le consumazioni nel giro dei locali più *cool*), vengano contraccambiati con nuovi modi di pensare al divertimento. Anche questo è un delicato passaggio terapeutico, che richiede di dare a se stessi il tempo di separarsi dai precedenti modi d’essere e scoprire i vantaggi dell’interdipendenza, fondata sullo scambio emotivo, sullo stare con gli altri senza additivi chimici. Per giungere ad essere protagonista del proprio piacere e benessere, senza più rimandare a lontani mondi incantati, ad un’isola che non c’è.

## NOTE

1. Alessandrelli, 2005.
2. Foulkes, 1975.
3. Alessandrelli, 2006.
4. Corbella, 2003.



# PARTE IV

I gruppi legati  
al ciclo della vita

---





# 13.

## Genitori e figli... quante storie!

*di Simona Di Carlo*

Nel capitolo precedente sui gruppi in età evolutiva, Abbiati illustra efficacemente come la crescita sia un'avventura unica dalla quale ci si possono aspettare soddisfazioni, ma – ahimè – si possono incontrare anche molti ostacoli e vivere sofferenze e disagi. In questo viaggio impegnativo, i bambini non sono soli. Dispongono di una rete familiare e sociale che li sorregge nei momenti critici e li sostiene ad ogni passo compiuto. E anche mamme e papà, a modo loro, crescono insieme ai figli.

Garantire un percorso di crescita “sano”, in una società complessa come la nostra, risulta un arduo compito; i genitori sono messi alla prova quotidianamente da situazioni più o meno complicate, imprevisti, momenti di crisi, ecc. È naturale, quindi, trovarsi in difficoltà.

A volte sorgono dubbi relativi ad alcuni comportamenti, altre ci si sente confusi perché non si comprende bene quale sia l'origine di un certo problema, altre volte ancora non si è in grado di decifrare un determinato atteggiamento del proprio figlio.

Per non parlare delle aspettative che ricadono inevitabilmente sul genitore: provvedere ad ogni esigenza, far fronte a situazioni complesse, aiutare a superare ogni ostacolo... insomma prendersi la responsabilità in toto.

Per questo è importante poter contare su spazi specifici in cui potersi confrontare con altri genitori e poter esprimere dubbi, paure, ansie, difficoltà relative al complesso ruolo che si ricopre. I gruppi offrono proprio questa possibilità. Costituiscono un'oasi in cui potersi fermare per prendere fiato dalle corse quotidiane e dedicare del tempo ad ascoltarsi e ascoltare, sfogare tensio-



ni e ricaricarsi, pensare a sé e contemporaneamente relazionarsi con persone con cui condividere esperienze e vissuti.

Il gruppo dedicato ai genitori è una duplice risorsa in quanto permette di essere guidati da un terapeuta esperto e, allo stesso tempo, di contare su appoggio, comprensione, condivisione.

## 13.1

### GENITORI IN DIFFICOLTÀ

Come spaccati di vita quotidiana che illustrino le “imprese” dei genitori, propongo di affidarci alle rappresentazioni che ne danno le fiabe tradizionali, utilizzando le situazioni che descrivono, senza pretese di analisi approfondite. Le fiabe, essendo scritte per l'infanzia, hanno come protagonisti i figli che, generalmente, risolvono le situazioni critiche o affrontano mille avventure. E i genitori di questi piccoli protagonisti?

Proviamo a prestare attenzione, ad esempio, alla mamma di *Cappuccetto Rosso*. Ha concesso fiducia alla figlia affinché potesse acquisire autonomia, ma ha rischiato che facesse davvero una brutta fine. Non bisogna dimenticare, però, che le ha fornito un panierino pieno di provviste: non solo buon cibo, ma raccomandazioni, insegnamenti, sicurezza.

Evidentemente, Cappuccetto non era ancora pronta per attraversare i pericoli della vita. Le cose buone fornite dalla mamma vengono portate in un contenitore, non sono ancora parte di lei, interiorizzate, tanto da poterne usufruire appieno.

Possiamo immaginare come si sarà spaventata questa mamma, al pensiero di ciò che poteva accadere. Forse, se si fosse confrontata con altri genitori, avrebbe potuto mettere a paragone il livello di maturità di Cappuccetto Rosso con quello di altri bambini, o avrebbe avuto un supporto nel decidere come comportarsi con la figlia.

Nella stessa situazione ritroviamo la “mamma porcellina” che spinge i suoi tre figli, *I tre porcellini*, appunto, a trovarsi un loro spazio, a separarsi da lei per poter vivere la propria vita in modo indipendente. È sicuramente importante concedere spazi di autonomia ai propri figli. È però difficile farlo al momento opportuno avendo posto le fondamenta adeguate!

Ricordiamo poi un padre single: Geppetto desiderava tanto che





Pinocchio fosse un bambino vero. Questo implicava, però, renderlo diverso da com'era; cioè far sì che un burattino di legno cambiasse la sua sostanza diventando un bimbo in carne e ossa. *Le avventure di Pinocchio* sono risultate davvero faticose, un percorso pieno di imprevisti e marachelle. Dopo capitoli e capitoli vissuti da “cattivo” burattino e somarello, ecco che Pinocchio salva il padre dalla pancia della balena e si conquista finalmente una nuova identità. Ma siamo proprio sicuri che Pinocchio non preferisse restare un burattino?! Quanti errori si possono commettere con l'intenzione di fare il meglio per il proprio figlio!

Quando un bambino dà segnali di disagio attraverso comportamenti apparentemente incomprensibili, raccontando bugie o attraverso un corpo che diviene sofferente (problemi alimentari, mal di testa, stanchezza...) è necessario interrogarsi sul motivo per cui lo fa. Pinocchio, in fondo, fa suo un desiderio che appartiene più al padre che a lui stesso. Anche se inizialmente va in direzione opposta combinando vari guai, alla fine vi si adegua. Vediamo come sia necessario, però, l'intervento di un adulto: la fata turchina rappresenta una figura materna che lo sostiene e lo aiuta.

E che dire dei genitori de *La Bella addormentata nel bosco*? Hanno cercato di proteggerla facendo sparire tutti i fusi dal loro regno (o affidandola a tre fatine, a seconda delle versioni), ma questo non è stato sufficiente. La figlia è caduta nel maleficio e hanno dovuto aspettare l'intervento di un principe che rompesse l'incantesimo. Anche *Biancaneve*, ma per altri motivi, finisce addormentata in una bara di vetro, fino all'arrivo del suo innamorato.

In molte fiabe subentra l'eroe esterno alla famiglia che garantisce un lieto fine. A volte è proprio necessario aprirsi e saper cercare – e accettare – aiuto al di fuori dei propri affetti. Quando ci si trova paralizzati – o addormentati – l'intervento risolutivo è un bacio. Uno scambio “da bocca a bocca”, un po' come accade per le parole.

La psicoterapia, e ogni intervento di supporto psicologico, è uno scambio di parole che veicolano emozioni, sentimenti, esperienze. Confrontarsi alla pari, in un gruppo, con altre persone che vivono situazioni simili o che possono capirsi a vicenda, è un antidoto potente contro i “malefici”. Il gruppo ha un vantaggio, non bisogna aspettarlo cent'anni come accade per i principi, vi si può ricorrere quando se ne avverte la necessità.



In realtà, nella fiaba della Bella Addormentata appare evidente il tema della difficoltà da parte dei genitori ad accettare la pubertà dei figli. È il primo vero segnale di crescita, di uscita dall'infanzia. Si vorrebbe che i figli rimanessero innocenti il più a lungo possibile, a costo di addormentarli per cent'anni. Ciò che si può fare è sostenerli nel cambiamento, magari facendosi sostenere a propria volta!

Vorrei ricordare la fiaba di *Pollicino*, accomunata a quella di *Hansel e Gretel* dalle difficoltà di sostentamento della famiglia. In entrambe le storie, i genitori non riescono più a sfamare i propri figli e decidono di abbandonarli. Un genitore si può trovare nella condizione di non potere, o non riuscire, a soddisfare i bisogni di bambini e ragazzi, sia da un punto di vista materiale che affettivo. Può anche capitare, però, che le necessità dei figli non vengano soddisfatte semplicemente perché non sono state comprese del tutto. Oppure si può commettere un errore di valutazione attribuendo ai figli bisogni diversi da quelli che in realtà hanno. In sostanza, il genitore, in buona fede, fornisce ciò che non è richiesto, anziché ciò che è necessario.

A volte è sufficiente prestare attenzione ai segnali che arrivano dai figli, interessandosi anche a ciò che ad un adulto appare futile. È il caso della mamma di *Jack e il fagiolo magico*. Pensando a Jack come un ragazzo ormai cresciuto, lo manda a lavorare. Quando torna e le dice di aver barattato la mucca con dei fagioli magici, lo sgrida, lo ridicolizza e lo manda a letto senza cena. Lo tratta, quindi, come un bambino. C'è un'evidente ambivalenza nel riconoscere del tutto la raggiunta autonomia del figlio; infatti, inizialmente viene riposta nel ragazzo una grande fiducia, che poi viene ritirata immediatamente in seguito all'errore da lui commesso. È un esempio di comportamento non lineare che può creare confusione nei messaggi che si danno ai figli. Questi, a loro volta, non riescono a valutare in modo corretto le proprie potenzialità e i propri limiti.

Come risultato, Jack fa di tutto per dimostrarle che aveva ragione lui sui fagioli magici, e si allontana salendo sulla pianta cresciuta nella notte. Probabilmente, se la mamma avesse prestato attenzione alle fantasie di Jack, cercando di capirle ed entrando un po' nel suo mondo, il ragazzo non sarebbe finito fin sopra le nuvole e inseguito da un orco.



Confrontarsi con altri genitori permette di recuperare uno sguardo più obiettivo sulle dinamiche relazionali. E individuare meglio le reali necessità presenti nel rapporto con i figli. Bambini e ragazzi spesso ci pongono di fronte a situazioni che non avremmo mai immaginato e per cui non sempre si hanno risposte pronte ed adeguate.

Dopo tanta fatica, ma anche tante soddisfazioni, per far crescere i figli al meglio, capita di trovarsi in difficoltà nell'accettare pienamente i loro successi.

È ciò che accade alla regina, matrigna di *Biancaneve*, gelosa della sua bellezza. Sentendola come rivale, decide di farla uccidere perché teme che la possa mettere in ombra. Le dinamiche di rivalità sono comuni, è importante capire che ognuno in famiglia ha il proprio ruolo. E imparare a rispettarne i confini.

Un esempio di famiglia dai confini chiari è rappresentato in *Boccoli d'oro e i tre orsi*. Ogni membro della famiglia degli orsi aveva il proprio piatto, letto, poltrona. Era implicito, ciascuno rispettava lo spazio dell'altro. I problemi sono sopraggiunti con l'arrivo di una pre-adolescente confusa (Boccoli d'oro) che ha iniziato a rompere i confini prestabiliti. I momenti di cambiamento generano sempre un po' di confusione, proprio perché si mettono in discussione degli equilibri per crearne di nuovi.

In questi passaggi critici è importante che i genitori sostengano i ragazzi, in primo luogo facendo sentire che non li abbandonano, ma restano lì a presiedere il proprio ruolo di genitori. La difficoltà sta nell'adeguare gradualmente atteggiamenti e regole perché siano più idonei alla nuova fase di vita del bambino/ragazzo in crescita. Anche all'interno di un gruppo di supporto, come in famiglia, ognuno può trovare il proprio spazio e decidere come viverlo. Si può stare in ascolto, oppure mettersi in gioco condividendo le proprie esperienze. La persona partecipa e contribuisce come può. Rispetto ai ruoli, nel gruppo risulta da subito ben chiaro la diversità di posizione tra terapeuta e partecipanti. Il conduttore facilita lo scambio tra i membri del gruppo e interviene per chiarire, guidare e sostenere il lavoro che si compie insieme.

Molte storie narrano della morte di uno dei due coniugi e delle problematiche connesse al crescere da soli i propri figli. È comune che un genitore rimanga solo a causa di separazioni e divorzi, e spesso si costituiscono nuovi nuclei famigliari.



Ecco che arriva la figura della matrigna o del patrigno, quasi sempre perfida e gelosa. Per un bambino, infatti, è molto impegnativo integrare una nuova figura adulta nella propria vita. Si trova in bilico tra il genitore che gliela propone (che non vorrebbe scontentare) e l'altro genitore (che non vorrebbe "tradire"). Questo è valido anche quando uno dei due muore o si allontana.

È immediato il ricordo della povera *Cenerentola*, con la difficoltà di integrarsi in una nuova famiglia. Certo, la matrigna non ha favorito il crearsi di un'atmosfera accogliente. Ha pensato solo a proteggere e viziare le proprie figlie. All'opposto, il padre di Cenerentola, l'ha abbandonata a se stessa e ha affidato alla nuova moglie la gestione della situazione familiare venutasi a creare.

Non è facile unire due nuclei e far sì che si fondano alla perfezione. È necessaria una buona intesa e una forte alleanza tra i nuovi genitori affinché creino un ambiente senza tensioni, conflitti e gelosie. Devono assicurarsi di disporre di pazienza e resistenza alle rabbie che saranno rivolte loro dai figli, che soffrono per la nuova situazione affettiva. A volte, si configurano due parti avversarie e l'unica soluzione per uscire dallo scontro è affidarsi ad un giudice imparziale. Anche in questo caso, infatti, uno sguardo esterno può aiutare a mettere in luce gli squilibri e le modalità di risoluzione.

Se ci affidiamo, invece, a storie più recenti, la rappresentazione del nuovo partner di un genitore cambia. Ad esempio, in *La ricerca di Nemo*, il papà del simpatico pesciolino è aiutato da colei che diventerà la sua nuova compagna. Quest'ultima ha un difetto di memoria – in effetti, il "nuovo arrivato" non conosce la storia, le memorie della famiglia – che inizialmente sembra un grosso ostacolo.

Verso la fine, però, il personaggio apparentemente così limitato, si rivela una risorsa importante per fornire supporto al padre, ormai disperato, e dare una svolta alla situazione. In questo caso, non è Nemo a rifiutare la nuova figura adulta, ma è il genitore restio a lasciarsi andare ad un nuovo rapporto. Il pensiero di dover provvedere al figlio, a volte, fa perdere di vista la realizzazione di sé come persona completa, che è giusto abbia una vita propria e quindi anche una realizzazione affettiva.

Tutti questi personaggi, apparentemente lontani, di altre epoche e addirittura irreali, costituirebbero un bel gruppo. E chissà come



sarebbe condurlo! Ci sono comunque stati utili per esplorare le naturali difficoltà dell'essere genitore, problematiche senza età che appartengono un po' a tutti, anche se in misure diverse.

## ALCUNE NOTE SUL GRUPPO PER I GENITORI

## 13.2

Ho già in parte descritto alcune caratteristiche del gruppo per i genitori. Non fornirò spiegazioni tecniche che riguardano le varie tipologie di gruppo, da quanti partecipanti è composto, tempi o modi di conduzione.

L'importante è poter sentire che esiste uno strumento efficace ed estremamente interessante a cui si può ricorrere. Quando? Nelle situazioni di disagio, per affiancare un percorso terapeutico del proprio figlio, per avere contatti con realtà simili alla propria, per concedersi spazi di crescita ulteriore.

Vorrei che fossero proprio i genitori dei gruppi a spiegare perché vale la pena di cercare un supporto e come si sta in gruppo.

Il momento della consapevolezza:

Ci siamo resi conto che le difficoltà di S. con la scuola ci hanno portato a essere più nervosi ed esigenti nei suoi confronti. Così peggioriamo la situazione e scarichiamo tutto addosso a lei... non va bene. S. non centra, dovremmo aiutarla... dovremmo farci aiutare.

Il confronto è fonte di riflessione, di scoperta di parti di sé, è una risorsa importante a qualsiasi età:

“Non pensavo che anche tuo figlio avesse questi problemi; sembrano così diversi i nostri ragazzi...”.

“Mio figlio, da quando ha degli amici, è proprio migliorato. Sembra anche che zoppichi di meno”.

In gruppo è possibile spronarsi a vicenda, esprimere opinioni utili e acquisire nuovi punti di vista:

“Ma se dorme sempre con voi come fa ad imparare a cavarsela da solo? Ci credo che è così pauroso! Forse sarebbe meglio farlo stare un po' nel suo spazio!”.



“Certo, noi siamo qui a parlare delle difficoltà dei figli, del fatto che sono indietro, eccetera; ma forse siamo anche noi che li teniamo troppo sotto la nostra protezione... dobbiamo dare loro più fiducia”.

“Se tu guardi solo il fatto che ha un problema, lo limiti. Questi bambini hanno anche delle risorse e me ne sono accorta solo guardando mio figlio da lontano”.

Ecco cosa può dare un percorso di gruppo:

“Venendo al gruppo, ho capito che anch'io come padre ho bisogno di aiuto... Non basta la buona volontà per crescere i figli, soprattutto se hanno problemi, come i nostri”.

“È incredibile... riusciamo a fare certi discorsi importanti... non so come ma è la dottoressa che ci aiuta a ragionare”.

“Siamo contenti che S. abbia iniziato il gruppo, ora la vediamo più autonoma... anche a noi ha fatto bene sentire gli altri genitori, parlare. Abbiamo scoperto tante cose...”.

Ma... tutti per uno, uno per tutti?

*Una seduta di gruppo inizia con lo scambio di idee rispetto ai mezzi di trasporto che ognuno preferisce. C'è chi predilige la macchina, chi si fa portare, chi vuole guidare; qualcuno usa i mezzi pubblici, qualcun altro li teme. Sembra che mamme e papà si stiano assicurando che ognuno di loro abbia la possibilità di mantenere la propria individualità, il proprio mezzo di trasporto. Almeno per arrivare fino all'incontro di gruppo, dove si sale tutti sul bus guidato dal conduttore! Alla fine della corsa, si riprende il proprio mezzo per tornare alla quotidianità.*

*Nell'ultima parte della seduta, una delle mamme partecipanti racconta un evento personale, che suscita emozioni profonde ed è molto significativo per il rapporto con la figlia. La terapeuta la ringrazia per aver permesso al gruppo di accompagnarla in questo viaggio in metropolitana – mezzo di trasporto che va in profondità e che la signora aveva paura di affrontare, se non accompagnata da persone fidate.*

Il viaggio nei gruppi dedicati ai genitori termina qui. Ringrazio i personaggi e le persone che mi hanno offerto immagini e spunti preziosi per rendere più comprensibile e meno spaventosa la dimensione del gruppo.

Chiedo un ultimo prestito all'arte della parola...



I vostri figli non sono i vostri figli.  
Sono i figli e le figlie della brama che la Vita ha di sé.  
Essi non provengono da voi, ma per tramite vostro,  
e benché stiano con voi non vi appartengono.  
Potete dar loro il vostro amore ma non i vostri pensieri,  
perché essi hanno i propri pensieri.  
Potete alloggiare i loro corpi ma non le loro anime,  
perché le loro anime abitano nella casa del domani, che voi non potete visitare, neppure in sogno.  
Potete sforzarvi d'essere simili a loro, ma non cercare di renderli simili a voi.  
Perché la vita non procede a ritroso e non perde tempo con ieri.  
Voi siete gli archi dai quali i vostri figli sono lanciati come frecce viventi.  
L'Arciere vede il bersaglio sul sentiero dell'infinito, e con la Sua forza vi tende affinché le Sue frecce vadano rapide e lontane.  
Fatevi tendere con gioia dalla mano dell'Arciere;  
perché se Egli ama la freccia che vola, ama ugualmente l'arco che sta saldo.

Da K. Gibran, *Il Profeta*







C'è un luogo dove le persone si incontrano e ancora prima di parlare - scoprendo appartenenze - mettono in connessione colori, luci, ambienti, ma anche volti, parole, linguaggi.

Il gruppo è il luogo in cui si incrociano storie, culture, destini, qualcosa che non richiede solo una ragione comune per stare insieme ma ha a che fare con una naturale ricerca estetica.

Sì, ogni esperienza di gruppo nel suo stato nascente, è un discorso intorno all'alterità e alla bellezza, che procede attraverso riconoscimenti intensi ma fragili e che proprio da questa fragilità apprende.

In fondo, siamo tutti immersi in relazioni di gruppo: dalla famiglia, al luogo di lavoro, al condominio... senza però renderci conto di che splendida risorsa sia il gruppo, nelle sue potenzialità e nei suoi pericoli.

Questo volume, scritto a più mani, variegato e ricco, denso e vissuto, rappresenta uno strumento prezioso per vivere consapevolmente la dimensione del gruppo. Conoscersi nelle storie degli altri determina un'apertura verso il mondo. Accomuna, fa sentire uniti in un percorso umano irripetibile e fonda le premesse per il dialogo. Il gruppo svela il pensiero che porta alla parola io-tu, io-noi, sottolineando contemporaneamente la fragilità dei legami, le ragioni di ognuno e il necessario confronto continuo, incessante.

Solo nel gruppo, in fondo, la soggettività conosce la sua piena espressione nell'attenzione per la storia e il presente dell'altro.

**Barbara Rossi** è psicologa psicoterapeuta, individuale e gruppale, membro di AION-COIRAG (Associazione per la ricerca, la formazione e la diffusione del gruppoanalisi e del lavoro analitico nell'istituzione), libero professionista. È Presidente di CISPROJECT e Presidente Onorario del Centro Italiano Sviluppo Psicologia. Co-autrice del volume *Panico. Istruzioni per l'uso* (Armando, 2006); curatrice del volume *Biblioterapia. La lettura come benessere* (edizioni la meridiana, 2009). Referente del sito: [www.terapiedigruppo.info](http://www.terapiedigruppo.info). Ideatrice e coordinatrice della prima settimana nazionale della prevenzione psicologica.

Euro 18,00 (I.i.)

ISBN 978-88-6153-109-3



9 788861 531093