

Dott.ssa Germana Prencipe
Psicologa – Psicoterapeuta, specializzata in psicoterapia della Gestalt, mediazione familiare
Via Delle Scuole, 13 – 30171 Venezia Mestre

Qual è la funzione del gruppo? Quale dinamiche e processi psicologici si possono realizzare? Una riflessione sull'attività di terapia breve in gruppi di giovani-adulti (oltre i 30 anni) nel Consultorio Familiare Ucipem di Mestre

L'attività in gruppo può avere obiettivi e tipo di funzione diverse. Appare utile, pertanto, definire i vari tipi di gruppi.

Si definiscono gruppi fondati sulla **crescita**, quando i suoi partecipanti si riuniscono su un compito o su un tema e **terapeutici** quelli in cui non c'è sempre un tema specifico e i suoi partecipanti si riuniscono per modificare processi disfunzionali personali, analizzare i vissuti che emergono di volta in volta.

In quest'ultimo caso il momento teorico è limitato a brevi approfondimenti del terapeuta con puntualizzazione su una sua situazione specifica individuale o di lettura della relazione tra i componenti del gruppo.

“David Singer e altri (1975) hanno definito i piccoli gruppi secondo due parametri di base:

a. scopo principale o compito del gruppo; e **b.** livelli psicologici interessati nello svolgimento del compito. I compiti del gruppo sono posti su un *continuum* che ha a un'estremità l'apprendimento (apprendimento nel senso di cambiamento cognitivo/percettivo) e, all'altra, il cambiamento psicologico (nel senso di capacità alterata del *far fronte a [altered coping capacity]*, struttura della personalità o repertorio di reazione). In posizione intermedia vi è la sfera dei sistemi dei compiti duali, dove l'apprendimento coeguale e i compiti di cambiamento sono collocati al centro. Per livelli questi autori intendono i tre tipi di processo che simultaneamente si presentano in ogni gruppo: intrapersonale, interpersonale e di gruppo.” (nota: vedi p.24-25 "Oltre la sedia bollente" a cura di Bud Feder e Ruth Ronall).

Nei gruppi terapeutici il cambiamento psicologico è il principale scopo o proposito, chi vi partecipa ha delle aspettative di cambiamento su di sé con un bisogno non chiaramente definito, con una richiesta generica di conoscenza e di scambio relazionale o con bisogni più chiari di miglioramento del proprio modo di vivere con bisogni di maggior sicurezza, con richieste di sostegno per difficoltà emotive: solitudine, separazioni, delusioni, aggressività...

Le motivazioni emergono da situazioni attuali che in qualche modo interferiscono sullo stato di benessere del soggetto.

Nell'esperienza di dinamica di gruppo svolta in cicli di 8 incontri nel Consultorio Familiare Ucipem di Mestre gli interventi della conduttrice terapeuta si sono basati su tutti e tre i livelli di funzionamento per quanto l'attenzione miri a far emergere prevalentemente aspetti intrapersonali.

Nel gruppo in questione la terapeuta ha lavorato a più livelli in una prospettiva integrata, cioè considerando sia l'individuo one-to-one che il gruppo per l'accrescimento di entrambi.

Per es. con un partecipante si è lavorato individualmente sul sentimento i vissuti profondi di rabbia e possessività verso il/la propria partner, e poi il tema si è riportato al gruppo, esplorando le percezioni di ognuno sul tema specifico della rabbia e del possesso nel rapporto di coppia, e successivamente si è ricondotta la questione al qui ed ora nel gruppo, per considerare quali aspetti nel qui ed ora possono generare tra i partecipanti sentimenti e vissuti di rabbia e senso di potere....

In tale senso il ruolo del terapeuta ha agito a livello individuale in modo specifico sull'esperienza di un partecipante e poi come agevolatore di processi interpersonali ed infine come consulente di gruppo inteso come sistema, si è preso spunto dai dati emergenti per riportarli alla situazione attuale del gruppo.

I gruppi come gli individui nel processo di cambiamento attraversano stadi evolutivi, che, approssimativamente, possono essere caratterizzati dal punto di vista comportamentale come un passaggio da uno stadio di dipendenza all'indipendenza attraverso la controdipendenza.

Si è cercato di analizzare quello che emerso nell'esperienza specifica individuando le tappe e il livello raggiunto.

Per capire il comportamento degli individui in gruppo e la dinamica del processo di gruppo si è utilizzato lo schema di Schultz W (1966) come riferimento teorico.

Secondo l'autore esistono tre categorie di necessità che vengono portate dalle persone all'interno dei gruppi, e tali necessità, benché intercorrelate tendono a emergere in un ordine gerarchico: **a. la necessità di affiliare e di appartenere; b. il bisogno di autonomia; e il c. bisogno di affetto.**

A livello emozionale questi bisogni sono vissuti come manifestazioni intorno all'identità, al potere, all'influenza e all'intimità. Certi tipi di comportamento sono associati con ognuno di questi bisogni e manifestazioni emozionali: il bisogno di affiliazione e di appartenenza e di affermazione della propria identità genera un *comportamento dipendente*; il bisogno di autonomia mobilita l'individuo a verificare i limiti dell'autorità e del controllo, e genera un *comportamento controdipendente*; il bisogno di affetto e intimità motiva le persone a stabilire validamente rapporti l'uno con l'altro e a comportarsi in modo *interdipendente*.

Questi bisogni di base, manifestazione emozionali e comportamenti compaiono ripetutamente nella vita di un gruppo, ma, considerando lo sviluppo del gruppo con il passare del tempo, tendono a comparire in sequenza e possono essere usati per caratterizzare gli stadi dello sviluppo di gruppo." (idem pag.30)

Nel primo stadio quello dell'identità e dipendenza il gruppo cerca di orientarsi, l'identità di ogni membro in certa misura dipende dal modo in cui gli altri membri, leader compreso, lo sentono e come interagiscono.

In questa prima fase è importante presentarsi, e far parlare tutti. Evitare interazioni a due sia tra leader e un membro, o tra due partecipanti.

Sicuramente risulta utile fare emergere le attese e i desideri dei partecipanti, e definire le regole del gruppo dai suoi membri.

Alcune attività che facilitano possono essere:

- **Stabilire dei confini.** Esporre le proprie idee ed intenzionalità. Facilitare la consapevolezza a livello intrapersonale, interpersonale e a livello di gruppo. Si possono usare vari modi: esercizi di gruppo, presentazione di ciascun membro, o dare un compito di scambiarsi informazioni tra i partecipanti.
- **Incoraggiare il contatto interpersonale.** Esplorare l'ambiente e scoprire le risorse presenti nel gruppo.
- **Dare dei messaggi sull'approccio che useremo.** Trasmettere il messaggio che qui è possibile dare spazio a quello che sentiamo e proviamo e facilitare la comunicazione verbale e non verbale

- **Legittimare il lavoro a tutti i livelli di sistema intrapersonale, interpersonale e di processo di gruppo.** Esplicitare il fatto che ognuno è portavoce degli altri e sta esprimendo a parole qualcosa che può essere una questione o un tema importante per altri, se non per tutti i membri del gruppo. Si domanda se qualcun altro può collegarsi al problema che questa persona sta condividendo, in tal modo la questione individuale è vista e trattata come un tema più universale e una manifestazione del sistema come un tutto.

In questa prima fase tutte le attività del terapeuta sono dirette a garantire un clima di fiducia che sosterrà i rischi che si affronteranno, e inoltre il terapeuta dovrà stabilire delle connessioni con l'esperienza interiore degli individui, tra gli individui e con il gruppo come un tutto. Generalmente all'inizio le persone stabiliranno un contatto trovando cose in comune e similitudini.

In questa prima tappa i partecipanti necessitano di essere sostenuti a superare lo stato d'ansia che si crea in una situazione nuova.

A tal fine può essere facilitante che il terapeuta incontri in anticipo i partecipanti per chiarire lo scopo e per un primo impatto di conoscenza, atto a cogliere le motivazioni dei membri e definire lo scopo del gruppo, prevenendo attese ed aspettative non realistiche che possono determinare delusione, confusione, timori e sentimenti di rifiuto.

Il processo di decisione è molto importante, il partecipante diventa consapevole e accetta l'idea di incontrarsi con altre persone che non conosce in un contesto specifico in cui ripone la sua fiducia.

In un'esperienza precedente in cui l'iscrizione avveniva in un giorno stabilito senza alcun colloquio preliminare con la terapeuta, molte sono state poi le disdette e, dopo il primo incontro, in cui erano presenti 11 persone poi solo 4 di loro hanno continuato l'esperienza di gruppo.

Cos'era successo in quel primo incontro?

Ogni partecipante si era solo presentato, aveva detto il suo nome e le sue aspettative. Di fatto aveva raccontato di sé attivando precocemente dinamiche psicologiche e proiettive a pieno titolo in un gruppo non ancora costituitosi; in cui non si sapeva ancora chi si sarebbe iscritto/a, pur essendo stato già deciso il giorno e l'ora in cui il gruppo si sarebbe incontrato settimanalmente.

In quel primo incontro non mediato da alcun passaggio di precontatto si sono di fatto innescati processi di affiliazione ed attese, simpatie e/o antipatie senza che il gruppo fosse stato ancora legittimato.

La volontà di mettersi in gioco e farsi conoscere e di voler conoscere gli altri da parte degli intervenuti non si era ancora attivata in una decisione e non era possibile dare un sostegno specifico alle paure e allo stato d'ansia legata al nuovo.

I temi proposti da ognuno sono stati molto vari con problematiche intense. (trauma non ben specificato per una recente violenza subita, problematiche di separazione da persone, cambiamenti di città, amicizie e lavoro, disturbi d'ansia, e di depressione in cura farmacologica, problemi connessi ad una malattia oncologica, angoscia di morte e stato di depressione, difficoltà relazionali in famiglia con genitori o con coniuge, mancanza di autostima e senso di insicurezza e problemi di relazione in ambito lavorativo...)

In questo contesto introduttivo non si è potuto sostenere in modo specifico l'eccessiva ansia di ognuno dovuta dal parlare di sé con altri e dall'affrontare un ambiente nuovo non ancora

caratterizzatosi come un luogo terapeutico, in cui poter trattare vissuti e tematiche varie ed emotivamente intense che ognuno portava.

Nel secondo incontro, primo incontro ufficiale del gruppo (si sono aggiunti altri 4 partecipanti) è stato quindi necessario ridefinire il contesto e, in qualche modo, chiudere il rapporto con gli assenti, che avevano deciso di non proseguire l'esperienza di gruppo. I quattro rimasti hanno espresso ai nuovi iscritti, i propri sentimenti di spiacevolezza e di fastidio dando poi lettura personale dei propri timori e paure di trattare tematiche personali e di stabilire fiducia in contesti nuovi.

Sono state verbalizzate da tutti le proprie incertezze e preoccupazioni che hanno portato ad esplicitare alcune regole:

1. è opportuno avvisare quando non si può venire al gruppo;
2. non si è obbligati a parlare nel gruppo;
3. è possibile rimanere in silenzio,
4. si è liberi o meno di rispondere a domande e richieste da parte di ogni partecipante;
5. è preferibile parlare in prima persona;
6. è preferibile esprimere i propri vissuti ed emozioni evitando le generalizzazioni e i discorsi impersonali.
7. è possibile esprimere ipotesi ed interpretazioni sul comportamento degli altri previo permesso dell'altro e dopo aver motivato da quale aspetto personale nasce ed emerge la propria riflessione.
8. Ogni considerazione al gruppo si attua in funzione di un confronto e di dare un ritorno e un sostegno all'altro attraverso la propria esperienza in un clima non giudicante.

In questo e in altri gruppi il compito della terapeuta è stato quello di fare emergere argomenti e preoccupazioni nascoste che potevano alimentare ulteriori diffidenze, timori, delusioni.

I sentimenti di sentirsi diversi (rispetto a coloro che non avevano partecipato), le paure personali di non funzionare e di essere criticato sono stati riconsiderati come dei segnali, come dei bisogni necessari per indirizzare meglio le proprie energie e per cercare momenti per sé che possano offrire soddisfazione creando un luogo di fiducia.

La situazione di impasse iniziale è potuto diventare così un momento utile per capire e approfondire quale meccanismo e situazione presente o passata poteva bloccare la propria fiducia e dare origine a timori.

Il lavoro è avvenuto su tre livelli: intrapersonale (la storia individuale, interpersonale (le relazioni tra i componenti, i vissuti di spiacevolezza) e di gruppo (il processo e le regole necessarie per definirlo).

Dopo aver creato un clima di ascolto e di accettazione, aver definito le proprie regole di gruppo (andrebbero esplicitate) può avere inizio il processo di affiliazione ed appartenenza. I partecipanti si accorgono degli assenti, si rivolgono con più facilità l'uno con l'altro, si permettono di scherzare e offrire le proprie riflessioni.

In un gruppo è emerso in modo chiaro questo stadio con una metafora da parte di un componente che paragonava il gruppo in modo simbolico ad una foresta popolata da piante diverse rappresentanti i vari membri.

Il gruppo era nato e si era costituito con una sua identità e caratterizzazione e si avviava al un secondo stadio del processo di sviluppo.

Secondo stadio: Influenza e controdipendenza

Ogni membro del gruppo a questo punto è consapevole di essere influenzato da cosa accade nel gruppo e che operano certe norme implicite (tutti si siedono nello stesso posto) o esplicite che rendono difficile comportarsi diversamente da ciò che appare essere accettabile.

L'influenza, l'autorità e il controllo sono le questioni principali con cui gli individui e il gruppo vengono alle prese.

I membri sono più propositivi ed attenti a ciò che dice il leader, più facilmente esprimono dissenso.

In questa fase è importante lavorare per aumentare la differenziazione, la divergenza e la flessibilità di ruolo tra i membri (alcuni hanno provato a cambiare posto) e sentono maggior sicurezza per esplorare nuovi modi di conoscersi e di osare contro o favore di qualcosa o di qualcuno.

Le attività del leader che possono agevolare questo compito sono:

1. Elevare la consapevolezza delle norme che operano nel gruppo. Si possono prendere delle decisioni, verificarle e poi cambiarle
2. Incoraggiare la sfida e la libera espressione di disaccordo ed insoddisfazione
3. Differenziare i ruoli dalle persone

In questa fase i partecipanti con più facilità esprimevano le proprie caratterizzazioni e problematiche, rivelando contenuti molto personali come le difficoltà sessuali, mancanza di desiderio sessuale verso il/la partner. Vi era una richiesta chiara di confronto e di conoscenza dell'esperienza degli altri.

Con una certa capacità introspettiva e con grande attenzione si scoprivano nei propri limiti e riconoscevano aspetti di sé negli altri, individuando tra loro situazioni di blocco e di impasse che potevano aver vissuto in condizioni simili o diverse.

Il gruppo stava giungendo al terzo stadio.

Terzo stadio: Intimità ed interdipendenza

La delicatezza dei temi, la confidenza, il senso di accoglienza e l'esplicita richiesta di confronto, di comprensione e di reciprocità tra i partecipanti rendevano meno attivo il ruolo del leader.

La sensazione della scrivente era che in qualche modo i partecipanti potevano fare da soli e la richiesta rivolta al leader è stata quella di poter fare insieme un gioco che li coinvolgesse tutti in un'esperienza di coesione.

Le funzioni del terapeuta a questo punto sono state le seguenti:

- 1) Mantenere un ruolo di esperto per il gruppo e stare in disparte.

2) Aiutare il gruppo ad arrivare ad una certa conclusione

3) Riconoscere le questioni in sospeso che non potrebbero essere trattate in questo gruppo

Quando il processo di conclusione è in atto, sarà necessario riconoscere sia gli aspetti negativi che quelli positivi dell'esperienza, i bisogni insoddisfatti e le aspettative rimaste tali.

"Deve essere fatta una valutazione della discrepanza tra ciò che si è sperato e ciò che realmente è successo. E' da questo processo di valutazione che le polarità e i dilemmi del cambiamento vengono appresi"2

Durante questa tappa i partecipanti hanno fatto un bilancio personale ed espresso la soddisfazione e il bisogno di poter proseguire il processo di conoscenza avviatosi per loro troppo precocemente al termine rispetto alla situazione in parte superata dell'imbarazzo dei primi incontri.

Si è considerato il tema della separazione nei processi di relazione ma anche il bisogno autentico di mantenere legami nutrienti ed arricchenti e, a tal fine, si è considerato l'ipotesi di una prosecuzione degli incontri dopo un momento di distacco.

Si è anche pensato di ritrovarsi dopo un certo periodo di tempo per avere aggiornamento sul loro percepirsi e per verificare quanto hanno ricevuto.

Conclusione

Le tappe evolutive del gruppo si possono riconoscere dal modo in cui i suoi componenti si rapportano tra loro. Alcuni commenti del terapeuta possono favorire i passaggi e aiutano a creare un clima di fiducia per dare avvio a argomenti più critici e emotivamente più coinvolgenti. Il processo di gruppo può essere sostenuto attraverso verbalizzazioni sulle interazioni dei partecipanti fra loro e a livello individuale.

Il gruppo può svolgere la chiusura con un saluto che rivolgi a ogni partecipante, e/o con un proposito verso se stesso che può essere la direzione da dare al proprio sviluppo personale.

La chiusura è un momento importante di espressione del rapporto tra sé e gli altri, tra l'organismo e l'ambiente ed è necessario che ognuno possa dare e ricevere, ascoltare e dare qualcosa ad ogni partecipante del gruppo.

In alcuni casi il gruppo può essere pronto a iniziare un lavoro più approfondito di conoscenza di sé e degli altri, e a mettersi in gioco in una nuova dinamica.

Quando ciò accade esso può essere un segnale di consapevolezza del contatto avuto con gli altri, con il riconoscimento e la soddisfazione di aver potuto sperimentare il sostegno, il nutrimento ricevuto nella relazione tra sé e gli altri.

Può emergere dal gruppo un nuovo obiettivo, e a livello personale i bisogni e le aspettative iniziali possono lasciare il posto ad altre esigenze: in qualche modo hanno trovato un'integrazione "creativa" nella propria vita e un maggior senso di sicurezza e di autostima ci rende disponibili e pronti a nuove esperienze.

Bibliografia:

B. Feder, R. Ronall (a cura di) *"Oltre la sedia bollente. Psicoterapia Gestalt di gruppo"* ed. Scientifiche Magi, Roma, 1996

Salonia Giovanni, *Dal Noi all'Io-Tu: contributo per una teoria evolutiva del contatto*, in: "Quaderni di Gestalt", n.8/9, 1989a, pp.45-53

Salonia Giovanni, *Tempi e modi di contatto*, in: "Quaderni di Gestalt", n.8/9 1989b, pp.55-64

Salonia Giovanni, *Tempo e relazione. L'intenzionalità relazionale come orizzonte ermeneutico della Gestalt Terapia*, in "Quaderni di Gestalt" n.14, 1992, pp. 7-21

Salonia Giovanni "Disagio psichico e risorse relazionali", in "Quaderni di Gestalt" n.32-33 2001, pp13-22