

Concetti generali sul gruppo

Solidarietà e cooperazione

(un IO in relazione ad ALTRI per raggiungere determinati obiettivi condivisi)

Capacità di non scindere il compito dal proprio vissuto (coincidenza tra essere e apparire, coerenza, autenticità).

Trovare un giusto equilibrio tra il rispetto di sé e delle proprie opinioni e il rispetto delle opinioni degli altri (concetto di assertività).

Acquisire la consapevolezza che il risultato è frutto di un gioco collettivo e di squadra e che tutti i componenti (me compreso) vanno aiutati e compresi nei momenti di difficoltà.

Acquisire la capacità di far emergere, vivere e gestire i conflitti latenti.

Dinamiche di gruppo (ottica sistemica)

Un gruppo **non è la semplice somma dei singoli componenti**, ma un'entità vivente a se stante che sviluppa al suo interno una mentalità, regole, riti, credenze e valori che esercitano sui membri pressioni di cui gli stessi componenti non hanno coscienza.

Dinamiche esistenti nei gruppi in generale :

- mantenimento dell'equilibrio
- possibilità di sviluppo di sintomi
- meccanismi di capro espiatorio
- patologie comunicative
- problemi di confine

La **comunicazione** può avvenire sia nel contesto formale / diretto

(riunioni / incontri) sia in quello informale / indiretto

Se le comunicazioni indirette ed informali divengono nel tempo le comunicazioni prevalenti o le uniche possibili possono produrre distorsione e confusione.

Il numero dei componenti : ideale da 6 a 15

La qualità delle relazioni personali : possibili entrambi le modalità (formali e informali).

Più c'è scambio comunicativo più si crea il senso di appartenenza.

Il senso di appartenenza definisce :

- l'identità di gruppo
- i confini
- i limiti

Tendenza a mantenere l'unità.L'unità e l'identità di gruppo generalmente viene mantenuta da relazioni soddisfacenti per tutti.

Ove questo non è avvenuto o non sia possibile possono svilupparsi in maniera più o meno consapevole meccanismi di difesa del gruppo :

- dipendenza da un leader
- meccanismi di attacco / fuga da un nemico comune (interno o esterno)
- creazione di sottogruppi (accoppiamenti)

Elementi costitutivi del gruppo

-La diversità

Il gruppo aiuta tutti i suoi componenti ad utilizzare evolutivamente le diversità.

La capacità di integrare le diversità (sentendole e utilizzandole come risorse e non come ostacoli) costituisce uno dei fattori fondamentali di un buon funzionamento oltre che di crescita personale.

-Informazione e comunicazione

Esiste una differenza tra scambi informativi (trasmissione) e scambi di significati (ricezione in base alle epistemologie di ciascun componente).

Ogni scambio comunicativo ha almeno due o più livelli di inferenza a seconda del contesto e del clima del gruppo.

E' opportuno filtrare le informazioni e le comunicazioni in relazione alla significatività che hanno per lo svolgimento del lavoro.

L'ineludibilità e la gestione dei Conflitti

I Conflitti possono essere :

- ❑ Intrapsoichici
- ❑ Tra i membri dell'equipe
- ❑ Tra l'equipe e l'esterno

Ogni aggregato umano è continuamente impegnato in una **lotta** tra :

- ❑ -competizione e cooperazione
- ❑ -individualismo e conformismo
- ❑ -libertà di espressione e inibizione di idee e sentimenti

A **livello psicodinamico** profondo tra :

- ❑ -affermazione di sé (narcisismo) e dono di sé (solidarietà e altruismo)

*necessità di riconoscimento

*abnegazione e sacrificio

*necessità di gratificazione personale

*tolleranza delle frustrazioni

- ❑ -eros (creazione di legami) e thanatos (riduzione o annullamento delle tensioni con distruzione dei legami).

La conflittualità non è di per sé disfunzionale, ma lo diventa quando

viene negata, favorendo l'insorgere di disturbi comunicativi tra i componenti dell'equipe

I clima del gruppo

Data la complessità delle dinamiche relazionali (simile a quella delle previsioni del tempo) mi è utile utilizzare il concetto di **clima**, che pur mantenendo la complessità etiologica e dinamica, risulta facilmente comprensibile.

Nel corso della sua storia l'equipe attraversa fasi evolutive e regressive e oscilla come si è detto tra contesti formali ed organizzati centrati sull'efficienza e contesti meno formali centrati sulle relazioni affettive dei componenti.

In relazione alla fase del ciclo evolutivo in cui si trova e alle problematiche contingenti, il gruppo si trova ad operare in climi diversi (mutabilità). Accettare l'idea di ciclo evolutivo del gruppo e della mutabilità del clima come fatto costitutivo (strutturale) del lavoro di gruppo è un passo importante. In questo senso è richiesto ai componenti del gruppo un requisito importante: saper divenire ovvero essere elastici e flessibili.

Clima di esame : all'interno dell'equipe vengono affrontate tematiche relative alla verifica-valutazione del proprio operato

Clima caldo : caratterizzato da alta temperatura emotiva. Prevalgono le dinamiche relazionali e la presenza di conflitti non risolti. Vengono messi in atto meccanismi difensivi e sul piano comunicativo si registrano resistenze, silenzi, comunicazioni non verbali di tipo accusatorio e/o vittimistico. Facile la slatentizzazione improvvisa della violenza e dell'aggressività

Clima freddo : da parte dell'equipe c'è un grosso lavoro di anestetizzazione e di spegnimento di fuochi e a turno si offrono operatori nei ruoli di medico o di pompiere. Tutto è molto soft e il codice sottostante è "non facciamoci del male", "siamo stanchi".

Clima primaverile / solare : si respira chiarezza comunicativa, accoglienza e condivisione.

I componenti in difficoltà vengono sostenuti e aiutati con modalità chiare ma non aggressive. C'è reciprocità comunicativa ed empatia.

1. Attivare processi
2. Evitare le cronicizzazioni (far emergere e non censurare o affievolire)
3. Stimolare la comunicazione (espressione degli stati d'animo)
4. Accettare la frustrazione e i cambiamenti
5. Attivare tutti gli operatori
6. Favorire i climi collaborativi ed empatici
7. Esplicitare eventuali resistenze e/o negazioni utilizzando un linguaggio costruttivo e congruo al contesto
8. Rileggere in "positivo": finalità costruttive per il lavoro terapeutico
9. Indurre punti di vista più ampi
10. Rispettare tempi e silenzi
11. Individuare i meccanismi difensivi di gruppo (capro espiatorio, leadership, alleanze, negazioni, collusioni etc..)

I GRUPPI di AUTO-AIUTO

La nostra vita è sempre attraversata da esperienze gruppali (es. i gruppi di coetanei in adolescenza)

I gruppi possono avere dimensioni differenti

I gruppi hanno finalità diverse (gruppi di lavoro, gruppi di terapia, gruppi di auto-mutuo-aiuto, gruppi spontanei etc..)

Il facilitatore del gioco di gruppo

il professionista facilitatore, se adeguatamente preparato, **agendo con modalità discrete, non interpretative e non invasive**, può costituire un ottimo strumento che il gruppo di auto mutuo aiuto può utilizzare per raggiungere al meglio i propri obiettivi

Per trarre beneficio dal gruppo sono indispensabili:

- ❑ la consapevolezza della persona sui suoi bisogni e
- ❑ la sua disponibilità ad occuparsene, cioè ad attivarsi alla ricerca di soluzioni di miglior benessere,

Nessuno ci può aiutare se noi non glielo permettiamo

Caratteristiche dinamiche del gruppo sono:

- ❑ circolarità
- ❑ scambio verbale
- ❑ confronto
- ❑ supporto emozionale

Il gruppo di auto mutuo aiuto (A.M.A.)

Categoria piuttosto complessa che comprende gruppi con caratteristiche differenti.

La distinzione certo più significativa riguarda la presenza o meno di un facilitatore

Si forma per fornirsi reciproca assistenza tra persone che hanno un problema in comune

L'idea A.M.A. è nata con gli Alcoolisti Anonimi

. Lo scopo essenziale del gruppo di auto mutuo aiuto è di dare, a persone che vivono in situazioni simili, l'opportunità di condividere le loro esperienze e di aiutarsi a mostrare l'uno all'altro come affrontare i problemi comuni

. Ciascuno riceve aiuto e contemporaneamente dà aiuto. Si verifica una sorta di effetto per cui chi dà aiuto, in realtà ne riceve e chi cerca di modificare una persona, in realtà lavora su se stesso nel rapporto con l'altro.

Per entrare veramente nel gruppo occorre giocare ed “esserci”, perché non si fa gruppo restando alla finestra a guardare il gioco degli altri.

I membri del gruppo si ritrovano quindi inseriti in una sorta di piccolo sistema sociale in cui smettono di essere dei portatori di qualche disagio e diventano invece membri di una rete quasi familiare.

Gruppi e psicoterapia

I gruppi di auto mutuo aiuto, pur costituendo delle ottime iniziative di supporto, **non sono però da considerarsi sostitutivi di una adeguata psicoterapia individuale, familiare o di gruppo**, nella quale l'esperto, non si limita al ruolo di facilitatore, ma assume un ruolo terapeutico diretto, volto al miglioramento della qualità della vita attraverso l'acquisizione di strumenti di lettura, interpretazione ed elaborazione evolutiva della propria storia.

Uno scambio periodico e costante tra persone accomunate dallo stesso disagio non sostituisce un percorso terapeutico, ma costituisce sicuramente un mezzo valido per assicurare un sostegno emotivo a tutti i partecipanti.

La partecipazione ad un gruppo di auto aiuto è assolutamente compatibile con una psicoterapia.

Organizzazione e caratteristiche essenziali dei gruppi di auto-aiuto

Autonomia

Auto efficacia dei partecipanti (l'intento comune di tutti i gruppi di auto - aiuto è quello di trasformare coloro che domandano aiuto in persone in grado di fornirlo aumentando la padronanza e il controllo sui problemi)

Parità (L'accento sulla parità dei membri rende tutti ugualmente responsabili dei risultati raggiunti e dei servizi forniti.)

Clima informale e spontaneo

Obbiettivi

- ❑ supporto emotivo
- ❑ sostegno informativo
- ❑ aiuto materiale
- ❑ azione politico – sociale a difesa dei propri diritti.

Nei gruppi di auto - aiuto le persone escono dal ruolo di consumatori, da una situazione di passività e diventano protagoniste, spesso dopo aver affrontato situazioni di grave disagio a cui i sistemi socio sanitari e politici non sono riusciti a dare una risposta sufficientemente rassicurante e adeguata, o magari non l'hanno data affatto.

Conoscere persone che hanno attraversato o stanno attraversando le stesse difficoltà, fa sentire meno soli e aiuta a capire che sentimenti e reazioni che sembrano "cattivi" o "folli", non sono affatto tali.

Incontrare persone che hanno superato gli stessi problemi, o hanno trovato modi ottimali per affrontarli e gestirli può **regalare speranza e ottimismo**.

*Una delle funzioni dei gruppi di auto aiuto è proprio quella di "insegnare" ai membri **strategie di fronteggiamento** dello stress, per affrontarne nel miglior modo possibile le cause e le emozioni correlate.*

*Si **acquisiscono le competenze per avere il maggior controllo possibile sul problema, invece di esserne controllati.***

Aiutare gli altri accresce :

- ❑ *la propria autostima*
- ❑ *il livello di competenza interpersonale.*

La persona nota che riesce ad **ottenere un equilibrio tra il dare e l'aver**e, e riproponendole ad altri, consolida quelle strategie di cambiamento che ha acquisito a sua volta.

Regole fondamentali

1. Tutto ciò che viene detto nel gruppo, nel gruppo rimane (segretezza e riservatezza)
2. Chi non se la sente ancora di parlare, non è obbligato a farlo, non subirà alcuna pressione in tal senso, né verrà giudicato negativamente per questo motivo. Semplicemente "regalerà" le sue confidenze in un altro momento. Tutti hanno i propri tempi e le proprie necessità. (libertà)
3. Ognuno parla di sé e delle proprie esperienze (partecipazione e testimonianza personale)
4. Nessuno viene criticato per quello che fa o non fa, presente o assente che sia. (astensione da critiche e giudizi)
5. Viene tenuto a turno o con incarico periodico un verbale delle riunioni

Esempio di possibile VALUTAZIONE delle riunioni

"Cosa credete che abbiamo conseguito oggi?"

Abbiamo seguito l'ordine del giorno? Se no, le diversioni sono state utili e rispondenti ai bisogni dei partecipanti?

Quale fase della riunione ritenete sia andata nel modo migliore? Che cosa vorreste approfondire nelle riunioni future?

Che cosa non è andato bene? Perché? Come potremo correggerlo nel futuro?

E' stata programmata un'adeguata procedura per verificare a posteriori se i suggerimenti che hanno ricevuto il generale sostegno saranno effettivamente applicati?

Credi che qualcosa sia stata davvero ottenuta? Ti senti allo stesso modo o meglio?

Hanno tutti avuto un'opportunità soddisfacente di esprimersi? Qualcuno è stato trascurato? La discussione è stata tenuta troppo a freno? E' stato permesso di divagare troppo?" (Silverman, 1989)

Alla fine dell'incontro è consigliabile concedersi qualche minuto per tenersi per mano in silenzio. Sarebbe utile ripetere questa semplice azione alla fine di ogni riunione

I Dodici Passi

- 1) Abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte all'alcol e che le nostre vite erano divenute incontrollabili.
- 2) Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi potrebbe ricondurci alla ragione.
- 3) Abbiamo preso la decisione di affidare le nostre volontà e le nostre vite alla cura di Dio, come noi potemmo concepirLo.
- 4) Abbiamo fatto un inventario morale profondo e senza paura di noi stessi.
- 5) Abbiamo ammesso di fronte a Dio, a noi stessi e a un altro essere umano, l'esatta natura dei nostri torti.
- 6) Eravamo completamente pronti ad accettare che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere.
- 7) Gli abbiamo chiesto con umiltà di eliminare i nostri difetti.
- 8) Abbiamo fatto un elenco di tutte le persone cui abbiamo fatto del male e siamo diventati pronti a rimediare ai danni recati loro.
- 9) Abbiamo fatto direttamente ammenda verso tali persone, laddove possibile, tranne quando, così facendo, avremmo potuto recare danno a loro oppure ad altri.
- 10) Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo subito ammesso.
- 11) Abbiamo cercato attraverso la preghiera e la meditazione di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio, come noi potemmo concepirLo, pregandoLo solo di farci conoscere la Sua volontà nei nostri riguardi e di darci la forza di eseguirla.
- 12) Avendo ottenuto un risveglio spirituale come risultato di questi Passi, abbiamo cercato di portare questo messaggio agli alcolisti e di mettere in pratica questi principi in tutte le nostre attività.