



Centro Sarvas

“INCONTRARE PER INCONTRARSI” di Cristina Borroni

Un’ esperienza di “Gruppo di Incontro”

nell’ambulatorio di dietologia

Il gruppo d’incontro ha accompagnato e sostenuto il cammino di crescita personale e professionale intrapreso da me e i miei colleghi durante la nostra formazione in Psicoterapia Centrata sul Cliente, lo ha ritmato, rendendolo ancora più intenso e significativo per 4 anni. Mi ha aiutato a conoscere meglio gli altri, ma soprattutto me stessa, a sperimentare e vivere sentimenti di vario tipo, dalla noia all’interesse, dalla rabbia alla paura, dallo stupore alla commozione, dall’ansia alla serenità, dalla solitudine all’affetto, dalla delusione all’invidia, alla gioia, alla tenerezza, a... chi più ne ha più ne metta!

Il gruppo d’incontro, fedele compagno di viaggio, mi ha consentito di incontrare gli altri e di incontrare me stessa, mi ha permesso di scoprire che più s’incontrano gli altri più si incontra se stessi e maggiore e più profondo è il contatto con se stessi, migliore è la qualità dell’incontro con gli altri.

Dunque, proprio in virtù della mia esperienza, ho deciso di proporre il gruppo di incontro ai miei clienti dell’ambulatorio di dietologia, seguendo gli insegnamenti di Carl Rogers, il quale crede che si possa uscire dal disagio esistenziale attraverso il contatto con gli altri. La condivisione di un proprio disagio e la comprensione altrui, o anche il confronto con gli altri, secondo lui, rendono possibile il superamento del proprio malessere, il cambiamento, la crescita. Pertanto, Rogers non parla di terapia di gruppo, la sua ottica è esistenziale; allo stesso modo preferisce non parlare di effetti terapeutici delle esperienze di gruppo (Gibb, 1970), ma «dire che il gruppo ha l’effetto di uno stimolo psicologico all’accrescimento» (Rogers, tr. it. 1976, p. 118).

L’esperienza del gruppo di incontro Rogersiano in un ambulatorio di dietologia

Introduzione

L’obesità è una patologia medica e non psichiatrica, anche se a volte è associata nell’eziologia o nel decorso a fattori psicologici e può presentarsi assieme a un Disturbo del Comportamento alimentare o come causa e/o effetto. In alcuni casi, l’obesità non dipende da fattori organici, ma si presenta collegata ad un’alterazione del comportamento alimentare le cui origini andrebbero ricavate nella sfera psichica. Mangiare e bere non sono solo atti fisiologici, ma possono essere considerate esperienze psicofisiche, infatti per la psiche essi rappresentano un’esperienza, ovvero l’appagamento di un desiderio. Esiste da

sempre anche un uso non alimentare del cibo legato ai costumi sociali, culturali e simbolici che derivano dalle concezioni della vita, dalle credenze, dai valori, dai gusti che determinano una determinata società. Pertanto, in questi ultimi anni sta diventando sempre più evidente il fatto che occorre affiancare alla dietoterapia un trattamento psicologico, mirato ad individuare e rimuovere le cause che rendono difficile per il paziente assumere le giuste quantità di cibo e mantenere il suo peso su valori vicini alla norma.

Obiettivi del lavoro psicologico attraverso il gruppo d'incontro Rogersiano.

La tipologia utilizzata è stata quella di gruppo d'incontro aperto, per cui era possibile per le persone partecipare anche per una volta sola (previo contatto con il facilitatore). Ciò ha comportato che nel corso degli incontri si siano aggiunte persone nuove ed altre non siano più venute.

Dall'osservazione del processo, ci sono state alcune fasi del girare a vuoto e della resistenza all'espressione solo nel momento iniziale del primo incontro, dovute alla novità della libertà di espressione: difficile per i partecipanti era "trovare un argomento", senza avere da parte dell'"esperto" un input alla discussione.

In realtà questa fase è durata poco; si è invece passati presto ad una fase di "unità nella separatezza" (Rogers, 1980), in cui iniziavano ad emergere le individualità e a condividere le proprie narrative, in cui "ogni individuo tende a servirsi della possibilità di diventare tutto ciò che può diventare." (ibidem). A questa fase è corrisposta anche quella delle descrizioni di sentimenti riferiti al passato, in cui i partecipanti, piuttosto che parlare di se stessi, tendevano a raccontare e chiedere consiglio sui problemi che avevano con genitori, figli, amici, coniugi ecc. Grazie a questi momenti si andava creando una coesione del gruppo, un senso di fiducia reciproca tra i membri e non più soltanto nel facilitatore.

Nelle fasi iniziali la facilitazione è stata col "qui e ora" di ciò che veniva portato, anche quando si intravedevano delle emozioni più profonde da esplorare; si è seguito il processo del gruppo, che era orientato al confronto dinamico tra i partecipanti, piuttosto che all'approfondimento sui vissuti. Man mano che aumentavano conoscenza reciproca e fiducia, si è passati a esprimere i propri sentimenti rispetto al gruppo, per lo più di tipo positivo, ma è emersa anche la delusione ed il rammarico per il numero eccessivamente ristretto di persone.

Nell'ambito di ogni incontro la discussione avveniva fluidamente, seguendo un ritmo rispettoso del tempo interiore di ognuno. Emergevano sentimenti sempre più attuali, i racconti si facevano più intimi e legati a vissuti del qui e ora. Aumentava l'ascolto reciproco e l'attenzione empatica all'altro. Si esprimeva sempre di più il Sé privato, non determinato dalla logica sequenziale della razionalità, ma procedendo per assonanze e risonanze innescate del fluire delle emozioni. Come afferma Rogers (1980) " Man mano che questo processo si approfondisce, esso può causare grandi angosce e dolori personali. Il dolore ha quasi sempre a che fare con improvvise penetrazioni nel Sé, o con l'inquietudine causata da un cambiamento nel concetto di sé, o con l'angoscia di fronte al modificarsi dei rapporti".

Il gruppo d'incontro rende possibile, dunque, l'espressione del senso di inadeguatezza che si prova di fronte a certi cambiamenti. I presenti hanno espresso la rabbia e l'insofferenza verso certi loro comportamenti legati al cibo. I feedback dati reciprocamente, permettevano ai singoli di avere uno specchio al loro modo di essere, di essere accettati e di accettarsi, di creare uno spazio per la condivisione. La sicurezza data dalla possibilità di non essere giudicati e di sperimentare l'accettazione, ha reso il gruppo più coeso ed al tempo stesso ha fatto aumentare l'empowerment. Si sono rotte così le facciate legate ad un dover essere, ad una aspettativa prestazionale, che ognuno portava come bagaglio appreso; l'autenticità è aumentata, anche nel confrontarsi e portare alla luce temi estremamente complessi e carichi di sofferenza, come le separazioni e

la morte. Cambiavano di conseguenza anche certi atteggiamenti e comportamenti dei membri: ad esempio chi all'inizio tendeva a prevaricare e dilagare, ora era più in grado di ascoltare e contenere, chi non parlava mai, trovava il coraggio di dar voce alle sue emozioni ed ai suoi valori. Implicitamente il gruppo aveva deciso che era importante dar valore ai problemi ed ai desideri di ognuno, ma che si dovevano anche rispettare i tempi e le modalità individuali; capitava così che quando qualcuno non esprimeva verbalmente ciò che sentiva, gli altri lo osservavano, e guardavano anche il facilitatore, per capire se dal non verbale vi era la richiesta di un aiuto a venir fuori. Si creava una capacità di ascolto, di stare con l'altro, che poi veniva utilizzata anche al di fuori; questo è uno dei principali effetti che si sono verificati.

Conclusioni

Alla luce di quanto è avvenuto nei 18 incontri, il bilancio che si può fare è positivo; i partecipanti hanno gradualmente acquisito maggiore consapevolezza di sé, alcuni di loro hanno già iniziato a tradurre in comportamenti ciò che hanno consapevolizzato. Anche sul piano della comunicazione interna al gruppo è possibile notare una sempre maggiore capacità di ascolto e di disvelamento personale nel rispetto degli altri.

Un altro aspetto importante, è che alcune persone hanno usufruito alternativamente del gruppo e degli incontri individuali; ciò ha permesso di affrancare il gruppo dal rischio di eccessiva personalizzazione sui soggetti che in quel momento vivevano un periodo di maggiore sofferenza interiore. Al tempo stesso, è stato possibile non solo affrontare il proprio problema alimentare con un esperto, ma anche poterlo socializzare per trovare un sostegno anche tra i pari.