

COSE DI GRUPPO

(ovvero: situazioni che possono verificarsi nel corso di una psicoterapia di gruppo)

Il gruppo **gruppoanalitico** si configura nella mente dei soggetti che vi partecipano, come figura genitoriale, ed è in grado di risvegliare, nella fantasia di ciascuno, ricordi, sensazioni, emozioni, e vissuti provati nei confronti della stessa, tanti anni prima, e dei quali si è persa la memoria razionale, ma non quella emotiva.

Ne consegue che, per il fenomeno del transfert, il gruppo diventa bersaglio di investimenti affettivi e ideativi che in origine riguardarono le figure familiari.

Si tende a riprodurre, in sostanza, **ora**, ciò che si è già sperimentato, **allora**, con una puntuale coazione a ripetere.

Sentimenti di amore, di dipendenza, di emulazione, di contrasto, di rivalità, di odio, sono riversati senza freni, nei confronti del gruppo o nei confronti dello psicoterapeuta che lo conduce.

Questa possibilità, che viene offerta dalla situazione di transfert, permette di rivivere dinamiche antiche come se fossero attuali, dando loro la possibilità di defluire verso soluzioni meno angosciose e più convenienti per l'io dei protagonisti.

L'aver attraversato simili esperienze, attraverso il gruppo, comporta, contemporaneamente, il miglioramento dei rapporti con le stesse figure genitoriali storiche, percepite, oramai, come spogliate della mole di investimenti emotivi nevrotici.

I comportamenti dei genitori vengono ora interpretati, compresi, e accettati anche se non sempre giustificati, e di conseguenza i rapporti interpersonali se ne avvantaggiano.

1* caso: D: paziente di sesso maschile, di anni 40, laureato, libero professionista.

D. viene in terapia a causa di un basso livello di autostima che lo affligge dai tempi del liceo. Non ha mai stabilito un rapporto soddisfacente con le donne, che tuttavia ha avuto in abbondanza.

Con il padre, che vede poco più di due o tre volte l'anno, in quanto i suoi genitori si sono separati quando D. era molto giovane, ha sentimenti di rancore e rimpianto per ciò che avrebbe potuto essere il loro rapporto.

La madre, una donna coraggiosa e forte, lo ha aiutato a crescere cercando di ricoprire un doppio ruolo, materno e paterno, la qualcosa ha finito per allontanarlo ancora di più dalla figura paterna.

D. manifesta sintomi ricorrenti di tipo depressivo e manifestazioni di attacchi di panico che limitano grandemente le sue indiscutibili possibilità professionali.

Durante il lungo periodo di permanenza in gruppo, D. sembra non voler modificare il suo punto di vista nei confronti del padre.

Ma contemporaneamente si rende conto che il superamento della sua condizione psicologica passa inevitabilmente attraverso un recupero del rapporto col padre.

L'occasione favorevole si presenta inaspettatamente in corso di un insuccesso sentimentale con una ragazza di cui D. si innamora perdutamente ma non ne è ricambiato.

In questa circostanza si rivolge, più volte, allo psicologo che conduce il gruppo, sia per SMS sia per telefono.

La disponibilità dimostrata da quest'ultimo, che viene assimilato alla figura genitoriale assente, lo fa ricredere sulle possibilità di uno scambio di esperienze, "tra uomini" che hanno in comune un fallimento di coppia.

Da quel momento D. rivede molte sue prevenzioni sul conto del padre; gli riconosce molte attenuanti per il divorzio dalla madre; lo chiama più spesso al telefono; si incontra a cena con lui, gli confida i suoi conflitti; viene aiutato e compreso come da un vecchio amico che torna da lontano. Da quell'accadimento D. riporta un notevole consolidamento della sua personalità e un'acquisizione di modelli comportamentali, che riconoscono il proprio padre come punto di riferimento ed esempio.

Anche la sintomatologia fobica (attacchi di panico) regredisce, in quanto ora D. ha più fiducia in sé e meno bisogno di ricercare una figura importante di riferimento, avendola ritrovata nel padre, dal quale ora deriva modelli comportamentali adulti.

Questo caso dimostra come la situazione gruppale possa, a volte, mettere a disposizione del singolo, parti capaci di recitare ruoli utili al superamento di antichi conflitti irrisolti.

Durante la terapia gruppoanalitica, man mano che il gruppo acquisisce importanza per i suoi partecipanti, si assiste ad un passaggio di investimenti emotivi dalla famiglia storica a quella attuale.

Ora il gruppo gruppoanalitico "**è diventato**" la famiglia e, in quanto tale, stimola i vari membri a riprodurre fantasie, bisogni, risentimenti, rabbia e altri vissuti che in passato erano diretti alla famiglia storica.

Questa condizione terapeutica, spesso crea, nei familiari dei pazienti, preoccupazioni e risentimento, se non ostilità, nei confronti dello psicologo conduttore, visto come responsabile del distacco dei figli dalla loro famiglia.

Quando si verificano queste condizioni, si assiste, a volte, ad una sorta di collusione tra la famiglia e il membro del gruppo, il quale sceglie di tornare sui suoi passi, abbandonando il gruppo e ricollegandosi alla famiglia d'origine.

Un'altra condizione ricorrente, in una terapia di gruppo, è rappresentata dalla sdrammatizzazione nella percezione, da parte dei soggetti, degli aspetti più dolorosi e sofferenti dei sintomi manifestati. In gruppo vale il detto “ in più si soffre meno ”. Un sintomo che fino ad allora poteva sembrare insopportabile e unico, viene condiviso con l'esperienza di altri individui e ridimensionato nella sua gravità.

Inoltre diventa più agevole darne una lettura interpretativa attraverso la analisi di tutto il gruppo.

La gestione delle dinamiche dolorose, è come se fosse spalmata su più persone e il loro peso ridistribuito e alleviato.

Anche le esperienze più imbarazzanti e scabrose, perdono consistenza dopo averle comunicate al gruppo: “se il gruppo dimostra di poter accettare il racconto di questa brutta esperienza, a maggior ragione posso farlo io”.

L'insieme degli “io” dei soggetti partecipanti, contribuisce alla gestione dell' “io fragile” del singolo aiutandolo a sopportarne il peso.

Non è infrequente osservare, in un gruppo, il caso di un paziente che, dopo molte sedute individuali di preparazione, colga l'occasione del suo primo ingresso in gruppo per scodellare una comunicazione molto imbarazzante tenuta nascosta anche allo psicologo che lo ha seguito fino ad allora individualmente.

Il gruppo incoraggia. Il gruppo sostiene. Il gruppo contiene. Il gruppo protegge.

Ma non solo: il gruppo è anche il luogo che facilita la comprensione, la riemersione dei ricordi e delle esperienze traumatiche rimosse.

Il gruppo è un insieme di persone che prende per mano un paziente ancora immaturo e spaventato e lo conduce verso un traguardo di maturazione e di autonomia.

Ma il gruppo non fa tutto ciò per altruismo, per beneficenza. Il gruppo si aspetta e pretende che anche i singoli si impegnino a portare un loro aiuto, a scambiare con il resto del gruppo.

Su questo scambio si gettano le basi di un nuovo modo di rapportarsi adulto, non più basato sulle aspettative di ricevere gratis come nel caso dei bambini, ma basato sulla regola che prima bisogna dare e poi aspettarsi il ritorno: “ dando s'acquista ” potrebbe essere il motto del gruppo terapeutico.

La terapia di gruppo trova indicazione in quei casi in cui soggetti adulti sembrano non riuscire a distaccarsi dalle proprie dipendenze dalle figure genitoriali; per lo più dalle madri.

Per questi individui sembra che manchi una “ licenza ad uscire definitivamente dal nido”: essi possono svolazzare alla ricerca di più partner, ma solo per rapporti superficiali e non definitivi. La madre non autorizza rapporti, al di fuori, che abbiano le caratteristiche di essere reali e definitivi.

In questi casi, quindi, ci troviamo di fronte ad “ apparenti conquistatori e maschi potenti ” che in realtà invece sono individui psicologicamente castrati pur con molte partner, a disposizione.

2* caso: W. Trenta anni, dirigente d'azienda, laurea in gestione aziendale.

W. è molto affezionato alla madre, con la quale “non ha segreti” e che è sempre a conoscenza ed orgogliosa delle conquiste del figlio

W richiede un aiuto psicologico per capire come mai tutti i suoi legami sentimentali precedenti siano naufragati puntualmente nei momenti del loro massimo impegno e soddisfazione. Ritiene di essere condannato a restar solo, nonostante ci siano molte pretendenti in lista d'attesa.

Si presenta ai membri del gruppo, nel suo primo ingresso, con atteggiamento di uomo affascinante, sicuro di sé, seduttivo nei riguardi delle donne presenti. Nel corso delle sedute successive cerca di consolidare questo cliché. Intanto, in azienda, incontra una donna, più grande di lui, di qualche anno, della quale si invaghisce e innamora, essendone corrisposto. Questa relazione resta nascosta ai colleghi, ma non alla madre di lui, che per vie

traverse ne viene a conoscenza. L'atteggiamento di lei appare a W. come indifferente, ma W. col passare dei giorni, perde la spontaneità e spensieratezza dei primi giorni del rapporto.

Cominciano a comparire le prime incertezze e i dubbi sul ruolo che questa donna potrebbe in futuro ricoprire. Anche l'aspetto fisico di lei non resta indenne dalle critiche di W. Infine si presentano inaspettatamente alcune defaillance sul piano sessuale, nel quale W. si riteneva insuperabile.

W. decide di rompere questo legame ritenendolo troppo "rischioso" per il suo equilibrio psicologico. IL gruppo si oppone a questa decisione ritenendo che non dipendano dalla donna gli insuccessi sessuali, ma dalla scelta inconscia di W. di rispettare i "voti di fedeltà" alla madre.

W. rifiuta categoricamente questa interpretazione del gruppo e, ritenendosi incompreso, decide di abbandonare il gruppo, attribuendogli intenzioni malevole nei confronti di sua madre: una donna che gli ha dato la vita, non una ma tante volte, in varie occasioni.

Questo caso rivela come il gruppo possa, a volte, essere percepito come antagonista e non alleato del singolo paziente.

Infatti, W. rifiutando l'interpretazione del gruppo ha scelto di preferire il rapporto con la madre rinunciando a quello con la sua donna, e inoltre, lasciando, la psicoterapia, ha allontanato da sé il pericolo di affidarsi ad un'altra madre (gruppo) che lo avrebbe aiutato a svincolarsi dall'abbraccio mortale della prima.

Da notare che in tutta questa vicenda la madre reale di W. non risulta che abbia interferito in alcun modo nelle scelte di W.

Il problema di W. era ed è restato principalmente di W. più che di sua madre.

Una situazione che spesso si riscontra nei gruppi di psicoterapia, è rappresentata da quei soggetti, maschi o femmine, che mostrano evidenti difficoltà di intrattenere rapporti sentimentali duraturi e stabili con i rispettivi partner.

E ciò, non in relazione a carenze comportamentali di questi ultimi, ma a causa di una vera e propria "incapacità di amare" dei primi.

Tale difficoltà si traduce in una ripetitività di rapporti descritti come "insoddisfacenti" e spesso destinati al fallimento.

E' presente in queste situazioni la consapevolezza, da parte dei soggetti, delle proprie carenze affettive e quindi la disperazione di non riuscire a superarle con l'inevitabile destino verso il fallimento della propria vita sentimentale.

Avere la consapevolezza di essere, al tempo stesso, responsabili e vittime del proprio destino, e di trascinar dentro anche i partner incolpevoli, aumenta la sofferenza e la rabbia verso se stessi, oltre al senso di impotenza e disperazione.

Ne derivano quasi sempre depressione, sentimenti di colpa, frustrazione, disorientamento totale.

Lo psicologo che conduce il gruppo, avverte, in simili situazione, di trovarsi davanti a delle persone che non mostrano di avere dei potenziali di riserva, cui far ricorso, per aiutarle ad attraversare queste fasi di vera e propria disperazione.

Si avverte la "presenza di un vuoto assoluto" incolmabile e irreparabile.

Nell'anamnesi di questi pazienti, quasi sempre, sono presenti storie di carenti, o anche inesistenti, rapporti affettivi con i genitori.

Viene da riflettere sul fatto che, normalmente, ogni comportamento viene appreso, memorizzato, fin dai primi momenti di vita e successivamente riprodotto così come lo si è appreso.

Anche la capacità di amare, così come altre abilità, viene appresa attraverso l'esperienza di rapporto con i genitori, e ove questi non abbiano avuto la capacità o la disponibilità, cosciente o inconscia, a "prestarsi" per questo tipo di insegnamento, le conseguenze sui figli sono quasi sempre inevitabili.

Come per gli animali, le abilità che assicurano la sopravvivenza della prole, vengono apprese attraverso la relazione con i propri genitori, così per l'animale uomo, per quanto evoluto, contano sempre molto le esperienze di apprendimento durante la vita familiare.

Se vengono a mancare i fondamenti esperienziali del rapporto d'amore, questi tasselli mancheranno, al momento giusto, nella ricostruzione di un puzzle impossibile.

In simili casi sarà compito del gruppo e del suo conduttore, offrire, anche se tardivamente, la possibilità di immagazzinare quei “vissuti fondamentali”, attraverso una esperienza di amore e di scambio interpersonale, capaci di colmare i vuoti affettivi preesistenti.

E’ un impegno oneroso, da parte del conduttore e del gruppo, protratto nel tempo, che richiede fiducia nelle potenzialità del gruppo stesso, e capacità di tollerare frustrazioni e ingratitudini da parte di questi pazienti che spesso arrivano sfiduciati e delusi da tanti fallimenti e che a volte, per un meccanismo inconscio di difesa (prima di incappare in un ennesimo fallimento, meglio abbandonare il gruppo, prima di esserne abbandonati) interrompono improvvisamente la terapia.

3* caso: S. 42 anni. Biologa. Dipendente di una ASL del Nord Italia.

S. entra in terapia di gruppo per uno stato di depressione persistente.

Ha un rapporto, che data ormai da vari anni, con un uomo, divorziato, che mostra di tenere a questa relazione.

Nel corso del tempo S. ha dato vita a saltuari e fugaci episodi di tradimento, attraversati senza coinvolgimento e non traendone alcun vantaggio emotivo, regolarmente messi a conoscenza del suo compagno, pur con la consapevolezza che essi avrebbero rappresentato gravi minacce alla stabilità del rapporto.

Verrebbe da pensare che S. attui questi comportamenti per “vendicarsi” di qualcun altro usando il suo compagno come capro espiatorio.

Nel corso della terapia infatti emergono vissuti contraddittori nei confronti della figura paterna, amata, cercata invano, ma dalla stessa ingiustificatamente respinta.

La rabbia e il risentimento provati per il padre, accomunati all’esperienza del vuoto affettivo per il mancato scambio nel corso della vita, lasciano spazio alla comprensione del desiderio di far soffrire l’attuale compagno, con i tradimenti “mirati” e con lo scopo di perpetuare il vissuto di un “rapporto impossibile”.

Obiettivo raggiunto poco tempo dopo, con la separazione e conseguente depressione da abbandono.

Dopo alcune sedute di gruppo, questa paziente invia questo “sms” al conduttore:

Grazie, G.

Il mio è un sogno che ha più della metà dei miei anni e lasciarlo andare proprio quando mi si era nuovamente presentata la possibilità di realizzarlo, per me è estremamente difficile.

Però io lo so che quello che ci accade nella vita non è un caso, così come credo che le persone che lasciamo entrare nella nostra vita, hanno una funzione che in qualche modo noi già conosciamo (è per questo che le lasciamo entrare) ed allora mi piace credere, e ne sono abbastanza convinta, che Fabrizio è rientrato per portarmi definitivamente da te, per spingere la mia vita verso la consapevolezza, per darmi la possibilità di uscire da una condizione la cui origine non mi era abbastanza chiara.

Il problema è che per raggiungere questa nuova condizione il prezzo è stato perderlo di nuovo, e definitivamente credo, e questa cosa mi fa soffrire.

Dammi un po’ di tempo, mi conosco, solo il tempo necessario, quello che mi serve per riaprire nuovamente la mia vita agli altri e ad un possibile amore che spero sia quello che mi accompagnerà per il resto della mia vita, quello di cui avrò imparato a fidarmi e che quindi non pagherà per gli errori commessi da qualcun altro.

Ho, in più occasioni, sostenuto che “per stabilire un rapporto con una persona, sia necessario acquisire la capacità di perderla”, insomma, per avere una relazione con un partner che non sia “avvelenata” dalla dipendenza da esso, e quindi dalla paura di perdere l’oggetto da cui si dipende, bisogna avere la capacità di sopravvivere ad una sua possibile perdita.

Senza questa capacità ogni rapporto può essere vissuto come minaccioso e soggetto a continui ed estenuanti controlli e imposizioni, quando non si tratti di veri e propri atti di violenza.

Infatti, la paura della perdita dell’altro ingenera timori, sospetti, controlli, gelosie, capaci di far abortire ogni possibilità di scambio tra due persone che all’inizio si credevano innamorate.

Il caso che segue è ben esplicativo di questa condizione appena descritta.

4° Caso: D. e F. sono due valide persone, ognuna delle quali, realizzata nel proprio settore: commercialista affermata, lei; manager d’azienda, lui. Entrambi prossimi ai quaranta. Vivono e lavorano in due città diverse, distanti molti chilometri.

Si conoscono, qualche anno fa, si piacciono, si innamorano, decidono di unire le loro esistenze, e nonostante qualche contrasto, dovuto a problemi contingenti, di natura organizzativa, si sposano e si trasferiscono in un nuovo appartamento nella città di residenza di lui.

Appena un mese dopo le nozze, sorgono i primi conflitti tra i due, a causa della pressante richiesta da parte di lui affinché lei rinunci alle sue scelte professionali (aprire alla collaborazione con uno studio professionale di commercialisti della città di adozione) e personali (tra le quali :abbandonare la psicoterapia in corso).

Queste richieste, poste in modo pressante e arrogante provocano un moto di ribellione e frustrazione in lei, che in queste richieste vede la minaccia ad una propria autonomia professionale e personale.

Il suo rifiuto di adeguarsi causa malumore e irritazione nel marito che comincia ad assumere toni sempre più aggressivi e minacciosi, in quanto vede nell’autonomia di lei una potenziale minaccia di perderla.

E proprio al termine di un litigio più violento succede proprio questo: lei va via di casa e torna nella sua città di provenienza.

L’incomprensione tra i due è ai massimi livelli.

Con una velocità impressionante, ad appena pochi giorni dall’aver contratto matrimonio, i due si trovano impegnati a richiedere una separazione legale.

Separazione che puntualmente viene sancita, qualche mese dopo, da un giudice, sentito il parere favorevole, circa la decisione, di tutti e due i coniugi. E qui avviene la cosa sorprendente: nello stesso giorno i due protagonisti, sereni e soddisfatti, escono dall'aula del tribunale che ha prodotto la sentenza di separazione, scelgono, di comune accordo, di fare una passeggiata per la città, vanno a pranzo insieme in un ristorante intimo, finiscono la giornata in un residence distante non molti chilometri, e passano la loro notte d'amore beati e contenti. Si lasciano, la mattina seguente con il proposito di ricominciare.

Cosa è successo in questo caso?

La separazione, ha esorcizzato, se così si può dire, la paura di lui di perdere lei e ha reso più possibile un rapporto che non era decollato proprio per questa paura.

La separazione, avvenuta e sancita da un giudice, ha rappresentato l'evento temuto e ha aperto gli occhi sulla possibilità che un rapporto possa coabitare con un rischio di rottura.

La conclusione è, quindi, che la **“possibilità di stare insieme ad una persona, dipende dalla capacità di tollerare la separazione dalla stessa”**

Il caso che segue serve a comprendere come spesso le nostre scelte in campo sentimentale possano essere condizionate da fattori estranei alle persone interessate.

5° Caso: W. 44 a. è un professionista, molto valido e apprezzato nel suo lavoro al quale dedica una quantità di tempo smisurata. In queste condizioni, il successo lavorativo è assicurato, e con esso un livello di autostima incrollabile. Non altrettanto può dirsi della sua vita sentimentale, nella quale i traguardi non sembra siano stati raggiunti. W. ha avuto varie storie con pochi risultati apprezzabili e duraturi.

Da circa un anno W. ha iniziato una relazione sentimentale con D. una donna separata, che vive in una città diversa da quella di W.

W. sceglie di trasferirsi a casa di D. adducendo, come motivo della sua scelta, la soddisfazione del rapporto con D. e la volontà di intraprendere finalmente un rapporto importante in cui impegnarsi, e inoltre conta, cambiando residenza, di ridurre l'impegno lavorativo che lo sta prendendo in modo invasivo.

In occasione del suo primo colloquio, riferisce che ultimamente non condivide più la casa con D. e che il lavoro, anche in questa nuova collocazione domiciliare ha finito per assorbirlo in modo totalizzante, così da lasciare poco tempo a disposizione di D. nonostante la stessa gli richieda un maggior impegno e una quantità maggiore di attenzioni, pena la fine del loro rapporto.

W. riferisce che negli ultimi mesi ha conosciuto una nuova ragazza S. che lo accoglie incondizionatamente senza porgli limiti di sorta.

W. è indeciso nella scelta delle due donne, chiedendo un aiuto per decidere quale delle due potrebbe rappresentare la soluzione migliore per la sua vita.

E' chiaro che W. non sta chiedendo un aiuto per scegliere una delle due donne, pur credendolo in buona fede, ma dietro a questo “falso interrogativo” si nasconde un altro quesito, e cioè “se vale la pena di sottrarre energia e impegno al mondo lavorativo” per dirottarlo in quello sentimentale-affettivo.

Infatti, mentre nel primo W. viaggia come un treno e sente di non correre rischi, nel secondo teme di incappare in “incidenti di percorso” e di doversi impegnare in un campo, quale quello sentimentale, nel quale non si sente proprio a suo agio.

Le due donne non sono altro che la metafora di due percorsi davanti a lui che gli provocano indecisione.

Se W. sceglie il “progetto di impegnarsi in una relazione sentimentale”, allora va bene D. ma se W. sceglie di non “seguire questo percorso, perché lo ritiene impraticabile e rischioso per il suo equilibrio psicologico”, allora va bene S. che gli sta accanto senza grandi richieste.

Infatti, mentre D. gli pone delle condizioni di impegno, sia di tempo che di investimento mentale, S. sembra adeguarsi ai tempi e alle condizioni di W. accontentandosi dei ritagli di tempo e accettando le sue condizioni.

Spiego a W. quale sia il “vero interrogativo” che si cela dietro alla sua richiesta, e gli faccio notare come la sua totale dedizione al lavoro possa rappresentare non una scelta ma un rifugio che lo metta al riparo da possibili frustrazioni e sofferenze nel campo sentimentale.

Gli propongo un aiuto psicologico per affrontare questo passaggio per lui difficile, ma W. obietta subito che per “impegni di lavoro” non può garantire una presenza costante alle sedute.

Lo congedo invitandolo a riflettere sulla natura di queste giustificazioni addotte, dicendogli di richiamare se lo avesse ritenuto utile.

A tutt'oggi non si è più rifatto vivo.

Questo caso serve a comprendere come, a volte, non sia determinante per le nostre scelte l'identità del partner, ma il progetto che abbiamo dentro di noi e che contiamo di realizzare per mezzo di lui.
Per cui non serve tanto cambiare partner quanto cambiare progetto.

La terapia di gruppo può giovare, inoltre, a quegli individui che pur avendo e mostrando ottime qualità e possibilità sia fisiche che psicologiche, si ritengono agli ultimi livelli di una scala di gerarchie sociali.

Essi sono indecisi; nelle decisioni importanti temono di fare scelte sbagliate; tentennano quando ci sono cambiamenti radicali nella loro vita; rimandano gli impegni temendo il giudizio degli altri; ritengono di non possedere qualità apprezzabili e spesso di ricoprire incarichi indebitamente.

Sono soggetti, nella cui storia, si ritrovano esperienze di vita familiare in cui uno o tutti e due i genitori non hanno svolto ruoli pregnanti e non hanno offerto modelli validi di esempio per i propri figli.

Il gruppo, in simili casi, può prestarsi ad essere utilizzato come modello di riferimento alternativo ad essi, suggerendo comportamenti nuovi e sostenendo, così come farebbe un genitore attento, il singolo nei momenti di difficoltà. Un esempio di questo tipo si ha quando entra in gruppo un paziente che ha presentato disturbi da attacchi di panico recenti.

Spesso gli attacchi di panico sono modalità estreme di comunicare un proprio bisogno di aiuto, non altrimenti accolto.

Il loro obiettivo è quello di richiamare l'attenzione su di sé di persone da cui si cerca protezione e ascolto. Il modo è brutale, ma l'effetto è assicurato.

Per questi soggetti la terapia di gruppo può fornire una efficace risposta "comprensiva" sia interpretando e decodificando il sintomo, sia dando quell'accoglienza che il soggetto sta cercando e richiedendo proprio per mezzo del suo sintomo.

I disturbi da attacchi di panico, infatti, sono tra i sintomi più rappresentati nei gruppi di psicoterapia.

Le terapie di gruppo sono anche suggerite per quei soggetti che tendono ad isolarsi nelle situazioni di incontro sociale; che preferiscono non esporsi, rimanendo in disparte e non parlare con nessuno.

Essi, sembrano non esistere, non essere visibili, per non essere provocati dagli altri, e pur soffrendo di questa situazione, non sanno come uscirne.

Il simili casi, nel corso di una terapia di gruppo, gli altri partecipanti alle sedute, si fanno carico di agevolare la partecipazione attiva del singolo ogni qualvolta lo si veda in silenzio e in difficoltà.

Spesso, proprio colui che resta in silenzio, stimolato ad intervenire, porta dei contributi importanti per se stesso e per tutto il gruppo. Come se, con lo sforzo di tutti, si aprisse un'ostrica e vi si trovasse una preziosa perla al suo interno.

A volte, infine, richiedono una terapia di gruppo soggetti che lamentano una persistente condizione di ansietà, non riconducibile, a loro dire, a nessuna situazione contingente di vita quotidiana.

Sono spesso persone ben inserite socialmente, godono di soddisfacenti rapporti familiari, non hanno difficoltà nell'ambiente lavorativo, non conoscono problemi economici.

Lo psicologo che accoglie queste richieste, pur facendo appello alle proprie conoscenze, teoriche e pratiche, si trova nella scomoda condizione di doversi muovere a tentoni, non sapendo, neanche lui, da che parte cercare il bandolo della matassa. La qual cosa non facilita certo l'avvio di un cammino psicoterapeutico.

In queste situazioni, lo psicologo conduttore, è opportuno che si affidi, anche lui, al gruppo, rinunciando alla prerogativa di capire e sapere tutto lui.

Il gruppo, infatti, spesso, ha la capacità di “capire” lì dove il conduttore resta disorientato.

E questa è una delle scoperte sorprendenti che ogni psicoterapeuta può fare, più volte, nel corso della sua professione: “fidarsi e affidarsi al gruppo più che a se stesso”.

Questo era il postulato di Foulkes, e resta il concetto basilare della gruppoanalisi: **è il gruppo il detentore della capacità terapeutica e non il conduttore.**

Accettando, con umiltà, questo concetto, e comportandosi di conseguenza, si trova sempre il “filo di Arianna” per uscire dal labirinto.

Quello che segue è un sogno, riferito da una componente di un gruppo, un mese prima del termine della terapia.

E' chiara la metafora del percorso gruppoanalitico e della sua conclusione positiva.

“ Il mio viaggio inizia da una stanza buia in cui mi trovo insieme ad altre persone. Vi è una scala a chiocciola che scende e che devo percorrere per arrivare al centro della terra: lì avrei trovato la vita.

Inizio a scendere; sono con me diverse persone; la scala è stretta, ripida, buia, sconnessa, piena di difficoltà ed imprevisti, lunga, tanto lunga, sembra non finire....

Mi conduce dapprima in una stanza, assolutamente buia, piena di pozzanghere, umida, poi, in un' altra con ostacoli posizionati a terra da superare. In realtà, a mano a mano che scendo, le difficoltà del percorso sembrano diminuire.

La gente che mi accompagna intanto è sempre di meno: la difficoltà del tragitto ha fatto arrendere tante persone.

Scendo ancora e, paradossalmente, avvicinandomi al centro della terra, anziché trovarmi in stanze sempre più buie arrivo in stanze sempre più luminose.... Dapprima stanze con piccole finestre poste alte sui muri, come se fossi in un seminterrato, poi sempre più grandi e luminose, finché arrivo in un luogo assolutamente pieno di luce, con tutti fiori e piante verdi, ruscelli e laghetti, una sorta di giardino botanico, bellissimo, incredibile..... Sono finalmente arrivata alla luce.

A questo punto mi trovo solo con uno o due accompagnatori che sono riusciti come me ad arrivare a destinazione....il centro della terra!..

Ci sono tantissimi fiori colorati, posti in vasi, e chiedo ad un signore che si trova lì il perché di tutti questi fiori. Mi risponde che sono per i morti.

Esco da questa specie di serra e mi trovo in un borgo, bellissimo, caratteristico. Sono timorosa perché penso che qualcuno vedendomi uscire di lì, possa pensare che abusivamente sono stata nella casa di qualcun altro. In realtà un signore mi dice: < ma allora è la sua questa splendida casa! >. Mi meraviglio e solo allora prendo coscienza che quella splendida casa è la mia ” .

Spesso si sente dire, in modo scherzoso, che chi si dedica alla professione di psicologo o psicoterapeuta lo fa perché ha qualcosa in se stesso che non funziona troppo bene....

E che più che per gli altri ci si specializzi per tenere a bada le proprie parti disturbate...

A volte sono arrivato anch'io a questa spiritosa conclusione....

Il caso che sto per riferire ci aiuta ad alimentare tale tipo di sospetti...

F. è una giovane donna, laureata in psicologia, e quasi al termine della specializzazione in una affermata scuola di psicoterapia.

E' molto impegnata in questo percorso formativo e, contemporaneamente allo stesso, sta acquisendo una esperienza clinica presso un servizio di salute mentale.

Partecipa come osservatrice ad alcuni gruppi e segue personalmente alcuni pazienti affidatili dal dirigente del servizio.

Da un paio d'anni è in gruppo per effettuare un proprio percorso analitico.

E' madre attenta e premurosa di un piccolo bambino e moglie affettuosa di un uomo che manda avanti un'impresa di movimentazione terra.

In qualche “rara” occasione, nel corso delle sedute, è sembrato esistere una distanza culturale e di intesa psicologica, tra lei e il marito, descritto come uomo onesto, gran lavoratore, ottimo padre, e marito, ma poco utilizzabile come persona con cui condividere le esperienze e le emozioni connesse con il suo lavoro di psicoterapeuta.

In occasione di un recente incontro con i suoi colleghi, presso la scuola di specializzazione F. si trova a contestare vivacemente un atteggiamento di molti partecipanti all'assemblea che, in modo più o meno palese, mostrano un convincimento di appartenere ad una sorta di setta privilegiata, dotata di capacità di pensiero superiori al resto della gente e convinti di trovarsi in una condizione culturale e sociale tale da doversi proteggere se non addirittura difendere da una quota di persone all'esterno del proprio gruppo.

(notare la similitudine tra gli atteggiamenti di costoro verso gli esterni al sistema e quelli di F. verso il marito).

(La contestazione di F. verso i suoi colleghi è una dimostrazione di un cambiamento di atteggiamento circa una presunta diversità di chi esercitando la professione di psicoterapeuta si ritiene dotato di capacità superiori).

Al termine di questa comunicazione, F. asserisce di doverne fare un'altra, che, però, non sa se farla oppure no, in quanto trattandosi di dover riferire un sogno fatto di recente, che l'ha turbata notevolmente, ha paura che raccontandolo in gruppo possa disvelarsi per lei il significato nascosto che potrebbe risultare ancor più minaccioso se portato a livello conscio.

In sostanza il sogno riporta una scena ambientata in una casa, riconosciuta come propria, distribuita su tre livelli con ampie vetrate che permettono la vista di ciò che accade all'esterno.

E' notte.

F. viene svegliata da rumori provenienti dall'esterno.

Si alza e scende al piano terra.

Attraverso i vetri si accorge dell'arrivo di una macchina dalla quale escono tre persone con fare losco e minaccioso, due uomini e una donna.

F. fa in modo, attraverso i vetri, di far capire ai tre di essere stati notati da lei, nella speranza di dissuaderli dal compiere possibili azioni aggressive.

Questo stratagemma non sembra ottenere il risultato sperato, anzi, la donna del terzetto, si avvicina alla vetrata mostrando uno stato di agitazione con intenzioni a metà tra la richiesta di aiuto e la voglia di aggredire.

La donna, agli occhi di F. sembra essere la personificazione della follia.

F. resta terrorizzata da questa scena e corre a chiedere aiuto a suo marito che dorme al piano superiore, il quale stranamente, invece, si mostra tranquillo e rassicura F.

A questo punto del sogno, F. si sveglia. E' spaventatissima, cerca di calmarsi, non le riesce.

Si alza, si occupa del bambino che dorme, e per distrarsi va in cucina a sbrigare cose superflue.

Per tutto il giorno seguente e fino al momento di raccontare questo sogno, F. è ancora spaventata.

Il gruppo aiuta F. a vedere in quella donna la personificazione delle proprie parti disturbate che lei, invano, pensa di poter tener fuori da sé, così come i suoi colleghi della scuola di specializzazione, rifugiandosi in una cittadella fortificata basata su di una presunzione di élite intellettuale.

Il pericolo non è avvertito dal marito che non adotta simili meccanismi di difesa.
