

SULLA FORMAZIONE DEL GRUPPO

Domande e aspettative

_ **IL bisogno di appartenenza** :Nella società umana le relazioni interpersonali svolgono una funzione essenziale. L'uomo è sempre vissuto in gruppi caratterizzati da relazioni intense e durature e il *bisogno di appartenenza* è una motivazione potente, fondamentale e pervasiva. *Viviamo in una matrice relazionale* e quindi *si può comprendere l'individuo solo sullo sfondo delle sue relazioni passate e presenti..*

_ **Il tele**: Quando la persona entra in un gruppo, ha in comune, e pertanto condivide, l'obiettivo che il gruppo si aspetta di ottenere. Non è detto però che per questo ci siano somiglianze e affinità significative tra i membri dello stesso gruppo. IL tele è una delle componenti primarie nelle relazioni " a distanza". C'è una capacità percettiva innata in ogni individuo che permette una comprensione istintiva delle affinità o delle discordanze tra gli individui. Si dice dell'altro : mi piace, non mi piace , mi è indifferente. Ci si avvicinerà pertanto a coloro che si sentirà felicemente più prossimi al nostro mondo interno. Cosa sia il tele è difficile da definire. Probabilmente è una capacità di cogliere l'aura di una persona e di imparare globalmente e istantaneamente se gli elementi che ci caratterizzano sono comunicabili e pertanto scambiabili oppure no.

_ **L'impronta** :Ognuno di noi porta tre impronte dentro di sé. Quanto ciascuna di esse sia efficace dipende dalla maturità e dalla esperienza di ciascuno. Abbiamo l'idea che ci siamo fatti di noi, l'immagine che gli altri ci ritornano e ciò che siamo veramente. Quest'ultima ha due aspetti : uno legato alla nostra personalità presente, con pregi e difetti. Più ne siamo consapevoli meno ciò che non ci piace è relegato nell'Ombra e meno disturberà la nostra vita nei processi di relazione , di scambio e in tutto ciò che andiamo a sperimentare. L'altro aspetto riguarda la forma più profonda e più vera. Quella forma fatta ad immagine e somiglianza del nostro Creatore e che seppure in silenzio non cessa mai di sollecitarci a realizzare se stessa. Si potrebbe dire che durante il corso della nostra vita passiamo da un atteggiamento difensivo, frutto delle esperienze vissute, ad un atteggiamento di compassione , di accoglienza , di perdono ed infine di amore a mano a mano che la nostra ricerca ci riconurrà ad identificarci sempre di più con questa ultima. Questa ricerca però non è un fatto scontato. Nasce dalla sofferenza, dal conflitto e dall'emergere di una coscienza autoriflessiva che inizia a porsi delle domande. Si nasce con un proprio bagaglio e siamo qui per alleggerirlo. Il peso ci è dato dalla chiave di lettura che diamo agli eventi. La maturità di una persona dipende molto dalla verità che saprà accogliere in se stessa. Vale a dire che il bambino coglie della realtà poco o nulla. In una dimensione di narcisismo fisiologico il mondo è lui, la sua pancia, i suoi bisogni e il suo punto di osservazione. E' un tutt'uno con la madre o chi ne fa le veci. (un po' di questo resta in noi se guardiamo le relazioni con i genitori. E' difficile cogliere in profondità le esigenze e le problematiche, le emozioni di un genitore, come se restasse dentro sempre un po' del bambino che si relaziona con un oggetto onnipotente e un seno inesauribile oppure con un altro con cui si confronta per superarlo o annullarlo.) A mano a mano che si cresce, se le strutture profonde dell'io non sono state troppo danneggiate da traumi precoci e profondi, compare la capacità di cogliere chi ci è accanto e di sentirlo come altro da noi. Questa

capacità come ho detto dipende dalla struttura dell'io . Un io sufficientemente sano è un io che sa guardare a ciò che accade dentro e fuori senza troppi filtri e troppe difese. I filtri sono le chiavi di lettura ricevute dalla famiglia e dall'ambiente in cui si è nati e cresciuti. Le difese sono i meccanismi messi in atto un po' alla volta per sopravvivere all'ambiente e a ciò che ci ferisce o ci ha ferito. Non esiste qualcuno che non abbia almeno un po' di questi condizionamenti.

_ **Meccanismi di difesa:** Negazione , scissione e proiezione sono meccanismi psichici innati che entrano in funzione forse ancora prima di nascere. Il neonato ha un bisogno assoluto di un ambiente adatto per svilupparsi e pertanto deve creare quelle condizioni che lo supportano nel suo aderire alla vita e nel proteggerla. La memoria dei primi mesi di vita non viene registrata come lo saranno gli eventi futuri quando si svilupperà il linguaggio. E' registrato un clima, una emozione, si potrebbe dire una energia. Come il sole per una pianta.." E' un clima adatto a me ?" " si? no ?" A questo clima si reagisce aprendosi o chiudendosi. Il prezzo per salvare la vita è sempre perdere qualcosa. Un bimbo non dovrebbe dovere salvare la sua vita ma sentirsi accolto e amato. Garantito nella sua esistenza. I meccanismi di difesa sono meccanismi di emergenza. Negare l'altro porterà a relazioni autistiche, di chiusura più o meno intense. Scindere e proiettare produrrà una parcellizzazione della realtà distorcendone la natura. Scindere da sé elementi troppo angosciosi e proiettarli fuori salverà il mondo interno ma renderà persecutorio quello esterno .. Libererà da emozioni troppo violente per essere sostenute ma inaridirà o ridurrà al piano dell'ombra, rimosse e nascoste, forze aggressive che un domani non saranno più usufruibili per " aggredire " la vita .

Più raffinati saranno i meccanismi di difesa che l'io metterà in gioco a mano a mano che si svilupperà e si rapporterà alla realtà che gli appartiene. La vita è una esperienza relazionale e il bisogno assoluto di accudimento cura e conferma che il bimbo ha nella sua esistenza lo porteranno a cogliere appena possibile le caratteristiche dell'ambiente che lo circonda. Cosa può esprimere ed è gradito e cosa non lo è. Cosa aumenterà l'attenzione e come ottenerla e cosa farà emergere reazioni di rifiuto e isolamento. Quali sono le proiezioni e i filtri che i genitori opereranno su di lui ha molto a che fare con tutto questo e pertanto con i codici di piacere e dispiacere di quelle specifiche relazioni genitori e figli. Anche l'intensità e la capacità di difendersi sarà l'espressione di una sintesi tra capacità innate e acquisite. La *personalità è quasi interamente il prodotto della interazione con altri esseri umani significativi*. Durante lo sviluppo il bambino nella sua ricerca di sicurezza tende ad incrementare quegli aspetti di sé che incontrano approvazione e a soffocare o negare quelli che vengono disapprovati. Si può dire che il sé sia costituito dai riflessi delle valutazioni altrui. Esiste la così detta *profezia auto avverantesi* in cui l'individuo si aspetta che gli altri reagiscano in una certa maniera e quindi inconsciamente si comporta in modi che fanno avverare le aspettative. In altre parole la causalità delle relazioni è circolare e non lineare. Quasi tutti noi *entriamo in relazione con gli altri* non con come essi sono ma basandosi su *immagini distorte introiettate*.

_ **la salute mentale :SI ACQUISTA SALUTE MENTALE NELLA MISURA IN CUI SI DIVENTA CONSAPEVOLI DELLE PROPRIE RELAZIONI INTERPERSONALI.** Come è facile intuire da quanto detto la personalità sarà più spesso il frutto di conflitti che di una libera espressione di sé. Le prime relazioni sociali.. con i fratelli, all' asilo nido , alla scuola materna, elementare , alle medie,

nei gruppi sportivi, alle superiori ed infine nei gruppi tra adolescenti.. nelle prime relazioni d'amore etc.. sono i banchi di prova della personalità che è emersa dalle nostre esperienze.

_ Il gruppo è un luogo di proiezione: Abbiamo a lungo parlato dell'ombra. L'ombra è tutto ciò che il nostro io ritiene, per esperienze fatte, di non poter accogliere o di dover nascondere. Ma l'ombra ci appartiene e viene con noi. Il gruppo proprio perché anonimo e diversificato è il luogo privilegiato di esperienza di ciò che siamo a livello emozionale. L'altro ci restituisce in un istante il nostro essere al mondo in quel certo modo. Solo nel tempo, quando si sarà sviluppato maggiormente il pensiero, i suoi processi secondari e riflessivi e autoriflessivi si attueranno sfaccettature più complesse. Come dire ci saranno zone più risolte e capaci di analisi obiettive della realtà e zone dove i traumi hanno lasciato ferite non rimarginate. Ogni ferita produrrà reazioni compatibili solo con riattivazione di fantasmi e pertanto apparentemente incongrue. Nel gruppo specialmente all'inizio l'altro è colui che riattiva i meccanismi di quando l'altro era uno sconosciuto. Se a questo sconosciuto possiamo offrire un noi sufficientemente strutturato ed ego sintonico, vale a dire quando stiamo bene con noi stessi perché ci siamo conosciuti ed accettati .. allora l'incontro sarà una occasione di scambio e di arricchimento reciproco. L'altro, questo sconosciuto, ha il potere di attivare la nostra storia, lì dove non c'era ancora un io che la poteva scrivere. Farà pertanto emergere ambiti scoperti o rigidi, non risolti o fragili della nostra personalità come se i livelli più evoluti non sapessero tenere di fronte all'emergenza di emozioni profonde e istintive. Ovviamente chi ha l'abitudine all'auto osservazione non resta invischiato in tutto questo, ma ci vuole un tempo perché ci sia disinvoltura e sicurezza nelle relazioni di gruppo. La seduzione o la chiusura, la competizione o l'esibizione, la richiesta o l'emergenza di ruoli (il bisognoso/a, il timido, il ribelle, il bello , il fusto, la civetta ,, il bravo.. il primo della classe etc..) sono solo alcuni degli accadimenti che si presentano nella vita di gruppo. In tutto questo l'accoglienza dell'altro passa in secondo piano o è solo formale e non vera. Tutto questo via via si trasforma a mano a mano che ci si conosce . L'altro è sempre di più l'altro e non quello che noi immaginiamo che sia.

_ i confini precisi: L'essere in gruppo chiede confini precisi, fluidi ma precisi. Un immagine coerente con ciò che siamo veramente ci permetterà di sapere stare con chi ci è simile e non , con chi provoca nelle nostre debolezze e fragilità. Se conosciute non faranno paura. E' solo quando lo specchio che riceviamo non corrisponde all'immagine che ci siamo fatti di noi stessi, (anche se molto positiva,) che noi entriamo in crisi. Conoscersi sarà dunque indispensabile per non perdersi nelle proiezioni dell'altro sapendo restare in ciò che ci riguarda e compete.

_ Le reazioni : Va da sé , dunque , per quanto detto che le reazioni più frequenti nei gruppi appena formati saranno di attacco o di fuga. Attacco se l'esterno è sentito pericoloso, fuga se l'interno è sentito pericoloso perché inadeguato. Una via di mezzo è ogni tentativo di controllo entrando in ruoli precostituiti e genericamente accettati: il leader, il passivo, l'ossequiente, etc.. Ma esiste anche lo stare bene. Con se stessi e con gli altri. L'accettazione, la conoscenza di sé faranno la differenza. Conoscere che oggetti interni ci abitano e come ci stiamo rapportando ad essi ci aiuterà a capire che tipo di aspettative, che tipo di attaccamenti e rifiuti noi investiamo sugli altri togliendo libertà a noi e a loro. Avere dei ruoli facilita la relazione nel gruppo. Il ruolo è un vestito

che ci copre ecco perché molto presto emergerà il bravo, l'affidabile, il capo gruppo, il ritardatario, quello che fa appunti favolosi, quello che ha sempre la battuta pronta, quello che è depresso, quella da aiutare che però ti sarà molto riconoscente e ti loderà sempre facendoti stare bene con te stesso... e potrei continuare. Insomma stare in un gruppo non è semplice.

_ **Noi possiamo stare:** nel gruppo, in gruppo, per il gruppo con il gruppo.

Che differenza c'è?

Stare nel gruppo .. anche in un autobus siamo nel gruppo di persone trasportate dallo stesso veicolo, ma questo non vuol dire essere consapevoli che si sta condividendo qualcosa. Ognuno pensa alle cose sue e non si valuta l'aspetto di quel particolare insieme che è lì in quel momento. Andare in gruppo a fare una gita è diverso. Si ha la percezione che è un insieme che fa la medesima esperienza. Quando poi i legami si sono creati e si stanno creando relazioni significative allora si comincia ad essere con il gruppo. Si lotta insieme, si sostiene insieme e, se l'ideale è comune, si vive per il gruppo. Un insegnante è in un ruolo istituzionale, nel gruppo docenti e con i suoi allievi. Sono livelli molto diversi di esperienza.

L'esperienza emotiva correttiva

L'esperienza emotiva correttiva: serve a porre rimedio alla influenza della precedente esperienza traumatica. L'essenza del meccanismo terapeutico è il sistematico esame di realtà. Prima o poi le persone tirano fuori se stesse nel gruppo. Lo stile interpersonale di ogni membro si manifesterà nelle sue relazioni all'interno del gruppo.

Il microcosmo sociale : una interazione dinamica

I membri del gruppo foggiano il proprio microcosmo sociale che a sua volta tira fuori in ognuno un comportamento difensivo caratteristico. I membri sono meno propensi ad incolparsi a vicenda se riescono a penetrare nel profondo del loro comportamento . L'empatia aiuta l'identificazione e l'elaborazione. Ciascun membro contribuisce al qui e ora. La capacità empatica è una componente fondamentale della intelligenza emotiva. (es. La procrastinazione: un appello alla madre perduta). Bisogna come terapeuti imparare a identificare i ricorrenti modelli interpersonali disadattivi.

Apprendimento interpersonale

Se una persona ha avuto nel passato una serie di relazioni disastrose nelle quali è stato respinto ,egli avrà interiorizzato una immagine negativa di sé. Diminuendo le distorsioni interpersonali aumenta la sua capacità di instaurare relazioni gratificanti. Diminuisce l'angoscia sociale e aumenta l'autostima. Cessa il bisogno di nascondersi. Il terapeuta deve offrire un feed back specifico, incoraggiare l'auto osservazione , chiarire il concetto di responsabilità rafforzare l'apprendimento etc.. L'apprendimento interpersonale è un fattore di cambiamento.

L'insight avviene quando si scopre qualcosa di importante su se stessi., sul proprio comportamento , sul proprio sistema motivazionale o sul proprio inconscio. Se il sistema difensivo agisce in automatico il principio di realtà resta tagliato fuori. Ci possono essere insight a 4 livelli:

- 1) Si può raggiungere una visione più oggettiva del proprio modo di apparire nella relazione con gli altri
- 2) Si possono comprendere i modelli interattivi più complessi
- 3) Insight motivazionale , cioè perché si fa quello che si fa.
- 4) Insight genetico come si è arrivati a essere fatti in quel modo

Abbiamo una memoria esplicita e una memoria implicita. Per esperienze preverbalì . A differenza della memoria esplicita, la memoria implicita non è pienamente raggiungibile attraverso il consueto dialogo psicoterapeutico, . Può essere invece raggiunta attraverso la componente relazionale ed emotiva della terapia.

La comprensione di come ci si relaziona oggi con l'altro è la chiave per il cambiamento. Per questo potrebbe essere necessaria una trasformazione delle rappresentazioni di sé e dell'altro e ciò potrebbe essere compiuto efficacemente solo nel processo del qui e ora.

FATTORI TERAPEUTICI

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1) Infusione della speranza | 8) Sviluppo di tecniche di socializzazione |
| 2) Universalità | 9) Comportamento imitativo |
| 3) Informazione , conoscenza | 10) Apprendimento interpersonale |
| 4) Altruismo | 11) Coesione di gruppo |
| 5) Ricapitolazione del gruppo | 12) Catarsi |
| 6) primario familiare | |
| 7) Fattori esistenziali | |

Alcuni cambiamenti agiscono a livello cognitivo, altri sul piano emozionale , altri su quello comportamentale etc..

- 1) Importantissima l'infusione della speranza. Vedere il miglioramento degli altri stimola a procedere.
- 2) Siamo tutti uno e il fatto di scoprire che altri hanno le nostre stesse limitazioni libera dall'isolamento.
- 3) La spiegazione di un fenomeno rappresenta il primo passo verso il controllo del fenomeno stesso. L'angoscia poggia sempre sulla confusione e l'incertezza
Dare consigli è utile solo come indicatore di interessamento perché spesso dare consigli riflette una resistenza ad un coinvolgimento più intimo in cui i membri cercano di gestire delle relazioni piuttosto che creare dei veri legami.

- 4) Tutti hanno bisogno di dare e ricevere calore
- 5) Quello che è importante è che i primi conflitti familiari vengano rivissuti ma in modo correttivo.
- 6) L'apprendimento della socialità è un fattore terapeutico che agisce in tutti i gruppi." Nell'essere parte di un gruppo si può vedere come si contribuisce ad isolarsi e a vivere in solitudine .
- 7) Comportamento imitativo:

Va da sé che frequentare un gruppo ha in sé una valenza terapeutica. L'introspezione è retrospezione. Ripensarsi nel gruppo aiuta a comprendersi e a conoscersi, ma anche a cambiare prospettiva. Il qui e ora porta consapevolezza di ciò che è a fronte di ciò che io penso o immagino che sia. Tanto più grande lo scarto tanto più grande la patologia. In sintesi si può anche riassumere che un buon funzionamento nel gruppo con il gruppo e per il gruppo si ha , utilizzando un paradigma della analisi transazionale, quando io sono ok e tu sei ok. Per davvero.

_ Il gruppo ha un co-conscio e un co- inconscio. Ecco perché è importante che il gruppo abbia un' a regolarità nella frequenza e le assenze sono spesso indice di resistenza o di fuga.

Essere conduttori di un gruppo implica essere consapevoli di tutto questo. Sapere dunque gestire ciò che accade perché lo si riconosce e lo si sa accogliere.

Prima competenza di un insegnante è la formazione del gruppo.

Quando le persone vi contattano è necessario saper valutare se quella persona saprà e potrà frequentare il vostro gruppo. Un colloquio minimo, informazioni di base, un tele immediato e semplice...alcune domande .. di salute, di storia. Non vi viene richiesto di fare il terzo grado né una visita medica, ma l'età , le malattie, le aspettative, il back ground, l'esperienza nello specifico dello yoga vi permetteranno di cogliere ciò che è meglio per quella persona. E' vero che nei gruppi di yoga per la maggior parte del tempo si lavora ad occhi chiusi ed ognuno farà secondo le sue capacità a cominciare da voi che un po' alla volta sarete più vecchi o meno giovani e meno agili dei vostri allievi, ma anche vero che è il corpo chiamato a farsi presente in primo piano. Noi sappiamo che il corpo è ciò che si mostra e che ci mostra tutte le nostre resistenze. Dunque lavorare con il corpo non è facile. Ciò che dà allo yoga un valore aggiunto è che esso è una pratica spirituale. L'obiettivo porta in sé una istanza di ricerca e di verità, di semplificazione e di bene. Un ideale di questo tipo attiverà sempre le risorse migliori, anche di fronte alle resistenze, alle fughe e alle incapacità.

Personalmente nel gruppo valorizzo i più fragili, i più rigidi, attenuando e contraddicendo le aspettative di critica e di svalorizzazione.

Marta Giacon

