

CENTRO MILANESE DI TERAPIA DELLA FAMIGLIA S.R.L.

RELAZIONE FINALE

I GRUPPI A.M.A.

AUTO-MUTUO-AIUTO PER PERSONE IN LUTTO

LUISA CATOZZI

ANNO DI CORSO 2009/2010

Indice:

1. Il dolore e la solitudine delle persone colpite dal lutto.
2. I gruppi A.M.A.
3. Esperienza personale, come tirocinante, nella intervizione dei gruppi A.M.A. condotta dal dott. Enrico Cazzaniga.
4. Le caratteristiche di tipo sistemico dei gruppi A.M.A.
5. Riflessioni e considerazioni personali.
6. Elenco dei libri letti durante l'anno di corso.

1) IL DOLORE E LA SOLITUDINE DELLE PERSONE COLPITE DAL LUTTO

"Nella vita l'unica cosa certa è la morte,
cioè l'unica cosa di cui non si può sapere nulla con certezza"

Soren kierkegaard

Da quando l'uomo esiste, esiste anche la morte, perché anch'essa fa inesorabilmente parte della vita. Non c'è uomo o donna che possa esimersi da tale destino e non c'è cetto sociale che possa godere di alcuna eccezione. Le persone care che restano soffrono e mettono in atto diverse modalità di reagire al dolore: chi lo deve far sapere al mondo intero e chi lo tiene chiuso nel proprio intimo; chi impara a convivervi e chi ne rimane sconvolto, spesso col dolore appaiono anche tanti rimpianti e talvolta rimorsi.

Ciascuno ha un proprio modo di amare e un proprio modo di soffrire.

Dalla metà del secolo scorso la famiglia si è trovata a subire dei cambiamenti epocali nelle abitudini di vita. Fino a quel periodo la famiglia era spesso intesa come un insieme di persone (nonni, genitori, figli, fratelli...) che vivevano spesso sotto uno stesso tetto, che condividevano le fatiche quotidiane e consumavano lo stesso pasto alla stessa tavola; anche le famiglie che li circondavano avevano la stessa struttura e le stesse abitudini di vita e tutte insieme creavano una comunità attiva.

Quando un esponente di una di queste famiglie veniva a mancare si manifestavano attorno ai parenti più stretti il cordoglio e la solidarietà concreta di tutta la comunità attraverso la presenza, lo scambio di parole sui ricordi del defunto; si teneva vivo il suo spirito nella vita quotidiana e soprattutto si faceva sentire ai parenti che non erano rimasti soli.

Ora si è perso il senso della comunità allargata e le famiglie sono sempre più parcellizzate e sempre più chiuse in appartamenti ben protetti da sicure porte blindate che tengono fuori i problemi degli altri e tengono dentro i propri, creando tra

i vicini dei rapporti formali che non lasciano posto alla vera condivisione. Anzi fanno sentire i parenti soli. Ed è proprio la solitudine che può rappresentare il momento più delicato e traumatico conseguente alla perdita di un proprio caro. Solitudine che talvolta si avverte come indifferenza, dimenticanza, abbandono.

Nella comunità allargata di una volta la costante presenza di parenti e vicini non consentiva alla solitudine di prendere il sopravvento. La solitudine ha tanto potere nell'alimentare il dolore affettivo per la perdita di una persona cara.

Attualmente quali strumenti si possono mettere in atto per combattere la solitudine? Certamente "...attraverso l'attenzione prestata agli amici più cari e/o da loro ricevuta (non dimentichiamo infatti che l'amicizia può esprimersi tanto più intensamente quanto più è di tipo bilaterale); la realizzazione di particolari attività sociali, creative, culturali, sportive...; attraverso qualsiasi forma di sistematica distrazione che possa in qualche modo surrogare la mancanza della famiglia e impegnare la mente in modo più sereno. Un aiuto a sconfiggere la solitudine può certamente essere rappresentato dalla partecipazione ai Gruppi di Auto-Mutuo-Aiuto, visti non tanto nella alquanto modesta e immediata funzione di riunione periodica, della serie "*non sapendo che altro fare ...*" o nella altrettanto limitata veste di "*confessionale del proprio e dell'altrui dolore*", quanto sotto forma di luogo di aggregazione, di confronto di idee, e di laboratorio di iniziative atte a far partecipare le pur diverse componenti del Gruppo ad attività che possano in qualche modo porre un argine alla solitudine. Il dolore affettivo non potrà essere sconfitto, ma non verrà certamente alimentato da una situazione di forzata solitudine."(1)

(1) E. Cazzaniga "In bocca a Kronos" ed. AMA Milano Monza Brianza

2) I GRUPPI A.M.A. (AUTO-MUTUO-AIUTO).

" Aiutati che il ciel ti aiuta"

proverbio italiano

Quando l'individuo si sente condannato a rimanere solo, può trovare sostegno in gruppi di persone che hanno vissuto la sua stessa esperienza o la stanno vivendo e insieme l'affrontano. E' **un gruppo tra pari** in cui non c'è un conduttore o un facilitatore, c'è semplicemente **un senior**: una persona che ha già vissuto il lutto e l'ha superato; ha imparato come funzionano le emozioni; ha trasformato la sua esperienza di dolore e una fetta della sua vita in risorse. Attraverso la sua presenza e la narrazione di come l'ha vissuta può diventare di aiuto agli altri; senza peraltro imporsi di essere un aiuto o un modello di comportamento per gli altri. Nessuno deve dare consigli, perché ciò che è valido per uno non lo è per l'altro.

All'interno del Gruppo AMA i **componenti si autoaiutano e sono responsabili** del loro processo personale e del loro modo di stare nel Gruppo. **Tutti sono ascoltati e rispettati**, tutti hanno ragione e non devono essere giudicati da nessuno. Una persona arrivando, le prime volte, è presa dal suo immenso dolore, ha bisogno di raccontare la sua storia, di essere ascoltata, di tempo, che gli altri gli concedono (poco o tanto secondo la sua necessità di "buttare fuori" o di tenere dentro). Ha bisogno di fidarsi, di sentire la curiosità e l'interesse degli altri.

Affinchè tutti abbiano lo spazio di interagire, il Gruppo deve essere **composto da sette/otto persone**, al massimo dieci. Quando arriva l'undicesima è bene far partire **la gemmazione**, cioè la costituzione di un nuovo gruppo.

In occasione del lutto i problemi relazionali pre-esistenti facilmente emergono ed ingigantiscono anche se apparentemente sembrano slegati, diventando il capro espiatorio: è bene pertanto non intendere che il Gruppo AMA sia risolutivo di tutto: **non è counselling e non è psicoterapia**. Semmai il partecipante attraverso il Gruppo potrà capire qual è la sua necessità per poi rivolgersi alla ricerca di altro aiuto più specifico.

Attraverso la condivisione delle proprie difficoltà, dei propri disagi, del proprio dolore, senza sovrastrutture, sentendosi liberi di dire tutto quanto hanno dentro, i presenti si comprendono ed entrano in **una relazione d'aiuto**; l'ascolto delle storie degli altri crea delle conoscenze reciproche, delle connessioni e dei legami che sono tanto importanti nel superamento della sensazione di solitudine. Le amicizie che sorgono trovano una continuazione nella vita quotidiana, per cui il Gruppo AMA è anche una occasione per organizzare iniziative socializzanti; per favorire piacevoli momenti ludici o, all'occorrenza, per offrire e prestare aiuto concreto e reciproco.

Il Gruppo AMA è autonomo e si autogestisce. Non è collegato a nessuna confessione religiosa, a nessun partito politico e pertanto aperto a tutti. Trova la sua sede possibilmente in un ambiente che faciliti le relazioni con altre istituzioni del territorio in modo di creare delle connessioni che favoriscano l'arrivo di chi ne ha bisogno. Spesso le sedi vengono offerte dalle parrocchie, dalle istituzioni...

Gli incontri sono a cadenza settimanale.

3) ESPERIENZA PERSONALE, COME TIROCINANTE, NELLA INTERVISIONE DEI GRUPPI A.M.A. CONDOTTA DAL DOTT. ENRICO CAZZANIGA.

Nell'anno di corso 2009/2010 ho partecipato per tre volte agli incontri dei gruppi di automutuoaiuto (AMA) sul lutto, condotti dal dott. Enrico Cazzaniga.

In ogni seduta erano presenti due gruppi: uno di persone che hanno il problema del lutto e fanno già parte di gruppi AMA sul territorio milanese ed erano lì in supervisione; l'altro formato da tirocinanti, fra cui io. Ogni evento era suddiviso in tre fasi: nella prima quelli con il lutto, disposti in cerchio, discutevano delle loro esperienze e delle necessità presentatesi nei relativi gruppi, il tutto con la conduzione e la supervisione del dott. Cazzaniga, mentre i tirocinanti, in silenzio, nella stanza attigua assistevano osservandoli da oltre lo specchio. Nella seconda fase i due gruppi si scambiavano la sistemazione ed erano i tirocinanti ad essere guardati mentre esponevano le loro osservazioni su quanto appena visto. Nella terza fase i due gruppi si riunivano insieme e si scambiavano le relative osservazioni.

.....
16 / 04 /20010

Presenti: Dott. Enrico Cazzaniga

Gemma, Rita, Fausta, Carla, Viviana, Aurora, Giuseppina

Tirocinanti: Simona e Luisa (la sottoscritta)

Il gruppo inizia con la **presentazione personale** dei componenti.

Nel gruppo c'è una bella disponibilità a parlare, si intuisce subito che sono persone abituate a farlo.

Inizialmente i componenti parlano di **problemi di ordine concreto** anche se indubbiamente importanti e Cazzaniga dà suggerimenti su come risolverli. (Giuseppina lamenta il fatto che lo spazio d'incontro del suo gruppo è inadatto in quanto i partecipanti sono spesso disturbati da altre persone delle stanze accanto e non possono concentrarsi nei modi dovuti).

I componenti **si aiutano anche concretamente** oltre il momento del gruppo attraverso uscite, vicinanze e iniziative varie.

Nello svolgimento del gruppo tra i presenti c'è **ascolto e nessuno dà suggerimenti all'altro, semmai raccontano la loro esperienza in frangenti analoghi.**

Rita ha bisogno di chiarirsi come comportarsi di fronte a persone del suo gruppo che portano **problemi che non sono** (a lei non sembrano) **relativi al lutto**. Non è stato esaurito l'argomento (secondo me), adagio adagio risolveranno il tutto.

Rita riporta di una signora (del suo gruppo di appartenenza), alla quale era mancato il marito da poco, con problemi di relazione col figlio: a lui non aveva mai parlato chiaramente e proponeva di scrivere una lettera al figlio per spiegarsi; la scrisse e non la spedì, ma ciò le bastò per sistemarsi. Cazzaniga (*dopo aver ascoltato tutti fa una restituzione*) dice che è stato giusto non spedirla perché quella signora era fresca di lutto e il figlio anche, la lettera avrebbe potuto peggiorare la situazione e peggiorare i rapporti.

Spesso Cazzaniga pone la domanda al gruppo (domande circolari), lui non dà la soluzione ma fa in modo che esca dal gruppo attraverso la narrazione delle loro esperienze. Chiede proprio: " a chi è successa una cosa analoga? Come si è comportato?" (domanda circolare)

Rita si chiede **come si può fare se il gruppo non riesce ad aiutare sufficientemente** un partecipante.

Giuseppina ricorda che durante le sue prime volte ha parlato tanto, ha tirato fuori tutte le **sofferenze della sua vita, che la morte aveva scoperchiato**. Poi è andata in psicoterapia. "Il gruppo mi ha dato fino qui, dopo ho dovuto cercare qualcosa altrove".

Cazzaniga ogni tanto riformula attraverso la parafrasi e il riassunto il contenuto che una persona ha espresso. Aiuta con ciò a fare chiarezza e a fare emergere il positivo.

Giuseppina ricorda che lei aveva usato suo figlio come **capro espiatorio** del suo dolore e lo aggrediva

Viviana ricorda che il gruppo l'ha ascoltata; in casa non poteva pronunciare la parola "papà " coi figli. Nel gruppo è emerso ciò che aveva coi figli. Il gruppo l'ha aiutata anche soltanto ascoltandola.

Rita riporta il problema di **quelli che non recepiscono** e cita l'esempio di una persona a cui lei ha suggerito di andare dallo psicologo. Rita si irrigidisce e arrossisce, *(Cazzaniga la recupera con una ricostruzione positiva " Rita ha molta voglia di aiutare e vuole farlo a tutti i costi", poi si esprime con chiarezza e la corregge: " non si dice ad una persona di andare dallo psicologo", si dice "io sono andato e sono stato meglio")*

Una persona porta il problema di quando **uno dice che non riceve niente dal gruppo**: può succedere, forse ha bisogno di tempo; è bene raccontargli di quello che è accaduto agli altri e dopo quanto tempo di partecipazione ai gruppi hanno cominciato a sentire dentro qualcosa; alcuni cercano la mamma e il papa che li

accompagnati; alcuni delegano ad altri il compito di alleggerirgli il dolore, invece la persona deve aiutarsi.

Rita propone che se uno dice "ma voi non mi aiutate", l'altro può rispondere che lui ha cercato di aiutarlo, forse non sarà stato recepito, ma lui l'ha fatto.

Che cosa ho imparato dalla mia prima esperienza?

- Il gruppo AMA non fa psicoterapia e nemmeno counseling.
- È un gruppo TRA PARI con la presenza di senior.
- Nessuno coordina o facilita.
- Non escludere mai ma includere; tutti sono ascoltati e rispettati; tutti hanno ragione.
- In occasione del lutto i problemi relazionali preesistenti prima del lutto ingigantiscono anche se apparentemente sembrano slegati, in effetti il lutto li ha fatti emergere e li ha fatti diventare il caproespriatorio: è un problema antico
- I gruppi devono comprendere un massimo di 10 persone. L'ideale sarebbe di 7/8 partecipanti, per lasciare spazio a tutti di interagire.
- Quando i componenti arrivano a 11 è bene fare partire la gemmazione, cioè un nuovo gruppo. Per agevolare questo processo, che è emerso abbastanza difficoltoso, Cazzaniga ha suggerito di usare le sedie come ausilio: tenere sempre 10 sedie, quando non bastano più significa che è matura la gemmazione perché manca il mio posto.
- Mai dare suggerimenti: dovresti andare dallo psicologo... semmai: "sappiamo che con questi gruppi non risolviamo tutto, spesso è necessario un aiuto più profondo. Io sono andato dallo psicologo ed ho risolto ..."
- Alle persone bisogna dare tempo.
- Ci sono alcuni che diventando senior portando in sé l'idea che devono aiutare gli altri: no, qui sono tutti alla pari.

- Cazzaniga spiega bene con una metafora ciò che accade con la rielaborazione del lutto: uno partorisce se stesso alla vita. Con la montata lattea dà sostegno agli altri che ne hanno bisogno, e quando la montata lattea c'è non può fare a meno di darla, altrimenti sta male.
- C'è anche la bulimia: insaziabilità di cure.
- Non bisogna cadere nel tranello del "nessuno mi aiuta", "sento ingratitudine" perché o ti coinvolge troppo nella cosa o ti esclude. Si deve invece uscire dalla cornice, diventare creativi e scegliere un'altra soluzione (come dice la Scavi in "Arte di ascoltare e mondi possibili")

07/05/2010

Presenti: dott. Riccardo Cazzaniga,

Raffaella, Sonia , Aurora, Fausta , Riccarda, Nino, Luisa, Silvana.

Tirocinanti: Simona, Emanuela, Stefania, Vera, Cristina e Luisa (io)

1° FASE

Aurora presenta il problema che il suo gruppo è in una fase delicata: c'è la consapevolezza che **se non arrivano altre persone non si può procedere**. Il gruppo rimane coeso, ma sta perdendo le sue caratteristiche. Pur parlando ancora anche di lutto non si fa dell'auto-mutuo-aiuto. L'ultima volta sono andati a fare visita ad una componente che non poteva uscire, la prossima volta parleranno del senso di colpa, proposto da una persona che ha avuto poco tempo per parlare. Fanno fatica a sciogliere il gruppo, ma così , se non arrivano persone nuove, non possono continuare.

Cazzaniga comincia a chiedere quali motivi hanno indotto questa situazione (*indagine del contesto*). Emerge che i problemi stanno nei rapporti con la società

VIDAS ospitante con la quale non hanno condiviso il modo di procedere, pertanto questi non inviano persone e le tengono per sé.

Cazzaniga formula delle domande (*sottoforma di ipotesi*): "e se vi trasferiste in altro luogo? perchè lì non avete futuro; dovete rivitalizzarvi".

Aurora: in un altro luogo c'è il probl. del pagamento dell'affitto dell'ambiente.

A questo punto il gruppo sposta il discorso sulla **necessità o meno di tenere una cassa comune**.

Inizialmente solo una persona è del parere di tenere una cassa comune con una minima offerta individuale di 5 euro al mese, ma poi, grazie alle sue motivazioni (**assunzione di responsabilità, un prendersi carico di se stesso conformemente all'auto-aiuto**), tutti i presenti si convincono della giustezza dell'idea.

Cazzaniga chiarisce, riassume, fa parlare il gruppo in modo che dallo stesso arrivi la convinzione della cosa. Chiede che senso ha che il gruppo rimanga in un luogo che non li aiuta. (domanda riflessiva che porta ad una decisione)

Aurora vorrebbe che la decisione avvenisse all'interno del suo gruppo.

Rosanna si offre per andare eventualmente ad aiutarla a sollecitare la decisione.

Problema: **come comunicare l'eventuale decisione** a VIDAS?

Cazzaniga li stimola a conoscere il contesto in cui operano chiedendo a Rosanna come funzionano i gruppi di lavoro di VIDAS.

Silvana (del gruppo di Baggio) presenta il **problema della sede** anche per il suo gruppo, che, avendo rinunciato all'ospitalità della "Banca del tempo", ora si chiede dove sarebbe meglio costituirlo. La parrocchia offre ospitalità, ma lei e il suo gruppo si chiedono se un ambiente legato ad una chiesa potrebbe essere un po' di ostacolo a chi non frequenta la chiesa o quella confessione religiosa. Rimane il problema che nell'ambiente laico dovrebbero affrontare le spese dell'affitto.

Cazzaniga, dopo aver ascoltato tutti, fa chiarezza dicendo che bisogna territorializzare l'AMA, bisogna fare un bilancio dei costi e dei ricavi delle varie operazioni. Possibilmente è meglio stare in un ambiente neutro.

Sonia: è morto il suo ex-marito, lei non è in lutto però lo sono i suoi due figli; con loro vorrebbe parlare. Come può aiutarli?

Aurora: questa cosa , di aiutare gli altri nel lutto esce spesso nei gruppi, ma si è già visto che **la protezione reciproca non aiuta nessuno, perché poi esce nel modo meno adatto**

Cazzaniga riporta al focus: "che c'entro io col lutto? Come posso aiutare i miei Figli?"

Luisa (gruppo dei separati-di Verano) porta una **questione di identità del gruppo e di rapporto con l'associazione**, per problemi di comportamenti del gruppo di cui fa parte. Chiede se non sarebbe opportuno che l'associazione desse l'imprimatur a un gruppo.

Cazzaniga dice che i gruppi sono autonomi, chiarisce a Luisa le cose che chiedeva e poi stimola la discussione su questa cosa, stimola la curiosità e alimenta il positivo. Stimola con delle domande anche provocatorie che alimentano emozioni.

Emerge il bisogno di **rispettare i tempi dell'ascoltare e del parlare.**

Emerge che ogni gruppo ha una sua territorialità, è aperto al quartiere, ma nel contempo fa parte di una grande associazione che si rifa ad un suo statuto nel quale si trovano le idee guida in cui riconoscersi.

Cazzaniga alimenta l'emozione incalzando con le domande.

L'assoc. Ama ha le sue linee guida nei dieci punti fondamentali a cui devono attenersi tutti coloro che vogliono chiamarsi AMA.

Cazzaniga chiede quali sono le caratteristiche dei nuovi gruppi. Escono le seguenti risposte.

- Arrivano attraverso i collegamenti di internet
- Arrivano con alle spalle situazioni molto pesanti, a cui il gruppo non può dare risposte in toto.
- Secondo qualcuno dei presenti, ora il gruppo ha bisogno di un sostegno più organizzato e di una conduzione che non sia solo di un senior.
- Ci sono situazioni con problemi che escono dalla possibilità.

Cazzaniga stimola la riflessione e la precisione del pensiero: "Noi che cosa facciamo?"

Cazzaniga propone:

- **prendere le distanze**
- **non farsi coinvolgere troppo**

Silvana propone di fare la formazione.

Cazzaniga pone delle domande su ipotetici casi che hanno le caratteristiche di casi estremi e chiede: " come potremmo aiutarli?"

Sempre non dà la risposta ma fa in modo che esca dal gruppo.

Aurora chiede una consultazione per il gruppo

Cazzaniga chiede che cosa fanno loro nel gruppo. Pone più volte la stessa domanda e provoca i presenti.

(Io mi chiedo perchè l'ha fatto? per alimentare l'emotività? Forse per portarli fuori dalla cornice e fare loro vedere che cosa di diverso potrebbero fare?

Vuole forse attivare la curiosità positiva di cui parlano la Sclavi e Goffman?

Forse per far riflettere sulla natura del loro imbarazzo e farlo diventare motivo di crescita? (Sclavi) o forse ha stimolato la 4° regola dell'arte di ascoltare della Sclavi: le emozioni sono degli strumenti conoscitivi fondamentali se sai comprendere il loro linguaggio)

La consolazione dà fastidio.

Riccarda si rende conto che forse è lei che avrebbe bisogno di un confronto con altri, e il suo vissuto è filtrato nel suo modo di stare nel gruppo.

Cazzaniga (che già aveva capito tutto): "è qui il nodo"

Riccarda: bisogna fare qualcosa per i senior perchè il senior fa finta: si comporta da pari ma non lo è. (*Qui ho avvertito dissonanza*).

2° FASE

Cristina: secondo lei è emerso che in quei gruppi bisognerebbe rivedere il senso di appartenenza interno e non esterno come poteva sembrare dalle presentazioni

Il discorso si sposta sul senior: come si fa quando è il senior ad avere bisogno?

Che aiuto può dare agli altri se è lui ad avere bisogno? Senza generare sensi di colpa?

Si potrebbe creare un gruppo per soli senior?

Si può chiedere un consulto esterno?

Chi è il senior?

- È uno che ha avuto il problema.
- L'ha superato
- Lo gestisce e ha imparato come funzionano le emozioni.

In Riccarda le emozioni sono state forti. E' come se in lei fosse avvenuto un corto circuito: ha funzionato da condensatore accumulando energia e ora chiede dove scaricarla.

Il gruppo non è una terapia, è uno stile di vita. Chi vi rimane è perchè nel gruppo fa quello che fa nella vita.

Se uno non ha raggiunto questo livello è meglio che molli. Se uno, quando sente l'altro, ci ricade, vuol dire che non è pronto.

Il senior è colui che ha trasformato la sua esperienza e una fetta della sua vita in risorsa.

3° FASE

Le senior lamentano che Cazzaniga le ha provocate tanto.

Qualcuno propone di mettere due senior in ogni gruppo. Potrebbero creare delle difficoltà.

È meglio essere in due ad accogliere, per non perdere gli sguardi che si ricevono, ma non a condurre.

Che cosa ho imparato?

Cazzaniga fa domande lineari, circolari e riflessive per favorire l'autochiarimento.

Sempre molto chiaro e diretto

Sa stare nella palude e non ha fretta

Valorizza tutti

Coglie le dissonanze.

04 / 06 / 2010

Presenti: dott. Riccardo Cazzaniga,

Fausta, Emma, Aurora, Riccarda, Rossella, Tino, Carla, Linda.

Tirocinanti: Cristina, Vera, Alessandra, Maria Angela, Roberta, Luisa (io)

1° FASE

Il gruppo inizia con la presentazione di ogni componente. C'è anche una persona (Tino) proveniente da un gruppo dei separati.

Il dott. Cazzaniga chiede se nel gruppo precedente era rimasto qualche argomento in sospeso di cui discutere. Gli viene risposto di no. (**sempre il gruppo deve iniziare con un richiamo al precedente**)

Aurora racconta che nel suo ultimo gruppo era presente una persona di cui si sapeva che non sarebbe più tornato con loro, ma ugualmente gli è stato dato spazio, tanto spazio. Addirittura Aurora teme che gli altri componenti del gruppo non abbiano avuto la possibilità di parlare pur avendone la necessità. Si chiede se è stato corretto lasciargli tanto spazio, pur sapendo che non sarebbe diventato un componente del gruppo.

Riccarda dice che le altre persone dovrebbero essere tanto mature da chiedere la parola.

Cazzaniga chiede perché nessuno lo stoppava.

Riccarda: "perché doveva sfogarsi".

Fausta: "non c'entra se non entrerà nel gruppo, era una persona che stava male e andava ascoltato, anzi ha pure sollecitato nei presenti l'atteggiamento dell'ascolto, anche se un'ora, che gli è stata dedicata era un po' tanta".

Carla: (era presente al gruppo in oggetto) per lei andavano protetti anche gli altri perché questi lo hanno subito.

Cazzaniga chiede che cosa significa che lo hanno subito. (*pone una domanda lineare*).

Carla: secondo lei c'è stato sforzo nell'ascoltarlo.

Riccarda : pone l'attenzione sulla **responsabilità personale** delle persone che stanno nel gruppo, che hanno una certa maturità. Dovrebbero avere la capacità di dire che hanno bisogno di parlare.

Rossella: dice che solitamente nei gruppi i componenti neoarrivati o sono taciturni o parlano tantissimo .

Cazzaniga : suggerisce di invitare i neoarrivati a presentarsi e di lasciargli presentare la loro storia per una mezz'oretta, dopo di " stopparli".

Fausta racconta che i neoarrivati, con le loro narrazioni, prima, la facevano stare male; ha dovuto superare la cosa lavorando su di sé.

Aurora insiste chiedendo che cosa fare nella situazione di transito.

Cazzaniga (*pone una domanda circolare*) chiede che cosa ne pensano gli altri.

: Risposte

"se c'è il senior si lascia a lui il ruolo di intervenire"

"la prima volta non si dovrebbe stoppare";

"bisogna essere flessibili";

"bisognerebbe dirlo subito ai nuovi arrivati prima di iniziare il gruppo";

"uno, quando arriva, è preso da tanti dolori che non recepirebbe questo discorso";

"a volte si potrebbe dire, altre lasciarlo al senior secondo le situazioni";

"quando uno viene la prima volta deve tornarsene a casa con la speranza di
riprendere a sorridere come vede fare dagli altri presenti" ;

"non è bello che uno vada a casa con niente".

Cazzaniga : "che cosa può portare a casa? Il confronto che cosa genera?(domanda riflessiva). *Riformula il discorso di Giovanna e chiede conferma al gruppo: Giovanna sta forse dicendo che se uno viene e prende il tempo e gli altri glielo lasciano, il gruppo ha accolto una persona che forse per la prima volta ha potuto parlare?"*

Tino, interrompendo ciò che si andava dicendo, esordisce che si sente confuso, ha bisogno di un consiglio, ha bisogno di aiuto.

Cazzaniga lo ascolta, lo accoglie, e gli chiede la cortesia di aspettare la conclusione dell'argomento.

(Stimola nuovamente la domanda circolare) chiede agli altri di pronunciarsi circa il lasciare parlare o meno il neoarrivato; riceve risposte analoghe alle precedenti, *quindi riassume le varie risposte aiutando i presenti a farsi chiarezza e torna a ribadire il concetto che è necessaria la responsabilità di tutti i componenti.*

Rita espone il suo percorso di responsabilizzazione.

Cazzaniga si rivolge a Tino e gli chiede qualche informazione pratica sul gruppo di cui fa parte. *(l'importanza di conoscere l'ambiente in cui si opera.)*

Tino dice che lui è in un gruppo di separati in cui ha avuto modo di parlare abbastanza; il gruppo lo sta aiutando, ma lui vorrebbe qualche consiglio. Insiste su questo bisogno di sentire un consiglio, perché non sa che cosa fare.

I presenti faticano a cambiare argomento e ogni tanto ritornano con ulteriori osservazioni, che peraltro non aggiungono niente.

Cazzaniga continua il discorso con Tino.

Tino: "io ho bisogno di un consiglio e non me lo hanno dato"

Cazzaniga: "tipo?" *(domanda lineare)*

Tino: "sto sbagliando? "

Cazzaniga: rispetto a che cosa? *(domanda lineare)*

Tino: racconta il suo problema con una donna *(narrazione dei fatti)* la quale lo adora, lo illude , lo molla e poi torna e lui ci ricasca ogni volta. *(fatica a parlare, pronuncia frasi brevi , formate solo da parole chiave pronunciate a bassa voce e anche spezzate, che lasciano solo intuire il significato . Però si sforza e continua. E' piegato in avanti. Le presenti, peraltro solo donne, reagiscono con un'atmosfera serena, con battute simpatiche a cui gradualmente Tino inizia a rispondere con qualche sorriso.)*

Tino: "se questa si fa viva di nuovo io ci casco ancora, avrei bisogno che mi dicessero "molla tutto". Io la notte non dormo, mi sento..."

Cazzaniga: " ti senti? Oggetto?" *(Gli fa eco, gli dimostra ascolto e lo stimola a chiarire e dare un nome alle sue emozioni).*

Tino: "lei mi adora e dopo mi illude".

Giovanna: qualsiasi cosa ti dica un altro non serve a niente, perché devi essere tu a fare un percorso personale.

Cazzaniga: " sta dicendo che non serve?" (*domanda circolare*)

Fausta: "il gruppo potrà portare la propria esperienza".

Tino: "sono talmente cretino che ci casco".

Cazzaniga: "che cosa direste a uno che ci casca?" (*Domanda circolare*)

Carla: " questo discorso mi infastidisce".

Cazzaniga: "hai forse fatto la stessa esperienza? Che cosa diresti a uno così?" (*fa esplicitare a Carla l'emozione che le è risuonata*).

Carla: "sei forte , mi sembra".

Cazzaniga dice che è importante il tema del consiglio. Trova la situazione un po' uguale a quella dell'alcoolista: quando ha capito che ce n'è un altro uguale a lui...

Linda: "sto cercando di capire se sei più privilegiato tu che hai la persona viva o noi che ce l'abbiamo morta".

Cazzaniga: "passata la sbronza, come ci si sente? Quando dice -non mi danno un consiglio- voi che direste?" (*domanda circolare che stimola riflessione*)

Risposte:

"Deve ascoltare l'esperienza di altri"

"Nel mio gruppo ieri sera uno diceva che è pur meglio la separazione, almeno ogni tanto la rivede."

"La solitudine, la caduta dell'autostima, la rabbia..."

Cazzaniga: "tutte queste donne però non dicono se fa bene o fa male".

"Mettila sulla bilancia se soffri meno proseguendo in questo modo o troncando."

"Vedi quanto conta il sentimento che hai per lei e quanto senti per te."

"Io mi direi sono un deficiente, ho perso tutto il mio amor proprio, sto toccando il fondo, poi mi faccio furbo e cambio, sto inizialmente ancora male poi un po' meno..."

Cazzaniga riassume le idee del gruppo e le chiarisce. *(Poi dà inizio ad una ristrutturazione cogliendo una cornice diversa della situazione)* "Uno viene e dice - aiutatemi a cambiare-, ma può anche essere che stia bene stando male. Non è detto che le situazioni debbano essere sempre perfette".

"Di solito si è più magnanimi verso una persona che se ne è andata."

"Ci si innamora anche dell'idea e quindi di una cosa che non c'è."

Tino: "ecco sì"

Cazzaniga ritorna a riassumere e a ristrutturare. "Sei vivo, hai delle opportunità, chi ha un lutto non le ha, dipende dalla tua responsabilità verso la tua vita. L'arrabbiatura ci sta tutta, ma sono io che vivo o è l'altro che decide la mia vita? E' semplice attribuire le responsabilità a chi sta fuori di noi, e fare quello che è più facile fare".

2° FASE

Cazzaniga dice che non è corretto dire che non si devono dare consigli, perché in un gruppo tra pari una persona ha il diritto di desiderarli. Il consiglio non deve essere giudicante, non deve apparire una morale o una raccomandazione, deve avere un tono affettivo "io non farei così", " o accantoni il tuo progetto di vita insieme a lei, o abbandoni lei...

Alessandra dice che ci vorrebbero dei gruppi più omogenei: con lo stesso tipo di lutto.

Cazzaniga: non è bene, si cadrebbe nell'eccessiva specializzazione. Sarebbe meglio fare ogni tanto qualcosa di specifico e comunque è bene che in ogni gruppo vi siano un paio di persone con lo stesso lutto.

Vera: il gruppo va comunque bene, è uno spazio di condivisione, crea amicizie.

Cazzaniga: nel gruppo uno può scoprire di essere una risorsa.

Il discorso si sposta sul tempo che la persona neo arrivata richiede e si chiarisce bene il concetto che vi sono vari livelli di bisogni. Il nuovo arrivato ha bisogno di fidarsi, di raccontare la storia, che creerà dei legami, delle conoscenze, ma ci deve essere la curiosità e l'interesse di tutti verso di lui.

E' tanto importante il tipo di connessione che si crea.

E' importante che chi si annoia trovi il modo corretto per dirlo e un modo per comunicarsi le cose.

Cazzaniga ribatte sul fatto che prima di tutto ognuno nel gruppo ha una sua responsabilità personale.

Il senior è un pari ma anche un po' un facilitatore.

Ad un secondo livello , il gruppo deve saper condurre non solo il contenuto ma anche la metacomunicazione.

Cazzaniga propone che ogni due mesi ci si fermi per condividere un'autoverifica sul gruppo.

L'obiettivo non è la meta ma il viaggio.

3° FASE

Rita si è un po' annoiata.

Aurora: il concetto che la responsabilità è di tutti va ben ribadito perché è importante.

Riccarda: c'è forse stato un errore nel concepire il consiglio, o un diverso punto di vista.

Cazzaniga rivolgendosi a Tino gli suggerisce, per le volte prossime, di chiedere il punto di vista degli altri.

Si conclude dicendo che era stata condotta una seduta in parte di **intervisione?** e in parte di gruppo.

4)LE CARATTERISTICHE DI TIPO SISTEMICO DEI GRUPPI A.M.A.

L'impostazione dei gruppi A.M.A. presenta le caratteristiche che rientrano nel metodo sistemico e quelle che attraverso la mia breve esperienza di osservatore ho potuto cogliere sono le seguenti:

- la persona è responsabile del percorso di cambiamento che va impostando dentro di sé;
- è responsabile del suo modo di stare nel gruppo;
- la persona attiva il proprio cambiamento ricercando e riscoprendo le sue risorse personali, che erano state nascoste e assopite dal dolore e dalle vicende della vita;
- punta al miglioramento del ciclo della vita come possibilità naturale;
- abbatte il dogmatismo (bianco o nero) per accogliere la possibilità di coesistenza di situazione sfumate;
- dà avvio ad un atteggiamento di resilienza: trasforma la domanda "perché è successo a me?" in "come posso continuare a vivere con questo dolore?"
- nel gruppo c'è la relazione d'aiuto attraverso l'ascolto, la condivisione, l'assenza del giudizio degli altri, non ci sono i suggerimenti.
- La persona trova dentro di sé nuovi modi di osservare la realtà e diventa creativa nel cercare nuovi punti di vista e di interpretazione dei fatti;
- Cambiando il suo modo di approcciarsi alla realtà cambia anche il sistema realtà;

- Nel gruppo viene alimentata la circolarità delle idee, delle emozioni e dei sentimenti creandosi così delle connessioni fra tutte le componenti interagenti.
- Viene messa in evidenza la positività delle persone e delle situazioni trascurando la negatività.

4) RIFLESSIONI E CONSIDERAZIONI PERSONALI SUL "SENIOR".

Mi ha incuriosito la figura del senior.

Dall'esperienza che ho potuto fare nei tre incontri, ho capito che è un pari tra i pari: una persona che partecipa ai gruppi A.M.A. come tutti gli altri componenti, senza il ruolo di conduttore né di facilitatore. Ha vissuto la stessa dolorosa esperienza, l'ha superata e torna al gruppo per portare la propria testimonianza, dimostrando agli altri che c'è ancora la possibilità di prendere in mano la propria vita nonostante l'immenso dolore; offrendo la sua vicinanza a chi si sente solo.

È una persona che ha imparato a convivere con il dolore, ne riconosce le emozioni e sa come gestirle. Ha fatto dello stile del gruppo A.M.A. lo stile della sua vita.

Mi sono posta delle domande sul suo ruolo all'interno del Gruppo.

Mi sono chiesta: il senior ha qualche compito in più? Ad esempio: di fronte ad un componente che non ha freni nel porre fine al suo fiume di parole, il senior può/non può, deve/non deve arginarlo? Alludo ad un componente che non si trova nel gruppo per la prima/seconda volta, ma ad uno che, pur avendo già avuto i suoi spazi, ad un certo punto, per qualsivoglia motivo, non lo lascia ad altri.

Il senior ha il dovere di "stoppare" uno che... sta offendendo o giudicando un altro?

Pur comprendendo e condividendo questa figura, che ancora non avevo incontrato nelle mie esperienze di gruppi di altro genere, mi vado chiedendo: chi ha il ruolo di tenere l'ordine nel gruppo, il rispetto della scaletta degli interventi. È sufficiente contare sulla responsabilità di tutti?

È per me una vera curiosità conoscere come avviene concretamente nel gruppo la gestione della responsabilità di ognuno.

5) ELENCO DEI LIBRI LETTI DURANTE IL CORSO DELL'ANNO..

- Marianella Sclavi " Arte di ascoltare e mondi possibili" La Vespa 2000
- Watzlawich " Pragmatica della comunicazione" Astrolabio 1971
- Sabrina Piroli " Counseling sistemico" Uni. Nova 2006
- E. Cazzaniga e G.CC. Marchesi " Isole di differenza" AMA Lombardia
- E. Cazzaniga " Il lutto e le esperienze insolite" AMA Milano-Monza-Brianza
- E. Cazzaniga " In bocca a Kronos?" AMA Milano-Monza Brianza
- P. Scilligo " Chi è il counselor: un tentativo di definizione" (Capit. 1)
- L.Boscolo , P.Bertrando " La terapia sistemica di Milano"
- L. Fruggeri " Dal costruttivismo al costruzionismo sociale"
- Karl Tom " l'intervista come intervento. Parte I