

Articolo

Gruppo: microcosmo sociale. La dinamica dei gruppi secondo il metodo di psicoterapia psicodinamica integrata

Group: social microcosm. Group dynamics through the method of integrated psychodynamic psychotherapy

Battisti S. ¹, Scarpulla C. ²

¹⁻² IRPPI - Istituto Romano di Psicoterapia Psicodinamica Integrata

Riassunto

In questo articolo viene messo in luce l'approccio della psicoterapia psicodinamica integrata, applicata all'intervento con il gruppo. Viene particolarmente evidenziata la flessibilità della metodologia e l'approccio multifasico applicato al gruppo come *campo multi-soggettivo*. La multi-soggettività amplifica le dinamiche relazionali, spesso spontanee, che vengono sviluppate all'interno del gruppo. In questo spazio, in cui il tempo presente diventa dimensione fondamentale, trovano espressione il singolo, "gli altri" e un "terzo" attore protagonista, ovvero il *sistema* stesso in cui essi sono inseriti, che acquista una centralità, diventando un altro elemento chiave di osservazione e valutazione, durante il processo di "lavoro" con e nel gruppo. La concezione di una mente squisitamente relazionale (Caporale e Battisti 2023), rappresenta la chiave di lettura della qualità delle dinamiche che si attivano nel gruppo. *Uno spazio espressivo*, un luogo *bio-psico-sociale*, dove *ri-pensare* il corpo, le proprie modalità relazionali per migliorare schemi affettivo-relazionali-sociali, critici, disfunzionali, anche di natura traumatica. Particolare evidenza delle autrici alla trasversalità dello strumento, alle metodologie *inter-attive* ed integrate in modo graduale e mirato rispetto agli obiettivi, allo stile personale dei conduttori, che debbono saper utilizzare un approccio multifocale, che permetta loro di "leggere" la dinamica del gruppo, come una sorta di libro che viene narrato e scritto a più mani, la cui storia si dipana strada facendo, in una logica progressiva e sequenziale e di *learning by doing*.

Parole chiave: Dinamica dei gruppi, campo multi-soggettivo, metodologie attive, metodologie di gruppo, setting gruppale, conduzione di gruppo.

Abstract

This article highlights the approach of integrated psychodynamic psychotherapy applied to group interventions. Emphasis is placed on the methodology's flexibility and the multi-phase approach applied to the group as a multi-subjective field. Multi-subjectivity amplifies the often-spontaneous relational dynamics that develop within the group. In this space, where the present becomes a fundamental dimension, the individual, "others," and a "third" protagonist find expression, namely, the system itself in which they are inserted. This third protagonist takes on a central role, becoming another key element of observation and evaluation during the process of "working" with and within the group. The concept of an exquisitely relational mind (Caporale and Battisti 2023) represents the key to understanding the quality of the dynamics activated within the group. An expressive space, a bio-psycho-social place, where one can rethink the body and one's relational modalities to improve affective-relational-social, critical, and dysfunctional patterns, even those of a traumatic nature. The authors emphasize the transversality of the tool, the interactive and gradually integrated methodologies targeted to the objectives, and the personal style of the leaders, who must be able to use a multifocal approach that allows them to "read" the group dynamics, like a sort of book narrated and written by many people, whose story unfolds along the way, in a progressive and sequential logic of *learning by doing*.

Keywords: Group dynamics, multi-subjective *field*, active methodologies, group methodologies, group setting, group therapy, group leadership, learning by doing.

1. Introduzione alla psicoterapia di gruppo secondo il metodo della psicoterapia psicodinamica integrata (PPI)

Può la dimensione gruppe fornire un valore aggiunto nella comprensione di chi siamo? In che modo un percorso terapeutico di gruppo può favorire meccanismi di cambiamento? E, in tal caso, quanto possono rilevarsi importanti, rispetto a fasi specifiche della propria vita? Con la nostra esperienza in questo ambito, proveremo a dare un contributo in tal senso, specificando le tipologie d'intervento, le fasi della metodologia PPI applicata al gruppo, la "terapeuticità" del dispositivo e la sperimentazione sul campo. Mettere in chiaro il dispositivo, ovvero lo strumento da noi utilizzato, negli interventi di gruppo, è di fondamentale rilevanza e propedeutico per chi volesse avvicinarsi al lavoro con i gruppi. Questo lo è ancor di più in un set/setting multiforme come quello del gruppo terapeutico, dove la complessità della tipologia dei fattori relazionali e di "campo" psichico è maggiormente rilevante.

È necessario, dunque, circoscrivere il concetto di intervento terapeutico di gruppo in riferimento all'approccio che utilizziamo, agli obiettivi, alle caratteristiche del dispositivo, alle competenze del terapeuta e alle metodologie integrative adottate durante il percorso.

Nello specifico:

- l'approccio: facciamo riferimento al modello psicodinamico integrato e multifasico, che ha come obiettivo l'ampliamento della consapevolezza di sé e del proprio modo di relazionarsi con il mondo circostante, lo sviluppo di risorse personali, il superamento di modalità relazionali disfunzionali, problematiche psicopatologiche e legate a traumi, e il miglioramento di eventuale sintomatologia.
- Le caratteristiche del dispositivo: comprendono l'integrazione e il bilanciamento tra osservazione, valutazione e intervento vero e proprio. Si riferisce a fattori individuali, che nel gruppo vengono sollecitati, a fattori relazionali e interpersonali, e a fattori legati alla specificità della dinamica del gruppo siano essi espliciti o impliciti.
- Competenza di ruolo: vanno sviluppate attraverso una formazione teorico-esperienziale mirata alla conoscenza delle dinamiche relazionali, dei processi di gruppo, dello studio e

approfondimento delle problematiche psicologiche e psicopatologiche. Inoltre, sono fondamentali l'esperienza sul campo e un intenso e costante lavoro personale, perchè il gruppo è, infatti, un potente attivatore di istanze interne non solo dei membri del gruppo ma anche per dei conduttori stessi.

- Metodologie integrative adottate durante un percorso di gruppo: ci riferiamo a tecniche di provenienza diversa, ad esempio a metodologie di taglio psicodinamico e sistemico-relazionale (Selvini et al. 1988; Selvini, 2004), ma anche a tecniche terapeutiche attive e formative come lo psico-socio-dramma che integra l'attivazione emotiva e sensoriale alla riflessione critica *in e di* gruppo (J. L. Moreno, 1920), al gioco, per un lavoro sulle capacità del *come se* (Winnicott D., 1974) ed enactment (Novak E. T., 2022; Jacobs T., 1986), alle tecniche narrative e autobiografiche (Bruner 2001, D. Demetrio 1996; Hillman 1983); Si possono utilizzare tecniche psico-corporee (J. Schultz 1932; Lowen 1956) e provenienti dalla mindfulness (J. K. Zinn 2017); metodologie di pensiero laterale (De Bono 1988) e metodologie che utilizzano immagini e fotografie (C. Vacheret 1984; J. Weiser 2013); anche tecniche cognitivo-comportamentali (A. Beck 1967; A. Ellis 1962), possono essere inserite durante il percorso di gruppo. Nell'approccio gruppale, la "cassetta degli attrezzi" del conduttore, acquisisce maggiore evidenza, in quanto sia per le fasi specifiche e sia per il tipo di gruppo e di obiettivo, il pool di tecniche, di tools e metodologie di vario tipo, diventano bagaglio necessario.

L'approccio relazionale ed intersoggettivo consente un'interessante e ampia applicazione. La sua metodologia multifasica e flessibile permette una conduzione e un monitoraggio costante, in tutte le fasi del processo e del percorso di un gruppo, attenzionando in ogni specifica fase la graduale evoluzione del "lavoro" *con e nei* gruppi. Il plurale in questo caso è necessario visto l'ampio ventaglio di possibilità applicative, sia in contesti pubblici che privati, sia in ambito clinico e terapeutico, sia nella formazione, nell'apprendimento e nello sviluppo in ambito organizzativo, questo secondo la tipologia, il profilo dei membri, degli obiettivi di "lavoro" e della richiesta di un'eventuale committenza. La multi-soggettività, amplifica le dinamiche all'interno del gruppo, dove sono presenti sia l'individuo, sia "gli altri" e sia il "terzo" attore protagonista, ovvero il *sistema* stesso in cui essi

sono inseriti e, a loro volta, parte attiva nella sua costruzione. La concezione di una mente squisitamente relazionale rappresenta la chiave di lettura delle dinamiche che si attivano nel gruppo, che diviene *spazio espressivo* dell'individuo, della propria storia e delle prime relazioni di attaccamento. Luogo "sociale", dove *ri-pensare* le proprie modalità relazionali, e *ri-vederle* sotto un'altra luce. L'obiettivo, infatti, è *ri-co-costruire* e *ri-parare* schemi affettivo-relazionali critici, disfunzionali, anche di natura traumatica.

Nei tanti anni di esperienza di lavoro con i gruppi, in diversi contesti e ambiti di applicazione, abbiamo avuto modo di "toccare con mano" le sue potenzialità, come strumento per attivare cambiamenti funzionali, per lo sviluppo di risorse, del benessere personale e del potenziamento di capacità trasversali e interpersonali. Nel gruppo si può creare quel *micro-cosmo* sociale dove è possibile sperimentare la nostra vita di relazione quotidiana, vederne le caratteristiche, i punti di forza e criticità e le possibili aree di miglioramento. Viviamo costantemente in situazioni sociali, prendiamo decisioni comuni, lavoriamo su compiti e progetti che spesso richiedono di lavorare in team, siamo immersi nelle relazioni in piccoli e grandi gruppi e oggi, anche, attraverso *canali* comunicativi e *spazi* di condivisione alternativi. Dalla famiglia alla scuola, dal mondo del lavoro agli amici, dalle reti sociali alle reti virtuali. Il gruppo, quindi, inteso non solo come rete di scambio relazionale tra individui, ma come struttura e organizzazione sociale, come dinamica tra l'individuo e l'ambiente.

Proprio l'ambiente, il sociale vengono messi sotto la lente d'ingrandimento. Foulkes (1964), sottolineava come l'individuo all'interno di un gruppo diventi il nodo in cui si intersecano le reti di comunicazione e l'immagine della matrice può assomigliare al diagramma dell'analisi sociometrica, metodo quantitativo usato per misurare le relazioni sociali: "*la scienza che studia la dinamica dell'interazione e della socialità nei gruppi*" (F. Ferrarotti, 1968). Proprio il sociogramma e le tecniche sociometriche, così come il sociodramma, lo psicodramma e la psicoterapia dei gruppi, hanno portato un cambiamento e delle innovazioni nel lavoro con i gruppi, trasformando problematiche e disagi del singolo, in dinamiche conflittuali e di ruolo tra individui e tra l'individuo e il suo gruppo di appartenenza. Per certi versi non è più il singolo ad avere comportamenti disfunzionali ma il suo ambito relazionale e il rapporto tra lui e il suo contesto sociale, scarsamente equilibrato e integrato.

Nel mondo lavorativo, ad esempio, la qualità del rapporto dei singoli con l'ambiente diventa una condizione che impatta fortemente sulla qualità dei risultati raggiunti dai membri del gruppo e dall'organizzazione stessa. In questo caso, infatti, essi devono interagire direttamente "faccia a faccia" e la condivisione dei contenuti dell'attività lavorativa non sempre è sufficiente per portarla avanti ed ottenere risultati soddisfacenti. Sono, infatti, necessarie anche la conoscenza tra i membri, la partecipazione, lo scambio di competenze, le interazioni continue e la motivazione. Variabili fondamentali che permettono la creazione di quel *clima* senza il quale l'attività stessa farebbe molta fatica a procedere e a dare esiti attesi. Anche nell'intervento terapeutico di gruppo, abbiamo un *lavoro* da portare avanti, solo che in questo caso, tale contenuto è proprio la qualità dello stile relazionale tra i membri: comunicazione, collaborazione, fiducia, *clima*, che si trovano sotto la lente d'ingrandimento e che favoriscono quella *psico-dinamica* di gruppo che permette l'elaborazione e l'apprendimento. Bion (1961) nelle sue *Esperienze con i gruppi*, sottolineava proprio come la cooperazione possa essere raggiunta anche con strumenti *razionali* e soprattutto quando siano state condivise regole, tempi e procedure. Ogni gruppo, per quanto casuale, si riunisce per "fare qualcosa" e nello svolgere questa attività, ogni membro mette a disposizione la propria personale capacità, la motivazione e un certo grado di abilità cognitiva ed intellettuale. Il compito in questo caso mantiene il rapporto con la realtà, prevede organizzazione e concentrazione, ma anche tolleranza delle frustrazioni e controllo delle emozioni. La partecipazione prevede comunque un addestramento e la disponibilità ad apprendere dall'esperienza (Bion, 1961), permettendo al gruppo di superare momenti critici, di stallo, di confusione, di disorganizzazione.

Il gruppo permette di "allenare" le competenze relazionali personali, di sperimentarle, di arrivare ad un maggiore grado di consapevolezza e di cambiamento delle stesse. Un *luogo*, potremo dire, privilegiato, dove i processi d'interazione diventano essi stessi il focus dell'osservazione e dell'interpretazione in termini di modalità più o meno funzionali e di messa in gioco e di efficacia. I due poli fondamentali sono, dunque, la "persona", il singolo, la sua mente, la sua storia, i suoi vissuti emotivi, i suoi processi cognitivi ed affettivi e l'altro polo "gli altri", la relazione con essi, il sociale, la molteplicità. Riprendendo la definizione di Amerio (1982) "*Il gruppo è il perno tra l'individuo anonimo e il sociale indifferenziato, spazio intermedio tra la vita singola e la vita sociale e che consente di ripensare i*

legami tra individuo e società". Nei gruppi si attivano costantemente queste dinamiche psico-sociali, che possiedono una loro certa ripetitività e stabilità anche se non sono immutabili. È possibile, dunque, attenzionare "certe" strutture di gruppo, all'interno delle quali si svolge la vita stessa del gruppo e le cui regole e norme interne sono più o meno esplicite. Il gruppo non potrebbe esistere se non vi fossero queste regole che lo rendono organizzato, ordinato, prevedibile, controllabile, permettendo la gestione di quel grande flusso di scambi interattivi tra le persone, che si incontrano per i motivi più diversi. Per questo motivo, "stare" nel gruppo è più complesso delle semplici interazioni uno a uno. Leggere i fenomeni gruppali in chiave PPI, permette di comprendere e intervenire in termini di acquisizione di capacità relazionali, di costruire reti e modalità comunicative funzionali e alternative, migliorare la propria qualità di vita, regolare le proprie emozioni e raggiungere obiettivi personali. Il gruppo, quindi, si muove come un *sistema unico*, facilitando importanti processi di cambiamento, emancipazione ed espressione di sé.

In ambito psico-terapeutico è spesso un intervento parallelo alla psicoterapia individuale, anche come consolidamento di un lavoro psicologico personale. È possibile anche attivare percorsi specifici di gruppo di tipo:

- supportivo e a tempo variabile
- percorsi "brevi" e focalizzati
- gruppi psicoeducativi e di auto-aiuto
- percorsi formativi e dove il "saper fare e stare in gruppo" è l'obiettivo e la capacità da acquisire.

L'intento di questa parte dedicata al gruppo è soprattutto portare evidenza concreta della nostra esperienza nell'applicazione del metodo applicato in contesti gruppali, evidenziare la flessibilità del dispositivo, la matrice teorica e l'integrazione pratica di diverse tecniche e metodologie. Imparare ad indossare un "occhiale" psicodinamico integrato applicato al gruppo significa saper "leggere" le dinamiche gruppali in ottica *multi-livello*, attenzionando i diversi livelli del *sistema* in termini di contenuti e di relazioni. Ultimo punto, ma non per importanza, la formazione, l'esperienza, il lavoro su di sé, lo stile di leadership del conduttore e la sintonia e l'allineamento nel caso di due conduttori

o l'integrazione di altre figure professionali, su cui ci focalizzeremo nel capitolo dedicato alla conduzione.

2. Il dispositivo e le fasi della psicoterapia di gruppo secondo il metodo PPI

Durante un percorso di psicoterapia di gruppo, le persone stabiliscono legami più articolati rispetto al contesto individuale. L'intera organizzazione di personalità, nei suoi livelli, già descritti in questo compendio, viene messa alla prova, ampliando, così, il campo che comprende non più solo l'intersoggettività ma sviluppa una dimensione multi-soggettiva. Nello specifico, il dispositivo permetterà la creazione di un *luogo* dove ognuno porterà Sé stesso, il proprio *background* di vita, l'idea di sé, le proprie esperienze, le rappresentazioni mentali costruite nei gruppi primari e secondari di cui ha fatto parte, il personale modo di relazionarsi e lo *ri-penserà* con un occhiale nuovo, ri-parando, se necessario, meccanismi disfunzionali, grazie a fattori specifici e aspecifici propri del gruppo. Un vero e proprio "circolo degli specchi", in cui i fattori di risonanza e rispecchiamento assumono una funzione centrale, stimolando il processo riflessivo su aspetti di sé, *ri-conosciuti* o addirittura *inediti*. Quindi il contesto *nuovo* in cui si troveranno i membri non sarà solo un semplice luogo di incontro interattivo e di conoscenza, sebbene questi siano entrambi fattori presenti in ogni situazione di aggregazione. L'intervento ripercorrerà le tre fasi della metodologia PPI:

- fase di esperienza emozionale riparativa,
- fase di mentalizzazione,
- fase psicoeducativa,

corrispondendo ai passaggi già evidenziati nelle fasi d'intervento individuale, tenendo presente, però, che la peculiarità del contesto gruppale crea condizioni uniche e, per certi versi, *stra-ordinarie* dell'esperienza psichica. Il dispositivo PPI gruppale, dunque, necessita di un adattamento in base alle esigenze specifiche di un determinato gruppo, alla naturale evoluzione di elementi originali e a volte imprevisti, attivi, naturalmente, nella dimensione gruppale stessa. Foulkes (1964, in Correale, Neri, 1999), sottolineava questo punto, che riteniamo molto importante, cioè, di quanto possa essere rischioso utilizzare l'approccio teorico metodologico della psicoterapia individuale e applicarla

direttamente al gruppo come una “scontata” operazione di immediata replicabilità di un dispositivo terapeutico, perchè questo trascurerebbe quelli che egli chiamò “*gli aspetti originali della situazione*” di gruppo.

Fase 1 e l’esperienza emozionale riparativa: io, l’altro e il gruppo

L’importanza dell’esperienza emozionale, come principio cardine alla base della terapia individuale, descritta ampiamente nei capitoli precedenti, è ugualmente fondamentale e decisiva per l’esperienza terapeutica di gruppo. Nel contesto gruppale, le occasioni di esperienze emotive correttive si amplificano per via del maggior numero di opportunità, date dalla condizione relazionale del campo multi-soggettivo. I cambiamenti sul comportamento e, più intimamente, nel profondo delle rappresentazioni mentali interiorizzate delle proprie relazioni passate, si verificano nell’ “*hic et nunc*” dell’esperienza gruppale. Queste nuove esperienze relazionali ed emotivamente significative ritrattano e, spesso, smentiscono le credenze disfunzionali e patologiche dei pazienti (Fonagy, Moran e altri, 1993; Weiss, 1993). Il gruppo, come *micro-cosmo sociale*, riattiva modalità relazionali e schemi comportamentali appresi in esperienze pregresse, permettendo la focalizzazione sulle stesse e la preziosa possibilità che il passato e il presente possano coesistere in una nuova dinamicità, in una prospettiva che definiamo *riparativa*. Yalom, in proposito, cita le parole di Fonagy: “*Il recupero dell’esperienza passata può essere utile, ma la comprensione del modo in cui ci si relaziona oggi con l’altro è la chiave per il cambiamento. Per questo potrebbe essere necessaria una trasformazione nella rappresentazione di sé e dell’altro e ciò può essere compiuto efficacemente solo nel processo del “qui e ora”*” (Fonagy, Kachele, Krause, Jones, Perron e Lopez, 1999).

Nella nostra pratica clinica abbiamo potuto riscontrare come il dispositivo gruppale, nella sua applicazione graduale, permetta alle persone di aprirsi al loro mondo emotivo sia del presente, sia legato ad esperienze ed eventi di vita passata, ritenuti significativi quanto ancora problematici. La gradualità è data dal presidio di fasi metodologiche, tempi personali e tempi del gruppo, temi specifici affrontati di volta in volta e con la costante costruzione di un *clima di fiducia e di coesione*. Questi ultimi tra i fattori fondamentali, terapeutici e favorenti il cambiamento. L’esplorazione e l’attribuzione di nuovi significati, creerà quella consapevolezza che arricchirà il senso di sé e porrà le

basi per un proficuo “lavoro” di gruppo in una prospettiva nuova. Perchè questo sia possibile, il terapeuta/conducente, lavorerà *con/nel* gruppo per un primo obiettivo basilare, che una volta raggiunto e monitorato, getterà le basi e le condizioni necessarie, per un graduale processo evolutivo e riparativo di riconoscimento e convalida della sofferenza di esperienze relazionali disfunzionali. L’obiettivo basilare di cui stiamo parlando, è la costruzione del gruppo come una *base sicura* (Bowlby 1976), ed è proprio l’attaccamento al gruppo un altro importante fattore terapeutico. Il gruppo stesso, infatti, può diventare una figura di attaccamento, in quanto i singoli membri del gruppo creano legami fra di loro che favoriscono la scoperta di nuove modalità di essere con gli altri. L’attenzione al processo, nel tempo presente, pone il focus proprio su tali legami tra i membri e con il gruppo stesso ed è nel rapporto inter e multi-soggettivo che è possibile attuare il cambiamento.

Il gruppo è immerso e vive contrasti e disaccordi che affondano le radici in esperienze relazionali antiche: dalla famiglia, ai conflitti tra fratelli, alla competitività, al bisogno di attenzioni dai genitori, alle differenze, ma anche allo status sociale, la lotta per il potere, l’istruzione e i valori. Affinchè si possa fare un’esperienza emozionale riparativa e non una semplice, per quanto importante, espressione delle proprie emozioni, il terapeuta deve lavorare alla costruzione di un clima relazionale, che crei la “base” in cui vi siano quelle condizioni relative alla possibilità di sentirsi parte di un gruppo, che fornisce quella *sicurezza* e quel sostegno autentico e *basilare*, e un sufficiente impegno a dare feedback sinceri per produrre un efficace esame di realtà. Prendiamo a prestito il concetto di “campo”, già accennato ad inizio capitolo, facendo riferimento al prezioso contributo di K. Lewin, intendendo, quel “luogo” dove, forze diverse e caratteristiche delle interazioni tra la persona e le situazioni sociali e ambientali, influenzano il comportamento della persona stessa che lo influenzerà a sua volta. Il *campo multi-soggettivo* rappresenta, dunque, le *fondamenta*, dove la dimensione empatica condivisa costituirà, progressivamente, la *base sicura*, intesa come una rete solida che non avrà solo funzioni di accoglienza e contenimento, ma svilupperà risorse personali, permetterà di elaborare e superare problematiche e/o eventi passati, che ancora possono incidere nel presente e limitare lo sviluppo di prospettive future. Inoltre, permetterà di avviare quel processo di sperimentazione di nuove e più funzionali modalità di relazione con l’ambiente, stimolare il senso di self-efficacy e self-empowerment, necessari a gestire ogni fase di cambiamento.

La gradualità e la flessibilità dell'approccio permettono al conduttore di *tenere a mente* la fase in cui si trova il gruppo e questo permette l'adattamento graduale alla *spinta immersiva* nell'esperienza grupitale stessa e il passaggio alla fase successiva. Nel gruppo, ciascun componente, inevitabilmente, esibirà il proprio sistema di attaccamento. Nulla è lasciato al caso, ma il conduttore saprà cogliere, nell'*hic et nunc*, le occasioni date dalla *casualità* di eventi relazionali che il gruppo stesso farà emergere spontaneamente, contestualmente a fasi conflittuali, resistenze, momenti di stallo ed eventuali altre criticità: "Il terapeuta di gruppo PPI sarà il primo referente delle istanze di attaccamento, che si metteranno in atto nella relazione terapeutica. Il gruppo, nel suo insieme, progressivamente, andrà ad occupare il posto assegnato al terapeuta da parte di ciascun partecipante" (Lago 2016). Abbiamo potuto riscontrare, infatti come i membri del gruppo, se in una prima fase dimostrano di dipendere dal conduttore come base sicura, ognuno con un proprio stile di attaccamento, nelle fasi successive, la suddetta base sicura, diventerà il gruppo stesso. Il conduttore faciliterà proprio questo processo di crescita e autonomia portando il gruppo a traghettare nella seconda fase, definita *mentalizzazione*.

Nel breve estratto clinico, riportato di seguito, si può osservare come uno dei membri di un gruppo di supporto psicologico integrato (nello specifico, gruppo composto da persone con malattia cronica autoimmune, percorso con cadenza quindicinale e della durata di un anno nel periodo 2021/22), usi il gruppo come *entità unica* e come strumento per ampliare i significati e le riflessioni rispetto ad un evento personale legato alla malattia, attraverso primi tentativi di *mentalizzazione*, grazie all'attaccamento *sicuro* che sta sviluppando con il gruppo. Ci troviamo al quarto mese del percorso, all'8° incontro e nello specifico proprio alla fine della prima fase (esperienza emozionale riparativa).

Estratto

La persona (che chiameremo Sofia) è una donna di 55 anni, ex negoziante, ha lasciato il lavoro per dedicarsi alla famiglia. Ha sempre descritto la relazione con il marito insoddisfacente in quanto lui è sempre stato descritto schivo, di poche parole e poco attento ai suoi bisogni e desideri. Sofia afferma di aver avuto sempre difficoltà ad esprimere il suo sentire. Il marito ha spesso banalizzato ciò che lei timidamente tentava di esprimere e nei pochi loro momenti di interazione, lo scambio finiva con sensi di colpa e inadeguatezza e con il tempo la donna ha rinunciato ad esprimersi. Dal canto

nostro, abbiamo potuto valutare quanto le caratteristiche della loro relazione abbiano messo a fuoco alcune caratteristiche della personalità di Sofia, con evidenti comportamenti ambigui, stile comunicativo poco maturo, atteggiamenti passivo aggressivi e silenzi punitivi, di cui si è resa poi consapevole nel corso dell'esperienza di gruppo, parallelamente all'integrazione di un suo percorso individuale.

Terapeuta 1: *Nell'ultimo incontro, abbiamo toccato con mano quanto in questo gruppo si sia raggiunto un clima di fiducia e una solida base che vi ha permesso di esprimervi anche su temi molto intimi. è stato un incontro impegnativo ma è stato bello poter vedere insieme il grande sostegno e l'ascolto reciproci e la motivazione a riflettere sui significati dei vissuti legati al tema trattati nell'ultimo incontro...Come state? Come vi troviamo dopo l'ultimo incontro? Chi vuole iniziare?*

Sofia si rivolge al gruppo: *Posso iniziare io? Oggi ho bisogno di voi... In questa settimana vi ho pensato tanto e dopo l'ultimo incontro vi ho sentiti vicini e le vostre emozioni sono state anche un po' le mie...Mi sono rivista in Cecilia quando parlava dei casini che aveva avuto con il marito. Ti ricordi quando hai raccontato la tua paura di chiedergli di coinvolgerti di più nelle sue cose, perchè spesso ti senti esclusa? Beh, anche io provo la stessa cosa quando mio marito parte all'estero per lavoro e io vorrei andare con lui, almeno qualche volta, ma soprattutto più volte ho sperato che me lo chiedesse... e lui niente... Sì forse una volta ma avevo i bambini piccoli...*

Cecilia: *Ma ti ricordi che ci avevi raccontato che te lo aveva chiesto anche quando la grande era andata in gita con la scuola e ti aveva proposto di chiedere ai suoi di aiutarvi?... Ma tu ci hai detto che non ti fidavi dei suoi perchè erano anziani e non cucinavano come te, per i ragazzi. Mi sto chiedendo: ma non è che per caso tuo marito non ha ben capito che cosa realmente vuoi?! Forse dubita che sei interessata ad andare, visto che hai spesso messo delle scuse davanti?... No, te lo dico perchè con mio marito mi sembra di fare la stessa cosa...e ci sto pensando adesso, forse anche lui non mi conosce bene!...*

Sofia: *Eh sì, infatti, solo ora mi rendo conto delle occasioni perse e non vorrei perdere anche questa...Volevo raccontarvi proprio delle mie paure di chiedere di andare con lui a Madrid...Sarà via una settimana e io*

potrei benissimo andare con lui. Vorrei riuscire a dirglielo ho tanta voglia di andare, ma mi vergogno e temo di essere rifiutata...Quindi forse non glielo chiederò...Oddio sono confusa non so che fare e non so cosa dirgli...entro la settimana dovrei decidere....

Paolo: *Ma scusa Sofia, cosa intendi quando dici rifiutata? In che senso? Nel gruppo mi sembri così diretta a volte, io penso proprio che tu possa dire a tuo marito semplicemente che hai voglia di partire con lui...*

Davide: *Certo Sofia che se non provi a dirglielo avrai sempre il dubbio! Se poi ti dice di no, organizziamo un viaggio tutti insieme a Madrid! (Risata liberatoria).*

Marina: *Mi sembra la stessa cosa che è successa quando temevi di dirmi la tua, perchè pensavi che a me non interessasse il tuo parere. Invece quando lo hai fatto per me sei stata preziosa, non mi sono sentita affatto giudicata e per di più ho proprio provato a fare quello che mi hai detto che avrei potuto fare! Dire a mia cugina che volevo fosse presente alla mia prima esibizione di canto... nonostante i precedenti tra noi... Infatti poi è venuta e per il nostro rapporto è stato molto importante.*

Sofia: *A che bello! Quindi avete riallacciato i rapporti?! Mi fa piacere se ti sono stata d'aiuto..Almeno con gli altri sono efficace ma per me sono una frana...Ma voi mi date tanta forza! (Sofia si commuove)*

Terapeuta 2 (attenzionando il processo): *Forza è proprio il termine giusto, che ci aiuta anche a capire cosa sta accadendo. State continuando a testare e consolidare con forza e motivazione le vostre relazioni, qui, all'interno del gruppo. Proprio una rete che continua sostenervi e vi permette di esprimervi e iniziare a vedervi con altri occhi...*

A questo punto, i conduttori approfittano della dinamica in atto tra i membri del gruppo (circularità espressiva, fiducia nell'aiuto del gruppo, autenticità comunicativa, contributi mentalizzanti e clima caldo e coeso) e propongono una tecnica attiva, attraverso un gioco di ruolo, di taglio psicodrammatico, "mettendo in scena" la narrazione di Sofia tra lei e il marito, nella modalità più fedele possibile alla realtà. Questo perchè, nella fase in cui ci troviamo, Sofia attraverso il gruppo, sta gradualmente modificando la sua immagine interna, cercando di "ripararla", grazie ai

rispecchiamenti ricevuti. Come vediamo, si rivolge al gruppo con un “voi” come fosse un'unica entità, e con un “noi” esprimendo il suo senso appartenenza.

I conduttori, attraverso l'attenzione alla fase delicata in cui ci troviamo, consolidano questo passaggio evolutivo importante con una tecnica che permette a Sofia di sperimentare dal vivo, la situazione in cui si trova bloccata, ovvero, esprimere il desiderio al marito di partire con lui. La metodologia prevede l'utilizzo di un'attività psicodrammatica, avente l'obiettivo di creare consapevolezza sui vissuti emotivi, correlati alle caratteristiche della relazione con il marito, esplorare nuove forme di comunicazione ed espressione, collocarsi rispetto ai propri desideri, concretizzando scelte più funzionali al proprio benessere.

Fase 2 e la mentalizzazione: tenere a mente Sé, l'altro e il gruppo

La fase di mentalizzazione nel gruppo, come per i percorsi individuali, ha come focus la capacità delle persone di pensare e verbalizzare pensieri ed emozioni, monitorando tale capacità attraverso l'approfondimento degli stessi e le interazioni comunicative con gli *altri* membri del gruppo, facilitati dal conduttore. In questa fase, infatti, il terapeuta avrà l'obiettivo di sostenere i soggetti provando a mettere in atto le capacità relazionali date dalla funzione riflessiva di un soggetto, che diventerà come la pallina di un flipper, ovvero potrebbe generare reazioni a catena nei singoli e nel gruppo stesso, che diventerà esso stesso *riflessivo*. Obiettivo di questa fase è portare i partecipanti a potenziare la capacità del *saper stare* nel gruppo, con i propri stati emotivi e con quelli dell'altro, con l'attenzione ai segnali del proprio corpo, provando a sentire il *clima* del gruppo, ragionando e comprendendo insieme la situazione che, nell'*hic et nunc*, sta accadendo. È la fase in cui i membri possono esercitarsi ad integrare la capacità empatica acquisita con la capacità di immaginare la mente degli altri, i loro pensieri, comprendere le loro azioni e i significati sottostanti, in un costante processo dove si impara a tradurre sentimenti e stati mentali propri e altrui, esplicitamente o implicitamente.

Qui di seguito è riportato l'estratto di un percorso di gruppo eterogeneo per sesso, omogeneo per sintomatologia (problematiche ansioso-depressive), gruppo chiuso e della durata di 1 anno e mezzo circa. L'estratto che segue è relativo al passaggio del gruppo nella seconda fase (6° mese). È un

momento cardine in cui i membri del gruppo stanno attivando e sperimentando capacità riflessive, provando ad approfondire ed elaborare attraverso collegamenti di senso, propri e altrui e attivando degli insight spontanei.

Estratto

La persona che chiameremo Giovanna è una donna di 48 anni lavora come impiegata in un laboratorio analisi. Giovanna, ha una sintomatologia ansioso depressiva e il suo psicoterapeuta, nonché nostro collega, la invia, sapendo del progetto di gruppo che avevamo in mente circa l'omogeneità della sintomatologia. L'integrazione di un'esperienza di gruppo poteva aiutare Giovanna ad uscire da una tendenza diadica ed esclusiva delle sue relazioni sociali, con scarso confronto esterno, una disregolazione emotiva e alcune difese narcisistiche. Nel percorso individuale, il collega aveva osservato una situazione di stallo, di mancato avanzamento del processo di mentalizzazione e nelle sue relazioni e ha ben pensato di fornirle questa opportunità per favorire un lavoro di *decentramento* ed *etero-osservazione*.

Giovanna per i primi 3/4 mesi, nel gruppo, è stata molto silente, poco partecipativa, appariva poco interessata alla storia degli altri, quasi annoiata e se interpellata tendeva a *disempatizzare* e infastidirsi. Avevamo attenzionato questa sua modalità, soprattutto, quando emergevano tematiche affettive e relative a sottomissioni e fragilità con gli uomini da parte delle donne.

Terapeuta 1: *Giovanna te la senti di esprimere quello che stai provando? C'è qualcosa nelle parole di Alessia che ti ha risuonato particolarmente? Queste lacrime ci stanno comunicando qualcosa e sarebbe importante poterne parlare in questo momento* (qui il terapeuta coglie l'occasione per poter sottolineare l'importanza di elaborare il vissuto emotivo di Giovanna, in quel particolare momento. Inoltre, l'espressione corporea osservata, la sua mimica facciale, i suoi gesti, i suoi sospiri, evidenziavano un'attivazione emotiva, pensieri ed emozioni, per la prima volta, espressi in gruppo, sembravano viaggiare nella stessa direzione in modo integro, coerente e funzionale. Qui il conduttore ha potuto

marcare e rafforzare quanto di significativo stava accadendo in termini di presenza relazionale e possibilità di potenziare la mentalizzazione attraverso il gruppo).

Alessia: *Oddio Giovanna, non ti ho mai vista piangere, che ti è successo?*

Giovanna: *Scusate, non so se riuscirò ad esprimermi bene, ma posso solo dire che mi sto rendendo conto solo adesso, che l'assenza di protezione di cui stanno parlando Alessia e Marica, è esattamente quello che sento io nella mia relazione con il mio compagno... non ci avevo mai pensato, ma credo proprio sia questo ciò che mi manca e mi è sempre mancato anche nel rapporto con mio padre... non sono poi così Wonder Woman come credevo...non è facile, per me, ammettere di aver bisogno di qualcuno che mi dica che è tutto ok, che ci sono io per te... mi sento molto fragile e mi vergogno (Sara fa una lunga pausa, il gruppo resta in ascolto silenzioso e i terapeuti lasciano spazio a questo momento, rispettandone i tempi di recupero, la funzione di contenimento, di accettazione dell'emozioni e di rinforzo, che il gruppo stava assumendo in quel momento).*

Sara: *...Mi sento anche svuotata, mi sto rendendo conto che non sono stata chiara su ciò di cui avrei avuto bisogno e per rabbia di non essere capita e anticipata, l'ho massacrato di colpe e silenzi... però anche lui lo ha fatto spesso con me... Forse siamo molto simili in questo? Caspita quanto è difficile per me vedere queste cose e raccontarle qui... (qui si evidenzia la capacità di Giovanna di pensare e verbalizzare pensieri ed emozioni, creando collegamenti di senso su di sé e gli altri attraverso fattori specifici attivati in questa fase del gruppo).*

Terapeuta 2: *Giovanna capiamo quanto sia difficile per te, ancor di più esprimerlo qui, in gruppo, ci sta arrivando una coerenza sul tuo sentire e sul tuo agire ed è importante perchè possiamo vedere insieme quanto, riflettere su ciò che ci accade, ci aiuta a comprenderci, conoscerci e avanzare nei nostri obiettivi ...*

Paolo: *Si, infatti, Giovanna, se può esserti utile... io non ti sento affatto fragile, anzi la tua apertura mi fa sentire che abbiamo costruito una rete in cui possiamo sentirci sinceri e approfittarne per capire meglio noi stessi e magari cominciare ad esprimere i nostri bisogni alle persone con cui stiamo tutti i giorni...*

Marica: *Grande Giovanna, sono certa che il tuo compagno comprenderà, ma certo sarà importante dirglielo, se te la senti, così come lo hai detto a noi...magari anche lui ti confermerà o meno quello che pensi... parlatene, però in modo sereno, pacifico... vedi che esce fuori e poi ci dici...*

Non parliamo, dunque, di semplice socializzazione ma di qualcosa di molto diverso. È necessario che i partecipanti riescano a concepire una forma anche rudimentale di mentalizzazione, intesa come accettazione di un lavoro interpretativo sui propri e altrui stati mentali (Lago 2016). Il processo di mentalizzazione viene portato avanti dal terapeuta durante il percorso di gruppo: “*convogliando la mentalità di gruppo verso obiettivi di lavoro interni al gruppo*” (Bion, 1952).

Il “lavoro”, in questa fase, si focalizza sulla componente interpersonale, Stern (2004), in proposito, parla di co-costruzione con l’altro, come nutrimento per la nostra vita, un dialogo continuo con le menti degli altri, che egli definisce *matrice intersoggettiva*; due menti creano l’intersoggettività e l’intersoggettività modella le due menti: “*Il centro di gravità si è spostato dall’intrapsichico all’intersoggettivo*”. Dall’intersoggettivo al multi-soggettivo, dove il grado di intelligenza emotiva e sociale può trovare lo spazio giusto e si possa diffondere tra i membri il senso del *prendersi cura* dell’altro. L’empatia, dunque, intesa come capacità di immedesimarsi e “*mettersi nei panni dell’altro*”, viene qui regolata in modo da non confonderla con il contagio emotivo o la compassione. Viene, di fatto, sollecitata la capacità di regolazione della componente affettiva mantenendo la *giusta* distanza tra il Sé e l’altro, in termini di confini interpersonali. Quindi, quando la capacità di mentalizzare viene a mancare, può accadere che la comunicazione e il comportamento risultino incoerenti, le relazioni perdano di significato, ci sia un deficit nella capacità di empatia e il processo dinamico ed evolutivo si arresta. Fonagy descrive la mentalizzazione come la capacità di immaginare la mente dell’altro, che è, infatti, qualcosa di più dell’empatia. Ovvero “*la capacità di avere un pensiero sugli stati mentali come condizioni distinte, anche se potenziali determinati del comportamento*” (Bateman & Fonagy, 2004). Nel gruppo questo aspetto è oltremodo marcato, in quanto stimola l’auto-monitoraggio e l’auto-consapevolezza sui propri stati mentali e i propri vissuti emotivi. La persona, attraverso la relazione con gli altri, ha uno spazio per riflettere sul proprio pensiero e sul proprio comportamento. È quel tipo di esperienza che Bandura (2001) definiva di *self agency* e *self regulation*,

cioè la capacità di riconoscere Sé stessi come individui responsabili e attori protagonisti delle proprie azioni e decisioni e come soggetti che possiedono capacità creativa, trasformativa e realizzativa. Il soggetto, quindi, potrà attivare comportamenti più funzionali, “giocare” le sue carte in termini di risorse, in quanto stimolati e sviluppati prima e rinforzati e monitorati nelle fasi successive, in una sorta di *consolidamento* di quanto appreso e raggiunto.

In questa fase l’attenzione è sul “saper stare” nel gruppo, in cui gli *stati* mentali, i vissuti emotivi sono centrali. Il corpo, è l’altro attore protagonista, in quanto la presenza è *anche presenza* corporea. Il corpo come voce, immagine ed espressione di sé, gesti, postura, mimica, sguardo, atteggiamenti, somatizzazioni. Elementi pienamente integrati che diventando espressione comunicativa, parola, verbalizzazione e, dunque, interazione funzionale e creativa.

Gli interventi mentalizzanti nel gruppo permettono di far percepire la *forza* di tali segnali *deboli*, i *silenzi*, *gli sguardi*, le *assenze* fisiche dei partecipanti, i *non detti*, il *modo di stare seduti*, la prossemica. Ciò sarà occasione per apprendere un alfabeto emotivo nuovo, con l’obiettivo di sviluppare quella granularità emotiva, che rende capaci di sfumare ed esprimere i propri vissuti in modo coerente e preciso. La capacità narrativa acquisita (Pensiero Verbale), farà in modo di regolare i sensori del nostro “radar” emotivo e personale. Il conduttore co-costruisce con i membri nuove trame narrative: “*contrastando quella vaghezza identitaria contraltare di uno sviluppo traumatico e di un attaccamento disorganizzato*” (G. Lago 2006).

Consolidata la fase di mentalizzazione, la funzione del terapeuta si rivolgerà verso il mantenimento della *coesione*, intesa come esperienze relazionali funzionali, rinforzando l’autonomia del singolo e dell’intero gruppo, nella prospettiva di passare alla fase successiva. In questa terza fase gli aspetti psicoeducativi, l’espressione della maturità psicologica appresa durante il lavoro con gli “altri”, permetterà di trasformare e mettere a terra quanto appreso (R. Caporale; V. Battisti 2023).

Fase 3 e l’espansione dello stato di coscienza: il gruppo come spazio creativo e realizzativo

Nella terza fase il lavoro del gruppo è focalizzato sulla messa in atto dei nuovi apprendimenti e sulla massima espressione della maturità psicologica e realizzativa del Sé, acquisite gradualmente durante tutto il percorso di gruppo.

Per entrare nel vivo della dinamica di gruppo e dell'approccio PPI, in questa fase, vi proponiamo di seguito un breve estratto di una delle registrazioni riguardanti un momento di gruppo in piena terza fase.

Estratto

La trascrizione riguarda una verbalizzazione di un membro di un gruppo di pazienti soci di un'Associazione di malattie croniche dermatologiche, co-condotta nell'anno 2023/2024. Fin dalle prime battute si evidenzia come la paziente si trovi in un conflitto interno tra i nuovi comportamenti, messi in atto di recente di cui, sia lei che gli altri membri del gruppo, vedono attivati praticamente e soprattutto ne riconoscano l'efficacia. Allo stesso tempo possiamo notare il manifestarsi di uno stato di incertezza della paziente, nel continuare a procedere nella direzione in cui è già riuscita a concretizzare un cambiamento, ma sta comunicando timore di non farcela.

Giorgia: *“Mi fa piacere che mi vedete diversa e che, secondo voi, sia riuscita a superare le mie difficoltà, soprattutto con mio marito, ad impormi di più nell'esprimere i miei bisogni e desideri, questo è già tanto... Delle volte ho timore che quanto ho raggiunto possa sparire Effettivamente molte cose sono cambiate e anche la mia famiglia e le mie amiche me lo dicono. Mi sono sentita più sicura di me e più determinata, ho fatto scelte più adeguate ai miei tempi e necessità...Ma ho l'ansia sul futuro...Temo di non poter mantenere questo mio nuovo modo di essere, vorrei ma non credo di potercela fare..A differenza di quello che voi invece pensate di me...Mi piacerebbe pensarla così ma è difficile e delle volte mi ritorna in mente che potrei non farcela. Quando mi sento così insicura, anche il mio corpo me lo dice, come sempre ci siamo dette, mi comunica che ho un disagio. Infatti, da una settimana è riapparso il fastidioso prurito, ma adesso lo so, è solo che è difficile e forse ci devo lavorare ancora...Vorrei essere come Marina e Fabio, che sono di sicuro più costanti e fiduciosi di me...Vedrò cosa riesco a fare ancora...”*

Questo estratto è molto interessante perchè mette in evidenza come la paziente stia esprimendo quel “Vorrei ma non posso” che non le permette ancora di avanzare da sola, spedita e sicura, nonostante il

livello di consapevolezza dei suoi nuovi comportamenti e delle reali prospettive. Questa esitazione, ci fa capire quanto il proprio senso di autoefficacia, fondamentale in questa fase, vada rinforzato. La sensazione di non potercela fa sentire disorientata Giorgia, e ci dice che le credenze relative alle proprie potenzialità siano ancora scarse ma sulla strada buona. Fa ancora fatica a “vedersi” in questa nuova immagine di sé e, sebbene il senso di essere riuscita a cambiare alcuni atteggiamenti e schemi relazionali siano certi, ancora sembra portata ad autolimitarsi e accontentarsi: *“E’ già tanto che sono arrivata fino a qui”*. In termini di autoefficacia è, però, importante osservare che l’idea che ci sia un impegno da portare avanti, è considerato come una sorta di sfida da vincere: *“Vedrò cosa riesco a fare ancora”*, ci porta nella direzione di uno stimolo e un obiettivo concreto di cambiamento che in qualche modo, con la giusta perseveranza, con il giusto impegno, e non per magia, potrà realizzarsi. Come se, il “sottotesto” della sua espressione verbale, potesse significare *“Se mi do da fare forse riesco, con il vostro aiuto (rappresentazione interiorizzata del gruppo) non mi sentirò sola...”*. Tale momento è rappresentativo della fase psicologica in cui si trova Giorgia e il gruppo stesso e, come quest’ultimo, continui ad operare sul rispecchiamento e sul feedback costruttivo, attraverso il quale, la paziente, può ricostruire un’immagine di sé integrata tra passato e presente, tra credenze disfunzionali e piano di realtà e soprattutto possa percepire che la responsabilità dell’eventuale insuccesso non provenga da elementi esterni a lei, ma da un eventuale sforzo insufficiente. Il pensiero di non potercela fare non la sta più portando ad abbattersi o deprimersi, manifestazioni queste rilevate nei colloqui preliminari di avvio del percorso di gruppo, e nei primi incontri, anche se è presente ancora un senso di incertezza. In questa fase, i terapeuti stimolano e sostengono gli apprendimenti acquisiti e valorizzano i cambiamenti potenziali e quelli già messi in atto, in un’ottica psicoeducativa. è una fase importante quanto delicata, in quanto i membri del gruppo si apprestano a sperimentare e padroneggiare un “sentirsi in grado nel saper fare”, fatto di compiti specifici e situazioni concrete e correlate al contesto. Inoltre, l’incremento di buone convinzioni esplorative, la voglia di fare e la proattività, curiosità e capacità di cercare, valutare, selezionare le informazioni relative alle situazioni e a Sé stessi su cui i membri si “allenano”. Inoltre, tale apprendimento, permette di cogliere spunti, punti di vista innovativi e rimandi dagli altri componenti del gruppo. Ci troviamo nella fase in cui si crea una più integrata organizzazione della personalità, che nella PPI si riferisce al pensiero

simbolico e si traduce in azione rappresentativa. Parola incarnata e movimento sono gli strumenti elettivi di tale fase, entrambi portatori di un'intenzione comunicativa (V. Battisti; R. Caporale 2023), che diventa azione e realizzazione. È quel momento di scambio verbale del gruppo, dove si noteranno anche pensieri meno auto-sabotanti con interazioni comunicative più efficaci, maggiore tolleranza alla frustrazione e capacità di gestire le difficoltà o gli eventuali fallimenti e quelle insidie spesso presenti nei tentativi di provare nuove strategie comportamentali.

Fase di lavoro di “messa a terra” e verifica dell'apprendimento effettivo, attraverso:

I contributi autentici;

- gli “aiuti”;
- gli esempi e le esperienze degli altri;
- le possibili soluzioni alternative e divergenti;
- esperimenti dal vivo cogliendo l’“attimo”;
- esercizi e compiti per casa;
- test di realtà di progressiva difficoltà;
- attività del “come se”;
- esercizi immersivi;
- tecniche di enactment;

Fase di intervento attivo, anche di taglio cognitivo-comportamentale e di *learning by doing*, che vanno nella direzione di consolidare gli apprendimenti delle fasi precedenti. In questa fase i membri del gruppo potranno usufruire di “nuove lenti” per “leggere” meglio la propria realtà interna e quella esterna, mettere a fuoco possibilità progettuali concrete, in contatto con i propri bisogni.

Il gruppo è in piena *zona di sperimentazione e consolidamento*, in cui il pensiero diventa azione concreta e lo spazio di gruppo si trasforma in una vera e propria *zona di sviluppo prossimale* (Vygotskij 1990). In questa fase psicoeducativa i terapeuti attiveranno un processo di *scaffolding*, integrando il binomio prompting/fading (Wood, Bruner, & Ross, 1976), operando non solo sui processi cognitivi

e metacognitivi ma anche nello sviluppo di competenze emotive, attraverso il gruppo/laboratorio sperimentale, in cui i processi decisionali e motivazionali consolidano il senso di autoefficacia. Il terapeuta acquisisce in questo momento, quindi, una funzione di modeling, di supporto, affiancando, il paziente, in azioni di *observational on the job*, così da avviare un processo di cambiamento in linea con gli insight appresi. Bandura (2000), in proposito, definiva l'autoefficacia qualcosa che influenza in modo forte gli obiettivi che le persone stabiliscono per Sé stesse, i rischi che sono disposti ad affrontare e gli ostacoli oggettivi, ma soprattutto soggettivi da superare. Maggiore è l'autoefficacia tanto più ambiziosi e realistici saranno gli obiettivi che sceglieranno e tanto più intenso l'impegno e la determinazione per raggiungerli.

E' una fase in cui i conduttori stimoleranno:

- Comunicazione assertiva
- Potenzialità collaborative e interpersonali
- Espansione di una coscienza più operativa e attuativa.
- Verifica dei comportamenti nuovi
- Consolidamento del pensiero verbale

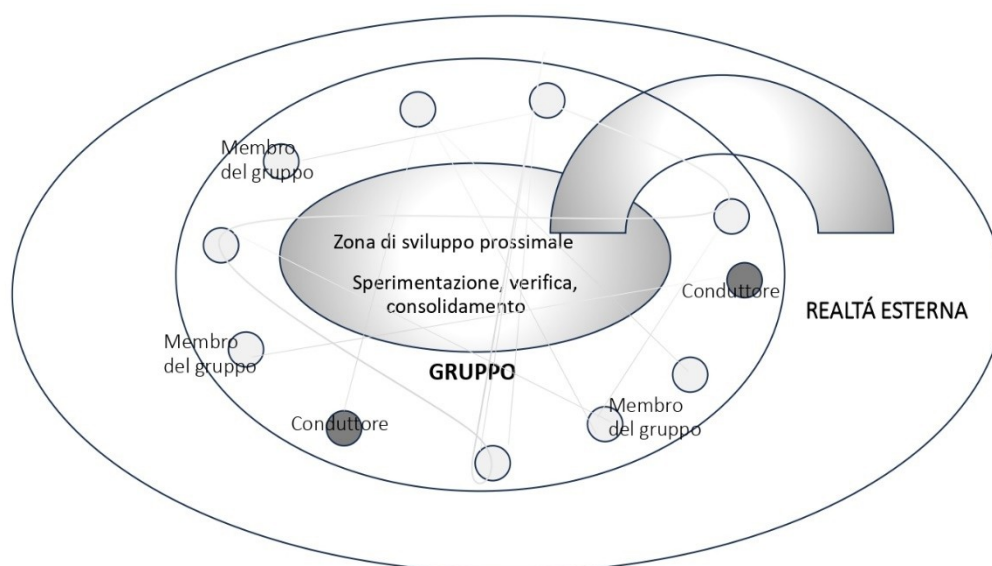


Figura 1: Visualizzazione del concetto di zona di sperimentazione e consolidamento (illustrazione di Battisti S., Scarpulla C., 2025)

La zona di sviluppo prossimale permette la verifica degli apprendimenti e diventa il “ponte” verso l'esterno, Fase psicoeducativa e verifica del cambiamento. Il gruppo diventa *luogo* di sperimentazione

Attraverso una narrazione fluida che si evolve in modo dinamico, il gruppo svolgerà una vera e propria funzione di “ponte” per il singolo soggetto, che si sentirà:

- assecondato nel provare e sperimentare
- fiducioso delle proprie capacità e conquiste
- sostenuto nei momenti critici e di smarrimento
- validato nel cambiamento avvenuto

Presidiare le fasi PPI, in un percorso di gruppo terapeutico, significa, dunque, aver cura di ogni momento e passaggio evolutivo, anche minimo, che il gruppo potrebbe manifestare, ad esempio, attraverso segnali deboli (mimica facciale, silenzi tollerati, pause riflessive, posizioni corporee, gesti, espressioni emotive, etc). Questo sarà possibile, tanto quanto siano state create condizioni opportune, descritte in merito alla prima fase, e attenzionare “fattori” strategici, *come condizione sine qua non*, per un gruppo che possa ritenersi “terapeutico”. Coesione, fiducia, senso di appartenenza, consapevolezza e autoefficacia, ma anche comunicazione e scambio di informazioni, che permetteranno, quindi, un'efficace e duratura terapia di gruppo.

Ci troviamo nella fase del processo evolutivo “*separazione- individuazione*” (M. Mahler 1977) in cui, in base al proprio stile di attaccamento, le persone potrebbero contattare nuovamente, sensazioni e schemi relazionali del passato legati ai propri vissuti di separazione. Nella nostra esperienza clinica di gruppo, abbiamo potuto osservare, come questi fenomeni, siano naturali quanto evidenti, proprio in questa fase di distacco, dove si avvia il lavoro di chiusura e /separazione, elaborazione di esso e apertura a nuovi orizzonti. Le possibili “ri-attivazioni”, comportano, infatti, il “ri-emergere” di immagini, memorie e vissuti emotivi che nel presente assumono una forma ambivalente. L'esperienza emozionale riparativa oramai compiuta accoglierà e permetterà di affrontare e superare in modo più sano il conflitto tra dipendenza e autonomia, che questi stati portano con Sé. I

terapeuti, quindi, sapendo l'importanza di questo passaggio, attenzioneranno il *processo in atto* e coglieranno l'opportunità di lavorare sulla separazione nell' *hic et nunc* e degli stati emotivi correlati. L'emersione di questi ultimi sarà, quindi, occasione di rilettura e di riconoscimento della propria maturità psicologica raggiunta. La piacevole scoperta della propria efficacia personale e la capacità di agire intenzionalmente nel contesto relazionale e sociale generativo di un cambiamento, l'*agentività* per Bandura (1977). È la fase in cui i terapeuti e il gruppo stesso, analizzano il problema in chiave psicodinamica e sistemica il gruppo, come *drive di cambiamento* effettivo. La terapia di gruppo che si conclude, prevede la facilitazione da parte del terapeuta ad un lavoro narrativo e di excursus storico sia personale e sia del gruppo, come una sorta di riscrittura della propria autobiografia, i cui capitoli arricchiti di *consenso e senso*, volgono ad aprire uno scenario prospettico attraverso l'immaginazione, al fine di aiutare a sviluppare una visione presente e futura più coerente e positiva di sé.

Nell' intervento fatto in co-conduzione, dell'estratto che segue, vengono poste domande specifiche per facilitare la riflessione sulla propria posizione attuale, rispetto al passato, e durante l'arco temporale di tutta l'esperienza di gruppo. Questo gruppo è formato da persone provenienti da contesti di terapia individuale, raggruppati per omogeneità sintomatologica. Gruppo co-condotto nell'anno 2022-2023. Vengono attenzionati gli eventi critici e momenti cardine di insight, insieme all'attivazione di restituzioni auto ed etero dirette. Grazie anche all'integrazione di metodologie attive, in questo caso psicodrammatiche. L'intervento va nella direzione di comprendere a che punto si trova il gruppo e il singolo membro, nella riesamina dell'esperienza e dei relativi passaggi di crescita personale.

Estratto

Terapeuta 1: *Nella fase in cui ci troviamo, può essere occasione per soffermarci a riflettere ed esprimere al gruppo come abbiamo vissuto questo viaggio insieme, dall'inizio ad oggi, quale esperienza porteremo con noi, se ci sentiamo cambiati e come ci immaginiamo la nostra vita dopo il gruppo? Chi vuole cominciare?*

Marco: Se penso a come mi sentivo quando sono arrivato qui, dubbioso, scettico, impaurito e in seria difficoltà ad accettare e stare in questo gruppo, con persone sconosciute, mi vengono i brividi...Vi ricordate che personaggio che ero?... Adele, ti ricordi che mi dicevi che sembravo un muro di gomma?...

Adele: Ora mi viene da riderci su, ma adesso capisco, quanto era duro e complicato per te, vista la tua storia, ma se ti ricordi ci siamo scontrati, perchè a me facevi tanta rabbia, mi sembravi mio fratello a cui ho dovuto fare da mamma per dargli una smossa.

Io vi parlavo di me a ruota libera e senza peli sulla lingua e tu sembravi disinteressato e per niente accogliente...Mi sembravi svalutare e banalizzare quello che stavo dicendo. Di certo nulla a che vedere con la vicinanza e la comprensione che sento ora!... Sono felice per te perchè, con tanto sforzo, ti abbiamo visto superare le tue ansie che ti facevano chiudere in te stesso...". E io grazie alla consapevolezza, che quelle reazioni nei tuoi confronti mi toccavano da vicino perchè erano le cose mie con mio fratello. Di certo oggi è proprio diverso e ho recuperato un rapporto più paritario con lui... E va meglio...!!!

Terapeuta 2: Marco ti risuona quello che sta dicendo Adele? Cosa ti sta arrivando?

Marco: Mi sento grato e riconosciuto...Mi fa piacere Adele sapere che va meglio con tuo fratello...Dal gruppo loro ho sentito accoglienza e anche se a volte mi sono sentito giudicato ho poi capito che anche le altre persone era coinvolte personalmente...

Giovanni: A Ma...E ti credo che ti sentivi giudicato ... Tuo padre era sempre lì pronto a svalutarti in ogni cosa che facevi...Anche quelle belle! Ti ricordi quando le dottoresse ci hanno fatto fare quell'esercizio di psicodramma in cui dovevamo dire quale, in quel momento, era la cosa più temuta? Tu hai portato la paura di non riuscire a superare quell'importante colloquio di lavoro, perchè temevi di non poter dimostrare la tua bravura e voglia di avere quella promozione, di fronte a quel capo che ci hai descritto come svalutante e autoritario. Quando lo abbiamo messo in scena e io facevo il tuo capo, ho compreso perchè eri così in ansia... Mi ci sono sentito male a fare quella parte...

Terapeuta 2: Come ti sei sentito Giovanni?

Giovanni: Che dire? ... All'inizio dell'esercizio mi sono sentito che avevo il potere del ruolo e davanti a me un ragazzo quasi congelato. Poi piano piano durante l'esercizio, le dottoresse ti conducevano a tentare modi

diversi di esprimerti...Mi hai raccontato la tua grande esperienza e professionalità e hai espresso con sicurezza e motivazione il desiderio di ricoprire quell'avanzamento di ruolo...proprio quello che temevi di non saper fare.

Marco: *è vero, all'inizio quasi mi sembrava di essere da un'altra parte e poi mi sono stupito anche io, di aver parlato in quel modo e di aver detto quelle cose che non pensavo mai di poter riuscire a dire. Me lo sono portato dietro per parecchi incontri...Vi ricordate che silenzi?... Poi il giorno del colloquio, nonostante l'enorme fatica e la paura sono riuscito ad esprimermi memore di quello che ero riuscito a dire. Il capo è stato comunque svalutante ma mi sono accorto che non mi stava ferendo più di tanto e ho comunque dimostrato interesse. Vi ricordate che gli ho addirittura corretto una norma relativa alla procedura di lavoro di cui io ero esperto e non certo lui!...*

Questi brevi scambi, riportati, danno prova di come si siano, nel tempo, consolidati gli apprendimenti e la possibilità di vedersi con le “lenti” di oggi, rilevando una maggiore centratura di sé, un maggiore empowerment e self-empowerment, inizialmente scarsi o bloccati. Il passato così resta nel passato e la quantità e la qualità dei momenti presenti (o tempo interno), aumentano e migliorano, favorendo la costruzione di capacità progettuali congrue e coerenti rispetto agli altri piani temporali.

Conclusioni

In questo articolo l'obiettivo cardine è stato quello di presentare, una prima stesura, di un lavoro ben più ampio sugli interventi di gruppo secondo la metodologia PPI. Esso si conferma, uno strumento in grado di valorizzare i processi relazionali che prendono forma nel campo multi-soggettivo. Si mette in risalto come la dimensione terapeutica, in linea con il modello, non si esaurisca solo nell'applicazione di tecniche, ma sia profondamente radicata nella qualità del campo relazionale in progressiva e continua co-costruzione, trasformazione e flessibilità del metodo. Questo permette di “leggere” le dinamiche gruppalì non solo come espressione delle storie individuali, ma come fenomeni emergenti “del” e “nel” campo, attraverso l'esperienza diretta, nella dimensione *hic et nunc*. Il gruppo si configura come uno spazio di esperienza condivisa, in cui, il primo obiettivo terapeutico sarà la costruzione di una “base sicura”, dove, inizialmente, è il conduttore la prima istanza di

attaccamento: “*terapeuta come base sicura*”. Solo gradualmente e scientemente, il terapeuta potrà facilitare il passaggio al gruppo, che diventerà esso stesso “*base sicura*”.

In tale cornice, il gruppo diviene uno spazio di “cura” in cui il singolo, gli altri e il contesto relazionale interagiscono nel tempo presente, generando significati condivisi e possibilità trasformative. La multi-soggettività costituisce il tema centrale del dispositivo gruppale, sottolineando come le risonanze emotive e relazionali, vengano amplificate, offrendo un contesto privilegiato per la rielaborazione di schemi affettivo-relazionali disfunzionali, anche di natura traumatica.

La complessità dei fattori relazionali e di *campo* psichico, acquisterà, quindi, grande rilevanza, incidendo progressivamente sul comportamento e la regolazione emotivo-affettiva.

Inoltre, la possibilità di modulare gli interventi terapeutici in funzione degli obiettivi, delle fasi, del processo e delle caratteristiche specifiche di un gruppo, assume una valenza trasformativa centrale, più che una scelta meramente tecnica, coerente con una prospettiva integrata e coerente con il processo evolutivo individuale e del gruppo stesso come *microcosmo-sociale*.

Il metodo PPI offre uno spazio laboratoriale, sufficientemente strutturato e con un buon grado di apertura all’imprevisto, in cui le esperienze relazionali ed emotive emergenti, possano essere convalidate in tempo reale, riconosciute, elaborate e progressivamente integrate. Il ruolo di chi “conduce” un gruppo, tema che sarà sviluppato ampiamente in un capitolo dedicato nel manuale, di prossima uscita, risulta pertanto cruciale. I conduttori, infatti, non saranno solo garanti del setting e delle funzioni terapeutiche, ma partecipanti consapevoli del *campo gruppale*, sollecitati da un continuo flusso *lavorativo* di regolazione tra *presenza autentica*, *coordinamento* e *funzione riflessiva*, in tutte le fasi dell’esperienza gruppale. Funzioni, che necessitano di formazione teorico esperienziale mirata, aggiornamento continuo e un costante lavoro personale.

L’approccio PPI applicato al gruppo rimane sempre aperto a ulteriori possibilità di studio, approfondimento, integrazione e sperimentazioni sul campo. L’interesse alla comprensione delle dinamiche multi-soggettive e della funzione trasformativa del campo sta guidando e continuerà a farlo, future ricerche sull’efficacia di interventi integrati e sempre più trasversali, e in contesti

gruppali diversi, per tipologia e obiettivi di lavoro, orientando la ricerca in questo campo non solo alla misurazione di un'efficacia immediata, ma verso lo sviluppo in termini concettuali e operativi.

Bibliografia

Amerio P., (1982), *Teorie in psicologia sociale*, Il Mulino

Anzieu D., (1989) *Il gruppo e l'inconscio*, Borla edizioni

Bandura A., (ed.it 2000), *Autoefficacia, teoria ed applicazioni*. Guide Psicologia, Erikson editore.

Bandura A., (1977), *Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavior Change*, Stanford University, Psychological Review

Bateman, A. W., & Fonagy, P. (2004), *Mentalization-Based Treatment of BPD*. Journal of Personality Disorders, Oxford University Press.

Benson F. G., (1993), *Gruppi*, Sovera edizioni

Bertani B., Manetti M., (2016), *Psicologia dei gruppi. Teoria, contesti e metodologie d'intervento*, Franco Angeli

Beck J., (1967), *La terapia cognitivo-comportamentale*, Casa Editrice Astrolabio

Bion W. R., (1961) *Experiences in groups, and other papers*, Armando editore (ed it 1997)

Bowlby J., (1982), *Costruzione e rottura dei legami affettivi*, Raffaello Cortina Editore, Milano

Bowlby J., (1982), *Attacment and loss: Retrospect and prospect.*, American Journal Orthopsychiatric

Bruner J.S., (1992) *La ricerca di significato, per una psicologia culturale*, Bollati e Boringhieri

Bruner J. S. (1991), *La costruzione narrativa della realtà; in Rappresentazioni e narrazioni*, a cura di M. Ammaniti e D. N. Stern, Bari, Laterza

Caporale R., Battisti V., (2024), *La psicoterapia psicodinamica integrata: Basi teorico-metodologiche, flessibilità della tecnica e finalità di intervento*. Mente e Cura, Rivista e Organo ufficiale dell'Istituto IRPPI, Roma.

Capraro G., (2017), *L'enactment nella relazione terapeutica*, Raffaello Corina Editore, Milano

De Bono E., (1988) *Pensiero Laterale*, BUR ed.

Demetrio D., (1996) *Raccontarsi: l'autobiografia come cura di sé*, Raffaello Cortina Editore, Milano

Engel G.L., (1977) *The need for a new medical model: a challenge for biomedicine*, Science

- Ellis A., (1955, 2°ed. 1962), *New approaches to psychotherapy techniques*. Journal of Clinical Psychology.
- Ferrarotti F., (1968, rist 1971), *Trattato di sociologia*, UTET Torino
- Fonagy P., Moran G. S., et all., (1993), *The roles of mental representations and mental processes in therapeutic action*, Psychoanalytic Study Child
- Foulkes S. H., (1996) *Analisi terapeutica di gruppo*, Boringhieri, 1969, Torino, p. 161.
- Hillman J., (1983); *Re-visione della psicologia*, Adelphi e-Book
- Yalom I. D., Leszcz (ed it 2022) M., *Teoria e pratica della psicoterapia di gruppo*, Bollati e Boringhieri
- Jacobs T., (1986), *On Countertransference Enactments*, APsA
- Lago G., (2016), *Compendio di psicoterapia. Per una psicoterapia senza aggettivi*, Franco Angeli Milano
- Lewin K., (1990), *Lewin e la teoria del campo nello studio della dinamica di gruppo*, UPSEL Editor
- Lo Verso G., Raia T., (2008) *Il gruppo psicodinamico come strumento di lavoro*, FrancoAngeli, Milano.
- Lowen A., (1956), *Bioenergetica*, Universale economica Feltrinelli (ed it. 2015)
- Mahler M., (1977), *Separation-Individuation*, J Aronson Inc.
- Moreno J. L., (1920), *Manuale di Psicodramma, Il teatro come terapia*, Astrolabio Roma
- Novak, E.T., (2022), *Physical Touch in Psychoanalytic Psychotherapy; Transforming Trauma through Embodied Practice*, Taylor and Francis Group
- Neri C., (2021), *Il gruppo come cura*, Raffaello Cortina Editore, Milano
- Neri C., Correale A. (cur), (1999), *Psicoanalisi e gruppo*, Raffaello Cortina Editore, Milano
- Selvini M., (2004) *Reinventare la psicoterapia*, Raffaello Corina Editore, Milano
- Schutzemberge A. A., (1978), *Introduzione allo psicodramma e al gioco di ruolo*, Astrolabio
- Schutzemberge A. A., (1978), *Il corpo e il gruppo*, Astrolabio
- Schultz J., (1933), *Training Autogeno*, Ed. Feltrinelli.
- Vacheret C., (1984), *Image et représentation. Communication et Information*, Paris Dunod.
- Vacheret C., (2002), *Pratiquer les médiations en groupes thérapeutiques*. Paris, Dunod.
- WeiserJ., (2013), *Fototerapia, Tecniche e strumenti per la clinica e gli interventi sul campo*, Franco Angeli.
- Vygotskij L., Mecacci L. (cur), (1990), *Pensiero e linguaggio*, Edizioni Laterza

Wood D., Bruner J. S., Ross G., (1976), *The role of tutoring in problem solving*. The Journal of Child Psychology and Psychiatry, Pergamon Press, Great Britain

Weiss J., (1993), *How psychotherapy works: Process and technique*. Guilford Press.

Winnicott D. (1971), *Gioco e realtà*. Armando editore (rist 2020)

Zinn J. K., (2017), *Ovunque tu vada, ci sei già. In cammino verso la consapevolezza*, Edizioni Corbaccio