MENITA CRUCITTI
I gruppi di parola

La separazione è un evento doloroso e stressante nella vita personale e familiare, quasi sempre preceduto da elevata conflittualità coniugale, che si protrae talvolta per lungo tempo.

È, senza dubbio, un processo in evoluzione, una fase di transizione, nella quale si devono riorganizzare relazioni e dinamiche sia all'interno sia all'esterno del nucleo familiare, producendo nuove configurazioni e richiedendo continui adattamenti.

Inoltre, la gravità e la durata di queste condizioni stressanti varia da persona a persona e dipendono, secondo Wang e Amato (2000), da tre fattori: l'accumulo di stress, le risorse personali e sociali per farvi fronte e la percezione individuale dell'evento stressante.

Tali aspetti determinano la portata e i tempi con cui gli individui si adattano alla nuova situazione ed anche dall'attivazione di fattori protettivi e dalla loro vulnerabilità.

In tale complessa ed intricata rete relazionale, il compito fondamentale della coppia genitoriale dovrebbe essere quello di tutelare i figli dai problemi inerenti al fallimento della propria unione, attutendone l'impatto emotivo e creando condizioni favorevoli ad una riorganizzazione, preservando la continuità dei legami con entrambe le figure genitoriali.

«La famiglia, infatti, è il luogo per eccellenza del legame affettivo, ma anche il luogo generativo di responsabilità che viene conferita e che deve essere assunta» (Scabini, Cigoli, 2000)

Soprattutto nel periodo immediatamente successivo alla separazione può accadere che i genitori siano talmente occupati dai propri vissuti e sentimenti da non riuscire ad intravedere i bisogni dei figli, perdendo di vista le difficoltà e le sofferenze che anch'essi vivono.

In linea di massima nei figli è presente un forte aumento di angoscia, la perdita del fattore protettivo, del contenitore "famiglia", di abitudini, rituali che rappresentavano una sicurezza (Bollea, 2007).

Se lo spazio mentale dei figli viene saturato da assenze o da gravi discordie tra gli adulti, che implicano spesso il coinvolgimento in conflitti di lealtà, si riduce gravemente lo spazio elaborativo di cui dispongono (Cigoli, Iafrate, 2007).

Il "disturbo familiare" può essere transitorio oppure consolidarsi nel tempo, diventando vettore di psicopatologia per tutti i membri, in particolare per i figli che non dispongono ancora di adeguate strutture difensive o strategie di fronteggiamento.

Recentemente, si è andato sempre più affermando il costrutto di resilienza, facendo riferimento alla capacità di rispondere positivamente alle condizioni di stress attraverso modalità che variano a seconda del contesto, del livello di sviluppo, della combinazione interattiva tra fattori di rischio e di protezione e della prospettiva condivisa come famiglia (Cardinali, Guiducci, Migliorini, Cavanna, 2009).

Nell'ottica della resilienza, uno stato di difficoltà o dolore viene visto come opportunità per re-inventarsi, per ricominciare, per azzerare e ripartire. Essere resilienti significa essere disposti al cambiamento, capaci di attivare delle risorse per far fronte alle difficoltà. Per avviare un percorso resiliente, è necessario illuminare il mondo di una nuova luce e restituirgli coerenza, attraverso la narrazione (Cyrulnick, Malaguti 2005).

**2. Il gruppo di parola per figli di genitori separati come fattore protettivo, luogo in cui i figli di genitori separati possono dare parola ai propri vissuti.**

dove trovano risposta al loro bisogno di esplorare emozioni quali la rabbia, la tristezza, il sentimento di perdita, il disagio di riorganizzare le proprie abitudini, il cambiamento delle relazioni con gli altri membri della famiglia, fratelli, nonni, amici?

Il gruppo di parola si configura allora come un luogo di apertura all'esperienza, in cui i figli possono trovare un contenitore emotivo, un ascolto, un luogo di libertà dove possano esercitare le funzioni riflessive ed elaborare i loro vissuti rispetto alla separazione dei loro genitori (*Marzotto, Bonadonna, Simon, 2010).*

La matrice del gruppo di parola è il modello relazionale - simbolico (E. Scabini, V. Cigoli, 2000) secondo cui la generatività, che può essere promossa dai legami familiari è uno snodo creativo del

rapporto che ciascun soggetto può costruire con l'altro, volto alla trasmissione e alla rielaborazione originale della trama simbolica dei legami.

La funzione di "prendersi cura" come essenza del legame familiare che lega le generazioni e connota il gruppo familiare come luogo di crescita e di benessere in quanto denso di affetti e supporti dati e ricevuti (Scabini – Iafrate, 2003) può in alcuni momenti della vita, come nel percorso di separazione, venire meno o essere indebolita.

In tal senso il gruppo di parola tenta di "riconnettere una "trama", offrire una cornice di senso ai legami familiari che si stanno riorganizzando, attraverso due strumenti importanti: il gruppo e la parola.

Il Gruppo è un contenitore simbolico che protegge il bambino dalla soggezione dell'adulto e da un'osservazione diretta della sua interiorità, consentendo una comunicazione più fluida, libera e rispettosa dei propri tempi; inoltre dà sicurezza, normalizza, favorisce la condivisione e l'osservazione di punti di vista diversi, garantisce la riservatezza, crea fiducia reciproca e permette di sperimentare una forma di appartenenza che contribuisce a rafforzare la fiducia nei legami e nelle relazioni.

Il gruppo ha quindi molteplici funzioni:

- l'accettazione: in base alla quale il minore si sente accettato e ascoltato dal gruppo;
- l'universalizzazione: che permette di scoprire come la sofferenza non sia solo propria;
- l'altruismo: il partecipante al gruppo si accorge che può essere di aiuto all'altro;
- l'instillazione della speranza: quando nel gruppo è possibile cogliere esperienze di evoluzioni positive;
- l'apprendimento di sé e l'apprendimento interpersonale: ogniqualvolta, attraverso l'osservazione degli altri ed il confronto reciproco, è possibile comprendere se stessi e migliorare la propria modalità interpersonale rendendola più adattiva e costruttiva;
- l'autorivelazione, quando, qualche partecipante fornisce informazioni personali al gruppo su di sé, sul proprio passato, innescando un processo di condivisione delle proprie esperienze emotive. (Lo Verso, Di Maria, 1995)

Il gruppo permette, dunque, la costruzione e ricostruzione del senso di sé come persona che ha diritto a vivere ed occupare uno spazio affettivo, diritto ad esistere e ad esprimersi.

La parola permette al bambino di dare un nome alle sue emozioni, di contenerle, depositarle, condividerle, elaborarle, di fare domande e ricevere risposte, di fare chiarezza e capire, di trovare un senso, di accettare, di ascoltare ed essere ascoltati, di essere visti e riconosciuti nella fatica del cambiamento.

La parola espressa può fare pervenire ad una metafora per quella cosa, sostituendo ad essa qualcosa di più familiare.

La metafora, il simbolo, come linguaggio dell'affettività, offre la possibilità di riorganizzare il pensiero gruppale in un *rapport* emotivo, i vissuti dell'individuo rispetto alle dinamiche del gruppo, la costruzione della realtà personale *versus* quella gruppale che non sempre coincidono, ma spesso si integrano.

Le modalità di parlare ai bambini ed ascoltarli si devono muovere, come afferma Marie Simon (2014) nelle quattro direzioni:

- la dimensione della verità (e non del sapere);
- la dimensione del desiderio (rivolgendosi al soggetto come capace di una possibilità simbolica di acquiescenza/accettazione, ma anche rifiuto);
- la presa in considerazione del corpo (in quanto significante del soggetto);
- il rispetto dell'immaginario.

Il Gruppo di parola è una risorsa molto efficace perché "parlare in gruppo" permette ai figli coinvolti nella separazione dei genitori di:

- mettere parola al dolore, dare voce ai sentimenti ed alle emozioni che via via si attraversano, anche quelli inconfessabili o proibiti senza sentirsi giudicati od esposti, alla paura, alla stanchezza, alla fatica, alle fantasie ed ai dubbi che nascono;
- ascoltare ed essere ascoltati, avere uno spazio e un tempo protetti dalla confidenzialità di una dimensione intima;
- abbattere il muro di isolamento favorendo il contatto con altri coetanei che vivono esperienze simili;
- informarsi, fare chiarezza, fare domande, sciogliere dubbi e fantasie distorte o catastrofiche;

- storicizzare l'evento, ricostruire la storia della separazione, con i suoi tempi e le sue fasi;
- migliorare la propria autostima e le proprie capacità relazionali, sentirsi proattivi e propositivi nel trovare soluzioni ed aggiustamenti;
- normalizzare l'evento vissuto, imparare ad accettarlo e sentirsi accettati dagli altri;
- rispecchiarsi nell'altro nelle sue parole ed esperienze, scoprendo nuove risorse dentro di sé e all'interno del corpo familiare e sociale;
- diminuire i propri timori di fronte ai sensi di colpa e di responsabilità dovuti alla separazione.

### 3. Il gruppo di parola e le sue regole

Il gruppo di parola ha una cornice ben precisa, con delle regole di funzionamento stabilite ed una certa ritualità ed è pensato in ogni sua componente con un grande rispetto ed una grande attenzione al bambino/adolescente.

I quattro incontri previsti, di due ore ciascuno, sono suddivisi in due momenti: la prima parte è più impegnativa dal punto di vista dei contenuti e delle emozioni attivate, intervallata da un piccolo momento conviviale; la seconda parte è più dinamica e creativa per alleggerire il "carico" e permettere un'elaborazione di ciò che è emerso.

Grande attenzione viene dedicata alla cura del luogo, attraverso la creazione di due ambienti differenti; un angolo morbido, caldo creato con cuscini e tappeti in cui si avvia e si conclude l'incontro, restituendo una dimensione intima ed accogliente ed uno spazio più dinamico, dove si svolgono le attività di gruppo.

Anche i materiali messi a disposizione sono diversi e pensati per ogni fascia di età (albi illustrati, penne, matite, emoticon, giochi da tavolo ecc.), e vengono utilizzati di volta in volta a seconda dei bisogni emergenti.

Il gruppo di parola si caratterizza per la sicurezza (intesa in senso fisico ma soprattutto psichico, ovvero la premessa di custodia dei contenuti emersi nel gruppo), ma è dotato di grande adattabilità e flessibilità poiché si sviluppa tenendo presente il processo dinamico che via via prende forma nel gruppo.

Usa metodologie simboliche, quali il gioco, la scrittura collettiva, il disegno, le tecniche corporee che hanno il vantaggio di fare accedere al mondo interno del bambino/adolescente, senza farlo sentire minacciato, né osservato e riescono ad arginare le difese con più facilità, permettendo una maggiore efficacia dell'intervento.

Coinvolge i genitori, che devono acconsentire congiuntamente alla partecipazione del figlio, condividendone gli obiettivi e le modalità, e partecipare all'ultimo incontro ed un successivo momento di restituzione, divenendo così parte attiva nel percorso che vede protagonisti i figli e posando sugli stessi uno sguardo congiunto.

Il ruolo del conduttore è quello di un adulto affidabile che riorganizza, connette, facilita la comunicazione e crea un contenitore che permetta l'emergere di una parola possibile, lavora sulle competenze dei bambini, su quelle dei genitori e del loro ambiente di riferimento, ricerca le risorse interne ed esterne sulle quali il bambino può contare, gestisce le dinamiche del gruppo, favorendo la libera espressione e sollecitando una riflessione condivisa e comprensibile.

Il gruppo di parola non cura, in senso stretto, perché non è un gruppo terapeutico, ma si prende cura di chi vi partecipa.

Il dispositivo dei gruppi di parola che vanta una solida esperienza negli Stati Uniti, in Europa, soprattutto in Francia (Simon, Fillon), ma da diversi anni anche in alcuni contesti italiani dove operano attivamente gruppi clinici e di ricerca, come il servizio di Psicologia clinica per la coppia e per la famiglia dell'Università Cattolica del Sacro Cuore, è diventata una prassi consolidata e riconosciuta per i suoi effetti positivi in termini di benessere globale del minore che vi partecipa.

Si configura come attività di prevenzione primaria, anche generazionale dei legami familiari, permettendo ai bambini ed adolescenti, diventati adulti, di evitare la ripetizione degli agiti familiari, vivendo un'esperienza correttiva e di *empowerment* che consente di attivare risorse interne ed esterne, migliorando le strategie di fronteggiamento in situazioni avverse.

L'auspicio è che diventi sempre più una misura strutturata a disposizione dei minori che vivono la separazione dei genitori e che possa rappresentare un'occasione di crescita e di maturazione favorendo

le potenzialità evolutive e la capacità generativa e rigenerativa dei legami, dando voce alle trasformazioni familiari.