

Report sui Gruppi di incontro e di apprendimento di una tecnica di rilassamento

Il progetto “gruppi di incontro e di apprendimento di una tecnica di rilassamento” è stato pensato e realizzato dalla Segreteria Piemontese del GILS di Torino per favorire, da una parte, l’aggregazione sociale tra ammalati, loro famigliari e volontari del GILS e, dall’altra, offrire la possibilità di apprendere i primi rudimenti di una tecnica di rilassamento in quanto strumento utile per affrontare lo stress della vita quotidiana.

Per raggiungere questi obiettivi si è dato avvio a due gruppi di incontro, uno con orario pomeridiano (ore 14,30 – 16.00) e l’altro preserale (18.00 – 19.30) che, nei mesi di aprile, maggio e giugno 2007, si sono regolarmente riuniti nei locali messi a disposizione dal VSSP di Torino sito in Via Toselli 1. Complessivamente si sono svolti dieci incontri, cinque per ogni gruppo, ognuno della durata di 90 minuti (cfr. Tab. 1). Ogni incontro si è sviluppato su **tre fasi (accoglienza- training al rilassamento – chiusura)** ed è stato condotto utilizzando una metodologia dinamica ed interattiva.

Il momento dedicato all’accoglienza, alla conoscenza reciproca ed alla condivisione di storie ed esperienze simili tra loro ha permesso di creare un clima di amicizia basato sulla consapevolezza di non essere giudicati, incompresi o giudicati.

Con l’aiuto della conduttrice, attenta alle dinamiche di gruppo ed a promuovere la “circularità” della comunicazione, il livello di interazione, di confidenza, di fiducia e di stima reciproca sono progressivamente aumentati. L’incoraggiamento a verbalizzare anche le emozioni provate nel qui ed ora dell’esperienza di gruppo ha aiutato ognuno a riconoscere le proprie.

Il sentimento di appartenenza ed il “clima” relazionale hanno aiutato a superare i discorsi focalizzati sulla malattia (cura della pelle, informazioni sui luoghi di cura, esami di controllo, disbrigo di pratiche medico-legali, ..) per lasciare spazio ad altre conversazioni (interessi personali, rapporti coi famigliari, situazioni lavorative, valori, emozioni, sentimenti, ...). Lo scambio di opinioni e punti di vista è stato per qualcuno un’occasione per rivalutare i propri bisogni e/o le risorse personali, relazionali, e ambientali. Inoltre l’incontro con “altri” bisogni, desideri, rappresentazioni e soluzioni ha permesso ad ognuno di ampliare la propria capacità di risoluzione dei problemi

(problem-solving) ed il proprio schema di appercezione (modo di organizzare le informazioni secondo una modalità personale che funge da guida per organizzare le risposte comportamentali).

La fase centrale degli incontri, dedicato all'apprendimento di una tecnica di rilassamento, ha permesso di realizzare una situazione di assenza di stress fisiologico e mentale e di sperimentare l'interazione e l'influenza reciproca tra psiche-soma-psiche. La tecnica del rilassamento progressivo ha permesso ad ogni partecipante di cogliere una sensazione gradevole di distensione muscolare associata, alle volte, a quella di pesantezza o di leggerezza agli arti e di calore alle mani e/o in altre parti del corpo.

Utilizzando la tecnica della visualizzazione mentale ognuno ha imparato a visualizzare il proprio "luogo della calma", luogo all'interno del quale si è immaginato di prendersi cura di sé o di affrontare con sempre minore apprensione situazioni reputate difficili quali, per esempio, esami di controllo invasivi (gastroscopia, ..).

La fase di chiusura ha permesso di condividere ed elaborare l'esperienza fatta durante il rilassamento. E' in questa fase, caratterizzata da un abbassamento delle difese dovuto allo stato di non-stress, che è stato possibile accedere agli aspetti simbolici della comunicazione che hanno permesso alla conduttrice di fare degli interventi di chiarificazione o di approfondire anche temi delicati come quello della morte e del significato della sofferenza.

Sono stati considerati parametri di verifica dell'indice di gradimento da parte dell'utenza la frequenza (cfr. Tab 2), la partecipazione attiva e la richiesta, fatta a fine percorso, di continuare il gruppo anche l'anno prossimo.

Affermazioni quali, per esempio: "*mi è passato il mal di testa*", "*sento le gambe meno pesanti*", "*finalmente non ho più freddo*", fatte dai partecipanti alla fine del rilassamento, sono state considerate come verifica del beneficio derivato dall'applicazione della tecnica. Inoltre sentirsi attivamente coinvolti nel promuovere una sensazione di benessere sembra essere stato, per qualcuno, un fattore facilitante il

superamento dell'atteggiamento rinunciatario e fatalistico che spesso sopravviene dopo la diagnosi di "malattia inguaribile".

La comparsa di nuovi comportamenti e l'emergere di un nuovo modo di comunicare in famiglia sono da considerarsi parametri di verifica di un cambiamento che si attribuisca alla frequentazione del gruppo. Infine verificare che qualcuno ha iniziato a frequentarsi anche in orari fuori da quelli proposti o a sentirsi per telefono dimostra che l'iniziativa proposta è stata in grado di promuovere una "nuova" rete di sostegno, di aiuto e di solidarietà, centrando così uno degli obiettivi fondamentali del GILS.

Una revisione critica del progetto evidenzia alcuni punti di forza ed altri di debolezza. Per quanto concerne gli **aspetti positivi** se ne vogliono sottolineare due. Il primo fa riferimento all'estensione dell'attività in orario preserale ed il secondo all'interesse dimostrato delle "nuove" socie.

Il vantaggio di avviare un gruppo con orario preserale è stato duplice. Da una parte ha permesso a chi ancora lavora di aderire all'iniziativa e dall'altra ha consentito a qualcuno, impedito a venire al gruppo del pomeriggio perché in Day Hospital, di recuperare l'incontro perso e quindi garantirsi una certa continuità nel processo di apprendimento della tecnica di rilassamento.

La partecipazione di tre "nuove" socie ha nesso in evidenza come l'attività di gruppo possa considerarsi esperienza elitaria per soddisfare il desiderio che molti neo-diagnosticati hanno di incontrare altri ammalati per avere da loro informazioni e suggerimenti per la gestione della malattia.

Alcune difficoltà sono invece sopraggiunte sia dal numero troppo esiguo di incontri che, specialmente per chi si avvicina al compito per la prima volta, non sono apparsi sufficienti per acquisire familiarità e consolidare la tecnica, sia dal fatto che gli incontri non hanno avuto cadenza settimanale. Rispetto a questo ultimo punto l'esperienza ha invalidato l'ipotesi che avere degli incontri meno ravvicinati nel tempo potesse favorire la frequentazione al gruppo. Tutti i partecipanti hanno infatti segnalato maggiori difficoltà sia a memorizzare le date degli incontri, pur avendo noi fornito

ognuno di un calendario che le riportava, sia ad organizzarsi la giornata per trovare lo spazio per venire al gruppo.

Nell'ipotesi di poter dare una continuità a questo progetto le riflessioni sopra riportate richiedono di fare una maggiore attenzione al calendario ed di elevare il numero di incontri a dieci per gruppo.

Appare inoltre necessario cercare di migliorare la pubblicizzazione l'iniziativa utilizzando al meglio i canali di diffusione dell'informazione offerti dal VSSP e, dove possibile, quelli offerti dai luoghi di cura e/o di riabilitazione che accolgono gli ammalati. Il fine è quello di promuovere il più possibile l'iniziativa tra le neo diagnosticate che sembrano essere soggetti privilegiati rispetto al beneficio tratto dal gruppo.

LAURA PALEARI
Psicologa Psicoterapeuta

Torino 01 settembre 2008