

Convegno Accreditato ECM

“Il Codice Lilla”

14 marzo 2018

Titolo Intervento: “Terapia Familiare ... anche in gruppo”

Relatore: **Dssa Serena Tornitore, *Psicoterapeuta Familiare***

Questo progetto nasce dall'idea di poter utilizzare in gruppo di pazienti con disturbi alimentari le tecniche della terapia sistemica relazionale.

Secondo la rivista Connessioni del 2001, n°9, è chiaro come ci sia sempre più un maggior utilizzo delle tecniche sistemiche nelle terapie di gruppo senza però esserci uno schema teorico esplicito e condiviso in letteratura come base della clinica.

E' solo nel 2016 che troviamo con l'uscita del “Manuale di psicoterapia sistemica di gruppo” di M. Tirelli, A. Mosconi e M. Gonzo, la proposta di una definizione del concetto di “Gruppo” e di “Cambiamento” in psicoterapia sistemica di gruppo, che gli autori ricavano cercando le convergenze tra i vari psicoterapeuti sistemiche più di spicco: “Un gruppo terapeutico è innanzitutto un sistema a tutti gli effetti e l'affermare questo ci abilita definitivamente ad applicare strumenti ed interventi della tradizione sistemica. Evitiamo così anche un possibile dubbio teorico derivante da un sillogismo mal posto: ovvero che essendo la famiglia un gruppo con storia, i gruppi che si riuniscono per una psicoterapia non possono essere approcciati come tali perché composti da persone che non si conoscono. Invece la storia del gruppo terapeutico comincia nel momento in cui decide di costituirsi ed evolve, intervento dopo intervento, all'interno di una cornice conversazionale dotata di confini sempre più definiti.” Il gruppo di psicoterapia sistemica si costruisce a partire dal suo primo incontro, da lì inizia la sua storia e la sua identità e si basa su una serie di regole esplicite ed implicite. Quelle esplicite vengono chiarite dal terapeuta all'inizio del primo incontro come il dovere alla riservatezza, il diritto a non sentirsi obbligati in certi passaggi ad intervenire e l'astensione di giudizio verso i portati di ciascuno.

Il cambiamento in gruppo secondo gli autori avviene secondo tre dimensioni fondamentali:

1. Il sintomo in gruppo viene ridefinito in termini di comportamenti e di esperienze contestualizzate, lasciando da parte l'etichette diagnostiche. Utilizzando un lessico depatologizzante ed una connotazione positiva del sintomo.
2. Nel gruppo assumono significato gli scambi nel qui ed ora che naturalmente sono specchio dei pattern relazionali prevalenti di ciascuno creando un collegamento interiore con là e l'allora, che

può far mettere in discussione le rigide mappe introiettate nel gruppo primario, che quindi possono essere abbandonate in funzione di altre più funzionali.

3. La terza leva che porta al cambiamento è l'espressione da parte dei partecipanti delle loro ipotesi sulle storie altrui, che generano spesso descrizioni differenti, aiutando la persona a leggere in un altro modo la propria storia. E' proprio dall'unione di tante ipotesi diverse che si può generare trasformazione.

Questa è la cornice teorica in cui va ad inserirsi concretamente il nostro progetto di fare un gruppo con le pazienti ricoverate presso il Centro diurno "Il Mandorlo" dell'ASL 9 di Grosseto per la cura dei disturbi alimentari.

Il progetto è iniziato a febbraio 2016 ed è tuttora in essere.

E' un gruppo aperto e a ciclo continuo, cioè possono entrare nuovi membri anche a percorso avviato e non si interrompe mai durante il corso dell'anno. In un gruppo aperto inoltre ciascun partecipante può finire il proprio percorso terapeutico in momenti diversi. Il gruppo ha una cadenza quindicinale ed una durata di un'ora e mezza circa.

OBIETTIVI GENERALI:

- Coinvolgere tutti i ragazzi ricoverati al Centro Diurno in attività di gruppo che abbiano come tematiche le relazioni familiari o altre relazioni significative.
- Utilizzare le tecniche di terapia familiare in gruppo, considerato un setting particolarmente favorevole per i pazienti che hanno un disturbo alimentare
- Aumentare la conoscenza di sé attraverso l'analisi delle relazioni familiari
- Utilizzare immagini e fotografie come oggetti metaforici che possano aprire ad insight difficili da immaginare attraverso il solo uso della parola
- Far emergere componenti affettive della personalità che spesso sono difficili da raggiungere in pazienti con DA fortemente difese

OBIETTIVI SPECIFICI:

- Condividere in gruppo le storie familiari e i vissuti esperiti dai partecipanti
- Promuovere nuove ristrutturazioni e significazioni rispetto alle proprie visioni rigide
- Formulare nuove ipotesi sulla propria storia familiare e su se stessi, grazie ai contributi che emergono dal gruppo
- Riscoprire le relazioni esistenti tra il presente ed il passato nella storia familiare
- Analizzare la storia familiare anche in un'ottica trigerazionale

- Evidenziare le relazioni oggettuali interiorizzate nel corso dello sviluppo e che determinano la qualità del rapporto con gli altri membri della famiglia e dei rapporti interpersonali in genere
- Far emergere eventuali conflitti vissuti o che si continua a vivere nei confronti dell'intero sistema familiare o di alcuni suoi membri e dei meccanismi di difesa messi in atto.
- Rilevare i ruoli e le funzioni che ognuno ricopre all'interno della propria famiglia
- Utilizzare in terapia familiare classica ciò che è emerso nel e dal gruppo

METODOLOGIA E STRUMENTI

➤ GENOGRAMMA FOTOGRAFICO

E'una versione riadattata e semplificata rispetto a quella classica. È la storia di almeno tre generazioni raccontata attraverso le fotografie di famiglia. Si invitano le ragazze/i a portare max 20 foto della loro famiglia e poi in gruppo esplorarle, interagire con esse dialogarvi facendo emergere interrogativi e vissuti emotivi collegati alla storia familiare e a loro stessi come membri di quella specifica famiglia caratterizzata da una determinata struttura sistemica in cui ognuno ha assunto dei ruoli e delle funzioni.

La raccolta delle foto rappresenta di per sé un momento significativo, in quanto obbliga le persone a fare una ricerca che spesso le riconduce in luoghi non più frequentati e soprattutto a riprendere contatti con familiari a volte da anni dimenticati. Il paziente opererà una selezione tra tutte le fotografie disponibili, le ordinerà secondo un proprio criterio e le presenterà infine al gruppo.

Alla fine ciascun partecipante del gruppo esprime una sua idea rispetto a ciò che l'ha colpito di più del racconto che ha ascoltato e sceglie una foto che gli è piaciuta particolarmente rispetto anche alla propria storia familiare, può fornire una sua ipotesi sul funzionamento familiare senza prese di posizioni o giudizi critici.

Terminato il lavoro il terapeuta sceglie delle foto che con il consenso del paziente verranno portate nella terapia familiare e condivise quindi anche con il gruppo famiglia.

➤ SCULTURE FAMILIARI

Le sculture familiari furono introdotte dalla psicoterapeuta sistemico-relazionale da Virginia Satir nel 1972. La scultura familiare è una tecnica che consente l'espressione di idee ed emozioni attraverso l'uso del corpo e dello spazio; attraverso la sua creazione vengono ricreati in maniera simbolica i rapporti emotivi e gli stati d'animo tra i membri della coppia o della famiglia in

questione. I membri della famiglia o del gruppo vengono modellati e posizionati in maniera tale da simboleggiare le modalità relazionali consuete, così come sono percepite dallo "scultore"; ciascun partecipante avrà a sua volta la possibilità di rappresentare la propria visione e i propri vissuti. Poi si chiede ad ogni attore come si è sentito e agli osservatori dei feed-back rispetto a ciò che hanno osservato.

Si possono utilizzare anche le SCULTURE DEL TEMPO (Onnis e coll., 1994) in cui si propone ad ogni membro del gruppo la rappresentazione del sistema familiare in tre fasi specifiche del ciclo evolutivo: il presente, il passato e il futuro.

L'intento è quello di esplorare e re-introdurre la dimensione del tempo in un sistema che sembra averla perduta, bloccando le potenzialità evolutive della famiglia

Si crea così un'esperienza emozionale intensa che favorisce la capacità di sentire, di dire, di ascoltare e di essere ascoltati elevando la stima di sé e avviando una trasformazione nel sistema. Anche in questo caso possono emergere vissuti o osservazioni utili da condividere in terapia familiare. Si può confrontare ciò che è emerso dalla scultura fatta in gruppo con ciò che è emerso dalla scultura fatta durante la terapia familiare.

➤ **COLLAGE DELLE RELAZIONI SIGNIFICATIVE**

La parola "collage" viene dal francese e significa letteralmente "incollare". In arte terapia si definisce con questo termine qualsiasi manufatto realizzato incollando su una superficie piana uno strato realizzato attaccando insieme elementi, anche diversi, come carta di giornale, carta da parati, illustrazioni o stoffa. Viene utilizzato in psicoterapia come tecnica, immaginativa e creativa che possa aiutare il paziente ad esprimere liberamente il proprio mondo interno ed i propri vissuti emotivi senza il freno inibitore della razionalità. Si possono proporre diversi tipi di collage a seconda del contesto e dei pazienti con cui si opera. Nel nostro gruppo utilizziamo IL COLLAGE DELLE RELAZIONI SIGNIFICATIVE. Questo strumento richiede due incontri di gruppo. Nel primo incontro si invitano i ragazzi/e a riflettere sulle relazioni sentite come significative (amici, sorelle, genitori, parenti, adulti significativi), di cercare tra le riviste che gli si offrono delle immagini che descrivano lo stile di relazione che le contraddistingue, di ritagliarle ed incollarle su di un cartoncino 50x70. Nel secondo incontro ciascuno potrà illustrare il proprio collage ed avere un confronto ed un feedback dagli altri. A questo punto si passa all'osservazione del collage sia secondo una visione generale sintetica di come sono organizzate le immagini (es. per linee, per colonne, a spirale, ecc.); sia secondo una visione più analitica in cui si analizza appunto la "figura centrale", le altre "figure significative" e la "figura fuori posto". Infine si passa alla lettura dei significati di ciascuna immagine e si chiede all'autore qual è l'immagine preferita/ odiata e la

motivazione. Nel gruppo ciascun partecipante può intervenire per ampliare l'interpretazione dei significati e alla fine della condivisione di tutti i collage ognuno può dire quale immagine ruberebbe e quale invece regalerebbe al collage degli altri componenti del gruppo. Anche in questo caso con il consenso del paziente il collage viene mostrato e commentato anche in terapia familiare.

➤ **DISEGNO DELLA FAMIGLIA**

Il "Disegno della Famiglia" è un mezzo di libera espressione, che trae ispirazione dal test di Louis Corman (1967), che permette di proiettare all'esterno (ossia sul foglio) le tendenze rimosse nell'inconscio e rivelare così i veri sentimenti provati verso i propri familiari. Infatti mentre si disegna c'è molto meno controllo rispetto al colloquio e si proietta senza rendersene conto sentimenti, desideri, conflitti e atteggiamenti nei confronti della propria famiglia e di se stesso al suo interno. Si chiede alle ragazze/i di disegnare la loro famiglia senza dare nessun'altra indicazione, lasciandoli liberi di rappresentare la famiglia come la pensano in quel preciso momento della loro vita (può essere la loro famiglia reale, la famiglia d'origine, così come possono essere delle immagine simboliche che rappresentano le persone della propria famiglia).

A disegno terminato si chiede ad ognuno di illustrare il proprio disegno, di spiegare l'identità dei personaggi, i ruoli e i rapporti reciproci e vengono fatte una serie di domande in base ai parametri della preferenza e dell'identificazione. E dopo ciascuna risposta si chiede il perché.

Il terapeuta per interpretare il disegno ha a disposizione tre livelli: livello grafico, livello formale e livello del contesto. Il terapeuta osserva se effettivamente la famiglia disegnata rispecchia quella reale o se è "*quella dei suoi sogni*", rileva le deformazioni, le soppressioni (se ad esempio il paziente in questione non si include nel disegno non percependosi come facente parte della propria famiglia) o le eventuali aggiunte. Il personaggio più valorizzato di solito viene disegnato per primo, più grande, in primo piano, con maggior cura e più ricco di dettagli.

La svalorizzazione invece prevede la soppressione di ciò che provoca angoscia, ossia negare la realtà a cui non è possibile adattarsi.

Sempre interpretando il disegno si può intuire il tipo di relazione che intercorre tra il paziente e gli altri membri della famiglia. Se il soggetto rappresenta se stesso lontano dagli altri, probabilmente ha difficoltà a stabilire rapporti con il resto della famiglia, sentendosi escluso.

È fondamentale sottolineare che, al momento della restituzione, il terapeuta valuta cosa condividere nel gruppo e si tiene invece per sé alcune riflessioni che potrà condividere nel setting della terapia familiare. Infatti in gruppo si predilige sempre stimolare gli altri partecipanti a dare una loro visione del disegno di ciascuno e di cosa esso abbia voluto comunicare, permettendo a ciascun autore quindi prima di spiegare con le sue parole il proprio disegno poi di riflettere sulle visioni degli altri.

Successivamente sempre con il consenso dei pazienti il disegno verrà mostrato alla famiglia durante una seduta di terapia familiare ed anche in questo contesto si chiederà soprattutto ai familiari di dare il loro punto di vista sul disegno e di condividere le emozioni che gli suscita. Si comunicano ai genitori solo gli elementi che servono loro per migliorare la relazione con il figlio e dar loro spunti per poterlo conoscere più a fondo; sicuramente bisogna evitare di innescare gelosie tra coniugi parlando di valorizzazione o svalorizzazione di uno dei due, ma semplicemente attivare un "ascolto" per renderli in grado di sostenere e aiutare loro figlio.

IL RUOLO DEL TERAPEUTA SISTEMICO NEL GRUPPO

Il ruolo del Terapeuta nella psicoterapia sistemica di gruppo principalmente è quello di facilitare gli scambi comunicativi tra i membri del gruppo, costruire e aiutare a mantenere un atmosfera accettante, positiva, giocosa, fare in modo che tutti possano parlare, ascoltare ed essere ascoltati senza pregiudizi e critiche. Tra le strategie conversazionali che il terapeuta sistemico ha a disposizione ci sono: le domande circolari, i riassunti strutturanti, la connotazione positiva, l'ampliamento delle mappe cognitive e l'utilizzo di metafore.

CRITERI DI VERIFICA

La verifica è data dai self-report che i partecipanti dovranno compilare alla fine del loro percorso in gruppo e/o ogni qualvolta sentiranno di aver scoperto qualcosa di nuovo di loro stesse o della loro storia familiare, delle relazioni familiari e del loro modo di relazionarsi in genere.

RISULTATI QUALITATIVI

Questo progetto che porto avanti da due anni facendo quindicinalmente gruppi con ragazzi ricoverati presso il Centro Diurno il Mandorlo dell'A.S.L. 9 di Grosseto per la cura de disturbi alimentari mi porta a ritenere che la terapia sistemica di gruppo sia una metodologia molto produttiva con questo tipo di pazienti. Infatti questi sono quasi sempre pazienti molto chiusi, che vivono ormai da tempo una situazione di ritiro sociale, hanno un forte timore del giudizio degli altri e spesso provano un doloroso senso di esclusione nelle relazioni sociali. Certamente il poter parlare di sé in gruppo e poter raccontare la propria storia familiare li fa sentire ascoltati, considerati e a volte anche capiti; questo gli infonde autostima e gli rimanda un senso di adeguatezza. Sentono di aver condiviso con qualcuno diverso dai propri familiari la propria storia e ricercano nella storia degli altri somiglianze e differenze. Nel gruppo emergono difficoltà relazionali con la famiglia, o con il gruppo dei pari, comuni a tanti e questo stimola la ricerca d'aiuto negli altri e la condivisione di nuove strategie più adattive. Il gruppo aiuta anche a sciogliere certi nodi affettivi congelati e mai affrontati direttamente in famiglia, diventando una specie di palestra in cui si inizia prima a

ricontattare certe sensazioni e poi a provare ad esprimerle. Il gruppo funziona da ponte ed arricchisce enormemente la terapia familiare. Infatti in gruppo come già menzionato le ragazze fanno delle esperienze fortemente simboliche ed evocative che gli permettono di tirare fuori dei vissuti che spesso in una comunicazione verbale all'interno della terapia familiare non riescono ad emergere. In sintesi i risultati ottenuti attraverso la terapia sistemica di gruppo con pazienti che soffrono di un disturbo dell'alimentazione sono: rispecchiamento; validazione interpersonale attraverso il consenso; condivisione; ristrutturazioni cognitive rispetto al proprio focus identitario; confronto; opportunità di esprimersi senza giudizio o timore di ferire i familiari; possibilità di accedere alle proprie mappe relazionali e comportamentali esperite nel "là ed allora" della famiglia di origine attraverso il "qui ed ora" del gruppo; trasferibilità ed integrabilità di ciò che è emerso nel gruppo nella terapia familiare classica. Infatti gli strumenti utilizzati in gruppo dalla paziente quando condivisi con i familiari generano anche in loro nuove ipotesi di significazione sul malessere portato dalla paziente designata, gli aprono la via a nuove interpretazioni e spesso producono il manifestarsi di forti emozioni. In questi due anni mi è capitato assai di rado che una paziente non volesse condividere con la famiglia ciò che aveva portato o fatto nel gruppo (solo due casi). Questa, secondo la mia opinione può essere una prova del fatto che in gruppo la paziente sente di essere riuscita ad esprimersi e a capire di più se stessa e la propria famiglia ed è quindi poi desiderosa di portarlo anche direttamente in famiglia e di vedere le reazioni e le riflessioni dei suoi familiari a riguardo. Ciò che emerge nel gruppo aiuta anche a fare una diagnosi familiare più accurata, proprio perché ci sono meno difese appaiono più chiaramente i ruoli e le funzioni che ciascuno ricopre. In conclusione l'esperienza del singolo paziente in gruppo è utile a se stesso (come individuo, come membro di una specifica famiglia e come partecipante al gruppo), alla sua famiglia e a me in quanto terapeuta di gruppo e familiare.