

La “terapia attraverso il gruppo” nella metafora del viaggio

Psicologi - Associazione Unitaria Psicologi Italiani, AUPI, dalla sua Rivista Scientifica Link. La “terapia attraverso il gruppo” nella metafora del viaggio. Buono G., Ferri E., Principi S. Nel presente articolo viene descritta una parte del percorso intrapreso da un gruppo terapeutico attraverso la metafora del viaggio. Il gruppo si svolge tutte le settimane nel Centro di Salute Mentale di Pomezia ASL Roma H per un’ora e mezza.
[...]

La “terapia attraverso il gruppo” nella metafora del viaggio

Psicologi - Associazione Unitaria Psicologi Italiani, AUPI, dalla sua Rivista Scientifica Link.

Gianuario Buono, Psichiatra, Direttore f.f. Dipartimento di Salute Mentale di Pomezia ASL RM H
Eduardo Ferri, Psicologo Psicoterapeuta, Dipartimento di Salute Mentale di Pomezia ASL RM H
Sabrina Principi, Psicologa Psicoterapeuta, Gruppoanalista

Nel presente articolo viene descritta una parte del percorso intrapreso da un gruppo terapeutico attraverso la metafora del viaggio. Il gruppo si svolge tutte le settimane nel Centro di Salute Mentale di Pomezia ASL Roma H per un'ora e mezza. Attraverso il racconto di due sogni, si propone una chiave di lettura della terapia di gruppo come esperienza di vita e di crescita positiva a prescindere dal disturbo psicopatologico per cui ogni membro del gruppo si rivolge al servizio. Il rapporto fra il gruppo e il Centro di Salute Mentale ha rappresentato la possibilità di esplorare e strutturare un confine tra un setting psicoterapeutico ed uno più ampio connesso al trattamento psichiatrico legato alle funzioni del Centro di Pomezia.

Il tema del viaggio è apparso utile metafora per avviare un percorso terapeutico che facesse della condivisione il suo elemento caratterizzante fino a portare al sentimento condiviso dello star meglio e del sentirsi cambiati attraverso il gruppo.

[\(vai all'articolo intero\)](#)

La “terapia attraverso il gruppo” nella metafora del viaggio

EDUARDO FERRI*, GIANUARIO BUONO **, SABRINA PRINCIPI***

“O frati”, dissi “che per cento milia
perigli siete giunti a l’occidente,
a questa tanto picciola vigilia
d’i nostri sensi ch’è del rimanente,
non vogliate negar l’esperienza,
di retro al sol, del mondo senza gente.
Considerate la vostra semenza:
fatti non foste a viver come bruti,
ma per seguir virtute e canoscenza”.
Dante Alighieri. *La Divina Commedia*, Inferno, Canto 26. versi 112-120

Il viaggio (la terapia)

L’accostamento tra terapia e viaggio appare immediatamente chiara ed efficace e può assumere diverse connotazioni, ci sembrava interessante richiamare qui alla mente l’immagine dell’Ulisse di Dante dove il viaggio appare come un bisogno, un impulso, un istinto irrefrenabile che non può essere trattenuto e che deve essere affrontato senza una meta precisa, ma semplicemente sotto la spinta a conoscere, a non *negar l’esperienza*.

L’accostamento tra terapia e viaggio è ravvisabile nel suo aspetto simbolico. «Il simbolismo del viaggio... si riassume nella ricerca della verità, della pace, dell’immortalità, nella ricerca e nella scoperta di un centro spirituale» (Chevalier & Gheerbrant 1969). Sempre relativamente al viaggio come processo di scoperta si propone l’immagine fornitaci da Castaneda (1968) con la famosa frase pronunciata da Don Juan: «Tutte le strade sono eguali. Non conducono in nessun posto. Questa strada ha un cuore? È l’unico interrogativo che conta. Se ce l’ha allora è una buona strada. Se non ce l’ha, è da scartare».

La metafora del gruppo, come di un insieme di persone che si incontra in uno scompartimento di un treno e che inizia un viaggio, richiama la celebre metafora ferroviaria di Freud (1913-1914). I passeggeri sono invitati a descrivere tutto ciò che osservano dal finestrino, ovvero sono invitati a descrivere i loro stati d’animo associando liberamente. I conduttori possono essere paragonati ad esperti di linee ferroviarie che viaggiando con loro possono dare senso al materiale che emergerà dal viaggio.

Un treno che attraversa il mondo della sofferenza in cui salgono e scendono progressivamente nuovi viaggiatori. In un gruppo terapeutico è possibile riscontrare una iniziale alleanza tra i membri che secondo Foulkes (1957) è garantita dalla matrice fondamentale: «già dalla prima volta è possibile sostenere una stabile comunanza o comunione preesistente fra i membri eventualmente fondata sul fatto che essi sono tutti essere umani. Essi hanno tutti le stesse caratteristiche di specie, la stessa anatomia e fisiologia e forse anche tracce arcaiche di antiche esperienze».

Successivamente la possibilità terapeutica del gruppo dipenderà dal fatto che la matrice fondamentale possa trasformarsi nella cosiddetta matrice dinamica o creativa che nascerà dalle vicissitudini tra individuo e gruppo.

Inizia così un rapporto complesso fatto di strutturazione e destrutturazione degli eventi e dei significati proposti da Matthieu nel corso del viaggio e che porteranno al paradossale commento di Pieràl, il nano psicologo: «A livello d’inconscio è accertato che il fato non esiste».

Così come il film di Buñuel *Quell’oscuro oggetto del desiderio* propone una costante destrutturazione della realtà in cui sembra scomparire l’idea del “disegno” e del “progetto” ossia di un fato che ordina gli eventi e la realtà, così il gruppo si propone per un viaggio privo di riferimenti certi in cui la realtà individuale di ognuno verrà destrutturata e ristrutturata in una realtà nuova di gruppo. Il tema della casualità della vita o della presenza di una mente ordinatrice (un fato o una provvidenza) si riaffaccerà angosciosamente nel gruppo impegnato a dare significato alle sofferenze individuali.

I viaggiatori (i pazienti)

Il gruppo da noi seguito da due anni, è composto da 9 pazienti del Centro di Salute Mentale di Pomezia, di età media di 55 anni.

La diagnosi comprende disturbi affettivi e di ansia con una prevalenza del tema depressivo. Sul versante della personalità tratti narcisistici, dipendenti ed evitanti sembravano connotare la personalità del gruppo nel suo insieme.

Seguendo ed inseguendo la metafora del viaggio, ed in particolare, l’immagine del gruppo come scompartimento di un treno, esso si è strutturato con un processo di entrate e uscite fino a costituirsi in modo stabile.

Soprattutto nella prima fase i viaggiatori sono stati molti, poiché il costituirsi di un gruppo terapeutico nel CSM ha dato vita a numerose richieste di inserimento.

L’effetto che il viaggio ha fatto su alcuni di loro è stato proprio quello del viaggio in treno con sconosciuti. Molti entravano nel gruppo, portavano la loro sofferenza, e sparivano. Proprio come succede in treno in cui siamo disposti a narrare tutto ai nostri compagni di viaggio purché poi siamo certi di non rincontrarli mai più.

Con il procedere del viaggio gli ingressi sono stati più occasionali così come le uscite, ma il gruppo si mostrava ormai sufficientemente coeso per accogliere i nuovi membri così come da resistere alla frustrazione per coloro che uscivano.

Trascorso un anno e mezzo il gruppo si è concentrato intorno ad alcune tematiche: la depressione, la paura della morte, l'angoscia legata al potere di determinare il proprio destino, la solitudine. Era inevitabile che i membri, che si andavano a cristallizzare attorno a tali temi, condividessero condizioni psicopatologiche e di vita simili. Anche il tempo di frequenza del Centro di Salute Mentale appare abbastanza lungo, mediamente intorno ai 5 anni, ciò vuol dire un rapporto col proprio disagio consolidatosi nel tempo e attraversato da diverse terapie.

Ciò che è apparso subito evidente nel gruppo era una sorta di disincanto verso la terapia e quindi verso il gruppo inteso come strumento terapeutico che agisce direttamente sul disagio, in quanto emergeva l'idea del gruppo come esperienza di vita e di crescita estremamente positiva a prescindere dal disturbo psicopatologico per cui ogni membro era curato.

«La visione gruppoanalitica piuttosto che dare importanza ai singoli fattori che in modo diverso agiscono nei gruppi terapeutici, considera fondamentale il processo terapeutico gruppale che fa insorgere tali fattori» Ondarza Linares (2002).

In tal senso, pur agendo come gruppo che istilla speranza e fiducia, che sostiene e permette la catarsi, esso non è parso primariamente orientato a fermarsi su tali specifici fattori terapeutici, quanto a muoversi in direzione del viaggio. Questo aspetto ha rappresentato l'idea inconscia su cui il gruppo si è costituito ed ha selezionato i suoi membri.

Esso è condotto da uno psicoterapeuta operante nella struttura di salute mentale, da un gruppo analista e da un'infermiera.

In una delle prime sedute partecipa Olga, una ragazza di origine polacca di 30 anni, che porta il suo disagio rappresentato dagli attacchi di panico. La sensazione è che l'ansia di Olga nel narrare la sua vicenda e la sua sofferenza sia del tutto ignorata dal resto del gruppo, il gruppo sembra aver poco da dire, non è il sentimento dell'urgenza che Olga porta a strutturare la seduta quanto il sentimento di ineluttabilità di certi vissuti e l'esigenza di andare oltre. Olga non verrà una seconda volta.

Sempre in una delle prime sedute partecipa Maria che accentra la seduta su di sé e su una storia a dir poco terrificante nella sua drammaticità. Sposata diverse volte e con diversi figli Maria riversa sul gruppo tutta la sua angoscia e la sua impotenza.

Il gruppo comprende e compatisce, ma sembra, ancora una volta, più interessato al viaggio che apre nuove prospettive su di sé e il futuro piuttosto che all'esplorazione del presente con il suo disagio e la sua angoscia. Anche Maria non verrà più.

I sogni (i contenuti)

Il sogno di Agata

«Mi trovavo su una nave con un gruppo di persone più giovani che da sveglia direi di non conoscere ma che nel sogno è come se conoscessi da tempo. Durante il tragitto mi soffermo a parlare con un giovane che sembra volermi assicurare circa la riuscita del viaggio».

Il sogno di Agata ci ripropone l'idea del viaggio ed in particolare del viaggio per mare, della navigazione. Come osserva Lo Verso (2008): «La navigazione... [appare come]... una bella metafora poiché essa deve sempre adattarsi alle condizioni del mare, così come la terapia ai bisogni del paziente». La prima associazione che emerge dal gruppo è proprio il rapporto del sogno di Agata con l'immagine usata dai terapeuti per descrivere l'esperienza del gruppo terapeutico ossia l'immagine di un viaggio in treno in cui il gruppo è come uno scompartimento in cui salgono e scendono persone che condividono un viaggio che non porta in nessun posto di preciso.

Il sogno di Agata sembra proporre una prima immagine del gruppo e del rapporto di esso con la propria storia ed il proprio obiettivo terapeutico.

Agata, un'insegnante in pensione di più di 60 anni, è vedova ormai da diversi anni, da quando ha perso il marito per una grave malattia. I suoi due figli sono sposati e vivono lontano. Agata è alle prese col tema della solitudine e della morte ormai da tempo. Alla radice della sua depressione sembra esserci una rabbia inespressa verso

l'ineluttabile riproporsi delle perdite. La richiesta di aiuto al nostro servizio arriva dopo la perdita del marito, dei figli che vivono lontano, di un'amica morta per una grave malattia e del lavoro dopo il pensionamento. Tale dinamica di perdita si inserisce all'interno di un processo di invecchiamento che comporta in Agata la percezione di una progressiva perdita di efficienza fisica. Ella si presenta in termini molto cordiali, è vestita e pettinata con uno stile giovanile, ma l'aspetto del viso e l'espressione appaiono nettamente senili, come se fosse incerta sulla sua vera età.

Il lutto per l'amica scomparsa, alla base della sua prima richiesta di aiuto al CSM sembra aver introdotto nella vita di Agata il tema della morte ed aver "recuperato" le diverse perdite che la paziente ha subito nel corso degli anni. A questa situazione di perdita si aggiunge un incidente automobilistico che la immobilizza per diversi mesi procurando un ennesimo vissuto di perdita dell'efficienza fisica e del ruolo di vedova attiva nel sociale che si era ricostruito. L'incidente appare come un'ulteriore perdita della propria efficienza fisica e un confronto con la morte, la cui idea sembra essere incontenibile per Agata che cade in una profonda depressione. Il sogno del viaggio di Agata si verifica in una delle prime sedute di gruppo e le associazioni del gruppo sembrano portare all'idea che la nave rappresenti il contesto generale del CSM, il gruppo di persone giovani rappresenti il gruppo e il giovane con cui parlare il terapeuta.

Si tratterebbe di un viaggio dalla depressione e dall'idea della morte verso la vita, il che appare il programma del gruppo nel suo insieme. Anche per Agata, quindi, il gruppo terapeutico può rappresentare un viaggio verso la vita dopo due anni di cupa depressione in cui sembra non essere riuscita a trovare una via d'uscita. Il tema del viaggio si collega alla possibilità di effettuare un viaggio in America con una amica, viaggio che la preoccupa molto, poiché non vorrebbe essere di peso a causa della sua depressione; inoltre si collega con il timore di un viaggio in Nord Europa dove abita la figlia e dove vuole andare da molto tempo. La possibilità del viaggio viene a costituirsi come possibilità di affrontare la vita ed uscire dalla depressione, e il viaggio è il gruppo.

Nelle sedute successive Agata comincia ad aprirsi al gruppo portando la sua rabbia contro chi, a causa della depressione, l'ha fatta sentire sola, malata, pericolosa.

Racconta in lacrime delle umiliazioni che riceve come nonna da parte di una nuora che non la accetta e di un figlio distratto. È addolorata dall'idea di essere pensata come non in grado di accudire, addirittura pericolosa per i suoi nipotini.

Nel gruppo aleggia l'idea della follia e c'è condivisione sul ruolo della depressione nel favorire l'isolamento e l'emarginazione. Si osserva come nell'immaginario collettivo ormai la depressione sembra associarsi alla follia e al gesto criminale.

Clinicamente il passaggio dall'impotenza alla rabbia è il primo movimento d'uscita dalla depressione. Agata deve poter arrabbiarsi per ritrovare l'energia sufficiente per partire. Nel corso dei mesi successivi ella effettua il viaggio in America, poi in Nord Europa, poi nella sua terra di origine e così via. E al termine di ogni viaggio torna dal gruppo a condividere il suo lento uscire dalla depressione e il suo recupero del ruolo di nonna, di madre e di donna...

Il sogno di Giorgio

«Mi trovavo con mia moglie ed alcuni amici in una casa nel Chianti che tanti anni fa avevamo in affitto e dove ci piaceva trascorrere giornate di riposo. Si apprestava il tramonto ed era una bella giornata per cui decidevo di godermelo. Mi sistemai su una sedia di vimini davanti casa e ricordo che si vedeva l'albero ricco di foglie che si stagiava sull'orizzonte. Il cielo si stava colorando dei colori del crepuscolo ed è apparsa la luna. Mi sentivo molto sereno. Ad un certo punto la luna ha iniziato a muoversi nel cielo fino a muoversi in modo molto rapido, ho pensato che potesse crollare sulla terra ed è così che è avvenuto. Si è sentito un boato ed ho notato che aveva colpito anche la casa... Si sentivano gemiti provenire da lì intorno... Ad un certo punto mi ritrovo in mezzo ad un gruppo di persone che sembra mettersi in cammino per la salvezza... Ho freddo e sono preoccupato di non avere abiti adatti ma un signore grassoccio e con gli occhiali mi dà qualcosa di più pesante, avrei bisogno degli scarponi argentati per affrontare il cammino, scarponi che in realtà non ho mai posseduto... Mia moglie ha gli abiti strappati e le si vedono le intimità e ciò mi preoccupa... Ad un certo punto è come se un baratro si aprisse davanti a me, ma riesco ad evitarlo... Finalmente è come se fossi giunto insieme a qualcun'altro presso un ambiente legato al lavoro... all'inizio del lavoro verso metà degli anni sessanta... in questo ambiente c'è una collega anziana che all'epoca mi istruì sul lavoro e c'è il mio vecchio amico con i capelli bianchi ed una fascia argentata sui capelli. Siamo tutti seduti e lui è come se fosse su un piedistallo...Mi sento sereno...».

In questo sogno complesso e articolato di Giorgio, il tema del viaggio è presente in un'accezione diversa. Non si tratta qui di viaggio come possibilità di arrivare in un luogo nuovo, piuttosto sembra dominare l'idea del viaggio inteso come percorso evolutivo in cui ad ogni tappa si affrontano prove da superare.

Il gruppo associa in maniera abbastanza veloce questo sogno con la situazione grupale dando rilievo alla caduta della luna come della disastrosa caduta nella depressione fino all'approdo ad una situazione finale grupale e rassicurante.

Nel sogno di Giorgio ci sono alcuni elementi simbolici connessi al tema della terapia-viaggio, che possono essere molto significativi.

In una situazione tranquilla in cui Giorgio sembra contemplare la serenità della propria esistenza avviene un evento catastrofico e drammatico in cui la luna crolla sulla terra provocando il disastro. Le associazioni sulla caduta della luna portano ad idee quali il "crollo del cielo", il "sentirsi cadere il mondo addosso" a testimoniare una situazione di improvvisa perdita di sicurezza. È la depressione e la malattia ad irrompere improvvisa nella vita di Giorgio e a creare un mondo di rovine in cui Giorgio è costretto a muoversi e ritrovare il cammino.

Giorgio attraversa le macerie della propria esistenza e delle proprie certezze in cui è difficile trovare gli "abiti" adatti. È un viaggio collettivo da condividere con altri, che attraversa il proprio rapporto di coppia (l'immagine della moglie ridotta in abiti a brandelli) e della propria storia ritrovandosi sempre sull'orlo di un baratro all'interno del quale è possibile cadere.

Il cammino nel sogno porta Giorgio verso una situazione caratterizzata di nuovo da serenità, una serenità che propone due elementi di riflessione. Il primo relativo all'incontro con una vecchia collega che deve spiegargli il lavoro ed il secondo alla situazione di gruppo in cui il suo amico sembra essere il leader del gruppo.

La crisi rivelata nel sogno di Giorgio può rappresentare il passaggio dei membri del gruppo da una visione individualistica ad una grupale. È come se il crollo della luna abbia dato a Giorgio (e agli altri pazienti) la possibilità di intraprendere una nuova strada, quella del gruppo, grazie alla quale poter raggiungere una nuova serenità dopo aver affrontato la caduta dei desideri e delle speranze del "volere la luna" e aver evitato il baratro della follia. A quel punto, attraverso il sogno, è introdotto nel gruppo il tema della morte e del suo collegamento con la depressione. Il malessere di Giorgio sembra collegarsi al sogno e sembra che il sogno sia la possibilità di pensare alla morte e di poterla affrontare, mentre il male oscuro è un subire psicologicamente e fisicamente l'idea della morte senza pensarla e con ciò contenerla. In fondo la depressione è la morte della vitalità.

Il gruppo procede sul tema portando il proprio rapporto con il sogno e il suo potere premonitore, segno di una possibilità che il soggetto inconsciamente, attraverso il sogno, abbia la capacità di vedere e sentire in forme meno difese e più autentiche la realtà che sta vivendo.

L'arrivo (conclusioni)

Il rapporto fra il gruppo e il Centro di Salute Mentale ha rappresentato la possibilità di esplorare e strutturare un confine tra un setting psicoterapeutico ed uno più ampio connesso al trattamento psichiatrico legato alle funzioni del Centro di Pomezia.

Il tema del viaggio è apparso utile metafora per avviare un percorso terapeutico che facesse della condivisione il suo elemento caratterizzante fino a portare al sentimento condiviso dello star meglio e del sentirsi cambiati attraverso il gruppo.

L'arrivo? Il viaggio non è ancora concluso... continuiamo a viaggiare in virtù del fatto che come dice un paziente: «ne uscirà qualcosa di buono!».

* Psichiatra, Direttore f.f. Dipartimento di Salute Mentale di Pomezia ASL RM H

**Psicologo Psicoterapeuta, Dipartimento di Salute Mentale di Pomezia ASL RM H

***Psicologa Psicoterapeuta, Gruppoanalista.

Bibliografia

Castaneda C. (1968) A scuola dallo stregone, Rizzoli, Milano.

Chevalier J. & Gheerbrant A. (1969) Dictionnaire des symboles. Rober Laffont, Paris. (trad. it. Dizionario dei simboli, Rizzoli, Milano, 1986)

Foulkes S.H. and Anthony E.J. (1957) Group Psychotherapy: the psychoanalytical approach, Penguin,

Harmondsworth. (trad. it. L'approccio psicoanalitico alla psicoterapia di gruppo. Edizioni Universitarie Romane. 1998)

Freud S. (1913-1914) Nuovi consigli sulla tecnica della psicoanalisi, Bollati Boringhieri, Torino, 1975.

Lo Verso G. (2008) Una metafora per la gruppo analisi, Link, 12, 6-10.

Ondarza Linares J. in AA.VV. (2002) Trattato di Psichiatria, Masson, 3, 3595.