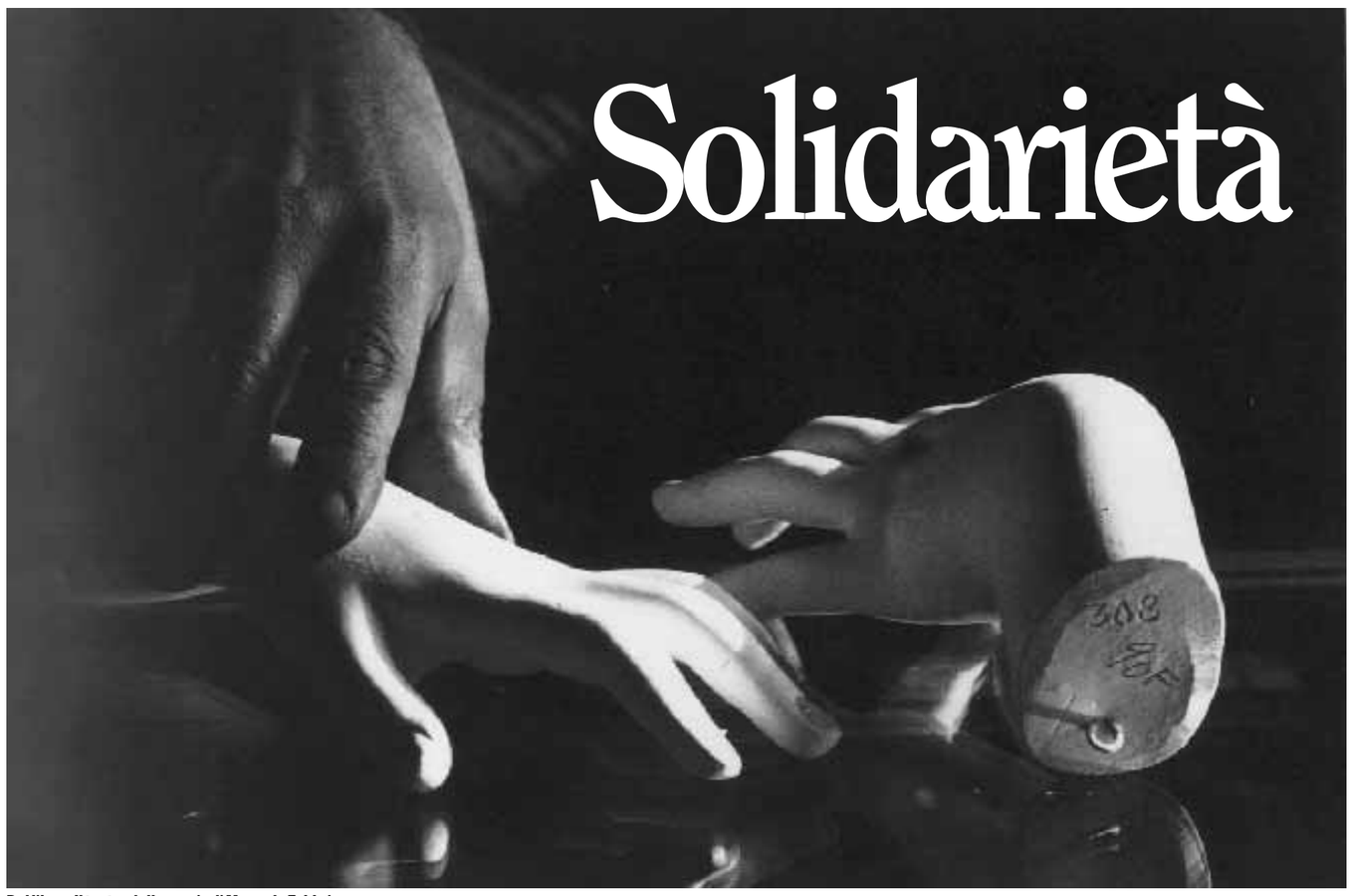
Cresce il fenomeno del self-help per affrontare i disagi psichici. Ne parla Simona Argentieri

Vademecum e guide sui gruppi di auto-aiuto

«Superare le crisi con la collaborazione reciproca e i gruppi di auto-aiuto»: è il sottotitolo di un libro di Jerome Liss, psichiatra, fondatore della scuola italiana di Biosistemica. Un libro dal titolo ambiziosissimo: «Insieme, per vincere l'infelicità». E' un manuale completo per comprendere, in modo estremo se vogliamo, come la pratica dei gruppi di auto-aiuto possa sostituire, nell'epoca attuale, quasi tutto: la coppia e la famiglia; il partito e il femminismo; l'amicizia e la comunanza (di lavoro, di vicinato, di passioni).
L'amore, l' amore non può essere sostituito. L'amore anzi viene ricercato e, volendo, potenziato attraverso i gruppi di auto-aiuto, secondo Liss: può essere l'amore di molti genitori per un figlio disabile, drogato o affetto da particolare malattia; l'amore per persone molto diverse o molto simili a noi; o per se stesse e se stessi, nel tentativo di trovare altri o altri che ci aiutino a volerci più bene. Il libro di Liss (Franco Angeli editore, collana «Self Help», lire 34.000) non è il primo vademecum italiano sull'argomento, anche se ha l'ambizione di comprendere in sé tutto il complesso fenomeno dell'auto-aiuto.
Nel 1996, a cura delle edizioni del gruppo Abele, è stato pubblicato «I gruppi di auto-aiuto: un percorso dentro le dipendenze e la sieropositività»; mentre Donata Francescato, insieme a Patton, ha pubblicato l'anno precedente, nel 1995, «La grande sfida dei gruppi di auto-aiuto ai sistemi sociosanitari moderni» (edizioni Mondadori). Sempre il gruppo Abele, invece, ha promosso: «Self-Help. Promozione della salute e gruppi di auto-aiuto» (di Noventa, Nava e Oliva).



Dal libro «Il teatro delle mani» di Manuela Fabbri

salute dell'anima

Il self-help ha molte facce: ci sono persone che hanno attraversato un problema come l'alcolismo o la bulimia e che si offrono di aiutare gli altri; ci sono le associazioni che cercano di ovviare alle carenze dello Stato, come i parenti dei malati di mente. «Solidarietà e assistenza reciproca sono importanti. Ma quando i gruppi hanno un'ispirazione più terapeutica diventano rischiosi», dice la psicoanalista Simona Argentieri.

NADIA TARANTINI

«Ci sono associazioni consolidate, in cui persone che hanno attraversato un problema molto specifico, come l'alcol o la bulimia, una volta che hanno elaborato con terapie di vario genere il momento critico, si offrono per aiutare gli altri, per esempio in modo concreto, con la vicinanza, disponibili anche a farsi telefonare di notte dal compagno alcolista. Le ritengo validissime, apprezzabili. Poi ci sono altri tipi di associazioni, che cercano di riempire carenze e vuoti istituzionali: parenti dei malati di mente, genitori dei drogati...anche loro hanno delle funzioni concrete, si scambiano indirizzi, aiuti, raccolgono fondi. Ci sono invece delle situazioni, in cui questi gruppi spontanei hanno un'ispirazione più decisamente terapeutica. Su questi ultimi, io ho molte preoccupazioni». Simona Argentieri, medico psicanalista, freudiana, ci tiene a distinguere nel mondo del «self-help»: lasciamo la terapia ai terapeuti, sembra dire, altrimenti sono guai.

Ma quali sarebbero, questi rischi?

Innanzitutto, ogni situazione di gruppo mette in moto delle dinamiche psicologiche, molto coinvolgenti, ma che possono essere difficili da gestire. Spesso si comincia con grande entusiasmo - e si finisce alle armi.

Ci vorrebbe sempre la presenza di terapeuti esperti, in particolare delle dinamiche di gruppo? L'auto-aiuto è insomma, un oggetto da maneggiare con cautela?

Con estrema cautela. Per me sono particolarmente pericolosi, quando si mettono in testa di fare delle terapie: perché non solo non guariscono, ma possono mettere in moto dinamiche distruttive.

Viene da chiedere: le femministe, alle fine degli anni Settanta, praticavano con l'autocoscienza anche una forma di auto-aiuto. Quali differenze trova, lei, con i gruppi odierni di self-help?

I gruppi, agli inizi della storia dei movimenti femminili, avevano le tre funzioni che segnalavo, miste: c'era l'appoggio, la solidarietà, l'assistenza; lo scambio d'informazioni; e quello che era a mio parere l'elemento disturbante, e che ha portato a problemi collettivi e personali, a confusioni, e a litigi irreparabili: la confusione con elementi terapeutici. A questa confusione hanno contribuito, in totale buona fede, psicologhe e psicanaliste. Una cosa è provare a portare aiuto ad una persona in un setting terapeutico rigoroso; una cosa è esporre delle argomentazioni in un gruppo, che non ha le connotazioni che garantiscono il funzionamento di un gruppo terapeutico vero e proprio. Perché i ruoli non erano mai definiti.

E tuttavia, il femminismo era un movimento ben connotato, il motivo per cui ci si riuniva e si faceva autocoscienza era comunque chiaro. Qual è invece, secondo lei, l'elemento unificante dei gruppi di auto-aiuto, la cui onda cresce ed è sempre più varia?

Mi sembra che oggi l'elemento coagulante sia qualcosa di estremamente concreto, ma un po' superficiale. Mi pare che in America si siano diffusi soprattutto nelle grandi città, con l'obiettivo di aiutare persone che avevano problemi molto specifici: come l'essere donna separata.

Cosa può accadere, in un gruppo tenuto insieme da un obiettivo così specifico?

Credo che l'elemento coagulante possa essere più il sintomo, che la causa dei problemi. C'è il rischio di enfatizzare un aspetto marginale seppure importante della propria situazione umana, e ricondurvi tutto ciò che è variazione individuale. Se tu per esempio sei gay, ebrea e separata e ti riunisci con tutte persone che hanno quegli stessi connotati, c'è inevitabilmente la tendenza ad attribuire ogni sventura della vita a queste circostanze. Lì per lì può far bene; ma si perdono le potenzialità creative individuali. Può essere eluso il compito di andare a vedere cosa non va in sé: sono gruppi che possono andare molto più al servizio delle difese che non dei bisogni autentici.

Crisi della psicanalisi, crisi della politica o dell'impegno sociale? qual è secondo lei l'elemento che può spingere di più verso le pratiche di self-help?

L'elemento comune credo che sia la confusione: ambiguità e confusione. Il fatto che in una situazione così sgretolata come quella attuale è molto difficile che una persona abbia il coraggio e l'onestà di andare a cercare le pur modeste verità su se stessa. E' comunque faticoso.

A chi consiglierebbe le pratiche di self help?

Secondo me, in questo tipo d'incontri, molte situazioni potrebbero avvantaggiarsi: però dovrebbe essere ben definito che cosa si vuole fare. Chiarire molto bene, all'inizio, se si tratta di un'assistenza reciproca o di un progetto terapeutico. In quest'ultimo caso, ci vuole uno psicoterapeuta di gruppo.

Vogliamo definire i «confini di garanzia» di un gruppo di self-help, mettere dei paletti?

Bisogna soprattutto capire le situazioni in cui si possono fare dei gruppi che hanno degli scopi assolutamente concreti, come quello dei malati del morbo di Krone, che si aiutano indicandosi l'un l'altro i luoghi di terapia; o scopi apparentemente umili, come la mappa delle toilette pubbliche raggiungibili. E anche quel tipo di solidarietà umana che conta. Metto però una nota malinconica: molto spesso questi gruppi sono dei modi di scampare alla grande solitudine urbana, e anche questo non mi consola: bisognerebbe cercare magari di far amicizia gli uni con gli altri, non sotto questi ombrelli che garantiscono a priori di essere accettati.

In fondo, secondo lei, se andassimo ad un'estensione enorme di questi gruppi, perderemmo spontaneità nei gesti e nella comunicazione?

Credo si tratti di una comunicazione stereotipata, in cui sin dall'inizio sei garantito, senza dover fare lo sforzo di farti conoscere o di scegliere i tuoi amici.

Questo bisogno di «etichette» è un bisogno di sicurezze?

E' un bisogno di garanzia a priori di un'identità. Sono tutti modi per cercare un'identità pre-costituita.

È qualcosa che ha a che fare con la società dell'immagine?

No, direi che il nodo più importante è la solitudine urbana.

Possiamo finire con un invito positivo?

Meglio un self help di pianerottolo: facendo davvero l'incontro con un'altra persona; scegliendosi. Piuttosto che andare in un gruppo strettamente codificato.

Sfruttare le proprie risorse: il libro di Paola Leonardi

La depressione, viaggio alla ricerca di se stesse

Paola Leonardi accoglie sempre con un sorriso aperto, non forzato. Ha vissuto la depressione - e ancora, a volte, la vive - e s'è scelta il compito di aiutare altre donne ad attraversarla; anzi, come dice il titolo del suo ultimo libro, a trasformarla in una ricchezza vitale (Paola Leonardi, «Come trasformare la depressione in risorsa», Franco Angeli editore).

Dal suo rifugio sulle colline piacentine, ribatte serenamente a chi sostiene, sui giornali o alla tv, che dalla depressione si esce soltanto con farmaci miracolosi: «Dalla depressione non si esce senza terapie integrate: per alcuni vuol dire farmaco più psicoterapia; per me, vuol dire lavorare sulla parola, sul corpo (rilassamento, respirazione), sull'arte e la creatività». Lavorare insieme, lavorare in gruppo. Non c'è il rischio che in un gruppo di donne depresse si trasmetta o addirittura si potenzi il male di vivere? «Dipende. Intanto bisogna scegliere le persone con cui costituire il gruppo, un po' omogenee per età ed esperienza di vita, per le storie personali. C'è più possibilità di rispecchiamento rispetto alla vita e non rispetto alla depressione». Gruppi di auto-aiuto che, con il sostegno di una o due terapeute, si svolgono in località di campagna; oppure alle terme di Montegrotto, esperendo anche l'ascolto della musica sott'acqua. Le terapie di «self help», scrive Leonardi, «possono offrire notevoli possibilità di successo per le persone depresse». Terapie che permettono di «scoprire, tramite programmi comuni, nuovi aspetti del proprio modo di essere e di pensare, per raggiungere un atteggiamento più positivo e consapevole verso se stesse, fisicamente e interiormente». Il «Centro autostima donna» di Milano, fondato da Leonardi con altre terapeute di «Differenza Donna», usa i gruppi di auto-aiuto con precisi obiettivi: aumentare la propria autostima e autoaffermazione; riconoscere, per poi poterli appagare, i propri desideri e bisogni; accogliere il disagio che si prova come occasione di trasformazione ed evoluzione. «La depressione - dice Leonardi, raggiunta al telefono in una giornata di neve e nebbia - è anche un modo per cercare se stesse, per capire ciò che ti manca, quali sono i tuoi desideri non realizzati, è una ricerca, sia pure dolorosa, di identità femminile». I gruppi di auto-aiuto creati da donne e terapeute come Leonardi, in un'identità femminile «sempre in trasformazione», moltiplicano gli effetti degli aiuti terapeutici che ciascuna, individualmente, ha trovato per curare la propria depressione. Nei gruppi che si svolgono alle terme - il lavoro dentro l'acqua e con la musica, dalle piscine coperte a quelle scoperte, dentro e fuori - molti contenuti emotivi vengono espressi e finalmente riconosciuti. E nel riconoscimento reciproco, la depressione esce dal «pozzo» della psiche individuale e circola come esperienza, può diventare un luogo da esplorare. «Lavoriamo sulla parola, sulla respirazione e il rilassamento, con l'arte: attività grafico-pittoriche, creta. E danzando», racconta Leonardi. Il successo dei gruppi di auto-aiuto sulla depressione dipende molto anche dal rapporto che si instaura con la conduttrice, che deve dare la sua disponibilità, anche fra una seduta e l'altra: ma, almeno nei primi tempi, si cerca di non andare troppo nel profondo, per non provocare dinamiche che potrebbero essere difficili da gestire - una volta che ogni donna resta da sola. I gruppi che funzionano meglio, nel tempo si auto-gestiscono: si trasformano, cioè, in gruppi di solidarietà reciproca. Spesso sono proprio gli interventi di altre donne, che stanno guarendo - racconta Leonardi - a far «aprire» le persone depresse.

Non c'è un po' di «cannibalismo» in queste esperienze? «No - risponde Leonardi - ho lavorato con molte terapeute guaritrici, che sanno comunicarti la loro storia, la capacità che hanno avuto di trasformare la malattia in risorsa. E mi sento di poter fare lo stesso. Il fatto che io abbia conosciuto personalmente la depressione, mi porta ad aiutare le altre a capire cosa sta loro succedendo, spesso il nostro disagio deriva da confusione, da non capire cosa accade: conosco tutte le sfumature della depressione, nel rapporto con le altre non mi sento impotente».

N.T.

ARCHIVI

N.T.

Psico e società

Gruppi di ascolto in Toscana

Eugenio Giommi conduce in Toscana i «gruppi di ascolto», promossi dalla «Società dell'Ascolto», di cui fanno parte non soltanto psicoterapeuti, come lui, ma persone di ogni professione. A Prato, i gruppi sono nati in collaborazione con la camera del lavoro Cgil; con il patrocinio del comune e delle circoscrizioni, sin dal 1995 si effettuano «corsi di educazione all'ascolto»: «Siamo dentro al tema dei nuovi diritti, lanciato dal sindacato - dice Giommi -: qualità della vita, rapporto uomo donna, solidarietà sociale, comunicazione, integrazione. Quale modo hai per integrare le differenze...se non ascolti?».

Alcolisti, Firenze

Sette gruppi per sette sere

Fanno parte della «grande famiglia dei dodici passi», la terapia di auto-aiuto che ha come rappresentanti più conosciuti gli A.A., alcolisti anonimi. Sette gruppi di auto-aiuto per persone dipendenti dall'alcol, che si riuniscono in sette diverse sere della settimana, e non per caso. Danno così la possibilità, a chi ha vere e proprie crisi di astinenza, di frequentare ogni sera un diverso gruppo e di non trovarsi da solo con il suo problema. Due dei dodici passi: «ammettere i propri errori», «chiedere perdono alle persone che sono state ferite da noi».

Banca del Tempo

Un aiuto nella metropoli

Questo può essere definito un «aiuto aiuto», invece che auto-aiuto. Infatti le persone coinvolte non sono accomunate dallo stesso problema, alcolismo droga o parenti sieropositivi, bensì dal fatto di vivere in una città in cui saltano, per i ritmi imposti dal lavoro o per la paura del «diverso», i normali rapporti di solidarietà. A Roma, a Bologna, a Napoli e in altre città sono sorte perciò le Banche del Tempo: centri di raccolta per cittadine e cittadini che vogliano mettere a disposizione tempo e competenze. Torte contro compagnia; lavori domestici contro assistenza o lezioni di pianoforte, etc.

Insieme per...

Dai narcotici agli incidenti

Jerome Liss, psichiatra e sostenitore appassionato dei gruppi di auto-aiuto, ipotizza che possano costituirsi gruppi di persone accomunate da uno «shock traumatico dovuto a incidente automobilistico»; donne o uomini che si confrontano con un lavoro che porta il coniuge lontano da casa: gruppo «famiglie in assestamento in un equilibrio dinamico»; oppure anche tutti coloro che vorrebbero giocare anche da grandi: gruppo «divertirsi senza divi» (della tv).

Le donne

Cercando la «salute nascosta»

Maria Castiglioni, psicologa e assistente sociale, organizza insieme a Paola Leonardi (psicoterapeuta e psicosociologa) gruppi di auto-aiuto dai nomi e contenuti curiosi, rivolti esclusivamente alle donne: per esempio, sulla «salute nascosta», per ritrovarsi tutte insieme dopo una malattia; oppure i gruppi del «buon ritiro», per prepararsi al periodo del pensionamento.

Anziani

Guide nei musei per i giovani

L'Auser (associazione per l'autogestione di servizi e la solidarietà), in convenzione con i comuni di Roma, Cremona, Mantova e Firenze, organizza gruppi di anziani che fanno da guida nei musei cittadini, specialmente alle scolaresche. Auser ha anche i gruppi di «buon vicinato» che, in collegamento con l'assistenza domiciliare pubblica, consegna pasti a domicilio agli anziani soli, li accompagna alla posta e in ospedale, o dal medico. Specie d'estate, gruppi di giovani volontari sono coinvolti in queste attività. Si sono autodefiniti «pony houser», e si chiamano l'un l'altro: angeli custodi.