



## **GRUPPO DI SOSTEGNO PSICOLOGICO PER GIOVANI ADULTI**

***“Incontrare l’altro: per essere più tosti e meno nascosti”***

### **1. IL PERCORSO**

#### **1.1 LA DIMENSIONE GRUPPALE**

Perché scegliere una forma grupitale per il lavoro di promozione di relazioni costruttive e funzionali tra giovani? Vari sono i motivi che sostengono tale scelta. In primo luogo, il gruppo facilita lo scambio e l'attivazione di risorse in persone che affrontano problematiche e tematiche comuni. La condivisione di esperienze simili alleggerisce infatti il vissuto individuale e promuovere la costruzione di strategie per la risoluzione delle difficoltà. Il gruppo assolve quindi ad una duplice funzione: da un lato offre comprensione, contenimento e protezione, dall'altro permette di sviluppare un pensiero propositivo, consentendo ai partecipanti di giocare in una esperienza emozionale significativa e potenzialmente trasformativa (Bion 1971).

Inoltre, il gruppo permette di lavorare sul senso del limite, non solo per il cambio di prospettiva che il gruppo disegna, ma anche per l'incontro con tanti altri soggetti diversi da come si vorrebbe fossero. Trovarsi pertanto in una dimensione dove la propria realizzazione passa per la mediazione con altri soggetti e la propria libertà è attraversata dal rispetto del setting, diviene dunque occasione per riconvertire infantili pretese di avere tutto ciò che si vuole e come lo si vuole (Scalari, 2002).

Il gruppo è in grado di fornire un'esperienza personale immediata e ricca grazie al *processo di gruppo*: l'attivazione di uno spazio condiviso dove è possibile guardare lo specchio psicologico che il gruppo offre attraverso la molteplicità di tutti i suoi partecipanti. Tale specchio può restituire il significato delle esperienze ed il senso di ciò che si dice, si pensa e si agisce. Tale esperienza diventa particolarmente intensa nel gruppo proprio per il contributo dei diversi membri, che assumono un ruolo di cura reciproco.

Al di là dei contenuti specifici su cui potrà attivarsi, la valenza trasformativa e curativa del gruppo sta proprio nel processo: interazioni, reazioni e contributi dei membri, guidati, supportati, evidenziati e facilitati dalle conduttrici costituiscono il nucleo centrale dell'esperienza di questo percorso.

Con questi presupposti abbiamo deciso di attivare dei gruppi di sostegno omogenei rispetto alla costruzione di relazioni interpersonali per giovani adulti in difficoltà circa tale tematica. Verranno esplicitate fin dall'inizio le nostre linee guida incentrate sul dare spazio all'ascolto delle esperienze di ciascuno e sull'aiuto reciproco all'esplorazione, comprensione e cambiamento. L'attenzione è verso ogni partecipante come parte del gruppo e l'impegno è quello di ascoltare, sostenere, confrontarsi reciprocamente, dare risposte autentiche. Le conduttrici sosterranno quindi tutto il gruppo, garantendo il benessere di tutti i partecipanti e la riservatezza del processo.

## **1.2 LA FASCIA D'ETA' DELLA POST-ADOLESCENZA**

Un secondo punto riguarda la scelta della fascia d'età cui destinare tale percorso: perché rivolgersi ad un gruppo omogeneo di in post-adolescenza o fase del giovane adulto? Riteniamo che quella del giovane adulto sia una fase evolutiva specifica e differenziata sia dall'adolescenza, che dall'età adulta vera e propria. Tale differenza si declina sia rispetto a bisogni e compiti evolutivi specifici, sia per i conflitti e le crisi che possono determinare sofferenza e blocco evolutivo (Lancini, Madeddu, 2014).

Diversi autori hanno delineato caratteristiche e compiti specifici della fase della post-adolescenza e del giovane adulto (Lancini, Madeddu, 2014). Blos (1979), ad esempio, indica tra i compiti di tale fase: la possibilità di diventare, non solo soggetti separati, ma soggetti del proprio divenire; il liberarsi dalle distorsioni delle immagini parentali che rivivono in termini proiettivi; lo stabilizzarsi di un'identità coerente nel tempo; il consolidarsi della dimensione relazionale e sessuale di tale identità.

All'interno della teorizzazione di Erikson (1968), possiamo ricordare i compiti specifici del quinto stadio (dimensione identità-confusione di ruoli) e del sesto stadio di sviluppo (dimensioni intimità-isolamento). In questa fase di vita, i giovani saranno quindi alle prese con il compito di stabilire un'identità coerente e coesa, staccandosi dalle acritiche identificazioni genitoriali, attraverso il vivere esperienze personali, e l'accedere alla condivisione relazionale profonda, intima ed amorosa.

Se nella prima adolescenza i bisogni dei giovani ruotano attorno al tema della dipendenza/autonomia e nella piena adolescenza attorno al riconoscimento della propria specificità e di verifica del limite, nella post-adolescenza i bisogni specifici riguardano invece la

stabilità emotiva e la relazione. Ciò comporta un ridimensionamento delle componenti narcisistiche mentre i bisogni legati alla sessualità ripropongono il dilemma dipendenza/autonomia (Goisis, 2014).

Alla luce di tali bisogni e compiti evolutivi ci sembra importante offrire un contesto in cui potenziare qualità e competenze che possano sostenere l'accesso ad una dimensione relazionale sicura, intima e profonda in cui rafforzare la definizione di sé e l'incontro con l'altro.

## **2. FINALITÀ GENERALE**

Superare aspetti di blocco e difficoltà in ambito relazionale.

### **2.1 OBIETTIVI SPECIFICI**

- ✓ acquisire **consapevolezza** delle proprie difficoltà relazionali che bloccano la relazione con l'altro (altro sesso, altro come altro da sé/gruppo dei pari e confronto sociale) in termini di sensazioni, emozioni e pensieri
- ✓ comprendere il **significato emotivo** di tali difficoltà
- ✓ riconoscere e sviluppare il proprio **potenziale relazionale ed emotivo** in ottica di **empowerment**
- ✓ acquisire **nuove modalità relazionali** e maggior **senso di padronanza** per gestire relazioni

## **3. TEMATICHE**

- ✓ Fondazione del gruppo
- ✓ Analisi delle difficoltà relazionali
- ✓ Individuazione delle paure specifiche e loro significato
- ✓ La vergogna come emozione sociale: funzione evolutiva e possibile deviazione disfunzionale
- ✓ Relazioni amicali e sentimentali
- ✓ Modalità relazionali ed emotive funzionali e costruttive

## **4. PARTECIPANTI**

Il gruppo sarà rivolto a giovani tra i 18-21 anni. Sono previsti min 6 e max 8 partecipanti.

I partecipanti potranno essere inviati da psicologi/psicoterapeuti del centro Fenice, da altri psicologi e/o psichiatri cui si presenterà il percorso, oppure con adesione spontanea per informazione attraverso scuole superiori (classi IV e V), Università, altri progetti del Calabrone.

### **5. CRITERI DI ESCLUSIONE**

- ✓ Disturbo borderline di personalità
- ✓ Ritiro sociale o fobia sociale con estremo ritiro
- ✓ Funzionamento psicotico

### **6. METODOLOGIA DI LAVORO**

La proposta prevede la presenza di due conduttrici al fine di presidiare ed occuparsi in modo approfondito sia dei contenuti sia delle dinamiche che inevitabilmente si instaurano in un contesto di laboratorio gruppale. Il ruolo delle conduttrici è quello di supporto metodologico, di facilitare l'espressione del singolo e del gruppo dei partecipanti.

L'impianto metodologico sarà di tipo laboratoriale così da favorire processi di apprendimento esperienziale. Il percorso sarà costruito intorno ad esercitazioni sia individuali che di gruppo che permettano ai partecipanti di sperimentarsi in prima persona rispetto al tema in oggetto, approfondendo la conoscenza di sé, delle proprie reazioni e sensazioni nelle differenti situazioni; i momenti di esercitazione saranno accompagnati dagli interventi delle coordinatrici e finalizzati alla sistematizzazione dei contenuti emersi ricollegandoli ad un impianto teorico strutturato. Tale impianto metodologico consentirà ai partecipanti di confrontarsi con le esperienze degli altri così da arricchire le proprie conoscenze, confrontarsi con nuove modalità relazionali ed emotive funzionali e costruttive.

### **7. DISPOSITIVO ORGANIZZATIVO E TEMPI**

6 incontri di due ore con frequenza quindicinale.

Lunedì 14 e 28 ottobre 2019 dalle ore 17.00 alle 19.00

Giovedì 7 e Lunedì 25 novembre 2019 dalle ore 17.00 alle 19.00

Lunedì 9 e 16 dicembre 2019 dalle ore 17.00 alle 19.00

Gli incontri si svolgeranno presso il centro specialistico La Fenice, cooperativa Il Calabrone, via Duca degli Abruzzi, n. 10, Brescia.

## **8. ISCRIZIONI**

Si prevede come termine per l'adesione il 7.10.19 con anticipo del 50% del costo complessivo presso la Cooperativa Il Calabrone. Quota di iscrizione: 125 euro prima rata; 125 euro seconda rata. È possibile effettuare le iscrizioni chiamando il numero 3319473196 da martedì a venerdì dalle 13 alle 17, oppure mandando una mail a [vera.bergomi@ilcalabrone.org](mailto:vera.bergomi@ilcalabrone.org) . È previsto un numero minimo di 6 e un numero massimo di 8 partecipanti.

## **CONDUTTRICI**

### **Dr.ssa Daniela Quaresmini**

Psicologa, Psicoterapeuta, svolge attività di psicoterapia con adulti, coppie, adolescenti e genitori in Brescia, Docente in Psicologia generale e clinica alla Scuola di Specializzazione in Psicoterapia della Coirag sede di Milano, Docente presso la scuola di Specializzazione in Psicoterapia Psicodrammatica di Brescia per l'insegnamento psicoterapia con gli adolescenti, Supervisore individuale e di gruppo per operatori sociali, educatori ed operatrici di Centri di pronto intervento e Case rifugio, Formatrice nelle aree : violenza nei legami familiari, percorsi di uscita dalla violenza, genitorialità autoctona e migrante, educazione all'affettività e alla sessualità nelle scuole di ogni ordine e grado.

### **Dr.ssa Francesca Cristini**

Psicologa, Psicoterapeuta, svolge attività di psicoterapia con adulti, adolescenti e genitori in Brescia; Docente esercitazioni in Metodi e tecniche di analisi della domanda nel colloquio psicologico e tutor di Esercitazioni Pratiche presso Facoltà di Psicologia, Università Cattolica del Sacro Cuore di Brescia; collabora con Cooperativa Sociale Il Calabrone per La Fenice, Centro Specialistico per adolescenti e famiglie, e come consulente e supervisore di progetti di prevenzione e promozione del benessere, tra cui il progetto di ricerca e intervento Adolescenti 2020; autrice di diverse pubblicazioni scientifiche tra cui Cristini, Santinello (2012), Reti di protezione. Prevenzione del consumo di sostanze e dei comportamenti antisociali in adolescenza, Franco Angeli.