

Il gruppo esperienziale online: sfide, risorse, benefici

di Gina Cadeddu*

[Ricevuto il 26/02/2023]

Accettato il 05/10/2023]

Riassunto

Viene presentata la nascita, l'organizzazione e l'evoluzione dei gruppi esperienziali online a opera dell'Associazione Il Cerchio. I gruppi sono nati per offrire ai membri dell'Associazione uno spazio di supporto, confronto e dialogo durante la pandemia. Inizialmente sono stati condotti da un professionista esterno al Cerchio. Successivamente sono proseguiti, sino a oggi, anche come un intervento di formazione per i nuovi soci in quanto la conduzione è stata affidata agli stessi membri dell'Associazione. L'esito positivo di questa esperienza è in termini di integrazione del vecchio con il nuovo, di coesione, di dialogo, di intimità, e soprattutto di crescita dell'identità come gruppo analisti dei membri dell'Associazione.

Parole chiave: Gruppo online, Legame, Processi identitari, Identità, Coesione di gruppo, Formazione dei membri.

Abstract. *The online experiential group: challenges, opportunities and future developments*

Here we discuss the origin, internal structure and evolution of online experiential groups ran by Il Cerchio. These groups started to provide members of the association

* Dirigente psicologa Asl SANLURI, Past president Il Cerchio, docente Scuola COIRAG, full member GASI (via Gramsci, 122 – 09036 Guspini (SU)); ginacadeddu@tiscali.it

Gruppi/Groups (ISSNe 1972-4837), 1-2/2023
Doi: 10.3280/gruoa1-2-2023oa21214

GRUPPI IN CONTESTI PARTICOLARI

with a dedicated space for support, sharing and dialogue during the Covid-19 pandemic. The groups were initially led by an external group analyst. They then progressed, up till now, and evolved into a form of training for new members, as they are now led by members of the association. This experience had a positive outcome as it allowed a synthesis between old and new and promoted cohesion, dialogue and most importantly a joint sense of identity among the members of the Il Cerchio.

Keywords: Online group, Link, Identity processes, Identity, Group cohesion, Member formation.

Caratteristiche dell'Associazione Il Cerchio e evento pandemico

Il 2020 ha segnato per il mondo intero un confronto inedito e incredibile con la situazione della pandemia. Anche per il Cerchio, una delle associazioni federate alla COIRAG, questo evento ha significato notevoli e importanti cambiamenti che hanno modificato nella sostanza la natura stessa della nostra Associazione.

Il Cerchio è stato fondato nel 1999 dall' unione di due precedenti Associazioni, la Sipag e il Ciga. Questo tipo di fondazione ha rimandato costituzionalmente a una necessità di integrazione fra i diversi partecipanti, necessità aumentata anche dalla successiva organizzazione, come previsto dallo statuto sociale di riferimento, in diverse sedi sparse su tutto il territorio nazionale.

Dal 1999, quindi, gli eventi assembleari e seminariali sono stati organizzati in varie città italiane, dando la preferenza a Roma, quale città al centro dell'Italia in grado di radunare facilmente i soci.

Malgrado i diversi accorgimenti utilizzati per facilitare la partecipazione, i soci sono stati, spesso, in numero esiguo ai pur importanti e interessanti eventi organizzati periodicamente. La difficoltà di incontrarsi e di frequentarsi ha avuto come conseguenza una conoscenza tra gli associati solo superficiale e la loro condivisione dei fini statuari è stata caratterizzata da una carente presenza di affettività, esito di una scarsa conoscenza reciproca, dovuta alla scarsa partecipazione agli incontri programmati.

L'arrivo della pandemia a marzo 2020 è stato un evento che ha ridotto e traumatizzato in vari modi la socialità di tutti noi. Per la nostra Associazione è stato anche un momento di cambiamento fondamentale nella modalità di organizzare sia la formazione, sia gli eventi sociali che sino ad allora si erano svolti prevalentemente in presenza.

La pandemia ha costretto il mondo intero a utilizzare il metodo virtuale in quasi tutte quelle situazioni passibili di essere convertite in modalità online. Anche il Cerchio ha avviato le assemblee e i seminari attraverso la piattaforma

Zoom e successivamente, per colmare la solitudine che i suoi membri professionisti vivevano a causa delle restrizioni alla socialità imposte dalla pandemia, ha pensato di organizzare per loro tre incontri, da realizzare nell'assetto di gruppo esperienziale, con una conduzione esterna. Questi primi tre incontri sono stati centrati sulla comunicazione ed elaborazione dei vissuti generatisi a causa del Covid e sulla necessità di adattarsi a relazioni virtuali.

I gruppi esperienziali online

Il gruppo esperienziale, nelle sue principali applicazioni metodologiche, è un gruppo di formazione in cui, pur in assenza di uno scopo dichiaratamente terapeutico, si parte dalla consapevolezza che la partecipazione a un'esperienza condivisa modifichi comunque l'assetto mentale di ogni partecipante, consentendogli di avere una visione differente del mondo e delle esperienze che lo riguardano. Partecipare a un gruppo esperienziale permetterebbe, perciò, di vedere le cose da altre prospettive oltre che migliorare la capacità di ascoltarsi, soprattutto a livello emotivo. Anche in tali gruppi non specificamente terapeutici sarebbe inoltre possibile il manifestarsi di specifici fenomeni gruppali quali il rispecchiamento, la risonanza, il senso di appartenenza prodotto dalla condivisione con altri dei propri vissuti.

Secondo Corrao (1982) il gruppo esperienziale tenderebbe a favorire da una parte il riconoscimento dei fenomeni di gruppo, dall'altra permetterebbe lo sviluppo di una maggiore capacità di collaborazione all'interno di una situazione sociale. La recente letteratura sui gruppi in modalità online mette in rilievo i cambiamenti relazionali tipici della assenza di presenza tra i partecipanti, tra cui un modo differente di riconoscere e leggere la comunicazione non verbale che, tuttavia, non modificherebbe in modo sostanziale i processi gruppali, tra cui l'alleanza terapeutica e la coesione. Quest'ultima tenderebbe semplicemente ad avere un andamento più lento nel suo costituirsi durante le sessioni online. Inoltre, i gruppi psicodinamici online richiederebbero delle modifiche nello stile di conduzione, nel senso che apparirebbe opportuno aumentarne la direttività (Weinberg, 2020a e 2020b).

I gruppi esperienziali online dell'Associazione il Cerchio: una sfida nata in tempi di pandemia

A partire dalla prima proficua e interessante esperienza con un conduttore esterno, l'Associazione ha pensato di proseguire gli incontri di gruppo, dal-

l'effetto confortante in quel periodo di limitazioni sociali, con sessioni bi-mensili di gruppo esperienziale in modalità online, che prevedevano la conduzione del gruppo dei partecipanti da parte di due soci dell'Associazione di volta in volta diversi.

Durante una prima fase, i soci che liberamente si sono dichiarati disponibili, sono stati ovviamente quelli maggiormente sicuri della loro capacità di esporsi in questo nuovo tipo di esperienza di conduzione di un gruppo.

In una seconda fase, che riguarda il successivo anno 2022, si è organizzata la conduzione del gruppo affidandola a una delle cinque sedi territoriali attualmente presenti (Lazio, Campania, Sardegna, Puglia, Umbria). All'interno della sede prescelta, si sarebbero dovuti individuare due conduttori, di cui uno avrebbe dovuto essere un socio di vecchia data e l'altro un socio di recente acquisizione rispetto alla sua associatura, nell'intento di promuovere in prima persona la conduzione di un gruppo esperienziale.

Il numero dei partecipanti a ogni sessione si è aggirato intorno ai venti soci, anche se, di sessione in sessione, potevano variare in parte gli specifici soci partecipanti, mentre un'altra parte restava immutata. La dimensione del gruppo identifica l'assetto esperienziale predisposto come un gruppo mediano, le cui peculiarità rientrano precipuamente nell'essere un dispositivo capace di favorire il dialogo e l'integrazione tra elementi culturali e sociali differenti.

A differenza del piccolo gruppo che evoca esperienze conosciute per la prima volta all'interno della famiglia, il gruppo mediano evocherebbe esperienze sociali e macroculturali (Pisani, 2000).

Sino a oggi, si ritiene l'insieme delle fasi realizzate attraverso i gruppi dei soci oltremodo positivo, sia per i singoli membri dell'Associazione, sia per la crescita armoniosa e maggiormente integrata nei suoi differenti livelli dell'Associazione intera.

Infatti, durante la prima fase di conduzione i soci hanno potuto usufruire di uno spazio accogliente rispetto alle notevoli paure del periodo e alla tolleranza necessari per vivere in una dimensione innaturale la propria relazionalità, oltre al supporto verso tutte le insicurezze derivanti dal lavorare con le nuove modalità online.

Quest'ultima, se inizialmente vissuta con fatica e senso di restrizione, gradualmente è stata elaborata maggiormente anche in senso positivo rispetto alla possibilità offerta ai membri dell'Associazione di avviare fra di loro una conoscenza personale e professionale approfondita, ratificando gradualmente la nascita di legami solidi e significativi malgrado l'appartenenza a sedi territoriali molto distanti tra di loro.

Risorse emergenti dal percorso con i gruppi esperienziali

Lo spazio del gruppo esperienziale durante gli incontri iniziali è stato riconosciuto nei suoi aspetti di accoglienza, di nutrimento, di riferimento significativo e come momento atteso dai soci per sentire una identità umana e professionale. In una seconda fase i soci hanno deciso in grande accordo di trasformare questa necessità di incontrarsi anche in un momento di formazione e di possibilità di sperimentarsi nella conduzione di un gruppo esperienziale mediano. La modalità di affiancare un socio di vecchia data con un socio giovane ha permesso, inoltre, l'integrazione della storia passata del nostro gruppo con quella in divenire prodotta dall'ingresso dei nuovi soci. Questi ultimi hanno potuto sperimentare che potevano avere un ruolo dentro l'Associazione, prendere una responsabilità e sentirsi in prima persona fautori del futuro del Cerchio.

La dinamica gruppale del Cerchio si è, inoltre, avvantaggiata della possibilità di ridurre rotture derivanti dai differenti livelli di esperienza dei soci.

Dal 2022 si è potuto riscontrare, così, una fiorente crescita delle iniziative e delle proposte dei soci che dalle diverse sezioni territoriali si sono impegnati in attività nazionali e internazionali.

Accanto a una definizione maggiormente precisa dell'identità culturale del Cerchio che, da sempre si occupa di piccoli e grandi gruppi, si è potuto procedere anche a una migliore regolazione delle relazioni con la COIRAG con cui in passato, talvolta, si era dovuto lavorare per elaborare diverse ambivalenze e turbolenze, soprattutto in merito alla costruzione del nuovo statuto con cui la COIRAG andava rinnovando e sancendo i suoi nuovi legami con le associazioni a essa federate.

Viviamo in una società oggi che ci fa sentire orfani, in quanto dobbiamo lavorare sulle trasformazioni sociali in assenza dei riti del passato.

Un rito obbligato dall'evento della pandemia è stato quello di dover passare per la morte, facendo un lutto delle nostre certezze per poter trovare una possibilità di rinascita.

Il gruppo esperienziale ci ha traghettato in questo percorso dove, l'utilizzo dell'online merita di essere osservato e studiato per il suo aiuto nel lavoro di rêverie psichica, indispensabile all'elaborazione dei vissuti suscitati dalla pandemia.

In particolare, ora, mi vorrei soffermare sui contenuti di un gruppo esperienziale di maggio 2022 in cui, specificamente, sono stati ripresi i vissuti derivanti dall'uso ormai consueto delle mascherine e dall'utilizzo dello strumento online per il gruppo. In questo specifico incontro, tuttavia, diversi membri a partire dal verificare chi è presente e chi è assente, quasi a voler vedere a quale distanza si stavano posizionando, citano l'uso nella realtà quo-

tidiana della mascherina a differenza della realtà online del gruppo dove è consentito stare “senza maschera” alludendo, forse, alla nuova capacità di essere autentici e visibili nel gruppo/associazione.

Questa nuova modalità viene rappresentata con connotazioni giocose, quali quella di stare “in un giostra al luna park”. Le comunicazioni successive riportano immagini non scevre di paure, tuttavia capaci di mostrare e definire i nuovi processi identitari avviati nel gruppo dei soci.

Anche il setting online, in quella sessione di gruppo, è stato citato come foriero di possibilità benefiche, capace, cioè, di costruire una nuova intimità perché, all’epoca, solo con il metodo online era possibile vedere le facce e le loro espressioni, comunicando perciò più profondamente gli uni con gli altri.

Conoscersi, vedersi e soprattutto riconoscersi nelle differenze, in particolare tra i nuovi soci e quelli di vecchia data, sembra, in definitiva, essere stato il principale attivatore di quella dinamica grupppale

Benefici del percorso e nuovo assetto istituzionale

Da tutti i numerosi gruppi esperienziali sinora effettuati, vorrei ora presentarvi alcune ricorrenti domande a cui insieme abbiamo provato a rispondere. La domanda in una fase iniziale era centrata sul chiedersi come sarebbe dovuto proseguire questo tipo di gruppi, finito l’evento pandemico. Successivamente, con notevole determinazione si è andato individuando una significativa modalità di interrogarsi reciprocamente su cosa significasse essere gruppoanalista. L’emersione di una immagine poco stereotipata è sembrata racchiudere considerazioni prevalentemente centrate sulla inevitabilità del prendere posizione sul nostro modo di essere al mondo, rispetto ai fatti sociali oggi emergenti, per esempio prendere posizione sulla guerra, sui migranti e non girarci dalla altra parte, chiusi in un ruolo professionale asettico, e magari reagire con indifferenza rispetto a questi scottanti avvenimenti odierni.

Tuttavia, al contempo, non possiamo non interrogarci sui motivi di assenza di parte dei soci del Cerchio dai gruppi esperienziali o, più in generale, sulla passività dei soci in alcuni momenti della vita associativa. Tutto ciò potrebbe essere originato da una paura del conflitto o, in alternativa, potremo valutare in alcune persone la loro incapacità di co-pensare ai problemi. Essere gruppoanalista, perciò, non sarebbe solo una questione di ruolo da assumere, piuttosto richiederebbe l’introiezione di una sostanziale e pregnante identità non tanto da esibire quanto da vivere e diffondere.

Questo percorso con i gruppi esperienziali avrebbe evidenziato la creazione di uno spazio in cui il gruppoanalista può ricaricare le sue energie po-

sitive al fine di ricevere supporto per una sua presenza responsabile nella comunità di appartenenza e nel sociale.

Tuttavia, se noi concettualizziamo la nostra Associazione di oltre 45 membri come un Large Group, l'assenza ai gruppi esperienziali di circa un terzo degli associati, può avere una possibile lettura anche in ciò che Leonardo Ancona e Alice Von Platen hanno teorizzato circa le caratteristiche salienti dei grandi gruppi. In essi sarebbe presente un livello di funzionamento primordiale che Foulkes ha intuito e Usandivaraas (1986) ha esplorato. Questo livello è definito come: «uno spazio sovraperpersonale, che è fatto di cultura, di tabù, di miti, uno spazio soprattutto arcaico, preverbale che lo caratterizza (...)» (Ancona, 1996, p. 14).

Dallo studio sui Large Groups Analytic a opera di Alice Von Platen (2003) sappiamo che tali gruppi tendono a rendere anonimi e confusi gli individui, a derubarli del loro ordinario sistema difensivo, ma anche, laddove si lavori elaborando tali stati, a offrire ai partecipanti la possibilità di esplorare le loro stesse emozioni distruttive conscie e inconscie, oltre che permettere di esercitare un controllo maturo nelle loro interazioni con gli altri.

Earl Hopper (2000) ha ipotizzato l'azione di un quarto assunto di base nei processi dei Large Groups per spiegare il funzionamento dell'inconscio sociale. Possiamo così comprendere come nei passaggi critici gruppalì, il fenomeno "dell'incoesione" si attivi nei grandi gruppi per produrre conformismo, passività del pensiero e una persistente incapacità di essere creativi, una incapacità di accettare le differenze, annullandole piuttosto che integrandole.

L'insieme dei concetti suesposti si presta per sottolinearne la loro pertinenza con i passaggi di costruzione identitaria nelle relazioni istituzionali che sembrano essersi presentati nella nostra Associazione, quale esito del lavoro benefico e costruttivo avvenuto nel percorso dei gruppi esperienziali effettuati dal 2020 al 2022.

Riferimenti bibliografici

- Ancona L. (1996). Psicoanalisi e gruppoanalisi a confronto. *Gli Argonauti*, XVIII, 68: 29-47.
- Corrao F. (1982). Psicoanalisi e ricerca di gruppo. *Gruppo e funzione analitica*, III, 3: 23-25.
- Hopper E. (2000). L'esperienza traumatica nella vita inconscia dei gruppi. Un quarto assunto di base. *Rivista Italiana di Gruppoanalisi*, XIV, 1: 1-34.
- Pisani R. (2000). *Elementi di gruppoanalisi. Il gruppo piccolo ed intermedio*. Roma: EUR.
- Usandivaraas R.J. (1986). "Foulkes" Primordial Level in Clinical Practice. *Group Analysis*, 19: 113-24.

- Von Platen Ricciardi A. (2003). Gruppoanalisi e gruppo analitico allargato nel lavoro e nelle istituzioni. In: Ancona L., Giordano M., Guerra G., Patella A. e Von Platen R.A., *Antipigmaliione. Gruppoanalisi e rivoluzione nei processi formativi*. Milano: FrancoAngeli.
- Weinberg H. (2020a). Online Group Psychotherapy: Changelles and Possibilities During COVID-19. A Practice Review. *Group Dynamics: Theorie, Research and Practice*, 24, 3: 201-211.
DOI: 10.1037/gdn0000140
- Weinberg H. (2020b). Obstacles, Chellenges, and Benefits of Online Group Psychotherapy. Testo disponibile al sito: <https://psychiatryonline.org>