

Gruppi di Counseling in Alcologia

Il racconto di un'esperienza: il gruppo donne.

Una possibile traccia di lavoro

Anna Luisa Pasinelli*, Federica Carrari**, Cristina Bettinsoli***

Introduzione

Il presente articolo vuol essere il racconto di un'esperienza significativa, realizzata all'interno di un Servizio per la cura delle Dipendenze patologiche, che si propone come una possibile traccia di lavoro da riprendere in esperienze future di counseling di gruppo.

La decisione di scrivere nasce dalla forte risonanza emotiva che l'esperienza ha suscitato anche in noi operatrici.

Di pari passo con il lavoro di riflessione e condivisione partendo dallo spunto dato dagli argomenti teorici (*Manuale NIDA di terapia per la tossicodipendenza. Counseling per la dipendenza da cocaina: the collaborative cocaine treatment study model Nida National Institute on Drug Abuse- Therapy manuals for drug addiction series*), si è costruita nel gruppo una relazione collettiva, un legame che ha supportato il lavoro di gruppo.

Questa relazione, in cui si sono condivisi pensieri, ricordi ed emozioni, ha costituito un momento di incontro, di comprensione, in cui hanno potuto trovare legittimità i vissuti delle partecipanti che in precedenza erano percepiti con senso di colpa, vergogna e solitudine.

Premessa

Il Nucleo Operativo per le Alcol Dipendenze (NOA) della Valle Trompia opera dal 2010 per la Diagnosi, Cura e Riabilitazione delle patologie Alcol correlate, del Gioco d'Az-zardo Patologico e del Tabagismo.

Il servizio ha offerto negli anni sia attività mediche, sanitarie, psicologiche, educative e sociali individuali, sia attività terapeutiche e informative di gruppo.

Nel luglio 2021 il NOA Valle Trompia ha attivato due gruppi di counseling, divisi per genere, adattando il modello proposto dal Manuale NIDA a persone con problemi alcol correlati.

Il counseling di gruppo è un intervento di supporto nei confronti di individui con problematiche di varia natura, diretto al superamento delle difficoltà di adattamento rispetto a specifiche situazioni di vita; basa la sua efficacia sul sostegno e il supporto reciproci tra i partecipanti e sull'apprendimento di strategie per il superamento delle situazioni a rischio di consumo di alcol; prevede la guida attiva di professionisti nel ruolo di facilitatori della discussione dei singoli argomenti.

* Assistente Sociale del NOA.

** Educatrice Professionale del NOA.

*** Psicologa specializzanda in psicoterapia con master in mindfulness e tirocinante del NOA.

DSMD, SC Ser.D. di Brescia, SS Nucleo Operativo Alcologia – NOA, Valle Trompia, ASST Spedali Civili di Brescia.

Il Manuale prevede un approccio Cognitivo Comportamentale e contempla una prima parte di incontri che affrontano tematiche definite (detta Fase I) ed una seconda parte di incontri di problem solving, i cui argomenti emergono dal lavoro con i partecipanti del gruppo (Fase II).

A partire dall'esperienza svolta delle facilitatrici (*Federica Carrari, Anna Luisa Pasinelli, Cristina Bettinsoli*), anche all'interno di altri servizi rivolti alle dipendenze patologiche nell'ambito della struttura complessa Ser.D., si è deciso di avviare due gruppi distinti per genere.

Tale scelta è stata effettuata sia per facilitare le funzioni di rispecchiamento e sostegno tra i partecipanti, rispettando e valorizzando le singole differenze in termini di sensibilità.

Nel primo periodo del lavoro di gruppo sono stati affrontati 12 argomenti proposti dal Manuale NIDA definiti come Fase I, che di seguito elenchiamo:

1. I sintomi della dipendenza.
2. Il processo di recupero - Parte I: Valuta gli effetti della tua dipendenza, Comprendere la negazione.
3. Il processo di recupero - Parte II: Processo di recupero = Astinenza + Cambiamento Fasi del recupero.
4. Gestire il craving.
5. Le relazioni con gli altri.
6. I gruppi di auto-aiuto.
7. Costruire una rete di sostegno.
8. Gestire le emozioni durante il trattamento.
9. Fronteggiare il senso di colpa e vergogna.
10. I segnali di pericolo delle ricadute.
11. Fronteggiare situazioni ad alto rischio.
12. Mantenere il recupero.

Gli incontri della Fase I sono stati strutturati secondo le indicazioni del Manuale NIDA di riferimento.

Nel presente articolo la nostra attenzione si focalizza sulla Fase II o di problem solving e sarà presentata la narrazione dettagliata degli argomenti proposti in ciascun incontro.

All'interno del racconto si procede con una breve esposizione della metodologia utilizzata, la descrizione delle caratteristiche del gruppo, l'elenco dei temi emersi da trattare insieme e la relazione analitica di ogni singolo incontro, illustrando i cartelloni operativi utilizzati sia come riferimento teorico sia come supporto per la sintesi delle discussioni e dei lavori svolti con il gruppo delle partecipanti.

Il racconto

La nostra presenza ha avuto la funzione di facilitare, tra le partecipanti, la discussione e lo scambio di idee, desideri, ostacoli e possibili strategie di superamento.

L'articolo vuole essere una valorizzazione di quanto emerso dal loro racconto.

Dal mese di settembre 2022 al modello NIDA sono stati integrati esercizi di Mindfulness, grazie alla partecipazione della Psicologa tirocinante esperta.

Il termine Mindfulness è un termine che trae origine dall'antica filosofia buddista e significa avere consapevolezza di sé prestando attenzione alla realtà nel momento presente, in modo oggettivo e distaccato e, soprattutto, non giudicante. La pratica della Mindfulness è un processo che, attraverso la messa in azione di particolari tecniche di meditazione, porta l'individuo ad essere più consapevole di se stesso, dei propri pensieri, delle proprie sensazioni/emozioni e della realtà che lo circonda, intesa come qui e ora.

Sulla base di tali premesse abbiamo ritenuto opportuno introdurre esercizi specifici (vedi Appendice) per fornire ulteriori strumenti al fine di aiutare le partecipanti a guardare la realtà nel momento presente con una maggiore benevolenza e accettazione, ad osservare in maniera più distaccata i pensieri negativi, vedendoli per ciò che sono, ed a migliorare il loro stato emotivo.

Caratteristiche del gruppo donne

L'esperienza di gruppo è stata proposta a tutte le pazienti del NOA che avevano fatto una richiesta volontaria di cura al servizio nell'ultimo anno, non coinvolgendo coloro che presentavano patologie psichiatriche di tipo dissociativo.

L'obiettivo della proposta di gruppo era quello di favorire il processo di cambiamento attraverso il rispecchiamento e il sostegno reciproco.

Il gruppo, descritto in questo racconto, era costituito da otto donne con le seguenti caratteristiche:

Fascia d'età	< 40 anni	tra i 50 e i 59 anni	tra i 60 e i 69 anni	> 70 anni
	1	3	3	1
Stato civile	coniugate 5		separate 3	
Stato occupazionale	pensionate 3	casalinghe 2	dipendente 1	lavoro protetto 2
Presenza di figli	con figli/e conviventi 2		con figli fuori dal nucleo familiare 5	
			senza figli 1	
Scolarità	scuola primaria 1	sc. sec. di I grado 4	sc. professionale 2	sc. sec. di II grado 1

Caratteristiche Diagnostiche:

8 pazienti con Disturbo da uso di Alcol (DSM 5)	4 pazienti Disturbo d'ansia e terapia farmacologica con monitoraggio specialistico (CPS o Psichiatra privato)	1 paziente terapia con farmaco avversivante
---	---	---

Per motivi di lavoro una delle donne ha sospeso la sua partecipazione al gruppo nell'ultimo bimestre.

La partecipazione delle altre è stata continuativa (avvisando sempre per eventuali assenze).

Raccontiamo, incontro per incontro, l'evoluzione di questo gruppo

Nel racconto abbiamo ritenuto utile, per una maggior comprensione del percorso svolto, riportare in modo dettagliato i singoli contributi espressi dalle partecipanti.

Esiste un filo conduttore che, a partire dal mese di dicembre '22 fino al maggio '23, ha accompagnato lo svolgersi dei singoli incontri; tale filo è lo stimolo a sviluppare una maggiore capacità di ascolto delle proprie emozioni, dei bisogni e desideri.

Inizio Fase II, Problem Solving: incontro preparatorio

Nel mese di dicembre 2022, in prossimità delle festività di fine anno, abbiamo ritenuto di prevedere uno spazio specifico dedicato a questo periodo "delicato".

Durante tali festività spesso si riattivano ricordi di momenti familiari della propria storia, a cui si associano sentimenti di nostalgia e di solitudine per qualcosa o qualcuno che non c'è più, ed al contempo si partecipa a momenti conviviali, in cui è sovente diffuso il consumo di alcolici, quindi è frequente nelle persone più fragili la possibilità di ricaduta nel *potus* alcolico.

Abbiamo organizzato due incontri specifici finalizzati sia a riappropriarsi degli strumenti già acquisiti in precedenza per fronteggiare il rischio di recidiva nell'uso di alcol, sia a fare un bilancio della situazione attuale e degli obiettivi e programmi del breve periodo.

Argomento: i ricordi legati al periodo delle festività, lo stato d'animo attuale e i progetti vicini e futuri

Cartellone su festività con le risposte delle partecipanti:

FESTIVITÀ di DICEMBRE		
PASSATO Ricordi positivi /negativi	PRESENTE Come sto ora?	FUTURO Programmi per le festività e per il futuro?
Lo spiedo in famiglia	Ansia	Desiderio di guarire, star bene da sola Natale con il fratello
Famiglia numerosa (c'erano i genitori)	Paura della solitudine Sto vivendo la vita degli altri	Natale con la mia famiglia Non penso al futuro, non programmo
Senso di colpa (bevevo) Dolore, pianto	Sento dolore dentro ma sto meglio Mi sento cambiata, cammino molto... sento che valgo	Vorrei riavere mio figlio con me Acquisto prodotti tipici del mio paese d'origine per il Natale in famiglia

Da quanto emerso negli incontri pre-festività abbiamo proposto al gruppo di individuare obiettivi riguardanti aspetti di sé che si vorrebbe provare a modificare nel semestre successivo. Il gruppo ha evidenziato una ricchezza di tematiche emotivo-relazionali sulle quali continuare ad "esercitarsi".

I temi emersi:

Maggiore Autonomia (patente, lavoro).

Cosa intendo per autonomia / Quale autonomia mi serve, quale mi basta, quale è possibile.

Curare l'alimentazione.

Nuovi stili di vita, non acquistare alimenti che mi danneggiano, 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, 1,5 litri di

acqua, una passeggiata al giorno, concedersi trasgressioni una volta alla settimana.

Trovare il modo adeguato per comunicare ciò che penso e sento.

Comunicazione assertiva cosa devo comunicare, come lo comunico e come vorrei comunicarlo.

Occuparmi di me stessa.

Trucco, parrucchiere, massaggi, depilazione, bagni rilassanti.

Hobby rigeneranti: leggere, scrivere, guardare TV, disegnare, giardinaggio, cucinare, dormire, chiacchierare con amiche, passeggiare.

Porre me stessa al primo posto.

Saper dare limiti, saper delegare, chiedere aiuto, dire no.

Evitare trasgressioni e sfide negative.

Comunicare invece che fare.

Capire e gestire gli impulsi.

Occupare i tempi vuoti.

Mi occupo di me stessa o mi occupo di altri?

Fermarsi senza sentirsi in colpa.

Rilassamento vs iperattività.

Alcune “strategie” ipotizzate:

Sottoporsi agli accertamenti, affrontare l’impegno anche se faticoso, rivolgersi al nutrizionista, accettarsi, creare spazio e tempo per se stesse, fare “tante” attività anche per gli altri.

“Occuparmi di me stessa” è stato il grande capitolo a cui abbiamo agganciato i vari argomenti affrontati negli incontri successivi.

Struttura degli incontri

Gli incontri sono stati della durata di un’ora con cadenza settimanale e svolti sempre nello stesso setting.

Ogni incontro ha mantenuto la seguente struttura:

- un momento iniziale di “respiro consapevole”;
- un primo “giro” su come è andata la settimana trascorsa;
- l’approfondimento dell’argomento dell’incontro (in continuità con quanto emerso nel precedente appuntamento) utilizzando cartelloni preparati ad hoc;
- uno o più esercizi specifici di mindfulness, collegati all’argomento trattato;
- un momento di “respiro consapevole accompagnato dal suono della campana tibetana”;
- l’“estrazione” da una scatola di un biglietto a testa in cui sono riportate frasi, pensieri leggeri (preparati dalle facilitatrici) da leggere in gruppo e poi portare a casa.

L’uso di cartelloni è stato duplice:

1. evidenziare (e così condividere) alcune suggestioni/stimoli di riflessione;
2. raccogliere (e così porre in evidenza) i contributi di ognuna.

Argomento: occuparmi di me, i cambiamenti attuati

Abbiamo ritenuto importante partire dalla consapevolezza della situazione attuale, stimolando le partecipanti a valorizzare i cambiamenti già messi in atto.

Cosa è cambiato negli ultimi 6 mesi nelle mie abitudini, nell’alimentazione, nelle relazioni, nella cura di me e nel mio tempo libero?

Cartellone su cui sono stati raccolti i contributi di ognuna:

OCCUPARMI DI ME negli ultimi 6 mesi cosa ho cambiato o consolidato					
Partecipante 1	Abitudini Cambiato paese	Alimentazione Meno ma più dolci	Relazioni Famiglia più unita Nuove conoscenze nel vicinato	Cura di me Percorso NOA	Tempo libero Passeggiate Bere il caffè con una vicina
Partecipante 2			Uscite del sabato con un’amica	Visite in ospedale	
Partecipante 3	Lavoro, sono soddisfatta	Regolato	Sono più aperta Matrimonio Qs gruppo Il lavoro	Meno stress	Cammino molto
Partecipante 4		Compulsione verso il pane		Fatica	Fatica
Partecipante 5	Rinforzi positivi Fede	Mangio poco e con sforzo, trascurato	Rinsaldato relazione con sorella	Mi sforzo, non mi trascurato	Volontariato, amiche
Partecipante 6	Fede	Mangio più dolci	Sono più aperta	Mi curo di più	
Partecipante 7	Lavoro	Più nozioni Più dolci per riempire	Più tranquilla, più serena, più ironica, più aperta	Mi piaccio, mi accetto	Quiz televisivi
Partecipante 8	Insoddisfatta per il lavoro	Peggiorata (più dolci)	Più propositiva, attiva	Maggior cura	Caffè con amiche, passeggiate con il cane, oggetti colorati in casa

Argomento: pongo me stessa al primo posto e mi occupo degli altri, è stato proposto un confronto volto ad individuare i cambiamenti nelle varie aree di vita e l’impiego del tempo dedicato a sé e agli altri.

Cartellone su cui sono stati raccolti i contributi di ognuna:

IL MIO TEMPO PER ME	IL MIO TEMPO PER GLI ALTRI
Casa, lavoro, me stessa... cammino	Troppo
Io al primo posto	Poco
Io sempre dopo	Gli altri sono al 1° posto (ma meno di prima)
Quello che faccio per me coincide con quello che faccio per gli altri	
	Mi sento utile facendo per gli altri
Io al primo posto	Ma vorrei fare di più per mia figlia

Argomento: il concetto di comunicazione assertiva “Trovare il modo adeguato per comunicare ciò che penso e sento”

Questo argomento è stato riproposto in tre incontri di gruppo.

Cartellone esplicativo:

COMUNICARE CIÒ CHE PENSO E SENTO = ESSERE ASSERTIVE	
SOSTENERE LA PROPRIA INTEGRITÀ E DIGNITÀ	
INCORAGGIARE E SOSTENERE QUESTO COMPORTAMENTO NELLE ALTRE PERSONE	
ESPRIMERE CON SENTIMENTI PUNTI DI VISTA DESIDERI	INTEGRITÀ ONESTÀ FRANCHEZZA RISPETTO

Esercitazione con cartellone in cui si raccolgono i desideri rispetto alle domande:

Cosa (vorrei) comunicare e a chi?

COSA COMUNICO?	A CHI?
Perché litigare? Non sbagliano solo le mamme...	Figlia
Possiamo avere un po' di tempo per noi? (esisto anch'io)	Figlia
Sono 40 anni che non mi vedi (ti amo... sei importante... ho bisogno di abbracci)	Marito
Sono 36 anni che non mi vedi	Marito
Fammi sapere cosa fai	Marito
Mi avete trattato male	Uomini
Solitudine (mi manchi)	Figlio
Sei un'amica	Figlia

Esercitazione, a coppie, su "comunico cosa e a chi" – condivisione in gruppo su come ci si è sentite, se si è riuscite a comunicare ciò che si voleva e se si è riuscite ad ascoltare. Cartellone su cui sono stati raccolti i contributi di ognuna:

SONO RIUSCITA A DIRE? SONO RIUSCITA AD ASCOLTARE? CHE EMOZIONI HO PROVATO?
Sono riuscita a parlare a "mia figlia". Parlando ho provato tristezza. Nell'ascoltare ho sentito che avrei voglia di innamorarmi
Sono riuscita a dire e a ascoltare. Le emozioni sono meno forti. Ho i piedi per terra
Ho parlato di mio figlio. Mi manca. Mi ha confortato parlare. Mi sono liberata Sono concentrata. Sono preoccupata
L'ho sentita volentieri nel suo sfogo, come una sorella. Si è affidata.
Ho detto quello che provo. Il muro può cadere. Mi sono commossa, liberata, più leggera
Mi sono immedesimata nel marito. Ho sentito lei "tenerosa"
Ho fatto fatica. Ho bisogno dei miei tempi

Approfondimento con Cartellone su comunicazione aggressiva:

COMUNICAZIONE AGGRESSIVA non persone aggressive MA comportamenti aggressivi (emozioni, atteggiamenti)
<p>TONO DI VOCE ALTO SGUARDO DI SFIDA CORPO PROTESO IN AVANTI GESTI VIOLENTI SILENZIO VISO CONTRATTO VISO IMBRONCIATO TENDENZA A RIMANDARE (BOICOTTARE)</p>

VANTAGGI e SVANTAGGI	
SODDISFAZIONE IMMEDIATA (SFOGO DELLA RABBIA) CONTROLLO DELLA SITUAZIONE SENSAZIONE DI POTENZA	ISOLAMENTO SOCIALE SCATENARE SUDDITANZA E/O AGGRESSIVITÀ NON RISPETTO OSTACOLO ALLA TRASMISSIONE DEI MESSAGGI
<p>ma... È FATICOSO (CREA STANCHEZZA E STRESS VOLER MANTENERE SEMPRE IL CONTROLLO DELLA SITUAZIONE)</p>	

Esercitazione:

Scrivere su un biglietto 1 o 2 frasi aggressive ricevute e su un altro biglietto 1 o 2 frasi aggressive dette, mettere i biglietti nella scatola poi estrarne due e leggerli ad alta voce provando poi a dire se è capitato di ricevere o dire frasi di questo tipo e descrivere cosa si è provato nel leggerle.

Di seguito i testi dei biglietti scritti dalle partecipanti che riportano frasi aggressive ricevute o dette:

- non ti sopporto più;
- sei una donna che vale poco;
- con il tuo modo di fare nessuno ti può stare dietro;
- rimproveri per il mio comportamento;
- sono stufa di tutto;
- mio marito dice che sono gelosa di lui e che non mi fido di lui;
- sei una testa di c..., bugiardo, c...;
- non rompermi i c... (detto all'autista dietro di me che suonava; ero molto arrabbiata);
- smetti di fare promesse che non sai mantenere;
- nessun comportamento.

Argomento: occuparmi di me, mettermi al primo posto, una sana routine quotidiana

Questo argomento è stato riproposto in sei incontri di gruppo di cui si riportano gli spunti di riflessione proposti dalle facilitatrici e le sintesi elaborate con le partecipanti.

Cartellone con stimoli alla riflessione:

Occuparmi di me:	Mettermi al primo posto
Come?	Riprendere il controllo della mia vita abbassare il livello di stress
Cosa mi può aiutare?	(ri) costruire una routine quotidiana

Cartellone con alcuni suggerimenti per una buona routine:

Suggerimenti per una buona routine
<p><i>Al mattino</i> Alzarsi non appena suona la sveglia Bere un bicchiere d'acqua Fare la doccia o lavaggio energizzante Fare colazione Pettinarsi, guardarsi allo specchio</p>
<p><i>Durante il giorno</i> Rilassare spalle e nuca con movimenti circolari (per 3 volte) Respiro consapevole</p>
<p><i>Alla sera</i> Preparare una tisana calmante Rilassarsi con una lettura leggera Fare esercizi di respirazione</p>

Cartellone con l'esito delle riflessioni fatte dalle partecipanti:

**NELLA MIA ROUTINE... QUALI ABITUDINI VORREI TENERE O AGGIUNGERE?
COME PENSO DI AGIRE?**

Al mattino

Svegliarmi presto fare colazione con mio marito
Alzarmi quando suona la sveglia
Uno spazio per me (un momento in cui mi parlo)
Fare la doccia
Bere un bicchiere con acqua e limone
Continuare il percorso di cura (gli appuntamenti)
Passeggiare, camminare, bere un caffè con l'amica
Bere il caffè con la figlia
Fare volontariato

Al pomeriggio

Curarmi (rispettare gli appuntamenti)
Passeggiare
Stirare con la TV accesa
Portare fuori il cane appena rientrata dal lavoro (no divano)

Alla sera (dopo cena)

Andare a fare una passeggiata
Ascoltare musica rilassante
Preparare i vestiti per il giorno dopo (adeguati alla situazione)
Leggere un libro
Guardare la TV (per addormentarsi)

Quali abitudini vorrei eliminare? Come penso di fare?

Non temporeggiare nel letto > devo dirmelo la sera prima
Togliere la TV serale > leggere un libro / andare ad una scuola di ballo
Togliere lo stress > fare una vacanza da sola (senza cellulare)
Svegliarmi troppo presto > allungare la sera (come fare?)

Cartelloni su cui sono stati raccolti i contributi di ognuna:

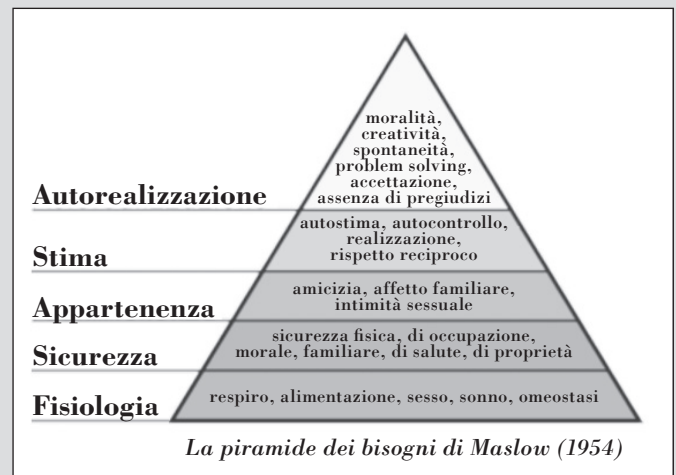
MI OCCUPO DI ME (cura, estetica...)	
COSA HO CAMBIATO	APPREZZAMENTI RICEVUTO
Mi apprezzo e curo l'abbigliamento, mi trucco (rimmel) Mi metto al primo posto, coloro i mandala, faccio cruciverba	Familiari e esterni
Dieta, estetista	Figlio, figlia e marito
Mi metto collane, gioielli	Familiari e esterni
Estetista, parrucchiere	Marito
Abbigliamento, estetista, massaggi	Sorella, fratello

COSA VORREI CAMBIARE? COSA MI FRENA?
Vorrei osare e cambiare il colore dei capelli senza timore del giudizio Vorrei non rimuginare Vorrei cambiare la mia situazione economica Vorrei fare cose piacevoli per me senza sentirmi in colpa Vorrei fare di più per me (non lasciarmi andare) Vorrei essere meno sensibile Vorrei non pensare sempre prima agli altri
SUGGERIMENTI? STRATEGIE?
Il gruppo dà suggerimenti solo per la situazione economica: <i>divorzio, cercare lavoro, reddito di cittadinanza</i>

Cartellone su cui sono stati raccolti i contributi di ognuna:

HOBBY RIGENERANTI / VECCHIE E NUOVE PASSIONI
Studio dell'astrologia Puzzle di parole o giochi di logica al cellulare Colorare i mandala
Ballare e cantare
Coltivare i fiori
Dipingere
Occuparmi di abbellire la casa

Analisi dei propri bisogni attraverso gli stimoli della piramide di Maslow (Abraham H. Maslow, *Motivazione e Personalità*. Roma, Armando, 2010)



Riflessioni delle partecipanti:

paura di essere amata;
bisogno di sicurezza economica bisogno di un'abitazione con uno spazio per me;
bisogno di sicurezza familiare/preoccupazione per la figlia;
bisogno di omeostasi come equilibrio con me stessa e con il luogo in cui vivo;
bisogno di intimità (affetto e sessualità);
bisogno di autocontrollo;
bisogno di accettazione;
bisogno di autostima;
bisogno di sicurezza della salute;
accettazione dei miei errori/autocontrollo;
autostima/accettazione/affetto.

Riprendendo il tema "Porre me stessa al primo posto", cogliendo il crescente interscambio tra le partecipanti ed il loro desiderio di condivisione dei desideri, abbiamo proposto una esercitazione a coppie su: "ti dico cosa vedo di bello in te, ti dico cosa vorrei migliorare di me, hai consigli da darmi?"

Cartellone su cui sono stati raccolti i contributi di ognuna:

APPREZZAMENTI RICEVUTI	COSA VORREI CAMBIARE DI ME	SUGGERIMENTI RICEVUTI
Incoraggiamento: sono una persona socievole mi adeguo, mi apro, sono sincera	Saper gestire la mia situazione economica	Essere essenziale, più calibrata nelle spese
Conferme: sono accogliente, proiettata sugli altri	Il mio equilibrio emotivo	Non aver paura, apriti!
Ho un buon carattere	Autocontrollo	Riflettere un giorno (prima di agire)
Complimenti su come sono	Essere più aperta (... avere delle amiche)	Poi provare
Forza e sensibilità	Riuscire a dire...	Poi provare

e successivamente un'attivazione individuale:

Esercitazione su “cosa c’è nella mia vita reale e cosa vorrei nella mia vita ideale”

Alle partecipanti è stato proposto un foglio con due grafici a torta in cui disegnare fette di diversa dimensione a seconda degli spazi occupati da persone, cose, sentimenti, nell’attualità e nel desiderato.

Si riporta la sintesi.

VITA REALE	VITA IDEALE
Spazio maggiore per casa, famiglia, me stessa Spazio minore per hobby e amicizie	Mezza torta per me stessa, fetta grande per cura della famiglia Spazio ridotto per la casa Uno spazio nuovo per il volontariato
Spazi uguali per animali, divano, lavoro, cura di me, cura della casa (poco)	Spazi uguali per amicizie, relazioni affettive, cura dei familiari, volontariato gatti, lavoro su me stessa, Hobby con animali Aggiunta la cura di una nuova casa
Spazio maggiore per la casa e le relazioni affettive Spazio minore per volontariato, cura di me stessa, cura dei familiari	Ridotta la cura della casa Ampliata la cura di me stessa e per i familiari Uno spazio nuovo per le amicizie, il lavoro
Spazi più grandi per amicizie e famiglia Spazi uguali per casa, volontariato, altri e io	Più spazio per io, casa, famiglia e volontariato Tolte amicizie e gli altri
Spazi più grandi per volontariato e affetto Spazi leggermente ridotti per me, famiglia e amicizie Spazi molto ridotti per la casa e gli hobby	Ampliati spazi per la casa, gli hobby e la famiglia Spazi leggermente più ampi per me e amici Spazio uguale per volontariato Tolto lo spazio per affetto
Spazi uguali per cura di me stessa, della casa e per gli hobby spazio leggermente più ridotto per le relazioni affettive spazio ridotto per le relazioni di amicizia	Spazio ampliato per cura di me stessa Spazi uguali per cura della casa, relazioni affettive e hobby Tolto lo spazio per le relazioni di amicizia

COSA VORREI NELLA MIA VITA?	CONSIGLI?
Recuperare il rapporto con mia figlia (sforzo, ansia)	Coraggio
Vorrei essere più aperta alle amicizie	Aprirsi, frequentare attività affiancata
Il paese in cui sto bene	Tornare
Stare bene e avere una relazione stabile	Incoraggiamento

Argomento: agire da sola e chiedere aiuto: la fatica di chiedere aiuto a chi mi sta vicino. “Cosa sento di dover fare... con fatica... Cosa potrei delegare e a chi?”.

Cartellone su cui sono stati raccolti i contributi emersi nei due incontri:

COSA SENTO DI DOVER FARE?
Attività domestiche
Cura del marito
Cura della zia (accompagnarla, prenotare visite di controllo...)
Occuparmi della casa e stirare
COSA POSSO DELEGARE E A CHI?
Difficile chiedere perché rifiutano (i figli)
Una parte della cura alla sorella di lui (parlarne con lei, sfogarmi... lui la ascolta)
Coinvolgere altri familiari nelle visite/attività programmate
Chiedere di stirare alla figlia

In fase conclusiva dell’esperienza abbiamo proposto tre incontri finalizzati ad una sorta di bilancio dell’esperienza svolta in cui soffermarsi sia sugli aspetti consolidati sia sui temi aperti.

Argomento: sintesi e conclusione dell’esperienza svolta
Condivisione in gruppo dei propri desideri rispetto all’avvicinarsi dell’estate.

Condivisione di pensieri, emozioni, sensazioni legate all’esperienza che si conclude (in attesa di riprendere, per chi vorrà a settembre).

Cartellone in cui sono stati raccolti i desideri ed i suggerimenti delle partecipanti:

DESIDERI PER L’ESTATE	SUGGERIMENTI
Due settimane al mare o 2/3 giorni	Fare la stagione Accompagnare gruppi
Stare meglio Andare al mare o dove voglio	Auguri per la nuova cura Andare in gruppo
Andare al mare... invece devo fare la nonna e andrò al lago	Fare attività creative con le nipotine andare al mare con le nipotine Comprare un poster con la foto del mare
Andare al mare ma... (ho paura della mia ansia)	
Che mio marito venga al mare con me e nostra figlia	

Cartellone in cui si sono raccolti i contributi delle partecipanti:

COSA MI PORTO VIA?
Adesso tocca a me! Ho trovato un punto di riferimento. Ho incontrato persone semplici, normali, positive. Ho trovato un punto di riferimento sicuro. Nel gruppo ho trovato persone a cui penso. Mi sono trovata come a casa, in famiglia. Non c’è giudizio. Si condivide (altri non capiscono e giudicano). Non c’è commiserazione È una bella esperienza. Mi sono sentita libera di dire cose che magari a casa non dico Mi sono sentita che non ero solo io ad avere problemi. Mi è piaciuto avere delle dritte dalle professioniste. Ci sono stati bei momenti di condivisione. Mi sono sentita subito in armonia. Avevo paura... invece mi sono trovata bene. Adesso sono più forte!

Considerazioni finali

Il percorso di gruppo ha costituito un elemento centrale nel percorso di cura intrapreso dalle pazienti presso il NOA, unitamente a visite e consulenze mediche, prelievi ematici, monitoraggio tossicologico, colloqui psicologici e colloqui socio-educativi.

Per tutte le partecipanti al gruppo, alla conclusione degli incontri è stata riscontrata una sostanziale riduzione dei sintomi legati al Disturbo da uso di alcol.

Le partecipanti hanno accolto fin da subito in modo molto positivo gli esercizi di Mindfulness proposti.

Alcune di esse hanno trovato molto utili gli esercizi di respirazione volti a sostenerle in momenti di ansia o di forti emozioni negative, chiedendo indicazioni per l’utilizzo delle pratiche nella loro quotidianità.

Al termine dell'ultimo incontro è stato proposto il test ERQ 10 (Emotion Regulation Questionnaire) volto ad indagare il modo in cui vengono regolate le emozioni.

L'ERQ è un questionario composto da 10 item che misurano la tendenza a regolare le proprie emozioni in due modi: (1) Rivalutazione cognitiva dello stimolo e (2) Soppressione espressiva. Gli intervistati rispondono a ciascun item su una scala di tipo Likert a 7 punti che va da 1 (fortemente in disaccordo) a 7 (fortemente d'accordo) - (Bazarotti S., John O.P., Gross J. (2010). Italian adaptation of Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 26: 61-67).

La sua somministrazione è stata decisa in itinere a seguito del crescente coinvolgimento emotivo evidenziato dalle partecipanti.

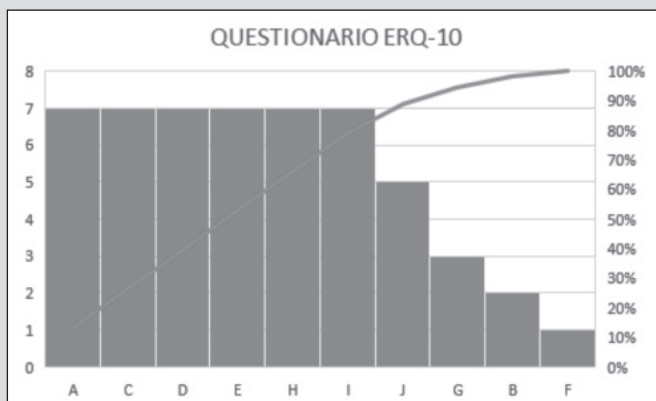
Le 10 domande hanno analizzato due aspetti distinti della vita emotiva: l'esperienza emotiva e come vengono mostrate le emozioni.

Test ERQ 10 (Emotion Regulation Questionnaire): valutazione della regolazione emotiva

1. Per sentirmi meglio (ad esempio, felice/contento/sollievato/di buon umore), cerco di guardare le cose da una prospettiva diversa.
2. Tengo i miei sentimenti per me.
3. Per non starci male (ad esempio, essere triste/in collera/di cattivo umore), cerco di guardare le cose da una prospettiva diversa.
4. Quando sono contento/felice, cerco di non farlo notare.
5. Quando devo affrontare una situazione difficile, cerco di considerarla da una prospettiva che mi aiuti a stare calmo/a.
6. Controllo le mie emozioni non esprimendole.
7. Cambiare il modo di pensare ad una situazione, mi aiuta a sentirmi meglio.
8. Cerco di controllare i miei sentimenti provando a cambiare il modo di considerare la situazione in cui mi trovo.
9. Se provo sentimenti negativi, faccio attenzione a non esprimerli.
10. Cambiare il modo di pensare ad una situazione, mi aiuta a non starci male.

Item 1, 3, 5, 6, 8, 10 Rivalutazione cognitiva range 6-42

Item 2, 4, 6, 9 Soppressione espressiva 4-28



Sull'asse delle ascisse (A-J) sono raggruppati i punteggi (da 1 a 7 sull'asse delle ordinate) totalizzati dalle 7 partecipanti alle varie domande.

Le lettere (A-J) sono le varie domande mentre i numeri sono i punteggi dati dalle utenti del gruppo alle singole domande. Le colonne del grafico rappresentano i punteggi ottenuti da ognuna di loro nelle singole domande. Più sono alte le colonne, maggiori sono le loro abilità/capacità di regolazione emotiva.

Le colonne basse rappresentano invece una maggiore difficoltà nel gestire le emozioni.

Dall'analisi dei punteggi del questionario somministrato in data 26/05/2023 è emersa una capacità di regolazione emotiva abbastanza adeguata, con la possibilità di adottare una prospettiva diversa nelle varie situazioni di vita, come da loro stesse verbalizzato.

Permane invece una maggiore difficoltà nella capacità di esprimere agli altri le proprie emozioni.

In conclusione

Possiamo affermare che la partecipazione al gruppo di counseling, integrata con gli altri interventi multidisciplinari del servizio di cura per alcol-dipendenze, ha aiutato le pazienti a migliorare la capacità di analisi e di adattamento alle situazioni di vita che vengono osservate secondo una prospettiva più funzionale.

Abbiamo anche osservato un riduzione della sintomatologia e una migliore adesione ai programmi terapeutici.

Il percorso di questo gruppo si è concluso a fine maggio '23, con la proposta di ripresa a settembre. Nel frattempo le partecipanti hanno continuato il percorso di presa in carico individuale con gli operatori di riferimento del NOA.

Alcune riflessioni spettano infine a noi come facilitatrici di questa esperienza.

Abbiamo riflettuto sulla dimensione empatica e umana della nostra esperienza di relazione con le donne del gruppo.

Riteniamo che ciò abbia rappresentato un fattore di efficacia dell'intervento.

Ci riferiamo al concetto di intersoggettività e dell'essere presenti nell'incontro con le pazienti, basato sul cogliere la loro reale esistenza senza essere condizionate dai pregiudizi teorici.

In questo modo l'altra diventa viva per noi e noi per lei, siamo pronte a impegnarci in qualche cosa che ci espone e ci cambia, e al tempo stesso impegna e chiama la paziente stessa.

Nell'incontro con queste donne abbiamo partecipato alle loro emozioni nelle quali, a nostra volta, ci siamo riflesse, conce dell'importanza che gioca la reciprocità nella relazione d'aiuto.

Abbiamo cercato di aiutarle a dare nome e dignità ai propri bisogni.

Abbiamo colto la loro fatica ed il loro desiderio di svincolarsi da ruoli ed immagini stereotipate che hanno condizionato fortemente le loro vite, portandole a rinunciare a spazi di realizzazione di sé in virtù di necessità familiari percepite come superiori.

L'alcol è stato da loro riconosciuto come un supporto, una via di fuga, un rifugio.

Abbiamo raccolto in questa esperienza il loro desiderio di riscrivere nuovi parti di sé.

Contiamo che il proseguo possa aiutarle in questo percorso.

Appendice

Meditazioni proposte

Meditazione sul respiro

Assumi una posizione comoda: sdraiato sulla sedia o seduto. Se si è seduti occorre tenere la colonna vertebrale diritta e le spalle rilassate.

Chiudere gli occhi o tenerli semi-aperti.

Porta l'attenzione alla pancia e sentendola sollevarsi o espandersi leggermente con l'inspirazione e abbassarsi o sgonfiarsi leggermente con l'espirazione.

Mantenere l'attenzione concentrata sul respiro, restando con ciascuna ispirazione per tutta la sua durata e con ciascuna espirazione per tutta la sua durata.

Body scan

Faccio un respiro profondo e mi rilasso mentre espiro.

Rilasso il capo e il collo in profondità.

Scendo lungo le braccia e rilasso anche le dita delle mani.

Rilasso il petto, l'addome e la schiena e scendo fino ai glutei.

Rilasso le gambe, scendo fino ai piedi e alle loro dita.

Sento il formicolio sulla punta delle dita delle mani e mi accorgo che lo stesso formicolio si è esteso verso il palmo.

Sento della tensione e della pressione nelle gambe.

Sento della pressione e del calore a livello dei glutei.

Inizio a portare consapevolezza sopra la testa.

Ora sono consapevole dei miei occhi, del mio naso e in generale del mio viso.

Porto la consapevolezza sulla mia bocca, sui miei denti, sulla mia lingua e sulla mia gola.

Sono consapevole della mia nuca, delle mie orecchie fino ad arrivare al collo.

Porto la consapevolezza sulle mie spalle, sulle mie braccia, sui miei gomiti, sulle mie mani e sulle mie dita.

Ora che ho viaggiato e ho portato la consapevolezza in tutto il mio corpo faccio attenzione alle sensazioni delle parti del mio corpo, di tutte le parti del mio corpo interne ed esterne.

Esercizi di tensione e rilassamento

Fare 3 respiri profondi.

Portare attenzione al braccio dx/sx e stringere la mano a pugno creando la massima tensione (...) e poi riaprire lentamente (6 volte).

Fare 3 respiri.

Portare attenzione alla gamba dx/sx creare la massima tensione alzando il piede a martello (...) e poi rilassare lentamente (6 volte).

Fare 3 respiri.

Portare attenzione alle spalle, alzare le spalle creando la massima tensione (...) e poi rilassare lentamente (6 volte).

Fare 3 respiri profondi.

Esercizi di ripresa.

Coordinare respirazione a tensione e rilassamento.

Inspiro: creo tensione.

Espiro: rilasso il muscolo.

Meditazione "La mia vita"

Posizione comoda, attenzione al respiro, aria che entra ed esce, ci ancoriamo al movimento che il respiro crea nel corpo (petto, pancia).

Cominciamo a pensare alle nostre vite. Notiamo cosa, chi, quali attività ci sono in questo momento... notiamo come ci

sentiamo mentre affiorano nella nostra mente. Siamo soddisfatti? Vorremmo fare dei cambiamenti? Lascio sorgere dentro di me una risposta spontanea. Se ho risposto sì, provo a pensare alla mia vita ideale. Quali persone, cose, attività vorremmo aggiungere, introdurre? Mentre affiorano nella mia mente noto come mi sento... se la mia vita mi va bene così continuo a riflettere in modo gentile e con gratitudine su ciò che ho in questo momento.

Ritorniamo al respiro... esploriamo i punti di contatto, ritorniamo al corpo facendo dei piccoli movimenti e poi riapriamo gli occhi.

Tocco di auto compassione

I conduttori guidano i membri del gruppo a compiere i seguenti gesti, per aiutarli a scoprire da soli quale forma di tocco possa essere per loro la più rassicurante o di maggiore supporto.

- Due mani sul cuore.
- Una mano sulla pancia e una sul cuore.
- Due mani sulla pancia.
- Una mano sulla guancia.
- Reggere il viso tra le mani.
- Accarezzarsi gentilmente il braccio.
- Incrociare le braccia e stringere gentilmente.
- Accarezzare gentilmente il petto, avanti e indietro o con piccoli cerchi.

Meditazione "Sostegno nelle difficoltà"

Posizione comoda sulla sedia, occhi chiusi o semi aperti, focalizziamo l'attenzione sul respiro e sui punti di appoggio del corpo con la sedia. Notare come la sedia ci sostiene e ci supporta.

Immaginiamo di sentirci sostenuti e supportati in questo modo anche in un'area della vita in cui siamo in difficoltà. Proviamo a chiederci mentalmente come ci farebbe sentire sentirci sostenuti.

Provo a trovare forza e coraggio ancorandomi al respiro.

Quando mi sento in difficoltà torno al respiro e al sostegno che mi dà momento per momento. Senti il sostegno che ti dà e prova a portarlo con te nel resto della giornata per affrontare le situazioni difficili e di sofferenza.

Meditazione sui suoni (campana tibetana):

Portare l'attenzione al respiro focalizzando l'attenzione sulle sensazioni fisiche legate all'inspirazione e all'espiazione.

Estendere l'attenzione alle orecchie lasciando che i suoni e i rumori provenienti dall'esterno e dalla stanza ci raggiungano.

Aggrapparsi al suono della campana tibetana provando a seguire il suono lungo tutta la sua durata/oppure contare mentalmente quanto dura il suono.

Riferimenti bibliografici

Binswanger L. (2013). *La psichiatria come scienza dell'uomo*. Milano: Mimesis.

Bowen S., Chawla N., Marlatt G.A. (2013). *Mindfulness e Comportamenti di dipendenza*. Milano: Raffaello Cortina.

Manuale NIDA di terapia per la tossicodipendenza counseling per la dipendenza da cocaina: The collaborative cocaine treatment study model Nida National Institute on Drug Abuse (therapy manuals for drug addiction series).

Maslow A.H. (2010). *Motivazione e Personalità*. Roma: Armando.

Segal Z.V., Williams J.M., Teasdale J.D. (2014). *Mindfulness. Al di là del pensiero attraverso il pensiero*. Torino: Bollati Boringhieri.