

I gruppi Ama on-line ai tempi del Coronavirus

“Il cerchio nella nostra mente”

Piccolo vademecum per Facilitatori di Gruppi di AutoMutuoAiuto

di Sabina Glorio

In un periodo così tanto straordinario quanto inaspettato come quello della pandemia 2020 abbiamo avuto una grande occasione umana di metterci in gioco e di misurare il nostro grado di adattamento e di resilienza.

Il sentimento di impotenza e di abnegazione legato allo stravolgimento improvviso delle nostre abitudini ci ha messo a dura prova e spesso ci si è sentiti smarriti, per non dire spaventati, di fronte a tutto quello che ci si presentava, giorno dopo giorno.

Tutto ciò ci ha visti deboli, fragili ma anche sorprendentemente resilienti e ci ha reso forse più consapevoli di quali fossero i nostri bisogni vitali, proprio nel momento in cui ci siamo dovuti privare di molte delle abitudini e dei comfort che facevano parte della nostra quotidianità: orari, luoghi, attività lavorative, disponibilità dei servizi, socialità ...

Frequentare un gruppo AMA, ad esempio, aveva un posto molto importante nella nostra vita: generalmente il gruppo era stata una conquista, un'oasi in cui sentirsi pronti ad affrontare le proprie difficoltà, un luogo/spazio familiare, in cui dare e ricevere il sostegno di cui sentivamo il bisogno, una avventura spesso iniziata con molta fatica, proprio perché dedicare del tempo prezioso a se stessi e agli altri è qualcosa di veramente raro.

In un periodo così critico, non poter frequentare il proprio gruppo AMA, può essere stata una grave perdita e può aver causato un senso di abbandono e di solitudine: questo spazio prezioso per non essere accantonato o perduto, ha avuto bisogno di essere riconsapevolito, ragionato e trasformato. E allora è stato necessario trovare altre modalità per incontrarsi anche se dovevamo rimanere distanti fisicamente, ma senza per questo perdere la socialità.

Attraverso le video-call il gruppo AMA è riuscito ad entrare a casa dei partecipanti, a creare un nuovo spazio/stanza virtuale in cui potersi incontrare.

Chi è riuscito a fare questa esperienza a distanza ha visto che l'aspetto più rivoluzionario è stato il cambio di setting e soprattutto il fatto che non si

usciva più di casa per andare ad incontrare il gruppo, ma era il gruppo ad entrare in casa nostra: talvolta ciò implicava vederne gli spazi personali, vedere o sentire cani, gatti o scorgere la presenza di alcuni familiari. I membri infatti, per garantire la privacy del gruppo, hanno dovuto cercare durante il lockdown spazi riservati per poter partecipare (in automobile, in bagno o sulle panchine di parchi deserti). Mantenere la regola della privacy è stato l'aspetto prioritario per i gruppi e ci si è dovuti organizzare come meglio si poteva. Per questo motivo forse il Setting è stato l'aspetto più difficile da gestire, poiché era caratterizzato soprattutto dall'assenza di corpi: come dire *“Il gruppo non c'è ma è presente”* e va immaginato. Anche il non verbale è stato l'aspetto che di primo acchito si è ridotto: solo i visi potevano essere guardati e rimanevano le uniche finestre da cui poter osservare e comunicare con il non verbale; lo sguardo e le espressioni del volto, il tono della voce, sono diventati gli elementi non verbali da potenziare, acquisendo con un po' di pratica ed esperienza nuove competenze di comunicazione non verbale, anche grazie alla caratteristica delle video call di potersi guardare allo specchio, cioè vedere la propria immagine agire, parlare, relazionarsi. Questo può essere stato fuorviante all'inizio ma aiuta nella gestione del nostro non verbale.

Naturalmente si può anche decidere di togliere la propria immagine se invece diventa un disturbo, una distrazione per chi magari si sente a disagio vedendosi, così l'incontro si fa anche più simile a quello in presenza.

E il cerchio? va immaginato tutto il tempo del gruppo, perché il cerchio c'è ed è dentro di noi e il facilitatore deve tenerlo sempre a mente.

Il facilitatore infatti che è da sempre chiamato a garantire la continuità e l'identità del gruppo AMA deve mantenere le regole del gruppo AMA: ascolto e condivisione, il rispetto dell'altro, il non giudizio, il rispetto dell'orario e della presenza, chiedendo a tutti di avvisare se impossibilitati a partecipare o se si farà ritardo o si deve uscire dalla video call in anticipo. Al facilitatore inoltre sarà necessario riportare nel gruppo AMA online gli obiettivi del gruppo AMA in presenza e aggiungerne di nuovi se necessario al nuovo setting.

Il facilitatore del gruppo ha come sempre il ruolo di curare lo spazio di incontro, di avere le chiavi, preparare le sedie ... lo spazio virtuale presuppone altre competenze, quindi è importante informare il gruppo se si hanno delle difficoltà e se si ha bisogno di aiuto per permettere la buona riuscita del gruppo.

Anche i membri del gruppo possono mettere a disposizione la loro competenza per aiutare il facilitatore o gli altri partecipanti a superare le difficoltà tecniche.

Riassumendo per impostare un buon Setting sarà necessario:

1. fare una ricerca del software/piattaforma più adatto, o che più protegga la privacy delle persone che partecipano al gruppo;
2. procurarsi una buona connessione che sia stabile;
3. chiedere di proteggere l'incontro a tutti i partecipanti dall'ambiente esterno (sms, chiamate, elementi di disturbo) spegnendo i cellulari, cercando un posto appropriato e riservato dove poter partecipare al gruppo senza la presenza casuale di estranei;
4. presentarsi in abbigliamento consono, in una stanza che garantisca la privacy: è consigliabile non utilizzare balconi, giardini, parchi all'aperto

Bisogna tener conto che cambia il modo di comunicare, che c'è un terzo elemento che si interpone, il video, attraverso cui si instaura una nuova forma di comunicazione.

E allora, come Facilitare la comunicazione in un gruppo AMA on line?

Nelle piattaforme on-line non è possibile vedersi in cerchio ma sarà compito del facilitatore favorire la circolarità della comunicazione, ricreare il cerchio dentro al gruppo, per favorire il rispecchiamento, la condivisione, il confronto; il facilitatore dovrà mantenere e curare i tempi per poter dare la parola a tutti i partecipanti. Per aiutarsi il facilitatore potrà scrivere tutti i nomi dei partecipanti su di un foglio di appunti, su una linea circolare, proprio per averli tutti presenti anche perché a volte non tutte le piattaforme on-line permettono una visione di insieme se i gruppi sono molto numerosi.

Di cosa si parla in un gruppo AMA on-line?

Naturalmente si lascerà scegliere al gruppo l'argomento che vorrà affrontare durante l'incontro: per il gruppo potrebbe essere importante parlare del nuovo setting, di come le persone si sentono in questa nuova dimensione, oppure di come stanno affrontando questo particolare periodo, la paura del contagio, la solitudine ... e sarà necessario soffermarsi su questi aspetti tutto il tempo necessario al gruppo, senza pensare che si stia evitando di parlare della propria tematica. Il gruppo potrebbe aver bisogno di tempo per sentirsi a proprio agio in questa nuova dimensione e quindi

aver bisogno anche di più riscaldamento; oppure potrebbe sentirsi subito a casa o addirittura in un ambiente più intimo e confidenziale per cui potrebbe essere addirittura più semplice comunicare efficacemente.

L'obiettivo principale del gruppo AMA online sarà ricreare un microcosmo in cui si percepisca empatia, ascolto, rispetto e vicinanza emotiva.

Va detto che però ci sono gruppi a cui si sconsiglia l'uso del mezzo virtuale, proprio laddove il corpo ricopre un ruolo importante della problematica e perché potrebbero portare ad un aggravamento del sintomo:

- Gruppi di persone con depressione maggiore a rischio suicidio
- Gruppi di persone che hanno subito abusi sessuali
- Dipendenze
- Gruppi di persone con disturbi alimentari
- Gruppi di persone con disturbi di personalità con aspetti dissociativi
- Gruppi di persone con Epilessia.

Per concludere: il gruppo AMA on-line può essere vissuto come un compromesso, un rimedio, in attesa di rivederci di persona oppure una modalità nuova da mantenere perché ha portato degli aspetti positivi che sarebbe un peccato perdere con il gruppo in presenza.

Potrebbe essere l'occasione di nascita o gemmazione di un gruppo AMA che rimane on-line insieme al gruppo in presenza, perché magari al gruppo on-line possono partecipare anche persone che in presenza non potrebbero. Con i gruppi AMA on-line si sono verificate esperienze di inclusione e di ottimizzazione dei tempi, accorciando definitivamente tutte le distanze. Ci sono infatti gruppi che si trovano on-line da sempre proprio perché la tematica affrontata è talmente rara da dover comprendere territori molto più ampi di una città.

Sappiamo anche che alcuni gruppi non sono riusciti o non hanno voluto traslare il gruppo AMA nello spazio virtuale ma hanno tenuto il filo delle relazioni attraverso le chat e le telefonate, ma è consigliato sempre darsi delle regole per garantire la continuità con l'AMA e il rispetto di tutti i partecipanti.

I motivi sono stati molteplici e differenti a seconda della tematica trattata dal gruppo, anche dovute ad alcune resistenze nei confronti dell'on-line. Se il gruppo AMA decide di aspettare e preferisce non iniziare una esperienza virtuale va rispettato e magari si possono trovare altre modalità per fare gruppo, tenendo conto delle idee dei partecipanti e della creatività di tutti. L'importante è che siano tutti consapevoli e favorevoli ai cambiamenti

apportati, cercando di mantenere sempre salda e integra l'identità del gruppo, altrimenti potrebbe essere un ulteriore spaccatura/trauma legato proprio al cambiamento di obiettivi del gruppo AMA.

Dobbiamo sempre tener conto che la video call non è un surrogato dell'incontro in presenza ma un'altro modo di fare gruppo.

Bibliografia e fonti:

Webinar

Variazioni del Setting clinico durante (e dopo) la pandemia COVID-19

“Essere in gruppo”

Fiore Bello, Lucia Tombolini

FrancoAngeli

“Nessuno si salva da solo, perturbazioni, incertezze e opportunità ai tempi di COVID-19”

Emanuele Caroppo, Fiore Bello

ALPES ITALIA