

## I “gruppi sentimenti” alla comunità La Torre

Per confermare l'importanza decisiva del lavoro sull'affettività, di cui il gruppo sentimenti rappresenta uno strumento insostituibile, allego anche la riflessione di due dei primi ragazzi che hanno concluso il percorso e che ci offrono una valutazione particolarmente toccante e credibile, perché espressa dopo tanti anni e, quindi, più oggettiva non condizionata dalla vicinanza del vissuto comunitario:

*“La comunità è stata per me un’esperienza indimenticabile e insostituibile. Mi ha dato davvero tanto. La ritengo necessaria per tutte le persone con problemi di dipendenza, ma utilissima per chiunque. Ciò che si apprende e si assimila vivendola è la scoperta e l’esaltazione dei propri sentimenti, constatando l’enorme valore che essi hanno nel proseguo della vita. Per quanto mi riguarda, ho sempre pensato che il problema non era togliersi “la spada” da un braccio, ma mettersi davanti qualcosa per non infilarcela di nuovo. Considero una grande fortuna aver avuto l’opportunità di poter fare una esperienza simile “*

*“Il mio percorso in comunità è stato lungo e travagliato. Avevo 22 anni ed ero dipendente da eroina da quattro, intossicato e in piena crisi di astinenza. Amicizie negative, poco chiare, molto interessate. Avevo un lavoro ma non ero in grado di gestire la mia vita. I soldi che guadagnavo erano tutti spesi in droga e terminavano nel giro di pochi giorni. Il resto del mese lo trascorrevi cercando ogni possibilità per racimolare danaro, principalmente rubando e spacciando. Fui obbligato dalla famiglia a iniziare il programma di riabilitazione, l’Accoglienza, senza un minimo di motivazione, solo con l’obiettivo di tranquillizzare i miei familiari e, nel giro di breve tempo, convincerli che ero guarito. L’impatto con il CEIS fu devastante. Regole rigidissime a cui sottostare, terapia di gruppo che consideravo una cosa inutile, operatori ex tossici appena usciti dalla comunità di cui non avevo stima né rispetto (molti sono stati preziosi e stimolanti per il mio cambiamento, alcuni sono diventati miei amici, di qualcuno continuo a pensare che non fossero all’altezza per svolgere un ruolo così delicato), compagni di gruppo che consideravo ‘in prestito’ come me. Mi sentivo un animale in gabbia. Il tempo però scorreva, e giorno dopo giorno ho iniziato a stringere rapporti di amicizia sempre più profondi con alcuni compagni di gruppo: ci sentivamo tutti uguali nonostante le nostre esperienze di vita fossero spesso molto diverse, i nostri discorsi non erano più negativi nei confronti del programma, non si guardava alla vita di prima con nostalgia, anzi si iniziava a parlare di progetti per il nostro futuro. Dopo 18 mesi in fase di Accoglienza (un periodo molto lungo rispetto alla media, proprio a causa delle mie scarse motivazioni) entrai in comunità dove le regole erano ancora più stringenti e le giornate scandite da orari rigidissimi di lavoro, dalle sole pause di una normale giornata lavorativa e momenti di socialità limitati alla sera e ai fine settimana, gli unici bellissimi e vissuti intensamente. La permanenza in comunità è stata di 10 mesi e dopo un impatto devastante e molto problematico, dovuto principalmente alla rigidità delle regole e al lavoro introspettivo richiesto, è in quel periodo che c’è stata la svolta, la mia vera maturazione. Non solo in relazione alla tossicodipendenza, ma come uomo, finalmente in grado di conoscere i miei difetti, le paure e le debolezze, ma anche i pregi, la tranquillità e le sicurezze. I gruppi, gli operatori e il modello organizzativo della comunità mi hanno consentito, con tanta fatica, di apprendere il significato del sacrificio, dell’impegno, dell’ordine, della pulizia, della dignità, del rispetto delle gerarchie. Erano valori che non avevo*

*mai assimilato fino in fondo, in alcuni casi proprio per niente, nonostante l'educazione che la mia famiglia aveva cercato di darmi. Con il passare dei mesi i gruppi diventavano sempre più specifici, a volte anche ristretti a poche persone, dove è stato necessario vincere le mie resistenze a confidarmi ed aprirmi agli altri senza filtri. Partendo da lì i rapporti di amicizia sono diventati sempre più forti: amicizie vere, sincere, trasparenti, basate su valori forti di onestà, chiarezza e rispetto, amicizie che fuori non avevo e che mi hanno consentito di superare i momenti più difficili quando sarebbe stato più facile abbandonare tutto. Oggi sono un uomo felice, equilibrato, padre di tre figli grandi, dirigo un'azienda di oltre 50 persone e tutti i rapporti che vivo quotidianamente mi sforzo di fondarli su quei valori di onestà, chiarezza e rispetto degli altri che con tanto impegno e volontà ho appreso durante il programma del CEIS”.*

Ancora una volta emergeva la difficoltà a far scaturire dalla propria interiorità, una motivazione personale. A questo riguardo Daniel Casriel osserva che il tossicodipendente, invece di sviluppare forme di aggressione o fuga di fronte a situazioni negative, tende ad elaborare un precoce meccanismo di ritiro, cioè un meccanismo di distacco che lo porta a farsi scivolare addosso le cose, a negare la carica emozionale, attitudine a che gli permette di vivere perennemente in un'illusione di vittoria che rafforza il suo io aleatorio. Di conseguenza è necessario che sia immerso in un contesto comunitario per abbattere il meccanismo del ritiro ed imparare a riconoscere la dinamica dei sentimenti e ad esprimerli adeguatamente, comprese le proprie fragilità. Confrontando le proprie potenzialità e aspettative con quelle degli altri ospiti, grazie anche all'intervento degli operatori, può rinforzare il sentimento d'identità personale, stabilendo tra sé e gli altri sia una linea di confine che la capacità di essere reciproco. Le testimonianze qui riferite confermano questi assunti.

## Riflessioni sui percorsi riabilitativi

L'efficacia del “*lavoro di comunità*”, l'appropriatezza dell'approccio e della metodologia seguita può essere maggiormente e confermata dalla illuminante riflessione di una operatrice, a me cara, che esercita un ruolo di responsabilità in un settore importante della Fondazione CEIS, qui riferita. È stata una delle prime utenti, ha terminato con successo il percorso riabilitativo e da allora ha sempre collaborato come operatrice.

Ha voluto, molto opportunamente, titolare il suo intervento così: “Come l'esperienza in programma ha inciso sulla mia formazione personale”.

*“La formazione professionale è sempre stata ed è tuttora un aspetto fondamentale del mio lavoro, che porto avanti con passione da circa 35 anni, e ha riguardato sia percorsi accademici, più generali e teorici, compresi i titoli richiesti dalle normative vigenti, sia percorsi professionalizzanti, esperienze teoriche e laboratoriali volte ad apprendere competenze tecniche e metodologiche specifiche. A questi si aggiunge l'aggiornamento professionale in itinere, in ottica di formazione permanente, finalizzato al conseguimento di competenze trasversali e all'apprendimento delle nuove metodologie relative alla complessità del ruolo ricoperto e dell'ambito di interesse, sempre in evoluzione. Tuttavia, ritengo particolarmente significativa per la mia formazione l'esperienza personale svolta all'interno del programma terapeutico del CEIS che, pur avendo prioritariamente risposto ad un bisogno di aiuto e cambiamento in un momento di grande difficoltà e disorientamento della mia – all'epoca - giovane vita, ha anche rappresentato un primo imprescindibile periodo formativo per la mia esperienza professionale, intrapresa a programma concluso. Riflettendo sulla dimensione formativa dell'esperienza svolta in programma, dopo tantissimi anni, mi preme evidenziare alcuni aspetti, preziosi per me sia negli anni di attività professionale svolta, sia ancora oggi, seppur arricchiti, modificati ed integrati dall'esperienze formative successive, teoriche e sul campo. Li descrivo di seguito sinteticamente. È stata un'esperienza di ‘resilienza’, concetto peraltro all'epoca inutilizzato: quasi mai comprendevo a priori il senso delle richieste che mi venivano fatte in comunità, da me spesso valutate eccessive, totalizzanti e, a volte, poco attente alle singole caratteristiche delle persone, soprattutto per quanto riguarda l'adesione totale richiesta alle tantissime regole e procedure, agli interventi disciplinari, frequenti e faticosi, sia sul piano fisico che psicologico, che ponevano una grande enfasi sul comportamento uguale per tutti, a scapito, apparentemente, della libertà personale. La scelta di fidarsi, ogni volta, pur senza capire sempre il significato dell'esperienza richiesta, affrontando emozioni di rabbia e, soprattutto, di paura di non riuscire, mi ha permesso di scoprimi capace di stare in qualsiasi situazione e di trovare, in me e con l'aiuto degli altri, le risorse per affrontare i problemi e i cambiamenti. La comunità mi ha aiutato a diventare una persona forte, capace di stare in tutte le situazioni, difficili e traumatiche, sia personali che di relazione; capacità che si è sicuramente affinata con la successiva esperienza lavorativa come operatrice nelle comunità e nei contesti educativi ma che mai come in quella esperienza personale mi è risultata potente e trasformativa per la mia autonomia e per la relazione con gli altri e con il mondo.*”

*È stata un'esperienza di apprendimento di 'intelligenza emotiva': attraverso il lavoro quotidiano di confronto nel "qui e ora" tra utenti e con gli operatori e, soprattutto, grazie all'attività costante nei gruppi denominati 'dinamici' (espressione e rielaborazione delle emozioni vissute con le altre persone nella comunità) e 'statici' (espressione e rielaborazione delle emozioni vissute nella propria storia passata con particolare riferimento alla famiglia e all'affettività). Le competenze emotive che possiedo, consapevolezza delle mie emozioni, capacità di orientarle al risultato, capacità di empatia, ascolto e comunicazione emotiva con gli altri, che ritengo essere basilari per il lavoro di relazione di aiuto, sono il risultato del cambiamento più significativo da me svolto durante il programma terapeutico, seppur affinato dalla psicoterapia effettuata negli anni successivi, sia per interesse personale che professionale.*

*È stata un'esperienza intensamente orientata alla dimensione relazionale: ho imparato a stare con gli altri, facilmente per empatia, a volte dopo innumerevoli tentativi di un contatto che pareva precluso, scoprendo i diversi punti di vista possibili in mio possesso per avvicinarmi a realtà ed esperienze umane che pensavo lontane anni luce dalla mia. Il confronto e la condivisione tra pari, spesso 'obbligati' e diffusi alla maggior parte dei comportamenti, pensieri e sentimenti agiti e vissuti, mi hanno permesso di sviluppare conoscenza e rispetto nei confronti di chi è diverso da me ma anche di scoprire e vivere, come importante e imprescindibile sostegno all'esperienza di crescita personale, i valori della fiducia, della speranza, della condivisione che sono la 'base sicura' di una relazione di aiuto, capace di restituire significato e motivazione alla nostra vita, anche quando la stessa ci appare in situazione di stasi o di crisi. Non a caso, la frase della 'filosofia' che più mi è stata sempre a cuore è: 'dove altro se non nei nostri punti comuni possiamo trovare un tale specchio?'.*

*È stata un'esperienza nella quale ho appreso il valore del gruppo e la sua funzione altamente terapeutica ed educativa. La comunità è un grande gruppo che fonda e struttura le proprie attività sui gruppi, sia da un punto di vista metodologico che organizzativo. Per me il gruppo ha risposto ad un bisogno di appartenenza e sostegno da parte dei pari, consentendomi di trovare il mio specifico posto, seppur in una situazione di protezione. Ha fornito modelli di ruolo e di identificazione più adattabili; ha consentito l'uscita dall'isolamento; ha favorito il superamento dei meccanismi di negazione e resistenza al cambiamento; ha prodotto sostegno emotivo e reciproca condivisione. In gruppo ho appreso molte consapevolezze su di me e sulla mia vita, sulle caratteristiche e sul significato dei miei problemi, su come mi vedevano gli altri, sulle conseguenze che avevano nel rapporto con loro i miei comportamenti, sulle strategie da attuarsi nelle situazioni di rischio o di crisi. Ho, in particolare, compreso che la trama in cui siamo coinvolti è qualcosa che soprattutto noi abbiamo costruito in termini di relazioni interpersonali e che, quindi, innanzitutto noi possiamo contribuire a modificare: cioè. 'c'è sempre qualcosa che io posso fare'. Il gruppo, se condotto con cura e competenza, è contenitore e sostenitore creativo di sperimentazione emotiva, di comunicazione efficace, di cambiamento consapevole, di crescita e assunzione di responsabilità, di interdipendenza positiva, di orientamento alla progettualità esistenziale e sociale. La mia esperienza personale di partecipazione alla vita di gruppo comunitaria, durante il Programma, ha rappresentato una forte base di consapevolezza, autentica comprensione e motivazione per il mio successivo interesse professionale, che ha posto il tema del gruppo al centro della propria formazione e che mi vede oggi condurre gruppi con cura e competenza, seppur non senza difficoltà*

*ed errori, che, diventano, tuttavia, tematiche di confronto e di studio dei gruppi di lavoro e di supervisione che il CEIS predispone e che ritengo altrettanto indispensabili.*

*È stata un'esperienza formativa, infine, grazie ad altre due dimensioni tipiche della comunità: la rivisitazione biografica e il processo di responsabilizzazione personale. In gruppo ho ricostruito la mia storia; ho riordinato azioni, emozioni e pensieri; ho recuperato desideri e aspettative; ho individuato risorse e obiettivi per il mio progetto di vita. Il lavoro di narrazione e rielaborazione autobiografica mi ha consentito di capire ed integrare i diversi aspetti identitari, di vivere una reale dimensione di intimità con me stessa e con gli altri, di separarmi dalla mia famiglia di origine in modo sano, recuperandone gli aspetti positivi, parlando chiaramente ed autenticamente con i miei familiari e amici dei miei pensieri e sentimenti, capace di ascoltare i loro, definendo obiettivi personali, scevri da adattamenti, autentici e realizzabili. Ho imparato a parlare con le altre persone in modo autentico ed efficace. Al contempo, il percorso graduale di responsabilizzazione alla vita di comunità, in tutti gli ambiti, relazionale, di lavoro, di cura delle cose, anche le più piccole, dei contesti, degli spazi, mi ha fornito un'occupazione di senso, in una valenza squisitamente ergoterapica, concreta ed immediata e mi ha permesso di sentirmi e vedermi valorizzata nelle mie risorse e capacità, in particolare nel processo di mutuo-aiuto che si è sviluppato tra me e gli altri ed ha costituito una forte rivelazione e motivazione in merito a quella che era ed è la passione alla base della mia esperienza professionale: lavorare con le persone per costruire insieme il migliore stato di benessere possibile”.*

È evidente che se il residente compie il cammino qui descritto è in grado di affrontare il mondo esterno, cioè la fase del ‘rientro’ o ‘reinserimento sociale’ avendo acquisito le competenze e le abilità necessarie per inserirsi positivamente nel mondo, dopo un periodo di separazione. Fin dall’inizio la comunità è stata concepita come qualcosa di temporaneo, finalizzata a sostenere un processo di maturazione per diventare adulti consapevoli in grado di portare avanti un progetto di vita coerente e sostenibile.

La riflessione riportata sopra lo sottolinea: “la comunità mi ha aiutato a diventare una persona forte, capace di stare in tutte le situazioni, difficili e traumatiche, sia personali che di relazione” e “il, gruppo è il contenitore e sostenitore creativo di sperimentazione emotiva, di comunicazione efficace, di cambiamento consapevole, di crescita e assunzione di responsabilità, di interdipendenza positiva, di orientamento alla progettualità esistenziale e sociale”.

## **Tempi di permanenza e percorsi in comunità**

Da subito, i tempi di permanenza in comunità non sono stati prefissati, ma personalizzati. Si tiene conto delle caratteristiche specifiche della persona che viene accompagnata verso una autonomia progressiva con un'attenta valutazione. Prima del passaggio all'esterno, nell'appartamento messo a disposizione dal CEIS e condiviso con altri compagni, il residente ha già iniziato a fare delle uscite protette e poi da solo e ha intrapreso un'attività lavorativa da cui percepisce lo stipendio. Partecipa ad un gruppo apposito, quello del Rientro, che continuerà a frequentare anche una volta uscito di comunità. Dopo il periodo trascorso nell'appartamento supervisionato dall'operatore, si trasferirà nell'abitazione che sarà riuscito a trovare. In questo periodo può mantenere con la comunità un rapporto libero. Può fare visita ai residenti e agli operatori, può fermarsi ai pasti e partecipare ad altri momenti informali.

Per rieditare il suo modo di vivere e relazionarsi all'esterno viene proposto a tutti, verso la fine della comunità, un periodo di volontariato in strutture e Associazioni da lui scelte con il supporto del confronto con l'operatore. È un'esperienza che gli permette di mettersi alla prova in contesti e ambienti, in genere del tutto a lui sconosciuti, esprimendo parti di sé fin ad allora ignote o trascurate.

In qualche caso, come è successo per chi ha frequentato residenze per disabili gravi, il volontariato si è tradotto in una scelta lavorativa. Una proposta di valore, ne è prova il racconto di un colloquio condotto con esito positivo e finalizzato all'elaborazione del lutto. La sofferenza di un residente per la morte recente del padre era fortemente acuita dal pensiero che non era riuscito a dare al genitore la pace e la serenità che tanto cercava: vedere il figlio finalmente uscito dalla dipendenza.

Non era riuscito a stare sobrio nemmeno durante il giorno del funerale di papà, deceduto per tumore. Tra le altre riflessioni, gli dissi che impegnarsi per soddisfare il desiderio del padre, anche se non più presente, lo avrebbe aiutato a vivere il lutto alimentando una motivazione positiva. Gli chiesi se stava investendo quella sua sensibilità nel suo modo di essere in comunità e gli proposi di scegliere un'attività di volontariato, quasi per restituire al papà infermo la vicinanza e l'assistenza che gli aveva fatto mancare. Con mia grande sorpresa, scelse di fare volontariato proprio nel reparto di oncologia, asserendo che quell'esperienza gli stava dando più energia e rappacificazione con sé stesso.

Dopo qualche tempo che il ragazzo ha vissuto in totale autonomia lavorativa e abitativa può conseguire, su sua libera decisione, il "Fine Programma", un incontro di gruppo al quale sono presenti gli amici da lui invitati, i familiari e i residenti della comunità che lo desiderano. L'ex residente parla di sé raccontando i passaggi più importanti del suo cammino, le criticità superate e i punti di forza di cui ora può avvalersi. Tutti coloro che vogliono intervenire lo possono fare mettendo in rilievo gli aspetti belli della sua persona. È un momento molto sentito da lui e da tutti i partecipanti, estremamente motivante per chi è appena entrato in comunità, di stimolo e di conferma per chi è avanti nel percorso.