

PROGETTO PENTESILEA

“Quando la bocca tace gli organi parlano e quando la bocca parla gli organi guariscono” (A. Barreto, *Professore di Salute Comunitaria alla Medical School Federal University di Ceàra – Brasil, Direttore del Center for Family Studies di Fortaleza – Brasil*)

Il Progetto Pentesilea nasce nel 1999 come progetto riabilitativo per le donne operate di cancro al seno. Nel corso del tempo, il target di riferimento si allarga anche ad altre patologie tumorali e, ancora, anche ad altri tipi di disagio, in particolare depressioni reattive ad eventi di malattia o lutto. Il gruppo di donne non è a numero chiuso anche se si tende a non superare le otto unità (per il gruppo di supporto psicologico). Il gruppo può essere definito semi-aperto per quel che riguarda gli incontri di supporto psicologico e aperto per i laboratori di teatroterapia e di educazione all'ascolto di sé –danzaterapia; ciò significa che tutte le donne possono ogni anno partecipare di nuovo ai laboratori, senza limiti di nessun genere, mentre il gruppo di supporto psicologico è aperto ogni anno principalmente alle “nuove”; principalmente perché sono previsti degli incontri mensili lungo tutto l'arco dell'anno che coinvolgono chiunque voglia partecipare, soprattutto al fine di relativizzare l'idealizzazione negativa delle proprie esperienze, rivalutare le proprie emozioni e le proprie aspettative; non meno importante, si tiene conto dell'aspetto del tempo come graduale evoluzione che permette ad ogni donna di cominciare a percepire la differenza con il proprio blocco evolutivo.

Il percorso del progetto va di solito da settembre/ottobre a giugno e gli incontri sono a cadenza settimanale. Per ogni incontro, è prevista una seduta psicologica di gruppo della durata di un'ora circa a cui segue, alternativamente ogni settimana, uno dei due laboratori, per la durata di due ore.

Si utilizzano questionari di verifica di ingresso e di uscita che permettono di valutare punti deboli, punti forti ed eventuali miglioramenti/cambiamenti da apportare.

Sono previsti incontri di equipe mensili tra gli operatori al fine di delineare un percorso comune e raccordare gli interventi.

A turno ogni anno, una donna del gruppo (di solito qualcuna che ha già fatto il percorso almeno una volta) assume il ruolo di fiduciaria (figura mutuata dall'Associazione Attivecomeprima di Milano); la fiduciaria diventa il punto di riferimento tra le donne, sia affettivo-emotivo che pratico-organizzativo, con una funzione di raccordo anche fuori dal contesto terapeutico: diventa un modo per “fare terapia fuori dalla stanza di terapia” e per favorire la creazione di gruppi di auto mutuo-aiuto autonomi.

Ogni anno, alla fine del percorso, è prevista una performance teatrale, frutto dei laboratori, in cui le donne sperimentano l'emozione dell'incontro con un pubblico costituito dalle persone più vicine alle donne stesse.

GRUPPO DI SUPPORTO PSICOLOGICO

Il lavoro psicologico è suddiviso in tre fasi principali.

Le regole base sono:

- puntualità
- silenzio (mantenere un atteggiamento di ascolto)
- non giudicare
- parlare di sé in prima persona e rivolgersi all'altro direttamente
- non dare consigli
- rispettare il “segreto professionale”
- è possibile proporre le proprie “produzioni artistiche” (dipinti, disegni, poesie, racconti...)

La prima fase è quella dell'accoglienza e dell'ascolto dei bisogni.

In questa fase si affronta la crisi della malattia, si tenta di contenere l'angoscia e di creare spazi per l'ascolto della sofferenza di ciascuna, favorendo lo scambio delle esperienze; uno dei primi sentimenti che si attiva nei primi incontri di gruppo è quello che riguarda il "non sono solo": questo permette di sperimentare una prima "riapertura" e di sentire il gruppo come "contenitivo" e rassicurante; a proposito dell'esordio della malattia, infatti, le donne descrivono spesso una "frattura" parlando in termini di "prima e dopo": tale frattura è spesso proiettata all'esterno e la donna "incolpa" il destino o gli altri o le strutture, etc... a seconda del proprio vissuto. L'ascolto con gli altri produce una reale condivisione che va a combattere la saturazione del pensiero (che ha condotto al blocco evolutivo): il gruppo comincia a funzionare come uno specchio. Da non dimenticare l'aspetto molto importante della mutua assistenza, che è qualcosa in più rispetto all'accoglienza, che le donne percepiscono sin dai primi incontri.

Nella seconda fase è possibile lavorare con la drammaticità delle emozioni legate alla malattia, attraverso interventi di sostegno e di riappropriazione degli aspetti vitali (motivazione, progettualità, risorse); in questa fase si lavora sulla coesione di gruppo (evitare lo stigma, ridurre il carico e i sentimenti di colpa, di rabbia, di tristezza, di paura, di delusione, di impotenza, di vergogna e di perdita di speranza); in questa fase si costruisce anche un forte senso di appartenenza al gruppo grazie al quale la donna può cominciare a fidarsi e ad affidarsi, migliorando la qualità delle proprie relazioni interpersonali; tale processo si attua sia nei confronti degli altri nel gruppo che nei confronti dello psicologo conduttore il quale si pone non solo come contenitore delle ansie della donna ma anche come guida e punto di riferimento per le informazioni "pratiche": questo permette di costruire un servizio di rete con le altre agenzie sul territorio e fa sì che la donna possa usufruire in modo più adeguato ed efficace delle strutture sanitarie e non. In questa fase si attua una vera e propria identificazione nell'altro che conduce ad un rispetto della sofferenza altrui e ad una riattivazione delle risorse personali: attraverso la forza del gruppo, forza che nasce dalla diversità, si attua una condivisione che permette di far circolare le soluzioni anziché concentrarle individualmente e che produce in ogni donna autonomia anziché dipendenza; infine, l'altruismo che si produce all'interno del gruppo permette l'acquisizione di una maggiore stima di sé.

Nella terza fase si persegue l'obiettivo di trasformare l'esperienza della malattia in opportunità di cambiamento, valorizzando il presente e migliorando la qualità della vita nel "qui ed ora". Vi è anche un importante aspetto di prevenzione che viene perseguito attraverso l'acquisizione di un "atteggiamento positivo" che riguarda, in particolare, il saper trovare la soluzione dentro di noi (e/o nella famiglia) anziché "fuori". In questa terza fase si individuano anche modalità di pensiero e di relazione disfunzionali e si sperimentano nuove e/o diverse modalità; si riflette, infine, sui processi personali e familiari e sulle proprie storie di vita, acquisendo maggiore consapevolezza di sé e del proprio potenziale trasformativo. La narrazione familiare ha un enorme valore terapeutico ed è importante che il processo non sia un processo solo individuale ma coinvolga tutta la famiglia, anche indirettamente. La narrazione della propria storia racchiude il profondo significato di tornare indietro e di riappropriarsi degli eventi, che assumono così significati diversi, e contribuisce alla non accettazione passiva e alla non rassegnazione, in un'ottica di movimento e di riattivazione dei blocchi evolutivi. Si lavora, cioè, su una nuova, diversa rappresentazione dell'evento, in modo condiviso. Si avrà così una "decentralizzazione", uno spostamento del "focus originario" ed una conseguente integrazione degli aspetti trigenerazionali e si potrà così affrontare, con risorse diverse, anche il "fantasma della perdita" (elaborazione del lutto, della malattia); si ristabiliscono distanze e confini, individualità, definizione di sé, recupero del presente.

Nel gruppo, si produrrà una maggiore comprensione di sé, attraverso feedback ed insight nel contesto rivelativo della propria storia, e potranno verificarsi anche "apprendimenti vicari e interpersonali" attraverso l'osservazione e l'ascolto delle storie altrui, l'identificazione e la conoscenza di nuove modalità interattive. L'idea di fondo è che stare a contatto con la propria disperazione può creare un meccanismo automatico di sopravvivenza che produce un appiattimento delle emozioni; invece, fare i conti con lo "stare" (nel dolore, nella malattia, nella sofferenza) e con

le proprie emozioni può portare a percepire gli eventi in maniera diversa e può aprire la strada al cambiamento.

Durante il percorso del progetto vengono utilizzate diverse tecniche e diversi strumenti: colloquio, brainstorming e scrittura creativa; immagini visive come figure-stimolo, disegni liberi...; tecniche di rilassamento e visualizzazioni guidate; giochi di ruolo e psicodramma; giochi di relazione e di condivisione; uso della metafora, uso dello strumento del genogramma e di un “diario di bordo”; alcuni strumenti sono utilizzati anche nei laboratori (diario di bordo per ogni seduta come “memoria del gruppo e del singolo”, scrittura creativa, giochi di ruolo, utilizzo di oggetti metaforici, etc...).

All’inizio di ogni incontro, le sedie vengono disposte a cerchio ed ogni partecipante prende il posto che preferisce. Lo psicologo fa parte sempre del cerchio tranne che per l’esercizio conclusivo che prevede una restituzione tra le partecipanti (“che mi porto a casa oggi?”) o una restituzione del vissuto di quel momento attraverso l’uso di una metafora che di solito è espressa con una sola parola da ciascuna. Questi rituali di aggregazione contribuiscono anche a consolidare l’esperienza vissuta.

Alla fine dell’anno, ogni donna riceve un “diploma” speciale, creato dagli altri membri del gruppo e dallo psicologo che, insieme, sottolineano potenzialità e risorse della donna ritrovate/conquistate durante il percorso.

Un incontro all’anno, sempre nell’ambito degli incontri di supporto psicologico, prevede la partecipazione dei familiari (ognuna può portare chi vuole) con l’obiettivo di poter condividere l’esperienza allargata e di confrontare i propri vissuti e il tipo di interazioni che si producono all’interno di ciascun gruppo familiare.

LABORATORIO DI EDUCAZIONE ALL’ASCOLTO DI SE’

Partendo dal rilassamento e dal respiro si crea una dimensione di silenzio interiore che porta ad ascoltare le proprie voci “di dentro” e a risvegliare la forza rigeneratrice e guaritrice del corpo. Il movimento diventa un gioco continuo di attrazione tra terra e cielo. Il movimento e la voce risvegliano il corpo che ritrova con essi la sua forza rigenerativa e guaritrice che attinge dall’intuizione, elemento proprio della sfera femminile. Si utilizzano elementi provenienti dalla danza, dal teatro, dal canto, dallo yoga.

(vedi video)

LABORATORIO DI TEATRO-TERAPIA

Attraverso la messa in scena dei propri vissuti all’interno del gruppo, il teatro diventa lo strumento usato per creare un percorso verso il recupero della propria spontaneità, creatività, espressività; luogo in cui tutta la persona cerca e trova la sua armonia. La metodologia di intervento è basata su un percorso esperienziale più che didattico, infatti le partecipanti sono condotte attraverso un percorso basato sul “fare”, inteso come agire singolarmente ed in gruppo, seguito da uno spazio dedicato alla condivisione tramite verbalizzazione collettiva dell’esperienza. Gli incontri sono strutturati sulla base di esercizi, giochi ed improvvisazioni che interessano tutte le differenti modalità comunicative, utilizzando anche l’ausilio di altre discipline artistiche (pittura, scrittura, canto...).

(vedi video)

***“Niente posso darti che non sia già dentro di te.
Posso darti la chiave.
Posso aiutarti a renderlo visibile, e questo è tutto.”
(H. Hesse)***

Dott.ssa Raffaella Saporetti coordinatrice del progetto