

“Uno per tutti, tutti per uno - Accogliere e trasformare il disagio giovanile, insieme”

è il progetto destinato ai giovani realizzato dall' Associazione Hokuzenko con il sostegno della Società Italiana di Analisi Reichiana (S.I.A.R.).

Il gruppo, composto da 17 ragazzi, è iniziato prima dell'attuale situazione di emergenze ed è proseguito, fino a quando è stato possibile, come percorso psicoeducativo con una **metodologia esperienziale di gruppo**.

Come si è riorganizzato in tempi di pandemia?

Ecco il report di Chiara e Silvana.

Questo momento storico ha chiesto un rapido, se non rapidissimo, riassetto sotto tanti punti di vista.

Il nostro quotidiano è stato modificato, molte relazioni sono state messe in stand-by, i contatti sono stati vietati.

A noi, animali sociali, abituati a sentire l'altro anche attraverso il tatto e il calore fisico, è stata tolta, temporaneamente, questa possibilità per un bene più grande: la salute.

A noi psicoterapeuti, abituati a far sentire la nostra presenza anche attraverso la vicinanza fisica, abituati ad instaurare relazioni con la reciprocità visiva, è stato chiesto di reinventarci nel nostro lavoro.

Alcuni di noi già utilizzavano i mezzi telematici per quanto riguarda le sedute individuali, ma, parlando per me e Silvana, nessuna delle due aveva mai nemmeno pensato alla possibilità di proporre un gruppo tramite uno schermo.

Tante le domande che ci siamo poste quando questa quarantena ci ha obbligate a fermare il nostro gruppo “Tutti per Uno, Uno per Tutti” formato da 17 ragazzi entusiasti degli incontri e con tanta voglia di aprirsi e scoprirsi.

Inizialmente, fiduciose di una rapida ripresa, ci siamo semplicemente organizzate per dare un sostegno a distanza ai ragazzi, aggiungendo un incontro individuale ad ognuno di loro, con la speranza di riprendere e recuperare gli incontri di gruppo persi.

Il tempo ci ha fatto però rendere conto che la possibilità di recupero non sarebbe stata così scontata e ci siamo quindi interrogate su come poter far sentire a tutti la vicinanza nostra ma, soprattutto, del loro gruppo.

La tecnologia, in questo periodo, è una delle cose per cui essere grati.

Dopo diversi scambi di idee, sempre tramite uno schermo del computer, io e Silvana abbiamo deciso di tentare qualcosa che non sembrava convincerci molto. Provare a proporre il gruppo con ZOOM.us, un'applicazione, scaricabile su pc o telefono, che permette l'interazione di più persone.

Le domande che ci facevano dubitare dell'utilità di questa proposta erano

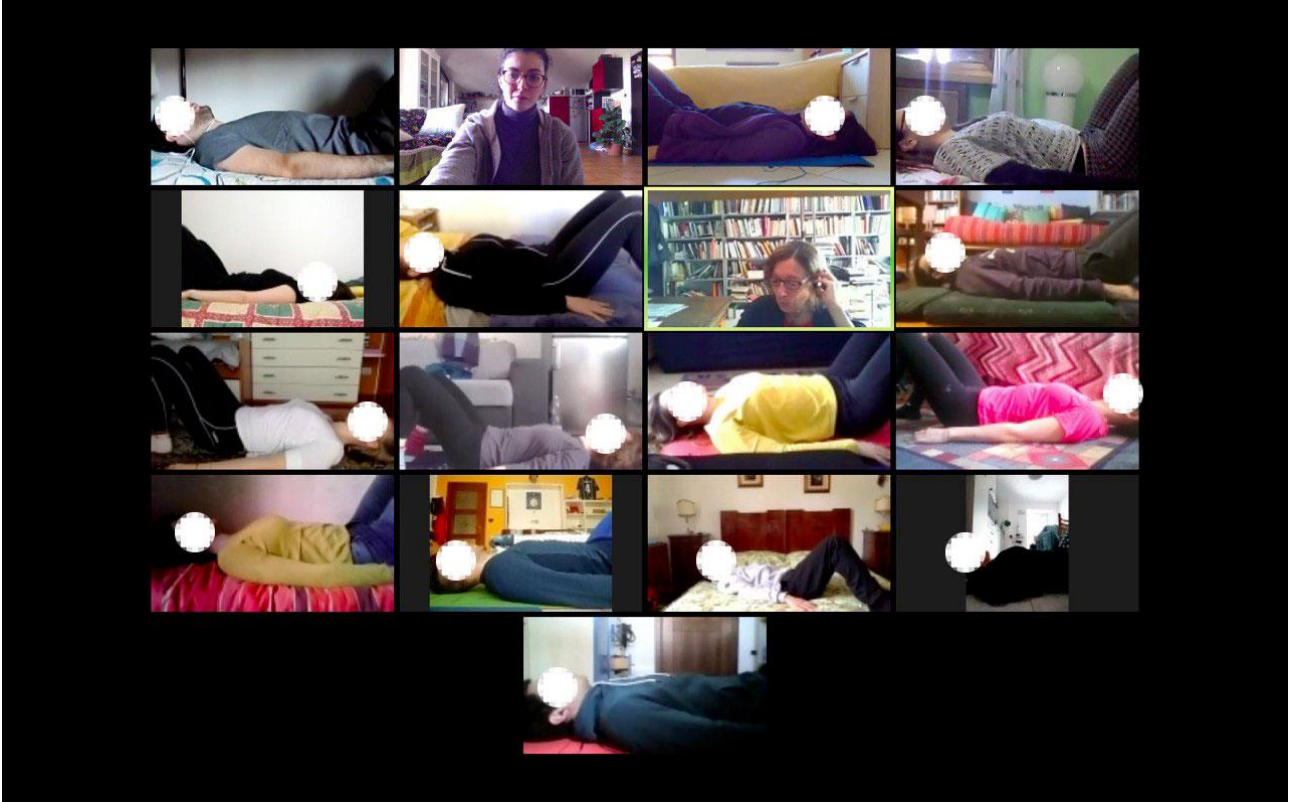
“Come facciamo a fare sentire il nostro calore, la nostra vicinanza?”

“Che ne sarà di tutti gli aspetti corporei?”

“Come facciamo a proporre degli esercizi in coppia?”

“Quanto andiamo a perdere rispetto al gruppo fatto di persona?”

Per quanto riguarda l'ultima domanda non possiamo che rispondere “molto”, ma forse è più corretto dirsi che non perdiamo ma proponiamo qualcosa di diverso dal prima, come diverso da prima è tutto quello che stiamo vivendo.



Ci è richiesto un riadattamento ed è questo che abbiamo proposto.

Nonostante la nostra titubanza nel fidarci di questa tecnologia per proporla ad un gruppo e nonostante anche la titubanza iniziale mostrata dai ragazzi, abbiamo preso con loro appuntamento Sabato 28 Marzo 2020 e alle 11 tutti, tranne un ragazzo, si sono presentati puntuali sulla piattaforma.

I volti, tramite gli schermi, sono apparsi felici di esserci, volenterosi di tentare questa nostra nuova proposta.

Abbiamo chiesto loro uno scambio di sensazioni e stati d'animo. Tutti si sono espressi e hanno condiviso quello che stavano vivendo.

È stato davvero molto arricchente per tutti.

Alla fine della condivisione abbiamo proposto loro un acting di vegetoterapia, tecnica corporea già a loro proposta durante i primi incontri.

La spiegazione dettagliata di Silvana e la dimostrazione da me svolta e da loro osservata hanno permesso ai ragazzi di sperimentare l'acting ricevendo anche le dovute correzioni notate da noi attraverso lo schermo.

Il riscontro dato dai ragazzi alla fine del gruppo è stato di gratitudine e commozione.

Siamo contente di aver preso il rischio di cambiare e di aver così superato le nostre titubanze, liete di poter continuare il gruppo e di poter permettere ai ragazzi di sentire la forza e il calore di ognuno nonostante la distanza che ci divide.

Chiara Valleri

Silvana Bragante



 *con il contributo 8X1000
dell'unione buddhista italiana*

北
禪
光

Associazione
HOKUZENKO