



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



REPORT

北
禅
光

Associazione
HOKUZENKO

ACCOGLIERE E TRASFORMARE IL DISAGIO GIOVANILE

A conclusione del progetto esprimiamo soddisfazione per i risultati ottenuti grazie alla sinergia tra Hokuzenko, S.I.A.R. e Servizio Consulenza Giovani Wilhelm Reich sezione torinese.

Ricordiamo brevemente che tutto il progetto consiste in un percorso psicoeducativo con una metodologia esperienziale di gruppo, già sperimentata e formalizzata come efficace dalla S.I.A.R..



Sono 15 sessioni della durata di 3 ore a cadenza quindicinale integrate da 3 colloqui individuali allo scopo di monitorare il percorso di ciascun componente nel gruppo e valutarne l'efficacia congiuntamente con ogni singolo partecipante.

E' stata un' esperienza con un concreto impatto educativo e sociale, che si situa nella scia dello studio, del confronto e dell'integrazione tra la **pratica meditativa e la ricerca psicologica**.

Il percorso ha fornito una valida, se pur numericamente limitata - 16 giovani coinvolti-, risposta al disagio giovanile. Ci troviamo di fronte a problematiche di tipo psicologico e a concause ambientali: la sofferenza è percepita individualmente come difficoltà ad attraversare un fondamentale passaggio di vita e di crescita che implica il distacco dalla

posizione di dipendenza dalla famiglia, l'adattamento al nuovo ambiente, la ricerca di una propria posizione adulta autonoma e indipendente.



L'ipotesi era che queste difficoltà, generanti disturbi di ansia, chiusura nelle relazioni sociali, scarsa autostima, difficoltà nello studio, confusione, isolamento, crisi di valori, potessero efficacemente essere affrontate in un contesto di gruppo.

Dalle osservazioni nel lavoro di gruppo e nel corso dei monitoraggi durante i colloqui individuali emerge, in particolare, una grande soddisfazione nell'aver incontrato delle persone di cui fidarsi.

Tutto il gruppo ha dato una valutazione positiva al percorso, ritenuto utile da molti punti di vista, oltre quello relazionale. Molti ragazzi infatti hanno sottolineato come il lavoro corporeo abbia aiutato a comprendere quanto sia necessario l'ascolto corporeo e quanto la sua conoscenza debba essere qualcosa su cui continuare a porre attenzione, anche al di fuori del gruppo.

I ragazzi hanno condiviso la soddisfazione nel vedere come altri si confidavano col gruppo circa problematiche anche da loro affrontate: questo ha aiutato sia coloro che si sono confidati sia coloro che ascoltavano, a comprendere come si possa uscire dal disagio, insieme e come certe tematiche siano comuni e per questo vivibili come meno difficili da risolvere.

Il percorso si è concluso con un momento socializzante comune tra i giovani e alcuni praticanti dell'Associazione Hokuzenko, dando info e disponibilità a sostenere iniziative dove, uscendo dall'isolamento e dalla frammentazione, sia possibile unire il volontariato, l'esperienza di convivenza pacifica e la pratica di auto-consapevolezza e di meditazione.

Alcuni giovani hanno manifestato interesse alle attività proposte da Hokuzenko.

A dicembre 2019 un appuntamento per ritrovarsi e raccogliere eventuali proposte.

Abbiamo verificato che il punto di unione tra il lavoro esperienziale in gruppo, condotto con la metodologia SIAR, e l'attività di meditazione promossa nell'Associazione Hokuzenko consiste nell'importanza data all'auto-osservazione di sé in un contesto di gruppo e di comunicazione aperta congruente e rispettosa.



Limiti riscontrati dai partecipanti

- Difficile identificare dei limiti per quanto riguarda il progetto, semplicemente perché presenta un enorme potenziale e sicuramente può essere ulteriormente sviluppato e migliorato
- dispersivo in termini di tempo (si consiglia una cadenza diversa degli incontri)
- Le assenze
- Il numero dei partecipanti è stato ritenuto, per una persona, troppo elevato: non è riuscita ad aprirsi come pensa sarebbe riuscita a fare all'interno di un gruppo più ristretto



Punti di forza riscontrati dai partecipanti

- Un aspetto particolarmente apprezzato è stato la non perdita dell'individualità dei soggetti.
- I componenti e i caratteri dei soggetti
- La possibilità di confrontarsi su problematiche simili
- Il lavoro corporeo
- Le conduttrici



Il progetto si è svolto in linea generale secondo le previsioni, con i seguenti aggiustamenti:

- Per la **diffusione** al titolo ufficiale **ACCOGLIERE E TRASFORMARE IL DISAGIO GIOVANILE** è stato aggiunto il titolo **UNO PER TUTTI TUTTI PER UNO**.
- I **tempi** in cui si è svolto il progetto sono stati da dicembre 18 a luglio 19, anziché quelli previsti a partire da settembre. Dicembre e gennaio per la diffusione e la raccolta delle iscrizioni, quindi da febbraio fino a luglio le sessioni di gruppo, nei locali di Hokuzenko, condotte dalle psicoterapeute Siar con la partecipazione per la parte iniziale della guida spirituale del centro per una breve meditazione.
- I **volontari dedicati al progetto** sono stati 8, di cui 6 soci Hokuzenko e 2 soci SIAR.
- **Numero e tipologia dei partecipanti, frequenza**

I partecipanti al gruppo sono stati contattati in quanto assistiti precedentemente dal Servizio Consulenza Giovani Wilhelm Reich, sezione torinese, e quindi già conosciuti dall'una o dall'altra delle due psicoterapeute che hanno tenuto il gruppo. Inizialmente sono stati accolti 13 giovani, per la maggior parte studenti universitari, oppure recentemente laureati e in cerca di occupazione, oppure in stage formativi o alla loro prima esperienza lavorativa, uno con licenza media. Poiché nella fase iniziale, dopo 4 o 5 incontri, abbiamo osservato che esisteva una mobilità nel gruppo, a causa essenzialmente di trasferimenti per motivi di studio o di cambiamento nell'orario di lavoro, ci sono stati infatti quattro ritiri per motivi di studio o di lavoro, abbiamo deciso di inserire nella seconda metà del percorso altri 3 giovani interessati, in modo da utilizzare i posti lasciati vuoti da chi non era in grado di continuare. Sono stati quindi accolti complessivamente **16 giovani**.

L'orario serale o il sabato pomeriggio non erano facilmente praticabili da quegli studenti che integrano il loro mantenimento lavorando come camerieri. Nonostante ciò la frequenza al gruppo è stata del 70%.



Delle 16 persone iscritte e frequentanti 9 sono femmine e 7 maschi, di età compresa tra i 20 e i 30 anni.

Ci fa molto piacere concludere il seguente report con un disegno realizzato da un partecipante al gruppo e donato a conclusione del percorso. In questo disegno l'artista racconta di aver voluto rappresentare se stesso come il ragazzo con l'ombrello che cammina per la città, nel suo quotidiano. L'ombrello rappresentante le sue difese e il gruppo come il raggio di sole che lo illumina.

Ci sembra davvero un bel messaggio con il quale concludere questo progetto.

