

# **Come aiutare i caregiver di bambini vittime di esperienze traumatiche**

*Vietata la riproduzione e la diffusione*

*Marinella MALACREA*

**Materiali compilati  
durante le sedute di gruppo  
Genitori adottivi**

**ELISABETTA**

**MAMMA DI MARIA**

IL

COPING

ATTIVO-SOCIALE

NOME: ELISABETTA.....

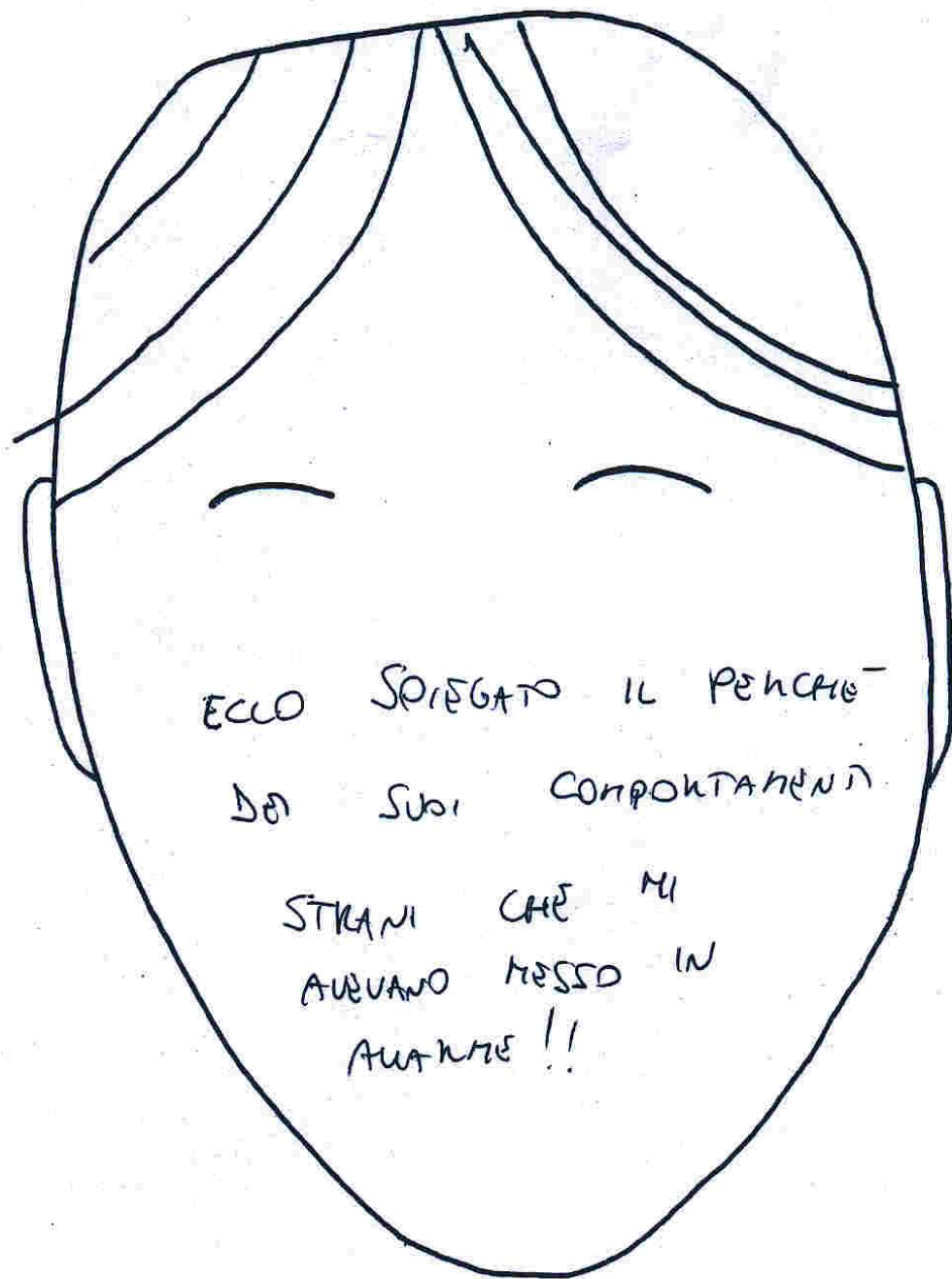
"NON È FACILE  
UTILIZZARE IL  
COPING ATTIVO -  
SOCIALE,  
MA CI RIESCO GIÀ,  
perché  
MI APPARTIENE!"



IL LIBRO DI  
QUANDO  
HO SAPUTO...

DI: ELISABETTA

QUANDO HO SAPUTO CHE MIA FIGLIA ERA STATA  
ABUSATA, HO PENSATO NELLA MIA TESTA...



ECCO SPIEGATO IL PERCHÉ  
DEI SUOI COMPORTEMENTI

STRANI CHE MI  
AVEVANO MESSO IN  
AVANTAGE !!

HO SENTITO NEL CUORE...

SOLO DOLORE E ANGOSCA !!  
OGNI PENSIERO È PER LORO -  
SARÒ IN GRADO DI

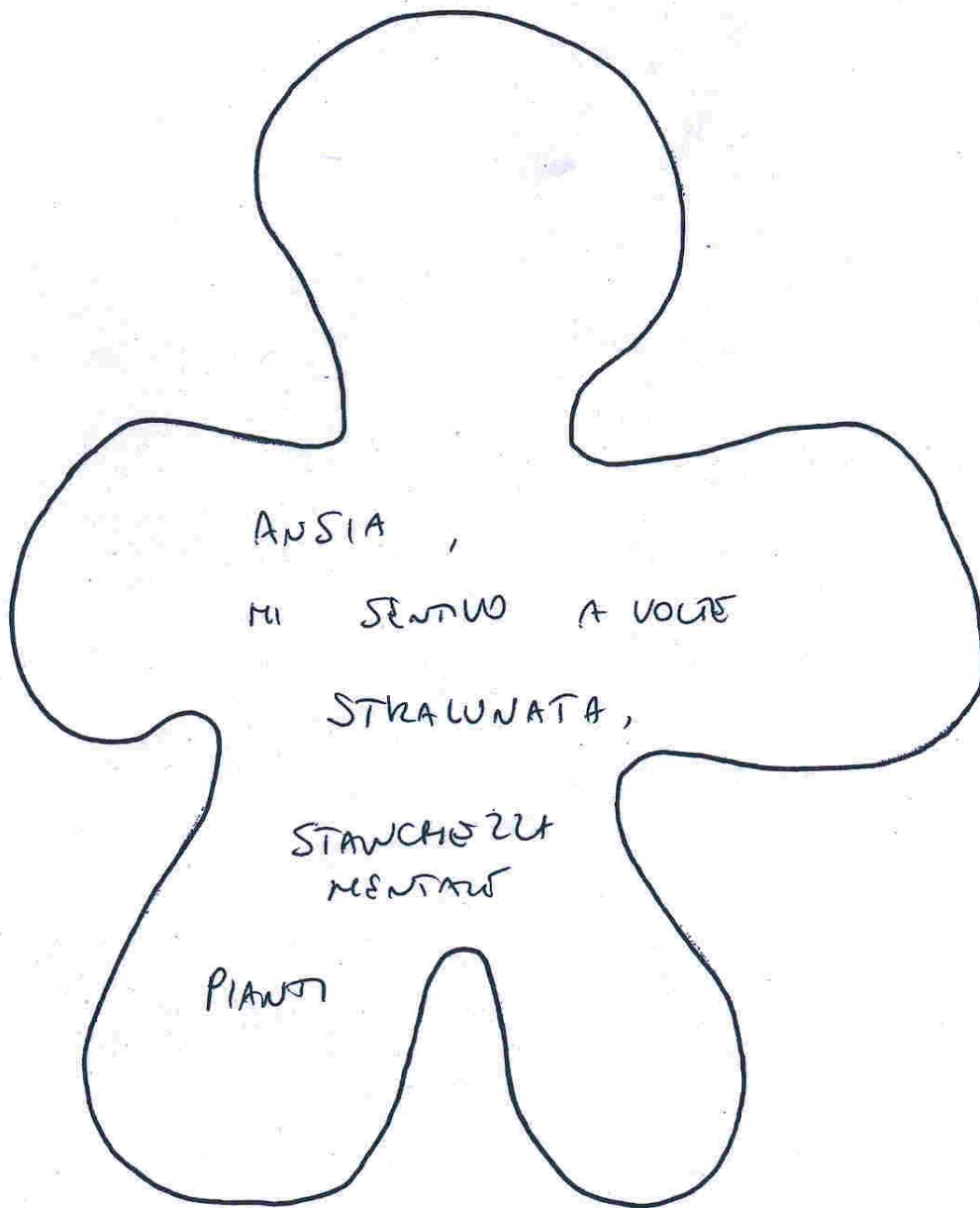
AFFRONTARE TUTTO QUESTO ?

POTRANNO MAI SUPERARE

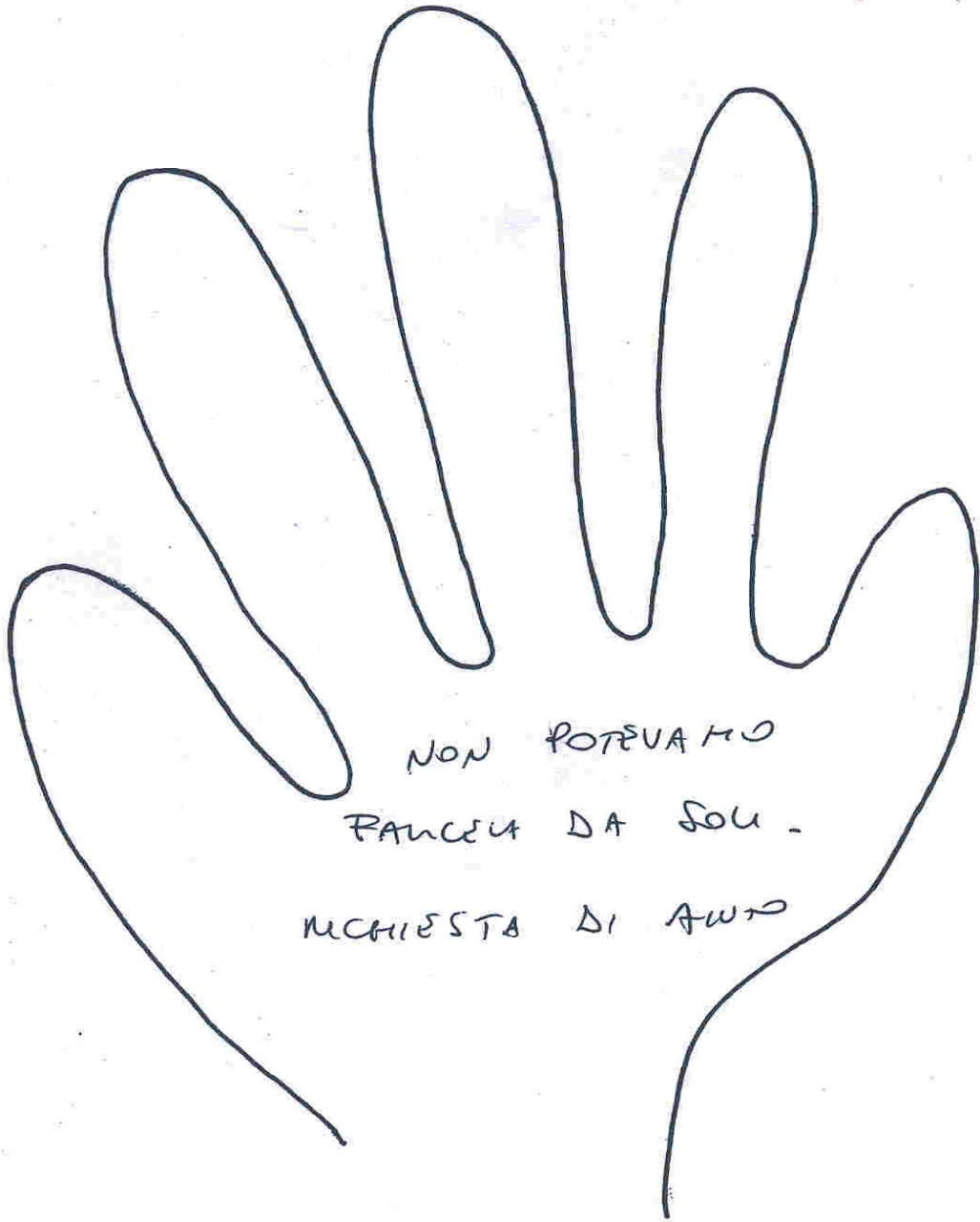
e VIVERE CON

QUESTE ANGOSCA ?

# LE SENSAZIONI NEL MIO CORPO ERANO...

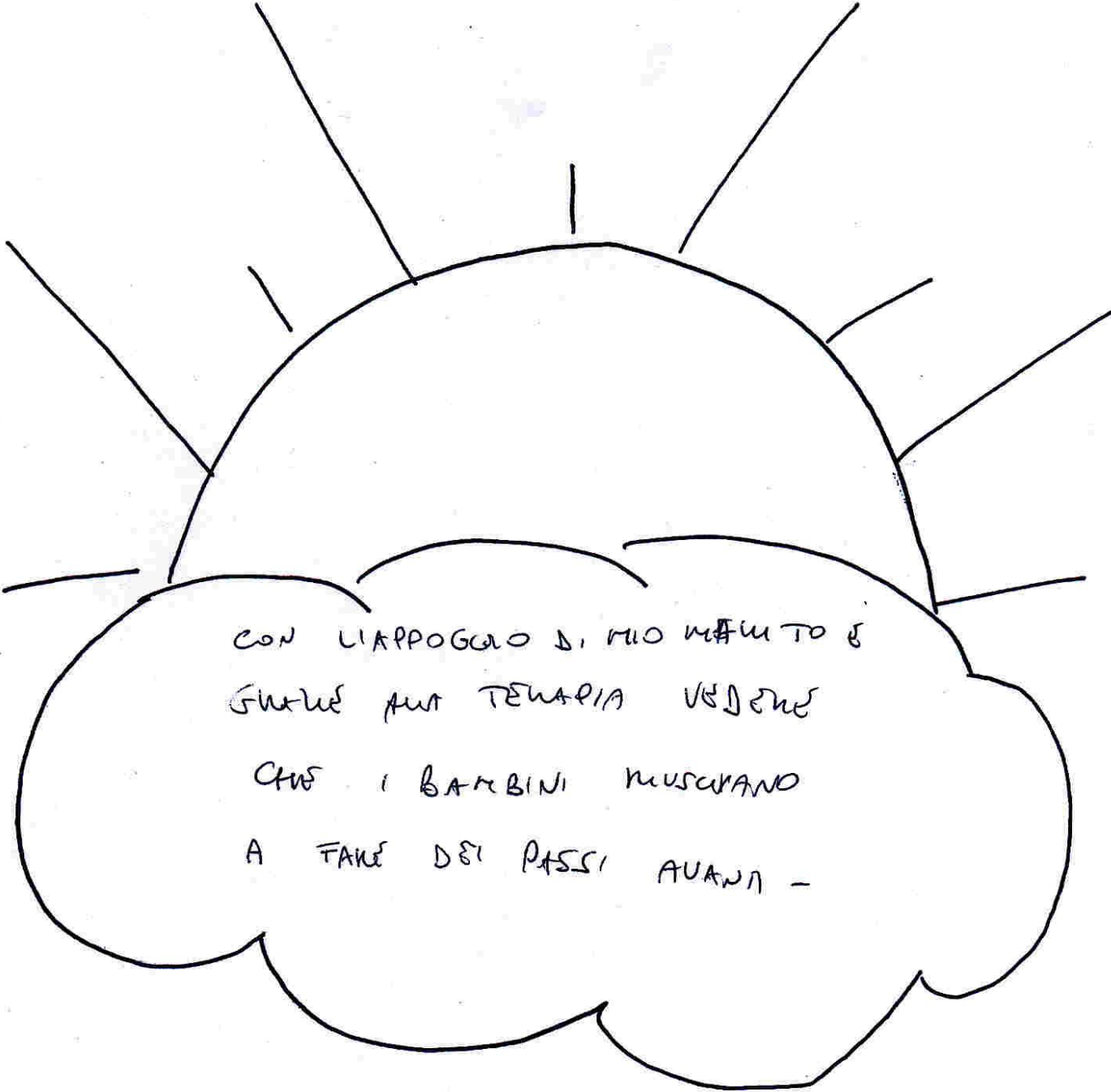


E CIO' CHE HO FATTO E' STATO...



NON POTEVAMO  
RANCIA DA SOLI -  
MCHIESTA DI AIUTO

QUELLO CHE MI HA AIUTATO A STARE MEGLIO E' STATO...



CON L'APPOGGIO DI MIO MARITO E  
GRATIE ALLA TERAPIA VEDERE  
CHE I BAMBINI MUSCOLO  
A FARE DEI PASSI AVANTI -

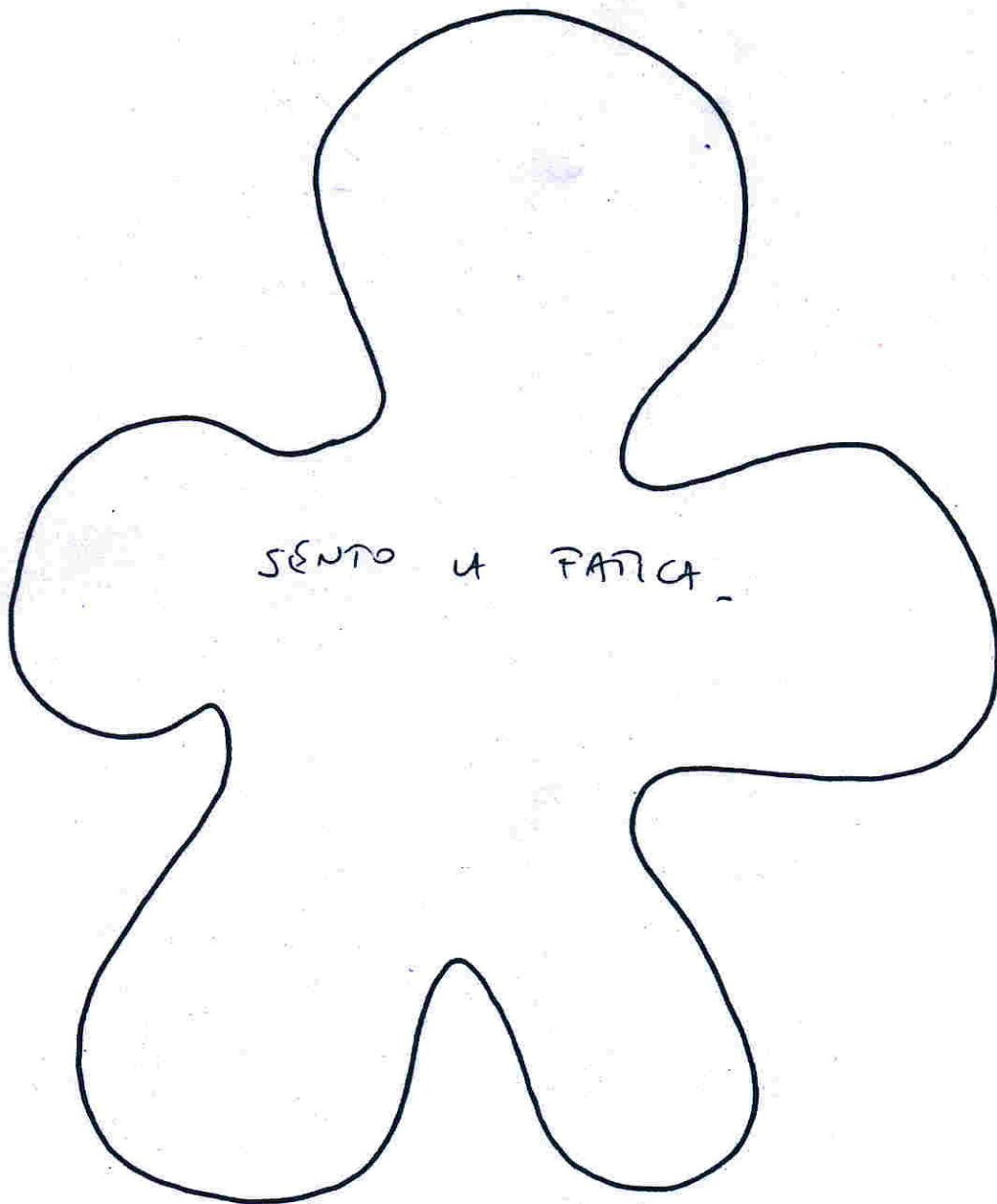
QUANDO MI TORNA IN MENTE ADESSO, PENSO NELLA  
MIA TESTA....



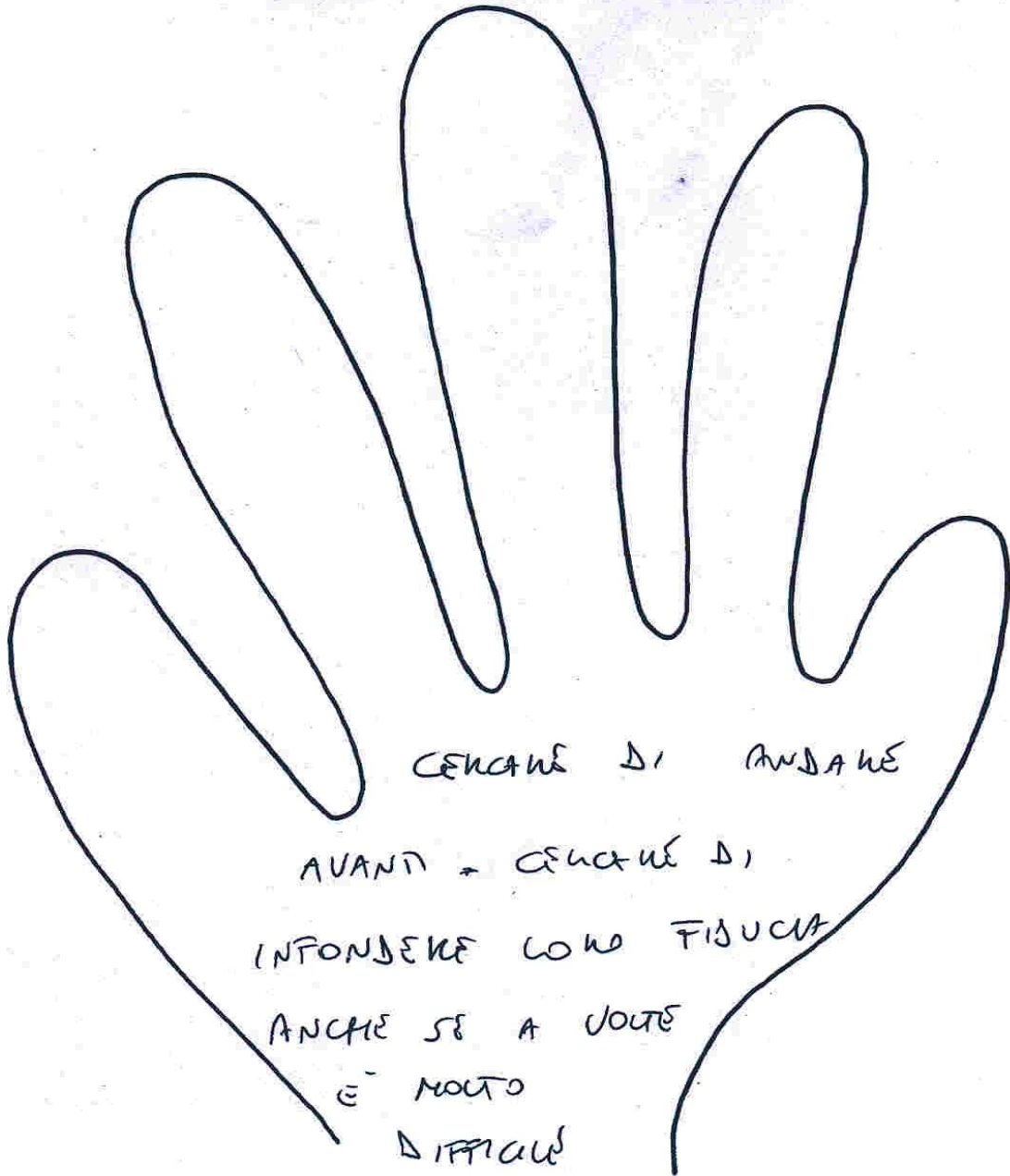
SENTO NEL CUORE...

CHE IL DOLORE, ANCHE  
SE CURATO, PUO' SALTARE  
DI NUOVO A GARA ANCHE  
A DISTANZA DI  
TEMPO

LE SENSAZIONI NEL MIO CORPO SONO...



COSA MI SEMBRA IMPORTANTE FARE ...



CERCARE DI ANDARE

AVANTI - CERCARE DI


INFONDERE LA MIA FIDUCIA

ANCHE SE A VOLTE

È MOLTO

DIFFICILE

COSA MI AIUTA A STARE MEGLIO...



GUARDARMI INDIETRO È

VEDERE QUANTA STRADA

ABBIAHO RENCORSO -

EU SABETTA

**SE NON CAPISCO COME  
FUNZIONO IO, COME  
POSSO AIUTARE MIA  
FIGLIA?**

**A NOI DUE,  
'MINISTRONE'!**

**!!**

# IL MINESTRONE

- **STRESS ATTUALI**

FUORI CONTROLLO (FUTURO)

SCUOLA

- **IL RICORDO DI INFELICITA' PASSATE** (nome in codice)

- 1 TIMIDEZZA/INSICUREZZA
- 2 <sup>E</sup> NON ESSERE ACCETTATA DAI BAMBINI
- 3 INIZIO ADOZIONE

- **IL RICORDO DELL'ABUSO** (l'immagine più brutta)

- 1 NON UNA IN PARTICOLARE MA
- 2 IL CRESCERE DEI DETTAGLI RACCONTATI
- 3

# // MINISTRONE

QUANTE VOLTE - MAI  
SI FORMA IL - QV  
'MINISTRONE'  
NELLA MIA VITA? - MV  
- QS

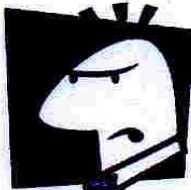
PER ESEMPIO ? QUANDO NASCONDO QUALCOSA PENSO A  
COSA POTRÀ SUGGERIRMI IN FUTURO, SE NON RINUNCIO A PROTEGGERMI -

E NELL'ULTIMO - MAI  
MESE ? - QV  
- MV  
- QS

PER ESEMPIO ? \_\_\_\_\_

# COME REAGISCO?

• MAI QV MV QS



X

X

X

X

# E tua figlia come reagisce?

• MAI QV MV QS



X

X

X

~~X~~

X

## LA REGINA DELLA NEVE

Chissà che traumi aveva avuto Andersen, ma certo se ne intendeva!

Così, da quella favola emergono un sacco di spunti per capire di più come vanno le cose in questi casi. Ecco un po' di quelli che hanno colpito noi.

1. il trauma iniziale cambia l'OCCHIO (i pensieri) e il CUORE (i sentimenti)
2.  Gerda non lascia proprio NULLA DI INTENTATO per tirare Kay fuori dai guai
3. non puoi sapere DA CHI ti verrà l'aiuto (vedi la figlia del brigante): tu chiedi, poi si vedrà....
4.  devi avere CUORE e COSTANZA
5.  occorre non temere il DOLORE e la FATICA
6. il trauma si scioglie PRIMA nel cuore e POI nell'occhio

E tu? Hai notato le stesse cose? (segna con una crocetta i punti che hanno colpito anche te)

Hai notato altro? Condividilo con noi:

**SILVIA**

**MAMMA DI DENISE**

NOME: SILVIA.....

NON È FACILE

---

ESSERE COME

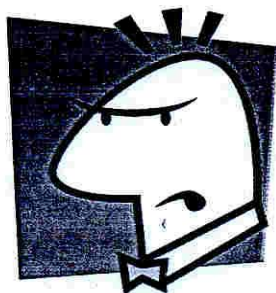
GERDA!

...RICORDI?

MA CI RIESCI GIÀ,  
IL COMPORTAMENTO DI  
GERDA SI CHIAMA  
"COPING ATTIVO-  
SOCIALE"



SCACCIA GLI ALTRI  
SISTEMI: NATURALI, MA  
CHE NON TI SERVONO A  
NIENTE...



Arrabbiato



Depresso



Evitante

# IL COPING ATTIVO-SOCIALE

Mi sembra di avere un coping attivo-sociale quando...

- 1. PARLO DI QUELLO CHE MI È SUCCESSO CON QUALCUNO
- 2. RIESCO A DIRE LA PAROLA "MOLESTATA"
- 3. \_\_\_\_\_

Gli aspetti di me che mi aiutano ad avere un coping attivo-sociale sono...

- 1. IL MIO ESSERE SOCIEVOLE, OVERO LA VOGLIA DI PARLARE.
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_

Le relazioni che mi aiutano ad avere un coping attivo-sociale sono con...

- 1. IL CENTRO TI AMA
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_

Non sempre è facile avere un coping attivo-sociale,  
Che cosa mi rende difficile utilizzarlo?

• IL RIPENSARE AL ACCADUTO SENZA POTERLO ESTERNARE  
E SENZA POTERNE PARLARE.

• QUESTA EDUANDA LA TROVO MOLTO COMPLICATA E  
NON SO SE RISPONDERO' CORRETTAMENTE.  
CREDO DI NON RIUSCIRE AD AVERE UN COPING

ATTIVO-SOCIALE QUANDO RIPENSO ALL'ACCADUTO E  
ALLA FIDUCIA CHE HO DATO AD UNA PERSONA CHE  
HA IMBROGUATO MIA FIGLIA. E AL MIO SENSO  
DI COLPA PER NON ESSERE STATA LÌ AL MOMENTO  
DEL BISOGNO DI MARTINA.

# RICORDARE E DIMENTICARE

CAPITANO DA SOLI

DURANO TUTTA LA VITA

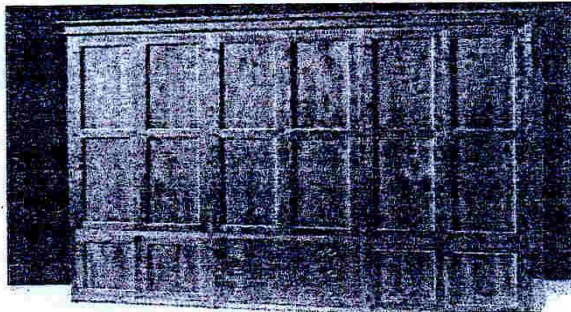
SERVONO AMBEDUE

Importante è ciò che ne facciamo....

Sappiamo bene che queste parole sono cariche di emozioni. Ma vediamo anche da un punto di vista PRATICO E OPERATIVO:

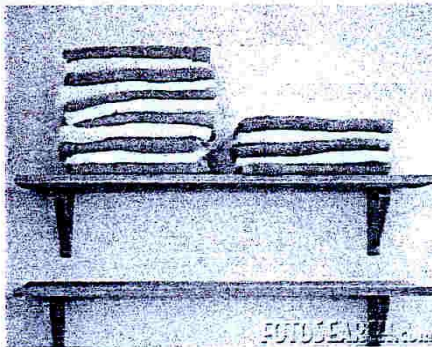
- quello che si può 'archiviare' (al momento non serve...)
- quello che va tenuto a portata di mano (al momento serve...)

~~Chiudo nell'armadio battendo via la chiave...~~



(ogni disprezzo  
depressione)

- Tutta la rabbia repressa e la violenza che sentivo che dovevo  
sferrare con me (botte, risucchi, spinti).
- Per misfattiende d'aver dovuto a volte malasciare qualcosa di  
veramente importante per seguire di più qualcosa di urgente.
- La paura di non essere una madre adeguata.  
Confervo su una mensola...



- Che non sono infallibile e che quindi il cammino può  
essere corretto, se serve.
- Sono una madre, non una macchina, a volte si può essere  
stanchi a volte serve una pausa - del tempo per sé o questo  
me serve riesce a capire.
- Ho comunque la fortuna di non essere sola nella ribellione

**LUIGI**

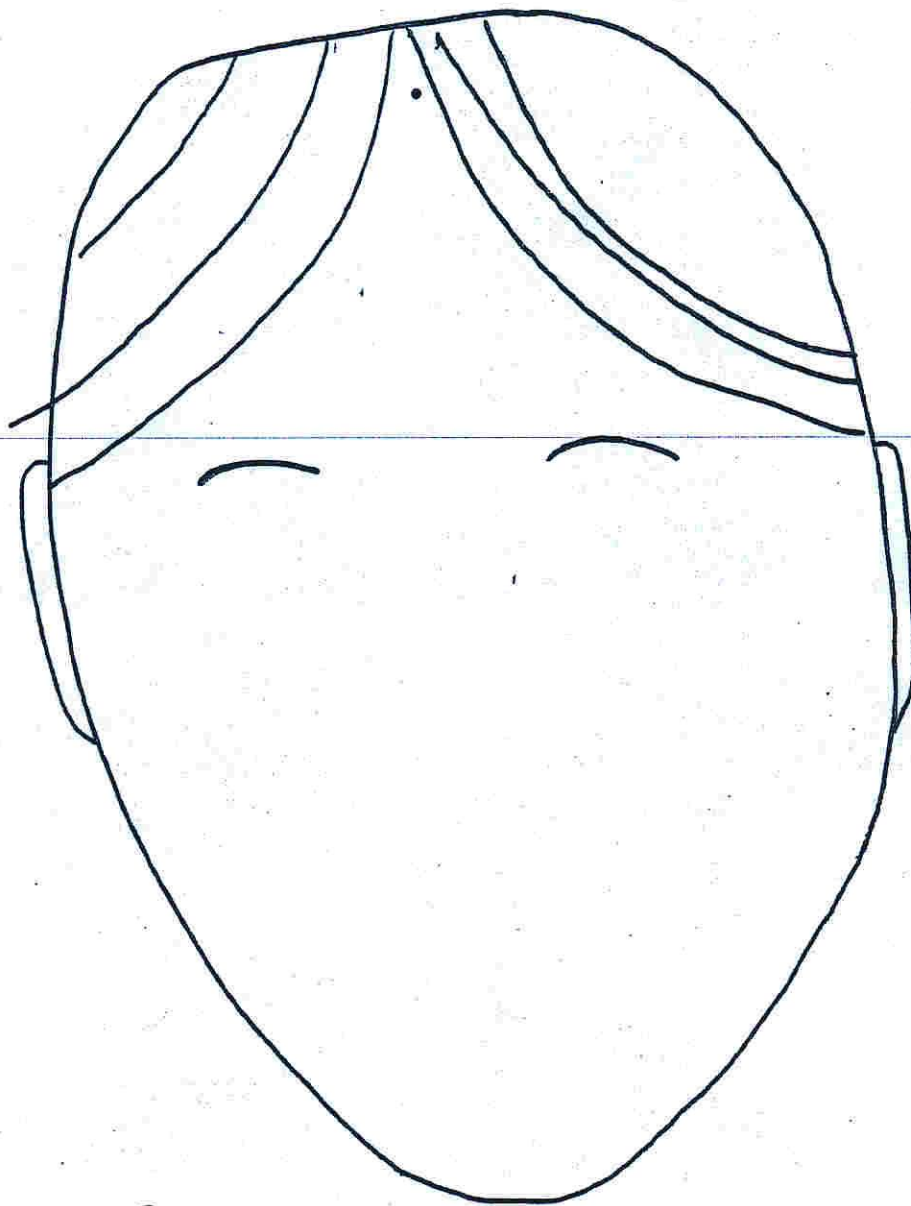
**PADRE DI DENISE**

IL LIBRO DI  
QUANDO  
HO SAPUTO...

DI:

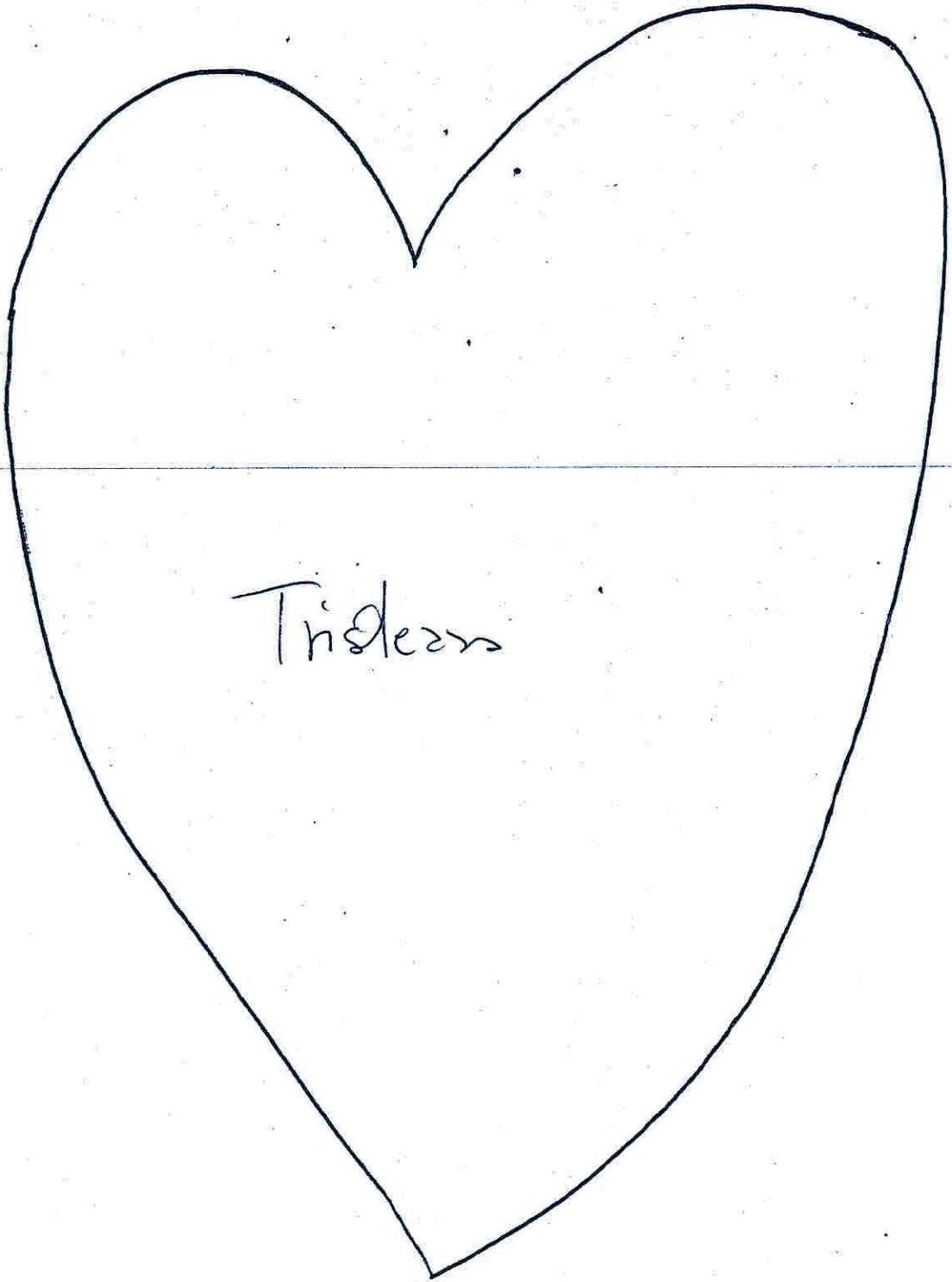
Luigi

QUANDO HO SAPUTO CHE MIA FIGLIA ERA STATA  
ABUSATA, HO PENSATO NELLA MIA TESTA...



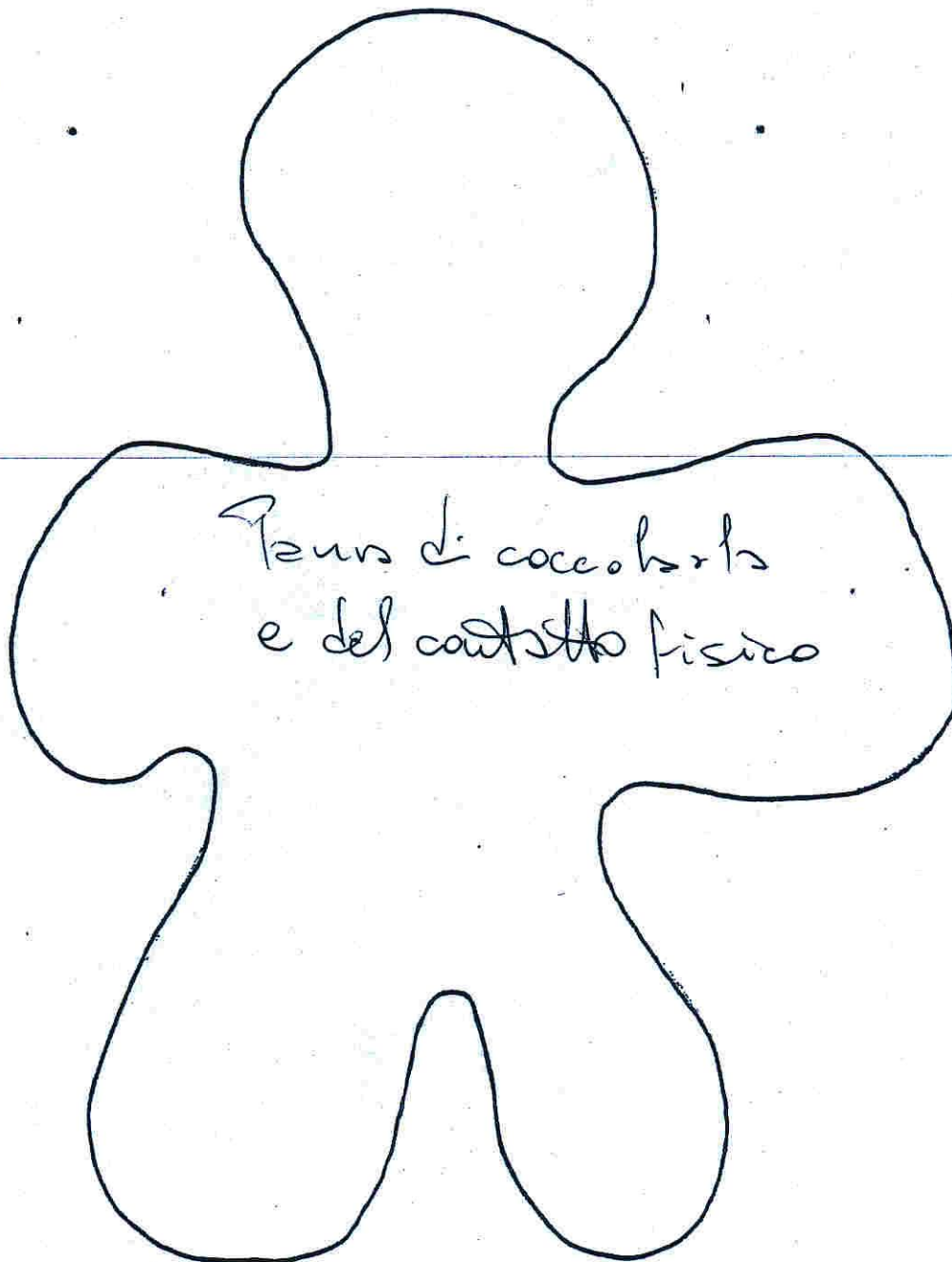
Perché.

HO SENTITO NEL CUORE...



Tristezza

# LE SENSAZIONI NEL MIO CORPO ERANO...



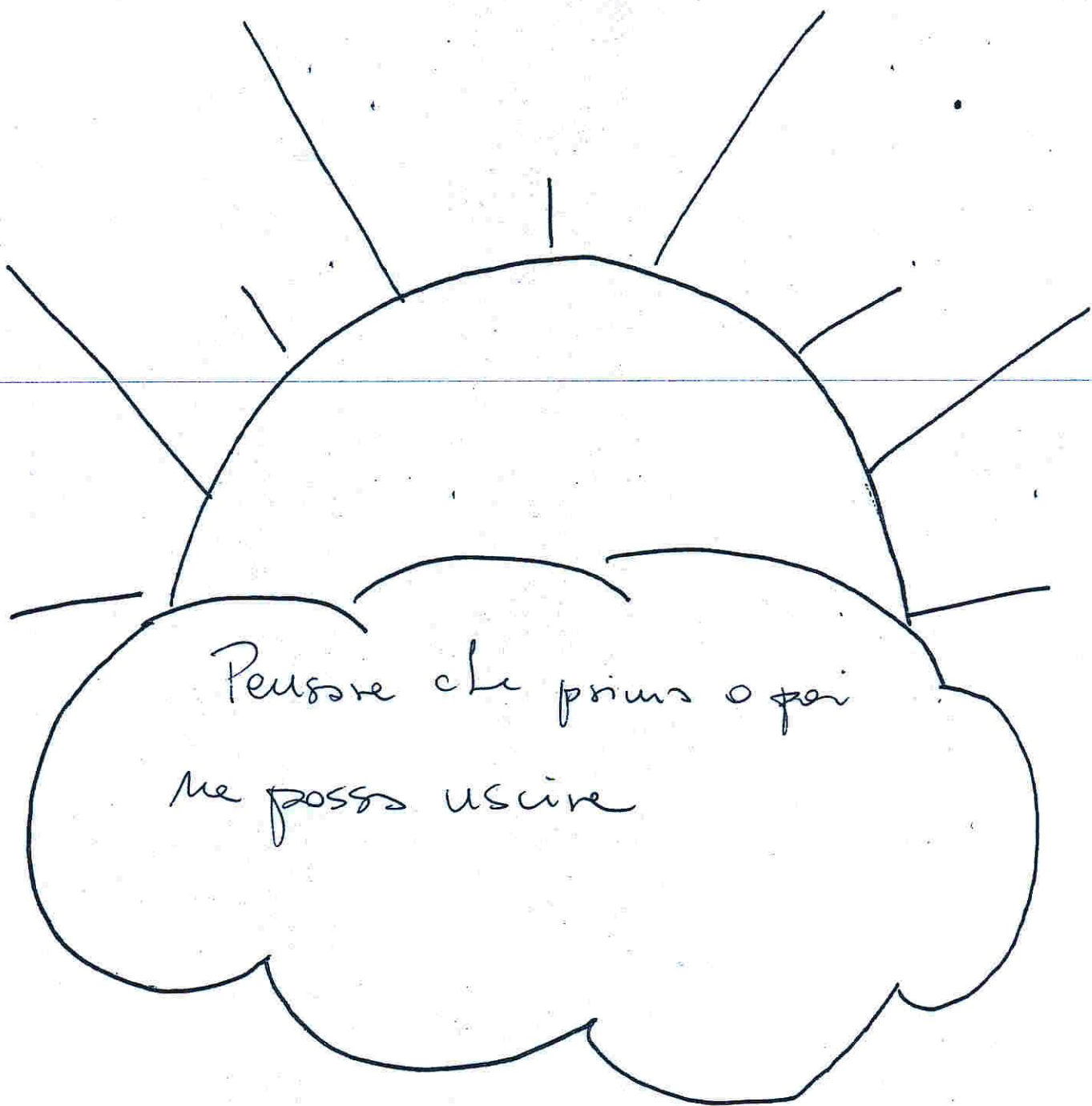
Temo di coccolarsi  
e del contatto fisico

E CIO' CHE HO FATTO E' STATO...



Cercate di  
Capire le  
Sue azioni

QUELLO CHE MI HA AIUTATO A STARE MEGLIO E' STATO...

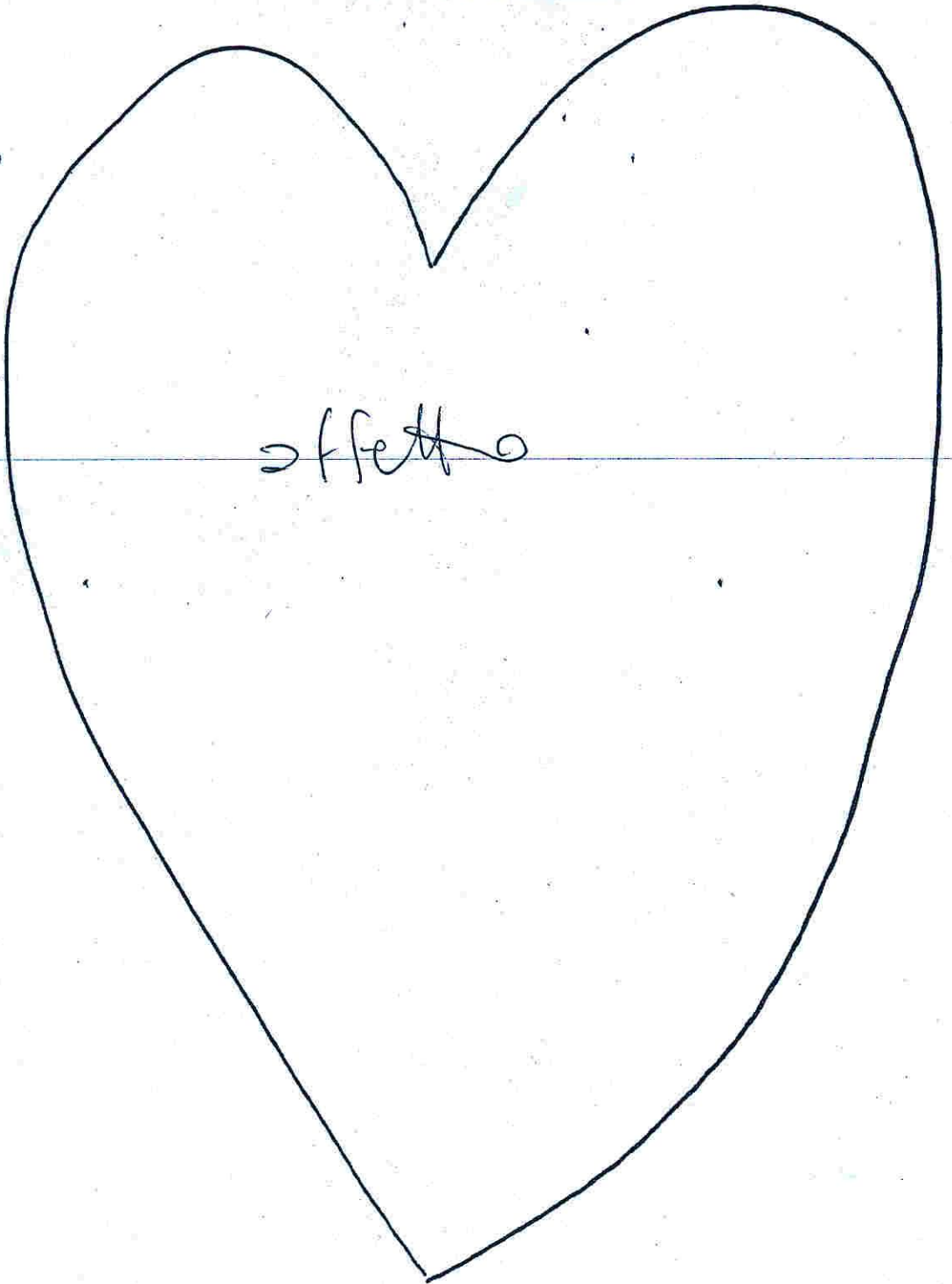


Pensare che prima o poi  
me posso uscire

QUANDO MI TORNA IN MENTE ADESSO, PENSO NELLA  
MIA TESTA....

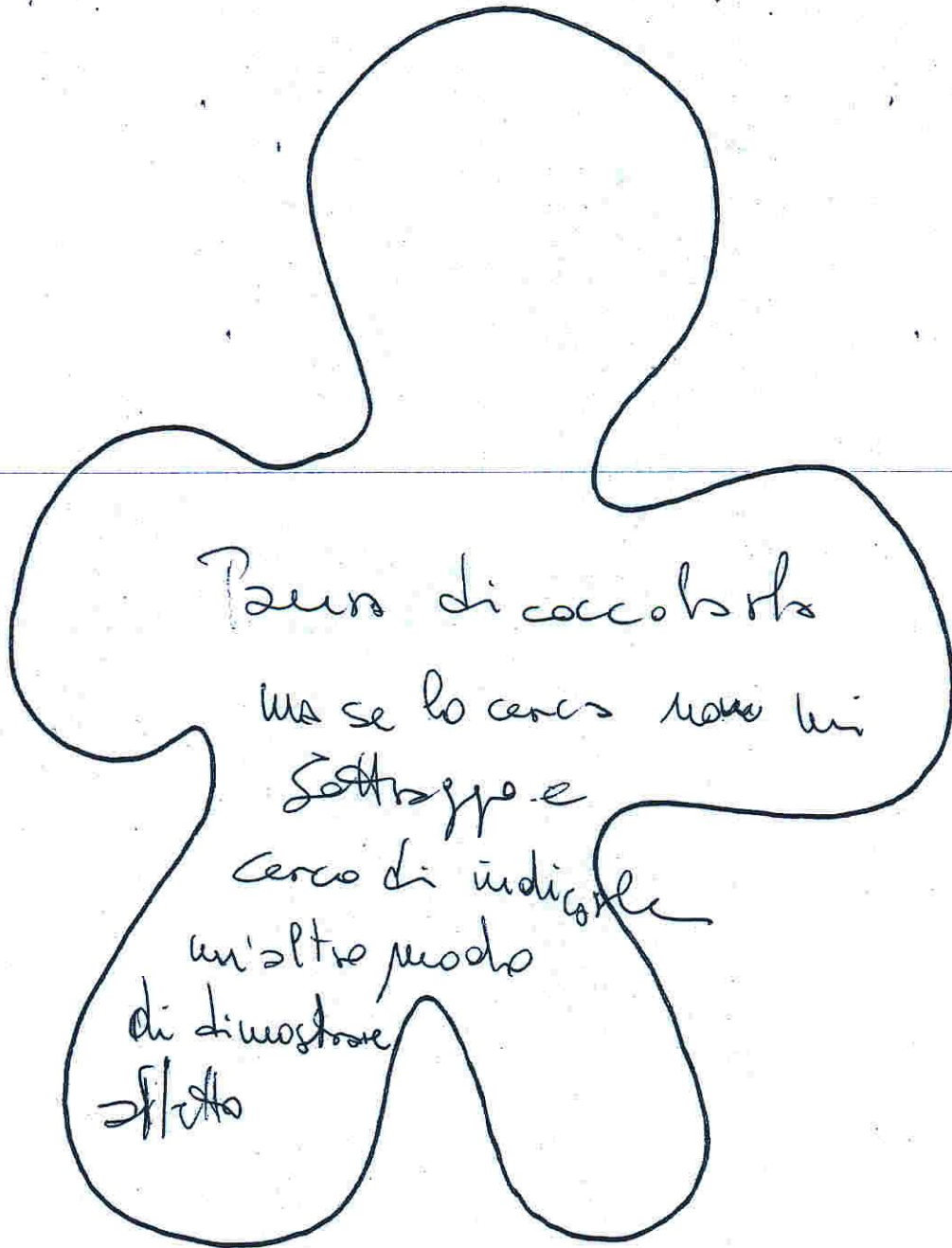


SENTO NEL CUORE...



affetto

LE SENSAZIONI NEL MIO CORPO SONO...



Paura di coccolarlo

ma se lo cerca non mi  
sottoscrive e

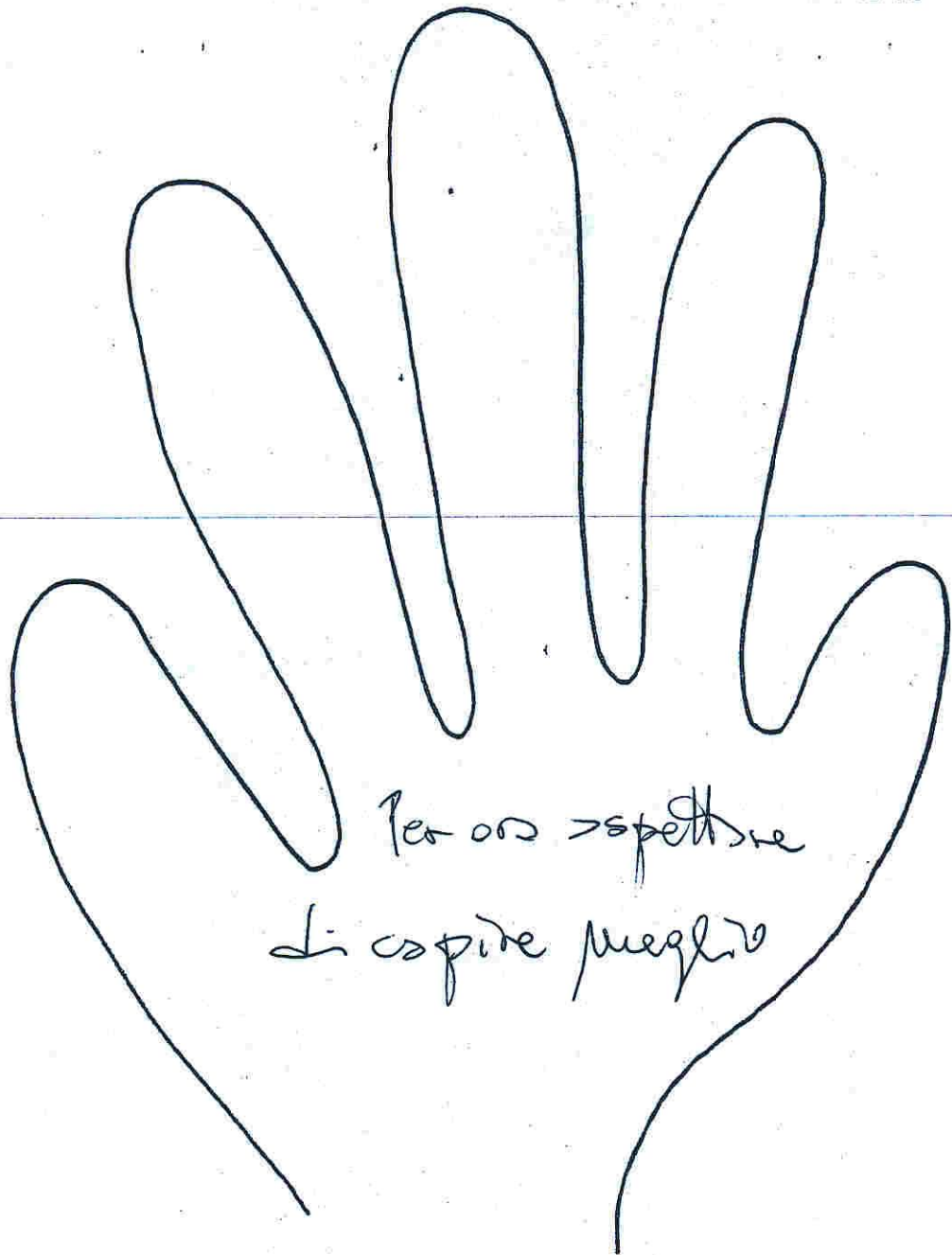
cerco di indicargli

un'altro modo

di dimostrare

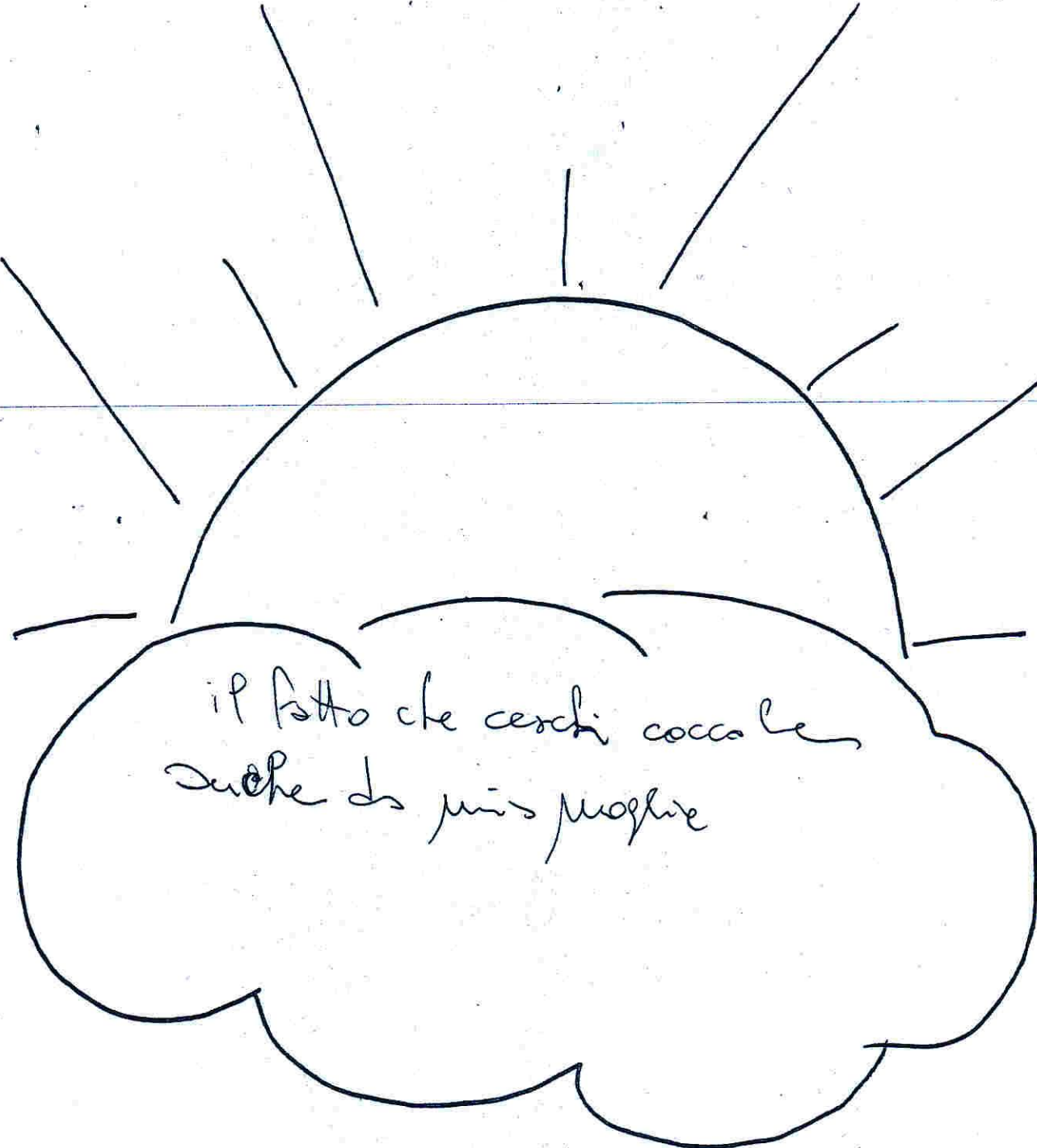
affetto

COSA MI SEMBRA IMPORTANTE FARE ...



Per ora aspettare  
di capire meglio

COSA MI AIUTA A STARE MEGLIO...



il fatto che cerchi cocca ben  
anche da mia moglie

# RICORDARE E DIMENTICARE

" CAPITANO DA SOLI

" DURANO TUTTA LA VITA

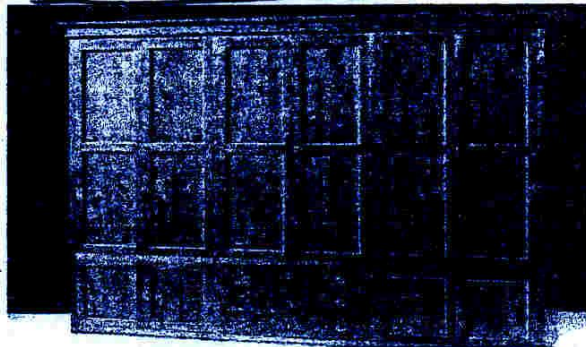
" SERVONO AMBEDUE "

Importante è ciò che ne facciamo....

Sappiamo bene che queste parole sono cariche di emozioni. Ma vediamo anche da un punto di vista PRATICO E OPERATIVO:

- quello che si può 'archiviare' (al momento non serve...)
- quello che va tenuto a portata di mano (al momento serve...)

Chiude nell'armadio ~~il ricordo di lei...~~ *emette l'odore in sé*

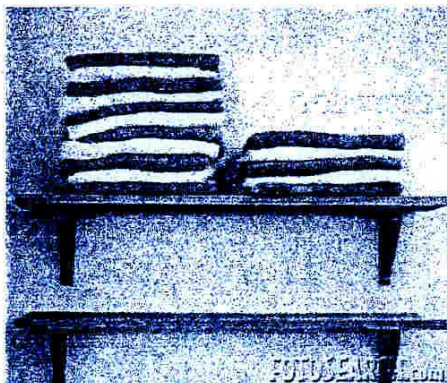


- ME L'HANNO ROVINATA PER SEMPRE (PAURA)

- LI STROZZEREI CON LE MIE MANI (RABBIA)

- PERCHE' E' SUCCESSO? (INCREDULITA')

Conferve su una mensola...



- CON IL SUO "VISSUTO" CI DOVREMO CONVIVERE SEMPRE

- CON IL SUO "VISSUTO" CI DOVREMO CONVIVERE SEMPRE

- DOPO LE CADUTE CI SI PUO' SEMPRE RIALZARE

- SI PUO' SEMPRE CHIEDERE AIUTO

- SI PUO' E SI DEVE STARE ALL'ERTA

**ANDREA**

**PADRE DI ALDO**

GENITORE / EDUCATORE DI

Aldo

INCONTRO DEL

Dai un nome (o più nomi) all'emozione che senti alla fine della favola

ricordi d'infanzia e di favole con i mostri  
figli per il pensiero ad Alob è un buon  
bambino a cui è entrata una pellicola  
La storia è la serenità che voglio dalla vita  
non smetterò mai di cercare la serenità di  
Alob!

Kay e Gerda non ci sono estranei:

Scrivi il primo pensiero che ti suscita Kay

La vita di Alob congelata per anni

Scrivi il primo pensiero che ti suscita Gerda

Costanza la sua serenità aiuta me e Alob  
a superare ogni ostacolo

---

IL LIBRO DI

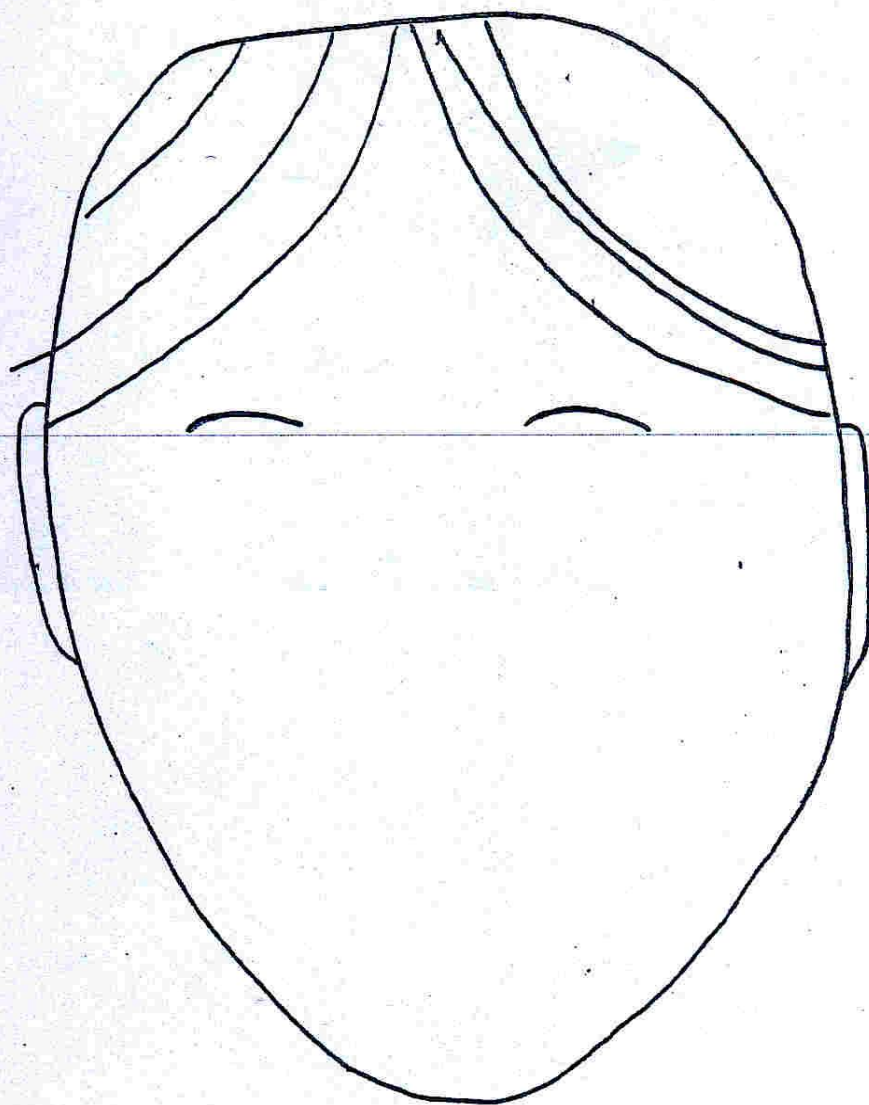
QUANDO

---

HO SAPUTO...

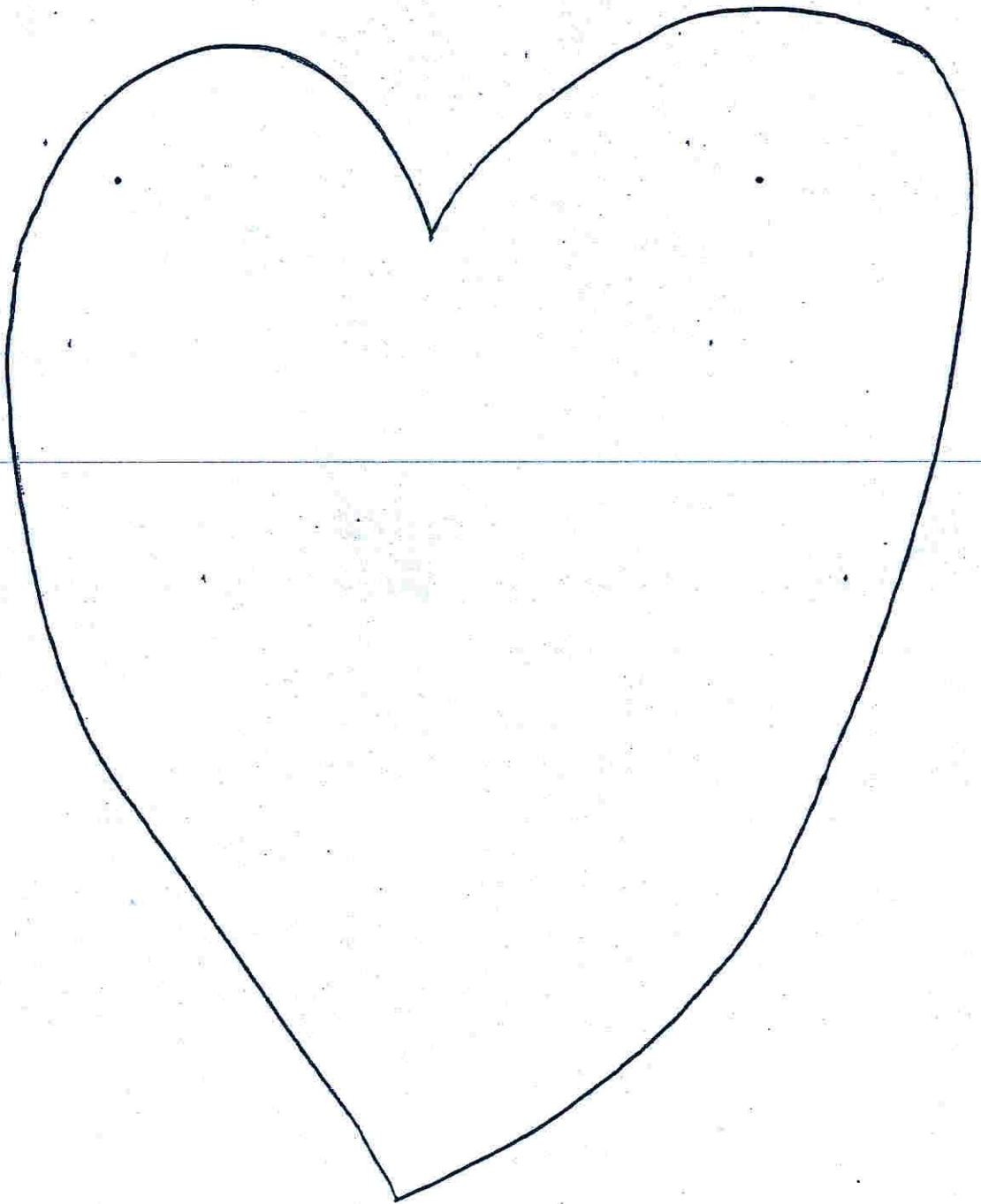
DI: ANDREA

QUANDO HO SAPUTO CHE MIA FIGLIA ERA STATA  
ABUSATA, HO PENSATO NELLA MIA TESTA...



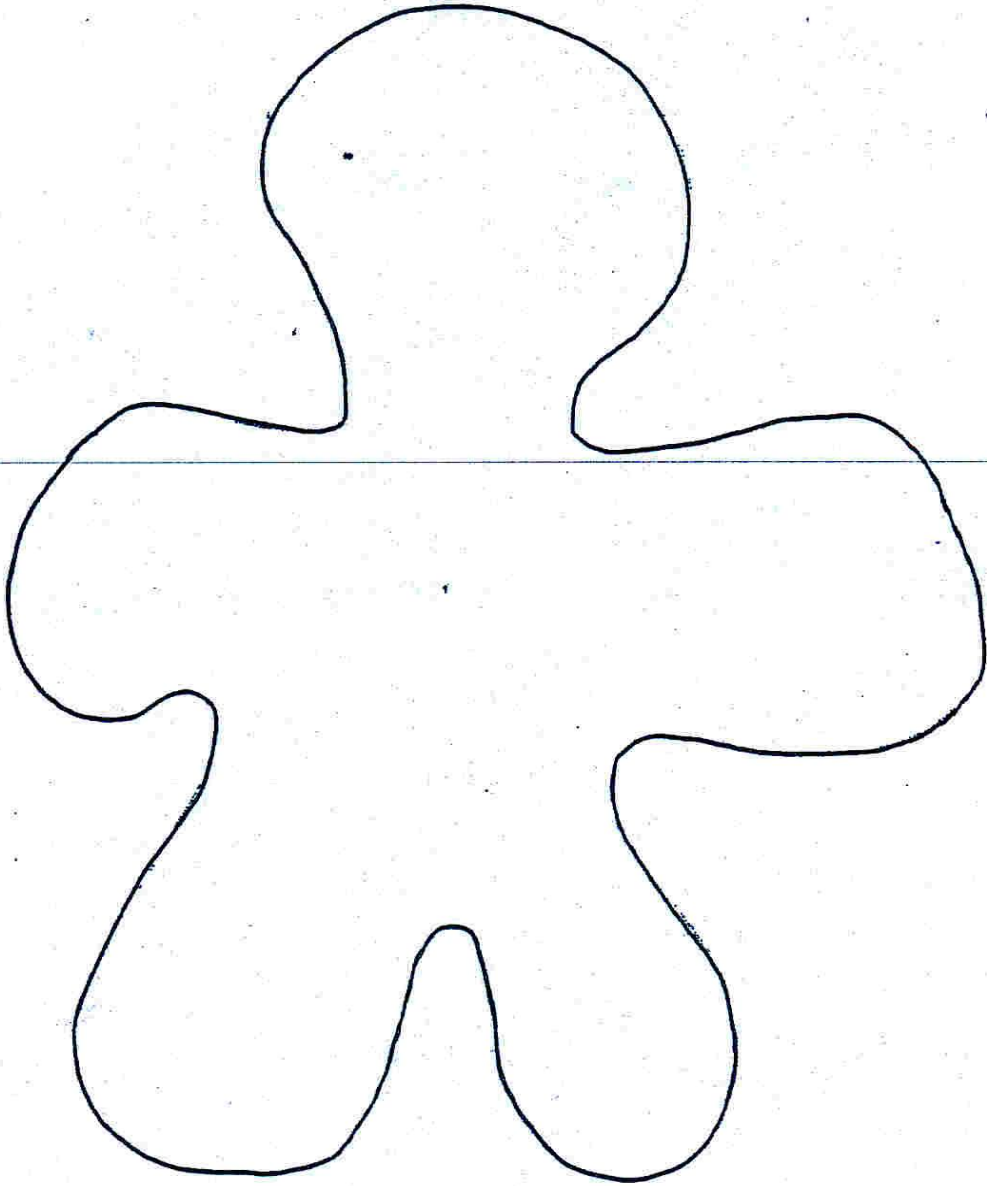
Che dovevo dare tanto tanto di me  
e che ogni giorno andare vissuto senza  
spaventarsi.

HO SENTITO NEL CUORE...



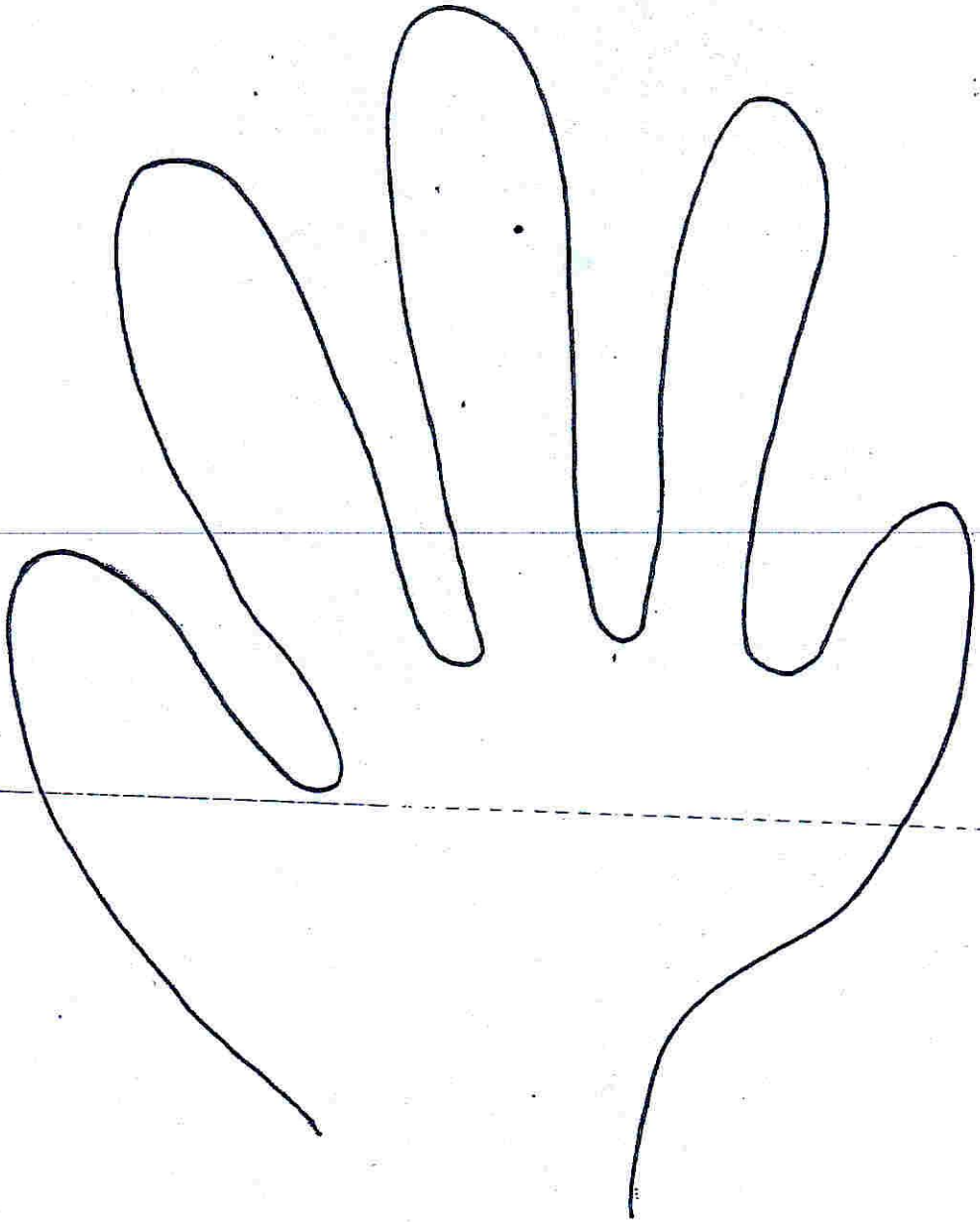
Quasi un senso di vergogna  
ed appartenenza alla specie umana

LE SENSAZIONI NEL MIO CORPO ERANO...



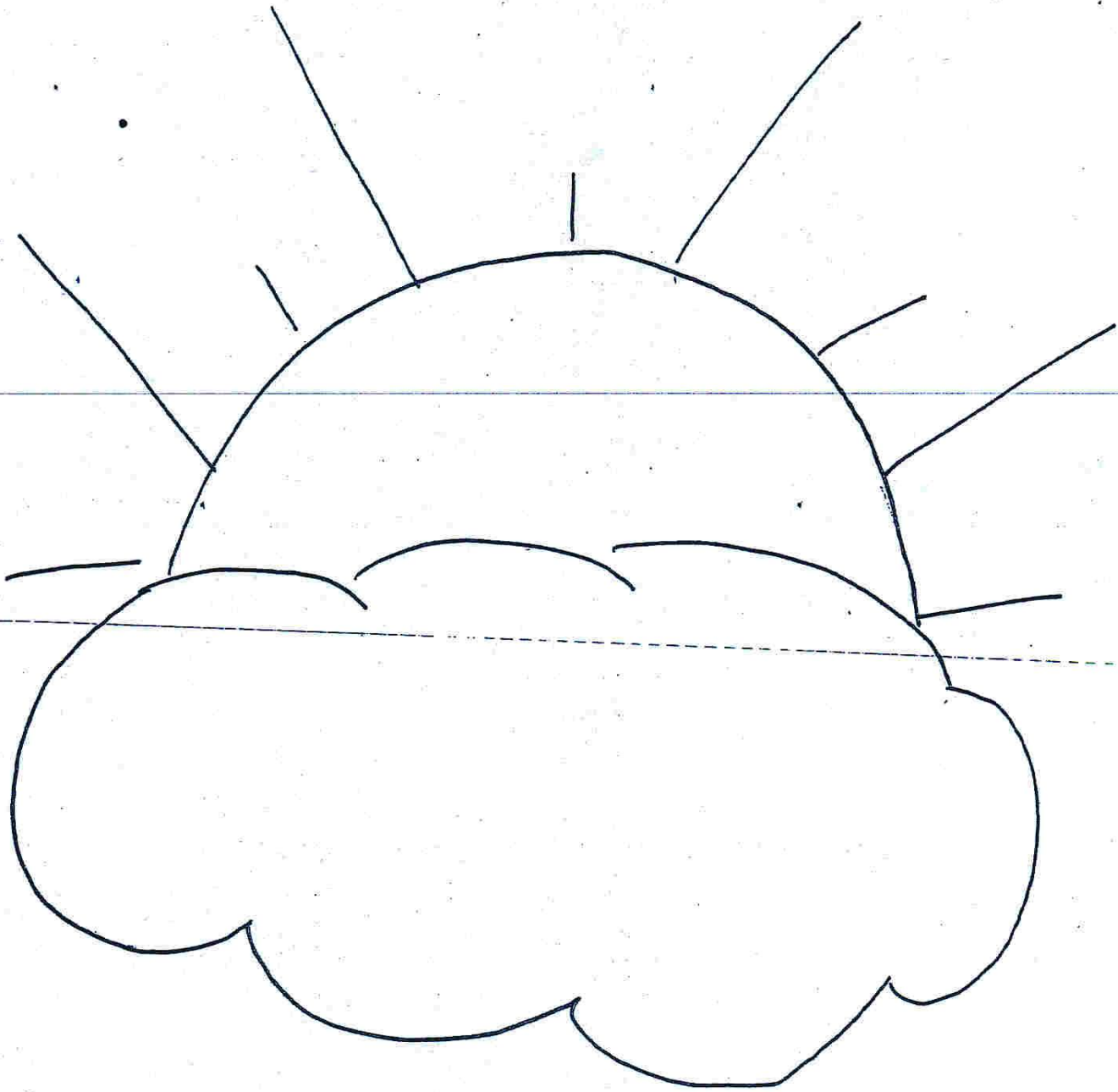
Forti per affrontare questa nuova  
realtà e di blocco nei confronti  
della mia intimità sessuale

E CIO' CHE HO FATTO E' STATO...



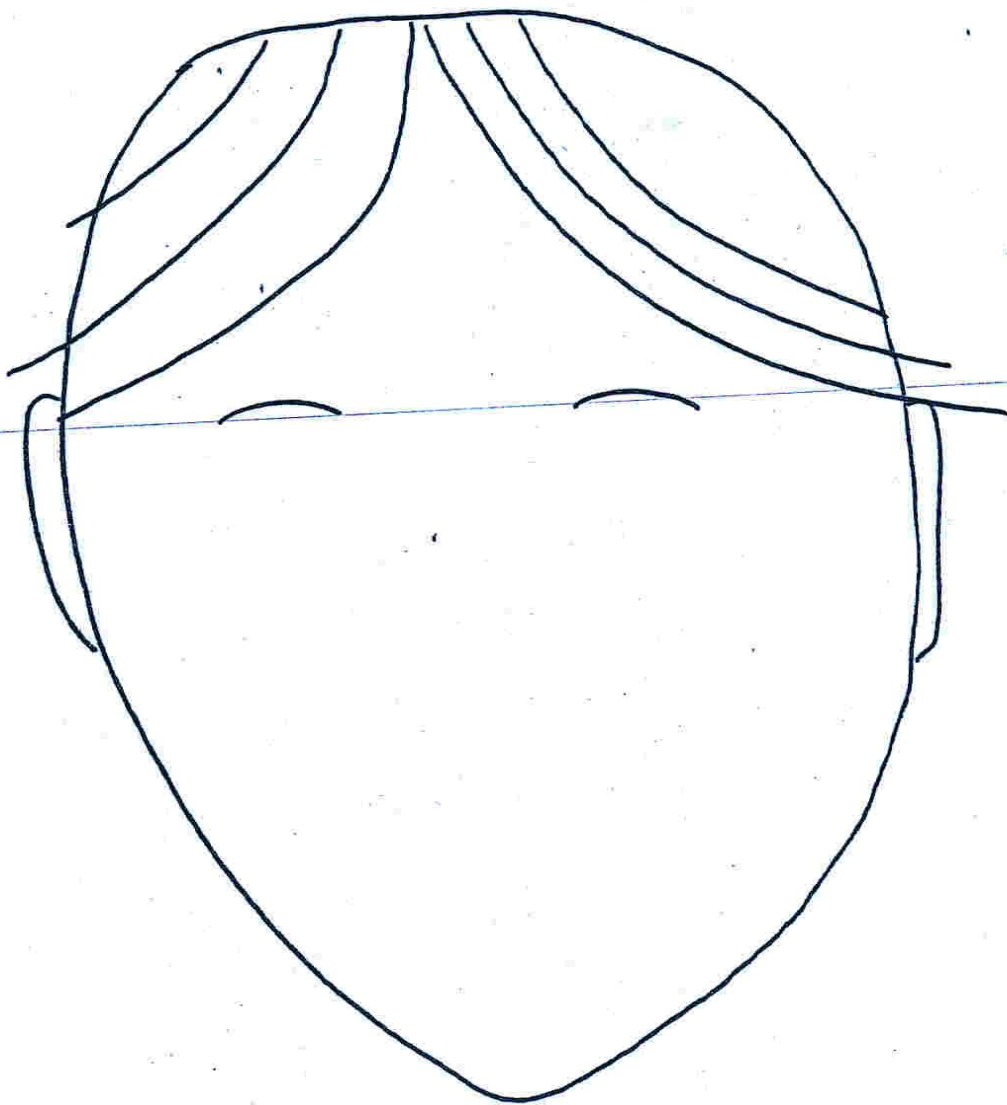
Parlare con Giustina e fermi  
forza forza con un po' di epistima

QUELLO CHE MI HA AIUTATO A STARE MEGLIO E' STATO...



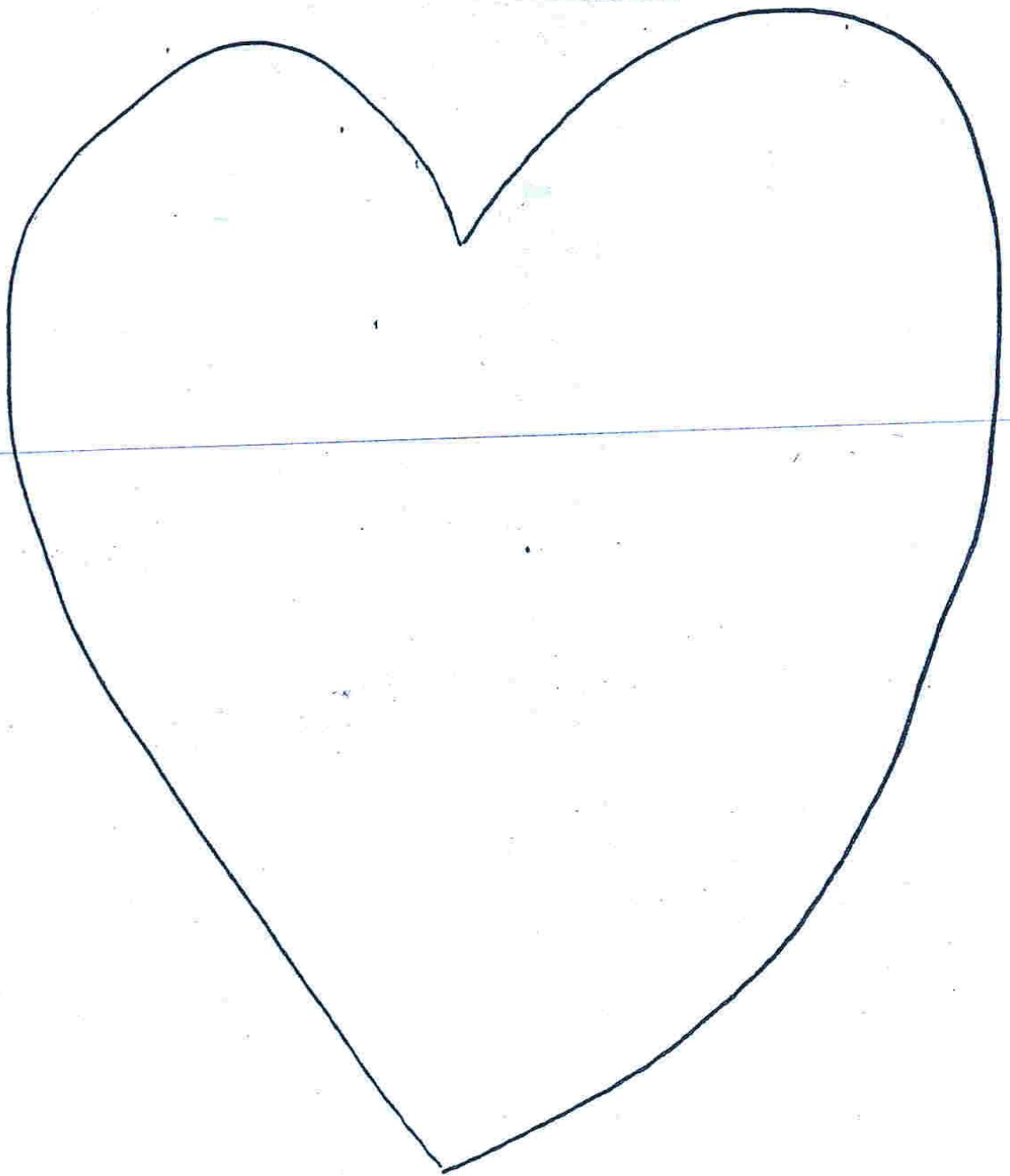
Che il signora ci da a disposizione  
un mondo fantastico che la vita è  
meravigliosa e non dobbiamo mai pensare  
di non farcela.

QUANDO MI TORNA IN MENTE ADESSO, PENSO NELLA  
MIA TESTA....



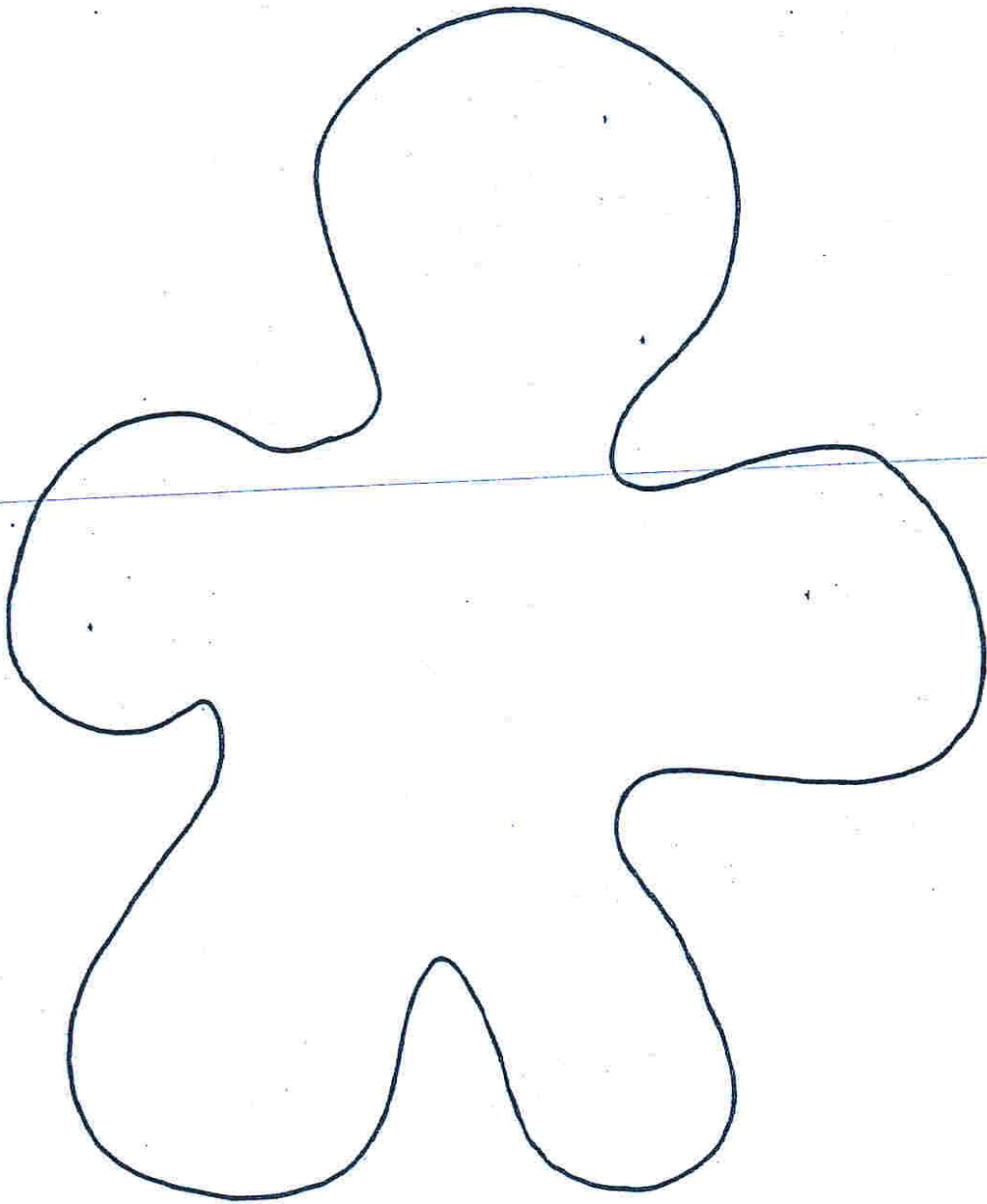
Che Aldo possa avere una vita  
sessuale serena

SENTO NEL CUORE...



A volte rabbio quando le cose non vanno  
ma una dolce calma quando riusciamo  
a parlare e capirci.

LE SENSAZIONI NEL MIO CORPO SONO...



Ansia da sistemare

## COSA MI SEMBRA IMPORTANTE FARE ...

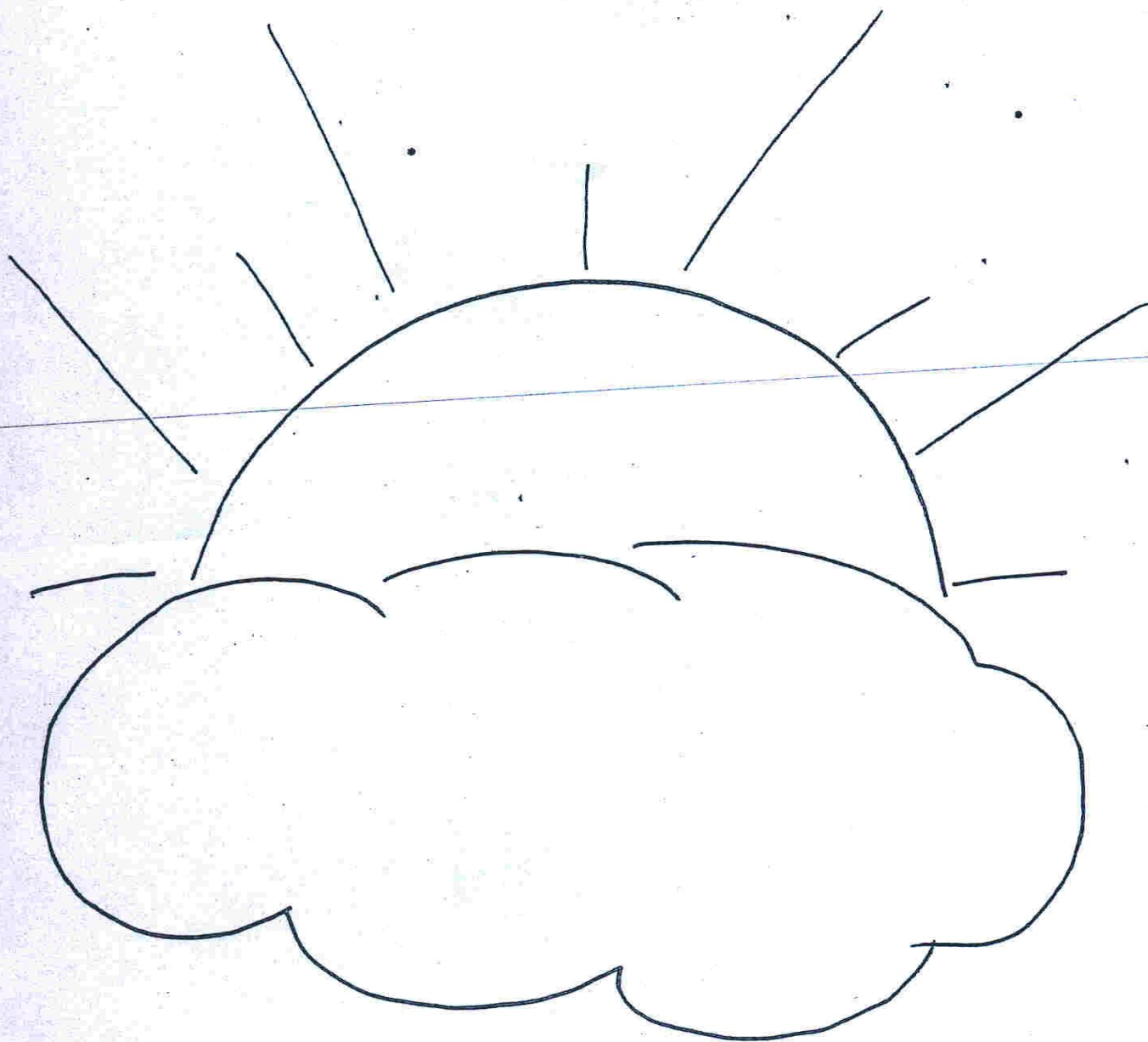


Vivere molto vicino ad Aldo.

Parlare con lui senza mai averne imbarazzi  
o timore nei confronti del sesso e del suo  
passato.

Aiutare Aldo e non sentirsi oltrascio e non  
lasciarsi andare. Immettere in lui la voglia  
di vivere ogni giorno le cose belle e buone.

## COSA MI AIUTA A STARE MEGLIO...

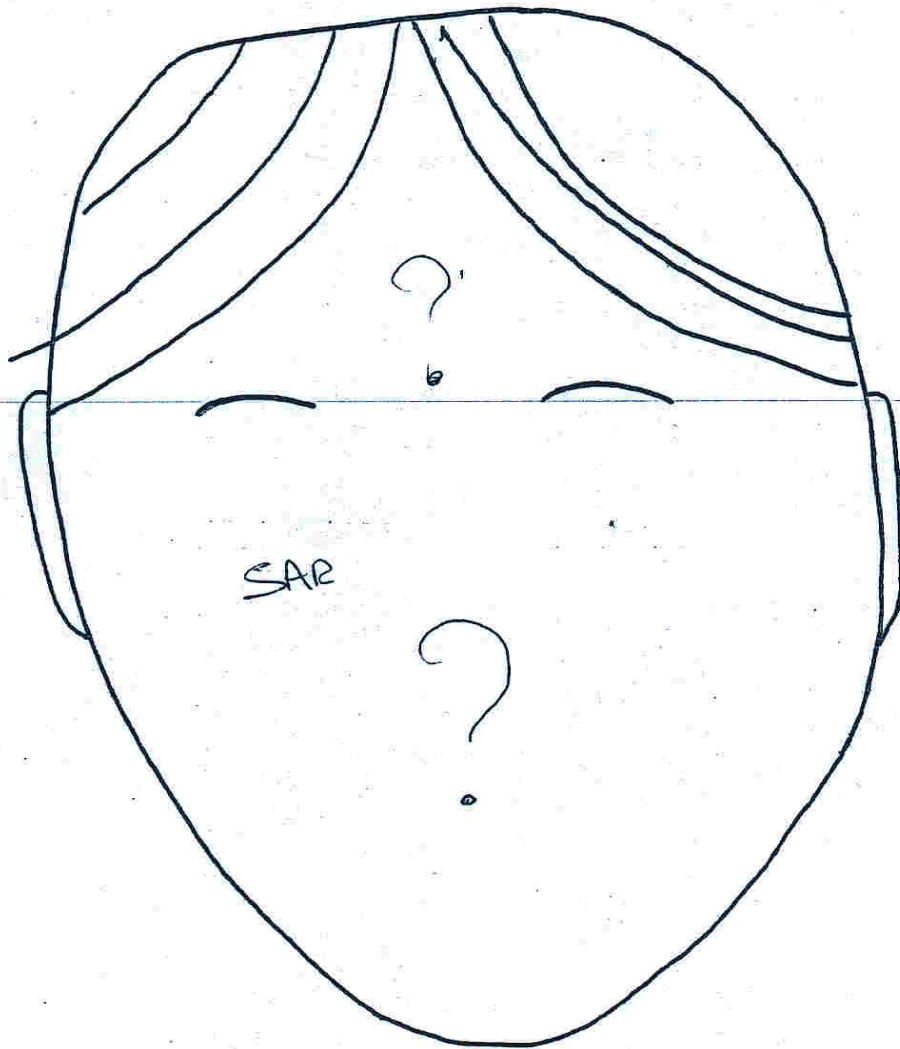


La serenità della mia famiglia.  
Il contatto con la natura e quando  
possibile intensa attività fisica sportiva!

ALESSANDRA

MADRE DI JESSICA

QUANDO HO SAPUTO CHE MIA FIGLIA ERA STATA  
ABUSATA, HO PENSATO NELLA MIA TESTA...



SARÀ VERO O NO?  
LA GUARDO PICCOLA RANNICHIATA  
SE LA TOCCO LE FACCO PIACERE

HO SENTITO NEL CUORE...



PAURA

DESIDERIO DI CALMARE


IL SUO DOLORE IL SUO

SMARRIMENTO

SENTIVO CHE ERA

VERO

LE SENSAZIONI NEL MIO CORPO ERANO...



UNA STRETTA ALLA PANCI A  
SENSAZIONE DI SCHIFO

CERCAVO DI  
IMMAGINARE  
COSA POTESSE  
DIRE PENSANDO  
ALLA PENA DELLA TUA  
PRIMA VISITA DAL  
GINECOLOGO

E CIO' CHE HO FATTO E' STATO...



- REGIDITA -

NELL'AVVICINARMI, NON  
SAPEVO COSA FARE

- ARRABBIARMI CON LEI /  
CERCARE DI AVVICINARMI  
E COCCOLARLA

- RAVVICINARMI  
AL PADRE

- COSTRINGERLA  
A LAVARSI

- PENSARE CHE  
NON ERA VERO

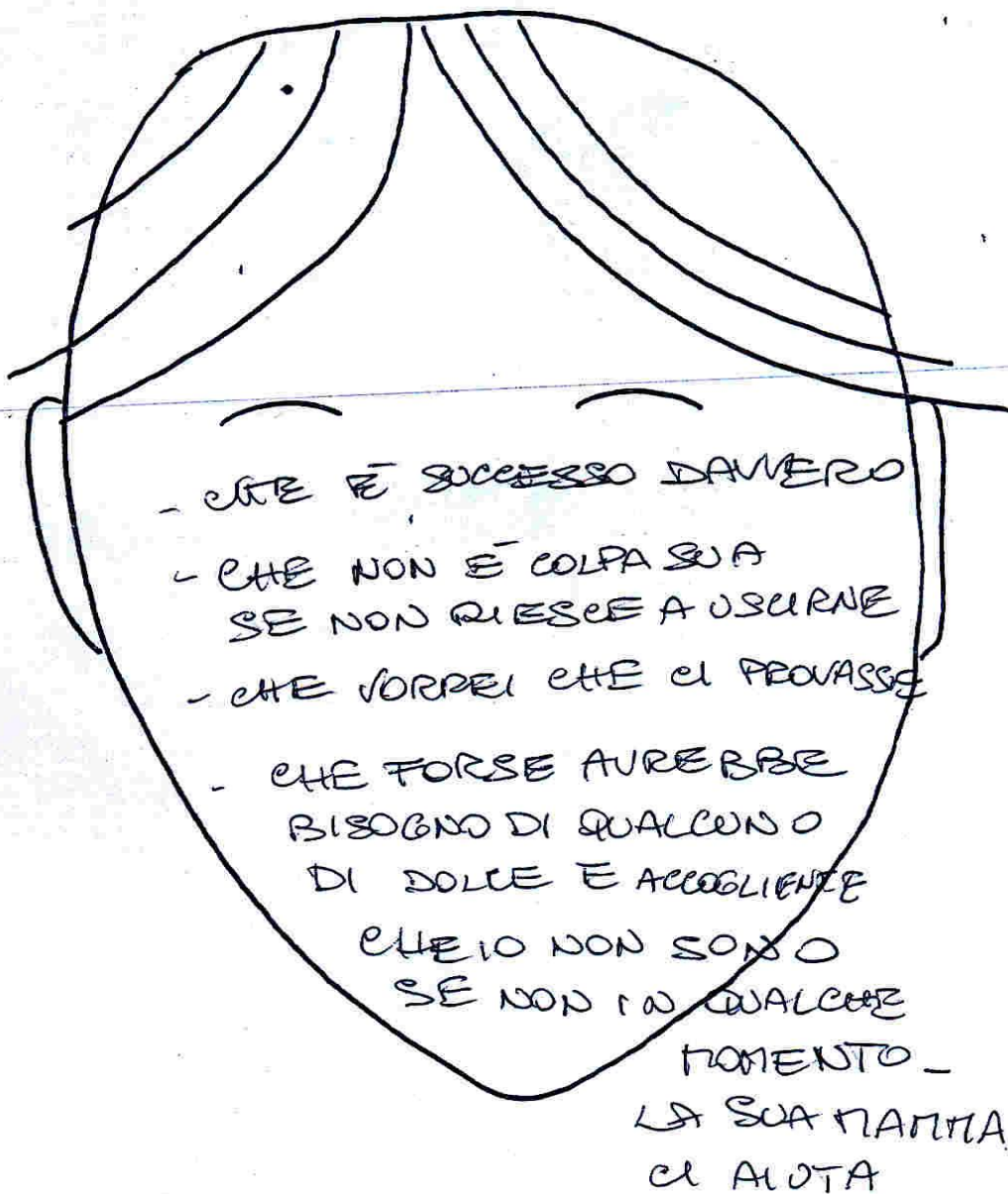
QUELLO CHE MI HA AIUTATO A STARE MEGLIO E' STATO...

QUANDO LA VEDO RIDERE  
SERENA, NORMALE SENZA PENSIERI

CAPITA DI "STRARADO"

- RIUSCIRE IN ALCUNI MOMENTI RARI  
A PARLARE E FARLA PIACERE TRA  
LE MIE BRACCIA.
- QUANDO LEI SI COMPORTA MEGLIO
- SAPERE CHE SE STA MALE NON E' TUTTA  
COLPA MIA

QUANDO MI TORNA IN MENTE ADESSO, PENSO NELLA  
MIA TESTA....!



SENTO NEL CUORE...

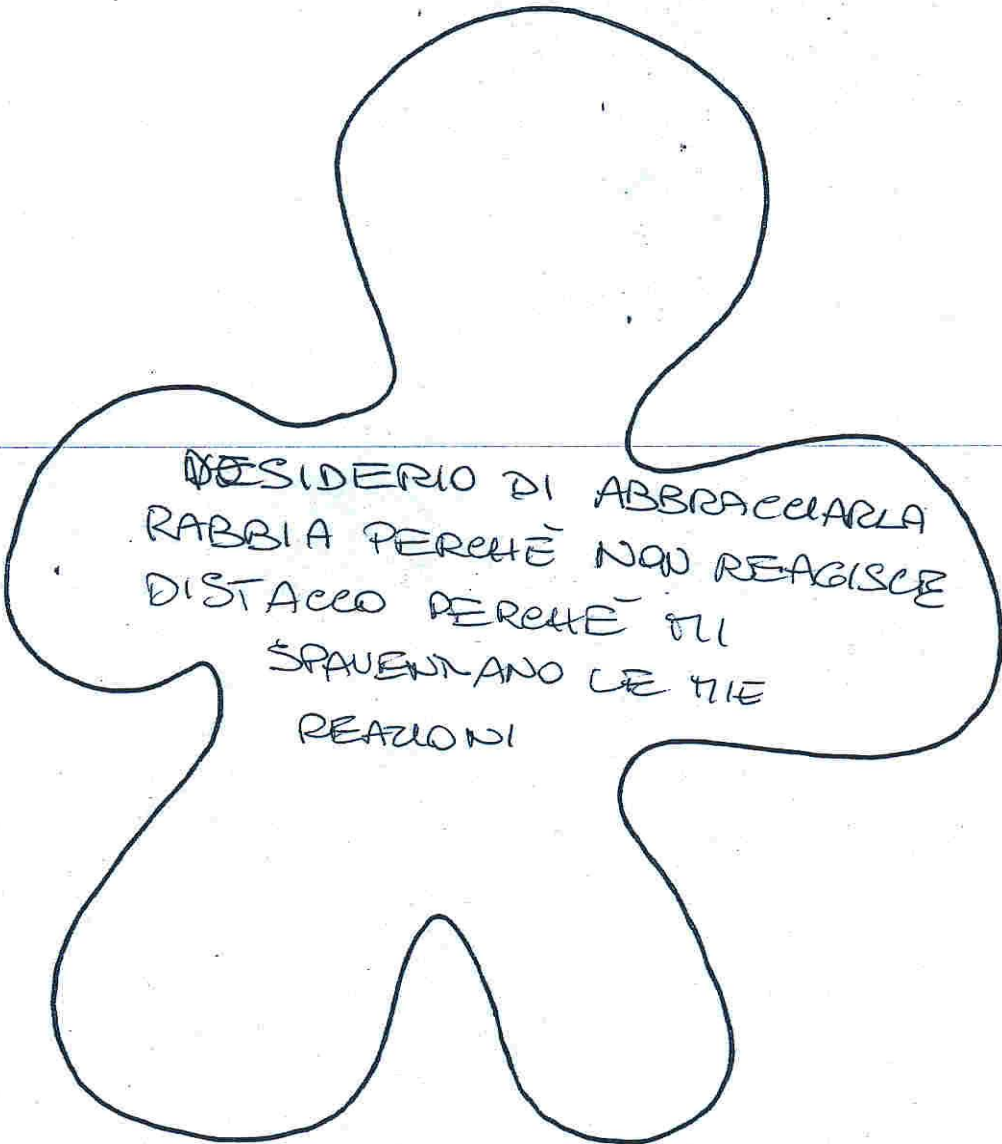
DOLORE RABBIA  
ANSIA

RABBIA NEL CONFRONTO  
DEL PADRE

CONFUSIONE

TENEREZZA PER J.

LE SENSAZIONI NEL MIO CORPO SONO...



DESIDERIO DI ABBRACCIARLA  
RABBIA PERCHÈ NON REAGISCE  
DISTACCO PERCHÈ TU  
SPAVENTANO LE MIE  
REAZIONI

COSA MI SEMBRA IMPORTANTE FARE ...



COSA MI AIUTA A STARE MEGLIO...



AIUTO DEL MARITO

?

.