

GRUPPO DI SOSTEGNO
PER ADULTE VITTIME
DI ABUSO SESSUALE INFANTILE

*LA FASE INIZIALE DEL TRATTAMENTO:
FORMARE IL GRUPPO
EDUCATION*

PARTECIPANTI

- DONATA, 39 anni, inviata da psicologo del CF, lavora come infermiera, separata, 2 figli 12 e 15 anni; abuso da amico di famiglia dai 5 ai 14 anni. Durante il colloquio iniziale piange, non riesce a proseguire, dice che in famiglia c'erano problemi...a 14 anni è stata da una npi..., dice che in passato ha cercato di farla finita. E' stata in analisi per un po', poi non riusciva a pagare, doveva fare 2 lavori, ha trovato ora nello psicologo del CF un valido aiuto.
- DINA, 34 anni, nubile, no figli, inviata da psicologo che si occupa di disturbi alimentari, lavora in piccola azienda come impiegata. Abuso dai 9 ai 14 anni, amico di famiglia, detto alla madre a circa 10 anni, che ha risposto "avrà frainteso.." Dice di avere scarsa autostima, di non fidarsi di nessuno, rapporti disastrosi con l'altro sesso, "mi faccio maltrattare psicologicamente...", in passato ha tentato suicidio. Durante il colloquio ha una buona capacità di autoironia
- MIMMA, 38 anni, inviata da medico psicosomatista, che l'ha seguita per due anni. Durante la terapia, iniziata per importanti sintomi somatici (ipersudorazione, problemi intestinali, attacchi d'ansia) emerge una storia devastante di maltrattamenti e abusi subiti a partire dalla morte della madre (a 7 anni) da parte del padre, alcolista e violento. Impiegata in una scuola privata, convive con un operaio 42enne da 8 anni (sono fidanzati da 13)

- **FEDERICA**, 38 anni, bibliotecaria , sposata, non ha figli (che vorrebbe ma non se la sente). Viene da una terapia con la conduttrice, a cui arriva perché spaventata da grave episodio dissociativo avvenuto un anno prima in occasione delle nozze (precedente convivenza di 9 anni). Durante la terapia (circa due anni) arriva a buona elaborazione dell'abuso subito dai 6 ai 9 anni da uno zio materno, poi uno stupro a 12 anni, prima 'dimenticato', e di cui aveva avuto flashback proprio prima della crisi dissociativa . Abusata nelle stesse circostanze anche sua sorella, maggiore di 2 anni, ora molto sofferente (borderline, farmaci). Mai rivelato ai genitori, né più riparlato con sorella. Verso la fine della terapia riesce a rivelare ai genitori, affronta sintomi attuali di sexual preoccupation, rimane felicemente incinta. Purtroppo abortisce al terzo mese: sceglie di affrontare il lutto senza aiuto psicologico, sente di avere strumenti e buon compenso. Ma qualche mese dopo ha un'altra crisi dissociativa grave (connessa al recupero di un ricordo ancora più traumatizzante relativo allo stupro), che la porta al ricovero in psichiatria. Dimessa con farmaci, non se la sente di ricominciare la terapia individuale, ma accoglie volentieri la proposta del gruppo
- **LORENZA**, 17 anni, inviata da psicologa fuori Regione. E' stata vittima di uno stupro di gruppo a 13 anni, uno dei 3 era il suo ragazzo, con cui è ancora fidanzata con un rapporto molto problematico. Lo ha rivelato circa un anno dopo alla sua insegnante (scuola di moda) che l'ha molto aiutata, anche nella denuncia, poi ai genitori, purtroppo nella stessa famiglia il fratellino più piccolo era stato in passato agganciato da un pedofilo, era però riuscito a scappare senza conseguenze. Paura ad uscire di casa (fuori rivede gli stupratori), problemi di alimentazione (bulimia-anoressia), cocaina e alcool, andata al SerT, ma non ne è fuori. Riflessiva, dice di sentirsi inadeguata alla vita. Fa le cose senza entusiasmo...però va a fare volontariato. La sorella maggiore l'accompagnerà al gruppo

- CLAUDIA, 42 anni, separata, una figlia di 10 anni. Si separa quando intuisce, da confidenze della bambina, che la stessa era abusata sessualmente fin da piccolissima da suo marito, violento e maltrattante. Torna dalla madre con la figlia, attualmente senza lavoro stabile (diploma Istituto alberghiero). Abusata dai 6 ai 10 anni dal fratello maggiore, diventato schizofrenico e violento, inserito in struttura residenziale, poi deceduto. L'ha detto alla madre molto tardivamente. Cresce come bambina e poi adolescente ritirata, bloccata. Dopo esperienze di ricerca autonomia in parte fallimentari e una lunga relazione giovanile con un compagno tossicodipendente e violento, si sposa. Grave depressione durante il matrimonio. A tratti abusa di alcol. Si tratta per lei di una 'coda' di terapia, dato che madre e figlia sono ancora in carico al Centro TIAMA, con sedute individuali per ambedue e familiari.
- LISA, 35 anni, tutta la sua famiglia è in Sardegna, lei è qui perché sta facendo perfezionamento universitario, legata a gruppi spirituali. Abusata dal fratello per 8 anni (dai 3 agli 11, il fratello ha 9 anni più di lei), non l'ha mai detto alla madre (ora defunta). Prima fidanzata, dopo la rottura ha avuto un crollo, ha creduto di diventare pazza e sono emersi importanti problemi di identità sessuale. Ha lavorato come insegnante di sostegno ed è rimasta terrorizzata, ha avuto 'un esaurimento nervoso'. Ha collegato all'abuso subito e vuole ora affrontare il problema. Già supporto psicologico individuale, che in parte continua.

OBIETTIVI

- 1. Aiutare il riconoscimento reciproco e la comunicazione delle proprie difficili esperienze*
- 2. Riconoscere in se stessi il funzionamento post-traumatico come base di sintomi e problemi*
- 3. Aiutare a gestire le difficoltà relazionali e comportamentali*
- 4. Aiutare a riconoscere e ad attuare un coping attivo-sociale per essere di supporto ai propri figli e a se stessi*
- 5. Attivare dinamiche di auto-aiuto*

"La conoscenza è potere.

La persona traumatizzata è spesso sollevata semplicemente dal sapere il vero nome della propria condizione: dalla conoscenza della diagnosi del proprio disturbo, comincia per il paziente il processo di padronanza;

non più imprigionato nel mondo senza parole del trauma, egli scopre che esiste un linguaggio per la propria esperienza;

scopre di non essere solo e che altri hanno sofferto allo stesso modo; scopre inoltre di non essere pazzo perché le sindromi traumatiche sono le normali risposte umane a circostanze estreme.

E scopre, infine, che non è condannato a soffrire questa condizione per un tempo indefinito: può aspettarsi di guarire, come altri sono guariti."

Judith Herman (1992) Trauma and recovery, Whurr.

Tr.it. (2006) Guarire dal trauma, MAGI.

STRUMENTI

- SCHEDA DI INIZIO INCONTRO

“Come è andata l’ultima settimana?”

- Meglio
- Uguale a prima
- Peggio

Ad esempio _____

- SCHEDA DI FINE INCONTRO

“Personalmente di oggi vorrei conservare: (idea, sentimento, sensazione, proposito,...)”

Un quaderno (chiamato La conchiglia) che le partecipanti si passano di mano in mano ad ogni incontro, utile per scrivere qualsiasi cosa si voglia, impressioni, esperienze.

Un quaderno che sarebbe letto da ognuno di loro a turno.

Un quaderno che può essere destinato da chi l'ha scritto ad un'altra persona specifica del gruppo, interpellandola a condividere con lei e le altre il proprio mondo interno.

Uno strumento che può essere utile perché in alcune situazioni risulta più facile scrivere che parlare.

Il quaderno viene paragonato a una conchiglia, che sbalottata dalle onde diviene man mano più lucente, levigata, perfetta: così la loro persona, tra le traversie della vita, comunicata dall'una all'altra, crea quella 'conchiglia' perfetta.

Un ambiente accogliente, in cui non mancano mai
‘generi di conforto’, dai fazzoletti per le lacrime
‘fuori programma’, ai biscottini golosi, alle bibite
per rinfrescarsi quando il dolore brucia dentro

Una strutturazione certa ma flessibile del tempo dell'incontro, diviso equamente tra scambio di esperienze (sulla base della scheda iniziale) e parte propositiva, a cura della conduttrici: si comunica se stesse ma anche si ascolta e si imparano chiavi di lettura della propria esperienza.

Un team di conduzione in cui tendenzialmente ci si dividono le funzioni: chi stimola e facilita lo scambio di esperienze e chi presenta gli stimoli propositivi e raccoglie le retroazioni.

E' presente chi registra tutto silenziosamente, perché nulla del lavoro vada perduto: una tirocinante che ci accompagnerà per tutto il gruppo, e che scrive a computer sotto gli occhi di tutte quanto avviene

SVOLGIMENTO DELLE ATTIVITA',

METTERSI IN SICUREZZA

- Accoglienza
- Presentazione degli obiettivi, della struttura e degli strumenti
- Regole condivise per creare un ‘posto al sicuro’

REGOLE DEL GRUPPO

- NON ESSERE COSTRETTI A PARLARE
- POTER FARE SOLO QUELLO CHE CI SI SENTE DI FARE. NESSUNA FORZATURA
- SPEGNERE I CELLULARI. E' UNO SPAZIO NOSTRO
- PUNTUALITA', RISPETTARE LO SPAZIO DI TUTTI
- NON GIUDICARE E NON FARE CRITICHE
- RISERVATEZZA

PERCHE' SIAMO QUI?

Per rompere un lungo silenzio, anche verso se stesse

“è come essere malato ma non si riesce a guarire”, “fa piacere sapere di non essere l'unica speciale, in negativo”, “ho deciso di gettare la maschera e chiedere aiuto per confrontarmi con chi vive lo stesso problema”, “ho bisogno di qualcuno che mi faccia da specchio”, “il mio sogno era quello di parlare con qualcuno che stava combattendo questa sofferenza come me”, “ho una grande difficoltà a parlare, scrivo molto ed è l'unico modo in cui sono riuscita a comunicare quello che era successo”,

Per affrontare le emozioni

“io racconto razionalizzando il fatto, non provo emozioni, per non farmi avvicinare da nulla”, “la sicurezza è che si può anche piangere”

Per comunicare ed essere ascoltata

“l'ho detto e non mi hanno presa in considerazione, così è continuato”, “avevo l'impressione che l'altra persona non volesse sentirmi e quindi mi fermavo”, “non volevo far soffrire altre persone, ho pensato che sarebbe passato da solo e invece è sempre peggiorato”

E se fosse colpa mia?

“l'abuso a mo' di gioco è un gioco, poi quando uno si sente danneggiato seriamente capisce che non è un gioco, però poi non si ha nessuno con chi prendersela, si sente che la vita è rovinata”, “penso al senso di colpa, è una sensazione dominante in me”, “poi si arriva alla paura di impazzire”

Le mie reazioni non sono più normali

“ho pensato che attraverso il dimenticare avevo trovato la strategia giusta per combattere l'abuso, ma poi stavo male”, “gli altri riconoscono situazioni di pericolo che io non vedo, situazioni in cui mi metto e in cui gli altri non si mettono”, “non mi sento mai rilassata”, “la persona che si avvicina troppo mi fa ritrarre”, “mi sento perennemente arrabbiata, sono aggressiva, esageratamente reattiva”, “io invece sono aggressiva verso me stessa”, “sento di non piacere agli altri, ho paura a dormire, paura di uscire”, “se gli altri mi guardano vorrei scomparire”, “di fronte al disagio, al pericolo mi blocco, mi estraneo. mi lascio passare sopra”

Non sono strana, è strano ciò che mi è capitato

“mi sono sempre sentita un'extraterrestre senza capire perché, avevo la sensazione di vivere in un mondo di persone che non parlano la mia stessa lingua, che non mi capiscono” , “sono arrivata al punto di pensare di stare per impazzire perché non si ha la comprensione di nessuno, nessuno può capire”, “è come se tutto andasse contro di te, ci si sente soli e non si è consapevoli che a causare il problema sia quella cosa, ci si sente inadeguati, incapaci di comportarsi, diversi” , “mi sento ospite di un segreto che ti rende incomprensibile agli altri che ti trasforma in un mostriciattolo, sono cose che nessuno può vedere ma che appartengono a tutte quelle con questa storia”

RISONANZE CONTRASTANTI

Dalle **schede finali** del primo incontro è emersa una “grande risonanza”, “buone sensazioni”, “condivisione con qualcuno uguale a te”, “l'idea di non esser sola”, “affetto per chi sta male ed è riuscito ad andare avanti”. MA POI.....

“Dopo l'incontro sono tornata a casa con un senso di angoscia, ho pensato di non tornare, però poi il giorno dopo qualcosa è cambiato. .. Là dove pativo tutto il disagio della vicinanza fisica, aver trovato questo appiglio è stata un'ancora di salvezza, mi ha dato la forza di andare avanti... nell'immediato c'è una stanchezza psicologica, ma questa rimpicciolisce l'ansia ... Certo: il problema c'è, è veleno”

“sono uscita pensando che faccio parte di un gruppo, ho la sensazione che quando uno parla l'altro annuisce, i discorsi si collegano, però poi ho pensato che è un brutto gruppo di cui far parte, sono uscita con molta rabbia.... Adesso se non prendo la mia pasticca anti depressiva sbarello...”.

MA C'E' LA POSSIBILITÀ CHE SI DIVENTI NORMALE? E cosa sarebbe normale?

“non entrare nel panico quando qualcuno ti si avvicina, non avere gli incubi tutte le notti, riuscire a dormire, poter stare con una persona normalmente”, “imparare a gestire le ansie”, “vivere come se non fosse successo”, “successo è, ma riuscire a migliorare e imparare a gestirlo”, “avere una vita normale” .

INVECE...”Ho la sensazione che una parte della mia giovinezza mi sia stata sottratta, ho perso delle possibilità a causa di altri”, “ci si sente peggiori degli altri..”, “la paura di ri-crollare in una crisi difficilmente ti abbandona...”

Realistico è aspirare a superare un grande stress e trovarsi con una marcia in più.

L'ESPERIENZA DI CHI CI HA PRECEDUTO

Danielle viene da un lungo percorso personale e di gruppo. Viene come 'testimone' al secondo incontro e porta una sua poesia: NASCERE. Comunica la sua esperienza.

Pensa che possano diventare normali perché sono nate normali. C'è stata un'azione di altre persone sulla bambina che non aveva il potere di difendersi, la bambina non ha colpa ma si sente colpevole perché le altre persone danno la colpa a loro. E' difficile arrivare a questo, dire "io sono stata una persona abusata e per il male che mi hanno fatto io non ero responsabile" .

Ha vissuto tutto quello che ha scritto nella poesia. Con l'aiuto di qualcuno di serio, con bassi e alti, si può arrivare a trovare la luce e la stima di sé e della bambina che si è stati.

La terapia: il primo anno la psicologa non le ha sentito dire una parola. Lei andava, si sedeva, la guardava e vedeva buio. Dopo due anni ha iniziato a parlare di quello che aveva subito e tutto quello che aveva subito le veniva in mente. E' stata anche ricoverata 4 volte in ospedale psichiatrico, se non avesse avuto questa persona sarebbe potuta rimanere là.

Il gruppo ha fatto moltissimo per lei, le ha fatto capire che non era sola, che tutte le donne che hanno subito questo hanno avuto lo stesso e questo le ha dato coraggio, l'ha aiutata moltissimo.

I sentimenti sono simili: **vergogna, paura, senso di colpa sono sentimenti che hanno condiviso nel gruppo precedente tutti insieme.**

Una chiede: *"quale è la sensazione di aver trovato l'unione con quella bambina?"*.

Al principio è stato molto difficile, lei non voleva più sentire parlare di questa bambina, l'aveva fatta sparire, fino a che un giorno è tornata. E' stato un disastro, ha avuto bisogno di molto tempo per ricordare il passato e ora può dire che questa bambina era fantastica, lei è così grazie a quella bambina.

*Vivere come una straniera
di fronte a se stessa, avere paura del proprio Io,
fuggire dal proprio passato,
volersi annullare,
cancellare dalla memoria
l'immagine del proprio corpo,
tingersi con i colori degli altri,
rifiutarsi di vivere
era la soluzione che avevo scelto
per poter sopravvivere.*

*Ma la vita mi ha trascinato,
questi ultimi quattro anni,
verso tutt'altro cammino.
Sulla pergamena del mio corpo
ho riscritto, durante lunghi mesi
se non anni, il mio passato sepolto.
Una sofferenza senza nome
ha abitato il mio cuore e la mia ragione,
i giorni erano notti
e le notti abissi di ricordi,
nuotavo nella disperazione più grande della mia vita.*

*Sono andata
fino agli estremi della paura,
dell'angoscia, della colpa,
fino agli estremi dell'odio di sè
fino agli estremi dello sconforto;
ho ucciso la bambina abusata che sono stata
perchè non potevo più sopportare le sue paure, le sue ferite
il ricordo delle umiliazioni subite, le sue ribellioni inesistenti.
Sono andata a rifugiarmi fino dentro la follia:
ho sfiorato la morte,
dandole un progetto, una via perché potesse realizzarsi*

*Ma qualcuno mi ha sorretto,
qualcuno mi ha guidato,
qualcuno mi ha dato un raggio di luce
che mi ha permesso di aprirmi un varco nella notte,
e sono qui oggi
con un corpo che è mio,
con la voglia di esistere per me e attraverso me stessa:
posso per la prima volta guardare dentro di me
la bambina che sono stata e darle un bacio,
offrirle la luce del mio amore,
parlarle, ascoltarla, cullarla, confortarla
e dirle che malgrado tutto quello che ha vissuto, le voglio bene
e che mai più la lascerò vivere nell'oscurità.*

*E' ridiventata bella, sorridente, coraggiosa perchè lo è sempre stata:
le strade che ha dovuto prendere erano le sole possibili
e oggi io la ringrazio perchè vivo grazie a lei.
Avrà sempre un grande posto nel mio cuore perchè lei è me e io sono lei, ci siamo riunite,
le battaglie, i conflitti interiori sono finiti, la rinascita del mio essere è iniziata
e io ho voglia di darle ciò che non ha mai avuto: la libertà.*

COMMENTI FINALI

MM: Ci sono tante sedute in cui i pazienti iniziano con l'odio verso quel bambino che sono stati, verso quella vittima e arrivano a concludere “ero un bambino eccezionale”, riconoscono una forza di sopravvivenza in quegli esseri così piccoli che hanno dovuto trovare metodi strani e costosi per adattarsi a quelle situazioni, dentro sono ‘personcine toste’.

Il riconoscerlo, partire da “ero un bambino impaurito, strisciavo per arrivare a letto” e arrivare a dire “ero un bambino eccezionale” è un guadagno grosso, è difficile da credere prima ma avviene.

Anche se sembra paradossale, bisogna ricordare che quella bambina è sopravvissuta, non è stata distrutta.

Le **schede finali** segnalano che sono state tutte colpite positivamente da Danielle, messaggio di speranza sul come trovare “la libertà”, il tempo è volato tanto erano prese dall'incontro...

Si sentono però all'inizio di un percorso, non sanno se ce la faranno a ritrovare quella bambina...

‘EDUCATION’

- VITE IN BILICO: quante siamo? Come ci si sente? Quali i sintomi?
- Ultima parte del video “VOCI FUORI CAMPO”
- PARLIAMO DI TE:
 - A TE COSA E’ CAPITATO
 - LE REAZIONI POST TRAUMATICHE
 - I FACILITATORI DI MANTENIMENTO
 - IL COPING
 - I RIATTIVATORI TRAUMATICI

VITE IN BILICO

Indagine retrospettiva su maltrattamenti e abusi in età infantile

*Centro nazionale Documentazione e Analisi sull'Infanzia e
l'Adolescenza*

Quaderno 40, 2006

A cura di Donata Bianchi ed Enrico Moretti

www.minori.it

SINTESI DEI DATI PRINCIPALI

Gruppi di donne secondo il percorso di vita dichiarato (%)

• No abuso sessuale e maltrattamento	26,4
• Solo abuso sessuale	5,9
• Abuso sessuale e altre forme di abuso	18,1
• Solo altre forme di abuso (m. fisico, m. psicol., trascuratezza, violenza assistita)	49,6
• Totale	100,0

ESPERIENZE AD ALTO IMPATTO TRAUMATICO

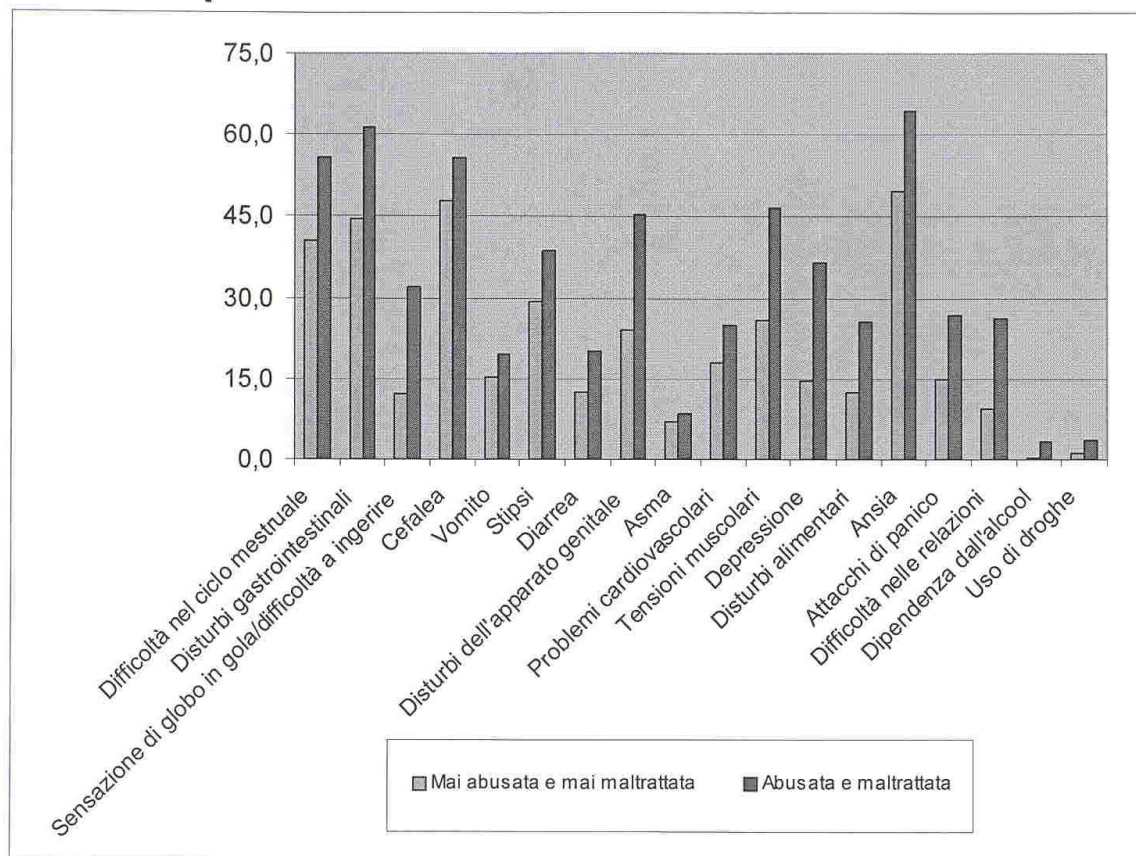
Gravi

7%

Moderate

20%

Figura 6¹ - Donne mai abusate e mai maltrattate e Donne abusate e maltrattate secondo i disturbi che possono aver avuto nel corso della vita



¹ Bianchi D., 2005, da: Ricerca sui percorsi di vita

ESI E RIVELAZIONE

- Quante donne ne parlano con qualcuno? **65%**
 - Di queste:
 - quante hanno visto conseguenze concrete? **34%**
 - quante hanno visto una mobilitazione delle istituzioni (autorità giudiziaria, servizi)? **5%**

IL FENOMENO NEL NOSTRO PAESE

- le ricerche retrospettive si confermano come metodo di rilevazione più sensibile di altri e comunque approssimato per difetto
- qualitativamente e quantitativamente (circa $\frac{1}{4}$ della popolazione femminile è vittima prima della maggiore età di abuso sessuale) il fenomeno è in linea con i dati internazionali
- è un fenomeno sommerso (2/3 delle donne ne parlano con qualcuno ma solo il 5% di queste vede muoversi le istituzioni)
- le ESI gravi (7%) sono un target sostenibile d'intervento
- le ESI gravi danno patologia importante in età adulta, sul piano fisico e psichico, gravando sulla spesa sanitaria
- intervenire sui funzionamenti post traumatici può risolvere o ridurre molti tipi di patologie correlate

FEEDBACK DOPO LA PROPOSTA DI ‘VITE IN BILICO’

Aver constatato che i numeri erano molto alti aveva suscitato in loro rabbia, anche per cosa succede agli altri.

Una ha segnato nella scheda iniziale “meglio e peggio”, da un lato si sente più consapevole, si sente più lei, sente di più anche i suoi lati positivi, però poi l'ansia è più forte, cominciano ad arrivare accenni di attacchi di panico, ha iniziato a perdere il sonno, piange molto di più. Però poi al lavoro ha raccontato alle sue colleghe del gruppo, non aveva mai detto nulla. Ha sentito molta partecipazione da parte loro, ha sentito di essere parte di un gruppo, come qui.

Un'altra dice che a lei è successa una cosa simile. Nella scheda ha scritto peggio, ha momenti in cui si fossilizza su certi ricordi e allora poi ne arrivano altri e si mette a piangere, spesso ha incubi che la svegliano, in cui ci sono aggressioni, sogni di violenza non sempre su di lei. Ha cominciato massaggi shiatsu per l'artrosi cervicale e sistematicamente durante il massaggio piange. A questa massaggiatrice che non aveva mai visto ha raccontato che andava al Centro e il perché, crede di averlo fatto per darle una motivazione del suo comportamento, per il suo atteggiamento l'avrebbe creduta pazza. Non lo aveva mai fatto con nessuno.

Si commenta che hanno aperto la porta con loro stesse

Un'altra dice che le sembra strano: pensava già di essere consapevole dopo aver visto diversi psicologi. Si rende conto dopo di quello che succede dentro di lei. È un lavoro diverso dall'andare dallo psicologo.

Un'altra dice che la volta scorsa stava malissimo, però è come se si fosse liberata e si sente più leggera, anche se poi ha tanta rabbia: sono riaffiorate delle cose....

Un'altra racconta che ha avuto un solo incubo, orrendo. A lei le statistiche non l'hanno sorpresa in negativo. Anche lei è andata spesso dalla psicologa, però lei è consapevole di ciò che è successo solo a livello razionale, non a livello emotivo. Nell'incubo ricorda di aver avuto un rapporto con un soldato nazista senza essere cosciente, il rapporto avveniva perché lei doveva salvare qualcuno, ricorda sensazione di schifo e forzatura. Da quando viene al gruppo le viene l'ansia e spesso il globo in gola, come se non potesse respirare.

Un'altra incuriosita è andata a cercare la statistica, ha trovato il libro ed è devastante leggerlo. Ha ripensato alla sua storia, si riconosce sotto molti aspetti. Avrebbe voluto insultare il suo medico, lei andava da lui sempre con una malattia diversa e lui la trattava malissimo pensando che fosse tutto un problema psicosomatico, la faceva sentire una deficiente. Ha pensato di stampare il libro e portarlo al medico.

‘PARLIAMO DI TE’

*Un libretto per pazienti adolescenti e adulte/i che spiega in modo comprensibile, ma scientificamente fondato, le reazioni post traumatiche e le modalità per affrontarle e superarle.
Di seguito alcune delle risposte alle parti interattive.*

<https://marinellamalacrea.it/wp-content/uploads/2026/03/PARLIAMO-DI-TE-Ad-Femmine.pdf>

PARLIAMO DI TE

“A TE COSA È CAPITATO?”

DINA:

- abuso dai 9 ai 13 anni,
- mia madre non mi ha creduto, la famiglia non mi ha difesa,
- morte improvvisa del padre quattro anni fa,
- usata e buttata via dal primo ragazzo con cui ho fatto sesso

MIMMA:

- mia madre morta quando avevo 7 anni ,
- mio padre ha abusato di me,
- beveva e picchiava

CLAUDIA:

- abuso quando ero piccola da parte di mio fratello

DONATA :

- essere venuta al mondo,
- mio padre mi ha sempre fatta sentire una nullità, ricorda che il padre le dava il buongiorno dicendole che non serviva a nulla, se la vedeva scalza le andava sui piedi e glieli schiacciava fino a che lei non lo pregava di lasciarla stare,
- sentivo che se non fossi esistita sarebbe stato meglio,
- mio padre mi picchiava e picchiava anche mia mamma,
- il vicino di casa mi faceva sentire importante, faceva cose brutte, lo sapevo ma entravo in casa anche se avevo paura, il cuore mi schizzava fuori dal petto.
- ho tentato il suicidio a 14 anni, pregavo Dio di non farmi svegliare il giorno dopo ma mi svegliavo sempre

PARLIAMO DI TE

PENSIERI TIPICI

DINA:

- sono in pericolo, sto scoppiando, ho dentro una partita di flipper
- sono una sfigata
- se non ci penso sto meglio.

DONATA:

- ho dentro una bomba ad orologeria, sente che scoppierà,
- sono stanca non ce la faccio più, è tutto troppo un peso

CLAUDIA:

- occhio non vede cuore non duole, che bello essere su Marte, stacco la spina, se non ci penso sto meglio, in fondo che problema c'è, non mi ricordo
- forse alcune volte si sente un peso, lei al futuro pensa in positivo, ci spera ma non arriva mai.

MIMMA:

- ipervigilanza, costante allarme e agitazione, chiunque le si avvicina la innervosisce, non ama il contatto fisico e sta sulle sue.
- quando si agita si paralizza, non riesce a pensare e fa fatica a rispondere alle domande dirette che le fanno, sembra un'ebete.

PARLIAMO DI TE

QUALE USI DI QUESTI FACILITATORI?

DINA

- attaccare briga, mettersi nei guai, ha rituali (solitario)
- ruminazione interna, vergogna,
- scaricare malesseri con il corpo e con l'attività, parlando a raffica

DONATA:

- attaccare briga, cercare il contatto, ne ha bisogno per calmare la sua agitazione, quando era piccola rubava,
- ruminazione interna

CLAUDIA:

- deconcentrarsi, scaricare malesseri con il corpo, non sento non penso, mi congelo

MIMMA:

- vive nel terrore sessuale da quando ha cominciato a ricordare.
- fuma poco ma ha capito che per stordirsi può fumare un pacchetto in mezz'ora, il fumo le toglie la lucidità come una overdose.
- scaricare malesseri con il corpo (diarrea cronica che le aveva fatto perdere 10 kg, mal di testa, sudorazione)

PARLIAMO DI TE

QUALE COPING USI?

DINA: il lavoro in azienda la aiuta ad avere un coping attivo-sociale, perché capisce quanto una piccola cosa può cambiare tutto, far star bene la gente, le viene più facile essere gentile con gli altri

MIMMA: quasi sempre arrabbiata, qualche volta depressa o evitante o attivo sociale

DONATA: sta tutto il giorno in ospedale, il fatto di dare a loro più attenzioni di quella che ricevono dagli altri la fa star bene perché fa stare bene loro, magari lei poi si sovraccarica di lavoro ma c'è un ritorno positivo.

LISA: arrabbiata qualche volta, è inutile prendersela con gli altri; depressa molte volte, si sente incompresa; evitante pure molte volte come quando la prende una sonnolenza improvvisa; attivo sociale quasi sempre, le prova tutte per vincersi (cita la biodanza).

CLAUDIA: arrabbiata qualche volta, depressa quasi sempre, evitante molte volte, attivo-sociale raramente.

LORENZA : arrabbiata qualche volta, depressa o evitante quasi sempre.

QUAL È L'ULTIMA SITUAZIONE IN CUI HAI MESSO IN ATTO UN COPING ATTIVO-SOCIALE?

DINA racconta che ha telefonato al cuginetto di 4 anni, quando è giù di morale lo chiama perché di sicuro le dice qualcosa che la farà ridere. Alle volte va a raccontargli la storia prima di andare a dormire, abita vicino a lei.

DONATA ha ripreso ad abbuffarsi, quindi cerca di trattenersi e prima di buttarsi sul cibo chiama al telefono qualcuno.

LISA proprio ieri, anche se non c'era la sua amica Gianna che le sta accanto e la rassicura quando le viene ansia a stare in contesti pubblici, ha deciso di andare lo stesso a lezione ed è riuscita a farcela da sola.

CLAUDIA racconta che telefonando alle amiche di solito sta bene. Ha scelto di andare a trovare delle amiche nuove.

LORENZA pure ha chiamato delle amiche per distrarsi e non pensare a situazioni difficili.

I RIATTIVATORI TRAUMATICI

LORENZA:

Posti ; il mio paese perché lì si conoscono tutti, casa mia perché è di fronte a dove è successo, si vede il posto, camera mia dove molte volte non riesco a starci perché ci sto male. Un parco in modo particolare, il loro posto di ritrovo è stato demolito, era un manicomio abbandonato e l'abuso è avvenuto lì.

Odore: un profumo di uno di loro, ogni volta che lo sento sto male, ho la nausea, mi gira la testa.

Persone: gli amici che in quel momento mi hanno girato le spalle.

Altro: quando il mio ragazzo mi picchiava e tornavo con la mente a quei momenti.

MIMMA:

Altro: sporcizia e disordine mi fanno impazzire, mi innervosisco tantissimo.

Cose che sento: le urla e le persone quando litigano.

Odori: il fumo, l'odore dei fumi in una stanza, mio padre fumava molto, quando entro in una stanza con odore di fumo non riesco a starci.

Posti: la casa di mio padre, a volte ritorno perché vedo i miei fratelli, un fratello vive ancora lì .

Persone: mio padre.

Cose che fai: studiare, mi sono iscritta all'università quando era ragazzina ho fatto tutti gli anni del liceo studiando di notte perché di giorno non potevo, puntavo la sveglia alle 2 di notte e studiavo, ora pur avendo la volontà di riprendere non ci riesco.

Cose che fanno a te: al lavoro, mi innervosisco quando mi danno degli ordini, le visite mediche mi fanno impazzire (specie controllo ginecologico).

DINA:

Cose che vedo: certi film o cose al telegiornale, libri che parlano di violenze (legge tantissimo,) un libro che si chiama “Lucky”, scritto da un'autrice violentata che ha dovuto interrompere. Il telegiornale quando ci sono casi di stupro, quando ha letto di una madre che si prostituiva e ha fatto prostituire i figli di 8 e 10 anni.

Altro: I processi, l'ingiustizia, su di lei o su altri.

Cose che sento: l'accusa ingiusta di qualcuno.

Posti: un bosco vicino alla baita in montagna, l'uomo del mio abuso andava anche in montagna e in uno di quei boschi mi ha molestata, io ero nel bosco sotto, mio padre nel bosco sopra con la moglie di lui, mio padre mi sentiva che ridevo di un riso nervoso. Il paese dove abitava il tizio, a metà tra la baita e la mia casa in città.

Persona: moglie di lui, se la sento al telefono impazzisco.

Cose che fanno a me: qualcuno che si avvicina, mi tocca, qualcuno che si presenta e da due baci. Sempre quando faccio sesso la prima volta con qualcuno ho angoscia.

CLAUDIA:

Cose che vedo: le bambine piccole mi mettono angoscia e tristezza.

Cose che sento: quando mi dicono “stai zitta”, mi ammutolisco, vado in depressione.

Odori: l'alito di alcol mi fa star male sugli autobus, mio padre era alcolizzato. Un profumo in particolare da uomo che usava mio padre e poi anche mio fratello, mi capita di passare e sentire quel profumo.

Posti: disordine e sporczia, vivo con mia madre e la mia casa è in disordine, dovrei metterla a posto ma non ci riesco, ho un rifiuto totale, ho sempre pulito, ora ho un rifiuto. Ogni volta che devo tornare a casa non voglio tornarci, non voglio vedere la casa e mia madre.

DONATA:

Cose che vedo: sporco che c'è in giro, persone sporche, malignità, diffidenza, amore, voglia di esternare, subito scatta l'angoscia dentro.

Cose che sento: insulti, disprezzo.

Odori: sigaretta, segatura bruciata, asfalto,

Sapori: di amaro, vecchio, brutto, è difficile da spiegare lo schifo.

Posti: casa, garage, un po' di tutto, cantina, giardino, stanza degli attrezzi.

Persone: la mia famiglia, tutta la mia famiglia.

Cose che fai: mangiare davanti alla tv, strafogarsi.

Cose che fanno a te: violentare, urlare.

Dai commenti finali: “Ho capito molti miei atteggiamenti, se mi viene detto qualcosa che richiama azioni del passato ho dentro quella sensazione di violenza, quindi continuo ad identificarli, devo impegnarmi molto per rimanere con i piedi per terra.”