

GRUPPO DI SOSTEGNO
PER ADULTE VITTIME
DI ABUSO SESSUALE INFANTILE

*LA FASE CENTRALE DEL TRATTAMENTO:
LA PRESA DI CONTATTO CON EVENTI
E FERITE TRAUMATICHE.*

AVRO' MAI UN EQUILIBRIO ACCETTABILE?

A commento del lungo percorso psichiatrico di Danielle, nascono domande sull'uso degli **psicofarmaci**. Il tono è 'generale' e 'coperto' (per esempio Federica che prende un trattamento pesante non lo condivide con il gruppo).

La volta dopo si raccolgono i rebound.

Lisa dice che la discussione sui farmaci l'ha tranquillizzata.

Dina dice che a lei, invece, ha fatto l'effetto contrario, si è sentita a disagio, forse perché è un discorso che le fanno anche altre persone fuori che le chiedono perché non la smette di prendere 'la pillola'. Ha provato una forte ansia mentre facevamo quel discorso.

Lisa insiste che a lei è sembrato utile fare il confronto, le ha chiarito che deve essere un 'vestito su misura'. Ha avuto la sensazione che lei deve prendere il farmaco mentre Dina deve smetterla, perché ha detto che lo prende da tre anni, pensa che dovrebbe iniziare a camminare da sola.

Dina replica che proprio questo la mette in ansia, non se la sente di farcela senza il farmaco.

MM ridimensiona: il farmaco è uno strumento, si prende non perché sei 'matta', ma perché in quel momento serve a puntellare un equilibrio. E' positivo che ci siano state riflessioni in merito, ciascuno nel confronto avrà pensato alla propria 'misura'. È vero il fatto che il farmaco non si dovrebbe prendere all'infinito, o almeno occorre porsi il problema della sua durata.

IN NOCTE VERITAS.....

Lo spunto parte da Mimma, che nella scheda iniziale ha scritto meglio, perché rispetto alle altre settimane non ha avuto incubi, è riuscita a dormire e questo l'ha aiutata anche durante il giorno. Parte una serie di associazioni sui **sogni**.

Dina è sempre molto creativa anche negli incubi, fa sogni a episodi, sa che la angosciano ma non se li ricorda. Nei temi c'è spesso la paura dell'abbandono.

MM chiede se dovessero inserire i loro brutti sogni in uno di tre 'armadi' angoscianti che rappresentano: 'sono in pericolo', 'non valgo niente' o 'non ho il controllo della situazione', dove li metterebbero?

Dina in un sogno ha fatto sesso con un SS. Si sente nell'armadio del 'non valgo niente'. Uno dei primi incubi che ha avuto dopo il primo incontro è stato rivedere il suo abusante, c'erano i suoi genitori che facevano un patto con lui, lei forse lo sposava, era sempre l'oggetto di scambio, non il soggetto che decide. Ci sono sogni in cui ha paura di esser piantata in asso dagli amici. Forse riguarda l'assenza di controllo, l'impotenza. Inoltre nei sogni vede sempre che ne esce da sola, non chiede aiuto, non le viene mai in mente. La prima volta che doveva venire al gruppo ha sognato un gruppo di zombi in un anfiteatro, c'erano uomini e donne, prendeva una liana, ma non chiedeva aiuto.

Mimma ha sognato il suo compagno che la picchiava, lei usciva di casa e prendeva la macchina ma lui la inseguiva, poi la macchina si fermava e lei iniziava a correre ma lui sempre dietro. Metterebbe questo sogno nell'armadio del 'sono in pericolo', si è svegliata che aveva paura.

Lisa fa sogni strani; nell'ultimo veniva adottata da una famiglia. Spiega che ha sempre avuto un rapporto problematico con i suoi famigliari, è stato così grande il malessere che ha reciso i contatti, spesso ha sognato situazioni di contatto con loro e poi al risveglio era in preda all'angoscia. Sono sogni che le evocano impotenza.

Donata sogna spesso che si avvia verso l'acqua di un lago o del mare e si porta dietro i bambini quando erano più piccoli, è consapevole del fatto che se entra nell'acqua arriverà a un punto in cui non toccherà più, ma vuole lo stesso portare con lei i suoi bambini, cerca di tenere sempre fuori loro dall'acqua ma lei va giù, ed è come se non sapesse che anche loro sarebbero affondati con lei. Le altre azzardano significati: Claudia metterebbe questo sogno nel 'non valgo niente', Lisa 'impotenza', Dina 'sono in pericolo'.

Claudia era da anni che non ricordava i sogni e solo con l'EMDR ha iniziato a ricordare qualche sogno. Ricorda, nei sogni che faceva quando era una bambina, una sensazione di pericolo ma anche di furbizia, perché riusciva a fregare le persone che volevano farle del male; riusciva a far provare compassione al suo aggressore che quindi desisteva. Le volevano fare del male, la volevano ammazzare, volevano abusare di lei, provava una sensazione di pericolo; vedeva un volto ma non era nessuno in particolare.

Lorenza: l'incubo che fa quasi tutte le notti è di essere in una stanza buia, in fondo c'è un corridoio con le luci, lei si trova su un letto, ci sono tre uomini su di lei che la picchiano ma non sente male, in fondo c'è il suo fidanzato con una bambina in braccio, urla ma lui non fa niente. Lo inserirebbe nell'armadio dell'impotenza

Altri sogni non meno brutti: ha l'incubo di mangiare, si ritrova a una tavola piena di cibo, inizia a mangiare e non riesce a fermarsi, quando si sveglia vomita. Questo starebbe nell'armadio 'senza controllo'.

LA VICINANZA AFFETTIVA

Claudia dà lo spunto. Questa settimana il momento più bello è stato ‘sbottonarsi,’ ha avuto il coraggio di esprimere i suoi sentimenti, non lo fa da una vita, con grande fatica è riuscita a farlo con un uomo che le piace

MM: quanto è difficile da 0 a 10 parlare dei propri sentimenti?

Claudia 10; Lorenza 11; Mimma 11; Donata più di 10; Dina prima 10, nella sua famiglia non sono strutturati per dire 'ti voglio bene', ora riesce a dirlo, anche alle amiche....le hanno fatto un corso....

MM: quale è il rischio che bisogna evitare? se è così difficile esprimere i propri sentimenti è perché sembra pericoloso farlo: che pericolo?

Claudia: il rischio è quello di essere ferita, ha sempre pensato che i sentimenti altrui fossero una finzione, non ha mai creduto che i gesti d'affetto fossero reali.

Mimma non lo sa... non ha mai riflettuto su questo, sa di avere questo blocco

Lorenza: si risparmiano rischi...

Donata: ho sempre paura di fare compassione. Claudia conferma, questo pensiero lo ha avuto quando era piccola

Dina: ha fatto sempre scelte sbagliate, si comporta come un tappetino nelle relazioni e allora sicuramente l'uomo di turno le vuole bene, solo che poi sceglie sempre egoisti, persone centrate su di loro e non su di lei, ha una sorta di autolesionismo ...

MM: quindi , quanto vi fidate dei vostri sentimenti?

Lorenza: io tendo a scappar via, se sento che provo qualcosa allora allontanano la persona, è una cosa automatica, non ci penso nemmeno. Provo fastidio se mi dicono “ti voglio bene” o se mi abbracciano, perché non provo gli stessi sentimenti

MM: Mimma è l'unica che ha un compagno, cos'ha da dire?

Mimma si vede molto distaccata, non avvicina troppo le persone, se si avvicinano troppo le allontana istintivamente, il contatto troppo ravvicinato la mette a disagio. Amici ora non li ha, le amicizie più forti le ha scaricate. Provare un'emozione la spaventa, nell'isolamento ci stava bene: anche se l'affetto lo vuole anche lei....

A Lorenza piace piacere agli altri, si butta sempre, basta che di mezzo non ci siano sentimenti. Ha un rapporto un po' libero con il suo ragazzo, lei va con altri e lui con altre, magari va a ballare e si lancia a mille e questo la fa sentir bene, quando entrano in mezzo sentimenti no. Però la fa star bene sapere che piace, che riesce anche se ha paura, è una sfida contro se stessa.

Donata si chiede come far uscire quello che ha dentro, vorrebbe rendere più comprensibile quello che prova per dare agli altri la possibilità di conoscerla bene. In mezzo agli altri fino a pochi anni fa si sentiva a disagio, doveva lavarsi tre/quattro volte al giorno per stare in mezzo agli altri, mangiare 100 cicche, doveva cercare di essere degna di stare vicino a un'altra persona, chiunque, poteva essere anche un bambino...

Dina ricorda che da bambina la chiamavano Uriah Heep, un personaggio di David Copperfield con la personalità untosa....

FEDERICA LASCIA IL GRUPPO.....

Care amiche, ho deciso di congedarmi dal gruppo di lavoro. Ciò, in sintesi, per un motivo principale: sento che in questo momento non è quello di cui ho bisogno. Ognuno di noi è in una tappa diversa del proprio percorso e, quindi, ad alcune risulterà incomprensibile, ad altre significativo. Il fatto è che dopo due anni e oltre di psicoterapia, credo che sia venuto per me il momento di mollare gli ormeggi, cioè per quanto possibile di dimenticare; può essere che sto facendo un errore ma sono intenzionata ad accettare questo rischio. Considerato che la mia partecipazione al gruppo è sempre stata piuttosto discreta e periferica, spero che non subiate nessun contraccolpo dalla mia dipartita.

Vi auguro buon proseguimento di percorso e vi ringrazio per avermi accompagnata fin qui.

Ciao a tutte.

Federica

Gentile Dott.ssa Malacrea, Le mando in allegato la breve lettera di congedo dal gruppo, mi dispiacerebbe molto che esso subisse dei contraccolpi per la mia decisione, tuttavia non lo credo poiché penso, ed è questo il motivo per cui ho fatto fatica ad affidarmi ad esso, che ognuno sia esclusivamente e legittimamente mosso da un bisogno egoistico, che porta alcuni ad esprimersi in modo ridondante a scapito anche degli altri. Per carattere, e non per pigrizia o disaffezione, sono timida e riservata ed è per me molto difficile buttarmi, come mi aveva consigliato, d'altra parte, l'enfasi con cui alcuni raccontano le proprie storie e i propri vissuti, sottraendo spazio agli altri, mi crea talvolta una vera e propria insofferenza. Non è ascoltando i racconti di sofferenza degli altri che posso superare questa fase di tristezza vitale. Può essere che ciò corrisponda ad un ritiro, oppure può essere che sono fatta così e che il ritiro sia una fase necessaria per andare avanti. I farmaci purtroppo non sono una strategia minimale ma una strategia necessaria, in sostanza se c'è un crollo e una somministrazione, si finisce per dipendere dai medici, da questo punto di vista mi sto impegnando per avere pazienza e aspettare che passi il tempo necessario. Le auguro buon proseguimento con il gruppo di lavoro.

Federica

ALLA FINE DEL PERCORSO DI 'EDUCATION' (specie i riattivatori traumatici)

Dina si è chiesta cosa esattamente cambierà dopo questo gruppo. Quello che sente è di non essere sola, riconosce che certi atteggiamenti non sono suoi, ma sono motivati; però si chiede alla fine di questo gruppo cosa succederà di fatto? Ieri era a fare un colloquio e l'autostima prima era zero e ora anche, paura di fare esperienze nuove c'era, e anche ora c'è. Lisa sente che l'abuso le ha dato disagio grande con le persone: anche oggi ha sentito che 'trasuda sesso', aggancia sessualmente le persone, allora non può andare da nessuna parte perché viene umiliata. Dina commenta che lei pensa di far ribrezzo sessualmente. Claudia dopo la volta scorsa ha pensato che è messa male e questo la sconvolge. Mimma si è chiusa ancora più in sé ed è stata peggio. Lorenza sembra persa; interpellata lo conferma: non pensava a niente, "Sì, ero spenta, non ero concentrata...", dopo l'ultima volta è stata male, è stanca di stare così... (ha chiesto un colloquio individuale).

MM: L'altra volta hanno scoperto che ogni cosa è per loro un riattivatore traumatico, questo è il vero problema della vita, non è quello che è successo anni fa, è come se uno non riuscisse mai a dire 'è finita'.

Quello che si vuole fare, attraverso la condivisione reciproca, è scoprire le strade migliori per farvi vivere e sopravvivere a quello. A volte succede che nei gruppi si facciano passaggi che poi diventano una buona piattaforma per le terapie individuali, non sono una un'alternativa all'altra. La finalità è dare strumenti, la 'canna per pescare', per poter riconoscere i funzionamenti, evitare le cose che fanno star male, cercare quelle che fanno star bene.

Donata: è come se ogni volta mancasse il passo successivo. Ci si trova, si condivide, si ha quella carica in più, poi in pochi giorni si affievolisce, come se mancasse un pezzo per continuare.

Claudia dice che hanno organizzato una pizza.

MM : è una buona idea, sono all'ottavo incontro, sono a metà, a volte questo mettersi insieme spontaneamente avviene subito, per loro avviene ora, a metà percorso, forse dipende dal grado di dolore che c'è dietro...

Lisa dice che quando Claudia ha fatto la proposta della pizza le è sembrato bello, però lei ha paura del rapporto ravvicinato con persone che sono anche prese con i loro problemi...

Dina dice che lei non ha problemi di fiducia negli altri, ha un problema a contare su di sé, non ha fiducia in sé, nemmeno si frequenterebbe. Lisa riconosce che forse è anche un po' il suo problema, lei si sente un'angoscia ambulante, lei ha dentro la morte. Dina dice che la cosa esilarante è che si fanno autosostegno, ognuna dice sinceri apprezzamenti all'altra ma se poi lo dicono a lei pensa che non è vero.... Claudia dice che è successo anche a lei, un'altra signora le ha detto che è grande, ma lei si è chiesta se stesse davvero parlando di lei.... Dina chiede: “capita anche a voi che se vi fanno i complimenti siete in imbarazzo?”

MM: non tutte le fasi sono uguali, potrebbero esserci anche fasi di crisi che vengono attraversate e che incidano su quando o meno uno può usare gli strumenti che vengono dati. Però bisogna credere che è un patrimonio a cui si può attingere spesso.

Un altro degli effetti del gruppo è scoprire che le persone che hanno dentro la morte sono anche dei veri gioielli. Gli altri vedono parti di loro che ci sono e che loro non vedono, questo aiuta e capita solo in un gruppo, non fa lo stesso effetto di sentirsi dire da uno psicologo che loro hanno delle qualità. Il gruppo dà una possibilità in più.

MM dice che si è preoccupata la volta scorsa, per la vastità dei riattivatori traumatici, e anche per la reazione di fuga che hanno avuto alla fine, la loro fuga fisica ma anche quello che hanno riportato, che fuggono staccando il cervello.

*L'idea è stata allora di andare all' 'armadietto di medicinali'. Uno studioso dice: "quando sei nel pieno dell'angoscia fai qualcosa, se fai qualcosa con i tuoi muscoli il cervello la seguirà". Per questo oggi vorrebbe fare un elenco delle risorse positive. Già legge nella faccia di Mimma e Lorenza: "tanto non servirà a niente". Ma possono provare a fare una **scheda**, che hanno preparato per loro.*

La prima cosa che possono constatare è se il loro 'armadio' è vuoto oppure se contiene invece tante cose che era da tempo che non guardavano.....

IL NOSTRO

'ZAINO DA SOPRAVVIVENZA'

ANCORAGGI POSITIVI

COSE CHE FACCIAMO

le coccole dei figli

assistere ad azioni umanitarie o d'amore

stare al telefono con una persona importante quando si ha paura di perdere il controllo

truccarsi e curarsi (un bagno, le creme)

cucinare

cercare le persone che mi vogliono bene sul serio

tenere a bada le persone che mi stressano

non forzarmi di fare cose che non mi sento di fare

vedere gli amici

le cene del sabato sera con gli amici

le telefonate e i messaggi di incoraggiamento

studiare e sapere che la testa sarà super impegnata

risolvere le magagne di qualcuno

seguire su internet le omelie più belle per crescere, nella speranza di realizzarmi

PROFUMI

sottobosco, l'odore di terra umida
pioggia
erba appena tagliata
gelsomino, tulipani
brioche

SAPORI

pizza
cioccolato
dolci in generale

COLORI

arancione, apre il cuore

COSE CHE SENTO

musica classica Beethoven, Chopin, America, Gipsy King, Baglioni (“Avrai”)
la musica da discoteca per ballare
le colonne sonore dei film, da ascoltare come sottofondo
la voce dei cuginetti
le risate

LUOGHI

lago Maggiore, a Verbania
casa propria, un angolo felice
il mare

COSE CHE VEDO

i bambini che giocano
il proprio cane
le nuvole
film dal messaggio positivo

ABITUDINI

passeggiare tra i campi non troppo isolati

correre la sera al tramonto, per esser protagonista della fine

andare in bici, in mezzo alle campagne

fare biodanza da sola

controllare la posta elettronica

fare la spesa

andare al centro commerciale

leggere (Anna dai Capelli Rossi, libri autosostegno)

guardare un film “Lars e una ragazza tutta sua”)

giocare a solitario al PC

cucinare, prendere le ricette da internet e poi farle tutte (pasta fatta in casa per

Lorenza e pizza per Mimma)

QUALITÀ

sensibilità, dolcezza verso i figli

saper prendere il buono da ognuno

volontà e sincerità

avere un sesto senso per capire le persone che mi circondano

non cercare un uomo a tutti i costi ma aspettare che arrivi quello giusto

simpatia, intelligenza



IL LIBRO DEI SOPRAVVISSUTI



<https://marinellamalacrea.it/wp-content/uploads/2023/06/libro-dei-sopravvissuti-per-ado-adu.pdf>

SOPRAVVIVERE

“IL COLORE VIOLA”

Si visiona insieme un montaggio di parti significative del film

MISS CELIE'S BLUES

Sister,
you've been on my mind
Sister, we're two of a kind
So sister,
I'm keepin' my eyes on you
I betcha think
I don't know nothin'
But singin' the blues
Oh sister, have I got news for you
I'm somethin'
I hope you think
that you're somethin' too

Oh, *Scufflin'*,
I been up that lonesome road
And I've seen a lot of suns goin' down
Oh, but trust me
No low life's gonna run me around

So let me tell you somethin' sister
Remember your name
No twister,
gonna steal your stuff away
My sister
We sho' ain't got a whole lot of time
So shake your shimmy,
Sister
'Cause honey the 'shug
is feelin' fine

Sorella,
sei stata nella mia mente
sorella, eravamo identiche.
Così sorella
tengo gli occhi su di te (ti proteggo)
scommetto che pensi
che io non sappia niente altro
che cantare blues
oh Sorella, sai che c'è
io sono qualcosa
spero che tu pensi
che anche tu sei qualcosa

Oh, *Scufflin'*
sono stata su quella strada solitaria
e ho visto molti soli andare giù
Oh, ma credimi
non così in basso come la vita mi ha portato

Così lasciami dire qualche cosa Sorella
ricorda il tuo nome
non imbrogliare
lascia scivolare via la tua 'robaccia'
Sorella mia
noi di sicuro non abbiamo così tanto tempo
Allora muovi il tuo corpo,
Sorella
perché tesoro, Shug
ora sta bene

RISONANZE DISSONANTI: LA GIUSTA VICINANZA?

Donata porta con sé la forza che trova Celie dopo tanti anni nel cercare di vivere e di andare nel mondo, non ha mai vissuto, è sempre stata sottomessa, alla fine però è riuscita a prendere in mano la sua vita. L'amicizia con Shug.

Claudia si è un po' rivista. Quella forza, quella grinta è successa anche a lei, non sa come mai, un giorno si è svegliata e ha visto tutto quello che era successo con suo marito e ha iniziato ad aprire gli occhi, a ribellarsi fino a scappare di casa. L'amicizia tra due donne è bella, ma è difficile trovare una donna che ti stia vicino, che ti aiuti, è difficile avere delle vere amiche, però è bello, è commovente. Ha pianto.

Lisa c'è un momento in cui uno dice “la mia vita non può andare o metto in piedi la mia dignità o voglio morire” , e allora si ha il coraggio di andare contro a qualsiasi ostacolo. Ma c'è anche un momento in cui gli altri non possono fare più niente, lei è stanca di vivere, non ce la fa più, si sente un muro ad ogni passo, l'abuso, i lutti.... Si è trovata ad essere lesbica, ad essere rifiutata, a chiedere aiuto senza raccogliere niente. Si è sentita isolare in un gruppo di rieducazione alla sessualità: o non capiscono, o la vogliono vedere in difficoltà per vederla scoppiare, ovunque va le accade questa cosa.

Lorenza dice di sentirsi identica a Lisa...c'è passata anche lei in un periodo in cui non le importava più di nulla, c'erano gli amici ma non bastavano...voleva trovare la vera amicizia quella Vera, ora pensa che bisogna provarci sempre, non bisogna mai mollare.

Mimma non riesce a parlare, scuote la testa, piange.

Donata aggiunge che anche lei ha pensato per diverso tempo di aver tendenze omosessuali, ma si deve lasciare tempo al tempo, è uscito perché c'è un motivo....

Lisa dice che non ha detto tutto...non è stato solo suo fratello ad aver l'idea...l'idea geniale l'ha avuta anche sua sorella, ha avuto momenti di intimità anche con la sorella maggiore... Questi problemi sono tornati quando si è lasciata con il fidanzato. Sono lì in agguato e quando uno si sente in difficoltà ecco che viene aggredita.

Donata dice che anche lei faceva giochi sessuali con la nipote dell'uomo che ha abusato di lei. Lei provava piacere con la sua amica perché aveva una bella pelle, era una cosa innocente, si conoscevano, non era come con quell'uomo... però ci vuole molto tempo per capirlo...

Claudia nell'ultimo periodo ha ripensato anche a una ragazza del palazzo con cui faceva giochi in bagno, ha ricordato di averlo fatto con sua cugina e si è detta che doveva chiederle scusa e ha pensato di chiederle come stava, però non sa come dirglielo, come parlarne, magari la cugina si è dimenticata di tutto e il riportarglielo alla mente potrebbe farla star male, però vuole sapere cosa ha trascinato, cosa ha portato in lei la loro esperienza.

Mimma trova la forza di dire che è successa anche a lei la stessa cosa con i fratelli. Giocavano a nascondino, spegnevano la luce, si cercavano con le mani, dovevano trovarsi, si toccavano. Ma il suo pianto è perché si è rivista nella violenza, negli insulti, il padre più beveva e più diventava logorroico e violento, saltava di discorso in discorso... e poi si sfogava su di lei che era lì impietrita.

RISONANZE DISSONANTI: ORA SIAMO AL SICURO?

Claudia vorrebbe sapere se Mimma stia vivendo ancora quei momenti di paura. Non vuole una risposta, ma la preoccupa il fatto che vaghi in macchina la sera. Si domandava se Mimma stesse vivendo una situazione simile con il suo compagno. Mimma rassicura: ha problemi con lui ma il suo compagno è l'opposto del padre....

E Lorenza? Sappiamo che il suo fidanzato la picchiava. Lorenza dice che ora non subisce più.

Donata è preoccupata per i figli, li vede in atteggiamenti che le danno un po' da pensare, forse sono normali, ne ha già parlato con lo psicologo; il grande ha 16 anni e la piccola 13, si staranno un po' scoprendo, come tutti. Ha molta paura che succeda qualcosa, cerca di starci attenta e di dominare le sue paure...è molto difficile perché ha molta paura che succeda qualcosa e che non riesca ad accorgersene, non se lo potrebbe mai perdonare. Lei aveva raccontato a sua madre che c'era Oscar che la toccava, ma la madre le diceva di stare zitta perché il papà l'avrebbe picchiata.

Lisa rincara la dose: sua madre non ha mai saputo quello che è successo con suo fratello, forse era presa dalla sua depressione, vedeva solo che suo fratello praticava autoerotismo, e giornaletti porno. Si è limitata a dire che non si faceva, ma pensa che bisogna educare i figli, che la sessualità va sperimentata in modo sano, che bisogna dire in modo chiaro cosa non si deve fare.

SCOSSONI E ANTIDOTI

Dina non è sicura di continuare il gruppo: non sa se le fa bene.

MM cerca di capire cosa fa star male e cosa fa star bene. C'è un paradosso, si possono andare a toccare punti nevralgici, qualcuno racconta le sue storie, questo fa stare male, come quando hanno fatto i riattivatori traumatici: il tempo del gruppo è delimitato e si ha l'impressione che loro vadano via troppo scosse con pochi strumenti. Allora hanno provato ad andare sulle risorse positive, queste danno meno scossoni però sembrano più 'fredde', meno proficue. Quindi visto che loro hanno provato un po' una un po' l'altra cosa, vorrebbe che loro dessero il proprio parere su cosa serve di più.

Dina sente che non si vuole coinvolgere emotivamente, non vuole solidarizzare, è una forma di autodifesa, non si possono mettere a piangere, non possono creare un rapporto troppo stretto.

Lisa trova un profitto nel gruppo, però ha avvertito lo stesso disagio di Dina, è come se si tirasse fuori tutto il male rimanendo poi da soli, con il rischio di sentirsi aiutati ma poi si sta male. Ora si sente bene perché ha iniziato il percorso di terapia individuale, si è accorta che senza quello rischiava di affondare.

Claudia lo pensa anche lei, senza le sedute individuali non ce la farebbe...

Lisa poi ha notato che non si parlava di cose scottanti, si parlava in linea generica; lei si è aperta, ha parlato del disagio per la vicinanza fisica con gli uomini, con le donne, del suo bisogno di farmaci, della sessualità incontrollabile . Ha notato che si affrontava il problema e poi si sentiva sola.

MM: questo è il paradosso, se affronti troppo poi non reggi, se non affondi hai l'impressione di girarci attorno.... E poi dipende dalla fase in cui si trova la persona, per alcune è uno scivolo in coda alla terapia, altre sono sulla strada per arrivare a una terapia, per altre ancora gruppo e terapia individuale convivono.

Dina ritiene di aver provato la ‘versione light’ di quello che è successo alle altre, fatto da un amico di famiglia... percepisce un tale dolore che per lei è faticosissimo, non è suo, non lo sente un dolore del genere. Non capisce quale è la verità: non soffre come loro perché non vuole o perché ha già sofferto in passato e l’ha superato? E’ confusa. La preoccupa il pensiero di correre il rischio che prima o poi arriverà a quel livello di dolore.

Donata dice che per lei il gruppo è diventato un'ancora: se però non avesse avuto un supporto dal suo terapeuta? lui e il gruppo le permettono di unire un certo puzzle, pensa con paura a settembre quando finirà. Magari quando esce sta più male, però nota che lo cerca, deve far in modo di esserci e quando è dal suo terapeuta si accorge di togliersi più cose da dentro.

MM: ma cosa è più costruttivo, il negativo o il positivo?

Per Dina il positivo. Per Lisa e Donata il negativo. Anche Claudia concorda con Lisa e Donata, a lei è servito molto, quando finirà prenderà quelle piccole cose e sarà soddisfatta.

Donata dice di più: condivide che in questo gruppo non si va a fondo, ha visto che con il terapeuta riesce a tirare fuori “la sua merda” perché riesce a darla a lui, riesce a dire a lui cose più in specifico. Qui non le dice perché le sue compagne ne hanno già abbastanza della loro di ‘merda’.

Per Lorenza dipende da come va la sua vita esterna, ci sono certe volte in cui lei si scollega perché non sa se vuole tirar fuori quello che ha dentro, lei andava da un terapeuta e da uno psichiatra, non le servivano e li ha eliminati. Rispetto alla domanda, Lorenza preferisce approfondire, guardare le cose in positivo non dà nulla.

Per Mimma se la vita fuori è di merda allora la cosa positiva non ha utilità; e quella negativa peggiora solo le cose. Però ogni volta che deve venire è contenta poi quando esce dà le testate contro il muro perché fuori è sola, tutta la sofferenza se la sente addosso e non riesce ad elaborarla, le passa sopra come un treno. Quando è stata male ha chiamato al telefono Donata, ha pianto con lei: l'ha aiutata....