

DIARIO di BORDO:

UN' ESPERIENZA di FORMAZIONE ATTRAVERSO
il GRUPPO.



Tutor aziendale del tirocinio formativo: Dott.ssa Anita Godi

Tirocinante: Camilla Turchet

Martedì 25 novembre 2014

Sede Self-Help
Gruppo: Arte
Conduttore: Anita

Oggi ho incontrato per la prima volta la realtà della cooperativa sociale Self-Help partecipando al gruppo di arte-terapia che si è tenuto dalle 14:00 alle 16:00 circa.

Dopo l'arrivo in sede dei primi partecipanti, mi sono unita al gruppo nella sala dedicata all'arte e alla pittura. Mentre aspettavo indicazioni su quanto fare ho conosciuto prima M. e poi E. In un secondo momento mi sono presentata alle persone presenti che mi hanno accolta in modo molto naturale, apparentemente senza sorpresa.

Mentre eravamo in attesa della Dott.ssa Anita, abbiamo preparato il setting del laboratorio di pittura disponendo delle sedie intorno ad un tavolo, che abbiamo poi ricoperto con un nylon, e preparato su di esso del materiale utile per dipingere come pennarelli, fogli di carta, pennelli, tempere, brillantini, foglie essiccate e altro.

La Dott.ssa, una volta arrivata in sala, ha proposto un'attività creativa che è consistita nella preparazione di un cartellone informativo, o di parti di esso, in vista del mercatino di natale del 15 dicembre. In un primo momento, non tutte le persone sembravano entusiaste della proposta. Dopo l'illustrazione di alcuni esempi di cartelloni informativi creati negli incontri precedenti, alcune di queste hanno cominciato a lavorare in coppia con delle altre. Altre invece hanno preferito produrre un disegno artistico personalizzato e individuale.

Durante l'attività la Dott.ssa ha orientato o riorientato il lavoro all'interno del gruppo, stimolando così la produzione artistica e la creatività. Al termine dell'attività c'è stata la condivisione delle produzioni artistiche di tutti e la

condivisione delle emozioni da esse suscitate, alle quali si è dato prima di tutto un nome.

Durante lo svolgimento dell'attività ho trovato difficoltà a mettermi in relazione con il gruppo. La mia percezione è stata quella di non avere un ruolo definito all'interno del gruppo e di non avere gli strumenti necessari per stare nel gruppo e relazionarmi con le altre persone.

Alcune di esse infatti, presentavano un chiaro disagio e la persona seduta accanto a me spesso richiamava la mia attenzione in momenti non opportuni come il momento di ascolto reciproco tra i partecipanti durante i quali non capivo come gestire le richieste.

Al termine dell'attività sentivo la necessità di avere un feedback sul mio modo di stare all'interno del gruppo e di condividere con lei alcune perplessità.

Mercoledì 26 novembre 2014

Sede: Self-Help
Gruppo: Gioco d'azzardo
Conduttore: Riccardo

Oggi ho assistito per la prima volta ad una riunione alla quale hanno preso parte sia operatori che utenti.

Ho salutato e mi sono seduta in fondo alla stanza accanto a Riccardo, che ho incontrato per la prima volta.

Ho ascoltato la discussione cercando di intercettare qualcosa che, di quello che veniva detto, avrebbe potuto farmi capire la situazione. Non conoscevo nessuno dei presenti e non avevo la minima idea di quale fosse la loro storia.

Mano a mano che la discussione procedeva, uscivano dalla sala alcuni utenti, accompagnati da figure professionali che indicherei come assistenti sociali pur non essendone completamente certa, e ne entravano altri, ognuno con problemi diversi. Dopo circa mezz'ora, ho capito che alcune delle questioni prese in esame da Paolo, lo psichiatra, riguardavano gli appartamenti messi a disposizione dei ragazzi ed erano quindi questioni abitative. Altre invece erano legate all'assunzione di alcuni farmaci da parte di utenti presenti ma anche assenti alla riunione.

Quasi alla fine della riunione c'è stato uno scontro verbale tra due utenti molto intenso e prolungato.

Il "Gruppo Gioco" è stato molto interessante, denso e ricco di stimoli, in un atmosfera accogliente. All'inizio dell'incontro mi sono presentata autonomamente in assenza di Riccardo.

Qui ho potuto apprezzare il ruolo di facilitatore di Riccardo, il suo saper cogliere stimoli e richieste provenienti dai partecipanti, guidare la discussione, far rispettare i turni di parola, far emergere domande, fare chiarezza, orientare e ri-orientare la discussione e praticare l'ascolto attivo.

Il gruppo mi è sembrato molto unito e con un obiettivo comune.

Alla fine dell'incontro ho espresso a Riccardo la mia necessità di condividere osservazioni e perplessità in merito alla discussione e, ancora una volta, in merito al mio modo di stare nel gruppo.

Lunedì 1 dicembre 2014

Sede: Sala consiliare- Centro di Aggregazione Giovanile

Gruppi: Alimentazione e Arcobaleno

Conduttore: Anita

Alle 16:30 circa sono arrivata alla sala consiliare di via Benedetti dove si sarebbero tenuti il "gruppo alimentazione" e il "gruppo arcobaleno".

Ho aspettato all'ingresso l'arrivo di Anita e delle persone che avrebbero preso parte al primo gruppo. La sala consiliare era molto grande e si prestava bene a disporre le sedie in cerchio.

Anita ha subito rotto il ghiaccio chiedendo chi volesse proporre un argomento di discussione oppure semplicemente condividere un evento, un pensiero o un'emozione personale.

V., che da poco ha iniziato a prendere parte al gruppo, è stata un po' il fulcro della discussione dal momento che ha parlato molto di se' e del suo rapporto con il cibo. S. invece, è stato il punto di riferimento non solo per le persone del gruppo ma anche per me, perché con la sua notevole capacità espressiva ha fatto chiarezza sulla discussione proponendo anche delle domande di chiarificazione in merito ai pensieri e alle emozioni emersi.

Nel gruppo ci sono state un paio di persone che non hanno mai preso la parola durante la discussione ma hanno preferito ascoltare, come poi hanno specificato alla fine dell'incontro su invito di Anita.

Alla fine della discussione Anita mi ha chiesto cosa mi aveva colpito di più di tutto ciò che si era detto ed io ho provato a mettere a fuoco un paio di questioni che, pur riguardandomi da vicino e toccandomi emozionalmente, ho provato ad esprimere in modo neutrale ed oggettivo. Ho parlato del mio malessere di fronte al rifiuto da parte di mia mamma di alcune mie offerte di aiuto, specialmente in momenti in cui lei aveva bisogno di ritagliarsi degli spazi di autonomia e fare chiarezza, del fatto che spesso mi sono sentita poco apprezzata per il sostegno e la cura che le ho dato in momenti difficili.

S. mi ha colpita. S. è una persona che ha fatto lo stesso percorso che ha affrontato e sta ancora affrontando mia mamma. Samuele è padre e io sono figlia.

Mi ha colpita la capacità di Anita di far girare la comunicazione all'interno del gruppo, di far rispettare i turni di parola, di ascoltare, di far suscitare emozioni e di farle esprimere, come ha fatto V. che riesce a mettere in parola le emozioni con grande qualità.

Alle 17.30, nella stessa sala, è iniziato il gruppo Arcobaleno.

Alcuni dei partecipanti al gruppo precedente sono rimasti, alcuni se ne sono andati e altri se ne sono aggiunti. La disposizione è rimasta invariata.

Nel gruppo mancava una persona di cui si è parlato abbastanza a lungo durante la discussione. Anita ha messo l'accento sulla necessità di saper gestire le richieste d'aiuto che una persona in difficoltà avanza ad un'altra, che è anche questa in difficoltà. La persona a cui era indirizzata l'osservazione, lunedì sera stava abbastanza male e raccontava di aver avuto una crisi la mattina stessa, forse anche a causa delle insistenti richieste d'aiuto della persona assente.

Un'altra persona ha poi espresso il suo timore e il suo senso di inadeguatezza di fronte ad una richiesta d'aiuto di un'altra persona, molto più giovane di lei,

con la quale ha un buon rapporto che non vorrebbe però diventasse una relazione "nonna-nipote". La persona che ha preso la parola ed espresso questo disagio pensa di non essere "giusta" e "adeguata" per S., la ragazza giovane.

Ho ascoltato in silenzio tutto ciò che si è detto al gruppo.

Un intervento in particolare mi ha colpito. Quelle di O. sono state parole che mi hanno toccata particolarmente a tal punto che mi sono venuti gli occhi lucidi. L'emozione che caratterizzava quel momento è stata la tristezza. O. ha raccontato del suo rapporto con un papà molto autorevole e poco sensibile e con una mamma che stava sempre in secondo piano. Lei si chiedeva se questo rapporto influenzasse la ricerca di un compagno e il suo modo di vivere le relazioni.

Alcuni dei partecipanti hanno poi voluto approfondire la questione anche sul piano individuale raccontando altre esperienze personali. F., ad esempio, riteneva che il rapporto che nell'infanzia aveva avuto con sua madre non avesse mai condizionato la scelta della sua compagna di vita, in quando estremamente diverse.

Le ultime storie di vita regalate dalle persone che ho citato, non mi hanno colpita tanto perché parlavano di padri autoritari, di madri troppo permissive o in secondo piano rispetto al "capo famiglia" e di figli schiacciati dalle figure genitoriali, ma quanto per il sentimento di accettazione o rifiuto che può nascere da una madre o un padre rispettivamente per il fidanzato o la fidanzata del figlio. E' molto sottile la linea che passa tra la relazione della figlia con il fidanzato e la relazione tra madre e figlia.

In fase di conclusione della discussione, Anita mi ha chiesto cosa di più mi aveva colpito di quello che era stato detto durante la discussione. Ho riportato i due argomenti-chiave che ho voluto descrivere in questa pagina di diario. Più che un commento empatico il mio è stato un commento di chiarificazione, un modo per chiudere il cerchio e mettere a fuoco ciò che si era detto.

Martedì 2 dicembre 2014

Sede: Self Help – Università del tempo libero

Gruppo: Arte

Conduttore: Anita

Al gruppo arte oggi è andata meglio rispetto a martedì scorso. I partecipanti mi avevano già vista la settimana prima e al mio arrivo mi hanno riconosciuta.

Il tema su cui abbiamo lavorato era sempre quello del mercatino di natale. Come la scorsa settimana, alcune persone hanno lavorato sul tema del giorno mentre altre hanno prodotto un'opera individuale.

Mentre l'altra volta ho affiancato R., oggi ho lavorato con M.. Mentre finivo di colorare il cartellone avviato l'altra volta con R., M. ha ricalcato una bicicletta e una fragola che ha poi colorato con l'acrilico e decorato con i suoi amati brillantini.

Alla fine del gruppo, quando tutti avevano terminato le attività di pittura, i lavori di ciascuno sono stati appesi ad un filo e in seguito, in piedi davanti ad esso, a turno abbiamo dato un nome alle emozioni che suscitavano i disegni.

Mi è sembrato di essere stata più presente al gruppo rispetto all'altra volta e di aver partecipato con più coinvolgimento alla verbalizzazione delle emozioni.

Una volta terminato il gruppo, sono andata con Anita a San Giovanni Lupatoto all'università del tempo libero. In macchina abbiamo finalmente avuto l'occasione di chiacchierare. Abbiamo parlato delle attività svolte al gruppo arte, di T. e del suo rapporto con la madre, della mia esperienza universitaria e del possibile tema da proporre alla lezione a cui stavamo andando. Anita ha scelto il tema dell'alimentazione ed ha proposto ai partecipanti di riflettere sul rapporto che tutti noi abbiamo con il cibo nonché sulle emozioni che ad esso sono associate.

La lezione è stata meno complessa della scorsa settimana ma il livello d'attenzione dei partecipanti era assolutamente uguale se non superiore a quello della prima lezione. Ho visto tutti molto interessati e coinvolti. C'era anche V. del gruppo del lunedì.

Durante il viaggio di ritorno, ho raccontato ad Anita delle mie sventure con la ricerca del tirocinio e della serie di coincidenze che mi hanno portata a Self-Help e che tutt'ora mi fanno sentire legata a questa realtà. Anita ha voluto

condividere con me un pezzo della sua vita di questi ultimi anni e in particolare la sua passione per il Tango argentino.

Sincronicità.

Mercoledì 3 dicembre 2014

Sede: Self-Help
Riunione
Conduttore: Paolo

La riunione oggi è iniziata alle 18:00 con l'arrivo di Paolo.

Molti degli utenti che avevo visto la settimana scorsa c'erano anche oggi.

Ero molto contenta di rivedere A. e un po' dispiaciuta e insieme curiosa di non aver visto M..

A. ha raccontato molto intensamente e per un periodo prolungato la sua prima giornata di corso di informatica durante la quale ha imparato i concetti base dell'elettronica come l'equazione di Coulomb, la natura dell'energia, lo spostamento degli atomi e altre nozioni di chimica di base. Durante il racconto di A. non ho visto nessuna tonalità emotiva, nessuna espressione del volto e nessun segnale che lasciasse trasparire la contentezza di per quello che aveva fatto il giorno prima, sebbene dal suo racconto si evincesse che era soddisfatto di ciò che aveva appreso e non vedeva l'ora di dividerlo.

Stasera il gruppo gioco non si è tenuto perché Riccardo e i soci sono andati a mangiare la pizza tutti insieme. Ero invitata anche io ma non me la sono sentita.

Martedì 9 dicembre 2014

Sede: Self-Help
Gruppo: Arte
Conduttore: Anita

Al gruppo arte eravamo in pochi. A differenza delle altre volte, abbiamo allestito la sala al piano terra perché faceva meno freddo ed era più confortevole. Nella sala al piano terra ci sono due divani, un tavolo non molto grande e delle sedie. Per il gruppo Arte abbiamo utilizzato il tavolo e le sedie. Solo F. si è seduta sul divano.

Rispetto al modo di stare seduti attorno al tavolo e di stare tutti insieme nella stessa stanza, c'era un clima migliore. Ho sentito più forte la vicinanza con gli altri membri del gruppo ed è stato più facile muovermi attorno al tavolo per afferrare oggetti o strumenti. Anche essere seduta esattamente di fronte ad Anita mi è stato di grande aiuto.

Prima che arrivassero altri utenti, Anita mi ha chiesto di pensare ad un'attività che potesse coinvolgere particolarmente R. e che gli permettesse di usare diversi metodi artistici e diversi strumenti.

Mentre E. impastava la pasta di pane con farina, acqua e colla vinilica, pensavo ad un possibile lavoro da proporre a R. ma non mi veniva in mente nulla. M. ha proposto invece un'attività molto interessante di costruzione di una sfera di cartoncini da appendere come decorazione. R. ha voluto ritagliare i cerchi disegnati sui cartoncini ma non gli ha voluti incollare tra di loro; ha chiesto invece di poter spalmare e basta la colla su ognuno di essi. La sfera è stata frutto di un lavoro a più mani; le mie, quelle di M. e quelle di R..

Dopo un momento di pausa, ho chiesto a R. se voleva provare a dare una forma alla pasta di pane che stavo preparando per lui e lui mi ha risposto che non voleva proprio farlo, quasi schifato.

Dall'altra parte del tavolo, E. creava delle decorazioni di pasta di pane mentre Anita preparava insieme a T. delle altre decorazioni da incollare all'albero di natale disegnato da lei. Prima di iniziare questa attività, Anita ha chiesto a T. se le sarebbe piaciuto creare qualcosa di artistico insieme ad un'altra persona e lei ha risposto di sì.

Devo ammettere che non impastavo la pasta di pane da almeno dieci anni e rifarlo è stato un tuffo nel passato ma ancor di più nel ricordo di una bambina felice e spensierata a cui piaceva dare continuamente forma alle cose malleabili. Ho amato di nuovo quel momento e ho amato l'idea di farlo di nuovo.

La lezione all'università del tempo libero è stata magica.

Anita ha proposto un tema che era perfettamente coerente con quello proposto al gruppo Arte e che a me appassiona molto.

Ognuno può abbracciare il bambino che è dentro di lui, con un piccolo sforzo e cioè vivere il qui ed ora, fermarsi, sedersi, sentire i propri piedi toccare il pavimento, le proprie braccia toccare le ginocchia, il proprio respiro far entrare ed uscire l'aria dal corpo, cercare di vedere la propria immagine in una foto o in una situazione reale, passata, cercare di abbracciare quel bambino e tenerlo stretto a sé.

La mia foto si è animata dopo che ho risentito il profumo di Lycra che avevano tutti i miei body di ginnastica e da quel momento ho abbracciato forte la bambina che ero.

Mercoledì 10 dicembre 2014

Sede: Self-Help
Riunione – Gruppo Gioco d’Azzardo
Conduttore: Paolo – Riccardo

Ho assistito a pochi minuti di riunione effettiva perché Paolo è arrivato quando il gruppo Gioco stava per iniziare.

Il gruppo Gioco è stato molto interessante.

Riccardo ha proposto una riflessione sul significato dell’azzardopatia e sul significato della dipendenza da gioco per gli utenti.

Ci sono stati pareri contrastanti. Alcuni ritengono la dipendenza in sé un "caso archiviato", un mostro che è sparito e che non ha quasi niente a che fare con la minaccia incombente di ricascarci. Altri invece, nonostante abbiano passato già più di mille giorni senza giocare d’azzardo, ritengono che la dipendenza sia sempre latente e per questo pericolosa. Questa percezione sembra rinforzata dalla consapevolezza di aver avuto anche altre dipendenze e di essere soggetti "a rischio".

In alcune occasioni di poca chiarezza delle spiegazioni o semplicemente dei racconti di alcuni utenti, ho desiderato intervenire per fare delle domande o dei

commenti di chiarificazione ma non mi sono sentita poi nella posizione per poterlo fare.

Lunedì 15 dicembre 2014

Sede: Sala Civica
Mercatino di Natale

Il mercatino di natale è stato una bella scoperta.

Ho donato un beauty case da borsetta verde che avevo in borsa. Non era indispensabile per me averlo. Ci ero legata affettivamente perché era un regalo di mia zia ma mi piaceva l'idea che da quella sera in poi qualcuno potesse averlo dentro la sua borsa.

Ho trovato sul tavolo della sala due libri e una collana, donati rispettivamente da F., V. e Anita, che mi hanno fatto pensare a tre persone diverse.

Un libro sarà sicuramente un regalo che farò a mio papà vista la sua grande passione per Aldo Giovanni & Giacomo.

L'altro libro, dopo averlo letto, lo porterò alla mia professoressa di storia e filosofia del liceo cheavrò il piacere di incontrare di nuovo.

La collana invece la indosserò io, nonostante mi abbia fatto pensare alla mia amica Elena, appassionata di accessori verdi. Mi piace pensare che quella

collana, proprio perché donata inconsapevolmente a me che l'ho raccolta da quel tavolo, rappresenti tutti i pensieri che Anita mi ha regalato in queste prime settimane di tirocinio e che ho coltivato durante le mie serate invernali qui a Verona.

Martedì 16 dicembre 2014

Sede: Self-Help
Gruppo: Arte
Conduttore: Anita

Durante il mio solito tragitto in autobus per andare a Self-Help, in corso Cavour è salito R. che appena mi ha vista mi ha salutata e si è poi avvicinato a me. Oggi R. stava male. Era molto pallido in viso e guardava insistentemente l'orologio, più di quanto non faccia al gruppo Arte. Gli ho chiesto come mai non era venuto al mercatino di natale e alla pizza e lui mi ha risposto che non si sentiva bene ed era andato dal medico per un'influenza. R. ha giustificato la sua presenza sull'autobus dicendomi che doveva andare alla Confesercenti a fare delle carte e che probabilmente finita quella commissione, non sarebbe

venuto al gruppo Arte. Dopo qualche secondo mi ha chiesto di non dire ad Anita che ci eravamo visti.

Non ho detto ad Anita di aver incontrato R. ma penso che lo farò.

Il gruppo Arte oggi è stato diviso in due parti. Una prima parte di produzione artistica e condivisione finale delle emozioni e una seconda parte di distribuzione di alcuni doni da parte di T. e F..

Prima di iniziare il gruppo, mentre aspettavamo gli altri, Anita ha incartato insieme a T. una felpa che M. aveva donato al mercatino di natale. Anita le chiedeva un aiuto nel sistemare la carta e nel creare il pacchetto regalo e lei "completava" il compito.

Il tema per il gruppo era quello del natale e in particolare della sorpresa.

Mi sono seduta vicino a T. e di fronte ad Anita.

Prima di iniziare l'attività F. ha proposto al gruppo un'idea di lavoro che in un primo momento non ho proprio capito. Trovo molta difficoltà a capire il senso di quello che vuole dire F., perché quasi sempre fa dei giri di parole o si esprime con termini astratti. A volte fraintendo ciò che dice.

Non sono riuscita ad affiancare T. nella sua attività di pittura. Non sapevo se avrei fatto bene o se avrei peggiorato la attuale situazione di chiusura di T..

Lunedì finalmente faremo il gruppo supervisione con Anita. Oggi ne ho avvertito particolarmente il bisogno.

Mercoledì 7 gennaio 2015

Sede: Self-Help

Gruppo: Gruppo Gioco d'azzardo

Conduttore: Riccardo

Oggi al gruppo azzardopatia è tornato il marito di P., che aveva partecipato la prima volta il 17 dicembre, il giorno del mio incidente. Da quella volta, la figlia non viene più al gruppo con la madre. Lui rimane in silenzio durante tutto il gruppo e oggi ho avuto l'impressione che si stesse addormentando.

G. ha aperto il gruppo con una condivisione molto importante. Lui e il figlio hanno avuto una ricaduta e hanno comprato un biglietto della lotteria, con la speranza di vincere. Ma sulla ricaduta di G. non si è discusso molto, nonostante Riccardo provasse a focalizzare l'attenzione degli altri su questo punto e a fare delle domande per far emergere pareri e condivisioni di supporto.

L'ingresso di V. nella stanza è stato rilevante ai fini della discussione e per il gruppo intero. A mio parere V., come l'ultima volta, aveva bevuto troppo perché trascinava molto le parole e non concludeva le frasi. Ha parlato più di tutti gli altri e mentre raccontava degli aneddoti che lo riguardavano, sembrava che stesse dicendo delle cose e contemporaneamente ne pensasse altre. Le sue sensazioni e i suoi pensieri erano molto contrastanti.

E. stasera non è venuta perché, a detta di V., aveva l'influenza. L'ultima volta, vedendo il marito ubriaco e stordito dall'ambiente "bar", nel quale aveva passato le ultime ore prima di venire al gruppo, E. ha insistito molto perché lui venisse al gruppo e l'aveva accompagnato a fatica.

V. va ancora al bar, nonostante questo faccia parte di uno stile di vita che è costretto a cambiare per non ricadere nella dipendenza, e tutto ciò ha delle conseguenze anche a livello relazionale con la moglie.

La gestione economica del denaro di V. mette in difficoltà E. che, per non vedere arrabbiato il marito, gli concede 10€ a settimana, decisamente troppi a detta del resto del gruppo. Diverse persone all'interno del gruppo, nel periodo critico di astinenza dal gioco non ricevevano nessun soldo. Per V., questo significherebbe perdere parte della sua dignità e del suo ruolo di padre all'interno della famiglia.

E. oggi non ha mai parlato. Sembrava quasi infastidito dalla discussione.

Lunedì 12 gennaio 2015

Sede: Sala civica Borgo Roma
Gruppo: Alimentazione e Arcobaleno
Conduttore: Anita

Quando sono arrivata in sala civica, c'erano solo Anita e S., poi il gruppo si è ben infoltito.

Quando è arrivato F., ho subito notato che in lui c'era qualcosa che non andava, oltre ad aver notato che era un po' ingrassato. Anita gli ha chiesto come stava e lui con aria triste, ha risposto che poteva andare meglio e che la mattina stessa aveva avuto un confronto poco piacevole con una collega. F. riteneva di essere andato al lavoro già sotto pressione a causa delle incomprensioni con la moglie, che si protraggono da molto tempo. F. si è sentito offeso ed è tornato a casa.

Il gruppo, in particolare N., che vedevo per la prima volta, ha cercato di capire meglio le emozioni provate da F. nel momento del litigio e subito dopo ha cercato di ragionare insieme a lui sulla risposta che aveva dato alla collega. F. diceva di essere "pieno fino al collo" di cose non dette a questa persona, che si dimostra spesso restia nei suoi confronti, e di essere scoppiato da un momento all'altro sentendosi legittimato a farlo.

F. quella mattina era chiaramente arrabbiato ma evidentemente non ha saputo gestire questa emozione. Ha detto anche di essere abituato a portarsi tutto dentro e di parlare generalmente poco, a casa e sul lavoro.

N. spiegava come il suo percorso di crescita in questo senso, sia diventato veramente positivo dopo la nascita del figlio perché quando insegnava a lui il modo migliore per comportarsi, le sembrava di insegnarlo anche a se stessa.

S. ha riportato un episodio in cui il suo capo l'ha aggredito verbalmente e lui gli ha risposto chiedendogli di affrontare la questione in un momento migliore per lui.

Anita ha distinto poi le varie forme di aggressività che esistono, da quella fisica a quella verbale.

F. sembrava prendere spunto da tutto ciò che gli si consigliava ma solo dopo è arrivato il suo momento. Lui è consapevole della difficoltà che ha ad esprimere le proprie emozioni ma vuole capire come uscirne e provarci.

Anita gli ha consigliato di mettersi davanti allo specchio e provare a parlarsi come parlerebbe alla sua collega, perché sarebbe un'ottima palestra per lui.

V. riteneva invece che fosse più giusto sfogare le proprie emozioni su una persona per poi ricominciare daccapo.

In chiusura, ho voluto condividere con il gruppo una piccola parte del mio incidente e cioè quando, vendendo il mio investitore molto arrabbiato, gli ho chiesto se si fosse spaventato dicendogli poi che mi dispiaceva di averlo messo in difficoltà.

S. è rimasto molto colpito da questo racconto e ha puntualizzato sul fatto che le persone arrabbiate di solito tendono a difendersi aggredendo la vittima della situazione o comunque una persona debole.

Al gruppo Arcobaleno eravamo davvero in tanti. C., non appena fatto ingresso in sala, ci ha annunciato che aveva preparato delle focacce fatte in casa da assaggiare alla fine del gruppo. A parer mio, l'attesa di questo momento conviviale ha dato una bella energia positiva al gruppo.

Anita ha chiesto al gruppo come aveva trascorso le vacanze natalizie e se c'era qualcuno che voleva condividere eventi, emozioni o pensieri. C. ha detto di essere stata molto indaffarata, tanto da non avere il tempo per riposarsi.

A partire da questa considerazione, Anita ha chiesto se c'era qualcuno che aveva dovuto fare invece "per forza" qualcosa.

S. ha condiviso con il gruppo una situazione molto delicata che si era trovato a gestire durante queste vacanze natalizie e cioè quella di un amico di vecchia data che maltratta i suoi figli, in particolar modo quello più piccolo, che presenta deficit di apprendimento. S. ha appreso la notizia parlando al telefono con la moglie del suo amico, ma non si è meravigliato più di tanto perché era già successo in passato. Quello che ha colpito S. sono state piuttosto le parole della moglie che sembravano giustificare il comportamento del marito. A S. è parso che i due genitori condividano lo stesso sistema educativo e di cura nei confronti dei figli e che ci sia una apparente sottomissione della moglie al marito. Il gruppo ha risposto dicendo che il comportamento della moglie potrebbe essere dovuto alla paura di un doppio fallimento. Il primo, il fallimento del matrimonio ovvero la convinzione di aver sposato l'uomo sbagliato e il secondo, il fallimento dell'educazione genitoriale ovvero la convinzione di non aver educato in modo corretto i propri figli.

S. ha condiviso anche il modo in cui il suo amico ha reagito quando hanno affrontato il discorso assieme un po' di anni fa. L'amico giustificava il suo

comportamento dicendo che il figlio più piccolo non capisce niente, che ogni tanto ha bisogno di una "passata", che ne combina di tutti i colori.

Anita ha poi chiesto al gruppo come si potrebbe evitare di crescere un bambino a immagine e somiglianza del padre e cosa effettivamente potrebbe fare S. in qualità di buon amico. C. ha suggerito di farlo venire al gruppo ma S. ha risposto che sarebbe molto difficile perché il suo amico non ha ancora la consapevolezza del suo problema e della necessità di farsi aiutare. Anita invece, ha proposto a S. di parlare all'amico di sé e della sua storia personale, enfatizzando il suo essere stato un padre poco affettuoso, severo e un po' impulsivo con i figli e raccontandogli poi di come sia cambiato negli anni e di come sia cambiato il suo rapporto con i figli.

Anita ha poi messo l'accento sull'importanza di fare attività fisica per scaricare tutte le energie che accumuliamo nel nostro corpo durante la giornata e della capacità dei bambini di autoregolarsi in questo.

Il focus del gruppo si è poi spostato su O., che volutamente ha chiesto a S. come aveva fatto lui a trovare una via di uscita al suo star male, in che modo aveva incanalato le sue energie verso qualcosa di positivo, cosa aveva fatto scattare la sua volontà.

S. le ha risposto in modo molto entusiasta, dicendole che il gruppo lo aveva aiutato molto, che ha preso spunto da tutti, in particolar modo da una persona che era il contrario di lui ma implicitamente gli dava un sacco di consigli, che si è iscritto in palestra dopo un po' che frequentava il gruppo perché era stanco di stare male. Ha riferito di sentirsi finito, di aver capito che se non avesse preso in mano la sua vita sarebbe morto.

S. ha fatto poi una cosa bellissima. Ha spiegato a O. com'è avvenuto l'inizio del suo cambiamento ripercorrendolo con una metafora. Ha detto a O. che lui si è gettato in un fiume e non sapeva dove lo avrebbe portato la corrente ma sapeva che lo avrebbe portato da qualche parte. Ha capito che non si sarebbe fatto del male tuffandosi nel fiume ma al limite avrebbe solo preso un po' di freddo.

O., quando S. ha terminato il suo racconto, ha detto di aver avuto anche lei un padre molto manesco e che all'età di sei anni aveva capito che mettendosi un cuscino dentro i pantaloni non si sarebbe più fatta male.

Anita le ha detto che adesso deve trovare il suo nuovo cuscino e O. ha riferito di aver provato diverse volte a prendere in mano la sua vita e di aver sempre fallito.

Martedì 13 gennaio 2015

Sede: Self-Help

Gruppo: Arte

Conduttore: Elisabetta ed Io

Oggi per la prima volta io ed E. abbiamo condotto il gruppo Arte.

Abbiamo iniziato il gruppo chiedendo a T. se voleva proporre un tema in particolare e lei ha suggerito il tema della natura.

Abbiamo iniziato a dipingere e costruire la nostra piccola opera d'arte chiedendo al gruppo come aveva trascorso le vacanze natalizie e se era successo qualcosa in particolare.

Ho chiesto poi a T. come si trovava a venire al gruppo autonomamente e lei mi ha risposto che stava meglio prima.

Dopo circa venti minuti, T. ha cominciato ad alzarsi ripetutamente dalla sedia e a intervalli brevi. Andava in bagno, tirava l'acqua e rientrava e si sedeva al suo posto. Poi si alzava di nuovo, faceva le scale e tornava al suo posto. Ad un certo punto si è alzata ed ha portato nella stanza accanto alla sua una sedia che non serviva a nessuno, dal momento che c'erano abbastanza sedie per tutti e il gruppo si stava avviando verso la conclusione. Dopo un po' l'ha rimessa a posto e quando è rientrata si è seduta sul divano per pochi secondi per poi tornare sulla sua sedia. Io ero molto in difficoltà perché non sapevo se domandare direttamente a T. cosa stesse facendo, come si sentiva, se aveva

bisogno di qualcosa o qualcuno. Ho pensato che fosse meglio non chiederle nulla e osservare.

T. era evidentemente nervosa per l'assenza di Anita e mi è sembrato che cercasse un supporto e soprattutto una persona che si sedesse vicino a lei. Io le ero di fronte e ho pensato che, se ci dovesse essere un'altra conduzione autonoma, potrei sedermi accanto a lei.

Lunedì 20 gennaio 2015

Sede: Sala Civica
Gruppi: Alimentazione e Arcobaleno
Conduttore: Anita

Prima di iniziare i gruppi, su mia richiesta, io ed Anita ci siamo trovate in sala civica per parlare di una proposta avanzata a me ed E. dal Dott. Vanzini. Si tratta di seguire un utente di Self-Help in un ciclo di 7-10 colloqui di sostegno psicologico. Questa persona ha episodi di ansia specialmente sul lavoro e dice di aver bisogno di essere ascoltata. Anita mi ha espresso le sue perplessità in merito dicendomi che forse sarebbe meglio prima fare un affiancamento. Nonostante questo mi ha dato dei consigli su come impostare il colloquio e sulla postura da mantenere durante gli incontri.

Oggi il gruppo alimentazione è partito con un po' più di difficoltà perché la comunicazione non girava fluentemente. N. era molto silenziosa, a differenza dell'altra volta. Sono tornate un paio di persone tra cui anche V..

La signora in parte a me ha cominciato dicendo che il suo dolore ai denti non le permette di mangiare e i vari acciacchi della vecchiaia non le permettono più di fare attività fisica e quindi anche di frequentare gruppi di persone con cui aveva stretto dei rapporti, anche di amicizia. Anita ha cercato di inquadrare il problema in modo oggettivo, senza esagerare e senza disperare. Nel frattempo è arrivata S., una nuova ragazza che non avevo mai visto prima. S. si è agganciata al discorso dicendo che anche lei essendo stata male per un periodo non è potuta andare in bicicletta e che la cosa le è pesata molto. S. diceva di avere degli attacchi di panico da prima di natale e di averne avuto uno anche ieri. Ha sottolineato l'importanza per lei di andare a trovare un amico, molto più grande di lei, che le avrebbe dato sicurezza. S. diceva anche di accorgersi di pedalare con rabbia come se stesse prendendo la rincorsa per schiantarsi su un muro e di avere paura di queste sensazioni. Durante il periodo del suo ricovero S. ha ricevuto delle visite e delle telefonate inaspettate da persone che non vedeva e non sentiva da molto tempo e che questo le ha fatto molto piacere.

V. si è agganciata al discorso di S. dicendo di aver ricevuto la telefonata di una professoressa che un anno fa le aveva tolto la possibilità di fare la tesi di laurea con lei perché si doveva dedicare ad altri studenti. Per V. non c'era più posto perché non si era dedicata alla stesura della tesi dal momento che era impegnata a prendersi cura di sé in un periodo difficile della sua vita e questo è stato motivo di ulteriore sconforto. V. ha condiviso con il gruppo il cambiamento che ha notato in lei nel momento in cui ha ricevuto quella telefonata. Si è sentita più padrona della sua vita, anche grazie al suo percorso di psicoterapia. Ha riferito di non essersi sentita travolta e schiacciata dalle emozioni che aveva suscitato in lei quella chiamata, nonostante le faccia ancora un sacco piacere aver sentito da una professionista delle belle parole, stima e approvazione. Ha saputo mantenere la giusta distanza e ha riflettuto poi sul suo modo di vivere gli eventi. V. preferisce non crearsi più aspettative e pensa che il modo migliore per prendersi cura di sé sia fare le cose per se stessi, senza aspettarsi che gli altri ricambino. V. ha riferito anche di non aver cercato il cibo dopo la telefonata perché si è sentita piena di altre cose.

Anche F. ha condiviso con il gruppo una telefonata ricevuta alla vigilia di natale da una cugina che non sentiva da molto tempo che gli ha fatto molto piacere.

F. però ha difficoltà a mantenere i rapporti con le sue cugine dal momento che non le ha mai cercate. Per lui questo interessamento da parte delle cugine potrebbe essere il trampolino di lancio per recuperare il loro rapporto. F. ha poi riferito di aver avuto un battibecco la mattina con la moglie, di essersi spiegato con calma e di aver percepito di essere ascoltato. F. ha poi detto che la sua glicemia il giorno prima era molto alta e che ha deciso di andare a camminare per mezz'ora con la mamma. Dopo il suo esercizio fisico la glicemia era molto più bassa e lui si sentiva meglio.

Ho condiviso anche io con S. la paura che provo quando mi accorgo di correre con rabbia, di perdere il controllo della situazione durante l'attività fisica. Le ho detto che la cosa che mi fa più paura è sapere che in altri momenti quel carico emotivo esiste ma è latente e potrebbe farmi del male e che l'unico modo per riportarlo a galla e curarlo è il movimento. C'è una sorta di barriera che costringe le emozioni e non le fa uscire ma forse è bene che venga abbattuta in certi momenti della giornata e con una modalità speciale.

Ho fatto una considerazione anche su ciò che aveva detto F.. Gli ho detto che a parer mio la forza che ha esercitato su di lui la telefonata della cugina non sarebbe stata così intensa se prima non ci fosse stato un suo lavoro personale di approfondimento dei propri limiti e di crescita. La telefonata poteva essere un input, ma non per lui. La telefonata è stata un rinforzo e si è inaspettatamente inserita in un circolo virtuoso che F. si è creato, gettandosi nel fiume senza certezze ma con tanta voglia di cambiare.

Al gruppo Arcobaleno anche oggi eravamo in molti e c'era anche F. ma non c'era O., che l'altra volta si era promessa di parlare di più. Chissà se lunedì prossimo ci sarà.

N. ha tirato fuori dalla sua borsa un libro sulla Programmazione Neurolinguistica che poi ha passato agli altri del gruppo. V. ha poi letto una frase del libro che consigliava, nel momento in cui ti viene fame, di pensare intensamente quello che si è mangiato nel pasto precedente per placare la

voglia di cibo. S. diceva che non ce l'avrebbe fatta, che ultimamente mangia male e poco.

Una persona del gruppo ha poi detto di essere un po' sottopressione in questo periodo perché deve accudire la madre che è malata di cancro ed è a casa. V. ha poi raccontato di essere stata molto vicino a sua madre in questo ultimo periodo. V. ha anche riferito di aver visto suo papà molto in difficoltà nel momento e di aver capito di essere lei la parte forte della famiglia. In quel momento V. si sentiva allo stesso tempo bambina e adulta. Bambina perché era molto spaventata dall'accaduto e adulta perché doveva prendersi cura di un suo genitore. V., agganciandosi al discorso, ha detto di essere il punto di riferimento per sua mamma che la vede forte e responsabile, forse a causa di tutte le attenzioni e le cure che V. ha prestato a suo marito nel periodo della malattia. Lei si sente un po' il genitore del genitore ma questo non è funzionale. L'accudimento dei genitori, secondo Anita, dovrebbe essere un modo per onorare il padre e la madre e non per prendere il loro posto.

Anche F. ha rievocato il ricordo di un incidente ovvero quando suo papà ha avuto il primo infarto. Ha riferito di essersi sentito bambino nel momento in cui gridava fortissimo "mamma, mamma" per soccorrere il padre. Gridava talmente forte che sognandolo poi, gli facevano male le orecchie.

Anita ha proposto una riflessione sull'importanza dei nostri genitori e sulla paura che abbiamo di perderli.

S. ha riferito di non aver mai conosciuto suo padre e di non essere certa che sia deceduto dal momento che la mamma non ha mai voluto dirle dove si trova la tomba. S. ha detto poi di sentire la mancanza della mamma nonostante da lei abbia preso parecchie botte. Si è poi ricordata di una frase che le avevano detto in comunità e cioè "di mamma ce n'è solo una, di papà ce ne sono molti". S. si trovava d'accordo con questa affermazione perché nella vita di una persona ci possono essere alcune persone che fanno un po' da secondo papà. F. però riteneva che così come ci può essere più di una figura paterna importante ci può essere anche più di una figura materna.

F. ha condiviso con il gruppo la mancanza che sente di suo padre, che era un amico per lui, un supporto e una sicurezza.

Anita gli ha chiesto se aveva ricevuto degli abbracci nella sua vita e lui ha risposto che ne aveva ricevuti pochi e che adesso nella sua famiglia lui ne dà altrettanto pochi ai suoi figli ma ancora di più sua moglie che li respinge perché non vuole il contatto fisico. Una persona del gruppo, in merito a questo, ha detto di concepire l'abbraccio come un addio e di non darne per questo motivo.

F. ha fatto una riflessione su come lei dia per scontati i suoi genitori e quindi non li viva pienamente. F. si è emozionata molto ed ha pianto. Io avrei voluto abbracciarla.

Anita a questo punto si è alzata e ci ha fatto fare una cosa bellissima, un'esperienza che porterò nel cuore per sempre, che mi ha riempito la pancia e nello stesso tempo mi ha alleggerita, che mi ha emozionata e che mi ha fatto esplodere il cuore di gioia e la mente di bei pensieri.

Martedì 20 gennaio 2015

Sede: Self-Help
Gruppo: Arte
Conduttore: Anita

Oggi sono arrivata un po' in ritardo al gruppo arte perché M. ha avuto un contrattempo ed io ero in macchina con lei.

Quando siamo arrivate c'era una bella sorpresa. Anita ci ha detto che il nostro gruppo ha la possibilità di partecipare ad una mostra d'arte inserita in un progetto promosso dal Comitato Internazionale di Volontariato sui diritti umani che si terrà a giugno. Al progetto parteciperanno anche ragazzi adolescenti delle scuole veronesi.

Quando siamo entrate in sala T. stava già dipingendo. Oggi era molto solare e ha parlato di più rispetto al solito. Mi sembrava molto rilassata e tranquilla. Ha prodotto due disegni molto colorati ed elaborati ed ha aggiunto delle decorazioni a un disegno che aveva iniziato Anita e che rappresentava gli abbracci.

R. era a Self-Help ma non ha voluto partecipare al gruppo.

C. è arrivato con un po' di ritardo ma ha dipinto su un foglio bianco delle parole in inglese con la tempera nera. Ha usato pochissima acqua per dipingere e non ha utilizzato altri colori al di fuori del nero.

Mercoledì 22 gennaio 2015

Sede: Self-Help
Gruppi: Riunioni e Gioco
Conduttori: Paolo e Riccardo

Oggi alla riunione E. si è seduto vicino a me e con un applicazione dell'iPad di A. ha suonato il piano. Non pensavo che riuscisse a suonare così bene. A. ci ha detto poi che a casa con la sua pianola suona pezzi anche molto lunghi a memoria. E. mi ha chiesto se poteva sedersi vicino a me perché io gli tenessi la mano. Gli ho tenuto la mano anche perché era molto fredda, prima una e poi l'altra. E. era molto agitato e ha deciso di prendere la sua terapia prima dell'orario stabilito.

Al gruppo azzardopatia oggi eravamo in pochi.

N. ha cominciato esprimendo la sua preoccupazione verso un amico che frequentava il gruppo. Ha raccontato di aver chiamato l'amico ripetutamente per chiedergli di venire al gruppo insieme a lui e di aver ricevuto prima delle risposte incerte e alla fine una risposta negativa. Secondo lui l'amico si sta isolando ed è ricaduto nel gioco.

Riccardo ha suggerito agli altri del gruppo di chiamare o mandare un messaggio a questa persona per farla sentire accolta nel gruppo e in un certo senso protetta.

E. ha poi riferito di sentirsi meglio rispetto al suo stato di irritabilità e stanchezza dell'ultimo periodo a casa e soprattutto sul lavoro ma lamenta una situazione lavorativa molto stressante causata da richieste eccessive da parte dei capi e da una comunicazione poco rispettosa e a volte offensiva nei

confronti dei suoi colleghi. E. riferisce di sentirsi molte volte al limite e di rischiare di scoppiare in un litigio con i suoi capi per prendere le difese di alcuni colleghi, specialmente donne, che vengono trattate a detta sua, come prostitute.

N. gli ha chiesto quale sia la sua valvola di sfogo fuori dall'ambiente lavorativo e E. ha risposto che gli amici e, in particolare, i suoi tentativi di recuperare vecchie amicizie sono per lui occasione di gioia e grande sollievo. Non ha accennato a sport o camminate fuori porta.

N. gli ha chiesto poi se aveva mai provato a parlare con i suoi manager in modo assertivo e pacato per informarli del disagio che stanno creando e del clima di terrore che esiste nel suo posto di lavoro, specialmente tra i neo assunti molto giovani. E. riferisce di aver parlato con delle persone che in realtà contano poco e sono anche esse succubi di una dirigenza poco tollerante e non curante delle necessità dei dipendenti.

E. ha riferito di sentirsi sempre sotto esame e di essere consapevole che i suoi comportamenti e i suoi pensieri siano dovuti ad una qualche forma di autocontrollo che lui mette in atto per stare alla larga dalle dipendenze. Si rende conto a volte di essere troppo sotto pressione e di aver bisogno di una pausa, che lui identifica con una sbronza, per poi ripartire. E. non sembra pensare ad una qualche altra forma di sfogo o di pausa.

L. ha cominciato il suo racconto dicendo che domenica scorsa è stato sbattuto fuori di casa dalla moglie a seguito di una lite molto accesa, in presenza del figlio più grande, e di essersi trasferito. Apparentemente la cosa che più preoccupa L. è la probabile mancanza di un sostegno a suo padre disabile, nell'eventualità che lui dovesse andare a vivere da un'altra parte. Quello che far star male L. è però la preoccupazione di perdere il rapporto con i propri figli. Lui riferisce che la figlia più piccola lo cerca spesso ed ha un rapporto molto speciale con lui.

L. però è convinto della sua scelta. Cercava un pretesto per lasciare la moglie già da un anno e pensa che adesso sia arrivato il momento per prendere le distanze da lei a livello fisico.

Le persone del gruppo gli hanno fatto notare che la sua attuale situazione economica viene gestita da sua moglie e una futura separazione potrebbe

costringerlo ad avere un'autonomia pericolosa per la sua dipendenza dal gioco. Riccardo infatti ha sottolineato la cosa, chiedendo a L. di pensare ad una soluzione per non rischiare di ricadere un'altra volta. L. racconta di essere ricaduto tre volte e di aver ogni volta fatto dei debiti ingenti.

Al gruppo del lunedì, al quale io non ho assistito, i partecipanti avevano consigliato a L. di portare sua moglie al gruppo e lui lo farebbe anche ma non vorrebbe illudere la moglie, ancora innamorata di lui, di poter tornare insieme e riformare la famiglia.

E. ha fatto notare a L. che a volte le donne si rendono conto di star meglio da sole, anche se è stato l'uomo a chiedere la separazione, e di non essere troppo sicuro che siano sempre gli altri a stare peggio di lui sentimentalmente.

L. pensa che sarebbe utile fare venire la moglie al gruppo quantomeno per cercare di parlare con lei in modo più civile, fuori dalle mura domestiche, dove potrebbe invece accadere di tutto.

L. ha riferito di avere un incontro la sera stessa con il suo avvocato.

Lunedì 26 gennaio 2015

Sede: Sala Civica

Gruppi: Alimentazione e Arcobaleno

Conduttore: Anita

F. ha cominciato dicendo che era appena guarito dall'influenza e che il giorno prima era riuscito ad andare a vedere la sfilata dei carri con la figlia. Lui è un appassionato di carri. Raccontava però che è stato inevitabile bere e mangiare qualcosa perché ogni carro offriva del cibo. Per F. poi, il carnevale è un'occasione per mangiare le frittelle. Ha riferito anche di essere goloso di pandoro e che durante le feste di natale appena trascorse aveva avuto modo di mangiarne un po'. Mentre però prima giravano per casa otto pandori, adesso ne girano due e lui è in grado di dosare le quantità.

F. ha riferito di essersi sentito soddisfatto e contento per il pomeriggio trascorso all'aria aperta e in compagnia della figlia. Aveva bisogno di uscire di casa dopo un paio di giorni trascorsi al chiuso con la febbre. Ha riferito anche

di aver avuto una discussione con la moglie che si è però risolta velocemente in quanto lui si è sentito ascoltato e compreso.

Anita ha sottolineato l'importanza di saper donare agli altri il cibo in più che nelle nostre case può accumularsi troppo durante le feste, perché magari qualcuno ce lo porta in regalo.

Anita ha chiesto a S. di spiegare in termini "culinari" la differenza tra una frittella di pasticceria e una confezionata e lui ha risposto dicendo che in genere tutti i cibi confezionati non sono salutari, tuttavia noi siamo portati a comprarli di più perché costano poco e perché se ne trovano in maggior quantità.

Il gruppo ha ragionato proprio sul fatto che il denaro può diventare un buon deterrente per comprare meno cibo nel caso in cui si cerchi del cibo buono, fresco e non inscatolato.

F. ha raccontato che mentre prima al banco alimentare tendeva a prendere molte cose perché gratuite, adesso rinuncia a prendere i biscotti o comunque cibi che mangerebbe solo lui a casa.

Al gruppo V. mi sembra sempre più sulle difensive. Ogni volta che Anita da un consiglio al gruppo anche se non indirizzato a lei sembra che si senta toccata e coglie l'occasione per specificare che secondo lei "non c'è niente di male". In queste due ultime settimane mi sembra che V. rispetti di meno i turni di parola e che continui a parlare per finire di esporre un concetto troppo a lungo e comunque sempre sopra qualcun altro.

V. oggi ha parlato poco. Dice di aver dormito male la notte e di aver preferito ascoltare.

Al gruppo Arcobaleno oggi eravamo in tanti. E' tornata anche O. che però inizialmente non ha parlato.

I. ha iniziato il gruppo dicendo che si sentiva molto su di morale ma era convinta che poi ci sarebbero state delle giornate nere. Ha spiegato come questo le è capitato anche durante le feste di natale. Ha riferito di aver lasciato andare il marito ad una festa alla quale anche lei era invitata perché da sola a

casa sarebbe stata meglio. I. ha detto di essere molto infastidita dai rumori che caratterizzano le feste dove tutti parlano e parlano anche a voce alta e di preferire il silenzio. Ha anche riferito che dopo un momento di grande gioia di solito segue un momento di forte sconforto e umore depresso. Nei suoi giorni peggiori, I. fa fatica ad alzarsi dal letto e vi rimane anche fino al primo pomeriggio. Lei è consapevole dell'immenso aiuto che le da suo marito.

Anche N. lo è. Ha detto di soffrire di attacchi di panico sempre più frequenti e di durata più lunga soprattutto nelle ore notturne quando il marito non è in casa e di farsi aiutare dal figlio piccolo che le porta le pastiglie. Anche lei riferisce di sentirsi molto affaticata dopo l'episodio e di dover spesso raccontare bugie per giustificare un ritardo al lavoro o nell'entrata del bambino a scuola. Anita le ha ricordato che mentre era in terapia con la psicoterapeuta gli attacchi di panico erano scomparsi e le ha quindi consigliato di riprenderla.

Anita ha poi ricordato a N. e al gruppo che le medicine servono solo per smuovere uno stato di momentanea rigidità del paziente e non possono costituire l'unica via d'uscita dal problema.

S. ha poi detto di essere stata molto male il giorno prima e di avvertire il bisogno di avere qualcuno che la accompagni alle visite mediche o che comunque le faccia compagnia.

Accompagnamento, abbraccio finale.

Non è la prima volta che al gruppo arte sono passiva.

E' come se dopo l'incidente mi fossi bloccata. Ho molta difficoltà ad esprimermi o proporre qualcosa. Non riesco a lavorare con nessuno. Mi concentro molto su quello che sto facendo e sono poco ricettiva.

Mi è capitato anche ad altri gruppi di non avere il coraggio o non sentirmi abbastanza pronta per parlare, dire la mia opinione o dare consigli.

Penso che Anita abbia capito la mia difficoltà. Ultimamente prima di arrivare a Self-Help mi prometto di uscire dal guscio e riprendere il controllo della situazione come ce l'avevo prima, appena iniziato il tirocinio, ma poi non ce la faccio e mi blocco. E' come se fossi imprigionata dai miei pensieri e dalle mie

emozioni e mi lasciassi scoraggiare facilmente da tutto ciò che può non essermi congeniale.

Mercoledì 28 gennaio 2015

Sede: Self-Help
Gruppo: Familiari
Conduttore: Ernesto

Oggi prima di assistere al gruppo famigliari, ho preso parte per la prima volta al CDA. E' stato molto interessante vedere come Patrizia ha condotto la riunione d'equipe. Durante la seduta sono entrati anche alcuni utenti come E., che puntualmente mi ha chiesto di tenergli la mano.

Al gruppo famigliari io ed E. abbiamo ascoltato attivamente ciò che i partecipanti dicevano e in un secondo momento Ernesto ci ha coinvolte molto, chiedendo il nostro parere e il nostro punto di vista in merito.

Una signora, mamma di un ragazzo con problemi di dipendenza, accompagnata dalla propria mamma, ha riferito di avere paura che il figlio torni a casa avendo ancora le chiavi per entrare. E' molto spaventata dall'aggressività del figlio. Lei attualmente non sa dove si trova e se stia bene. Non lo sa nemmeno il padre, dal quale lei è separata. Ha detto di ricevere ultimamente delle fatture intestate al figlio a casa.

Ernesto le ha consigliato di togliere il domicilio a suo figlio per evitare queste situazioni spiacevoli e di mettersi d'accordo con il padre per adottare una linea comune da esplicitare al ragazzo non appena si farà sentire.

Un'altra signora ha poi espresso la necessità di condividere con il gruppo il momento di vita che sta attraversando. Ha riferito di ricevere telefonate insistenti del figlio al lavoro e di rispondere sempre per paura che stia male o che abbia bisogno di aiuto. L'ultima volta però il figlio l'ha insultata perché lei non aveva tempo di stare al telefono. Il figlio attualmente vive da solo nell'appartamento fatiscente di una amica di famiglia, pagando l'affitto in nero. Il padre del ragazzo, sapendo le condizioni in cui vive il figlio, gli ha proposto di andare a stare a casa sua, ma lui ha rifiutato. La mamma ha riferito anche di non avere agganci o amici del figlio con i quali dialogare per farlo ragionare. Ha detto anche di soffrire molto se non sente il figlio per più di una giornata intera e di pensare di non farcela a gestire la situazione. Lei lo aiuta cercandogli lavoro e portandogli cibo e quant'altro per la sua sopravvivenza.

Ernesto le ha consigliato di cominciare a prendere le distanze dal figlio e di imparare a farsi travolgere meno da ciò che gli capita, sia esso positivo o negativo.

La persona accanto a lei le ha proposto di chiamare lei al lavoro nel momento in cui non risponde alle telefonate del figlio.

Lunedì 16 Febbraio 2015

Sede: Sala Civica

Gruppi: Alimentazione e Arcobaleno

Conduttore: Anita

R. ha iniziato il gruppo dicendo che si sente vecchia e inadeguata all'interno dei gruppi perché sa di essere l'unica signora. Personalmente, per l'aspetto di R., le avrei dato una decina di anni in meno e forse anche di più. Ha riferito però di continuare a venire ai gruppi, nonostante a volte si chieda cosa ci viene a fare, perché sa che le fa bene. Anita ha chiesto al gruppo di condividere la propria esperienza sullo stare in gruppo. V. ha riferito di aver cominciato a frequentare il gruppo alimentazione esattamente un anno fa e di non aver per ora ottenuto ciò che desidera a livello fisico di dimagrimento. Il motivo che la spinge a continuare a frequentare il gruppo è il lavoro che riesce a fare su di sé grazie anche alla sospensione di giudizio che caratterizza questi incontri di auto-mutuo aiuto. Qui ho fatto il primo dei miei interventi, che oggi sono stati molto numerosi con mia grande sorpresa, dicendo che per me tirocinante è bello vedere come le persone cambino e passino da una forte esigenza di condividere i propri pensieri e problemi e di essere ascoltati, a una consapevolezza molto più matura del proprio funzionamento psico-fisico che si manifesta con una possibilità più ampia di condividere il proprio punto di vista con gli altri, di dare consigli, di ascoltare gli altri e di guardarsi mentre si ascolta, oltre che mentre si parla. Per me come membro del gruppo di mutuo-auto aiuto è invece interessante sentire come di volta in volta argomenti apparentemente uguali mi tocchino in modi diversi e a volte diametralmente opposti a seconda di chi esprime i concetti, della modalità con cui vengono affrontati e della mia disposizione ad accoglierli ed elaborarli.

S. ha approfittato dell'argomento per dire che in questi ultimi weekend passati con familiari e persone care si è accorto di ricadere in alcune dinamiche di gestione personale dello stare in gruppo che non gli appartengono più.

A. ha ripreso il concetto sviluppandolo in chiave decisamente negativa dicendo che quando è in una situazione altra da quella dei gruppi che frequenta in cui

sente di essere compreso e non giudicato, si sente molto spesso diverso dagli altri. Le persone che lo circondano gli ricordano per esempio che se acquistasse un biglietto aereo due mesi prima della partenza anziché una settimana prima risparmierebbe moltissimo facendolo sentire diverso e vittima del suo disagio. A. sa benissimo di non poter prenotare i viaggi con largo anticipo per il rischio di avere un attacco di panico immediatamente prima della partenza e di cancellare tutto.

V. ha sottolineato la discrepanza che c'è stata e in parte c'è ancora tra il suo modo di essere nel gruppo e il suo modo di essere nella vita quotidiana. Ci ha detto di aver prenotato un appuntamento con una personal trainer che la seguirà durante il suo percorso di movimento in una stanza attrezzata e di sentirsi sollevata dall'idea di riporre fiducia in una persona esperta che la sappia motivare al punto giusto. Per lei l'aggancio, l'elemento che genera possibilità è la persona che la segue. Ho detto a V., facendole da specchio, che la vedo molto più rilassata in viso e raggianti rispetto a quando ci siamo incontrate la prima volta.

Per F. invece l'aggancio è la medicina per curare il suo diabete, ovvero il movimento. Anita gli ha poi proposto di farla diventare in futuro una cura di sé e un gesto di amore più che una medicina. L'aggancio che F. ha scelto per cominciare il suo percorso è molto importante. Gli ho raccontato una storia che ho vissuto mentre facevo il tirocinio in ospedale in quarta superiore nel reparto di cardiologia. Ho visto F. e con la coda dell'occhio anche gli altri molto provato dal mio racconto.

V. ha condiviso con noi la scoperta della malattia della madre. Ha raccontato di aver accompagnato la mamma in ospedale per una visita con un neurologo e di aver scoperto che è malata. V. ha riferito di essersi sentita privilegiata nell'aver intrapreso la psicoterapia nonostante fosse convinta che ormai era troppo tardi. Ha raccontato di essere tornata a casa la sera molto nervosa e carica emotivamente e di aver mangiato delle verdure cotte per cena che non l'avevano saziata. Dopo cena ha mangiato patatine, cioccolato, schiacciatine, pane ed è andata a letto con la netta sensazione che avrebbe vomitato per i miscugli di cibo che aveva fatto, cosa che poi è successa. Ha riferito di non essersi indotta il vomito ma di aver vomitato naturalmente.

Sono molto curiosa di vedere i progressi che V. sicuramente farà con il suo movimento e spero tanto un giorno di vedere i lacci delle scarpe di F. con il fiocco posizionato al centro della linguetta della scarpa e non lateralmente perché a quel punto la pancia di F. sarà sicuramente calata.

Al gruppo Arcobaleno oggi ha iniziato S. che ha riproposto la questione dell'amico aggressivo nei confronti dei figli. Dopo aver brevemente spiegato il caso, per coloro i quali non ne fossero a conoscenza, ha riferito di aver fissato diversi appuntamenti con l'amico che puntualmente sono stati disdetti da quest'ultimo. L'amico gli sfugge probabilmente perché ha capito di che cosa S. gli deve parlare. A. ha consigliato a S. di lasciar perdere il suo amico e di non invischiarsi in problemi non suoi. R. era d'accordo perché pensa che sia meglio per se stessi non farsi carico dei problemi degli altri nella convinzione di poter aiutare tutti e risolvere tutti i casi. V. gli ha consigliato, come aveva fatto Anita quando avevamo discusso del caso, di aiutare il suo amico facendogli capire di essere compreso da lui, condividendo momenti della sua vita in cui poteva essersi trovato in una situazione simile e di fare tutto ciò una volta ogni tanto, a piccole dosi. S. a questo punto ha ragionato sul suo modo di essere giudicante nei confronti del suo amico ed ha capito che forse il motivo per cui non riesce ad accettare emotivamente il suo comportamento aggressivo nei confronti dei figli, provando anche rabbia, è proprio che lui stesso si è trovato in una situazione di rigidità nei confronti delle figlie.

Per R. ed A. di tutto questo discorso è risultato molto importante il tema della non violenza sui bambini perché vittime di comportamenti violenti ed aggressivi da parte dei genitori nell'infanzia.

Lunedì 23 Febbraio 2015

Sede: Sala Civica
Gruppi: Alimentazione e Arcobaleno
Conduttore: Anita

Oggi al gruppo alimentazione eravamo in pochi.

Il gruppo si è aperto con un racconto di F. su una apparente bugia del figlio. Esaminando meglio ciò che ci aveva raccontato, più che una bugia o un'omissione, quello del figlio ci sembrava un tentativo di attirare l'attenzione del padre ingigantendo l'accaduto e aggiungendo dettagli falsi per enfatizzare il suo malessere di fronte alla situazione. F. in un primo momento non riusciva a capire il comportamento del figlio ma poi grazie anche al gruppo si è accorto che forse il figlio più piccolo soffre per le cure che il fratello maggiore sta avendo, dal momento che ha iniziato un ciclo di psicoterapia.

V. ci ha raccontato del suo primo giorno di palestra con la personal coach ed era molto entusiasta nel dirci com'era andata e come si era sentita. Ha poi riflettuto sul fatto che anche in passato si è limitata molto in quello che faceva perché sentiva la necessità di avere qualcuno accanto di estremamente fidato

e amico al suo fianco. Con la personal coach ha la possibilità di essere seguita e capita e pensa che questo la porterà ad avere grandi risultati. Ha spiegato come già dopo il primo incontro si sia sentita più magra e più bella e come tutto ciò che ha fatto dopo la palestra lo abbia fatto con più entusiasmo e più energia.

F. ha poi condiviso con noi la sua gioia nel ricevere dei fiori dalla moglie nel giorno di San Valentino. Non se la sarebbe mai aspettata. Ha poi detto che gli sembra di aver fatto troppo poco per innescare un cambiamento nella moglie. Anita ha spiegato che a volte la vita è molto più semplice di ciò che ci aspetteremmo e che quando capitano delle cose in modo semplice e fin quasi troppo semplice non dobbiamo fare altro che stupirci, prenderne atto ed essere felici per questo, prendendoci anche un po' di merito per quello che abbiamo fatto o che abbiamo provato a fare per migliorare la situazione.

N. ha riferito di essersi documentata in internet su come abbassare il colesterolo e di aver trovato una dieta famosa che varia in base al gruppo sanguigno di ciascuna persona. Ci ha anche detto di essere andata a comprare latte di soia, tofu e altri prodotti biologici da sostituire a quelli che mangia abitualmente e che non le tolgono soddisfazione nel mangiarli perché sono poco saporiti e quindi giusti per lei. Mi sarei aspettata che dicesse il contrario visto che i cibi senza molto sapore di solito non stimolano l'appetito e non gratificano. N. comunque non ha condiviso questa sua scelta con il medico di base e ha fatto un po' di testa sua. Anita le ha ricordato che sono sempre le quantità a fare la differenza, sia in una dieta che in un'alimentazione non controllata.

Mentre parlava N. mi è sembrata molto carica emotivamente e molto nervosa. Parlando con il gruppo e con Anita si è rilassata ma le sue macchie rosse sul viso sono comparse un'altra volta.

Il gruppo si è concluso con la condivisione di che cosa ciascuno di noi si sarebbe portato a casa di tutto ciò che era stato detto.

Al gruppo arcobaleno eravamo molti di più.

V. ha aperto il gruppo ringraziando tutti per il sostegno che ha potuto sentire durante la settimana in quanto si trova in un periodo difficile della sua vita a causa della malattia della madre. Da qui si è aperto un vero e proprio giro di ringraziamenti. S. in particolare ha voluto ringraziare me per la storia che gli ho donato la scorsa settimana che riguardava la sospensione di giudizio di fronte ad un amico in difficoltà in cui rivedi però la persona che in passato ti ha ferito e le sue parole mi hanno riempito il cuore.

Il gruppo ha parlato molto con A., soprattutto S. e I.. Lui ha iniziato dicendo che gli sembra di essersi sforzato troppo nella vita per raggiungere una condizione di non sofferenza che non è mai arrivata e di cui non ha mai goduto, come se non arrivasse mai a riva. La metafora del mare e della terra sono state un punto di svolta per ragionare con A. su alcuni pensieri e sul suo vedere le cose del mondo e della vita in modo totalizzante, assolutistico. Per un attimo mi è sembrato che A. prendesse coscienza del suo essere estremamente sospettoso, giudicante e cupo nel vedere le cose. Mentre A. ascoltava il gruppo con le braccia incrociate vicino al petto, Anita si è alzata e, una volta dietro la sua sedia, gli ha slegato le braccia e gliele ha messe lungo i fianchi, in atteggiamento di apertura e accoglienza. E' un'immagine che porterò con me sempre.

Carmela ha riferito di essere diventata amica della sua vicina di casa che prima non sopportava.

Il gruppo si è concluso con la condivisione di ciò che ognuno di noi avrebbe voluto portare a casa o regalare a qualcun altro.

Martedì 24 febbraio 2015

Sede: Self-Help
Gruppo: Arte
Conduttore: Anita

Oggi al gruppo arte con M. abbiamo iniziato il lavoro artistico sul progetto dei diritti. Con l'aiuto di Anita ho condotto un breve brainstorming che aveva come frase centrale "tutti hanno il diritto di...". Con la tempesta di idee abbiamo riempito quasi tre fogli grandi.

Subito dopo M. ha spiegato come si poteva utilizzare il materiale di cartone che aveva portato al gruppo. Abbiamo iniziato a costruire ognuno la propria casa e qualcuno ha iniziato anche a dipingerla con acrilici, pennarelli e tempere. Nella pittura ho affiancato M. ma ho osservato molto C., che ha disegnato con il pennarello nero su due lati della sua casa un igloo e una tenda indiana e solo dopo l ha un po' colorati su suggerimento di Anita.

Finito il gruppo arte sono andata con Anita a Casa Novarini per la sua conferenza settimanale. Durante il viaggio abbiamo parlato un po' del progetto, un po' di quello che vorrei fare io dopo la triennale in psicologia, della mia idea di rimanere a Self-Help per fare volontariato anche dopo il termine del mio tirocinio, dei futuri incontri, del mio modo di relazionarmi con gli utenti, della lezione che avrebbe fatto poco dopo. E' stata una conversazione molto piacevole.

All'università del tempo libero Anita ha parlato del pensiero laterale di Edward De Bono attraverso un libro che lo stesso autore ha scritto e si intitola "sei cappelli per pensare". L'argomento trattato attraverso la metafora del cappello che ognuno di noi può indossare è stato molto piacevole.

Mercoledì 25 febbraio 2015

Sede: Self-Help
Gruppo: Familiari
Conduttore: Walter

Al gruppo famigliari oggi è tornata una signora che due settimane fa era venuta al gruppo disperata per la figlia. Questa volta però è venuta con il marito, che aveva appena finito di lavorare. Al gruppo la mamma di A. aveva condiviso il modo in cui aveva scoperto che la figlia si droga. Oggi al gruppo, dopo un breve riepilogo, ha detto che la figlia non è più andata al Sert e che continua a fuggire di casa. Di recente hanno anche avuto uno scontro molto forte in casa. Ha riferito che la figlia sta molto a letto, che la aggredisce e la guarda come se lei le stesse per fare del male, che mangia poco, che ruba e si nasconde. Il padre prendeva la parola molto spesso e il più delle volte lo faceva per esprimere il suo astio nei confronti dei carabinieri perché secondo lui sarebbe loro a doversi occupare della figlia e della droga che prende. Walter ha detto al padre che sarebbe meglio che non la prendessero i carabinieri perché se la portassero in carcere ne uscirebbe molto peggio di come è adesso. Lui si è ricreduto ed ha fatto un passo indietro. Era comunque molto in difficoltà. Gli altri partecipanti al gruppo non hanno quasi mai parlato se non all'inizio, quando una mamma ha detto di essere molto in difficoltà con il figlio maggiore indipendente e autonomo nel dirgli che forse sta sviluppando una dipendenza da gioco d'azzardo.

Walter ha consigliato ai genitori di A. di stringere un'alleanza con la figlia, di farla sentire al sicuro e di fare in modo che il tempo che passa in casa con loro, seppure poco, sia un tempo di qualità. Probabilmente A. è caduta in depressione anche a seguito alla malattia del fratello minore per la quale lui è stato molto seguito e lei messa in un angolo.

Sede: Sala Civica
Gruppi: Alimentazione e Arcobaleno
Conduttore: Anita

V. era entusiasta del suo weekend dedicato al teatro. Anita mi aveva accennato qualcosa su questo argomento e in particolare sul copione che V. tanto temeva di recitare per paura di dare un bacio a un uomo in scena. Mentre V. raccontava di questa sua esperienza ci ha riportato quasi interamente la trama e ce l'ha raccontata come se ci stesse raccontando di lei. Quando Anita le ha chiesto di riflettere ad alta voce sul perché stesse raccontando in quel modo quella trama, V. si è trovata in difficoltà ed ha pianto. Quel bacio alla fine l'ha dato ed è stato accompagnato da un lavoro di riflessione importante. V. era entusiasta anche perché ha lavorato con un uomo di cui lei ha molta stima. Ha condiviso con noi anche il suo timore di rimanere ferma in scena e non sapere come muoversi e i complimenti che invece le ha fatto il suo maestro per il modo in cui si esprime nonostante sia una delle persone che ha cominciato più tardi teatro.

Mentre V. parlava mi sono venute in mente le maschere, l'uso inconsapevole che ne facciamo tutti noi giornalmente, l'uso consapevole che le tribù africane ne fanno e il palcoscenico che creano per esprimere la loro spiritualità ed autenticità e la possibilità che il teatro ci dà di mettere in scena una parte di noi che vorremmo abbracciare, o con cui dobbiamo fare i conti, creando un ponte tra ciò che siamo e ciò che vorremmo essere.

Il gruppo per me è sempre un'enorme ricchezza. Oggi ho provato a focalizzare la mia attenzione su ciò che mi arrivava da ognuno dei partecipanti piuttosto che su ciò che dicevano o sul loro linguaggio corporeo. V. con le sue lacrime mi ha trasmesso una forte sensazione di fragilità e vulnerabilità ma con il suo sorriso mi ha trasmesso tanta voglia di superare questa debolezza e di uscire dal guscio. F. con il suo silenzio mi ha trasmesso dubbio e incertezza.

Oggi ho scoperto come, senza dire né fare nulla, una persona di fronte a te o in parte a te o una persona che non vedi perché è un po' fuori dal cerchio, dice

esattamente quello che tu stai pensando magari con le stesse parole che avresti usato tu.

Questa è una delle cose meravigliose che si possono assaggiare quando si lavora con le persone.

Al gruppo Arcobaleno eravamo in tantissimi. E' tornato anche M. che non si vedeva da un po' di tempo. C. ha aperto il gruppo portando il tema della menzogna, accompagnato da un foglio strappato da una rivista su cui c'era stampato un articolo sulle bugie. C. oggi ha rispettato poco i turni di parola e sembrava un po' nervosa. S. e I. hanno ragionato insieme a lei sul significato delle bugie per una persona che le racconta e sul fatto che se nascono da un disagio dell'individuo sono nocive. Gabriele, collega di Anita, ha spiegato come il corpo non menta mai e ci mandi dei segnali per avvertirci di un eventuale stato di disagio.

Sono arrivata ai gruppi molto carica oggi perché ho passato la mattinata e il primo pomeriggio con G. a fare il giro degli appartamenti tra Colognola ai Colli e San Bonifacio. Ho conosciuto utenti del Self-Help che non avevo mai visto prima, intercettato storie, persone, esperienze, emozioni, disagio, vita. Ho avuto l'occasione di conoscere meglio G. e una parte dell'area abitativa della cooperativa. E' stata un'esperienza unica che vorrei rifare.

Nel primo appartamento c'erano due persone con disturbi alimentari, di cui una molto grave, una persona con dipendenza da gioco d'azzardo e due persone con disturbi alcol-correlati. G. ha somministrato la terapia ad ognuno di loro e quando ho visto tutte quelle gocce e tutte quelle pastiglie non volevo credere ai miei occhi. Una persona è uscita a fumare in maniche corte senza nient'altro addosso.

Nel secondo appartamento c'erano F., R. che si è fatto in vena per 40 anni e prende 80 gocce di metadone e 80 gocce di tranquillante al giorno, M. e altre due persone che non ho visto.

Martedì 3 Marzo 2015

Finito il gruppo arteterapia, mentre Anita, E. ed io ci stavamo avviando alla macchina, ho visto E., l'ho salutato da lontano sbracciandomi e lui ha cominciato a correre per non perdere l'occasione di salutarmi e darmi un bacio. Anita poi, a Casa Novarini, lo ha portato come esempio per spiegare come le persone con una sofferenza interiore e psichica mostrino in situazioni di accoglienza e ascolto il loro lato più sano. Pensandoci, la corsa di E. è stata la cosa più bella e sana che ha fatto da quando lo conosco.

Mercoledì 4 Marzo 2015

Sede: Self-Help
Gruppo: Gioco d'azzardo
Conduttore: Riccardo

Oggi al gruppo Gioco c'erano tre persone nuove, due uomini e una donna. La donna era la moglie di N., una donna molto magra e dallo sguardo un po' sofferente, uno dei due uomini era D., che avevo avuto modo di conoscere durante il giro degli appartamenti con G., e l'altro era un nuovo socio.

Per D. e l'altro signore N. si è offerto di spiegare cos'è stato e cos'è adesso per lui il gruppo. Le parole di N. erano chiaramente ragionate e vissute e mi hanno emozionato sia per lo sguardo con cui le raccontava che per il fatto che le stesse dicendo al gruppo, a se stesso e alla moglie che era presente nella stanza. N. ci ha detto di essere riuscito nel tempo a focalizzare alcuni punti essenziali che lo hanno aiutato a ritrovare la retta via: i suoi valori, tra cui la famiglia e l'amicizia, la figura della moglie e la figura del gruppo. E. ha supportato molto quello che N. raccontava, evidenziando quanto il gruppo e l'ascolto attivo di altre storie simili alla propria o peggiori siano stati importanti per lui.

E' stato bello poi ascoltare nel gruppo la testimonianza, quasi innocente, di una persona che ha iniziato da poco a giocare e che si è rivolta a Riccardo perché timoroso di cadere nella dipendenza. Anche in questo caso le sue parole mi

sembravano arrivare dritte ad un altro componente del gruppo che è il marito di P., il quale non ha ancora parlato all'interno del gruppo.

Lunedì 9 Marzo 2015

Sede: Sala Civica
Gruppi: Alimentazione e Arcobaleno
Conduttore: Anita

Oggi al gruppo alimentazione sono arrivata un po' in ritardo e la discussione era già stata avviata. Si parlava di come poter aiutare gli altri senza soffrirne o portare sulle spalle un peso troppo grosso. Tra me e me ho pensato che R. fosse stata sicuramente tra le promotrici dell'argomento. Anche F. si è espresso in merito condividendo un episodio avvenuto in famiglia. Prima di raccontarlo ha però ringraziato il gruppo per avergli suggerito le volte precedenti di dare più attenzioni al figlio più piccolo, ipercinetico, che si inventava storie anche svalutanti di sé senza un apparente motivo, per attirare invece la sua attenzione.

F. ha raccontato che il figlio più piccolo gli ha chiesto di accompagnarlo a prendere delle mimose per la sua morosa, con la quale aveva litigato. F. lo ha accompagnato in un negozio dove pensava di trovarle a buon prezzo, ma quando sono arrivati erano tutte esaurite. F. e il figlio sono tornati a casa senza mimose e quest'ultimo ha chiesto al padre di uscire a comprargliele da un venditore ambulante all'angolo della strada. F. si è innervosito e ha risposto

male al figlio utilizzando una comunicazione aggressiva. Ci ha anche detto che ha bestemmiato ed è poi uscito a comprare le mimose continuando a borbottare.

Il gruppo ha provato a dire a F. impressioni e anche consigli su come gestire una futura situazione e come riutilizzare in modo costruttivo questa frattura tra lui e il figlio.

S. è intervenuto dicendo che respingere le richieste di aiuto di un'altra persona, alla quale siamo affettivamente legati, potrebbe compromettere il rapporto e ha condiviso con il gruppo la sua scelta di accogliere queste richieste ma tenersi a debita distanza per non risentirne troppo. Ha anche detto che solo grazie al gruppo e a un lavoro attento su di sé è riuscito ad agire in quel modo.

Al gruppo arcobaleno Gabriele Billo ci ha proposto la prima esperienza di indoor/outdoor training. Abbiamo cominciato con degli esercizi di grounding e poi ci siamo divisi in coppie per uscire all'esterno della sala civica. Io ero in coppia con V.. Gabriele ci ha proposto un esercizio di esplorazione sensoriale e percettiva dell'ambiente naturale e artificiale circostante, secondo il paradigma dell'ecopsicologia, in cui a turno i membri della coppia dovevano chiudere gli occhi, posizionandovi a piacere una mascherina, e lasciarsi guidare dal partner. Io per prima mi sono bendata gli occhi.

V. mi accompagnava con la voce, senza afferrarmi. Mi ha fatto toccare una corteccia di albero, la catena di un'altalena, un tavolo e una panchina. Poi mi ha fatto salire su una panchina e mi ha fatto camminare lungo questa tenendomi la mano. Mi aspettavo che alla fine della panchina V. mi prendesse in braccio o mi afferrasse i fianchi, invece mi ha solo dato la mano.

Dopo un po' che camminavo V. ha iniziato a darmi i comandi per girare a destra o a sinistra toccandomi con due dita al centro della schiena, sulla spalla destra e sinistra.

Mentre camminavo mi sembrava di essere andata molto lontano con i miei passi. Mi sentivo molto sicura di me, fiduciosa nei confronti di V. e curiosa di esplorare nuovi oggetti e nuova natura.

Avrei preferito però che V. non parlasse per godermi al meglio quei momenti. Avrei voluto anche non sentire le voci delle altre persone per rilassarmi maggiormente.

Il mio percorso di esplorazione percettiva dell'ambiente è stato anche e soprattutto un percorso emozionale che volendo potrei disegnare su una mappa in cui per ogni elemento incontrato e toccato o annusato potrei scrivere un'emozione. E' stata un'esperienza molto intensa magicamente contaminata dai ricordi della mia infanzia e della mia adolescenza.

Mettere i piedi uno davanti all'altro per non cadere da quella panchina mi ha ricordato il mio andare incerto e un po' spericolato sulla trave quando facevo ginnastica artistica. Toccare quella catena e sentire l'altalena oscillare avanti e indietro mi ha ricordato le passeggiate con la mamma e i nostri pomeriggi al parchetto. Entrambe le cose mi mancano moltissimo e le guardo ancora con moltissima nostalgia, soprattutto gli spazi che ogni girone riservavo per allenarmi in palestra con il mio gruppo. Credo non ci sia posto migliore per far fare esperienza percettiva a un bambino di una palestra con una striscia ruvida, una trave liscia e dura, un trampolino elastico, dei cubi di gommapiuma morbidi, della magnesina polverosa, un pavimento freddo, odore di sudore, profumo di body nuovo, tappetini morbidi e corde pagliose.

Dopo di me è venuto il turno di V. che non ha voluto mettere la mascherina sugli occhi.

Ho preso V. sottobraccio ma nonostante questo era molto insicura e mi faceva spesso domande. Perdeva spesso l'equilibrio e per questo si giudicava. Quando le ho chiesto di annusare la corteccia di un albero mi ha detto che sapeva di smog, quando ha toccato una foglia ha detto che le sembrava molto impolverata, quando le ho chiesto se voleva scendere dallo scivolo mi ha detto che si sarebbe sporcata.

Ad un certo punto ho lasciato il braccio di V. e l'ho guidata da dietro, toccandole le spalle. Lei subito mi ha chiesto di mettere le braccia avanti.

Quando siamo rientrati in sala, l'ascolto della condivisione delle esperienze per me è stata molto interessante.

La maggior parte delle persone durante l'esercizio ha avvertito dolore al petto e la necessità di mettere le mani avanti per non andare a sbattere. Alcuni

hanno espresso la necessità di riaprire gli occhi o vedere di nuovo la luce. Qualcuno ha detto che non riusciva a fidarsi del proprio partner nonostante questo fosse bravo nell'accompagnare.

I. ha usato una bellissima metafora per descrivere la sua esperienza e cioè quella della danza. F. ha riferito di non aver sentito nulla a livello emotivo mentre faceva esperienza ma di essersi smosso proprio durante la condivisione. S. era molto entusiasta della sua esperienza.

Camilla