

## 9.7

## IL TEMPO DEL NOI. GRUPPO D'INCONTRO PER FAMILIARI CON PROBLEMATICHE DI DIPENDENZE. L'ESPERIENZA DEL SERD DI MAZARA DEL VALLO

Giuffrida M.G.G.\*<sup>[1]</sup>, Sferruggia S.\*<sup>[1]</sup>,  
Ballatore A.\*\*<sup>[1]</sup>

\* Psicologhe Psicoterapeute

\*\* Medico Responsabile

<sup>[1]</sup> SerD Mazara del Vallo ~ Mazara Del Vallo ~ Italy

### Sottotitolo:

*La perdita di libertà si riflette, e inizia,  
nell'impovertimento del discorso  
M. FRISINA*

### Testo Abstract

*Per una personalizzazione della Cura ed un approccio proattivo alle dipendenze, il SerD di Mazara del Vallo ha avviato un percorso gruppale con le famiglie degli utenti. Il gruppo dei caregivers, così "sospesi" tra passato (le narrazioni), presente (le relazioni hic et nunc) e futuro (le domande e il confronto) crea una propria storia e diventa un laboratorio di soluzioni.*

Nel mese di Marzo 2023 il nostro Servizio si è arricchito della presenza di nuove risorse professionali. In particolar modo, la presenza di due psicoterapeute ha consentito di ampliare lo sguardo ed interrogarci su come rinnovare le cure ai nostri utenti. Ci siamo interrogate sull'attività clinica svolta sino ad allora, fatta in prevalenza di percorsi individuali, con gli utenti afferenti al Servizio, e abbiamo pensato di attivare un gruppo d'incontro per i familiari dei nostri ragazzi. La conoscenza dei caregivers sino ad oggi era avvenuta prevalentemente nella fase di avvio alla presa in carico ed attraverso colloqui individuali.

Tramite l'esperienza gruppale, il familiare diventa protagonista del proprio tempo, non più "isola" del proprio dolore, ma costruttore di nuovi legami che lo rendono finalmente proattivo.

*Il tempo del noi*

Dalla nostra esperienza al SerD di Mazara del Vallo

abbiamo rilevato che sono state, e sono le madri le principali figure di riferimento coinvolte nella cura e nei percorsi di trattamento dei figli. Dall'ascolto individuale delle storie dei nostri ragazzi e dal contatto con le madri, a volte inermi ed impotenti, disperate e rabbiose, ma sempre profondamente sofferenti e coinvolte, è nato il "Tempo del Noi". Abbiamo creato ed affisso la locandina del gruppo all'ingresso del nostro Servizio per poterne dare visibilità. Alcuni familiari dei nostri utenti, motivati e bisognosi di uno spazio di supporto gruppale, hanno accolto la proposta con interesse e coinvolgimento. Sin dal primo incontro il feedback ricevuto è stato il bisogno di ognuno di partecipare ad un percorso gruppale.

### Strutturazione e Metodologia

Gli incontri hanno la durata di un'ora e mezza e si svolgono a cadenza quindicinale, in una stanza spaziosa e luminosa, all'interno del Distretto Sanitario. Abbiamo utilizzato la metodologia gestaltica integrata e sistemico-relazionale, in relazione alla nostra formazione.

Seguendo l'APPROCCIO GESTALTICO, l'incontro è scandito in quattro fasi, che corrispondono alle fasi del ciclo del contatto.

La fase di avvio, il Pre-contatto, è dedicata all'accoglienza ed all'ascolto, nel qui ed ora, dei vissuti e delle sensazioni con cui si "arriva" all'incontro. Ognuno si può esprimere liberamente. La seconda fase del Contatto, serve come avvio per attivare i partecipanti per un'eventuale esplorazione personale, a questa segue la fase del Con-Tatto pieno, in cui chi desidera, prende uno spazio più definito per esplorare i propri vissuti ed effettuare un lavoro personale. Al termine del lavoro personale, il terapeuta chiede alla persona se vuole ricevere un feedback da qualche partecipante del gruppo. I membri del gruppo sono liberi di parlare o meno, compiere un lavoro di esplorazione o non compierlo, offrire un feedback o scegliere di non farlo; tutto ciò nel rispetto della libertà di ognuno. Nel momento conclusivo del Post-Contatto, avviene la "metabolizzazione" dell'esperienza, il terapeuta chiede ai partecipanti di esprimersi a turno comunicando il proprio "vissuto" nel corso dell'esperienza di gruppo appena trascorsa, in particolare se ci sono state risonanze, tensioni, emozioni, progetti. (E. Giusti, A. D'Ascoli, 2000).

L'APPROCCIO SISTEMICO-RELAZIONALE, che ridefinisce il sintomo della dipendenza in termini di comunicazione, ha dato la possibilità di cancellare l'idea nelle partecipanti che un figlio tossicodipendente fosse un problema intrinseco alla persona o una "COLPA" della famiglia. Attraverso l'oggettivazione e l'autorizzazione

dei propri vissuti si dà\*/la possibilità di uscire dal circolo dell'agito sintomatico e recuperare nuove scelte. La ridefinizione del sintomo o problema presentato in termini di comportamenti, la sua contestualizzazione nel tempo e nello spazio delle relazioni è il punto di partenza di un gruppo ad orientamento sistemico relazionale. L'essere viste come "Donne" con bisogni che potevano essere "narrati" e "accolti" è già di per sé un intervento, un'implicita proposta di entrare in una nuova epistemologia non più lineare (causa-effetto), bensì circolare e relazionale.

Le partecipanti che hanno aderito al gruppo nella fase di avvio, sono state otto madri con un'età compresa tra i 45 e i 70 anni, in maggioranza casalinghe o impegnate in lavori saltuari; solo una con un impiego di insegnante.

Nei mesi successivi si sono aggiunte altre due donne, nel ruolo di compagne dei nostri utenti.

#### Obiettivi

- Condividere esperienze, emozioni e risorse in un clima di fiducia, rispetto e riservatezza
- Prendersi cura di sé
- Favorire la gestione dello stress

#### Processo

Nel primo incontro abbiamo condiviso gli obiettivi da raggiungere e le regole necessarie per favorire un buon funzionamento dello stesso, ovvero la riservatezza, la puntualità, la sospensione del giudizio, l'attesa del proprio turno e l'impegno nel mantenere una partecipazione costante al percorso. Abbiamo inoltre proposto l'uso del feedback tra i membri del gruppo per agevolare la comunicazione e rafforzare la consapevolezza di sé.

#### • CONDIVIDERE ESPERIENZE, EMOZIONI E RISORSE IN UN CLIMA DI FIDUCIA, RISPETTO E RISERVATEZZA.

Nella fase iniziale abbiamo rilevato nelle partecipanti il bisogno di espellere le proprie emozioni relative alla dipendenza dei figli, da tempo tenute segrete e condive solo tra le mura domestiche. Rabbia, impotenza, tristezza, angoscia di morte, disperazione, hanno invaso il campo terapeutico, con modalità compulsiva, rispecchiando le dinamiche dei propri figli, in una spirale d'angoscia.

Così come si raccontano i figli nelle sedute individuali, in cui emerge il TEMPO SO-SPESO attorno al pensiero fisso della "sostanza", anche le narrazioni delle madri risultano fissate sulla problematica, diventando il centro attorno al quale ruota l'incontro di gruppo.

Ma se all'interno delle famiglie, la sostanza, aveva rappresentato un tentativo di soluzione, seppur disfunzionale, come si poteva impedire che prendesse anche

il Controllo del nostro setting gruppale?

Utilizzando una prospettiva sistemica, al di là della dimensione individuale della dipendenza, si poteva allargare il campo di analisi per guardare il livello relazionale del sintomo.

In modo lampante la problematica della dipendenza aveva "anestetizzato" queste madri, adesso motivate dall'incessante bisogno di trovare relazioni all'esterno dalla famiglia, alla ricerca di soluzioni "altre".

Il primo passo era stato compiuto nel momento in cui, con i nostri incontri, si erano potute concedere un Tempo che allargasse il loro vissuto di libertà.

Dalla conversazione con le madri risultava che l'incontro di gruppo "arrivava" anche a chi restava a casa., come uno spiraglio di speranza per uscire dalla sospensione del tempo:

- un figlio provava piacere nel pensare la madre staccarsi dalla routine quotidiana legata al problema e partecipare all'incontro;

- un altro, abituato alla risposta immediata della madre al cellulare, adesso doveva attendere che si concludesse il gruppo.

Le partecipanti, nel condividere i vissuti, raccontavano che da anni avevano rinunciato a spazi personali e di coppia: "Come possiamo uscire e divertirci, sapendo come lasciamo i nostri figli a casa, e cosa possono combinare?"

Arrivava il richiamo di voler esistere al di là del ruolo di madri, anche come Donne, con un forte senso di colpa per aver a volte pensato "la morte del figlio" come una liberazione dal dramma vissuto.

Emergevano gli effetti di una relazione co-dipendente tra il familiare che consuma e l'Altro nel ruolo di controllore. Il circuito controllo-trasgressione aveva provocato un effetto depressogeno, che adesso si sentiva "dilagare nella stanza", rendendo i volti e il respiro dei partecipanti un segno evidente.

Il gruppo si confermava come luogo di contenimento di emozioni quando accoglieva "segreti" da anni nascosti e lacrime che scioglievano dolori adesso condivisibili, come quando Roberta ha sperimentato nel CON-TATTO con le partecipanti il calore di cui aveva bisogno.

Nel gruppo si erano attivate le risorse, in un clima di riservatezza, ed uno spazio di CURA.

#### • PRENDERSI CURA DI SÈ

Una madre anziana che faceva da autista al figlio per timore di un incidente, un'altra incastrata dai ricatti, la compagna che di notte pedinava il proprio partner tra i quartieri malfamati; erano tutte donne che avevano smarrito il TEMPO e la cura di Sè.

Il segno maggiore della loro sofferenza era il non sapere più instaurare relazioni con l'esterno, che potessero dare nutrimento al loro sé, talmente erano "intossicate dal dolore" e isolate dai contesti sociali.

Il gruppo diveniva un grebbo per co-creare uno spazio e un tempo di cura.

La testimonianza di Maria, madre di una nostra utente, ha consentito alle partecipanti di confrontarsi con la necessità improrogabile di prendersi cura di sé e non lasciarsi risucchiare dalla relazione di co-dipendenza con i figli, scegliendo attivamente di riposizionarsi nella propria vita.

"Anche se mia madre mi prendeva per pazza, seppure mia figlia era nella fase più critica della dipendenza, io sceglievo di andare al mare. Quando sentivo il bisogno di raccoglimento e silenzio, sceglievo di recarmi in Chiesa."

Stare in ascolto dei propri bisogni, ritagliarsi dei momenti personali, scegliere quell'attività che dà sostegno e nutrimento, si può fare e diventa indispensabile. Maria proveniva da esperienze "mortifere" con la tossicodipendenza della figlia ed aveva sperimentato che l'unica via per non essere trascinata dalla sofferenza era mantenere viva la propria fiamma interiore attraverso la cura di sé.

Per le partecipanti, ascoltare questa testimonianza, ha perturbato la rigidità con cui rappresentavano sé stesse e le loro possibilità, consentendo di "portar fuori" dalla stanza ciò che stavano apprendendo dentro il gruppo.

"Sono riuscita a trascorrere una serata fuori con mio marito, con grande sorpresa di nostro figlio, che ci vedeva ormai solo in veste di controllori" ci dirà Alessandra.

"All'uscita dal lavoro, ho fermato l'auto ed ho sentito il desiderio di ammirare il tramonto come non facevo da tempo, tanto ero risucchiata dal dovere controllare il mio partner" condividerà Giulia.

Emerge allora nelle settimane successive la consapevolezza di sentire sempre più legittimo il bisogno di partecipare al Gruppo come una CURA, i cui effetti già iniziavano a intravedersi dalle espressioni dei volti più distesi e sorridenti, e la stretta di mano, a conclusione dell'incontro, come un vivido "Grazie".

#### • FAVORIRE LA GESTIONE DELLO STRESS

I caregivers, risucchiati nella dinamica del controllo del figlio o del partner, sono sottoposti ad una condizione di stress costante.

L'ansia legata all'imprevedibilità dei comportamenti del proprio caro, il timore delle ricadute, la costante percezione di minaccia e la paura degli agiti, causano una tensione emotiva e mentale che si manifesta con

sintomi psicofisici, alterazione del ritmo sonno veglia, sintomi ansiosi.

Per favorire la gestione dello stress, abbiamo proposto negli incontri alcune esperienze a mediazione corporea. L'obiettivo è stato favorire l'apprendimento consapevole dei segnali che il corpo invia nei momenti di eccessivo stress e dei modi in cui si manifesta; sono state stimulate ad identificare le potenziali fonti di stress attraverso l'uso di tecniche corporee, in modo da rilassarsi e allentare le tensioni in specifici blocchi muscolari (E. Giusti, M.C. Nardini 2004).

In un incontro particolarmente "caldo" e denso di preoccupazioni ed ansie, in cui Simona, pur con il supporto ed il confronto del gruppo, sembrava non vedere altro se non il "problema Figlio", con un'angoscia sempre più contagiosa per il gruppo, abbiamo proposto un'esperienza di ascolto consapevole del proprio corpo, silenziando il flusso di parole. La scelta di una musica rilassante di sottofondo e la voce guida di una delle conduttrici scriventi, ha dato avvio a questo momento.

Il centraggio nel qui ed ora, la connessione con il proprio respiro, l'ascolto attento e consapevole del proprio corpo, con le tensioni e le contratture, è stata un'esperienza nuova per la maggior parte del gruppo ed ha consentito di allentare la tensione emotiva favorendo un contatto più attento ed intimo con sé stesse. Ognuna ha potuto sperimentare che si può scegliere e fare qualcosa di concreto per gestire i momenti in cui ci si sente sopraffatte dalle emozioni negative, ritagliandosi uno spazio-tempo silenzioso in cui ri-connettersi ed attraverso il respiro, potersi rilassare.

#### Conclusioni

Il percorso di Gruppo è ancora in itinere, alcune partecipanti hanno abbandonato ed altre si sono inserite nel corso di questi mesi con fluidità. Abbiamo sentito e registrato dalla fase di avvio al momento attuale, un rilevante cambiamento del clima emotivo e delle narrazioni nel processo gruppale. Se nella fase di avvio dei primi mesi, "respiravamo" un'aria depressiva e l'impossibilità di parlare d'altro se non della "dannazione" del figlio, divenuta la propria condanna, lungo il percorso, le narrazioni si sono arricchite di nuovi vissuti, lo spazio mentale si è ampliato. I volti più distesi, i sorrisi, le battute scherzose, la condivisione di nuove tematiche, il soffermarsi a chiacchierare fuori dalla stanza, dopo la conclusione dell'incontro, sono stati i segnali che Il Tempo del Noi stava funzionando da laboratorio per la creazione di modi altri per stare al mondo. La speranza (Yalom, 2005), come un raggio di luce, ha illuminato il campo gruppale, rafforzando il potere personale e la responsabilità di ognuna nell'at-

tuare dei cambiamenti possibili.

Il gruppo si stava “disintossicando dal dolore” e attraverso una perturbazione, stava imparando nuove abitudini. Come àncora di riferimento, ai partecipanti arriva in Dono l’immagine di una mamma che narra il suo Viaggio Esplorativo a Favignana, da tempo desiderato. A noi terapeute piace immaginare che ci attendono ancora nuovi percorsi esplorativi nella dimensione del Tempo, per co-creare insieme progettualità di vita.

#### Bibliografia

Frisina M. (2020), *Sul bordo del caos, Complessità, terapia sistemica e dipendenze, Mimesis/Frontiere della Psiche, Milano.*

Giusti E. D’Ascoli A. (2000) *La terapia in gruppo, istruzioni per l’uso dei gruppi di terapia, Quaderni ASPIC, Roma.*

Giusti E. Nardini M.C. (2004,) *Gruppi Pluralistici, guida teorica alle terapie collettive integrate, Sovera, Roma.*

Yalom I.D, Leszcz (2005), *Teoria e pratica della psicoterapia di gruppo, Bollati Bolinghieri. Torino.*

Tirelli M., Mosconi A., Gonzo M., (2016), *Manuale di psicoterapia sistemica di Gruppo, FrancoAngeli, Milano.*



## Il Tempo del Noi

### GRUPPO D'INCONTRO PER FAMILIARI CON PROBLEMATICHE DI DIPENDENZE

- Condividere esperienze, emozioni e risorse in un clima di fiducia, rispetto e riservatezza
- Prendersi cura di sé
- Scambiarsi informazioni per affrontare in modo più sereno la quotidianità
- Favorire la gestione dello stress

Gli incontri saranno condotti dalla dott.ssa Giuffrida e dalla dott.ssa Sferruggia e si terranno il martedì pomeriggio dalle ore 16,00 alle ore 17,30, con cadenza quindicinale.