

PENSIERI E RIFLESSIONI RILASCIATI DA ALCUNI PAZIENTI AL TERMINE DEL PROPRIO PERCORSO GRUPPOANALITICO

PREMESSA:

Sono stato molto in dubbio se pubblicare o no questi scritti.

Ritenevo che poiché essi appartenevano ad una sfera intima e riservata, dovessero rimanere fuori da questo sito.

Ma, così facendo, sentivo di tradire qualcosa di molto importante che apparteneva alla mia persona e privare il visitatore di questo sito, degli aspetti più intimi della mia professione.

In tanti anni, nei quali mi sono dedicato a questo lavoro, ho sempre tenuto in primo piano l'aspetto umano delle persone che ho considerato ogni volta "compagni di viaggio della mia vita".

I contenuti delle lettere, qui di seguito riportate, mi confermano che questo mio impegno è stato percepito e più che le interpretazioni è servito a trasmettere rispetto e amore.

Spero che coloro i quali si riconosceranno autori di questi scritti capiscano questo mio intento e si rendano conto che la mia scelta vuole essere un modo per esprimere pubblicamente la gratitudine e il riconoscimento di tutto ciò che ho ricevuto da loro, più di quanto credo di aver dato.

E' con questo spirito che invito il lettore ad addentrarsi, con rispetto, nella lettura di quanto segue.

Grazie.

Giorgio

Sei libera al sole del giorno
e alle stelle della notte,
e sei libera quando non ci sono
né luna né stelle.
Sei libera persino quando
chiudi gli occhi su tutto ciò che esiste.
Ma sei schiava della persona amata
Perché l'ami, e sei schiava di chi ti ama,
perché ti ama.

Kaili Gibran

Ho letto questa frase quando ero poco più che adolescente e me ne sono innamorata, perché conteneva una parte di verità che sentivo, ma a cui non sapevo dare forma. Forse è esasperata, è una provocazione, vuole mettere in discussione le nostre certezze e un po' ci riesce....

Vuole indicare una strada.....

In fondo la vita non è altro che un viaggio alla ricerca di un posto chiamato Libertà.

Solo che spesso si sbaglia direzione, si cerca all'esterno per poi rendersi conto che è dentro di noi che dobbiamo guardare, e allora sì che il viaggio diventa faticoso, ma anche interessante.

E se hai dei buoni compagni di viaggio, sicuramente si andrà lontano.

In un viaggio alla scoperta di nuovi mondi, l'equipaggio è un elemento fondamentale e fra gli uomini dell'equipaggio ognuno ha un suo ruolo.

Naturalmente il più esperto e preparato sta al timone e traccia la rotta, ma è solo insieme che si decide di togliere l'ancora e di imbarcarsi in questa avventura...alla scoperta di nuovi orizzonti.

Ed è così che io mi sono scoperta, anche nei miei lati peggiori, e sono riuscita a prendermi cura della mia parte malata, e non mi riferisco tanto alla malattia, ma alle motivazioni che stanno dietro.

E nell'ultimo tratto del viaggio, visto che l'avevo iniziato in due, ho avuto accanto una squadra di persone in gamba, attente, ma soprattutto sensibili e sincere che mi hanno permesso di "vedere" quel luogo che rappresenta il mio obiettivo.

Spesso, durante il tragitto, mi sono sentita dire che non voler costruire un rapporto d'amore tradizionale, una famiglia, può essere un modo di fuggire le responsabilità, ma penso di avere un'unica responsabilità nella vita: quella di vivere bene, secondo la mia natura, il mio essere.

Questo per me significa VIVERE e ci riesco meglio da sola.

La nave è arrivata ad uno dei porti e il marinaio scende, non dimenticherà mai la nave ed i suoi compagni di viaggio, ma è consapevole che le separazioni sono necessarie, che, forte dell'esperienza vissuta, potrà affrontare il mondo da solo e nei momenti bui, il pensiero del suo equipaggio e della sua nave gli restituirà quella serenità e quella calma necessarie per far fronte alle situazioni....

Un grazie dal profondo del cuore a tutti.

A

Per lunghi anni mi avete sostenuto, incoraggiato, criticato, spronato e cambiato: da domani dovrò fare tutto ciò senza di Voi.

Sono arrivato in gruppo pensando di essere una persona sbagliata, grazie a Voi ho scoperto che si può cambiare e che la vita non è cattiva, bisogna solamente averne meno paura ed essere consapevoli che dobbiamo cambiarla per noi e non cambiare per lei.

Lasciare il gruppo è stata una decisione ragionata e razionale, ma le sensazioni che provo in questo momento sono la cosa più lontana che possiate mai immaginare dalla razionalità e dal ragionamento.

Mentre sto scrivendo mi tremano le mani sulla tastiera, il cuore batte forte in gola: solo adesso che lo sto vivendo capisco l'importanza e il significato di questo gesto, così forte, bello ma al tempo stesso malinconico.

Senza rendermi conto l'intero percorso, insieme a voi, è una stata una preparazione a questo momento: la separazione dall'altro gruppo, l'abbandono del nido per trasferirmi a B., il distacco dall'abbraccio della mamma per il calore di altre donne.

Il mio viaggio con Voi è giunto ad un'altra fermata, ed io scendo qui. Ho sempre pensato che le cose veramente speciali sono quelle che sanno quando finire.

Come lo è stato tutte le altre volte, anche adesso lasciarsi è doloroso e triste, ma la forza di un nuovo sogno che sta crescendo non può essere arginata, è violenta e dolce contemporaneamente, è spietata e bisognosa al tempo stesso.

La mia sfida, da oggi, sarà alimentare questa nuova vita crescerla ed educarla sapendo comunque che la sua nascita è merito di questo percorso che ora sta finendo.

Questi anni insieme sono stati una battaglia, una corsa ad ostacoli a volte evidenti altre volte nascosti (molte volte sistemati ad hoc da me stesso) affrontati al vostro fianco condividendo le gioie dei successi e le lacrime delle sconfitte, sempre consapevoli che prima o poi ci saremmo separati per sempre.

Non scorderò mai la sensazione di conforto che provavo, dopo una caduta, quando, alzando gli occhi vedevo Voi, sempre pronti, con la mano tesa e con quello sguardo che diceva: “Alzati, non è successo nulla”. Da domani continuerò a cadere come è successo fino ad oggi, ma grazie a Voi ora so come ci si rialza in piedi.

In tutti questi anni molte volte ho pensato di avere in tasca la “Soluzione”, quel pensiero o quel ragionamento quasi dogmatico che mi faceva illudere che forse era venuto il momento di uscire.

Puntualmente la “Soluzione” faceva acqua da tutte le parti, ma le frustrazioni mi hanno fatto capire che stavo cercando un qualcosa di cui non avevo bisogno. Non esiste la “Soluzione” al “Problema” ma esistono gli strumenti necessari per risolverne un “pezzettino” tutti i giorni.

Solo allora ho capito che la psicoterapia non sarebbe finita il giorno della mia uscita, ma sarebbe durata per il resto della mia vita.

L'analisi mi ha dato la possibilità di intravedere che al di là delle resistenze e delle nevrosi c'è la concreta possibilità di riappropriarsi della propria vita, delle proprie emozioni e delle proprie pulsioni. Questo però mi mette nella condizione, quasi obbligata, di dover lottare, di non lasciarmi sopraffare dalle forze che remano contro e soprattutto di non essere loro complice. Il merito della psicoterapia, sta appunto in questo, squarciare il velo che ricopre questa “Libertà” e farci capire che essa esiste e che è lì. Anche per noi.

Pensando a domani mi torna in mente una frase che ho sentito qualche anno fa e che non ho più dimenticato. E' di un filosofo austriaco, Karl Popper, il quale parlando della libertà dei popoli diceva:

“Il prezzo della Libertà è l'eterna vigilanza”

A questo punto della nostra vita, dopo anni di analisi e dopo aver sbirciato dietro quel velo, siamo tutti condannati alla perpetua vigilanza, questo prezzo altissimo, ci consentirà di vivere la Nostra Vita (bella o brutta ma pur sempre la nostra...), e non una qualsiasi, magari più a buon mercato.

Questo nuovo viaggio che sto per iniziare mi affascina e mi preoccupa al tempo stesso, ma lo affronterò con spirito battagliero portandomi nel cuore i vostri sorrisi, le vostre lacrime e il vostro indelebile ricordo.

In bocca al lupo a tutti per tutto...

R.

Ciao, Amici miei,

ho il pianto nel cuore nel salutarvi, ma insieme il desiderio di spiegare le ali da sola e volar via.
Quel che più voglio dirvi è GRAZIE.

Grazie per aver lasciato che vi incontrassi lungo la mia strada ed aver condiviso con me il cammino, rispettando con pazienza le mie soste, e per avermi fatto luce nel buio dei sentieri più ripidi e faticosi, quando pensavo di non avere i fari e quando i fianchi del monte mi battevano contro il naso.

Grazie per ogni volta che mi avete spronato e messa con le spalle al muro e per ogni volta che siete diventati me quando ho avuto bisogno di essere ascoltata e capita.

E grazie soprattutto per esservi lasciati essere il mio specchio poiché ognuno di voi ha mostrato una parte di me, consentendo di conoscermi e riconoscermi.

Per tutto questo vi ho amato e per questo stesso vi lascio con nostalgia con la speranza di ritrovarci in volo, liberi da ogni zavorra che appesantiva le nostre ali.

M.

Sono diversi anni che ho iniziato questo cammino. E' stato un cammino molto difficile, ma ne è valsa la pena.

Oggi, rispetto a quando sono arrivato qui, mi sento una persona migliore anche se non ho messo in pratica sempre le cose che ho imparato.

Da questa esperienza ne esco più forte anche se so che non devo mai abbassare la guardia.

Ho meno paura di affrontare le situazioni, e ho acquisito più sicurezza nel prendere le decisioni.

Sicuramente voi mi avete aiutato a fare questo, con le testimonianze delle vostre esperienze nell'affrontare le vostre difficoltà, e con i consigli che mi avete dato.

Non so se io sono stato con voi altrettanto utile e se vi ho trasmesso qualcosa di positivo,
Spero di avervi dato almeno qualche consiglio utile.

Ho imparato che prima di tutto bisogna imparare ad amare se stessi se si vuole stare bene con gli altri e che bisogna avere il coraggio di affrontare le proprie paure, perché solo così abbiamo la possibilità di sconfiggerle e di superarle.

Un'altra cosa importante è che noi non possiamo fare a meno degli altri e abbiamo bisogno di sentirci amati e apprezzati, ma non dobbiamo dipendere da nessuno se non da noi stessi.

Io vi auguro che voi tutti abbiate la forza di essere liberi da ogni condizionamento e che possiate vivere la vostra vita come voi la desiderate, con la libertà di poter decidere della vostra vita e del vostro futuro e di essere soprattutto soddisfatti di voi stessi.

Un abbraccio a tutti.

A.

Sto prendendo veramente coscienza che la mia lunga strada con voi sta per finire e questo mi procura dolore, paura e tanta voglia di non andar via, però in me c'è anche la consapevolezza che il mio apprendistato è terminato, e anche se non vorrei è giusto così.

Non ho la presunzione di pensare di essere guarita, perché non ero malata, ma ho preso coscienza della strada da percorrere e che il mio cammino dipende dalla mia volontà, dalla voglia di cambiare e di aprirmi agli altri, di contare su di me, di credere in me, di cambiare il mio ruolo di figlia in quello di madre, di mettere al centro della mia vita qualcuno che non sia io, ma mia figlia. Lei mi ha dato una grande spinta nella giusta direzione e voi mi avete aiutato a capire tutto questo e anche molto di più.

Nella valigia che porterò nel viaggio della mia vita ci sono gli strumenti per continuare questo percorso. Ci sarà posto per le emozioni e le esperienze che abbiamo condiviso.

Il mio futuro di donna, di mamma e di moglie serena e presente, lo devo a voi.

Siete diventati parte di me e andando via vi porterò con me.

Con affetto.

L.

Un albero non cresce mai soltanto verso l'alto, ma anche verso il basso.

Così una persona non vive solo nei rami ma c'è una parte nascosta che deve continuare a crescere, interiormente ed esteriormente, per dargli equilibrio, stabilità e forza.

Grazie a voi oggi quest'albero è ben saldo nel terreno e quando arriva il vento, si piega ed oscilla ma non cade.

E. - M. - V.

Sono arrivata in gruppo soffrendo, con la paura di avvicinarmi agli altri, spaventata ed afflitta dalla mia incapacità di farmi avanti ed osare.

Ora che ne sto uscendo soffro ugualmente, ma questo dolore è diverso, perché ora è dato dal profondo legame che sono riuscita a costruire con voi, facendomi avanti, osando e diventando parte di ciò che più, in questi anni, ha dato un senso alla mia vita: il mio gruppo.

Perciò che dire...GRAZIE !

Grazie a voi che siete stati sempre la mia forza ed il mio sostegno, grazie per il conforto in ogni momento difficile e per le mille battute che, sdrammatizzando, mi hanno regalato importanti attimi di gioia,

Grazie per avermi allontanato dal buio dove mi ero rifugiata, con l'anima spenta ed i pugni chiusi; grazie per avermi guidato verso lo spiraglio di una nuova luce, di una nuova speranza di vita.

In questi anni ho fatto un lungo e difficile percorso, che non si chiude di certo oggi. Questa infatti è soltanto un'altra tappa della strada che mi aspetta; voi mi avete accompagnato fino a qui, ma ora è venuto il momento di continuare da sola.

In questa esperienza di crescita io ci ho creduto totalmente ed è stato probabilmente questo mio crederci che ha generato in me un cambiamento, che ha fatto sbocciare una A. nuova, che ha coltivato nel tempo la speranza di riuscire a trovare una soluzione ad ogni problema o almeno la forza di rimboccarsi le maniche ed andare avanti, qualunque siano i problemi da affrontare, sempre.

In questi anni mi avete dato davvero tanto ed io so, nel profondo del mio cuore, che anche voi avete percepito quello che ho cercato di donarvi con affetto e convinzione.

Potrei stare ore ed ore a raccontare tutto ciò che porterò con me di voi da ora in avanti, tutto quello che mi avete insegnato, ma non basterebbero tutte le parole, né gli aggettivi di questo mondo, perciò concludo aggiungendo solo un ultimo pensiero: ho imparato che nella vita non esiste nulla di completamente bianco o nero, esistono miliardi di sfumature che spetta a noi capire ed accettare.

Esiste poi un nostro personale colore, una nostra speciale ESSENZA, che dobbiamo coltivare e rafforzare e con la quale dobbiamo profumare la nostra vita.

Ognuno di noi deve scoprire la propria e salvaguardarla, senza però mai avere la paura di amalgamarla con quella di chi ci siede accanto.

A.

Ultimamente ho pensato molto alla giornata di oggi.....a tutto quello che significa, all'insieme di emozioni che implica, a quello che avrei provato stando qui con voi questa sera.

Ho scritto questa lettera pensando a tutti quelli che sono stati i miei compagni di viaggio in questi anni.....persone splendide che hanno occupato queste stesse seggiole dove siete seduti voi adesso.

In questa occasione, non ho intenzione di dedicare ad ognuno di voi un consiglio o una frase particolare, come ho visto fare tante volte....voglio fare, se ci riesco, qualcosa che per me è più importante....voglio dedicarvi un GRAZIE...

GRAZIE per tutto quello che ho ricevuto da voi.

GRAZIE per le emozioni che avete condiviso con me.

GRAZIE per tutti i momenti belli e brutti passati insieme.

GRAZIE per esserci stati....in tutti questi anni, anche quando non eravamo insieme.

GRAZIE soprattutto per aver illuminato il mio sentiero in un momento in cui seguire il percorso è stato difficile....in un momento in cui il solo stare qui tra voi, magari in silenzio, è servito a sentirmi meno solo e a comprendere meglio cosa mi stava accadendo.

Quello di oggi, in tutta onestà, non penso sia un addio....ma più verosimilmente solo un arrivederci!

La mia uscita dal gruppo non si è realizzata nel modo in cui avevo immaginato...anzi mi correggo, nel modo in cui speravo.

So bene di non essere stato un "paziente modello"...che avrei dovuto dare di più, e di questo un po' me ne pento, ma dovete credermi, e sono sincero nel dirvi che.....sin dal primo giorno che sono entrato qui ho cercato di fare tutto quello che era nelle mie possibilità per riuscire a venir fuori da quel brutto momento, e tutto quello che ho fatto...per me non è stato mai facile !!!

Sono dovuto ripartire da zero, da cose talmente elementari che delle volte a ripensarci quasi mi viene da chiedermi come sia stato possibile arrivare fino a quel punto....ma nonostante tutto, anche se mollare era la cosa più facile e meno dolorosa da fare in quel momento..beh, non l'ho mai fatto !!

So bene che davanti a me ci sono ancora tante salite e tanti ostacoli da superare e soprattutto tante resistenze da combattere...i nostri "guastatori", che tante volte abbiamo nominato nelle sedute...spero soltanto, in questo periodo condiviso qui con tutti voi, di essere riuscito ad acquisire alcuni strumenti per difendermi, per riconoscere e per poter superare quelle piccole quotidiane insidie che ci fanno tanto soffrire !!!

Non sono riuscito a trasformare in parole tutto quello che questa esperienza ha significato per me...non basterebbe una lettera !!!

Sono sicuro che capirete l'emozione che sto provando leggendo queste frasi che mi fanno rivedere tanti volti che mi hanno accompagnato e ripercorrere tanti momenti trascorsi durante questi anni in questa stanza..."stanza" che sono sicuro mi mancherà, come tutti voi !!!

Con affetto,

C.

Ultimo giorno di scuola !!!

Voglio scrivere due righe perché mi fa piacere pensare che queste parole che stanno scivolando dal cuore alla penna, venute fuori questa notte, restino nel cassetto di qualcuno.

Forse è la presunzione di voler lasciare un segno, o il desiderio che le emozioni che sto provando prendano colore, il blu, in questo caso.

Vi scrivo perché vi sto per lasciare e non è molto diverso dallo scrivere ad una donna di cui si è innamorati, perché voi siete stati per anni i miei confidenti, vi siete lasciati amare e mi avete amato, mi avete e vi ho fatto arrabbiare, ma senza di voi non sarei cresciuto, non sarei diventato questo “straccio di uomo” che sono e che oggi ha il coraggio e la volontà e la necessità di volar via da solo.

Vi abbraccio tutti fortissimo, T. L. M. L. L. I. R. A. V. un abbraccio forte a G. il mio “secondo padre” al quale ho riservato uno spazio particolare nel mio cuore.

In questo momento vedo il foglio completamente appannato, le lacrime mi offuscano, quindi mi fermo. Voglio solo lasciarvi con queste parole che non sono mie ma che faccio mie perché credo siano piene di speranza: “Il miracolo più bello avviene quando una persona riesce ad attuare in se stessa cambiamenti che non avrebbe creduto possibili. La profonda auto trasformazione è un dono di grazia alla portata di tutti, ma ha un prezzo: va ripagata mettendosi al servizio degli altri e condividendo ciò che si ha”

Spero di rivedervi presto.

F.

“Perché sei qui ?” La domanda di C. che mi risuona ancora nella mente, mi catapultò in pochi secondi in un mondo nuovo che non conoscevo affatto e che mi spaventava da morire.

Rispondere è stata la più difficile delle imprese, la domanda, che io ho continuato a pormi ogni giorno della mia vita, è stata sempre la stessa, le risposte invece sono state infinite ed ognuna di loro sembrava quella giusta, quella più vera.

Sono qui perché non riesco ad amare mio figlio più di me stessa, perché ho le ali spezzate, perché mi sento inutile, fragile, perché sono andata in pezzi e non riesco a ricostruirmi. Aiutatemi !!!

La decisione di iniziare la terapia la presi un giorno di qualche anno fa, in un viaggio, destinazione mare, quando nella più profonda assenza di me, uno dietro l'altro, mi si paravano davanti tunnel lunghissimi e profondi e neri alternati a scorci di strada luminosi.

Il paragone con la mia vita fu immediato ed inevitabile: quanti tunnel avrei dovuto percorrere ancora e quanto lunghi e quanto bui nella speranza di rivedere la luce ?

Il dolore e la paura si impadronivano allora di me, mi sentivo così impotente e stanca !

Ho percorso a lungo quella strada ed ancora adesso vi cammino sopra con molta meno paura, però sentendomi più forte e sicura. Ora cerco di attraversare la vita senza pensare troppo alle difficoltà di domani, risolvendo i problemi nel momento in cui mi si presentano e godendomi la vita appieno se capita, quando capita.

Vi ricordate ? Una volta vi feci l'esempio di come io mi fossi sentita per la maggior parte della mia vita, come un albero dal fusto troppo esile a cui gli arbusti più grandi non avevano voluto, saputo, o più semplicemente potuto dare forza e protezione. Quell'esile tronco ha spesso rischiato di essere sradicato, spezzato o anche solo graffiato da ogni debole o forte soffio di vento.

Ci sono voluti tanta forza e tanto tempo per imparare a saper prendere energia soltanto dalla terra su cui era stato piantato, soltanto dalle proprie radici.

Ora possiedo una corteccia forse non proprio identica a quale sarebbe stata l'originale, ma ugualmente utile per attutire i colpi più forti della vita, anche se so che dovrò stare sempre in guardia nell'intento di difenderla, tanto è preziosa.

In questo lungo periodo, quanto è durata la terapia, ho camminato molto spesso con le vostre gambe, quando pensavo che le mie non fossero abbastanza forti. Ho pensato con la vostra testa quando la mia era troppo offuscata per aiutarmi. Ho usato la vostra volontà per vivere quando la mia era stanca e a volte azzerrata.

Ora è tempo di andare da sola, portandomi via quel po' di ognuno di voi di cui mi sento costituita. Ce la farò ? Ma chi di noi, in fondo, può rispondere con certezza a questo quesito ?

Ora voglio rispondere alla domanda iniziale: sono venuta qui a riprendermi la chiave per aprire me stessa, per conoscere appieno le mie qualità ed i miei limiti in modo da utilizzare al meglio le prime e non farmi fregare dai secondi. Sarà molto difficile ma devo riuscire per me, per la mia famiglia, per mio figlio, che ho imparato ad amare nella giusta misura.

Vi ringrazio, abbracciandovi tutti ad uno ad uno, per ciò che avete saputo darmi ed anche per ciò che io ho saputo dare a voi. A G. offro un ringraziamento speciale restituendogli il simbolo di quel volo d'ali, sinonimo per me di libertà interiore, quella stessa di cui io ho immenso bisogno e che lui mi ha dato soprattutto nei momenti in cui mi ha visto in grave difficoltà.

(manca la firma)

Come l'ostrica nasconde la sua perla, noi nascondiamo un tesoro da cercare e trovare.

Come per pescare l'ostrica si deve scendere in profondità, anche noi per cercare i nostri tesori, dobbiamo scendere in noi molto profondamente.

E' una ricerca molto faticosa e sofferta ma ne vale la pena. La nostra serenità è un gran tesoro da cercare ad ogni costo.

L.

Molti anni fa sono entrato per la prima volta in questa stanza e per la prima volta mi sono seduto a questo tavolo.

Ero colmo di paura, di emozioni, di domande che non ero in grado di tradurre in parole ma che ogni giorno mi travolgevano. Ricordo le sedute passate in piedi perché l'ansia mi impediva di sedermi. Era tanta l'emozione di affrontare la realtà e vedere il mondo con gli occhi di un uomo.

Ricordo le parole di G. che mi ha preso per mano a modo suo e mi ha spinto fuori da quell'incubo.

Non voglio dimenticare da dove sono partito: in questi anni sono cresciuto, un piccolo passo alla volta, ho affrontato e superato tante resistenze, ho vinto tante paure, ho provato, a volte, ad aiutare i compagni di questo meraviglioso viaggio. Ho toccato con mano lo smarrimento e la paura di quando mi è piombata addosso la responsabilità di un figlio, di una famiglia, e sono scappato.

La seconda volta l'ho affrontato anche grazie a voi e oggi so quanto è bello essere il papà di M.

Non posso fare a meno di ringraziare tutti voi che siete qui, per avermi aiutato a superare i momenti bui che ho vissuto e un grazie particolare a G. per tutto quello che ha fatto ed è stato per me.

Oggi questo mio viaggio termina qui. Scendo da questo treno, perché questa è la stazione dove volevo e dovevo arrivare.

Da qui proseguirò la mia strada da solo ma con la coscienza che adesso posso farcela.

E' stato un viaggio dentro la mia e la nostra vita e per questo vorrei citare le parole di chi ne ha profondamente compreso l'importanza: Nazim Hikmet “ la vita è una cosa importante, prendila sul serio a tal punto che a settant'anni pianterai degli ulivi”.

Non potrò mai dimenticarvi.

M.

Il “tempo del Gruppo”

Entri, il primo giorno, ed è come se fosse il primo giorno di scuola: ti guardi intorno, scruti i tuoi compagni di viaggio e ti chiedi come mai anche loro sono lì.

Attendi con ansia l’inizio della seduta, senti che inizia a muoversi dentro di te qualcosa che ti spaventa e ti emoziona contemporaneamente e che cerchi di controllare ma con molta difficoltà.

Entra il “professore” (i primi anni “in bianco” per me che sono ripetente) ed a differenza della scuola dove ti incute timore, questa volta ti aspetti da lui che ti tiri fuori da questa difficile situazione di sofferenza, di ansia, di paura; in sintesi dal non vivere più come prima.

Inizia la prima seduta, ed a differenza di quanto ti aspettavi ed immaginavi, che si prendesse subito cura di te, lui fa finta di niente, come se non ci fossi, e ti lascia lì “nella fossa” dove tutti sono desiderosi di avere uno spazio di affetto e comprensione.

L’ingresso di un altro pretendente non è sempre visto, almeno all’inizio, di buon grado, ma poi subito dopo capisci che è un altro pezzo di te che si compone.

Il primo giorno, sicuramente, non si dimentica.

Ti accorgi che di fronte a persone, che non avevi mai visto prima, riesci ad esprimere rabbia, paura, ansia e tante emozioni che probabilmente non avresti mai immaginato di provare.

E’ da quel giorno che scatta il cronometro del tempo per cercare di rafforzare quella parte di te che, a causa di situazioni, molte volte a noi imputabili, è lì, vicino a te, indifesa, impaurita, ma anche recalcitrante ed infastidita quando le vengono dette cose che non sono di suo gradimento.

Il tempo, molte volte, modifica le tue aspettative profonde: speravi che il “professore” si prendesse cura di te e ti accorgi, invece, che devi dividere con altri gli stessi obiettivi ed affetti.

Gli anni scorrono, più o meno, velocemente e per risolvere i tuoi problemi i tempi sono sicuramente lunghi, ma non pesanti, almeno per me, perché poi il gruppo diventa la tua famiglia, intesa nel senso più profondo, che conosce tutto di te, incluse quelle parti più intime che molte volte neanche tu ti immaginavi.

Il legame, l’unione, la complicità, il punto di riferimento delle tue incertezze è intorno a quel tavolo e alla persona che lo conduce, con bastone e carota, per cercare di aiutarci a cambiare.

E che pazienza! Molte volte ho pensato “immagina che noia, sempre i soliti problemi...”

Io, per esempio, ci ho messo 3 / 4 anni per decidere se sposarmi o no.

E poi, se non fossero stati lì, intorno a me, quel giorno, probabilmente non ci sarei riuscito.

Nel tempo ti accorgi che hai trasferito le tue insicurezze e dipendenze su quel tavolo (verde o azzurro a seconda delle situazioni) e inizi a renderti conto che sei in grado di muoverti da solo tra le tue paure e difficoltà, e che hai molta più forza e desiderio di cambiare di quanto tu pensassi.

Ti rendi conto, però, che non riuscirai mai a rimuovere definitivamente le tue “parti piccole”.

Dottor Jekyll e Mister Hide, sono sempre vicino a te, ma con il tempo imparerai a convivervi, a non avere più molta paura e a gestirli.

Saranno sempre i tuoi compagni di viaggio, ma come tutte le altre cose, devono stare al posto giusto.

Sempre dietro di te e quando tentano di venire avanti devi avere il ricordo e la forza che puoi farli tornare al loro posto.

E come tutte le cose, anche questa, un giorno, finisce.

Ti senti pronto per gestire la tua vita da solo e hai la consapevolezza di poter affrontare i problemi e superarli.

E’ sicuramente un giorno doloroso (almeno per me).

Senti che qualcosa viene meno e pensi come farai senza il gruppo e senza il suo leader, ma capisci che questo è l’ultimo passo e che non puoi non affrontarlo per diventare la persona che desideravi essere il primo giorno che hai iniziato.

Di tempo ne è trascorso tanto; ho vissuto tante esperienze della mia vita attorno a quel tavolo, belle e brutte, e posso dire che sono cresciuto grazie all’aiuto di tutti voi che avete condiviso con me questa splendida esperienza.

Per quanto riguarda “LUI”, il nostro “punto di riferimento”, il nostro “salvante”, il nostro “tutto” che dire?

Penso che ognuno di noi gli deve tanto, perché con il suo modo di fare, ironico, profondo, pungente, ma sempre in fondo dolce e paterno, ci ha veramente cambiato la vita, consentendoci di raggiungere dei risultati che nessuno di noi ipotizzava.

Ha cambiato il mio modo di vivere, e se sono riuscito a fare qualcosa, è sicuramente merito suo, che ha saputo darmi quella sicurezza che nessuno, prima di lui, era riuscito a trasmettermi.

E' stato come un padre con tanti figli, che non avranno mai parole per ringraziarlo per ciò che ha fatto per ciascuno di noi.

Un grazie di cuore.

D.

Grazie,

per avermi accompagnato in questo cammino,

per avermi aperto il vostro cuore,

per avermi aiutata ad aprire il mio cuore,

per aver condiviso insieme paure, incertezze, emozioni.

In questi anni sono cresciuta: sento di essere riuscita a riappropriarmi di me stessa, della vera me stessa, con i miei sentimenti, le mie pulsioni, finalmente liberi e capaci di potersi esprimere.

E' stato un percorso difficile, all'inizio tutto in salita; poi, piano piano, quasi senza accorgermene, le paure e le ansie attanaglianti hanno iniziato ad allontanarsi e a lasciare spazio all'entusiasmo e alla voglia di vivere.

Mi dispiace salutarvi, ma credo che sia il momento giusto per compiere questo passo, per provare a camminare con le mie gambe. Siete stati i migliori compagni di viaggio che avessi mai potuto avere, ed il mio proposito è quello di continuare ad avervi accanto, se non fisicamente, con le vostre parole ed esperienze, che porterò con me e di cui vorrò fare buon uso.

Vi lascio un passo del mio autore preferito: Paulo Coelho.

“Ecco alcune cose che ho imparato dalla vita:

Che non importa quanto buona sia una persona, ogni tanto ti ferirà. E per questo, bisognerà che tu la perdoni.

Che ci vogliono anni per costruire la fiducia e solo pochi secondi per distruggerla.

Che non dobbiamo cambiare amici, se comprendiamo che gli amici cambiano.

Che le circostanze e l'ambiente hanno influenza su di noi, ma noi siamo responsabili di noi stessi.

Che o sarai tu a controllare i tuoi atti, o essi controlleranno te.

Ho imparato che gli eroi sono persone che hanno fatto ciò che era necessario fare, affrontandone le conseguenze.

Che la pazienza richiede molta pratica.

Che ci sono persone che ci amano, ma che semplicemente non sanno come dimostrarlo.

Che a volte, la persona che tu pensi che ti sferrerà il colpo mortale quando cadrai, è invece una di quelle poche che ti aiuterà ad alzarti.

Che solo perché qualcuno non ti ama come tu vorresti, non significa che non ti ami con tutto se stesso.

Che non si deve mai dire ad un bambino che i sogni sono sciocchezze: sarebbe una tragedia se lo credesse.

Che non sempre è sufficiente essere perdonato da qualcuno: nella maggior parte dei casi sei tu a dover perdonare te stesso.

Che non importa in quanti pezzi il tuo cuore si è spezzato: il mondo non si ferma aspettando che tu lo ripari”.

Con tanto affetto,

R.

“Perdiamo un punto di riferimento”

Queste parole che G. ha pronunciato nei miei confronti la scorsa seduta, mi hanno commosso.

Non so se merito questa considerazione, spero che il mio contributo nei confronti del gruppo abbia portato dei benefici.

Per quanto mi riguarda debbo dire che in questi anni ho avuto il privilegio di sedere accanto a voi e con il vostro aiuto ricostruire un'identità che avevo smarrito in un gorgo.

A volte un uomo è portato ad avere una falsa coscienza celando a se stesso e agli altri la sua reale condizione, ma noi in questo luogo “smascheriamo” le falsità.

Un percorso utile per non sfuggire a noi stessi e al mondo.

Ora nella “mia cassetta degli attrezzi” ci sono strumenti in grado di supportarmi per gli anni a venire. Strumenti per l'agire quotidiano che devono però essere tenuti sempre efficienti.

Con affetto,

L.

Caro Gruppo, caro G.

Ringrazio tutti voi per avermi permesso di vivere l'esperienza più bella e fondamentale della mia vita. Nonostante abbia deciso di uscire da qui in anticipo rispetto alla fine dell'anno “ terapeutico ” e contro il vostro parere, sento di aver raggiunto un punto di consapevolezza di me che mai prima avrei conosciuto.

La cosa bella di questo viaggio all'interno di me è stata quella di imparare a ben distinguere e conoscere le due parti che vi convivono.

Quando sono entrata qui, avevo dentro una sorta di mostro a due facce con la mia stessa faccia e che proprio per questo mi sembrava credibile e convincente.

La cosa utile che mi porterò dentro per sempre è aver imparato a capire quale faccia mi sta parlando, il perché, come riconoscerla e soprattutto qual è quella “buona”, quella che “mi vuole bene”.

Ho imparato tutto questo perché qui ho avuto la opportunità unica al mondo di incontrare e lavorare con tutte persone che mi hanno voluto e mi vogliono bene in modo autentico, per quella che sono e che mi hanno accompagnato con le loro realtà interiori, le loro vite, paure, gioie, silenzi.

So che mi aspettano giorni comunque duri ma so anche che le conoscenze acquisite qui resteranno per sempre dentro di me, così come succede con una lingua o una disciplina acquisita.

A questo punto di questa lettera di sicuro mi verrà da piangere e anche di questo ringrazio il Gruppo, ringrazio G., per avermi insegnato che emozionarsi non è sinonimo di debolezza o vergogna ma di grande valore umano.

Vi abbraccio tutti.

E.

Caro G.

Eccomi al momento a cui tante volte ho pensato: il distacco.

E' davvero difficile per me sintetizzare in un pensiero tutto quello che questo percorso mi ha dato.

Tanti anni di lavoro e di crescita "insieme". Sono arrivata da te non sapendo neanche cosa fosse un gruppo e tanto meno una psicoterapia.

Ho impiegato molto tempo per inserirmi, ma sono comunque molto contenta, ora, di quello che sono: di tutto quello che di me non sapevo e che ho conosciuto facendolo venir fuori anche con molto dolore e fatica.

Sicuramente, come più volte abbiamo detto, ci sono aspetti che per me rimarranno delicati e a cui dovrò sempre prestare attenzione.

Ho apprezzato le tue titubanze nel mandarmi via, ma sento che ora devo andare, devo affrontare il banco di prova, pena il legame forte che mi lega a te e al gruppo.

Tu, insieme al gruppo, hai rappresentato, in tutti questi anni, anche quella famiglia, quell'affetto di cui tanto sento la mancanza nella mia vita e te ne sarò sempre grata: non lo dimenticherò.

Le tue parole, i tuoi commenti spesso pungenti e provocatori sono le voci che mi porto dentro.

Caro Maestro, grazie e mille volte grazie per avermi guidata, sostenuta, sgridata e incoraggiata.

Questo pensiero vuole essere il segno di quanto rimarrai nel mio cuore!

Resto sempre dell'idea, che nella vita niente avviene per caso e che ci sono incontri che segnano il percorso delle persone.

Con tutto il mio affetto,

C.

Il cuore mi batte forte, l'emozione è grande, è arrivato il momento di salutarci.

Ho atteso tanto questo giorno e oggi faccio tanta fatica ad andarmene a tal punto che sto cercando in tutti i modi di dirvi trattenetemi, non mandatemi via.

Ho condiviso con voi la mia intimità, il mio essere fragile e indifesa, le mie insicurezze e voi mi avete aiutata ad accettarle perché fanno parte della nostra natura e della nostra unicità.

Ora però non voglio stare qui ad elencare le mie sventure anche perché soprattutto G. nonostante i primi segni di Alzheimer se le sarà imparate a memoria.

Non pensavo che si potesse vivere in modo semplice e nonostante ancora oggi le complicazioni siano molte, per me è importante aver compreso che una strada esiste e quando hai capito la giusta direzione puoi percorrerla anche a piccoli passi, l'importante è non doversi mai nascondere, tirar fuori ogni paura e ogni ansia perché anche queste emozioni, seppur impropriamente definite negative, trasmettono sempre, a noi stessi e agli altri, un messaggio positivo, quello di una persona vera, fatta di difetti e di virtù.

Non dobbiamo alterare la nostra natura, il nostro modo di essere. Sarebbe inutile fatica che ci consentirebbe soltanto di giustificare quello che vogliamo nascondere.

Questo cammino, iniziato accanto a voi, vorrei che non si interrompesse e per ringraziarvi di quanto siete stati importanti, sappiate che il ricordo di tanti momenti, anche quelli più duri, non potrà in me essere cancellato e sarà custodito come una cosa preziosa.

In principio ho cercato compassione, perché, ancora una volta, tentavo di manipolare qualcuno affinché condividesse le mie teorie e supportasse le mie congetture, ma, in fondo, quello che cercavo era un punto fermo che sapesse contrastare i miei artificiosi tentativi.

Grazie per la pazienza che avete dimostrato e per aver creduto con ferma convinzione che un'inversione prima o poi sarebbe avvenuta.

Grazie per quelle volte che mi avete elogiata quando sono riuscita a tirar fuori una riflessione positiva.

Un pensiero particolare lo vorrei rivolgere a G. un pensiero che, al di là della stima e dell'affetto, vuole, ancora una volta, apprezzare quei valori di uomo, quella passione trasmessa con anima e cuore.

Prima di lasciarvi vorrei sperare che qualcosa vi rimanga anche di me e che vi possa essere di aiuto la mia testimonianza; infondervi coraggio sarebbe banale, e non sarebbe il giusto consiglio. Vorrei invece che il vostro sguardo cambiasse prospettiva e si orientasse in un orizzonte più ampio dove le cose da scoprire sono tante, soprattutto i valori veri che molti e insignificanti particolari offuscano ogni giorno.

Quando guardiamo un bambino, la prima cosa che ci fa piacere, osservando il suo modo di comportarsi, è la spontaneità, la franchezza, la genuinità, i modi di esprimersi che ci trasmettono piacere, un piacere che osserviamo con distacco, quasi non fosse più parte di noi stessi, quasi appartenesse ad un tempo passato, ormai perduto.

quel bambino che è dentro di noi, invece, facciamolo uscire perché potrà aiutarci a riflettere serenamente su ogni aspetto della vita.

Non vorrei dilungarmi, anche se questo rappresenta inconsciamente un modo per non staccarmi da voi, ma avrei piacere di concludere con un messaggio che mi ha colpita nel vedere un film e, guarda caso, a trasmettere questo messaggio è un bambino che si rivolge ad un adulto.

“Se sentiamo qualcosa dentro, lasciamo che sia libera di venire fuori.

“Se la custodiamo per paura che si rompa non potremo mai vivere una vera emozione.

“Se non la viviamo che differenza fa se poi si rompe ?

“Non ne vale la pena.

“Se c'è un sentimento vuol dire che un cuore c'è.

“Lasciamolo battere !!!!

E.

(questa volta è stato scritto addirittura un fascicolo)

“BREVE SAGGIO, DAL TITOLO LUNGO, SULLA DIFFICOLTA' DI STABILIRE SE LA TERAPIA E' STATA UN SUCCESSO O UN FALLIMENTO, E SULLA DIFFICOLTA' DI LASCIARLA”

Arrivato il momento di congedarsi, ho deciso che dopo 7 anni di continuo studio ed impegno, non si poteva che terminare con un elaborato scritto, come accade al termine di ogni percorso di studi.

Ovviamente spero che quello che scriverò verrà interpretato con un po' di buon senso visto che non essendo una studiosa della materia non ne conosco a fondo la terminologia e soprattutto spero che venga letto con un pizzico di umorismo.

E comunque lo dedico a tutti voi, ragazzi e a G...e anche a me, perché no.

CHI E' IL “RE” DEL GRUPPO E CHE RELAZIONE SI CREA CON LUI E TUTTI GLI ALTRI ?

In realtà prima di avvicinarmi alla psicoterapia di gruppo, degli psicoterapeuti, psicologi, psichiatri in generale, la mia opinione era: “colui che è pagato per non fare nulla”.

Non che dopo questi anni di terapia questa opinione sia completamente svanita !

Pensi che sia il mestiere più bello e redditizio del mondo.

Dei tizi ti pagano per stare seduto lì con loro ad ascoltarli, e dire qualcosa di più o meno sensato ogni tanto (e ogni giorno che passa ti mordi i gomiti per non aver scelto di farlo anche tu come mestiere).

Tanto che, secondo me, in futuro ci saranno più dottori che pazienti, visto che la gente, ormai, vuole stare bene velocemente. Sempre che la psicanalisi sopravviva al PROZAC e a tutti i medicinali che permettono di ottenere erezioni e felicità a comando.

Io, dopo un paio di bruschi e timidi approcci alla terapia con dottori che solo a guardarli dicevi "Questo sta peggio di me, me ne vado", ho avuto la fortuna di incontrare LUI, il mio guru, il vero "Signore degli anelli", l'indiscutibile maestà dei gruppi, che grazie alla sua convinzione e fiducia in quello che fa mi ha risparmiato un sacco di medicine dicendomi che avrei trovato lo stesso beneficio nella terapia.

E' così, che, facendo un rapido calcolo, ho speso in questi anni una montagna di euro in terapia anziché poche centinaia di euro per ansiolitici ed antidepressivi. (G. non te la prendere se mi burlo di te, lo sai che scherzo e che lo rifarei mille volte).

Comunque in questi anni di letture di psicologia ne ho effettuate diverse e mi ricordo di aver letto da qualche parte che la definizione di analista potrebbe essere quella di "non essere tutto il resto", cioè non potrà essere un artista, un insegnante, un filosofo, ecc. La mia idea, quella che mi sono fatta io, è che un bravo "RE" non prende mai le decisioni fondamentali della vita al nostro posto, sì, ci guida in qualche modo verso quella che a parer suo è la retta via, ma nel momento in cui capisce che quello proprio non è un nostro desiderio, non deve trasformarsi in impositore.

Chi è il resto del gruppo?

Coloro che quando iniziano soffrono a tal punto da capire che hanno bisogno di un aiuto....altrimenti impiegherebbero diversamente tempo e denaro, visto l'impegno che comporta e il costo.

Il gruppo è quello che inizialmente parla con le parole degli altri (che incontra fuori del gruppo), che poi comincia a parlare con le parole del gruppo e che infine comincerà ad usare un linguaggio che gli appartiene, perché è diventato suo proprio.

Chi esce dal gruppo chiama "sintomo" e lo riconosce come tale, quello che prima chiamava "problema", "ansia" o con tanti nomi,

Chi esce dal gruppo si accorge con stupore che quel "RE" a cui ha affidato le chiavi del proprio essere, non è diverso dal resto dei comuni mortali e dai partecipanti del gruppo, e questo proprio perché chi esce dalla terapia, da un po' di tempo, ha cominciato a pronunciare da solo le parole che lo liberano dai suoi mali. Questo, secondo me, è ovvio.

Ma allora G. non era un "RE" perfetto ? Non era un "superuomo"? Non era il "padre ideale"?

Eppure, grazie a lui e grazie a noi (entrambi esseri imperfetti) ora forse so come affrontare la mia vita.

QUALI CONCETTI E ARGOMENTI NELLA MIA VITA SONO CAMBIATI CON LA TERAPIA ?

La prima cosa che mi viene in mente è il concetto di amore.

Prima della terapia credevo nella metà della mela, nell'unione dell'uomo con la donna in una cosa sola, nella fedeltà assoluta e nell'amore perfetto.

Alla fine della terapia mi trovo a credere nell'amore "perfettamente zoppo", in un amore che non è mai il ricongiungimento di due metà, né una somma che dà come risultato uno. Eppure l'amore, visto così, è diventato molto più bello ed anche più facile da gestire. Grazie al gruppo ho imparato che per amare bisogna rinunciare anche alla felicità totale in quanto in un rapporto di coppia bisogna sempre saper rinunciare a qualcosa, sapersi adattare. Eppure l'amore per me non è mai stato così bello come è adesso:imperfetto.

Un altro argomento è quello della dipendenza dai genitori.

Prima di cominciare la terapia e anche per parecchio tempo in seguito, non ne individuavo neanche i confini. Non ero nemmeno conscia che esistesse una dipendenza così forte da tenermi legata; eppure ero in trappola e non conoscevo i miei rapitori. Poi arriva la fase “riconosco nel volto dei miei genitori l’unica causa di tutti i miei mali” e di lì la rabbia e la voglia di ribellione, senza però riuscire a fare niente di concreto per distaccarsi da loro. Fino a quando in quei volti tornerai a vedere due persone che ti amano con tutti i loro difetti, senza avere più la pretesa che siano perfetti o di cambiarli, perché le catene sono ormai abbastanza lunghe e sottili da essere trasparenti.

Attenzione, volutamente dico che tali catene sono “trasparenti” e non inesistenti, perché credo che in fondo per nessuno di noi si siano veramente mai spezzate.

E’ un gioco sottile che per tutta la vita, anche dopo anni di terapia, ci costringerà ad essere vigili. Perché credo proprio che ci voglia un impegno continuo per far sì che quelle stesse catene invisibili non tornino ad essere spesse e pesanti.

Un’altra cosa di cui mi sono resa conto con la partecipazione al gruppo è che boicottare se stessi è estremamente facile, e per una come me, anche l’essere incline alla tragedia.

In effetti ci si rende a posteriori conto che nella maggior parte dei casi, quei piccoli o grandi desideri che non si realizzavano e che procuravano tanta insoddisfazione, non erano altro che il risultato di un desiderio di bisogno insoddisfatto.

Per spiegarmi meglio, era più facile desiderare cose irrealizzabili che cose che avremmo potuto concretizzare. Insomma, mentre prima ero una giovane piena di desideri che avevano la vocazione di rimanere irrealizzati, ora sono una donna che desidera molto di meno, ma con una buona volontà.

Ho capito anche un’altra cosa del gruppo: che, ovviamente, all’interno di esso ci saranno sempre delle preferenze per qualcuno con il quale sentirai di avere problematiche affini, ma in realtà è anche in quelle persone che invece senti estremamente distanti da te che troverai spunti nuovi e profondi. Le risonanze tra le esperienze dei membri del gruppo favoriscono nuovi processi di pensiero, promuovendo il dialogo e contenendo l’ansia attraverso il mutuo sostegno.

MA QUANDO DEVE ESSERCI LA SEPARAZIONE DAL GRUPPO ?

“Mai, mai, mai e poi mai”vorresti gridare.

Perché lasciarlo ? Perché smettere ? La terapia è una palestra di vita, se voglio continuare a spendere i miei soldi per questo invece che per l’acquagym sarò libera di farlo ?.. Dai!.. Solo un altro pochino, solo un altro annetto, giusto fino alle vacanze estive....!!!!!!

Ma poi cominci ad andare in terapia contenta, cominci a divertirti veramente, diventa un appuntamento atteso e accattivante, e allora, proprio allora, qualcuno ti dice che è arrivato il momento di programmare l’uscita e dentro di te lo sai anche tu.

Da quel momento il tuo inconscio (così almeno è stato nel mio caso) o tu coscientemente, farete di tutto per trovare motivi validi per restare, ivi compreso il mettere in atto comportamenti tali da implicare che, te stesso in primis, e tutto il resto del gruppo, concordiate nel rimandare la data fatidica (fiùùùù!!!..... meno male!!!).

Passano i mesi (e nel mio caso due anni) senti che sei pronta, ma proprio è difficile. Ti senti pronta eppure continui a fare cavolate che ti permetterebbero di rimandare l’uscita; ma ad un certo punto devi dire basta.

Una volta valutata l’opportunità della chiusura, viene stabilito un termine (nel mio caso quasi due anni fa fu G. ad invitarmi a programmare l’uscita) entro il quale capire se si sono o meno affrontate tutte le varie problematiche e se si sono raggiunti determinati obiettivi.

A questo riguardo ho cercato su internet qualcosa che riguardasse la conclusione della terapia e.....sorpresa: provate pure voi, niente di niente.....che sia un tabù ?? Che non ne sia mai uscito nessuno ??? eheheh !! L'unico documento significativo che ho trovato è stato un testo di commento al codice deontologico dei terapeuti che analizza le problematiche della fase conclusiva. La conclusione è che sebbene di errori io ne abbia commessi tanti, e sebbene non sappia come sarà la mia "riuscita" una volta "fuori", il momento è questo!

Sono pronta agli inchini finali di ringraziamento per ognuno di voi e per il nostro "Re imperfetto". E proprio questo re imperfetto deve lasciar andare questa suddita con tutte le sue imperfezioni, anche se la sua uscita non è come la voleva lui.

Me ne vado, ragazzi, con un grazie nel cuore immenso, con un nodo in gola per quanto di umanamente di voi perderò.

Me ne vado con la speranza di andare sempre avanti ricordandovi sempre.

Me ne vado con la speranza che voi presto facciate lo stesso.

Me ne vado sperando che il mio "meraviglioso re imperfetto" abbia ancora una lunga carriera davanti a sé con la stessa acutezza ed attenzione che ha avuto con noi, perché l'età sembra non scalfirlo troppo.....

Me ne vado con la mia USCITA IMPERFETTA.....IMPERFETTA COME ME.

V.

Dopo anni trascorsi a condividere paure, timori, ostacoli ma anche vittorie e obiettivi raggiunti con tutti voi, mi ritrovo a cercare delle parole, quelle giuste, per salutarvi e ringraziarvi per questi anni trascorsi insieme.

Ma non ci sono parole giuste, non le trovo, so soltanto che mi mancherà il gruppo. Mi tornano in mente una carrellata di emozioni contrastanti, come una sorta di ultimo giro della giostra (divertente, paurosa, appassionante, imprevedibile) dalla quale devo scendere. E allora ripenso a tutte le volte che mi sono arrabbiata, infastidita per dei discorsi che non volevo sentire e a tutte le altre in cui mi è capitato di ascoltare la storia di qualcuno e meravigliarmi di come certe parole risuonassero in me come le corde di uno strumento mai suonato.

Mi sono commossa ed ho anche pianto, ho scoperto che piangere in gruppo ha tutto un altro sapore dal farlo nel cantuccio di uno spazio privato.

Mi mancheranno i quadri colorati alle pareti della stanza che nel frattempo si sta trasformando in uno spazio futuristico, sembra una navicella spaziale!

I pesci che pazienti e discreti continuano a coabitare insieme (anche loro in gruppo) e mi sembra che crescano pure bene, sarà per tutta la psicoterapia che subiscono! E aggiungerei per fortuna che sono muti, chissà quante ne avranno sentite...

E poi mi mancherai tu, Giorgio, che sembri senza tempo, come i pesci!

Le tue cravatte colorate, il tuo portamento fiero, ma soprattutto la tua amorevolezza, la compassione che metti nel tuo lavoro con noi e che traspare ogni volta che ti nascondi dietro ai tuoi occhietti per non mostrare troppo i tuoi occhi umettati di emozioni.

Le emozioni, ecco, queste mi mancheranno di ciascuno di voi: gli abbracci sentiti, le parole affettuose, ma anche le distanze che a volte ho percepito, forse per carattere, forse per paura o forse perché in gruppo a volte ci si sta pure un po' antipatici.

E proprio per tutti questi motivi ho cercato un piccolo dono, simbolico, da lasciarvi in ricordo di un pezzo di vita trascorso insieme. Ho passato mesi a pensare all'oggetto giusto e poi mi sono ricordata di una piccola statuetta *Daruma* che mio padre tiene nel suo studio e che attira sempre la mia attenzione.

La sua origine è dovuta alla storia del sacerdote buddista indiano *Bodhidharma* (fondatore del buddismo zen) che, secondo una leggenda, rimase nella posizione del loto in meditazione di fronte ad un muro sacro per nove anni. Ma proprio grazie alla posizione piuttosto raccolta e mantenuta, con un basso centro di gravità che ostacola la caduta da un lato o dall'altro, simboleggia persistenza e forte determinazione.

Il messaggio delle statuette *Daruma* è, appunto, quello di perseverare, non abbandonare i propri obiettivi o desideri di fronte a degli ostacoli.

Per questo le statuette vengono raffigurate senza occhi. Quando s'intraprende un nuovo progetto viene colorata una pupilla e il simbolo della *Daruma* diventa un reminder dell'obiettivo da raggiungere. Quando il progetto è completato, si disegna il secondo occhio.

Spero che la statuetta *Daruma* appoggiata in un angolo della vostra casa, possa ricordarvi dell'impegno che ciascuno ha intrapreso con se stesso per portare avanti quel processo di cambiamento difficile e a volte faticoso che la psicoterapia prevede.

Con l'augurio che possiate non accontentarvi mai di disegnare un occhio o due alla statuetta, ma infiniti occhi come tante sono le possibilità che di volta in volta nel corso degli anni ciascuno sarà disposto a darsi.

Vi voglio bene... anch'io ho la mia *Daruma*!

G.

L'isola magica del grande Giorgio

Un abbraccio a tutti noi

In questa isola strana, sono giunta dolente e ferita, guardinga e smarrita.

Ho trovato un Bel Tipo, che mi ha accolto col gruppo, e spronato ad aprirmi: piano piano lo ascolto, poi affiorano le paure nascoste, si sentono gli altri, si ragiona insieme, e si ridimensiona il male. Qui si tocca che a tutti la vita ha donato amarezze, che eventi contrari ci hanno atterrito, la paura ci blocca, il timore ci chiude in muraglie protette. La vita è per tutti cadere e rialzarsi, paura e coraggio, è lasciare e ripartire.

E poi ci si allena, con periodiche pause, ad avere coraggio, a lasciare ed avanzare: e più lasciamo ed avanziamo, e più diventiamo sicuri e scopriamo nuovi orizzonti. Lo fa da sempre nella giungla la scimmia che, per aggrappare una nuova liana, lascia l'altra: è così che cammina.

Qui si atterra e si vola: qui le persone migliorano, si entra nel gruppo, si staziona, si prova, si condividono momenti speciali, e poi fiduciosi ognuno riprende la propria vita. E' un piccolo mondo di disagi vissuti, di sorrisi smarriti, e poi ci comprendiamo, con coraggio ci scopriamo, e poi si scherza e si ride, le ostilità vengono a galla, si riconosce il timore, ci si allena ad (come è dura per me) affidarsi, ed infine ognuno trova la chiave che spazza via il proprio dolore.

Per me il cambiamento lo ha fatto l' accogliermi, e l' amore e la stima per me, e poi mi sorrido, e non mi rimprovero più.

Tutto mi è cambiato, ho accettato i miei limiti, i miei errori, e cominciato ad amarmi: sono entrata meglio nel mio gruppo e capito ed amato tutti i suoi splendidi elementi, senza troppi timori: si è sgretolata la mia inadeguatezza, ora son capace anche di giocare.

Gli altri non mi fanno più male, e forse capisco perché sono assurdi, aggressivi, accomodanti e protettivi: e ci parlo serena.

Sento che i problemi non vanno temuti, ma anzi auspicati, sono necessari per crescere, e vanno affrontati senza troppi patemi. Finalmente si alza la testa, e si guarda e si scopre che la vita è piena di mondi, basta solo volere esplorare.

Poi, domani, è sicuro, potrò cadere e soffrire, ma sarà diverso, non sono più sola, posso chiedere aiuto, faccio parte di un universo.

Un forte abbraccio ragazze/i , parto serena, so che la mia vita sarà più luminosa, ed auguro a tutti noi la realizzazione dei nostri desideri.

Una stima profonda, un grande affetto, ed un inchino ammirato al Bel Tipo, il Grande Giorgio, che ringrazio ed abbraccio per la missione speciale che compie per noi in questa magica isola.

L.

Ed eccoci arrivati al fatidico momento dei saluti, momento tanto atteso quanto temuto. Liberamente rivisitato da me, con un tocco di personalissima e caratteristica interpretazione: a sole due tappe dalla stazione finale mi sono distratto un attimo e sono salito su un altro treno che non passava lì per caso, era deciso e programmato, l'ho solo fatto arrivare con un po' di anticipo per non darmi il tempo di meditare troppo su questo distacco e per lenire quel senso di solitudine! Non è il modo perfetto per terminare questo viaggio, ma anche questo è la sintesi di come mi sento dopo questo lungo percorso: diverso e allo stesso tempo sempre uguale a me stesso. Me stesso, sempre un po' insicuro, con le mie paranoie, con le mie cadute di attenzione e di concentrazione, ma profondamente diverso nella consapevolezza delle mie debolezze e dei miei comportamenti, soprattutto diverso nella forza. Sì nella forza di affrontare la vita, di esserne protagonista nel bene e nel male, nell'assumermi la responsabilità delle scelte giuste o sbagliate che siano. Del resto *"ognuno ha la vita che si merita"* ed è inutile nascondersi dietro a lamentele e insoddisfazioni varie, attribuendo la colpa della propria infelicità alle persone che ti stanno intorno, ad improbabili eventi esterni o al passaggio casuale quanto inopportuno di fantomatici treni!

Sono orgoglioso del percorso che ho fatto con voi e con tutti gli altri che in questi dieci lunghi anni hanno dato il loro contributo, sono fiero di essere riuscito a fare tanto, anche se non tutto; c'è ancora molto da lavorare, soprattutto essere sempre attenti e non abbassare mai la guardia per evitare che "il piccoletto" ne combini una delle sue. La perfezione è veramente per pochi, forse per nessuno, e io non lo sarò mai, ma mi impegnerò anche se so che sarà un po' più difficile senza di voi, senza il cuscinetto dell'affetto e della comprensione del gruppo che attenua le catastrofi che spesso ti sei creato mentalmente, le ridimensiona e la maggior parte delle volte ti fa anche sorridere alla fine su quello che è successo.

Ringrazio tutti voi, soprattutto per la vostra pazienza e l'impegno nei miei confronti: vi voglio bene e spero che tutti riusciate a trovare finalmente la serenità e la consapevolezza delle persone che siete, persone capaci di mettersi in discussione e già solo per questo speciali, forti e coraggiose. Chi ha vissuto questa esperienza ha una marcia in più che deriva dal solo fatto di essersi guardati dentro a fondo e di aver avuto la curiosità e la tenacia di comprendere il perché di tante sofferenze e tanti comportamenti: sta ad ognuno di voi reagire e riportare la vostra vita sui giusti binari.

Un grazie speciale a Giorgio: anche se spesso mi hai fatto "incazzare" quando facevi tana ai miei poco probabili tentativi di giustificazione e sottolineavi i miei errori e i miei scivoloni...beh, nonostante questo, voglio bene anche a te e ti sono grato per quanto fatto per me in tutto questo tempo. Le arrabbiate sono sempre state il mio primo scudo per non dover ammettere la verità e gli sbagli fatti; tante volte sono uscito da qui indispettito e contrariato, ma già dopo poche ore ho sempre capito che quello che mi avevi detto era la cosa giusta e l'ho accettato anche se mi faceva male e mi costringeva a reimpostare il mio punto di vista. So che avresti voluto un ingegnere della Ferrari, ma hai ottenuto un ingegnere sereno e soddisfatto delle proprie scelte, puoi accontentarti di questi tempi!

Bene...ora è tempo di andare, di andare ad affrontare la battaglia e mettere in pratica tutto questo addestramento, con entusiasmo e paura allo stesso tempo. E' ora di andare ad affrontare la vita tenendo sempre sotto controllo il nemico, me stesso, con l'aiuto del mio migliore alleato...me stesso!

Un abbraccio! L'ing. E.

"La vita non è aspettare che passi la tempesta, ma imparare a ballare sotto la pioggia"(gandhi)

.....

C'è stato un momento nella mia vita in cui ho avuto un disperato bisogno di aiuto.

È stato allora che mi sono affacciata alla psicoterapia.

All'inizio entrare nel gruppo e capire le dinamiche sotterranee dei miei comportamenti è stato difficile. È stato come farsi largo in una giungla fitta con un macete, facendosi a fatica spazio con mani e braccia e stando bene attenti a non rimanere impigliati in qualche liana o a non cadere in qualche radice sporgente.

È così che a distanza di tempo posso descrivere la sensazione che accompagnava i miei primi tempi in gruppo. Poi col tempo la vegetazione si è diradata e sono riuscita a scorgere un sentiero davanti a me: impervio ed in salita. Ma non ero sola, ho trovato dei compagni di viaggio che hanno condiviso parte del loro percorso insieme a me, alcuni dei quali sono proseguiti per la loro strada.

Ognuno mi ha consegnato un prezioso scrigno, quello delle loro esperienze di vita, delle paure da superare e dei desideri da realizzare. È lì che ho attinto molte volte per trovare la soluzione ad un mio problema, per trovarvi un monito o un suggerimento per affrontare la mia strada, ripensando a come altri prima di me avevano affrontato quella stessa esperienza.

Ai compagni di viaggio andati via ed a quelli arrivati dopo ho a mia volta consegnato il mio scrigno, quello con i miei "esempi", che molto spesso sono stati "da-non-ripetere", ma qualche esempio positivo dopo tutto l'ho dato anche io....

In fine mi sono resa conto che dalla giungla non si esce mai. Una volta entrati si può smarrire il sentiero e trovarsi di fronte a pericoli mai affrontati prima. Ma quel che fa la differenza è la capacità di orientamento ormai acquisita: quella "bussola" grazie alla quale puoi riuscire a trovare la direzione giusta pur trovandoti in un luogo ignoto. Quella "bussola" non è altro che la nostra ragione grazie alla quale governiamo istinti e paure.

Una volta ho letto questa frase di Bill Laurence:

"Ho sempre creduto che crescere fosse automatico, invece è qualcosa che bisogna decidere di fare".

Ecco io penso che la chiave del mio percorso (e quello di ogni altro che intraprende una psicoterapia) sia racchiusa in queste parole.

Le cose belle sono arrivate nella mia vita quando ho capito che non sarebbero continuate a piovere dal cielo, come i regali che porta Babbo Natale. Sono arrivate quando ho capito che mi sarei dovuta impegnare -io- a cambiare per diventare una donna ed evolvermi da quella condizione di ragazzina ormai cresciuta.

Se non lo avessi fatto sarei rimasta tutta la vita intrappolata nel ruolo della "piccola di casa" sospesa a metà tra la vita creata per me da mamma&papà e il destino che mi sarei potuta costruire se solo mi fossi rimboccata le maniche.

A fatica ho impiegato le mie energie per affrancarmi dai miei genitori, rendermi autonoma ed a mie spese ho capito quanto fosse difficile "fare da sola" quando avevo due genitori pronti a concedermi tutto. Ma ho imparato a farlo, passo dopo passo, in fin dei conti "basta" volerlo, è questo che ho imparato: che bisogna decidere di farlo!

Questa ed altre cose che ho imparato le tengo conservate in quel famoso scrigno.

Ho imparato che nessuno è più bravo di noi a prendersi cura dei nostri bisogni e che questo compito spetta esclusivamente e obbligatoriamente a noi. Prendersi cura di noi è anche rispettare noi stessi, che è il primo passo per farsi rispettare dagli altri. Prendendoci cura di noi, credendo in noi e nei nostri mezzi noi riusciamo a "curare" quel bambino che vive in noi e che spesso è intrappolato nei fantasmi del passato, di bimbo non amato, di bimbo non accudito, di bimbo indesiderato.

Ho imparato che un obiettivo, anche il più audace, si può raggiungere. Con l'impegno, ma a volte solo l'impegno non basta. A volte ci servono anche la pazienza e la costanza. Che spesso dall'impegno nasce la passione che alimenta la voglia di impegnarsi in uno straordinario circolo virtuoso, e allora l'obiettivo si fa ancora più vicino. A volte la vita ci presenta delle occasioni uniche

ed irripetibili: la scelta giusta è sempre quella più conveniente ma non necessariamente la più "economica".

Ho capito che quando hai la strada spianata dagli altri forse parti più veloce ma rischi di perderti molto più facilmente. Perché quando. La vita con una mano ti regala con l'altra ti toglie in pari misura. Ho capito che il cammino che si compie per arrivare alla mèta a volte é più importante del della mèta stessa.

Ho imparato che a volte la vita ci beffa, che il destino a volte ci spegne la luce all'improvviso e ci fa precipitare nel vuoto. É in quel momento che dobbiamo affidarci con tutte le forze alla ragione e non cadere preda dell'istinto, anche se ci sentiamo lacerare, anche se sentiamo di non avere le forze, perché anche il più piccolo passo in avanti contribuisce a generare una quantità esponenziale di energia e forza per riprendere il cammino della vita.

Ho imparato che si deve saper stare da soli, ho imparato ad apprezzare questa condizione e ne ho talvolta abusato, quando l'amore per me stessa rischiava di paralizzarmi in un insensato egocentrismo. Allora ho capito che soli si sta bene ma condividere le cose della vita con gli altri é meglio.

Ho imparato che l'amore non arriva per caso e neppure all'improvviso. Arriva dopo un lungo percorso interiore che passa necessariamente attraverso l'amore per noi stessi ma va più lontano, oltrepassa noi e i nostri bisogni. Li mitiga e li comprime per dare spazio a quelli dell'altro.

Ho imparato che l'amore è fatto di passione, impegno, costanza e pazienza. Che a volte è indispensabile "cedere" al compromesso perché é la scelta più CONVENIENTE. Che cedere non é sempre "recessione" ma é anche arricchimento.

Ho imparato che arriva sempre e per tutti il momento del distacco e per quanto puoi averlo immaginato o puoi esserti preparato non lo sei mai abbastanza.

Ma a volte la distanza non conta, a volte persino la morte non è che un dettaglio insignificante tra due persone quando queste si sono arricchite l'un l'altra, hanno condiviso esperienze, modi di pensare e di dire, situazioni, momenti belli e brutti, lunghi periodi e occhiate di intesa. Tutto ciò resta indelebile a qualsiasi distanza.

Come ora accade tra me e voi.

La decisione di concludere questo viaggio insieme nasce dalla consapevolezza che esiste il momento in cui ogni persona, passa dal camminare "per mano" al camminare "da solo" con le proprie gambe. Quel momento é il momento della crescita. E sento che per me quel momento é arrivato con la consapevolezza che nella vita il sentiero sarà sempre impervio ed in salita ma ad ogni passo userò la mia "bussola".

Nella mente conservo i vostri preziosissimi scrigni.

E nel cuore le vostre storie e i vostri volti, indelebili a qualsiasi distanza.

N.

Avvertenza:

Come credo sia ovvio, queste testimonianze non sono che una minima parte di tutte quelle che in tanti anni sono state lasciate da parte dei pazienti usciti dai vari gruppi.

Mancano altresì le comunicazioni di tanti altri pazienti che non hanno ritenuto, per varie ragioni, di dover completare il percorso terapeutico di gruppo, e che non hanno lasciato una traccia scritta al momento del loro abbandono che desse spiegazione della loro decisione.

Anche a loro va il mio affettuoso pensiero nella convinzione che anche essi abbiano usufruito, a modo loro, della possibilità di sperimentare, bene o male, la vita di un gruppo terapeutico.

Giorgio

