

In: Regazzo L D (2012) Bulimici e Obesi Immaneabilmente!
Padova: cleup, 39-42

RESOCONTO DI UN INTERVENTO DI GRUPPO ANALITICO ESISTENZIALE PER SOGGETTI CON DCA

Sabine Fleisch

Introduzione

Nell'articolo viene illustrata la creazione e lo sviluppo di un gruppo di lavoro basato sull'analisi esistenziale i cui obiettivi principali sono le misure di riabilitazione e sostegno nei casi di Bulimia e Anoressia Nervosa. Il tipo di intervento, non sostitutivo ma di appoggio alla terapia individuale, deriva dalla teoria analitico esistenziale. Partendo dall'eziologia dei DCA a cui aderisce l'analisi esistenziale, i temi posti al centro dell'attenzione nel lavoro di gruppo sono quelli del "rapporto con la vita" e del "rapporto con se stessi".

Composizione del gruppo e requisiti di partecipazione

La relazione che segue descrive una terapia di gruppo (2008) di otto pazienti donne: quattro bulimiche; tre anoressiche; ed infine una obesa. L'età varia tra i sedici e i quarantaquattro anni. Tutte le partecipanti avevano già avuto un'esperienza di psicoterapia e tre di esse erano già state ricoverate in un reparto per malattie psicosomatiche.

I requisiti di partecipazione erano i seguenti:

1 disponibilità a dichiarare di fronte ad altri il proprio Disturbo del Comportamento Alimentare;

1. i DCA dovevano essere la diagnosi principale e non una diagnosi secondaria;
2. il gruppo non doveva servire a sostituire la terapia individuale bensì ad integrarla.

La terapia

Il primo incontro è stato dedicato alla presentazione dei membri del gruppo e alla definizione di alcune regole:

1. riservatezza assoluta;
2. parlare in prima persona;
3. fare affermazioni precise e personali invece di rimanere nel vago;
4. parlare del proprio stato d'animo invece di interpretare quello delle altre;
5. dare la precedenza alla persona rispetto ai disturbi;
6. fare attenzione ai segnali del proprio corpo all'interno del gruppo.

Il secondo incontro verteva sul tema: "relazioni". Nella discussione che è seguita, tutte le pazienti hanno riferito di avere avuto delle rotture nelle relazioni (abbandono, perdita di contatto, rifiuto); più spesso con i genitori e fra questi, tendenzialmente con la madre.

Il tema del terzo incontro, *trovare sostegno*. È emerso che il cibo, il digiuno e il vomito dopo una abbuffata, davano una sensazione di sostegno nella vita, in modo sicuramente sgradevole, ma molto affidabile. Si è discusso sulla ricerca di qualche sostegno interno.

Durante il quarto incontro, si è cercato di localizzare il sostegno anche interiormente. In base a questo, la serata portava il titolo *io e il mio corpo*. Con tale obiettivo, le partecipanti, divise a coppie, dipingevano la sagoma del corpo della compagna. A questo punto ogni donna evidenziava con un colore le zone del loro corpo che riuscivano ad accettare e/o che piacevano loro. Le zone invece che esse rifiutavano

venivano colorate diversamente. Tutte le donne erano in distonia con il proprio corpo, in particolare, con le parti più legate alla femminilità.

Nella quinta serata le donne sono state spinte a riflettere sui seguenti spunti:

1. *cosa fa bene al mio corpo e cosa posso fare di positivo per esso?*
2. *cosa è importante nel mio corpo, cosa rappresenta, cosa mi piace?*

Complessivamente è emerso che riconoscere la libertà di ogni persona di come prendersi cura del proprio corpo ha ridotto il senso di impotenza che porta ad affermazioni del tipo: “con un corpo così c'è solo da disperarsi”.

Nella sesta serata ci si è apprestati a lavorare sulle immagini del corpo facendo riferimento al proprio *Essere*, all'essere persona. Sono state affrontate le seguenti domande:

1. *quali sentimenti, doti e comportamenti conosco di me?*
2. *cosa di tutto ciò mostro volentieri all'esterno, cosa preferisco tenere per me, segreto?*
3. *come sono? Come vorrei essere?*

Per questo scopo, divise in coppie, si sono confrontate sul rapporto tra ciò che le donne mostrano volentieri di sé e ciò che preferiscono tenere nascosto. Successivamente hanno discusso, nel gruppo ricomposto, sulle caratteristiche che ritenevano auspicabili e su ciò che per loro era desiderabile: provavano un'evidente vergogna nel sentirsi e mostrarsi “deboli”.

Il settimo incontro aveva come argomento il modo di relazionarsi ai propri aspetti che venivano nascosti agli altri. Le partecipanti hanno messo in atto un role-playning in cui dovevano rappresentare situazioni tipiche nelle quali facevano ricorso alle bugie. Successivamente sono state rappresentate le stesse situazioni, questa volta con lo scopo di sostituire alle bugie un comportamento autentico.

L'ottavo e ultimo incontro è stato improntato sul tema dei sentimenti. Sono stati proposti i seguenti spunti di riflessione:

1. *conosco i sentimenti per averli vissuti in prima persona?*
2. *quale è il mio sentimento di base e il mio umore di base?*
3. *mostro volentieri i miei sentimenti o preferisco nasconderli?*

Queste domande sono state discusse ed è emersa la tendenza ad avvertire il tema “sentimenti” come qualcosa di pericoloso per il proprio io, piuttosto che qualcosa di prezioso.

A conclusione del nostro lavoro di gruppo nei tempi prestabiliti, le pazienti hanno continuato il loro percorso di crescita nella psicoterapia individuale.

Bibliografia

- Bauer J. (2006) *La memoria del corpo*. Monaco: Piper *Disturbi del comportamento alimentare – Lavoro con gruppi di auto aiuto. Manuale per moderatori*. Colonia: Sede Federale per il servizio sanitario, Edizione 1.4.9.00.
- Collana del Frankfurter Zentrum für Ess-Störungen, Volume 1, 1991.
- Collana del Frankfurter Zentrum für Ess-Störungen, Volume 4, 1999.
- Längle A. (1987) *Recenti sviluppi dei metodi logoterapeutici*. In: *Lineamenti per una Classificazione delle psicoterapie* a cura di Luigi Peresson. Edizioni CISSPAT, Padova, 111-118.
- Längle A. (2008) *Analisi esistenziale*. In: Längle A., Holzhey-Kunz A. *Analisi esistenziale e analisi dell'esistenza*. Vienna: Facultas wuv UTB.
- Längle A. (2009) *L'irriducibile Sé. Esistenza e psicosomatica*. In: *Analisi esistenziale* 26,2, 13-34.
- Novieku U. (1992) *Ciccioni invisibili*. Berlino: Relazione sul congresso del DGVT sulla psicologia e psicoterapia.

Sabine Fleisch

Psicologa psicoterapeuta, membro dell'Associazione GLE International di Vienna. Svolge terapie di gruppo per pazienti con Disturbo del Comportamento Alimentare su incarico della Caritas Vorarlberg (Austria).