

# La forza di non essere soli!

Dott.ssa **Rosa Caterina Mosca**

Psicologa, Specializzanda in Psicoterapia Cognitivo Comportamentale  
Collabora con l'associazione Alzheimer Lecce

L'associazione Alzheimer Lecce, da sempre accanto al familiare e promotrice di attività di sensibilizzazione del territorio relativamente ai bisogni e ai diritti del malato di Alzheimer, ha organizzato il 21 marzo 2012 presso la Sala Conferenze Museo Sigismondo Castromediano di Lecce il seminario *“La parola al centro della relazione con il malato di Alzheimer”*.

Relatore dell'evento formativo è stato il Dr. Pietro Vigorelli, Medico, Psicoterapeuta e Presidente del Gruppo Anchise; associazione tra esperti per la ricerca, la formazione e la cura degli anziani fragili, in particolare quelli con malattia di Alzheimer.

Con questo seminario si è voluto dare inizio ad una importante collaborazione tra due associazioni accomunate, seppur con diversi approcci, dalla stessa missione: ***migliorare la qualità di vita dei malati di Alzheimer e dei loro familiari***.

Difatti il principio ispiratore del Gruppo Anchise è il riconoscimento e la promozione della dignità, dell'autonomia e della felicità possibile della persona anziana, sia sana che malata, sia in casa che in situazione di ricovero. Una particolare attenzione viene posta agli anziani che hanno difficoltà nell'uso della parola a causa della malattia di Alzheimer, di un ictus cerebrale, di una condizione di fragilità o per altri motivi. La parola viene posta al centro dell'attenzione e costituisce l'oggetto principale della ricerca del Gruppo Anchise.

Come sottolinea Trabucchi nella Presentazione al testo di Vigorelli (2011), l'Approccio Capacitante è “un modo per avvicinarsi all'altro ammalato che è prima di tutto ottimistico sulle possibilità di una relazione significativa e quindi anche reciprocamente utile (...) esso focalizza l'assistenza non sui deficit, ma sulle capacità (...). L'aver posto la felicità (...) come obiettivo dell'Approccio Capacitante potrebbe sembrare una dichiarazione enfatica. Io invece ritengo sia un atto di enorme significato, perché rompe le logiche minimalistiche, quelle della *riduzione del danno...*”.

Focalizzare l'attenzione sugli aspetti negativi della persona comporta infatti conseguenze sfavorevoli. Accade che il mondo dei desideri, dei progetti, delle risorse del malato venga ignorato o sottovalutato. Si instaura così un circolo vizioso in cui la persona anziana è sempre più incentrata sul proprio malessere e sul proprio corpo, mentre chi gli vive accanto o lo assiste tenta di riorientarlo senza riuscirci. Questa situazione crea evidenti difficoltà di comunicazione ed è fonte di infelicità, sia per il malato che non si sente capito, sia per il caregiver che prova frustrazione e impotenza.

L'Approccio Capacitante propone una nuova chiave di lettura che permette una via d'uscita felice e dignitosa per chi cura e per chi è curato. L'Approccio Capacitante si basa sull'ascolto inteso in senso ampio. Non solo l'ascolto delle parole che vengono dette, ma anche un ascolto che

comprende il mondo esterno e il mondo interiore, il mondo di chi parla e il mondo di chi ascolta. Quando il malato parla vuole dire qualcosa che per lui è importante ma, spesso, chi ascolta non riesce a capirlo.

Se si impara ad affinare la propria capacità di ascolto si scopre invece che il malato, anche in fase moderata e moderata-severa, è contento di parlare e parla di sé e del suo mondo. In tutti i casi il lettore attento scopre che le parole del paziente, anche quando sono malate, sono evidenti, esistono e sono portatrici di una evidenza. Si è abituati a fermarsi a quella della malattia, invece nelle parole possiamo trovare anche l'evidenza della persona: le parole, anche se malate, ci parlano del parlante, della sua storia, dei suoi desideri e delle sue emozioni (Vigorelli, 2010).

La difficoltà a parlare e a comunicare non è solo, come già accennato, un problema per la persona malata di Alzheimer, è un problema anche per il familiare e il disagio e la sofferenza del caregiver dipendono in buona parte da questa difficoltà. Non riuscire a capirsi, scontrarsi continuamente a causa dei disturbi di memoria e di linguaggio, restare muti in una stanza, sono situazioni che influiscono negativamente sulla relazione e ostacolano un clima sereno di vita quotidiana (Vigorelli, 2010). L'uso consapevole dell'ascolto e della parola è considerato uno strumento privilegiato di cura ed un motivo di benessere per gli anziani, i familiari ed i cu-

ranti professionali.

Come si è potuto notare l'associazione Alzheimer Lecce e il gruppo Anchise si incontrano nel perseguire un comune fondamentale obiettivo: la felicità possibile di anziani affetti da Alzheimer, familiari e curanti, tenendo conto della diversità di competenze e di ruoli, del contesto di realtà in cui ciascuno si trova e della rete di rapporti personali di cui fa parte. Collaborando queste due importanti associazioni uniscono le proprie risorse e rafforzano l'aiuto rivolto al malato di Alzheimer e a chi gli sta accanto per non farli mai sentire soli.

### Riferimenti bibliografici

- Vigorelli P. (2011): L'Approccio capacitante. Come prendersi cura degli anziani fragili e delle persone malate di Alzheimer. Franco Angeli.
- Vigorelli P. (2010): L'evidenza delle parole nella malattia di Alzheimer. Gruppo di Ricerca Geriatrica - news 2/2010.
- Vigorelli P. (a cura di) La conversazione possibile con il malato Alzheimer. Milano: Franco Angeli 2004 (6° ed. 2010).
- Vigorelli P. (2010): Il Gruppo ABC. Un metodo di autoaiuto per i familiari di malati Alzheimer. Franco Angeli.
- Vigorelli P. (2008): Alzheimer senza paura. Perché parlare, come parlare. Rizzoli (Un manuale di aiuto per i familiari).

### Links

- [www.gruppoanchise.it](http://www.gruppoanchise.it)
- [www.formalzheimer.it](http://www.formalzheimer.it)
- [www.alzheimerlecce.it](http://www.alzheimerlecce.it)
- [www.alzheimer.it](http://www.alzheimer.it)

# Insieme dall'isolamento alla rinascita

*Botrugno Mauro, Insegnante di scienze della formazione, - Educatore, Volontario Associazione "Figli in Paradiso-Ali tra cielo e terra"*

*Calignano Maria Lucia, Psicologa, Facilitatrice dei gruppi di auto mutuo aiuto per il lutto*

*De Pascali Oriana, Psicologa Psicoterapeuta, Facilitatrice dei gruppi di auto mutuo aiuto per il lutto*

"Insieme dall'isolamento alla rinascita". Il percorso che l'esperienza dei gruppi di Auto mutuo aiuto per il lutto, in fondo, è contenuta proprio nel titolo scelto per il Convegno nazionale degli stessi, che si è tenuto il 23, 24 e 25 marzo 2012, ad Otranto, organizzato dal Comitato di Coordinamento Nazionale per i gruppi di A.M.A. e dall'associazione "Figli in Paradiso-Ali tra cielo e terra".

Tutti noi conosciamo i gruppi e la loro utilità nel campo della salute mentale. Tuttavia, poiché non si tratta di gruppi terapeutici in senso stretto e che i facilitatori non sono psicologi ma chiunque abbia un modo empatico, umile, rispettoso e una formazione adeguata, spesso, in qualità di operatori sanitari, ci riteniamo fuori da questa modalità di intervento.

La nostra esperienza all'interno dei gruppi A.M.A. ci ha, invece, portato a capire come questo strumento sia valido e ci obblighi a vedere il lutto sotto un'altra prospettiva. Non possiamo fare gli psicologi all'interno di questi, ma possiamo fungere da facilitatori anche in studio. Capire l'importanza della testimonianza rappresenta un valore prezioso. Così come ricordare che il lutto sia costituito da fasi, riuscendo a comprendere quanto esse possano variare da individuo ad individuo nella forma, durata, presenza o meno, espressione, negazione, ecc.

Il lutto è un'esperienza fisiologica, lo sappiamo, e, secondo Luigi Colusso, i gruppi A.M.A. sono "l'espressione normale della società" o, almeno, come quest'ultima deve essere.

### L'AUTO MUTUO AIUTO

L'Auto Mutuo Aiuto viene ben definito da Stefano Bertoldi, educatore professionale, coordinatore dell'associazione A.M.A. di Trento: "Un momento d'incontro tra persone - singole, in coppia o in famiglie - unite da uno stesso problema (dipendenza, stato di bisogno, difficoltà in generale) per rompere l'isolamento, per raccontarsi le proprie esperienze di vita (gioiose o dolorose), per scambiarsi informazioni e soluzioni, per condividere esperienze e conquiste con l'obiettivo di riscoprirsi non solo per sé, ma per l'intera comunità". Ornella Scaramuzzi scrive a proposito: "Il gruppo non ha mezzi particolari o predefiniti per raggiungere i propri obiettivi ma usa tutto ciò che affiora dalla capacità di ciascuno e in questo senso è propositivo per tutti, offrendo pari opportunità di interazione a persone anche culturalmente e socialmente diverse e in questo modo tutti danno e ricevono ciò di cui hanno bisogno e donano ciò che sono capaci di donare". L'esperienza dell'Auto mutuo aiuto trae le proprie origine negli Stati Uniti, dove si è sviluppata in moltissime forme: dai gruppi per smettere di fumare a quelli per dimagrire, dai famigliari a contatto con varie tipologie di problematiche riguardanti figli e parenti (ragazzi con handicap o con disagio psichico, disturbi alimentari, persone con Alzheimer, donne operate al seno o altre in crisi nel periodo della menopausa, soggetti con depressione, ansia, attacchi di panico, coppie di separati e divorziati; e ancora donne maltrattate, altre che amano troppo, dializzati, gente che si confronta