

384.Grupo ABC: Sul riconoscimento delle emozioni del familiare. Sull'attenzione fluttuante del conduttore

Testo inviato da Paola Benetti (educatore) per il Corso di formazione per Conduttori di Gruppi ABC, anno 2018. La conversazione è stata registrata in modo palese con il consenso informato del conversante e del familiare di riferimento. La trascrizione è fedele, comprese le parole mal formate, tronche, ripetute e le frasi senza senso. Il nome dei partecipanti e ogni dato che possa permettere l'identificazione loro o di altre persone e luoghi è stato alterato per rispettarne la privacy.

I partecipanti, il contesto, l'incontro

All'incontro sono presenti 5 familiari (solitamente sono 8): una signora ha iniziato a partecipare questo mese, mentre per gli altri il percorso è già conosciuto. Prima di iniziare il Gruppo vero e proprio, durante la fase sociale, spiego alcune cose alla nuova familiare con cui ho avuto un colloquio durante la settimana precedente, in modo da chiarire come sarà strutturato l'incontro. La signora Angela ha il marito 78enne con problemi di memoria e lei sta cercando aiuto perché la situazione sta peggiorando e non sa come comportarsi a casa. È una donna volitiva, ha sempre tenuto le redini della famiglia, ma prima che il marito avesse la diagnosi di "disturbo cognitivo" alcune cose erano delegate totalmente a lui dalla moglie (ad es. curare il giardino, occuparsi dell'immondizia...). Ora non sa come comportarsi perché le sembra impossibile (testuali parole) che il marito si comporti così, come lo descrive agli incontri.

Viene trascritta la registrazione dell'inizio dell'incontro.

I nomi delle persone sono stati modificati per il rispetto della privacy.

Dopo la lettura di inizio si comincia.

Il testo: *Ci vuole una pazienza infinita, che non sempre riesco ad avere*

1. CONDUTTORE: Abbiamo chiarito con tutti gli obiettivi del Gruppo, abbiamo parlato del senso di impotenza che spesso i familiari provano, la ricerca di aiuto e il trovare questo aiuto anche nel gruppo. Ora conosciamo brevemente la storia di Angela.

2. ANGELA: Mio marito ha avuto un'ischemia 10 anni fa, ma i problemi di memoria sono sorti un paio di anni fa. Negli ultimi 5-6 mesi siamo andati da vari specialisti e hanno detto "disturbo cognitivo". Stamattina non sapeva che ore fossero, poi porta fuori l'immondizia il giorno sbagliato, quindi il mio problema è sapere se contraddirlo quando sbaglia, perché, non so perché, sbaglia quasi sempre... insomma, lo devo far ragionare? Stranamente non riesco quasi mai a farlo ragionare. Io poi non posso più lasciargli fare niente perché anche ieri sono uscita e lui era a casa e quando sono rientrata lui non c'era ma tutte le finestre erano aperte. Lui mi ha detto "ma è un lavoro che fai tu!". Sì, va bene, ma se sono andata via prima di te... E poi lui legge... ma non riesce a capire che le medicine le deve prendere alle 13, non capisce che le 13 sono l'una del pomeriggio.

Ci vuole una pazienza infinita, che non sempre riesco ad avere, sono sincera... la perdo perché mi sembra impossibile. Non riesco a fargli capire le cose!

3. CONDUTTORE: Da qui si comprende la difficoltà che emerge quando il nostro caro fa le cose che noi non capiamo e che hanno ripercussioni sulla vita quotidiana. Ad esempio, le porte e le finestre aperte potrebbero avere conseguenze nella vita del malato o della famiglia. Quando lei contrasta il marito, che reazioni ha?

4. ANGELA: Angela. Se glielo dico una o due volte passa, ma alla terza volta sbotta. Non ammette di aver sbagliato, non lo ammette. Il problema è che non lo ammette.

5. CONDUTTORE: Anche a noi sani risulta difficile ammettere di aver sbagliato, quando ci capita! Proviamo a metterci nei panni di un malato che non è consapevole di aver sbagliato.

6. ANGELA: Son convinta!

7. CONDUTTORE: Razionalmente lo capiamo, ma quando ci troviamo nella situazione perdiamo la pazienza. Ora pensi a un dialogo che ha creato disagio tra voi (*la signora risponde immediatamente senza lasciarmi finire la frase*)

8. ANGELA: Stamattina c'è stato il dialogo delle finestre aperte...

9. CONDUTTORE: Bene, ora analizziamo il dialogo delle finestre aperte.

10. ANGELA: Angela. Perché ho le inferriate, ma le finestre sempre aperte... (*dimostra nell'atteggiamento di essere indispettita*) allora io ho detto: "Come mai sei andata via e non hai chiuso le finestre?" e lui mi ha risposto: "Ma sei andata via anche tu!" allora io ho detto: "Guarda che tu eri a casa quando io sono andata via!" e lui: "Cosa cambia?" allora io ho ripetuto la domanda e lui mi ha risposto: "Sei andata via anche tu!" allora io ho lasciato perdere. (*mentre la signora parla il conduttore scrive il dialogo alla lavagna*)

11. CONDUTTORE: Questa possiamo definirla una conversazione infelice, siete d'accordo?

12. TUTTI: Sì!

13. ANGELA: Getto la spugna, ma con un gran nervoso! (*Angela è ancora arrabbiata*)

14. CONDUTTORE: Questo poi ha conseguenze sulla giornata...

15. ANGELA: Logico!

16. CONDUTTORE: Analizziamo la conversazione (*rileggo il testo*)

17. ANGELA: Io non riesco a trovare una soluzione.

18. CONDUTTORE: Quando abbiamo a che fare con una persona disorientata, malata di demenza, noi vediamo che dice delle cose e le dice così come le escono. Noi non possiamo cambiare ciò che dice. Cosa si può fare però? Possiamo modificare quello che diciamo noi. Possiamo scegliere le parole da dire. Come vede dal dialogo il marito continua a dirle: "Sei andata via tu!"

19. ANGELA: Angela. Secondo lui io dovevo essere previdente perché dovevo pensare che anche lui sarebbe uscito.

20. CONDUTTORE: Suo marito si sente accusato per non aver chiuso le finestre. Siccome vediamo che l'infelicità parte da qui (*indico la prima frase del dialogo in cui Angela dice al marito: "Come mai sei andata via e non hai chiuso le finestre?"*), ci accorgiamo che da questa frase emerge un messaggio. Quale?

21. ANGELA: Che è distratto, che doveva pensare prima di uscire...

22. CONDUTTORE: Sostanzialmente si è sentito colpevolizzato e ha passato "la colpa" a lei, dice "sei andata via anche tu!" Come cambiare questa prima frase? Proviamo a sentire il gruppo. Cambiamo la frase detta da Angela.

23. ROSINA: Rosina. Gli farei capire che le finestre vanno chiuse...

24. EMILIA: Emilia. Anche mio marito non accettava che gli dicessi cosa fare, sembrava volesse fare il contrario di quello che gli dicevo...

25. MARIO: Mario. All'inizio, quando non sapevo che mia mamma fosse malata, anch'io come la signora non capivo cosa avesse... voleva fare quello che voleva! Poi però ho capito che aveva questa malattia, così anch'io ho cercato di seguire il corso delle cose. La lascio fare. Quello che voglio dire è che è meglio non andare contro. Ora che mia madre è qui (*in struttura*) è tranquilla, ma quando la porto a casa mia non la contraddico, la lascio fare, lo so che ci vuole pazienza. Lei è felice quando non la contraddico.

26. EMILIA: All'inizio per mio marito non si capiva bene che fosse questa malattia, lo curavano per depressione. Ma lui diventava aggressivo, e anch'io reagivo impulsivamente e avrei voluto che tornasse ad essere il Sergio di prima. Così ho deciso di andare da altri specialisti.

27. CONDUTTORE: Angela, per tornare alla sua conversazione possiamo dire che, sulla scia di ciò che ha detto Mario, probabilmente la strategia di porgli delle domande non si dimostra così felice perché la risposta del marito rimane "Sei andata via anche tu"! Se si continua così non si ottiene niente.

Allora, piuttosto, meglio evitare la domanda che può sembrare un'accusa. Il fatto di accorgersi che alcune cose suo marito non le fa come prima o dimentica di farle è dovuto alla malattia e prenderne coscienza è già un primo passo. Non si tratta ora di vedere la persona come un malato, perché molte cose è ancora in grado di farle, è autonomo. Per rispondere alla sua domanda "Lo devo contraddire?" possiamo fare riferimento a quanto diceva Mario: quando ha smesso di contraddire la mamma, le cose hanno iniziato ad andare meglio. Quando porta a casa la mamma la lascia fare quello che fa ma con la sua supervisione. Quindi quello che possiamo ricavare dalla conversazione che ci ha fornito lei oggi è che il marito ha dei problemi di memoria e quindi adesso ci dev'essere per forza la sua supervisione in casa, perché non può dare per scontate le cose che faceva prima. Ad esempio, per le medicine di cui ci parlava la volta scorsa, non può fidarsi a lasciare che le prenda senza rispettare gli orari, però può lasciare che porti fuori l'immondizia anche se lo fa il giorno sbagliato. Lei, poi, può ritirarla, ovviamente senza far pesare al marito il fatto che non fosse il giorno giusto.

28. ANGELA: Ultimamente mi trovo a lasciar perdere talmente tante cose... (*Angela è scontentata*) lascio perdere, lascio perdere, ma poi le cose le devo fare io. Questo è il problema anche! È un carico di lavoro impegnativo.

29. CONDUTTORE: E' impegnativo, certo... uno dei passi del nostro percorso, il 10°, è "Accettare che faccia quello che fa" (*scrivo alla lavagna il passo*). Nel caso dell'immondizia si può lasciare lì, è il male minore.

30. ANGELA: Ah sì, lui non riesce più a leggere e comprendere il tabellone dell'immondizia, basta!

31. MARIO: Come dicevo prima, quando ho saputo della malattia ho lasciato fare. Sbagliava ma la lasciavo fare, non discutevo.

32. CONDUTTORE: Lei Mario, così facendo, ha visto un miglioramento nella relazione con sua madre?

33. MARIO: Sì, mi sono avvicinato ancor più a mia madre. Rimediavo io ai suoi sbagli, la lasciavo fare, lei è contenta, felice. Ci vuole tanta pazienza... forse voi donne (*si rivolge al gruppo*) magari avete ancor più pazienza di noi uomini!

34. CONDUTTORE: Quando si fa esperienza di malattia sembra non ci sia più niente da fare... invece molto si può fare nel modo in cui ci si avvicina alla persona malata: continuare a litigare, discutere o vivere serenamente fa la differenza nel quotidiano. Ciò che è importante è comprendere che ciò che fa di sbagliato dipende dalla malattia e in questo modo si inizia ad avere un atteggiamento diverso. La fatica, la pesantezza sicuramente il familiare le sente... Anche il saper e poter chiedere aiuto a qualcuno per le incombenze materiali fa sì che il carico si allevii.

Commento (a cura di *Pietro Vigorelli*)

Questo testo ci è utile per mettere a fuoco i problemi di conduzione del Gruppo ABC quando durante l'incontro emergono le emozioni del familiare.

Una conduzione formalmente ineccepibile

Fin dall'inizio Angela dice quello che pensa essere il suo problema:

2. Il mio problema è sapere se contraddirlo quando sbaglia, perché, non so perché, sbaglia quasi sempre... insomma, lo devo far ragionare?

La conduttrice accetta di mettere a fuoco questo problema e guida il gruppo nel diventare consapevoli che quando si contraddice, così come quando si contrasta, si nega, si corregge, l'interlocutore tende a irritarsi e la relazione diventa infelice.

L'esperienza di Mario con sua moglie conferma che, invece, se lui *non la corregge* (2° Passo) e *accetta quello che fa* (10° Passo) lei è felice e la coppia vive serena.

Le emozioni di Angela

Rileggendo il turno 2 di Angela si può osservare che non parla solo del suo problema di non sapere se è meglio contraddire suo marito quando sbaglia o non contraddirlo, Angela con le sue parole esprime anche le sue emozioni:

2.ANGELA: (...) Ci vuole una pazienza infinita, che non sempre riesco ad avere, sono sincera... la perdo perché mi sembra impossibile. Non riesco a fargli capire le cose!

Angela non ne può più, è arrabbiata, esasperata, perde la pazienza, si sente impotente, sconfortata.

Sull'8° Passo

Le emozioni espresse da Angela sono forti e penose, lei le porta in gruppo perché cerca comprensione e condivisione.

Un altro modo possibile di rispondere ad Angela, invece che proporre una soluzione al suo problema (proponendole il 2° Passo, *Non correggere*, e il 10° *Accettare che faccia quello che fa*) è di accogliere le sue emozioni.

Il conduttore, invece che occuparsi del dialogo avvenuto a casa, può focalizzare l'attenzione su quello che sta succedendo nel *qui e ora* del Gruppo ABC: c'è una partecipante, Angela, che è esasperata e cerca conforto. Il conduttore può offrirglielo, col *Riconoscere le sue emozioni* (8° Passo):

3bis.CONDUTTORE: Angela, sta vivendo proprio una situazione esasperante!

Dopo l'intervento il conduttore tace e ascolta la reazione della signora e del gruppo. Solo *dopo* il riconoscimento dell'emozione e *dopo* l'ascolto delle reazioni, può cercare insieme al gruppo delle vie d'uscita felici alla situazione descritta e può fornire strumenti nuovi per affrontarla, come ha proposto Mario al turno 25, facendo riferimento ai Passi 2° e 10°.

Un'attenzione fluttuante

In questo commento ho voluto proporre la possibilità (opportunità) per il conduttore di avere un'attenzione fluttuante tra quello che è successo nella situazione descritta da un partecipante (*là e allora*) e quello che sta succedendo nel gruppo (*qui e ora*).