

### **392. Gruppo ABC: Sull'8° Passo e la felicità possibile del partecipante al Gruppo**

Testo inviato da Paola Benetti (educatrice) 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**

Quello che segue è uno stralcio dell'incontro del Gruppo che si svolge a Noventa Vicentina: è arrivata una signora nuova, Mariella, assieme all'amica che ha già frequentato il gruppo nei mesi scorsi, che ha il marito che da circa 4 anni ha iniziato ad avere problemi di demenza. Fin dal momento della presentazione, la signora appare sul punto di scoppiare in lacrime. Mi racconta (durante la fase sociale, prima che arrivino gli altri familiari) che già prima della diagnosi di demenza il rapporto col marito era difficile e che è peggiorato con la malattia. Inoltre, la coppia ha 2 figli, ma la figlia vive lontano e con il figlio maschio i rapporti sono interrotti. La signora quindi si trova sola a far fronte alla situazione difficile. Le fornisco qualche informazione relativa agli obiettivi del gruppo e a come si svolgerà. È arrivata su suggerimento di un'amica che sta vivendo una situazione simile.

I nomi dei partecipanti sono stati cambiati per rispetto della privacy.

La registrazione è avvenuta in modo palese e con il consenso dei partecipanti.

Dopo la lettura iniziale, il Gruppo prende avvio.

#### **Il testo: *Il gruppo mi fa stare bene***

1. CONDUTTORE: Mariella, le ho spiegato le modalità con cui il nostro Gruppo si riunisce, quali sono gli obiettivi e le nostre tradizioni. Ora, vedo che il suo carico emotivo è forte, per cui le chiedo se vuole condividere col gruppo la sua situazione, inizialmente spiegando chi ha a casa.
2. MARIELLA: Buongiorno, sono Mariella, ho mio marito a casa. Ha avuto una diagnosi di demenza fronto-temporale. Io non ce la faccio più. (*piange*) Sono anni che mi tratta male, ogni volta che parlo sbaglia, lui mi aggredisce o, quando va bene, mi zittisce o mi dà della stupida. Anche prima non è che andassimo proprio d'accordo... per carità... ognuno faceva le sue cose. Ma adesso io vado via per non stare con lui. Se preparo la cena alla tal ora non va bene, se questa cambio non va bene. Se gli dico di fare una cosa in un modo fa giusto il contrario... è per farmi arrabbiare, lo so! Ci prova gusto! Allora io vado in qualunque posto, mi sono persino iscritta all'Università Adulti/Anziani per andare via il lunedì e giovedì pomeriggio. Non so più cosa fare. Anche oggi son venuta qui, me l'ha detto Francesca, vieni con me e io son venuta. Mi piacerebbe trovare un modo per uscirne da cosa. Io sono arrivata al punto che evito di parlare con mio marito per non farlo arrabbiare, per non dargli un motivo per arrabbiarsi.
3. CONDUTTORE: Mariella, sento che la situazione è particolarmente pesante e faticosa. Il fatto che lei stia piangendo qui con noi significa che davvero non ce la fa più a sostenerla. Come le ho detto prima, il nostro non è un gruppo psicoterapeutico, il nostro obiettivo è mettere al centro le parole scambiate tra familiare e persona malata di demenza. Capisco che i vostri dialoghi siano infelici perché lei dice che ogni volta che parlate è un litigio, un'arrabbiatura. Vuole provare a spiegarci, attraverso le parole del marito e le sue, come sono le vostre conversazioni? Mi faccia un esempio di oggi o di ieri.
4. MARIELLA: Ma sì... ad esempio gli ho chiesto, visto che è andato dal dottore, se c'era tanta gente e lui mi ha risposto "3-4 persone"... io vorrei che poi lui mi parlasse di più e allora insisto

- con le domande, “chi c’era? Cosa ti ha detto il dottore?” e vedo che lui si infastidisce. Ma io lo faccio per spronarlo, continuo a chiedergli le cose senno ho paura che non parli più.
5. FRANCESCA: Anch’io facevo così con mio marito, ma ho visto che lo rendevo nervoso. Allora non glielo faccio più, mi costa avere tanta pazienza ma almeno si vive meglio.
  6. CONDUTTORE: Come vede, Mariella, Francesca ha notato che senza fare domande il marito non si innervosisce e così lei ha capito che, come dice il 1° Passo del nostro percorso, *Non fare domande (indico alla lavagna il 1° Passo)*, se si evitano, si vive un po’ meglio. Purtroppo, il fatto che il marito abbia una demenza di tipo fronto-temporale, comporta che il suo atteggiamento sia spesso aggressivo, sia a livello verbale che fisico e questo complica ulteriormente le cose.
  7. MARIELLA: Sì, mi aggredisce con le parole e allora io prendo e vado via.
  8. FRANCESCA: Per evitare i litigi anch’io devo andare in un’altra stanza, ho capito che è meglio così, perché non ne cavo un ragno dal buco. Solo che sono stanca di avere pazienza e far scorrere sempre tutto.
  9. ROSY: Ho passato anni anch’io in cui mio marito di notte mi prendeva per il collo e non mollava la presa. E lui era sempre stato molto buono caratterialmente. Ma la malattia ha fatto questo e io sono arrivata al punto che ho dovuto metterlo qua (*intende in Casa di Riposo*). Ho capito che dovevo farmi aiutare, ma prima ho dovuto accettare la malattia.
  10. MARIELLA: E’ proprio questo il mio problema, non accetto. Ho sempre sperato che, una volta andati in pensione, avremmo avuto la possibilità di viaggiare, di avere tempo per noi e ora ecco qua... questa è la ricompensa! Adesso voglio stare con lui il meno possibile.
  11. CONDUTTORE: Innanzitutto, Mariella, mi pare di capire che lei stessa si senta in colpa perché prova tutto questo nei confronti del marito. Aveva delle aspettative per gli anni della pensione e sono state disattese dalla malattia: è frustrante, quindi lei è arrabbiata per questo. Inoltre, il fatto di sentirsi così, la fa sentire in colpa perché comunque il marito è ammalato, questo lei lo sa ma è difficile da accettare. Come vede (*indico la lavagna con i Passi*) *Accettare la malattia* è l’11° Passo, ossia è difficile farlo e qualcuno magari non ci arriva mai. Tuttavia, qui ha il gruppo che la comprende: alcuni ci sono già passati, come le ha detto Rosy, altri lo stanno vivendo ora questo momento, come la sua amica Francesca. Qui con noi può trovare uno spazio in cui esprimere quello che prova e legittimarlo. Vede, l’8° Passo parla di *Riconoscere le emozioni*. Innanzitutto qui vogliamo riconoscere le sue emozioni Mariella, qui può esprimere ciò che prova, può piangere e il gruppo la sosterrà.
  12. MARIELLA: Sì, mi fa bene, sono contenta di essere qui. (*continua a piangere mentre parla*)
  13. CONDUTTORE: Qui non potremo risolvere tutti i suoi problemi col marito, tuttavia potremo trovare insieme delle strategie per rendere la vita a casa un po’ più serena.
  14. FRANCESCA: Io venendo qui ho capito che è inutile accanirsi con le domande o insistere perché faccia come voglio io. Ho visto che vivo meglio se non gli chiedo niente e se lascio che mi parli lui se ha voglia. Poi ho sempre la tentazione di dirgli come fare una determinata cosa, son fatta così, però mi morsico la lingua e sto zitta e lui la fa... e viviamo più sereni. Per carità, ho i miei patemi perché se vado via ho paura che mi lasci le porte e le finestre aperte. Io glielo dico di chiuderle ma so che non lo fa. Ora però ho capito che è perché non lo ricorda, per la memoria.
  15. MARIELLA: Sentendo quello che dite voi, vedo che allora non sono solo io ad avere questi problemi. Perché ormai pensavo di essere matta io, di ragionare in modo sbagliato. A forza di sentirmi dire che sono stupida ormai ci credevo.
  16. ROSY: Sono due anni che vengo qui e imparo sempre qualcosa. Anche se mio marito ora non ha più atteggiamenti aggressivi, io ho bisogno di continuare a venire qui per stare col gruppo, mi fa stare bene.

17. MARIELLA: Sì, penso proprio che verrò, ne ho bisogno.
18. CONDUTTORE: Mariella, qui cerchiamo insieme di trovare un modo per vivere la quotidianità un po' meglio. A volte, basta cambiare prospettiva per migliorare. Il marito ha una demenza, questo è un dato di fatto, chi può cambiare atteggiamento, modo di porsi, chi può scegliere cosa dire e cosa non dire non è il malato ma è lei. Allora, un po' alla volta, cercheremo di vedere, in base a quanto lei ci racconta, quali strategie e strumenti adottare per vivere meglio. È d'accordo?
19. MARIELLA: Sì, certo. Già oggi mi sento meglio. Grazie a tutti voi perché davvero mi avete capito!

**Commento** (a cura di *Paola Benetti*)

Ho scelto di trascrivere questa parte dell'incontro perché mostra aspetti che possono emergere nel gruppo che sono importanti per tutti i partecipanti:

- Innanzitutto l'inserimento di un nuovo componente necessita di un'accoglienza da parte degli altri familiari, che hanno il desiderio di capire la situazione del nuovo arrivato per integrarlo nel gruppo già costituito;
- Non era possibile prescindere dal carico emotivo di Mariella perché il suo pianto cercava attenzione e risposte, prima ancora che consolazione: risposte al suo senso di smarrimento, al considerarsi stupida, al fatto di fare/dire cose che lei stessa non sa più se siano giuste o sbagliate. Questo era la base per iniziare un percorso insieme.
- Il gruppo si è sentito subito chiamato in causa per aiutare Mariella e, così facendo, anche gli altri partecipanti hanno rivissuto, magari a distanza di qualche anno, l'esperienza fatta con il proprio malato, ma in modo meno coinvolgente, riuscendo a fornire suggerimenti e aiuti a Mariella (al turno 9 Rosy racconta il suo vissuto drammatico). Inoltre, la situazione di Francesca, descritta al turno 14, riesce a far comprendere a Mariella che non è la sola ad avere questi problemi, ma che è possibile cambiare il proprio comportamento in modo che non sia una continua lotta frustrante e dolorosa.

Al termine dell'incontro Mariella si è avvicinata a me per abbracciarmi e baciarmi dicendo che tornerà sicuramente perché ha capito che qui troverà un modo per stare meglio.

Uno degli obiettivi del Gruppo ABC è la felicità del familiare all'interno del Gruppo stesso e in questo incontro l'obiettivo si è verificato.

**Commento** (a cura di *Pietro Vigorelli*)

In questo testo si vede l'efficacia dell'8° Passo, *Riconoscere le emozioni*, nei confronti di Mariella, una delle partecipanti al Gruppo ABC.

Infatti i 12 Passi sono indicati come guida per il rapporto tra il familiare e il congiunto smemorato, ma il conduttore per primo deve utilizzarli nei confronti dei familiari presenti al gruppo.

In questo caso, il conduttore ha avvistato la forte emozione di Mariella e l'ha legittimata. Così facendo ha suscitato la solidarietà del gruppo che ha favorito la felicità possibile di Mariella stessa.