

483. Covid-19: sulla fatica e la felicità possibile nelle parole

Testo inviato da Daniela Pellerino (counselor, Milano) per il Corso di formazione di 2° livello, tenutosi a distanza il 23 maggio e 13 giugno 2020. 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 dell'anziano e ogni dato che possa permettere l'identificazione sua o di altre persone e luoghi è stato alterato per rispettarne la privacy. Inviando il testo l'operatore ne autorizza la pubblicazione su www.gruppoanchise.it e l'utilizzo a scopo didattico e di ricerca, purché sia garantita la privacy del conversante.

Il conversante

Maria, 90 anni, soffre di disorientamento spazio - temporale e di amnesia, rivela difficoltà di accesso lessicale e una costante sonnolenza diurna. Da due mesi rifiuta il cibo, a fatica assume integratori liquidi. Deambula autonomamente. La visita per la valutazione Alzheimer, prevista a febbraio, è stata rimandata a causa dell'emergenza Covid - 19.

Vive a casa propria con la seconda figlia, Angela. Elisa (così mi sono ribattezzata) è la prima figlia, abita in un'altra città e si reca da lei una volta alla settimana. Dall'inizio del distanziamento sociale dovuto alla pandemia da Coronavirus ha deciso di rimanere con lei.

Il contesto

Sono le 8 del mattino, Maria arriva in cucina dove si trova Elisa. Ha già avuto alcuni risvegli durante i quali si sono alternate brevi conversazioni, ritorni a letto, "camminate" in casa, faticose assunzioni di liquidi.

La conversazione

La conversazione dura 4' 9" sino al turno 42; inaspettatamente riprende, non registrata, con i turni 43-47 per altri 30" circa. Scorre con fluidità ed equilibrio tra turni verbali e non verbali (2' 20" circa).

Il testo: *E adesso?*

1. MARIA: volevo una cosa come questa, Elisa. *(Passa in continuazione la mano su un bicchiere ed un asciugamano)*
2. ELISA: come questo asciugamano?
3. MARIA: Sì *(Ferma la mano)*.
4. ELISA: questo non ti piace?
5. MARIA: non mi piace. No.
6. ELISA: andiamo a sceglierne un altro?
7. MARIA: mmh, sì *(Si spostano insieme verso il ripostiglio)*
8. ELISA: questo ti piace di più? *(Le porge un asciugamano rosa, colore amato da Maria)*
9. MARIA: mah, insomma, proviamo. *(Silenzio 6")*. Come faccio Elisa?
10. ELISA: vuoi portarlo in cucina?
11. MARIA: sì, portiamolo in cucina. *(Ritornano in cucina. Silenzio 19")*. Metto così?
12. ELISA: sì, ecco, così ne hai due qua.
13. MARIA: ecco. *(Tono di voce soddisfatto)*
14. ELISA: due asciugamani.

15. MARIA: adesso?
16. ELISA: adesso vuoi fare due passi?
17. MARIA: sì e poi veniamo a casa. *(Sorridente)*
18. ELISA: sì, vieni. *(Si danno la mano, s'incamminano verso la camera dove si trova una finestra che si apre su un giardino ricco di piante. Silenzio 15")* Guardiamo dalla finestra... le nostre piante!
19. MARIA: quante piante ci sono neh?! Hai visto che roba?
20. ELISA: mamma mia!
21. MARIA: non so come fanno!
22. ELISA: ormai sono già tutte belle verdi!
23. MARIA: sì, sì.
24. ELISA: i fiori sono già sbocciati e caduti, di modo che adesso rimane il verde.
25. MARIA: appunto. Bello, bello!
26. ELISA: un bel verde...
27. MARIA: da piante
28. ELISA: da piante. *(Osservano il giardino)*
29. MARIA: *(Silenzio 12")* e adesso?
30. ELISA: adesso riprendiamo la nostra passeggiata?
31. MARIA: *(Sorridente e tende la mano ad Elisa che la prende nella sua. Passano vicino alla camera di Angela. Silenzio 25")*. Ma Angela dov'è?
32. ELISA: Angela è di là che sta telefonando.
33. MARIA: ah! Non è andata a lavorare oggi?
34. ELISA: oggi non è andata a lavorare.
35. MARIA: ah! Ecco. E io che faccio? *(Sono arrivate in cucina)*
36. ELISA: vuoi sederti un po' sulla tua sedia?
37. MARIA: ma questa è la mia sedia?
38. ELISA: sì, sì, è tua, con il tuo cuscino.
39. MARIA: *(Silenzio 16")* questo è il mio, il mio, questa è la mia cosa? *(Passa la mano sul tavolo)*
40. ELISA: questa è la tua cosa.
41. MARIA: *(Silenzio 10")* devo andare al gabinetto *(Tono di voce che esprime rammarico)*.
42. ELISA: andiamo. *(Si alza per accompagnarla. Uscite dal bagno, Maria si volta verso la sua camera)*
43. MARIA: voglio andare a dormire.
44. ELISA: vuoi riposarti un po'.
45. MARIA: sì. *(Sospira esausta. Si corica. Silenzio)*.
46. ELISA: *(Rimbecca le coperte)* ciao mamma. *(Le accarezza i capelli. Silenzio)*.
47. MARIA: ciao Elisa. Grazie. Sto bene. *(Si sorridono)*.

Commento (a cura di Daniela Pellerino, counselor, laureata in Teologia, ex responsabile di una Residenza Protetta per persone anziane a Genova).

Maria arriva in cucina in stato ansioso. Uno sguardo attento coglie l'ansia soprattutto nel suo linguaggio non verbale: il tono di voce, l'espressione del volto, i movimenti ripetuti delle mani, l'alzarsi e sedersi in continuazione, il camminare velocemente. A sua volta il linguaggio verbale rivela l'ansia nei turni 1,9,15,29,35,37,39. Trattandosi di ansia, Elisa non restituisce a parole uno stato emotivo che crea disagio.

Le tecniche utilizzate

Evitando ogni tipo di critica e giudizio, legittimando quindi pienamente tale emozione, usa alcune tecniche capacitanti che stimolano un maggior benessere:

- *Risponde alle domande di Maria.*
Domande: turni 9,11,15,29,31,33,35,37,39,
Risposte: turni 12,16,30,32,34,36,38,40.
- *Comunica con gesti e comportamenti che rassicurano Maria:* cammina con lei, le fornisce un asciugamano che le piace di più, le prende la mano, guardano insieme dalla finestra, l'accompagna in bagno, rimbocca le coperte, le accarezza i capelli, le sorride.
- *Ascolta rispettando i silenzi di Maria:* turni 9,11,18,29,31,39,41,45,47.
- *Ascolta la stanchezza di Maria:* turni 36,44.
- *Non corregge il turno 17*
- *Trova Il Punto d'Incontro Felice:* guardare le piante e parlarne insieme (turni 18-28)
- *Accompagna con le parole, rispondendo in eco:* turni 28,34,40,44.
- *Accetta che Maria faccia quello che fa.*
- *Sta accettando la malattia.*

Sul fare e non fare domande

Nei turni 2,4,6,8,10,16,30,36, Elisa pone delle domande, mentre il Primo Passo dei Gruppi ABC consiglia di non farne. In questo caso sono delle domande che non mettono in difficoltà Maria, anzi, servono per dar valore alle sue parole e alle sue richieste e favoriscono la partecipazione e il fluire della conversazione.

Al turno 1 Maria è seduta al tavolo sul quale sono posati un bicchiere e un asciugamano. Passa e ripassa la mano su entrambi e dice: *volevo una cosa come questa, Elisa.*

Al turno 2 Elisa dà un nome alla "cosa" e chiede a Maria se vuole l'asciugamano.

Al turno 3 il tono di voce con cui maria pronuncia *sì* è meno agitato rispetto alle precedenti parole. Elisa ha così indirizzato l'attenzione di Maria su un oggetto preciso e su questo prosegue la conversazione mentre comincia a diminuire la sua ansia. Infatti tiene ferme le mani.

Con i turni 4,6,8, Elisa stimola la *competenza a scegliere* un altro asciugamano e a portarlo in cucina.

I turni 11,13, rivelano in Maria una lieve soddisfazione.

Ai fini della positività di questa parte della conversazione, è importante sottolineare che le parole e il tono di voce di Maria al turno 9 appartengono pienamente al suo *io sano*: sono connotati propri del suo carattere.

Anche i turni 16,30,36, sono altrettanti stimoli a *contrattare e decidere*.

Dalle osservazioni fatte risulta che in questa conversazione le domande hanno prodotto risultati positivi, anche se forse le risposte in eco avrebbero ottenuto risultati ancora migliori. Escludendo, come propone l'Approccio Capacitante, le domande chiuse e gli "interrogatori", i criteri per valutare l'utilità delle domande prima di farle possono essere, secondo la mia esperienza, il grado di conoscenza dell'interlocutore (il suo carattere, il livello della sua malattia ecc.), le precedenti esperienze positive con la stessa persona, l'uso sobrio delle domande.

Sul fare insieme

Turni 18,28: Elisa prende per mano Maria e cammina con lei verso la finestra della camera perché sa che può trovare un Punto d' Incontro Felice: le piante del giardino. Infatti Maria abbozza un sorriso ed esprime verbalmente lo stupore per le numerose piante che presentano un bel verde primaverile.

Turni 31-35: Subito dopo questo piacevole momento, l'*io sano* di Maria riconosce la camera della figlia e chiede di lei, ricordandosi che normalmente va a lavorare.

Stanca ma felice

Turni 36-41: Il ritmo della conversazione rallenta, Maria rivela stanchezza fisica, Elisa ricorre alle risposte in eco ai turni 40,44. Il turno 36 forse sarebbe stato più efficace se formulato senza domanda.

Turni 43-47: Le poche parole di Elisa accompagnate da gesti semplici, lenti ed affettuosi permettono a Maria di distendersi e di goderne. Il turno 47 è decisamente rivelativo: Il sorriso è la firma della sua felicità possibile, nel suo qui e ora.

Sul riconoscimento delle emozioni

Nella conversazione emerge la stretta connessione tra emozioni, comportamento e corpo. Le emozioni influenzano l'agire di Maria determinandone il cambiamento. Il comportamento e il corpo sono un linguaggio che mi parla delle sue emozioni, sta a me il compito di avvistarle, denominarle, legittimarle, restituirle con le parole.

Sulle emozioni di Maria e le mie

Ogni giorno è un inizio relazionale da vivere e inventare nell'impegno di sintonizzarmi empaticamente con Maria. Questo impegno costa fatica, tanta. Fatica a cui si aggiunge quella relativa alle dinamiche insite nel rapporto familiare e quelle dovute all'emergenza Covid in corso. L'isolamento comporta rinunce a quei benefici offerti dall'ambiente esterno che sono per me stessa, caregiver, un'ottima risorsa terapeutica.

Il preziosissimo Dodicesimo Passo dell'Approccio Capacitante invita l'operatore e il familiare ad occuparsi del proprio benessere. Nel mondo di emozioni e sentimenti che abitano in me sin dai primi sintomi del declino cognitivo di mia madre, ho ricercato una bussola che mi aiutasse a orientarmi in un percorso di aiuto efficace nei suoi confronti. La bussola è per me l'Approccio Capacitante, come dimostra questa conversazione. Voglio precisare che questo approccio con la sua peculiare attenzione alla parola e alla conversazione offre concretezza efficace ad altre competenze che già possiedo come counselor. Approfondire l'Approccio Capacitante è diventato un modo per occuparmi del mio benessere.

Se pur affaticata, sin dalle prime ore del mattino "ripasso" e alimento in me le "tre A" indispensabili ad ogni relazione: Accoglienza, Attenzione, Ascolto. Metto da parte la mia stanchezza e i miei desideri di una vita quotidiana "altra" da quella richiesta in questo tempo di emergenza. Tengo a bada il sentimento di esasperazione che ho già avvertito nei precedenti ed irrequieti risvegli di Maria. E' importante che io contatti le mie emozioni e i miei sentimenti per avvistarli, denominarli, legittimarli e, con benevolenza verso me stessa e verso mia madre, metterli tra parentesi.

Sulla felicità possibile

Un paziente e continuo lavoro su di me mi ha aiutato a diventare consapevole dei miei limiti umani, della mia fragilità e al contempo della tentazione di salvare l'altro dai suoi problemi.

In questo modo posso accogliere Maria e sintonizzarmi con lei. Sto attenta al tono della mia voce perché sia congruente con le parole e i gesti che compio. Mi accorgo di rispettare più di un tempo i suoi silenzi, di non sopraffarla con le mie parole e ne provo contentezza, venata da una leggera insoddisfazione dovuta alla percezione di impotenza.

Spalancando la finestra, respiro profondamente davanti al giardino e alla giornata che si preannuncia limpida e tiepida. Sono contenta che mia madre si rassereni e che possa godere, almeno un po'. Questa contentezza mi accompagna sino al termine della conversazione, insieme alla tenerezza per una novantenne che mi appare come una bambina stanca dopo una lunga corsa, tenerezza che genera gesti affettuosi.

Ritorno in cucina per scrivere gli ultimi turni non registrati. Mi ascolto, avverto sfinitezza fisica, ma anche una serena contentezza.

In questo tempo tragico, in una situazione familiare così difficile, mi accorgo di aver vissuto 4'39" di felicità possibile, qui e ora, con mia madre.