

495. Gruppo ABC: Focalizzare l'attenzione sul problema o sulle parole?

Testo inviato da Barbara Fabro (assistente sociale, Trieste) per il Corso di formazione per Conduttori di Gruppo ABC (CABCS 2020). La sessione di gruppo è stata registrata in modo palese e trascritta fedelmente con il consenso informato dei partecipanti. I nomi propri sono stati alterati per rispetto della privacy. Inviando il testo l'operatore ne ha autorizzata la pubblicazione su www.gruppoanchise.it e l'utilizzo a scopo didattico e di ricerca. Commento a cura di *Barbara Fabro* e *Pietro Vigorelli*.

I partecipanti, il contesto, il lavoro di gruppo

Il percorso del Gruppo ABC si è tenuto da ottobre a dicembre 2019 complessivamente per 6 incontri. La trascrizione che segue riguarda il 3° incontro; erano presenti il conduttore e 4 familiari.

Lucia: suo marito è malato di demenza ad uno stadio medio grave ed è stato trasferito da poco in una residenza per anziani non autosufficienti. Lucia vede il marito tutti i giorni per diverse ore presso la struttura.

Marta: vive con il marito malato di Alzheimer che ha ancora una certa autonomia nella cura della persona, ma spesso i suoi comportamenti rappresentano un rischio per la sua incolumità.

Pietro: si prende cura della madre che vive ancora sola, manifesta un'iniziale disturbo cognitivo con deficit di memoria, mantiene una buona autonomia nella vita quotidiana.

Daniela: vive in una città lontana rispetto ai genitori anziani. La madre verosimilmente soffre di un disturbo di personalità mai diagnosticato. Raggiunta l'età anziana ha iniziato a manifestare alcuni sintomi riconducibili ad una forma di demenza, ma la madre rifiuta ogni controllo medico.

Il testo: Ho il problema che dovrei cambiare la cucina a gas dei miei

L'incontro si apre con la tradizionale Lettura iniziale, poi ci sediamo e il conduttore chiede ai partecipanti se durante la settimana precedente sono riusciti a mettere in pratica i passi e il compito assegnato nell'ultimo incontro.

1. CONDUTTORE: La volta scorsa il compito che ci eravamo dati era di riflettere sugli ultimi due passi che erano usciti dalle riflessioni, dalle esternazioni dell'ultima mezz'ora, su come accettare la malattia sia un percorso piuttosto che una cosa razionale - non è tanto una cosa razionale quanto un percorso che si fa assieme al malato - e sull'occuparsi del proprio benessere. E quindi vi chiedo: questa settimana avete fatto qualcosa per voi, per stare meglio voi? (*pausa*) Niente? (*pausa*) Un caffè con un'amica? Una passeggiata?

2. LUCIA: Io faccio parte di un gruppo di lettura che si trova una volta al mese, l'ultimo venerdì.

3. CONDUTTORE: E quindi vi siete incontrate venerdì scorso?

4. LUCIA: Sì, il compito è di leggere un libro che viene votato ogni volta e poi discusso.

5. CONDUTTORE: È interessante, è una bella attività, espressiva.

6. LUCIA: Sì, molto, è bello perché si leggono libri che io mai più, per esempio, avrei scelto, che si rivelano invece essere... (*esita a concludere*)

7. CONDUTTORE: Interessanti.

8. LUCIA: Poi stimola anche...

9. CONDUTTORE: Sentire la riflessione degli altri.

10. LUCIA: Si legge un libro sotto un altro punto di vista, anche, sotto... beh indifferente, ma questo esula...

11. CONDUTTORE: No, però, questo è stato... quindi venerdì ha fatto una bella attività di espressione, di condivisione, di ascolto anche degli altri, perché significa anche ascoltare cos'è piaciuto agli altri.

12. LUCIA: Certo sì, ognuno ha la sua visione. E poi frequento due volte la settimana la palestra.

13. CONDUTTORE: Brava, dobbiamo prendere esempio.

14. LUCIA: Eh, brava, mi sforzo perché non ho voglia. Specialmente mesi fa assolutamente non avevo voglia di leggere, non avevo voglia di ascoltare musica, e questo mi dura ancora un po', la musica mi intristisce.

14. CONDUTTORE: Le fa venire tristezza...

15. LUCIA: Sì, perché la musica è una cosa che...
16. CONDUTTORE: Tira fuori le emozioni.
17. LUCIA: Sì, poi... beh, insomma...
18. CONDUTTORE: Forse perché la ascoltava anche con suo marito? Andavate a teatro?
19. LUCIA: No no, io sì, ero molto dedita...
20. CONDUTTORE: Bene, brava. Lucia, lei si impegnerà. Lei dovrà impegnarsi sul *12° Passo, Occuparsi del proprio benessere*. Una volta a settimana, fare qualcosa per se stessi, per il proprio benessere, proprio in virtù del fatto che poi, come diceva la volta scorsa Giuseppina... ha detto una cosa molto interessante: se si è più rilassati, si sta assieme al proprio caro... nella situazione difficile, stando noi più rilassati, riusciamo forse a viverla un pochino meglio e a farla percepire anche all'altro un po' meno pesante. Se siamo noi appesantiti dalla nostra stanchezza, dalla nostra visione cupa, grigia, trasmettiamo in qualche modo una visione più cupa. Il senso di questo passo è questo, è un po' questo l'obiettivo, oltre che aiutarci a vivere la malattia, che la maggior parte delle volte è una malattia lunga, che dura anni, aiutarci a viverla senza soccombere, rimanendo in equilibrio, questo senza farci perdere di vista quel contatto con noi stessi, anche con l'aspetto fisico e psicologico di noi stessi, che a volte trascuriamo perché siamo troppo concentrati sulla persona che sta male, su come posso fare per farlo star meglio, ma non ci accorgiamo che cominciamo a star male noi, e se non curiamo un po' noi stessi, dopo qualcuno dovrà occuparsi di noi, in un secondo momento o nel frattempo che qualcuno dovrà occuparsi di noi.
21. MARTA: Doppio carico per i figli...
22. PIETRO: Ma almeno forse essendo due insieme, diciamo, papà se non soffre di una demenza più grande, è già vicino, può comunicare, perché magari se mamma non sta bene può telefonare, invece essendo soli soli penso sia più difficile. Uno che sta proprio solo e soffre di demenza...
23. CONDUTTORE: Un anziano solo... sicuramente, forse... lei ha la mamma che sta da sola...
24. PIETRO: Sì, mia mamma sta da sola, non è semplice, perché io per ritagliare spazi per il mio tempo, veramente ne ho pochi, perché lavorando, già sono sotto un treno, poi avendo una famiglia, due bambini ed una moglie, tempo per me veramente... forse dovrei impegnarmi di più. A ritagliarmi un'ora non faccio del male a nessuno, però tante volte nel tourbillon della vita quotidiana, non ce la faccio.
25. CONDUTTORE: Non ce la fa...
26. PIETRO: Tante volte, adesso fa freddo, aspetto mia figlia che finisca pianoforte e vado a farmi una passeggiata...
27. CONDUTTORE: Basta anche questo... la passeggiata è antidepressiva, camminare è antidepressivo.
28. PIETRO: Sì, è che ci vorrebbe una bella passeggiata nel bosco, in Carso, non in città. In questo senso qua, mi ritaglio poco tempo.
29. CONDUTTORE: E avere la mamma sola, le chiedo, qual è l'esperienza rispetto a comprendere o avere la preoccupazione di non sapere veramente cosa accade e quindi la difficoltà di capire e dover parlare con lei per avere le notizie di come sta, di cosa ha bisogno...
30. PIETRO: In questo momento non essendo la demenza proprio forte, riesco bene a comunicare, poi comunque c'è sua sorella che sta al quinto piano, quindi insomma fa un po' da spalla. Lei è acciaccata fisicamente, con la testa invece va bene. Mia madre con la testa non sta bene, fisicamente invece sta bene. Lei è una persona che riesce ad andare dal quartiere dove abita in centro a piedi, da sola, cammina molto, infatti le analisi del sangue sono perfette. Ha 84 anni, 85 in gennaio, però è ancora fisicamente a posto. Cerco sicuramente i sabati e le domeniche, non tutti i sabati e domeniche perché non ce la faccio... questa domenica era a pranzo da noi, siamo stati assieme. Ha ancora una sua amica. Tento di gestirla così.
31. CONDUTTORE: Quindi avere un'alleata in casa per lei è di grande aiuto, perché la aiuta a leggere la situazione ed eventualmente la avvisa se c'è qualcosa.
32. PIETRO: Sì. Se c'è qualche problema... mi aiuta e mi fa stare un po' più tranquillo. Io la chiamo, durante la pausa pranzo passo a trovarla, però magari la sera mi secca anche essere troppo invadente, invece tra sorelle si chiamano, non so, alle sette. Ma sei arrivata a casa? non sei arrivata a casa? come va? tutto a posto? E quindi se c'è qualcosa che non va magari mia zia mi chiama.
33. CONDUTTORE: E la mamma queste telefonate le vive un po' come controllo?
34. PIETRO: No, secondo me no, perché erano sempre molto affiatate come sorelle, quindi bene o male...

35. CONDUTTORE: E le sue telefonate le vive bene?
36. PIETRO: Sì, le vive bene, sì, non vede l'ora di sentirmi. Per il momento sì.
37. CONDUTTORE: Bisogna attrezzarsi in modo diverso se la persona è sola. Sicuramente se c'è una coppia ho la persona con cui posso confrontarmi. Se la persona è sola ho bisogno di avere degli occhi aggiuntivi, se sono figlio e magari son distante, devo avere degli occhi in più.
38. PIETRO: Lei sta in condominio e si conoscono da mille anni. C'è sempre qualcuno che a pranzo - Ah, ho visto tua mamma. L'ho vista meglio...
39. CONDUTTORE: C'è una rete, una STASI condominiale (*sorridente*).
40. PIETRO: Sono fortunato in questo senso. È una fortuna che ci siano delle persone vicino.
41. CONDUTTORE: Una fortuna, sì.

(Arriva un'altra partecipante)

42. CONDUTTORE: Benarrivata! Avevo chiesto inizialmente cosa avete fatto per il proprio benessere, riguardo al 12° Passo, questa settimana se siete riusciti a fare almeno una cosa per stare meglio voi stessi, un'oretta per sé, una passeggiata, una telefonata con un amico, un caffè...
43. DANIELA: No, devo dire, sono stata un po' assorbita...
44. CONDUTTORE: Si diceva come in realtà sia importante avere quel piccolo spazio, ricavarcelo un po', proprio questo è lo spazio per me, magari un'oretta la settimana, però me lo tengo per me, faccio una cosa che mi piace, un'attività o vado fuori con un'amica, una passeggiata, mi rigenero in qualche modo, ma dev'essere uno spazio che mi dedico, per non dimenticarmi che ci sono anch'io, ricordare un po' questo.
- Eravamo sul fatto di raccontarci com'era andata la settimana, eravamo partiti da questo. C'è qualcosa di cui avete piacere che parliamo? È successo qualcosa in settimana che magari volete raccontare, che possiamo vedere assieme?
45. DANIELA: Se ricordate ho la famiglia lontana e ho il problema che dovrei cambiare la cucina a gas dei miei.
46. CONDUTTORE: Perché, è guasta?
47. DANIELA: Perché mi sono accorta già un po' di tempo fa... allora avevo provato quando venne un geriatra a casa per una visita improvvisa per problemi vari a mio padre - comunque il problema grosso è mia mamma, che non vuole nessuno a casa, eccetera - e quindi avevo chiesto aiuto al medico, gli avevo detto 'Guardi, veda un po' lei, perché io vorrei cambiare questa cucina...' Allora lui aveva fatto proprio scrivere, cioè, nella visita a un certo punto lui si è alzato e ha detto 'Posso vedere la casa?' Mia mamma è rimasta un attimo così. 'Eh, no, sa, una casa per anziani, devo controllare che sia a posto per degli anziani. E quindi quando arrivò in cucina, appunto, con la scusa, dice 'Ma questa non è con la sicurezza. Signora, dovete cambiare la cucina.' E quindi l'ha messo anche per iscritto. E quindi a quel punto cominciai a fare ancora più presa, 'Bisogna cambiarla'... ogni cosa è un problema, poi mio padre è terrorizzato, mia mamma poi si agita, poverino rimane lui e subisce di tutto e di più. E quindi dopodiché io ritorno su (*intende "rientro nella città in cui risiedo"*) e le cose cominciano ad andare avanti, però chiaramente quando ci penso non sono tranquilla. Per ora loro hanno un po' la fissa che quando usano la cucina comunque chiudono sempre il rubinetto centrale, però vorrei adesso che scendo giù qualche giorno per le feste vorrei prendere in mano la situazione. Allora ho pensato che avrei una e che potrei portarla lì, che però è più piccola. Oppure che dovrei andare in negozio giù a Latina... ho già parlato con mia zia, però è più piccola quindi cambierei un po' le abitudini di mia mamma, che ha la cucina più grande. Dovrei prendere un mobiletto vicino, però poi magari è scontenta... potrei andare ad acquistarne in negozio una uguale, portarla lì, però dovrei fare tutto improvvisando. E quindi il rischio è che nei pochi giorni che passo succederà il dramma, magari rischiando che mio padre starà ancora più male, mia mamma altre cose... Ecco una cosa così, che mi piaceva sentire cosa ne pensate...
48. CONDUTTORE: Ha già provato a chiederglielo?
49. DANIELA: Sì...
50. CONDUTTORE: Parlando con la mamma o col papà?
51. DANIELA: Con tutte e due. Mia mamma mi ha risposto 'Sì sì, più avanti' Lei dice sempre 'Sì, poi farò, poi uscirò, poi andrò' Ma poi non fa.
52. CONDUTTORE: E quando gliel'ha chiesto, è sempre al telefono? Lo ha fatto al telefono o anche quando era giù?

53. DANIELA: No, anche quando ero giù è capitato, perché ripeto è una cosa che va avanti da tempo. Quando venne quel medico dissi 'Hai visto mamma? Vuoi che andiamo insieme? Ti accompagno io?' La risposta è sempre la stessa.
54. CONDUTTORE: Perché tendenzialmente lei non vuol cambiare nulla?
55. DANIELA: Nulla. Qualsiasi cosa, ma anche la cosa più banale... per capire un po' meglio la situazione, perché magari uno...
56. LUCIA: Ma non è riparabile questa cosa, invece?"
57. DANIELA: Ho provato, l'ho fatto regolare, è migliorato, però comunque con due persone anziane a casa, che cominciano a perdere ogni tanto qualche colpo, chiaramente la situazione andrà peggiorando e sarei più tranquilla anch'io ad avere una cucina con le sicurezze. E comunque, per quanto l'hanno sistemata un attimino, io non posso...
58. PIETRO: Le cucine nuove hanno la termocoppia, che in caso manchi il gas si spengono da sole, le cucine vecchie no, anche se è perfettamente regolata...
59. DANIELA: Volevo solo aggiungere che magari può sembrare facile non conoscendo le persone... una banalità... la sorella di mia mamma regalò un cordless, quindi una cosa più moderna, potevano portarla anche quando andavano a letto senza doversi alzare. Lei lo buttò dentro un cassetto. Un giorno io passando scopri che mia zia aveva regalato questo, l'ho tirato fuori e poi l'ho fatto sistemare, l'ho messo in azione con problemi, liti, cose varie, dopodiché è stata anche contenta di questa comodità.
60. CONDUTTORE: Poi l'ha usato?
61. DANIELA: Sì, poi dopo l'ha usato.
62. LUCIA: Non so, prendere le misure della cucina, andare in questi negozi che vendono di tutto e di più e prenderne una che assomigli il più possibile.
63. DANIELA: Sì sì, quello senz'altro, ma mi chiedevo, nel senso, come dire, rompere un po' questo equilibrio. Quei pochi giorni che passo, rischio pure...
64. LUCIA: Sì, di passarli così...
65. DANIELA: Può succedere di tutto, che magari, sto pochi giorni, non ci vediamo mai...
66. CONDUTTORE: Proviamo a scrivere il dialogo quella volta che lei ha chiesto alla mamma, che era giù, però, di persona. Secondo me il dialogo al telefono e il dialogo di persona hanno delle sfumature diverse, dicevamo anche la volta scorsa. Il dialogo telefonico diventa un po' più sbrigativo, forse, per la mamma 'Sì sì, faremo', tanto poi, una volta chiuso, siamo a 500 km di distanza, 600... per cui non è... Invece di persona diventa più impegnativo perché ce l'ho davanti, e anche lei ha la figlia davanti, quindi qualcosa succede, nel bene o nel male, probabilmente più nel male, perché la mamma si chiude, mi sembra di capire, quando le si propone qualcosa di nuovo.
67. DANIELA: Sì lei si chiude e poi si arrabbia, poi mio padre mi attacca perché faccio star male mamma.
68. CONDUTTORE: Andiamo a vedere cos'è successo quella volta. Si ricorda?
69. DANIELA: Quella volta del medico?
70. CONDUTTORE: Sì quella volta in cui le ha detto 'Andiamo a cambiare, vediamo' E poi è stato sì o no, o è stato un litigio.
71. DANIELA: Sì sì mi ricordo. Tanto è sempre la stessa risposta!
72. CONDUTTORE: Comincia lei a parlare? È lei che tira fuori il discorso? La mamma non tira mai fuori questo discorso?
73. DANIELA: Assolutamente, non esiste proprio.
74. CONDUTTORE: E il papà neanche? Cioè la preoccupazione del gas non è condivisa neanche dal papà?
75. DANIELA: In realtà mio papà, per assecondare lei... perché mia mamma poverina è un po' limitata, mio papà è una persona intelligente, si dovrebbe rendere conto, però secondo me ormai è talmente terrorizzato magari di perdere mia madre, che quindi la vorrebbe tenere lì, nessuno la deve disturbare, e quindi non dà l'importanza che avrebbe dato tanti anni fa.
- (Il conduttore va alla lavagna e si appresta a trascrivere il dialogo)*
76. CONDUTTORE: Lei cosa ha detto alla mamma?
77. DANIELA: 'Allora mamma, visto cosa ha detto il medico? Che dobbiamo cambiare la cucina perché è fuori norma'. La buttavo un po' sul discorso della legalità.
78. LUCIA: Poi si ricorda che le ha detto così o si dimentica? Qualche giorno dopo si ricorda che lei le ha proposto questo?

79. DANIELA: Io penso di sì, poi anche se non si ricordasse qualche volta...
80. CONDUTTORE: La mamma come si chiama?
81. DANIELA: Vincenza.
82. CONDUTTORE: E Vincenza cos'ha risposto?
83. DANIELA: Come ha risposto (*sorride*)? 'Sì sì poi vedremo, poi faremo'.
84. CONDUTTORE: Quasi non l'avesse sentita, non l'avesse ascoltata?
85. DANIELA: Sì, lei dice sempre di sì, sì sì, faremo, vedremo.
86. LUCIA: Allontana sempre il problema.
87. CONDUTTORE: Esatto, come se volesse allontanare. Faremo, tanto poi torna al nord. E poi è finito così o è intervenuto il papà? O lei le ha detto 'Allora andiamo in negozio'?
88. DANIELA: Allora io ho detto 'Beh, dai mamma, prima che parto decidi il giorno che andiamo, che la vai a scegliere.' 'Sì sì, appena vado dal parrucchiere', cioè, delle scuse, tanto sa che qualche giorno dopo io partivo.
89. CONDUTTORE: E poi qui è finito o ha provato a insistere ancora?
90. DANIELA: Mah, diciamo, lì al momento no, anche perché speravo, insomma...
91. CONDUTTORE: Di ottenere qualcosa.
92. DANIELA: ... poi comunque l'ho detto anche a mio padre...
93. CONDUTTORE: In realtà, quindi, il discorso si è chiuso qui, con la mamma che non ha dato nessuna risposta. Però la mamma non è che si sia arrabbiata, solo fa finta di niente?
94. DANIELA: Lei comunque un po' si arrabbia, se poi dovessi iniziare a insistere, lì si comincia ad arrabbiare, quindi automaticamente anche mio padre se la prende con me, chiaramente. Anzi, già prima di andare mi sta dicendo da più volte 'Mi raccomando, non far arrabbiare la mamma, non sta bene'.
95. CONDUTTORE: Quindi il papà è già preoccupato che lei tiri fuori il discorso della cucina.
96. DANIELA: Anche altre cose... cioè io devo arrivare, devo sorridere, devo far finta di niente.
- 97.. LUCIA: Perché vuol star tranquillo anche lui.
98. DANIELA: Sì, ma sicuramente...
99. CONDUTTORE: Adesso proviamo a vedere... C'è Daniela che propone il cambio della cucina, poi l'ha fatto dire anche dal medico, quindi, come dire, bisogna cambiare la cucina, è indispensabile cambiare la cucina, quindi 'Mamma, hai visto? L'ha detto anche il medico, cambiamo la cucina?'. È obbligatorio, la cucina è fuori norma.
E la mamma fa finta... non fa finta... non vuole prendere in considerazione il discorso. Sì sì, faremo, come dire 'Il giorno che mi sveglio dal lato giusto del letto, forse un giorno, chissà, comperemo 'sta cucina', talmente lontana l'idea di mettersi in azione rispetto a un obbligo di legge che direbbe 'Adesso, oddio, ho l'obbligo di legge, devo correre al negozio, chiude tra mezz'ora, il medico ha detto...', invece nulla di tutto questo, ma lei è assolutamente imperturbabile.
100. DANIELA: Non si rende conto.
101. CONDUTTORE: O si rende conto, non sappiamo cosa succede in realtà, non siamo in grado di capire cosa succede, se non altro, siamo in grado di capire che nemmeno il medico è riuscito a scalfire questo suo timore di qualsiasi cambiamento, questa sua inerzia rispetto alla situazione così com'è. Quindi nemmeno il medico è riuscito a convincerla di fatto che di fronte alla cucina che non è a norma di legge bisogna cambiarla.
Daniela prova a dire 'Allora mamma, magari non adesso, ma decidi tu il giorno, prima che io parta, quindi abbiamo ancora 2/3 giorni, andiamo insieme e la scegli tu, quindi prendiamo quello che va bene a te, le provi, le vedi, cercheremo una cosa simile, che sia più simile possibile'. Comunque la cosa non ha sortito l'effetto perché 'No, devo andare dal parrucchiere': qualsiasi scusa per dire 'rimandiamo, magari la prossima volta che vieni'. Voi vi siete mai trovati con i vostri anziani? Qua in realtà possiamo mettere dentro demenza, ma anche no, perché in realtà questi atteggiamenti sono un po' propri della rigidità del comportamento dell'anziano, non necessariamente di un anziano con demenza, anzi a volte è più dell'anziano che è ancora autonomo in casa sua e che dice 'Qua a casa mia comando io e tu non vieni a metterci bocca'.
102. PIETRO: Questo lo vedo anch'io tra mia mamma e sua sorella. Mia mamma accetta di buon grado se io faccio qualcosa; mia zia che ha lo stesso problema della cucina, che glielo ha detto anche sua figlia, 'No no, è ancora buona, io non la cambio, dove trovo una cucina così?'
103. CONDUTTORE: Quindi la zia dovrebbe cambiare la cucina e non la vuol cambiare.

104. LUCIA: Guardi, io penso che la miglior cosa, altrimenti questo problema si trascina avanti, la miglior cosa secondo me è presentare la cosa fatta, secondo me.
105. PIETRO: Sì, io ho detto, come regalo natalizio.
106. LUCIA: Presentare un giorno, vien su l'uomo, mette la cucina nuova e porta via quella vecchia, altrimenti... La cosa... al momento sarà un po' scioccante forse, per la mamma, però penso che poi, dopo...
107. PIETRO: Come il telefono la accetterà... saranno 2/3 giorni di fuoco.
108. LUCIA: Sì, non ce la fa in pochi giorni a convincerla, ad andare con lei in negozio... presentarsi a cose fatte, prendere le misure, la cosa più semplice e più maneggevole per loro e si presenta la cosa, secondo me...
109. MARTA: Parlo di me, della mia esperienza, di mio papà che non soffriva di demenza, però qualsiasi cosa era difficile cambiare, quando si è di una certa età. Io avevo dei problemi con lui, era quasi cieco. A casa mia si è liberato un appartamento, volevo a tutti i costi che venisse ad abitare lì, per averlo vicino e controllarlo, soprattutto perché era quasi cieco. Tutti e tre i figli che siamo volevamo convincerlo. Ma mesi e mesi che se n'è parlato. Poi ha detto 'Se mi lasciate in pace va bene, io non dormo da quando voi mi avete proposto questo cambiamento'. Ho visto che proprio certi anziani non vogliono cambiare.
110. LUCIA: Però è pericolosa, non si può lasciare, non è un fatto di capriccio. Secondo me, non so, farei così.
111. DANIELA: Anche perché comunque ogni tanto qualcosa di strano lo vedo. Un giorno mi ha detto, indicando il fustino del detersivo 'Ci è rimasto poco detersivo' 'Cosa vorresti dire? Che viene Patrizia a prenderlo (*l'altra figlia della coppia*)?' 'Sì, io non lo so, non lo so'. Quindi ogni tanto ha anche dei film in testa... man mano che passa il tempo, la testa...
112. CONDUTTORE: E quindi abbiamo due ordini di problemi: uno è che gli anziani faticano a cambiare, e qui siamo nell'ambito della capacità, della competenza a decidere per se stessi. Allora, quanto è corretto lasciare libero l'anziano di decidere per se stesso se cambiare la cucina, se cambiare o no casa, e lì è importante perché lì è un cambiamento radicale della vita della persona anziana. Cosa interviene in questa scelta? Qui c'è, nel caso della cucina, un elemento di pericolo. Ovviamente dobbiamo fare una scaletta e capire quanto è alto questo pericolo, perché è chiaro che, questo lo avevamo anche detto, se io ho a che fare con una persona con demenza e il comportamento che sta mettendo in atto è pericoloso per sé o per gli altri, non c'è se né ma che tenga, lo blocco, intervengo e faccio quello che devo fare per salvare la situazione. Però intervengo in questo modo, di prepotenza e di forza, nel momento in cui valuto che il pericolo sia imminente. La persona sta guardando la tv e in tv c'è un fuoco, prende il secchio e glielo vuol buttare sopra la tv. In questo caso prendo il secchio e dico 'No, anche no, il secchio sull'elettricità è meglio di no!', e lì ovvio che nascerà un po' un litigio, però lì devo intervenire. Il signore che ha raccontato l'altra volta della scala, della porta, anche lì cosa super pericolosa, vado là e lo blocco.
113. MARTA: È sempre questo pericolo, perché l'altro giorno, stupidamente, è andato fuori a prendere il giornale. Tornando a casa qualsiasi fiore che vede, che sono le rose e roba così, lui si arrampica e va a prendere queste rose. L'altra volta mi viene tutto tagliato... graffiato. 'Ma dove hai preso?' E non si ricorda, ma per salire... ecco il pericolo è costante, nel caso mio, che combini qualcosa di questo genere, non è che si rende conto. Lui vuole portarmi la rosa.
114. CONDUTTORE: Un romantico, suo marito è un romantico.
115. MARTA: Non adesso, che mi viene a casa ferito... Poi ero in autobus, che tutti ci conoscono... 'Vedi come bisogna prender la moglie'... certe battute stupide... e a me mi viene (*fa un gesto come di rabbia*)... col fazzoletto si è avvolto il braccio perché si è fatto male. Un pericolo costante: anche quando va a prendere il giornale, non si sa come torna a casa.
116. CONDUTTORE: E infatti prima o poi lei dovrà dirgli che è troppo pericoloso che vada in giro da solo.
117. LUCIA: Non puoi chiuderlo.
118. MARTA: Gli lascio quel piccolo percorso, che lo conoscono tutti, anche se succedesse qualcosa... mia figlia sempre mi sgrida: 'Tu vuoi prevenire le cose. Non è che non le voglio prevenire, solo so... sto attenta, anche troppo, dopo sono in ansia, se non torna a casa sono in ansia...
119. CONDUTTORE: Ritorniamo alla signora. Qui bisogna valutare. C'è una certa dose di pericolo nella situazione perché non si sa fino a che punto i genitori, là ce ne sono due, si ricordano ogni sera di spegnere il gas. E poi c'è l'inerzia della mamma che non vuole assolutamente cambiare. Cosa si fa?

Voi cosa fareste? Cosa suggerireste? La signora ha detto 'La si cambia d'imperio, gli si manda gli operai che cambiano.'

120. LUCIA: Non brutalmente! A cose fatte, l'uomo che trasporta prende via quello e basta.

121. CONDUTTORE: La cucina?

122. DANIELA: Sì.

123. CONDUTTORE: Usa sempre questo fuoco?

124. DANIELA: Sì.

125. LUCIA: Ma poi cercare di spiegare ovviamente, 'Guarda, ci hanno imposto perché è la regola, e infatti non si va lontano dalla verità... la regola è questa, hanno stabilito che questo è il giorno che possono farlo e basta. Non so, io farei così.

126. CONDUTTORE: Una strategia potrebbe essere quella di farle la sorpresa e di cambiargliela, cercare la cosa più simile possibile, stesso colore, stesse misure, stesso numero di fuochi.

127. LUCIA: Anche più semplice...

128. CONDUTTORE: Più semplice possibile come funzionamento e poi sperare che ci si adatti. Perché effettivamente il rischio è che lei non ci cucini più, non lo usi più. Può succedere, poi dipende da quanto lei ci si incaponisce.

129. LUCIA: Meglio così che non...

130. CONDUTTORE: Però se non cucina più diventa un problema, perché il papà non cucina immagino. Se non cucinano più dall'essere autonomi nel cibo diventano non autonomi improvvisamente. Oggi siamo in una situazione di pericolo di un certo grado perché potrebbero dimenticarsi di chiudere il gas, anche se è una loro abitudine di chiudere il gas, potrebbero un giorno dimenticarsi, però cucinano. Se gli si impone una cucina nuova e la signora non la riconosce come cucina e ci si arrabbia tanto che dice 'questa è una cucina a cui non riesco ad abituarci, che non so usare' e non la vuole usare e ci si incaponisce, può succedere che lei decida che lei non la sa usare e non la usi.

131. PIETRO: Potresti fare un altro passo. Cioè, nel senso, lasciare la cucina come sta e metti un rivelatore di gas, che se fuoriesce del gas, suona.

132. CONDUTTORE: Tipo un allarme?

133. PIETRO: Sì, tipo un allarme. A quel punto almeno hai una sicurezza, così lasci la cucina ancora per un po' e magari gli dici che il tecnico del gas deve venire a installare un rivelatore perché la cucina è fuori norma e deve essere messo questo rivelatore.

134. LUCIA: Sì, ma questo allarme dove va a finire? Chi lo sente?

135. PIETRO: Allora, suona in casa, quindi automaticamente...

136. LUCIA. E basta?!

137. PIETRO: Sì, si può anche, però è più complicato, che questo allarme intervenga direttamente sulla valvola del gas, chiude il gas lui. Il rivelatore di gas costerà 150 euro, se è solo che suoni, però se deve fare tutto, ti costa meno cambiare la cucina. Questo è matematico, però dipende uno come...

138. LUCIA: Sì perché questo rivelatore di gas, se lo si sente in casa...

139. PIETRO: Sì, lo si sente in casa, ma lo si sente molto presto, cioè nel senso...

140. LUCIA: Se la mamma è sola, non sa neanche... questo rivelatore di gas deve essere recepito da uno che si rende conto.

141. CONDUTTORE: Se sono in due potrebbe essere, per un periodo.

142. PIETRO: Certo che la soluzione migliore è cambiare la cucina, è indubbio.

143. CONDUTTORE: Sì, però, se è una spesa che aiuta, se non altro in questa fase, in cui la mamma è ancora attiva e continua a cucinare con la sua cucina, poi magari cambierei la cucina nel momento in cui la mamma sarà meno attiva e a cucinare sarà qualcun altro. A quel punto andrà benissimo che la cucina possa essere cambiata e la mamma tutto sommato non se ne dispiacerà più di tanto. Potrebbe essere una sorta di soluzione intermedia. Un passaggio intermedio che mette tranquilla lei. Potrebbe essere, questa è una soluzione intermedia. Potrebbe questa essere la soluzione che viene incontro alla capacità di contrattare della mamma. 'Allora mamma, il problema gas va trattato, tengo in considerazione la tua ritrosia, la tua rigidità, la tua paura. Cerchiamo di capire se c'è una soluzione che... un punto d'incontro felice, chiamiamolo così, che mette d'accordo le due esigenze.

144. LUCIA: Un compromesso.

145. CONDUTTORE: Un'esigenza di sicurezza e l'esigenza per la mamma di continuare a cucinare con la sua cucina.

Potrebbe essere una soluzione, magari avere un preventivo, potrebbe essere un'idea. E potrebbe anche raggiungere il risultato di far capire alla mamma che quello che lei sente e quello che lei dice ha valore, perché probabilmente tanto del suo non voler rispondere è legato al fatto che si sente, non lo so, butto lì, poco creduta, poco presa in considerazione magari dal marito, non so come spiegare. Lei pone sempre questioni per non rispondere. Senza voler giustificare, nel senso, se a me che non ho un problema mi dicono 'Vuoi cambiare la tua cucina?'. Io posso anche dire 'No, alla cucina sono affezionatissima, mi viene da piangere al solo pensare...'. Le ho viste in giro, sono andata anche a vedere, ma proprio non mi piacciono, non mi ci ritrovo, poi tutti questi pulsantini...'. Avrei una serie di ragioni per cui giustifico il fatto che non voglio cambiare. La mamma non è che dà ragioni. Dice 'Sì sì, faremo'. Non spiega perché non vuole cambiare. Possiamo aiutarla in questo modo ad esprimere, come dire 'tengo conto del fatto che fai fatica a cambiare, che sei rigida, quasi lo puoi dire, dillo, non aver paura di dirlo. Se troviamo un compromesso... perché come è importante tenere conto della tua fatica di cambiare, così è importante tener conto della sicurezza. Se la sicurezza è che non ci sia una fuga di gas in casa, proviamo a vedere se c'è un compromesso e vediamo cosa succede'. Potrebbe essere un'idea.

146. DANIELA: Sì.

147. CONDUTTORE: Poi ci racconterà?

148. DANIELA: Eh sì, prossimo anno vi aggiornerò.

149. LUCIA: È che sia in un caso che nell'altro tu vai via, rimangono soli, comunque c'è questo cambiamento, comunque si spera che non suoni mai questo rivelatore. Avrebbero bisogno di abituarsi a questo, con qualcuno che rimane lì.

150. DANIELA: Sì, ma mia mamma è una persona che non vuole nessuno a casa, quindi, per dire, con mia sorella che è a Latina, non cambia niente, stessa cosa sarebbe con lei. Io sono più distante, ma non cambia nulla, di fatto.

151. LUCIA: No, ci vorrebbe che questo rivelatore di gas vada a... non dico alla polizia, ma ad esempio al vicino di casa.

152. PIETRO: Se uno vuole installarlo e spendere più soldi, va direttamente alla retrovalvola che chiude il gas.

153. LUCIA: Ah, bello.

154. PIETRO: Sì, tutto automatizzato, però bisogna portare i fili fino a là, cambiare la valvola del gas, è un lavoro più costoso e sicuramente anche di una giornata di lavoro, però è risolto il problema. La cucina a quel punto puoi lasciarla lì per sempre. È un'alternativa al cambio della cucina. Sicuramente costa molto meno andare da Mediaworld, comprare la cucina e montare una cucina con le sicure.

155. LUCIA: E dire invece che l'amministratore o quello del gas obbligano a cambiare le cucine?

156. CONDUTTORE: Ma più che aver detto che è venuto il medico, ha fatto un'ispezione in casa...

157. LUCIA: Il medico dice per dire, ma invece se viene uno, proprio un controllo, l'azienda del gas, oppure, pensavo, tante volte può funzionare che si spaventano, è tanto pericoloso, cambiamo.

158. CONDUTTORE: No, secondo me qui entra un po' in gioco la capacità di ascoltare, che tra l'altro è uno dei passi e poi ce lo segheremo. In questo piccolo dialogo devo tentare di capire cosa la mamma sta comunicando con il suo non voler dire niente 'Sì sì faremo'. Un medico le sta dicendo 'Guardi signora, la cucina non è a norma', lo dice un medico, ha fatto il giro, tra l'altro un geriatra che lei non conosceva, per cui una persona estranea, non era il suo medico di fiducia, che magari pensava fosse d'accordo con la figlia e la stesse ingannando. Proprio una persona estranea, che viene, vuole visitare la casa, 'Sono qui per vedere se la casa dell'anziano è messa a norma? E che dice 'No, guardi, la cucina non è a norma', più di così. Però qui dobbiamo cercare di capire, di ascoltare, di andare oltre l'ascolto della parola e capire che cosa la mamma vuole comunicare.

159. PIETRO: Secondo te non vuole cambiarla per la spesa o perché non le piacciono le cucine che ci sono o...?

160. DANIELA: Qualsiasi cosa si affronti...

161. PIETRO: La prima risposta è no.

162. DANIELA: Sì, prima e continua.

163. LUCIA: Posso dire anche questo, magari è questione di carattere...

164. DANIELA: Sì, ha un carattere difficile.

165. LUCIA: È proprio una questione di carattere, forse anche da prima... non vuole cambiare. Ci sono queste persone attaccate alle abitudini.

166. DANIELA: Abitudini e poi probabilmente come dice la dottoressa ha una paura che si porta dietro da sempre e lei qualsiasi cosa deve...

167. LUCIA: Niente deve disturbare quel tran tran.

168. PIETRO: Appena succede una cosa che fa cambiare qualcosa, stress.

169. DANIELA: Anche le cose belle... io ho rinunciato, non sono mai riuscita in tanti anni a portarla sotto casa a mangiare una pizza, ho rinunciato, è no. Un carattere molto difficile.

170. CONDUTTORE: È complicato accettare che sia così e non è parte della sua malattia, in realtà, è lei così, è sempre stata così.

171. DANIELA: Sta peggiorando...

172. CONDUTTORE: Esatto, nella vecchiaia peggiora, acuisce la sua rigidità, quindi sta deviando verso una vera forma di demenza, però in tutta la sua vita è sempre stata particolare, rigida e di fatto la cosa complicata per chi le vive accanto è accettare il fatto che sia così e che esprima questo modo così rigido, così per lei spigoloso. O ci si adatta a questa spigolosità o per lei non va bene. O le cose sono fatte come vuole lei o lei mette il muro oppure fa il diavolo a quattro, e poi subisce il papà questi problemi. Questo fa parte effettivamente dell'accettazione della persona e per quanto riguarda la demenza, accettare quello che fa e come lo fa, e questo è un altro dei dodici passi, bisogna esercitarsi, perché è una cosa su cui si può far fatica ricordandosi com'era, come faceva prima. Prima mio marito era un bravo operaio (*si rivolge alla signora Marta*), faceva l'esempio di suo marito, una persona che faceva tutto con le mani, capace di vedere e di aggiustare le cose. Adesso continua a pensarsi bravo operaio, continua a pensarsi in casa come quello che può fare e aggiustare tutte le cose, però in realtà ora lei lo bloccherebbe un momento perché fa malanni, perché si mette nei guai, perché si taglia per prendere una rosa. Però c'è anche questo aspetto di lasciare che faccia quello che fa nel limite della non pericolosità, del non farsi male, è ovvio che se va ad arrampicarsi non glielo farò fare, però se vuole aggiustare qualcosa con quello che è in grado di fare, lo lascerò aggiustare o non aggiustare perché era nella sua natura, nel suo essere un bravo operaio, un uomo di casa, quello che sistemava tutto. Per cui in questo c'è la differenza del prima e del dopo. Del ricordo che noi abbiamo di quando le cose venivano fatte in modo perfetto e del vedere che le cose vengono fatte, ma non in modo perfetto, e quindi saremo sempre lì a correggere, a rifare noi: 'Lavo io di nuovo i piatti, perché i piatti li ha lavati male', ma in realtà li ha lavati, Certo, una volta, prima di stare male, li avrebbe lavati perfetti, erano profumatissimi e sgrassati perfettamente, adesso i piatti non vanno tanto bene. Dobbiamo invece abituarci ad apprezzare che ancora sa lavare i piatti, anche se i piatti non sono perfettamente puliti, aiutarci a vedere che questa competenza c'è ancora. E quindi accetto che sappia fare, come fa, anche se non è proprio perfetto, anche se mi resta nella mente quel ricordo che era bravissimo, magari a casa faceva bene le pulizie, se si tratta di un uomo o una donna, lui era un bravo operaio, una donna poteva essere una brava cuoca, sistemava bene la casa e adesso non lo fa più bene.

Su questo, con la sua mamma (*rivolgendosi a Daniela*), c'è la difficoltà già a monte di accettare che sia rigida da sempre e quindi non riuscire ad accettare che non vuole cambiare, che non ha mai voluto cambiare. Se non ha mai voluto cambiare da giovane, figuriamoci adesso, per cui un cambiamento lo devo imporre proprio nel momento in cui non posso fare altro, per una questione di pericolosità, di vita o di morte, allora le imporrò il cambiamento che sarà necessario, altrimenti...

173. DANIELA: Le assicuro che è una sensazione molto brutta, da figli. Da una vita avere una madre che sa solo dire no, qualsiasi cosa e quindi alla fine mi rendo conto non ha neanche tanto costruito un qualcosa con me: qualsiasi cosa è sempre no. Quindi sa, non c'è una comunicazione, non è semplice. C'è più una cosa istintiva che è il genitore, ma non posso dire che mia madre ha costruito qualcosa con me. Non c'è proprio comunicazione, qualsiasi persona, anche se non fosse mia madre, solo no.

174. CONDUTTORE: Così lei può capire quanto è stato difficile anche per il papà, la convivenza con una persona così.

175. DANIELA: Mio padre è una persona molto debole, quindi succube completamente di mia madre.

176. CONDUTTORE: In qualche modo lui si è adattato a questa situazione, perché di fatto ci ha vissuto tanti anni.

177. DANIELA: Penso di sì...

178. CONDUTTORE: E lei non si capacita, e lui c'è stato e continua a starci e continua a proteggerla, quasi omertosamente, continua a dire 'Non si cambia la cucina' e si mette contro di lei, sulla cucina, non è che è un alleato.

179. PIETRO: Per evitare problemi.

180. CONDUTTORE: Per evitare problemi, sì...

181. DANIELA: Magari anni fa avrebbe cercato anche lui, però, di fondo credo che lui sia innamorato in fondo di questa donna. Dev'essere pesantissimo vivere così.

182. CONDUTTORE: Io credo che nelle convivenze sia difficilissimo da fuori dare, neanche dei giudizi, dei valori, perché secondo me si instaurano delle dinamiche e dei motivi che noi... lei non era neanche nata quando loro si sono messi assieme, si sono pigliati in qualche modo, per qualche motivo si sono attratti e hanno deciso di... è tanto difficile... anzi noi, guardando da fuori, soprattutto le storie dei nostri genitori, dei nostri suoceri, delle coppie che vediamo intorno a noi, probabilmente negli anni, vedendoli, diamo dei significati, siamo portati a dare dei significati alle loro esistenze, al loro stare assieme, al loro rapporto, se son felici, non son felici, è un rapporto riuscito o una tragedia, però in realtà secondo me cogliamo poco di quella che forse è la realtà perché in realtà non possiamo entrare. Loro in qualche modo hanno trovato un equilibrio. Sicuramente in due situazioni difficili, perché la mamma esprime una personalità molto particolare, molto complessa e il papà di fatto molto probabilmente ci si è adattato, si sono incastrati come un puzzle.

E quindi andare poi a vedere... io non sono psicologa... però col lavoro che facciamo noi, non lo facciamo proprio da psicologi, è meglio non dare giudizi di valore o non dare significati. Proviamo invece a dare soluzioni basate sulle parole, proviamo a dare soluzioni basate sul buon senso, che ci permettano di andare avanti e di mantenere una relazione, più sul pratico, sulla comunicazione, sulle parole, sulla condivisione delle emozioni così come sono e sull'accettazione della situazione così com'è e se possiamo, in questo, sul trovare quel punto d'incontro felice che concilia le diverse istanze, la sua istanza di sicurezza e l'istanza di congelamento della situazione della mamma. Ecco, se trovo un punto che mi permette di conciliare questa situazione, riesco a continuare una relazione senz'altro più serena, più felice, sono più tranquilla io, la posso sentire più tranquilla e da questo possiamo non discutere più, non sarà più motivo di discussione se questo problema si risolve. Perché altrimenti entriamo in un dedalo di situazioni, di giudizi, di dinamiche di relazione che secondo me sono molto complesse, e poi vederle in un anziano che ha vissuto una vita di lunghi lunghi anni altrettanto complesse, perché si saranno sviluppate negli anni, da giovani saranno stati in un certo modo, poi si saranno sviluppate, per cui immagino... non so se siete d'accordo... penso che andiamo via più sereni.

183. LUCIA: Sì, assolutamente. Non si possono dare giudizi. Certe persone hanno bisogno di persone come la mamma, sentono il bisogno di essere stimolati, guidati.

184. PIETRO: Sono più passivi, gli va bene che qualcun'altro decida per lui.

185. CONDUTTORE: Sì infatti, questo è un po'... non ha un gran senso. Quello che a noi serve, se possiamo, in questo senso, è imparare ad ascoltare, imparare a cogliere il bisogno o il bisogno non espresso. In questo caso può essere cosa esprime quello che non vuole esprimere.

186. LUCIA: Cosa può succedere nel caso le si presenti la situazione già bell'e fatta? Cosa può succedere? Cha va in tilt?

187. DANIELA: Adesso scendendo non so bene che situazione troverò, però posso raccontare. Per farvi un esempio pratico, che siccome mio padre voleva cambiare il bagno, un esempio pratico di una sorpresa, ho organizzato quando ero scesa, di portare... loro aveva chiesto un preventivo, ma aveva sparato una cifra che per un anziano... ho organizzato un'altra cosa quando sono scesa... ho portato queste persone, avvertendole 'Non vi spaventate, ma mia mamma...'. Questo è stato abbastanza bravo, abile, quindi appena mia mamma ha capito, di corsa si è andata a nascondere e si è chiusa in camera da letto, allora io intanto con mio padre, almeno lui ha capito, e il tipo stava guardando. A un certo punto si apre la porta, arriva lì mia madre, cambia rapidamente da così a così, con le mani così 'Lei chi è?' (io l'avevo avvertito), a chiedere 'Perché qui è casa mia!' Lui ha detto 'No, signora, guardi, mi dica, lei come lo vorrebbe?'. L'ha saputa prendere e allora si è un attimino rilassata, è stato bravo questo signore, l'ha saputa prendere e dopo alla fine è andato via e ha mandato questo preventivo. È passato un po' di tempo e alla fine, tra i due preventivi, alla fine ha voluto questo che avevo procurato io, però non se n'è fatto niente...

188. CONDUTTORE: Ah, non si è fatto il bagno? (*risate*) Alla fine il bagno è ancora lì.

189. DANIELA: Quindi lì per lì fa delle cose... adesso mio papà non sta bene... che magari ho paura che stia male lui nel vedere mia mamma che si agita.

190. LUCIA: Poi seguire da lontano così è ancora più difficile.

191. PIETRO: Anche perché penso che quando tu vai giù vuoi risolvere tutto in pochi giorni e loro non hanno il tempo di assorbire e capire e gestire il tutto, perché magari dà l'imbeccata il primo giorno,

però se stai lì un mese hai tutto il tempo di farlo, dopo tre giorni non puoi dire 'Bon, dobbiamo cambiare la cucina' ..

192. DANIELA: È tutto un po' concentrato.

193. PIETRO: O, come ha detto la signora, porti là la cucina, tre giorni di lite e tutto è finito.

194. LUCIA: Io penso che farei così, ma dico, poi magari, non so se avrei coraggio...

195. DANIELA: A proposito di regalo, scusate, vi volevo raccontare una cosa simpatica, loro non conoscevano le lenzuola di flanella, che ho scoperto a Trieste, che quando fa freddo sono piacevoli, quindi un Natale, tutte già lavate, le porto giù come regalo. Di nascosto, mentre mia sorella distraeva mia mamma, gliele cambio e gliele metto già a letto. Quando poi è entrata ha visto le lenzuola nuove. 'Guardate, questo è un regalo che vi faccio io, provatele, senza nessun problema, se vi dovessero piacere che ci domite bene, bene, altrimenti non c'è problema, le prendo e le uso io.' Dopodiché tutti felici, contenti, 'Quanto si sta bene con queste lenzuola'. Se io per dire avessi cominciato a chiedere 'Senti mamma, ti va bene, porto le lenzuola di flanella...e invece in quel modo, ma era una cosa solo di piccola importanza. Però ha dato un conforto, l'hanno apprezzato, stranamente.

196. CONDUTTORE: Recentemente?

197. DANIELA: Sarà stato penso un due anni fa. Perché mia sorella purtroppo va dietro a mia mamma, ho fatto poi la stessa cosa con lei. Dopo mesi poi mi ha ringraziato 'Ma che bello, io poi ho la casa fredda.' Comunque grazie per i consigli, ne farò tesoro.

198. CONDUTTORE: Potrebbero essere utili. Vi è venuto in mente qualcos'altro di cui volete parlare? Altrimenti facciamo un riepilogo.

A me è venuto in mente, sentendovi parlare, il 4° Passo 'Ascoltare'. Ascoltare prima di parlare, ma ascoltare anche le parole non dette, cercare in qualche modo di capire le intenzioni e poi nel discorso, quando sono in dialogo con la persona, ascoltare significa anche rispettare i silenzi. Forse suo marito, che fa fatica a parlare e tira fuori frasi un po' spezzate... quindi ascoltare vuol dire anche aspettare che la persona cerchi nella sua memoria la parola e ci mette un po' di più e quindi non sto ad imbeccarlo, a cercare di completare io la parola perché così mi sembra di fargli un favore, perché se da un lato è vero che lo aiuto e magari intuisco quello che vuole dire e magari gli completo la frase, in realtà per la persona che sta facendo la fatica di crearsi una sua frase nella mente, se io lo interrompo completandogli la frase, rischio di spezzargli quel suo leggero filo che ha nella mente e che gli serve per tirare fuori le parole e quindi rischio in realtà di interrompere il suo discorso e da lì non è più in grado, non riesce più a proseguire. Allora poi magari cambia discorso e mi parla di altro. Quindi proviamo ad esercitarci ad ascoltare in questa declinazione diversa, di ascoltare le parole non dette, quindi cerco di capire le intenzioni e quello che sta dietro le parole, come nel caso della mamma che dice 'faremo, faremo?'. Ma cosa mi vuol dire, cosa mi comunica questo 'faremo, faremo'?

Ascoltare i silenzi e quindi do il tempo per un'elaborazione più lenta e faticosa della frase, e questo è il 4° Passo (*Il conduttore scrive i Passi nell'elenco alla lavagna, elenco che viene compilato di volta in volta con i Passi che si citano*)

E poi abbiamo accennato anche ad accettar quello che fa, che è il 10° Passo, che significa un po' accettare che la persona sia in qualche modo più rigida di quello che io sono in grado di sopportare, perché capisco che se fosse un po' più malleabile potrebbe vivere meglio, potrebbe essere più serena, potrebbe stare più comoda, perché con una cucina nuova, magari funziona anche meglio, ma io lo vedo per me, lo vedo nella mia vita, ma non posso entrare nella sua di vita, non posso entrare nella sua testa e quindi non posso imporre dei ragionamenti che sto facendo soltanto io, e quindi devo accettar che sia così rigida, che sia così faticosa. Oppure l'altro lato della medaglia, parliamo di una persona con demenza, accettar che faccia le cose oggi un po' più fatte male, fatte con stentatezza, fatte senza un fine, vuole fare un lavoro in casa, lo comincia ma non lo finisce, quando una volta invece era bravissimo e le cose le faceva in modo perfetto, partiva con un suo progetto e lo portava a termine. Queste due cose significa questo passo qui.

Stiamo piano piano componendo il nostro puzzle.

Che compito possiamo darci per la prossima volta? Un po' io direi su questi due Passi, sul 10° in particolare, provate a vedere dove fate fatica o dove vi accorgete che siete in qualche modo chiamati ad accettare qualcosa di diverso rispetto alla vostra memoria, a quello che vi ricordate della vostra persona cara e quindi dove siete chiamati in qualche modo ad un cambiamento, uno sforzo quasi, nell'accettazione, provate ad individuare delle situazioni e magari la prossima volta ne parliamo. Vi sembra fattibile?

Sull'ascoltare vedete voi...

199. LUCIA: Ascoltare i silenzi... qualche volta ascolto i silenzi. Lui dice 'Mi ascolti?' Qualche volta lui non accetta il silenzio.
200. CONDUTTORE: Perché dura a lungo?
201. LUCIA: Comincia a parlare e poi si interrompe, si ferma, si blocca, e io sto zitta per vedere se continua. 'Ma hai capito?'
202. CONDUTTORE: E lei cosa gli dice a quel punto?
203. LUCIA: 'Sì, certo che ti ascolto'.
204. CONDUTTORE: Provi a ripetergli le ultime due parole che ha detto, così lui continua. Perché lui si spegne? Si spegne nel discorso e poi si dimentica?
205. LUCIA: Sì, non riesce a completare il pensiero.
206. CONDUTTORE: Provi a ripetergli le ultime due parole. Se lei capisce il senso, il succo del pensiero, può provare a restituirglielo, se lo capisce, se le vien facile capire. Non sempre, no? Perché a volte le parole sono complicate.

L'incontro si conclude con la Lettura finale e i saluti.

1° Commento (a cura di *Barbara Fabro*)

In questa riunione del gruppo molto tempo è stato dedicato alla signora Daniela che, arrivata in ritardo, è apparsa subito in ansia per la situazione dei genitori. Daniela parla di un rapporto difficile con i genitori, soprattutto con la madre. Durante le visite che fa ai genitori ha la sensazione di non riuscire mai a risolvere i problemi che incontra e la sua frustrazione cresce. I partecipanti hanno compreso la sofferenza di Daniela e hanno cercato di dare il loro contributo per suggerire una strategia per affrontare la questione che l'affliggeva.

Personalmente non sono molto soddisfatta della mia conduzione, si trattava del primo Gruppo ABC che conducevo. La difficoltà più grande che ho incontrato è portare l'attenzione dei partecipanti sulle parole dette e indurli a riferirle. Rileggendo la trascrizione ho notato che in più punti si sarebbe potuto sfruttare l'occasione per analizzare i dialoghi diretti, anche se i partecipanti faticano a riferire dialoghi e preferiscono riferire azioni o episodi. Inoltre ho citato i passi solo in chiusura, ma ritengo sia preferibile citarli ogni volta che se ne vede l'opportunità e poi magari alla fine fare un riepilogo dei passi emersi.

2° Commento (a cura di *Pietro Vigorelli*)

In questo testo il conduttore si lascia trascinare in una lunga discussione sul modo per risolvere il problema del rischio da gas dei genitori di Daniela. In realtà il conduttore ha poco da suggerire riguardo alle sicurezze delle cucine a gas e alle termocoppe. Non è questo il suo compito. Ci sono altri più esperti di lui. Il compito del conduttore è di riflettere insieme al gruppo sulle parole scambiate tra Daniela e sua madre per trovare altre parole che possano favorire il fluire della loro conversazione e la loro felicità conversazionale nel momento in cui parlano.

Barbara Fabro ha già individuato bene due miglioramenti tecnici possibili per condurre il gruppo in modo che si parli meno di cucine a gas e si rifletta di più sulle parole utilizzate.

Un primo miglioramento tecnico possibile: focalizzare l'attenzione sulle parole

Appena un partecipante cita, anche con un racconto, un dialogo, il conduttore

- cerca di focalizzare l'attenzione sulle parole;
- non aggiunge commenti, domande, richieste di chiarimenti;
- dice, per esempio *Adesso fermiamoci su questo dialogo. Provi a ripensarci, chi ha parlato per primo?*
- aspetta la risposta poi chiede *Che cosa ha detto? Se lo ricorda? Proprio con le sue parole, col discorso diretto.*
- aspetta la risposta e la scrive sulla lavagna.

A questo punto l'attenzione del gruppo è fissata sulla lavagna e risulta facile lavorare sulle parole che vi sono state scritte.

Esercitazione per l'autoformazione dei Conduttori di Gruppo ABC: rileggi il testo e cerca di individuare i turni verbali e le parole specifiche che possono servire da appiglio per focalizzare sulle parole l'attenzione dei partecipanti.

Un secondo miglioramento tecnico possibile: citare i Passi man mano che la loro utilità emerge dal lavoro di gruppo

Quando i partecipanti raccontano una loro esperienza di disagio e il conduttore pensa a uno dei 12 Passi che possa essere di aiuto per far fronte alla situazione,

- Lo cita in modo testuale. Per esempio: *Qui potrebbe essere utile ricordarsi del 12° Passo, Occuparsi del proprio benessere.*
- Lo scrive sulla lavagna in un apposito foglio predisposto per annotare ciascuno dei Passi man mano che emergono dal lavoro di gruppo.

Esercitazione per l'autoformazione dei Conduttori di Gruppo ABC: rileggi il testo e cerca di individuare i turni verbali che possono servire da appiglio per citare uno dei 12 Passi.