

Gruppo ABC e Gruppo di psicoterapia

Appunti dalla lezione di *Pietro Vigorelli* al Corso di formazione per Conduttori di Gruppi ABC, 7 maggio 2020. A cura di *Alfredo Bellini*, psicoterapeuta, socio del Gruppo Anchise

I Gruppi ABC, pur rispondendo a un metodo specifico, vengono condotti in modo un po' diverso a seconda della formazione del conduttore. È importante, però, ricordare che la proposta non è di psicoterapia; anche il contratto che noi facciamo con i familiari, che sia esplicito o implicito, non è di psicoterapia. Questo è un punto importante. Soprattutto chi è psicoterapeuta deve rendersi conto che il metodo ABC, in realtà, propone qualcos'altro. Riflettere su questo punto, ci può aiutare a capire il metodo.

Le parole al centro dell'attenzione

L'Approccio Capacitante mette al centro dell'attenzione le parole e invita l'interlocutore a fare lo stesso:

- il formatore a mettere al centro dell'attenzione le parole dell'operatore,
- il conduttore di Gruppo ABC a mettere al centro dell'attenzione le parole del familiare,
- il familiare a mettere al centro dell'attenzione le parole del suo congiunto smemorato e disorientato.

Una delle difficoltà che incontra uno psicoterapeuta nell'applicare il metodo ABC è quello di condurre il gruppo utilizzando la propria consapevolezza di psicoterapeuta senza fare psicoterapia in gruppo. In particolare, il conduttore-psicoterapeuta cerca di basarsi sulle parole che vengono riferite, sul valorizzarle, ma senza interpretarle.

Uno strumento per focalizzare l'attenzione sulle parole

Qual è lo strumento che utilizziamo per mettere le parole al centro dell'attenzione dei partecipanti al gruppo? Quello più utilizzato è il maxi blocco di carta su cavalletto ma si può utilizzare anche una lavagna, un PC con proiettore, una LIM o un semplice foglio di carta appeso al muro. Sul maxi blocco il conduttore annota le parole riferite da uno dei partecipanti, quelle sue e quelle del familiare con demenza. In questo modo sottolinea il valore delle parole che sono state dette, qualsiasi esse siano, e su queste focalizza l'attenzione del gruppo.

Il Gruppo ABC non è un gruppo di psicoterapia

L'approccio psicoterapeutico e l'approccio capacitante hanno qualcosa di comune e qualcosa di diverso.

Qualcosa in comune emerge in maniera chiara, *l'ascolto*. L'ascolto è necessario per mostrare interesse e per seguire il fluire delle parole. L'ascolto è alla base dell'approccio capacitante e, genericamente, anche dell'approccio psicoterapeutico. Il conduttore capacitante, come lo psicoterapeuta, tende ad ascoltare molto e a parlare poco. Ci sono però anche casi differenti, come nell'ambito sistemico in cui i terapeuti sono più attivi e imparano l'arte del fare domande e del dare prescrizioni.

Noi non siamo qua a dire cosa è meglio o cosa è peggio. L'importante è che ciascuno di noi, quando si trova a parlare con un anziano, un familiare o un operatore, sia consapevole di quello che sta facendo e lo scelga per raggiungere l'obiettivo che si pone. Per esempio, è possibile che in una determinata circostanza sia più utile il *fare domande*, mentre in un'altra circostanza sia più utile il *non fare domande*.

Nel Gruppo ABC noi ascoltiamo e lavoriamo sulle parole che ci vengono riferite e che abbiamo ascoltato con l'obiettivo di introdurre l'utilità di uno dei 12 Passi, non di affrontare tutti i problemi che ci sono in famiglia.

Noi sottolineiamo solo le parole che ci servono per introdurre uno dei 12 Passi e ignoriamo le altre o le rimandiamo a un colloquio diretto a fine sessione.

Gruppo ABC ed emozioni

Con queste brevi riflessioni non vogliamo dire che con l'Approccio Capacitante non ci occupiamo di emozioni ma che ce ne occupiamo in modo diverso, restando in superficie, il che non vuole dire occuparsene in modo banale o inefficace.

Emozioni del familiare che partecipa al gruppo

Quello che ci interessa, per esempio, è che il familiare che espone nel gruppo le proprie emozioni si senta ascoltato e riconosciuto dal conduttore e che possa dividerle con gli altri partecipanti del gruppo, sempre solidali.

Ricordo un Gruppo ABC in cui la figlia di una persona con demenza veniva da Roma tutti i mesi a Milano e, nonostante facesse psicoterapia a Roma, aveva scelto come luogo privilegiato psicoterapeutico il Gruppo ABC di Milano. Tutti gli altri lo sapevano benissimo che questa signora viveva il Gruppo ABC come rapporto psicoterapeutico personale. Questa però è stata un'eccezione, non certo la regola.

Quando questo avviene e il conduttore ritiene opportuno di soffermarsi brevemente sulle emozioni del familiare che partecipa al gruppo, il lavoro del conduttore consiste nel restituirgli il riconoscimento delle emozioni emerse. Questo semplice intervento solitamente è seguito da segni evidenti di benessere da parte del familiare, convalidando l'utilità dell'8° Passo, *Riconoscere le emozioni*.

In questo modo il conduttore fa un intervento finalizzato al benessere del familiare che si è esposto e, nello stesso tempo, coglie l'occasione per valorizzare un'esperienza che potrà ripercuotersi positivamente nelle conversazioni tra i familiari e i loro cari, quando saranno loro stessi a utilizzare 8° Passo.

Con questi interventi i partecipanti iniziano a rendersi conto delle emozioni, quando sopraggiungono e quali sono.

E' questa la proposta dell'Approccio Capacitante, diversa dall'approccio psicoterapeutico che, invece, tenderebbe a lavorare sulle emozioni del familiare.

Emozioni dell'anziano smemorato

Normalmente ci occupiamo delle emozioni espresse dalle parole dell'anziano smemorato piuttosto che di quelle del familiare. Quando queste emergono, il conduttore interpella il gruppo, per esempio proponendo l'*Inventario delle emozioni* associate alle parole dell'anziano smemorato, così come sono state riferite e scritte sul maxi blocco.

Al termine dell'*Inventario* il conduttore invita a riflettere e a lavorare sulle varie emozioni elencate poi invita i partecipanti a trovare parole che mettano in atto l'8° Passo, ossia il *Riconoscere le emozioni*. Questo esercizio si può fare con la *Giostra delle risposte possibili*.

Il benessere del familiare che partecipa al gruppo e quello del suo congiunto

Nel Gruppo ABC si fa riferimento ad un metodo, ma ogni gruppo è nuovo. Il conduttore sta in ascolto e dagli stimoli di parola che ricevono dai familiari ne sceglie uno in particolare, quello che può essere più utile per quel familiare e per fare conoscere il metodo a tutti gli altri, e per cercare di fare qualcosa di buono anche per la persona con demenza che non è presente fisicamente nel gruppo.