

## **502. Videochiamata Skype con un familiare al tempo del Covid. Sul Riconoscere le emozioni e sull' Accompagnare in un mondo possibile**

Testo inviato da Francesca Rubino, psicologa specializzanda al terzo anno in psicoterapia cognitivo-comportamentale durante il Corso di formazione "Conduttore di Gruppo ABC (senior)" tenutosi in modalità online sulla piattaforma Zoom il 24.09.2020. La conversazione è stata registrata in modo palese con il consenso informato del conversante. La trascrizione è fedele, comprese le parole mal formate, tronche, ripetute e le frasi senza senso. Il nome del conversante e ogni dato che possa permettere l'identificazione sua o di altre persone e luoghi è stato modificato per rispettarne la privacy.

### **Il conversante**

Costanza (il nome è di fantasia) è la figlia della signora Tosca, che ha una diagnosi di Malattia di Alzheimer probabile da dicembre 2019. Costanza si prende cura e assiste la mamma quotidianamente, cerca in tutti i modi di aiutarla, a volte anche sostituendosi a lei e non permettendole di svolgere le normali attività quotidiane. Costanza manifesta una forte ansia e preoccupazione nei confronti della mamma in quanto teme che possa mettersi in pericolo e farsi del male; inoltre, vive un forte stato ansioso per le difficoltà che stanno emergendo con il progredire della malattia.

### **Il contesto**

Il colloquio avviene di mattina tramite la piattaforma Skype, previo accordo telefonico con la familiare.

### **La conversazione**

Costanza inizia a raccontare, come un fiume in piena, la situazione che sta vivendo nell'ultimo periodo con la mamma. Man mano che il colloquio prosegue e ponendo l'attenzione sui suoi dialoghi con la mamma, Tosca, si riduce la quantità delle parole pronunciate e aumenta l'atteggiamento di ascolto e di riflessione da parte della familiare.

### **Il testo: *La paura che [la mamma] non ci sia più***

1. PSICOLOGA: Ciao Costanza, come sta andando?
2. COSTANZA: Ho fatto 15 giorni a luglio che ho dovuto fare mattina e pomeriggio a lavoro quindi non potevo mai andare dai miei genitori e non sono andati così male. Quasi tutte le sere io e mio marito andavamo a trovarli ed è andata abbastanza bene. L'ultimo sabato ho portato i miei genitori, visto che c'era molto caldo, in montagna a fare colazione con le brioches. È stata una mattina proprio bella, abbiamo chiacchierato e c'è stata una bella atmosfera. Al lunedì è iniziato il Calvario per 10 giorni. Mia mamma mi ha chiamato chiedendomi se sarei andata da lei, mi aspettava. Voleva uscire per venirmi incontro anche se non ero lì, e mio papà ha avuto il suo bel daffare per non farla uscire. Poi finalmente sono arrivata e mi è venuta incontro e lei voleva uscire anche se stava diluviando. Si era immaginata che in quel sabato mattina una sua amica, che sarei stata io, aveva organizzato un pic nic con degli amici e lei aveva conosciuto questo ragazzo di cui si era innamorata. Ho passato un pomeriggio che mi pareva di diventare matta. E poi aveva la borsa con i pantaloni, una maglietta... la borsa della fuga praticamente! Io ho cercato di parlare di altro e distrarla, abbiamo fatto un giretto ma aveva comunque quel pensiero. Sono arrivate le 18 e io dovevo andare a casa, allora le ho detto di accompagnarmi alla macchina, ma ha messo dentro la sua borsa; voleva a tutti i costi venire con me! Poi un po' alla volta è tornata a casa

- e le abbiamo dato alcune gocce di un farmaco che ci ha prescritto il nostro medico e ha dormito tutta la notte. Poi dal giorno dopo ha iniziato a cercare la mamma e ha avuto anche delle allucinazioni, nel senso che la vedeva...
3. PSICOLOGA: Proviamo un attimo a focalizzarci sulle parole usate da tua mamma, che cosa dice? Che parole usa quando cerca la mamma? Ti viene in mente un episodio particolare?
  4. COSTANZA: Secondo me in quei momenti lei scambia mio papà per sua mamma. Tipo un giorno mio papà era sul divano e le ha detto di sedersi con lui e dopo un po' lei ha detto "Ma dov'è la mamma? Era lì sul divano... le ho detto di venire che era stanca..."
  5. PSICOLOGA: Cioè ha scambiato tuo padre per sua mamma...
  6. COSTANZA: Mia mamma dice "Chissà dove sarà, è in giro da sola che sta vagando, come fa adesso?"
  7. PSICOLOGA: Mi sembra di capire che in questi momenti ci sia più tuo papà con lei, giusto? e quando tua mamma ha usato queste parole tuo papà cosa le ha risposto?
  8. COSTANZA: Lui le risponde che sua mamma è a Torino con suo papà... e lei si chiede come possa essere a Torino che era qua fino a poco fa. Mio papà le risponde che sua mamma è un angelo, che la vede e sta bene. Solo che a volte singhiozzava a diretto dopo queste parole...
  9. PSICOLOGA: La reazione emotiva di Tosca ci suggerisce che forse queste parole non la aiutano e che al posto di rassicurarla la gettano nella disperazione, perché è come se avesse appena ricevuto la notizia della morte della mamma, è come se visse il lutto in quel momento.
  10. COSTANZA: Ho provato a dirle di parlarmi della mamma, ma reagisce come se mi dicesse "Che domanda mi fai"?
  11. PSICOLOGA: Ok, allora proviamo ad andare su un'altra strada. Hai fatto bene a provare comunque a spostare il focus sulla mamma, a volte è questione del timing con cui vengono fatti gli interventi. In questo caso l'intervento era giusto, perché sposta l'attenzione su un altro piano, quello del ricordo della mamma che non può essere invalidato perché non c'è una risposta giusta o sbagliata. Inoltre distoglie dall'urgenza di ricercare la mamma. Può essere, però, che in quel momento ci fosse un'altra urgenza, che ci fosse altro che la stesse attivando. Soffermiamoci sulle emozioni che emergono dalle sue parole: secondo te quali emozioni stava provando Tosca?
  12. COSTANZA: ... Di essere abbandonata e senso di colpa. Lei ha questo forte senso di colpa per aver messo in casa di riposo sua mamma.
  13. PSICOLOGA: E se noi ci soffermiamo su queste parole che Tosca dice, ovvero "Dov'è la mamma, come farà, chissà dove sarà, ora è da sola"... secondo te, ragionandoci insieme, quali emozioni si possono nascondere dietro a queste domande?
  14. COSTANZA: La paura che non ci sia più e che non sappia dove possa essere...
  15. PSICOLOGA: Anche secondo me Tosca aveva una gran paura e una forte preoccupazione. Tua mamma così come altre persone che hanno questa patologia ha una competenza emotiva estremamente forte e conservata. Le emozioni le percepisce e le manifesta normalmente perché la competenza emotiva si mantiene fino alla fine. Quindi se noi partiamo dalla paura che stava dietro alle parole di Tosca possiamo anche iniziare a capire come risponderle in maniera diversa, rimandandole proprio le emozioni che sta sentendo. In questo modo cambiamo piano, distogliamo l'attenzione dalla mamma e stiamo su di lei e su quello che sta vivendo in quel momento, ovvero questa forte paura. Possiamo quindi rispondere alle sue domande riconoscendo la sua paura.
  16. COSTANZA: E poi come faccio a consolarla?
  17. PSICOLOGA: In che senso?
  18. COSTANZA: Lei poi cerca consolazione, cerca ristoro che io faccio fatica a darle.
  19. PSICOLOGA: Proviamo a pensarci, quando una persona ha paura, a te cosa viene da fare? Se per esempio venisse da te un bambino impaurito cosa faresti?

20. COSTANZA: Lo abbraccerei... sì, forse in quei momenti lì è l'unica cosa che si può fare.
21. PSICOLOGA: Si possono fare tante cose, tanti interventi e tutti hanno il loro senso. Questo di cui stiamo parlando ora può essere un'altra strada che va nella direzione di validare la competenza emotiva di tua mamma. Perché in tale modo è come se le dicessimo che stiamo capendo la sua paura, che è normale, e che anche noi al suo posto staremmo così. Se noi entriamo nel mondo di Tosca, che è fatto di una persona a cui lei tiene moltissimo che è sparita nel nulla, io credo che essere impauriti sia normale, anche noi lo saremmo.
22. COSTANZA: Sì, lo capisco...
23. PSICOLOGA: A volte abbiamo semplicemente bisogno di essere riconosciuti e sapere che non siamo da soli... che possiamo condividere questa paura e quando lo sappiamo ci rassicuriamo un po'.

### **1° Commento** (a cura di *Francesca Rubino*)

All'inizio del colloquio l'eloquio di Costanza era talmente fluente e ricco di episodi e vicissitudini che ho lasciato che raccontasse senza interrompere. Dopo questa prima fase ho cercato di riportare il colloquio sulle parole pronunciate da Tosca e dal marito, soffermandoci a riflettere sui motivi che potevano essere alla base della reazione negativa di Tosca. La mamma di Costanza si trovava all'interno di un mondo distante da quello dei familiari, i quali, però, cercavano invano di riportarla nel *qui ed ora*, creandole enorme sofferenza. Il suggerimento di riconoscere le emozioni e la competenza emotiva di Tosca come via di uscita felice aveva come obiettivo quello di aiutare Costanza a validare il vissuto emotivo della mamma in quel momento, nominandolo e riconoscendolo.

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

In questo testo Costanza riferisce gli scambi verbali tra la mamma, smemorata e disorientata, e il papà. Rileggendolo risulta evidente come la psicologa sia riuscita ad aiutare Costanza a focalizzare l'attenzione sulle parole dette dalla mamma e, partendo da queste, sulle sue emozioni. Il messaggio capacitante della psicologa consiste nella tecnica di *Riconoscere le emozioni*.

In questo secondo commento propongo, come ulteriore arricchimento, anche un'altra, possibile, chiave di lettura e d'intervento.

Fin dal suo primo lungo turno verbale, come un fiume in piena, Costanza riferisce che il suo Calvario è cominciato lunedì, quando la mamma "Si era immaginata che in quel sabato mattina una sua amica, che sarei stata io, aveva organizzato un pic nic con degli amici e lei aveva conosciuto questo ragazzo di cui si era innamorata".

A quel punto, dice Costanza, "Ho passato un pomeriggio che mi pareva di diventare matta".

Le parole di Tosca ci fanno capire chiaramente che lei sta vivendo in un suo mondo possibile diverso da quello della figlia Costanza: Tosca sta (ri)vivendo gli anni degli amori giovanili, Costanza quelli più duri dell'età matura.

Se vogliamo *Accompagnare Tosca nel suo mondo possibile*, invece che cercare "di parlare di altro e distrarla", un altro interlocutore possibile potrebbe restare sull'argomento e parlare di innamoramenti e di pic nic.

Dopo avere ascoltato le parole dell'interlocutore, l'operatore può scegliere su quali parole porre l'attenzione, quale tecnica utilizzare, quale risultato vuole ottenere.

In questo caso abbiamo visto almeno due opzioni, due delle tante possibili:

- *Riconoscere le emozioni*
- *Accompagnare nel suo mondo possibile*