

508. Gruppo con 3 familiari (2° parte). Sul carico di cura e le emozioni dei familiari

Testo inviato da Gigliola Casadei (psicologa, Forlì) per il Corso di formazione per Conduttori di Gruppo ABC. 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. Questo testo riproduce la seconda parte dell'incontro riportato al n. 487: Gruppo con 3 familiari. Sul prendersi cura di se stessi.

Il contesto e l'incontro

È il quinto incontro mensile dell'anno con un gruppo di 3 familiari caregiver, la presenza delle tre signore è stata costante e questo ha favorito anche amicizia e confidenza fra di loro. Tutte e tre hanno un loro familiare anziano con demenza che frequenta il centro diurno. La loro età spazia fra i 50 e i 60 anni. I nomi sono fittizi. L'incontro di gruppo è avvenuta in un centro diurno per anziani: è un confronto sollecitato da me sul significato del prendersi cura. La trascrizione dell'incontro è stata suddivisa in due parti: la prima che riguarda il prendersi cura di se stessi (487) e questa (508) che riguarda il prendersi cura dell'altro.

I partecipanti

Emma è la nipote di una signora con decadimento cognitivo innescato da una meningite. La zia ha solo qualche anno più di lei, ma nessun altro familiare può provvedere alla cura. Durante la settimana frequenta il centro diurno e la sera dorme a casa propria con badante, ma nel fine settimana viene accolta, alternativamente, da Emma e da un'amica della zia. Emma oltre al marito ha in casa con sé un figlio con 2 nipoti piccoli. Emma non lavora.

Petra è la nuora di una signora anziana con progressivo decadimento cognitivo, la diagnosi è di demenza. Vive nella casa con lei e, anche se ha una signora che l'aiuta nell'accudimento, Petra dedica molto tempo alla cura della suocera che, tuttavia, ancora dorme sola in quanto, una volta messa a letto, non si muove più e dorme tutta la notte. Nel periodo degli incontri la suocera ancora camminava, ma necessita di controllo in quanto se lasciata da sola facilmente si mette in pericolo, combina "malestri" o, come sostiene Petra, "dispetti". Petra lavora in un negozio e ha due figli a casa.

Raffaella è la più giovane delle tre signore. È sposata con due figlie all'università, è impiegata in ospedale ed è un'educatrice scout. La mamma frequenta il centro diurno da diversi anni, ma i segni della demenza cominciano a peggiorare rapidamente: ora si fatica a comprenderla quando parla e lei fatica a comprendere se le si chiede di fare qualcosa, spesso diventa oppositiva ed aggressiva se la si forza a fare qualcosa (ad esempio le scale per salire a casa sua che si trova al secondo piano). Tuttavia la mamma vive ancora nel suo appartamento da sola in quanto, dopo che Raffaella l'ha messa a letto, non si muove più fino al mattino.

Il testo (2° parte): *Mi prendo tutto sulle spalle*

1. PSICOLOGA: *cosa posso fare per te... qualcosa di bello... potrebbe essere che ci prendiamo una settimana per pensare che cosa posso fare di bello per te.* E invece il prendersi cura, che cosa comporta per voi il "prendersi cura di qualcuno", che cosa significa e che cosa comporta prendersi cura dell'altro? diceva Raffaella che se non

- riesci a prenderti cura di te stesso fai fatica a prenderti cura dell'altro. Ed è proprio così, perché il metro con cui trattiamo noi stessi è il metro con cui trattiamo gli altri.
2. RAFFAELLA: sì, cioè, io mi rendo conto che anche con la mia mamma... cioè se... se sono tirata io cioè, non sono tranquilla quando vado da lei, quindi... ho un atteggiamento... che poi alla fine ho un atteggiamento sbagliato però...
 3. PSICOLOGA: aggressivo...
 4. RAFFAELLA: sì, sì.
 5. PSICOLOGA: insofferente.
 6. RAFFAELLA: sono insofferente.
 7. PSICOLOGA: insofferente.
 8. RAFFAELLA: insofferente e...
 9. PSICOLOGA: e lei risponde all'insofferenza...
 10. RAFFAELLA: sì, lei risponde... cioè, magari mi rendo conto che, tipo mia figlia, mia figlia grande, lei è una molto lamentosa, lei arriva a casa e le fa male la testa, le fa male quello, le fa male questo e ti scarica addosso tutte queste cose. Io dico... *Oddio*, tipo ieri sera, io ho dei giorni che dico *Oddio!* Cioè eh ... ti scarichi addosso solo... le malattie, cioè, le malattie, le lamentele eee... eee... e per una mamma cioè sono preoccupazioni... cioè, hai capito? Però veramente, sono... dico *Madonna!* Entrare in casa una volta, sorridere eee... è quello! Anche, vedi?
 11. PETRA: è vero.
 12. RAFFAELLA: e quindi se non sei messa bene te stessa... anche prenderti cura degli altri ti costa una gran fatica. Nonostante che, cioè, sono le persone della tua famiglia, le persone più importanti, perché io non ho persone più importanti a parte loro. Però...
 13. PSICOLOGA: quindi prendersi cura degli altri significa... ascoltare i malumori e i malesseri degli altri...
 14. RAFFAELLA: farsi carico di tutto... io in questo momento mi sto facendo carico... delle negatività, ti sto parlando delle negatività Gigliola, non delle positività perché... purtroppo mi faccio carico di tutte le... la mia mamma ormai di positivo in realtà non ha quasi più niente quindi ti fai carico di tutte le sue negatività, di tutto il suo... cioè, uhm... è faticosissimo per me cioè anche non so...
 15. PSICOLOGA: contenere mentalmente... è anche una fatica fisica?
 16. RAFFAELLA: riuscire... oltre che fisica anche mentale cioè non... cioè non riuscire a farmi capire che si deve cavare la dentiera... stasera non riusciva a capire cosa doveva fare... cioè... eh è una gran fatica... perché io... io mi faccio carico di tutto quanto, tutto su me stessa, io non delego a nessuno e mi prendo tutto sulle spalle devo avere...
 17. EMMA: eh, sì...
 18. RAFFAELLA: come dici te...
 19. EMMA: è sbagliato...
 20. RAFFAELLA: è sbagliatissimo... sbagliatissimo... e... e li ho abituati... e ho abituato chi mi sta intorno a questa cosa e quindi nessuno mi dice *hai bisogno*...
 21. PETRA: sì, sì...
 22. RAFFAELLA: eh!
 23. EMMA: il mio problema è che io...
 24. PETRA: io sto benissimo adesso...
 25. EMMA: ... ho abituato...
 26. PETRA: tranquilla...
 27. EMMA: ... a questo anche mia nuora...
 28. RAFFAELLA: sì, sì... ah, moh dopo...
 29. EMMA: si sono abituati tutti a questo ritmo... cioè io cucino per tutti, io metto a posto per tutti cioè... eh... solo che io lo faccio anche per mio figlio... perché... adesso c'è il registratore... perché mio figlio ha avuto dei problemi ecco perché il registratore...
 30. PETRA: stacciamo ...

31. PSICOLOGA: se vuoi lo stacciamo... (*la registrazione viene sospesa per la parte in cui Emma parla del figlio*)
32. EMMA: sì?
33. PETRA: sì! Ah, lei è proprio positiva guarda... positiva guarda! il mio piccolo è così... ma quanto ridere che mi fa fare che ridiamo proprio...
34. EMMA: poi mi bacia, mi abbraccia...
35. PETRA: sì, anche lei...
36. EMMA: sì, è così... mi ricordo che quando alle udienze... andavamo alle superiori no? Mi prendeva a braccetto, andava dalle bidelle e diceva *Vi piace la mia morosa? Io dicevo Ma Ivano... dico, per piacere!*
37. PSICOLOGA ridendo, beh...
38. EMMA: ah, sì, ma lo conoscevano tutti, lui è un tipo così...
39. PETRA: sì, sì, anche la mia Valeria.
40. EMMA: uhm...
41. PSICOLOGA: quindi prendersi cura significa anche assumere su di te le preoccupazioni dell'altro.
42. EMMA: sì!
43. PSICOLOGA: assumere su di te l'energia negativa...
44. RAFFAELLA: sì, sì.
45. PSICOLOGA: e che ne facciamo dopo noi di questa...
46. RAFFAELLA: ce la teniamo...
47. EMMA: ce la teniamo tutta dentro...
48. RAFFAELLA: ce la teniamo dentro...
49. EMMA: e invece dovremmo... riuscire...
50. RAFFAELLA: come fai a scaricarla, io non lo so!
51. PETRA: io piango.
52. RAFFAELLA : anch'io piango!
53. PETRA: ah, ma piango eh! Ma piango veramente tanto!
54. EMMA: io invece...
55. PETRA: ... e sto benissimo...
56. EMMA: è un po' che non ci riesco... io piangevo. Non ci riesco! Mi vengono gli occhi lucidi però... quei bei pianti... io avrei bisogno se no di andar fuori con gli urli.
57. RAFFAELLA: eh, o se no... dovremmo andare in quella stanza che c'è a Vecchiazano, quella dove si rompe ...
58. EMMA: Sì! La stanza della rabbia!
59. RAFFAELLA : secondo me... io una volta ci voglio anche andare.
60. EMMA: sì! Poi con 10 euro spacchi tutto quello che c'è dentro!
61. RAFFAELLA: no, io ti giuro, credo che una volta, una volta nella vita ti farebbe bene...
62. PETRA: dov'è questo?
63. EMMA: a Vecchiazano.
64. RAFFAELLA: a Vecchiazano.
65. EMMA: c'è il ponte, di là c'è scritto "Stanza della rabbia"... 10 euro, ti fanno rompere quello che vuoi!
66. PETRA: comunque io ho urlato anche in casa... ma proprio di quegli urli che...
67. RAFFAELLA: ah, bè, anch'io eh!
68. PETRA: ... non ero più io eh! Dopo infatti mi sono anche stupita ho detto *ma chi era che urlava così?*
69. EMMA: sì...
70. PETRA: mai fatto così...
71. EMMA: ... che non ti riconosci delle volte magari...
72. PETRA: due volte ...
73. RAFFAELLA: e... cos'hai ottenuto?

74. PETRA: sto benissimo dopo! Ma veramente, ma degli urli, che sono proprio pazza! Pazza! Ma proprio quegli urli che...
75. EMMA: io invece dopo mi sento in colpa...
76. PETRA: no no no ... sono stata benissimo! Benissimo!
77. RAFFAELLA: non è il mio metodo quello. Io devo trovarne un altro...
78. PETRA: due ... in cinquantaquattro anni...
79. PSICOLOGA: (*pausa di alcuni secondi in silenzio*) questo è un metodo. Un metodo è piangere, un metodo è scaricare urlando, un metodo può essere quello di... elaborare invece. Quello che accade, quello che ci viene detto. Oppure... uhm... trovare il modo di filtrare quello che viene buttato addosso. Perché poi, di fatto, non è che serva a molto. La persona che si sfoga... è un po' come se noi funzionassimo da contenitore. L'altro ci rovescia addosso... lui sta meglio dopo. Dopo che ci ha rovesciato addosso tutto il suo star male, tutto il suo... noi ci siamo caricati... quando il nostro contenitore è pieno... trabocca! Per cui urla... o piange... e anche noi funzioniamo in questo modo "travasiamo" quello che ci ha riempito in qualche modo. Ma anche chi ha rovesciato addosso a noi, dopo poco ricomincia. Perché poi si riempie, si riempie, si riempie e... "travasa". L'ideale sarebbe, cioè, l'ideale... uno dei metodi può essere quello di elaborare, nel senso di ascoltarsi in modo attivo e costruttivo. Un suggerimento potrebbe essere questo. Ci fermiamo, parliamo ... mi hai detto che stai male, tu me l'hai detto e *bona lè!* Che ci facciamo? Potremmo metterci sedute, chiacchieriamo un attimo. Cos'è... cos'è che ti senti, cos'è che ti preoccupa, cos'è... quando è possibile. Si chiama "dialogo costruttivo". Magari insieme possiamo trovare anche una soluzione. Cosa possiamo fare? Possiamo farci qualcosa? no. Possiamo magari prendere qualcosa per il mal di testa. Possiamo farci qualcosa? sì. Allora lo possiamo fare insieme. Questo potrebbe essere un metodo. Un altro metodo potrebbe essere quello del filtro. Nel senso che noi sappiamo che l'altro ha bisogno di "buttare addosso" e cerchiamo di prendere un pochino di distanza, glielo permettiamo di "travasare", a volte è anche necessario. Io ricordo che ... io mi lamentavo sempre, ho bisogno di esternare... ricordo che una volta che mi lamentavo tanto, e mi accorgevo che ... arrivavo da mia mamma e dicevo *ah, sto male qua... ah, sto male là...* e mia madre non diceva niente... ad un certo punto, accorgendomi di esagerare, ho detto *ah, mamma mi dispiace, ma io sto meglio, se mi lamento mi sembra di stare meglio!* E lei *hai ragione poverina, lamentati pure!* il mio lamento le entrava da un orecchio ed usciva dall'altro... in effetti mi ero stancata da sola... o entra di qui ed esce di là... e questo è un filtro. Oppure prendiamo un pochino di distanza, nel senso che sappiamo che... sappiamo che non possiamo intervenire più di tanto per cui cerchiamo di non farlo entrare "nella pancia"... non lo facciamo diventare nostro. Perché quand'è che il dolore dell'altro, il disturbo dell'altro, il malessere dell'altro diventa insopportabile? Quando diventa un tutt'uno con noi, diventa il nostro. Diventa talmente impregnante che ci entra dentro al cuore, ci entra dentro alla "pancia", ci entra dentro allo stomaco... ci entra dentro tutto e non riusciamo a... è un po' come se fossimo invischiati nelle sabbie mobili. Invischiati e... da soli non riusciamo a... da soli non si riesce a togliersi dall'invischiamento. L'invischiamento è essere un tutt'uno, quindi nelle sabbie mobili... non ci permette di agire, ci blocca. Il poter prendere la distanza significa poter guardare da un altro punto di vista, come una luce che illumina... e poter guardare da un altro punto di vista quello che sta accadendo. Significa chiedersi *Cosa mi sta succedendo?, Che cosa sta succedendo?, Possiamo far qualcosa?, Posso far qualcosa?, Non posso fare niente...* quindi faccio un passo indietro e non mi faccio toccare. Ci sono persone che hanno bisogno di lamentarsi, di cominciare la mattina dicendo agli altri *Sto male, ho dormito male... ho fatto brutti sogni... oddio che giornata che ho oggi...* Entra di qui ed esce di là in quel momento lì. Nel caso di un figlio vediamo se è possibile fare qualcosa, e lo facciamo insieme. Questo aiuta anche a... trasmette anche la modalità, la strategia di agire nel mondo. Quando... troviamo una soluzione, facciamo qualcosa insieme a qualcuno non lo abbiamo solo aiutato a

fare qualcosa, gli abbiamo anche insegnato un modo per affrontare le cose. Un altro modo è il potersi rilassare col training autogeno, liberare la mente e rilassare i muscoli

...

80. RAFFAELLA: io lo sapevo... ma adesso non riesco più a farlo...

81. PSICOLOGA: proviamo!

82. RAFFAELLA: me lo avevano insegnato, ma...

Commento (a cura di *di Gigliola Casadei*)

Durante l'incontro mi sentivo stupita del fatto che le partecipanti potessero aprirsi in modo così intimo, ma in realtà, avendo partecipato alle riunioni tutti i mesi, avevano condiviso molto sofferenze e questo le aveva portate a scoprirsi simili, come sulla stessa barca, pur vivendo situazioni diverse. Ognuna di loro era molto autentica nel raccontarsi e mi rendevo conto del fatto che erano arrivate ad esternare in modo chiaro la consapevolezza che si stavano dimenticando come persone e stavano diventando un tutt'uno con il problema che stavano vivendo.

Dalla conversazione emerge come tutte e tre le signore, in modo diverso, siano molto provate dal carico di cura che si protrae da lungo tempo, a tratti potremmo anche dire arrabbiate, anche se questa emozione non viene mai menzionata nel dialogo, con gli altri componenti della famiglia che non comprendono la fatica del loro carico di cura. Probabilmente sarebbe stato utile rifarsi all'8° Passo "*Riconoscere le emozioni*" per far emergere le emozioni nascoste o non espresse.

Per esempio, per quanto riguarda Raffaella, le parole *fatica* e *carico* ricorrono spesso nel suo parlato, in particolare nei turni 12-14-16 (*fatica*: 2 volte; *carico*: 5 volte) e richiamano bene il suo modo di sentire riassunto al turno 16: *mi prendo tutto sulle spalle*.

Dal mio punto di vista i Caregiver sono gli eroi del nostro tempo e penso sia molto utile restituire loro un senso di solidarietà e gratitudine per un lavoro la cui utilità ricade su tutta la collettività. Come oggi, in tempo di Covid-19, si esprime gratitudine a medici e infermieri con un applauso collettivo, credo che anche queste signore, come qualcuno ha suggerito durante lo studio in aula, meritassero un applauso per quanto stavano sostenendo.

Follow up

Pochi mesi dopo l'incontro riportato sopra tutte e tre le anziane signore citate sono peggiorate. La suocera di Petra si è aggravata molto rapidamente. Il suo rapido declino l'ha portata in breve tempo a non articolare più nessuna parola e ad una rigidità muscolare che le impediva anche di girare il capo. Per il legame che si era creato con gli operatori del Diurno ha continuato a frequentare fino a maggio, poi si è allettata e a luglio è deceduta.

La mamma di Raffaella ha continuato a declinare e appena è stato possibile è stata ricoverata in una RSA.

La zia di Emma è stata ricoverata in una casa famiglia.