

534.Covid 19. Gruppo ABC online, trasformazione di un preesistente gruppo di sostegno psicologico. Sull'ironia, la leggerezza e il ridere insieme

Testo inviato da *Luana Domedi* (psicologa, Seregno - MB) per il Corso di formazione per conduttori di Gruppo ABC, tenutosi a Milano nell'anno 2021. L'incontro di gruppo di familiari di malati di Alzheimer si è svolto online ed è stato registrato in modo palese con il consenso informato dei conversanti. La trascrizione è fedele, comprese le parole mal formate, tronche, ripetute e le frasi senza senso. I nomi dei partecipanti e ogni dato che possa permettere l'identificazione loro 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 dei conversanti. Segue un breve commento a cura di *Pietro Vigorelli*.

Il gruppo e il contesto

Il gruppo è composto da familiari di malati di Alzheimer che hanno attualmente in casa o in RSA il parente malato e da membri storici dell'associazione che organizza gli incontri, il cui familiare è in alcuni casi ormai deceduto. Si tratta di un gruppo partito nel 2011 come gruppo di sostegno psicologico che in questa fase sta diventando un Gruppo ABC.

Durata: 1 ora 43 minuti e 08 secondi.

Il testo: *Però le mutande non le saluto*

1. PSICOLOGA: Buona sera a tutti, sono Luana Domedi, direi che ci conosciamo un po' tutti, a parte due persone nuove, e questa sera come titolo ho scelto un titolo piuttosto ampio, volutamente, "Comunicazione possibile" proprio per provare con voi a ragionare, a lavorare su come rendere possibile una comunicazione quando ci sembra che non sia proprio possibile e non solo, di più, non solo renderla possibile, ma renderla una comunicazione felice. Quindi questa sera proveremo proprio a fare un lavoro insieme, non farò un'introduzione io, non più di questo, insomma, poche parole, ma vorrei proprio lavorare con voi a partire dalle vostre esperienze, da un'esperienza da cui partiamo e su cui lavoriamo tutti per esercitarci insieme sul come rendere una comunicazione felice. Partirei subito, così non facciamo neanche troppo tardi, chiedendo a chi vuole, liberamente, di ricordare una conversazione che ha avuto di recente, quindi qualcosa che sia abbastanza fresco, con una persona, appunto il vostro caro, con demenza, con Alzheimer e che sapete di rivedere a breve, che avete la possibilità prossimamente di rivedere, una conversazione che vi ha messo in difficoltà, rispetto alla quale diciamo non siete rimasti soddisfatti di come vi siete mossi. Direi chi vuole, sentitevi liberi insomma, chi vuole portare la sua esperienza di comunicazione non felice, poi proviamo a lavorarci insieme.

2. MARIA: Posso subito?

3. PSICOLOGA: Certo.

4. MARIA: E' successo proprio oggi.

5. PSICOLOGA: Ecco, freschissima!

6. MARIA: Allora, mia sorella ha fatto partire la lavatrice, ha steso e mia mamma dice: "Però le mutande non le saluto". Io e Sofia (*la sorella*) ci siamo guardate in faccia e siamo scoppiate a ridere, ma proprio di cuore e mia mamma: "Siete due sceme". Questa è stata la conversazione di cui io mi sono pentita subito. Probabilmente intendeva dire "non le stiro" perché lei comunque, va be', stira ancora, in qualche maniera, va be' però lo fa, però io mi sono un po' pentita, ma siamo scoppiate a ridere proprio di cuore, eravamo sedute una di fronte all'altra, io e Sofia ed è scoppiata questa risata.

7. PSICOLOGA: Ok, proviamo a partire da qui. Dunque, comunicazione breve, la mamma - uso la chat, dovrete vederla tutti (*intanto digita*) - dimmi se scrivo giusto, “Però le mutande non le saluto” e Sofia e Maria... scoppiano a ridere e la mamma “Siete due sceme” quindi questa è la comunicazione. Poi dopo com’è che va avanti? Dopo questo “Siete due sceme”, come va avanti?
8. MARIA: No, abbiamo cambiato discorso, perché comunque non è che siamo state a dire “forse intendevi dire non le stiro”... abbiamo capito ovviamente, però...
9. PSICOLOGA: La mamma com’è che ha detto questo “Siete due sceme?”
10. MARIA: Col sorriso, col sorriso sulle labbra.
11. PSICOLOGA: Si era divertita anche lei o era un po’ infastidita?
12. MARIA: A lei piace ridere... No, non l’ho vista particolarmente infastidita, forse lo era, però le piace ridere, quando è possibile, anche perché comunque va be’ un minimo di ironia la manteniamo, non è che possiamo buttare sempre tutto sul tragico...
13. PSICOLOGA: Certo!
14. MARIA: E quindi va be’ se si può fare una risata, la facciamo. Però poi abbiamo cambiato discorso, abbiamo parlato di altro, ed è finito lì il discorso, però mi è rimasta impressa questa conversazione.
15. PSICOLOGA: E Maria, tu dicevi, “mi sono subito pentita”.
16. MARIA: Beh, sì, avremmo potuto mantenere un po’ più di aplomb, e va be’, ma è stata talmente spontanea, perché lo sguardo mio e di Sofia è stato immediato e la risata è stata simultanea, no...
17. PSICOLOGA: Ok, proviamo a... chi vuole partire, a metterci proprio in quella situazione lì, quindi c’è la mamma che dice: “Sì però le mutande non le saluto” ci fermiamo qui. Che cosa avremmo potuto dire per renderla una comunicazione più felice? Perché Maria dice: “Non sono rimasta soddisfatta, mi sono pentita”. Che cosa avremmo potuto dire? Cosa vi viene in mente? liberamente, poi io scrivo... Sentitevi liberi... a voi in quel momento, in quella situazione, cosa vi sarebbe venuto in mente di dire?
18. SOFIA: Intervengo io che ero presente... con il senno di poi anziché ridere, o magari fossi stata sola io oppure Maria, avremmo capito cosa intendeva e avremmo detto: “Sì, sì, hai ragione, non stirla, mettile nel cassetto”.
19. PSICOLOGA: Ok. (*Ripete, scrivendo sulla chat*). “Sì, sì, hai ragione, non stirla, mettile nel cassetto”. Sofia dice che avremmo potuto dire così. Quindi dandole ragione rispetto a quello che lei ha detto, e dandole anche delle indicazioni rispetto a cosa fare, un po’ un’approvazione rispetto a quello che lei intendeva dire. Altre cosa vengono in mente?
20. ROSANNA: A me viene in mente: “Lo farai un’altra volta quando ti farà piacere, ne avrai voglia.”
21. PSICOLOGA: (*ripetendo le parole di Rosanna, digita sulla chat*): “Lo farai un’altra volta quando ti farà piacere, ne avrai voglia.”
- Comunque sia, sia la risposta di Sofia, sia la risposta di Rosanna, sono delle risposte che sottolineano un ascolto, quindi quello che dice la mamma viene preso sul serio, c’è un ascolto e direi un accompagnamento con le parole rispetto a quello che la mamma intendeva dire, c’è un po’ un modo per riuscire ad esplicitare quello che la mamma, in questa maniera un po’ criptica, “sì però le mutande non le saluto” intendeva dire. Tutte e due si pongono con un ascolto, un ascoltare, che è uno dei passi fondamentali e un accompagnamento con le parole dei gesti. Qualche altra idea?
22. GIOVANNI: “Luana mi senti?”
23. PSICOLOGA: “Sì Giovanni, certo!”
24. GIOVANNI: “Allora sto ad ascoltare, poi magari dopo intervengo”.
25. PSICOLOGA: “Oggi ti sentiamo e ti vediamo bene”.
26. GIOVANNI: “Meno male, finalmente sono riuscito a sistemare il telefono”.
27. PSICOLOGA: “Bene”.
28. GIOVANNI: “Io sono qua”.
29. PSICOLOGA: “Quando vuoi, Giovanni”.
30. GIOVANNI: “Sono appena entrato, non so cosa state dicendo”.

31. PSICOLOGA: “Ah, scusami, pensavo che avessi sentito. Siamo partiti da una comunicazione: ho chiesto di raccontare, a qualcuno di voi, l’ha fatto Maria, una comunicazione recente, uno scambio recente. Maria diceva proprio di oggi, in questo caso con la sua mamma, che non l’ha lasciata contenta, che è stato un po’ complicato, che non l’ha lasciata soddisfatta rispetto alla risposta che lei è riuscita a dare alla mamma e lo scambio che Maria ha portato è stato: sono lì davanti alla lavatrice e la mamma dice “sì però le mutande non le saluto”, c’erano sia Maria che Sofia, loro scoppiano a ridere e la mamma dice: “Siete due sceme”. E Maria dice: “mi sono subito pentita, potevamo evitarlo, potevamo dire qualcosa di meglio”. Allora abbiamo cominciato a ragionare insieme su cosa si poteva dire. Sofia stessa ha detto: “Col senno di poi, potevo dire. “Sì hai ragione, non stirlarle, mettile nel cassetto” perché dice che probabilmente la mamma intendeva dire proprio quello. Rosanna invece ha detto: “Lo farai un’altra volta , quando ne avrai voglia, ne avrai piacere”.

Io sottolineavo che tutte e due le risposte si basano su un forte ascolto e quindi quello che dice la mamma viene accolto, preso sul serio e c’è una risposta coerente rispetto a quello che la mamma pone. E anche un modo per accompagnare con le parole, quasi sviluppare quello che la mamma non è riuscita a dire in maniera più esplicita.

32.GIOVANNI: Io avrei preferito invece che a quello che diceva la mamma o che mi rispondeva in un modo un po’ bizzarro, rispondevo: “Sì, va bene, dai, lascialo lì, lo facciamo dopo insieme”. E andavamo magari a fare una passeggiata.

33. PSICOLOGA: (*digitando sulla chat*). Giovanni dice: “Sì, va bene, dai, lascialo lì, lo faremo dopo insieme”.

34. GIOVANNI: “Sì, sì”.

35. PSICOLOGA: Quindi anche qui, sicuramente c’è l’ascolto e poi “lo faremo dopo insieme” e anche mi vien da sottolineare un altro passo che è fondamentale di questo metodo, che si chiama Approccio Capacitante e che lavora proprio sulla capacità di utilizzare il linguaggio per rendere felice, più felice la relazione, quindi si sposa benissimo con il gruppo, con “Felicemente - Segui l’onda” e anche esce da tutte queste risposte, sia Sofia che Rosanna, che Giovanni hanno dato c’è anche l’accettare quello che fa, quello che dice. Che la mamma dica una cosa, Giovanni lo sottolineava, una cosa un po’ bizzarra, viene accettato, tant’è che si risponde e proprio si segue il discorso della mamma. Quindi anche questo passo dell’accettare quello che fa è un aspetto sicuramente importante. Qualcun altro? Susanna, tu ci senti?

36. SUSANNA: Sì vi sento e vi vedo, ma non ho capito la domanda.

37. PSICOLOGA: Non hai capito la domanda?

38. SUSANNA: Sono arrivata un po’ in ritardo.

39. PSICOLOGA: Ok. Allora lo ripeto. Facciamo un lavoro proprio un po’ laboratoriale, proviamo a ragionare insieme partendo da una situazione non molto felice, un po’ complicata di comunicazione che ci ha lasciato un po’ delusi, pentiti, usando le parole di Maria, provando però a vedere, partendo dalle parole che sono state dette, quali altre parole si potevano dire per rendere la comunicazione più felice. La comunicazione da cui siamo partiti è una comunicazione di questo pomeriggio. C’erano Maria e Sofia con la mamma, davanti alla lavatrice, e la mamma dice: “Sì, però le mutande non le saluto”. Sofia e Maria scoppiano a ridere e la mamma dice: “Siete due sceme”. Poi passano ad altro, però Maria dice: “Potevamo dire qualcos’altro” e allora siamo partiti da lì. Che cosa si sarebbe potuto dire d’altro?

Sofia dice: “Sì va bene, non stirlarle, mettile nel cassetto”;

Rosanna: “Lo farai un’altra volta quando ne avrai volgi, ne avrai piacere”;

Giovanni diceva: “Sì, va bene, lascialo lì, lo faremo dopo insieme”.

Io sottolineavo che sono tutte tre risposte che sottolineano l’ascolto, ascoltare quello che l’altro dice e anche accettare che faccia quello che fa.

40. SUSANNA: Accettare la sua scelta, se lei non ha voglia non lo fa.

41. PSICOLOGA: Sì ma anche che dica una cosa così bizzarra, perché non ci ha detto: “le mutande le lavo un’altra volta o le mutande non le stiro” ma ha detto “le mutande non le saluto”.

42. SUSANNA: Ma seguendo la sua onda dici: “Va bene, fallo un’altra volta, senza sottolineare che in italiano non ha senso. Infatti fa ridere e basta, però sappiamo che nella

situazione non porta la parola giusta, anzi metà della frase è già giusta perché le mutande le ha dette giuste, se erano mutande non lo so, qui siamo già a metà.

43. PSICOLOGA: “Sicuramente. Susanna, tu cosa avresti detto?”

44. SUSANNA: “Ma sì, sono d’accordo con te, lo guardiamo un’altra volta. Fai come vuoi tu.

45. PSICOLOGA: Ok (*intanto digita sulla chat*). “Ma sì sono d’accordo con te, lo facciamo un’altra volta.

46. SUSANNA: Magari mia madre mi avesse potuto dire una frase così... Facciamo come vuoi tu.

47. ROSARIA: Luana... io conoscendo mia mamma, e già mi fa ridere solamente il pensiero delle facce che avrebbe fatto, le avrei detto: “Fa’ niente, mamma, per oggi le saluto io. Ciao mutande! E lei si sarebbe fatta una gran risata. Avremmo riso comunque insieme perché lei era così. Per cui continuo ad ascoltarvi e nella mia mente mi passa la mia mamma che a una risposta del genere si sarebbe fatta una risata e saremmo andate avanti a ridere tutto il giorno. Però dicendole proprio così: “Fa’ niente, le saluto io e mettendomi a salutare le mutande”.

48. PSICOLOGA: (*digitando sulla chat*). Quindi Maria dice: “Fa’ niente, mamma, oggi le saluto io. Ciao mutande!”.

49. ROSARIA: Avremmo riso comunque ma sarebbe stato meno pesante. Avrei coinvolto anche lei nella risata.

50. PSICOLOGA: Avreste riso insieme. E tu dici: “Avremmo riso tutto il giorno”.

51. ROSARIA: Sì, perché era così mia mamma. C’è mia figlia che ride ancora adesso, ogni tanto le viene in mente qualcosa, allora la vedi che ride, inizia a ridere e mi dice “ti ricordi mamma quella volta che la nonna ha fatto, così e così... lei si ricorda tutto di sua nonna perché è stata in casa con noi...”

52. SUSANNA: Quella volta che le ha chiuso tutti i buchi dei pantaloni rotti apposta...

53. ROSARIA: Oh, quella volta lì... (*ridono*).

54. SUSANNA: Ce lo sei venuta a raccontare.

55. ROSARIA: Mi ha telefonato al lavoro e mi fa’: “Mamma”; “Dimmi”, “Hai detto tu alla nonna di rammendarmi tutti i jeans?” “Noo”. Sai che si usano i jeans con i tagli, io parlo di qualche anno fa, e comunque aveva rammendato tutti i buchi, guarda...

56. SUSANNA: Beh certo, logico...

57. PSICOLOGA: Sì era resa utile!

58. ROSARIA: Per cui era sempre tutto così con mia mamma, ci facevamo delle gran risate.

59. PSICOLOGA: Bene! Giorgio?

60. GIORGIO: Io non saprei bene come rispondere, sarei più che altro sull’idea di qualcun’altra che l’ha già detto, che dice “Beh, lasciale stare, facciamo un’altra volta”.

61. PSICOLOGA: (*mentre digita sulla chat, ripete*) “Beh, lasciale stare, facciamo un’altra volta”,

62. GIORGIO: Io ho avuto poco di queste esperienze...

63. PSICOLOGA: Sì, è vero, poi magari sono situazioni che... anche Susanna diceva “Magari mi fossero capitate con mia mamma”, però proviamo a metterci nella situazione anche se sono delle situazioni un po’ distanti da quelle che state vivendo o che avete vissuto. Aurora, cosa ti viene in mente? Cosa avresti detto?

64. AURORA: (*parla, ma non si sente*)

65. PSICOLOGA: Non si sente, Aurora, mi sa che hai il microfono disattivato. (*Aurora riesce ad attivare il microfono*).

66. AURORA: Ma anch’io, con quello che faccio con mio marito chiacchiero tutto il giorno assieme, però io gli dico una cosa e lui me ne risponde un’altra, non so... però collabora, magari mi dice “Sì, hai ragione”, e poi cambia subito discorso ma lui è un uomo, non è che posso dire come dicono loro “Le mutande...”, però quando mi segue chiacchiero tutto il giorno assieme, ma non è che ne ricevo tanto, parla ancora bene, ma io gli dico una cosa e lui me ne risponde un’altra. La conversazione c’è, dopo poi io seguo quello che dice, magari poi gli viene in mente: “Devo andare, devo andare a lavorare”, “Sì, tra un po’ andiamo” e niente... per lui il suo problema è sempre quello, di voler andare, andare a lavorare, però parla bene, non è che... ma se io gli dico “dammi qualcosa”, “Hai visto, siamo stati in questo

posto” non è che lui dice: “Eh, sì, hai ragione, l’ho visto, era bello” no, lui cambia subito discorso, però parla, mi risponde, dice almeno qualcosa, ecco. Ma tutto il giorno parliamo. Parla ancora bene, ma non riesco, come hanno risposto, questa signora dice: “Però io...” No, cambia subito discorso. Come io gli dico una cosa, lui ribatte con un’altra, però va avanti e io poi quando dice lui qualcosa lo seguo, “Devo andare a lavorare” “Sì, va bene” lo seguo.

67. PSICOLOGA: Dovessi mai trovarti in questa situazione, immaginiamo proprio di trovarci come Maria e Sofia, la mamma che dice: “Sì, però io le mutande non le saluto”. In quella situazione lì, che cosa avresti detto? Pensando a una comunicazione felice.

68. AURORA: Per chiarire bene, gli avrei chiesto: “Che cosa vuol dire saluto?” Non so, io, “Non ho capito che cosa vuol dire saluto” ma poi non mi avrebbe dato la risposta giusta. Se avessi chiesto una cosa così a mio marito, la risposta giusta non me l’avrebbe data, anche se parla molto chiaro, non sarebbe arrivato a dirmi una cosa...

69. PSICOLOGA: Aurora dice, io avrei detto: “Cosa vuol dire saluto? Non ho capito!”, col rischio, come già sottolinea Aurora, che facendo una domanda - sappiamo che uno degli aspetti fondamentali è quello di non fare domande, proprio perché mettono in difficoltà, possono mettere in difficoltà - come Aurora dice, poi con tutta probabilità non mi avrebbe risposto.

70. AURORA: “No, ma neanche per sogno. Non ci sarebbe arrivato a dirmi che cosa deve fare, ecco”.

71. PSICOLOGA: Ok.

72. AURORA: Avrebbe continuato a chiacchierare, ma la risposta giusta non te l’avrebbe data”.

73. PSICOLOGA: Ok, qui possiamo sottolineare il fatto che fare domande è sempre un po’ critico, quindi uno degli aspetti, il non fare domande, è un altro passo importante. Grazie Aurora. Elisa? Vado avanti un po’ come vi vedo (*sullo schermo*). Elisa? Tu cosa diresti?

74. ELISA: Logicamente adesso è difficile perché la mamma non parla, è già da tempo...

75. PSICOLOGA: Beh, ma immaginiamo che la mamma, la tua mamma, un’ipotetica mamma, la mamma di Maria...

75. ELISA: In effetti pensavo a un po’ prima, a un po’ prima che perdesse questa parola, un po’ al carattere della mamma, sicuramente lei è sempre stata molto ironica, sempre sorridente, quindi secondo me avrebbe riso anche lei su questa battuta, ci saremmo perse lì, ma senza poi... magari avremmo riso, avremmo detto qualche battuta in più.

76. PSICOLOGA: Che cosa avreste potuto dire? Anche la tua mamma è sempre stata un po’ scherzosa, quando magari parlava di più. Quindi la mamma che esce con questo: “Sì però le mutande non le saluto”, tu cosa avresti detto?

77. ELISA: Avrebbe riso.

78. PSICOLOGA: E tu, cosa le avresti detto?

79. ELISA: Mah, non lo so, in quel momento lì, ti dico la verità, ci saremmo fermate lì alla risata, avremmo detto qualche cosa in più, ma non so adesso come spiegarmi... perché capitava eh, capitava che in qualche azione, in qualche cosa lei cominciava magari a ridere, su come parlavi, su come ti mettevi, per cui io magari la seguivo. Si faceva questa risata assieme, un po’ così, un po’ come veniva, senza mettere puntini, senza niente. Ma mi ricordo già quando non stava bene, capitava qualche episodio, anche in bagno, magari nel lavarsi, qualche battuta spiritosa, e niente, si rideva, si rideva senza... come fosse una cosa normale, che dicono anche due persone per fare una battuta spiritosa.

80. PSICOLOGA: Sì, un po’ come diceva Rosaria prima, che ridevano un sacco.

81. ELISA: Sì, io me lo ricordo, anche adesso, che parlo sempre io, nonostante parlo, anche se guardo la televisione le parlo: “Oh, guarda mamma, stanno facendo vedere quella cosa lì, so che ti piaceva, guarda. Perché lei non guarda, guarda tutt’altro. Come adesso, guarda che è qua e mi osserva, osserva me e osserva voi, e se mi giro e magari le dico: “Hai sentito mamma? Ha detto una parola quella signora” ti sorride, come se lei è qua e capisce qualcosa, si immagina qualcosa, non so perché, io comunque le parlo.

82. PSICOLOGA: Va bene Elisa, scrivo: “Avremmo riso insieme”.

83. ELISA: Sì, sì.

84. PSICOLOGA: Roberto? Alla mamma che dice: “Ma io le mutande non le saluto” che cosa avrebbe detto?
85. ROBERTO: Io ho difficoltà con mia moglie, perché conoscendo il mio carattere reagisco male a queste cose che non sono nella mia, nei miei schemi logici, diciamo così, adesso non sono più... probabilmente avrei riso perché va beh, la cosa è abbastanza buffa, quella di salutare le mutande è una cosa...
86. PSICOLOGA: Quindi “Avrei riso”, quindi lei sul punto, sul passo accettare che faccia quello che fa, o anche che dica quello che dice quando è particolarmente buffo o un po' strampalato fa ancora fatica.
87. ROBERTO: Eh, faccio ancora fatica. Poi ci ripenso e dico: Potevo agire così, essere più accondiscendente, però...”.
88. PSICOLOGA: Ad esempio, col senno di poi, dicendo che cosa? Io ho scritto: “Avrei riso”, però magari questa è più d'impatto...
89. ROBERTO: Probabilmente in questo caso avrei riso, ma lei è parecchio tempo che mi dice che questa non è la sua casa, dove abita, che non mi riconosce più come marito, e mia figlia mi chiama e lei: “Perché ti ha chiamato papà?”, va be', le spiego, però... poi c'è sempre questa confusione di ruoli che ora mi trovo un po' sperduto... un campo che ancora non...
90. PSICOLOGA: Un campo nuovo.
91. ROBERTO: Sì.
92. PSICOLOGA: Va bene. Marco? Che cosa direbbe lei a questa mamma che dice: “Ma io le mutande non le saluto”? Ci sente Marco? La vediamo un po' in penombra ma non la sentiamo...
93. MARCO (*accende il microfono*): Allora, avrei passato una mezz'oretta con lei su questa storia. Quando stendevo la biancheria, lei si metteva vicina a me, la stendeva a modo suo, d'accordo, le mollette le infilzava tre o quattro volte sullo stesso capo di biancheria, la lasciavo fare tranquillamente, oppure quando raccoglieva la biancheria asciutta, la piegavo vicino a lei e se mi avesse detto una cosa di questo genere, le avrei detto: “Va be', adesso le salutiamo” e le avrei piegate assieme a lei, poi le avrei messe nel cassetto, oppure avrei fatto la scena di metterle dentro il cassetto e di dargli la buona notte, di salutarle e così via. Per rendere la cosa un attimino ironica e divertente da questo punto di vista, per suscitare un attimino una reazione anche in lei, perché è facile nella sua musonità, nella sua serietà, rispetto alla mia ilarità invece, che è più facile.
94. PSICOLOGA: Ok (*digita sulla chat*). Quindi io ho scritto: “Va beh, adesso le salutiamo. Pieghiamo le mutande, le mettiamo nel cassetto e le salutiamo”. Stando un po' attento, e quindi anche qui, l'importanza dell'ascolto e del prendere sul serio quello che la moglie dice, perché dice: la moglie è un po' diversa da me e magari se la prende se il tono diventa troppo scherzoso.
95. MARCO: Sì, stimolarla in modo un po' diverso, tant'è vero che oggi ho fatto... va be', ne parliamo dopo.
96. PSICOLOGA: Va bene. Giovanni? Vuoi dirci, vuoi dirci dopo?
97. GIOVANNI: (*sta parlando ma non si sente*).
98. PSICOLOGA: Giovanni non ti sentiamo, hai il microfono disattivato. Ci senti tu Giovanni? Eccolo! Adesso sì.
99. GIOVANNI: Infatti dicevo, anch'io mi sarei messo a ridere su una domanda simile, ma di questo con mia moglie non si parlava mai... “Beh, se non sono pronti da stirare, mettiamoli lì, lo faremo un'altra volta”.
100. PSICOLOGA: Va bene. Adesso sto scrivendo (*in chat*). Giovanni: Rido. “Se non sono pronte da stirare, le mettiamo lì e le faremo un'altra volta”. Quindi anche Giovanni sull'ascolto, sì fondamentalmente l'ascolto.
101. GIOVANNI: Sì, molto ascolto.
102. PSICOLOGA: Molto ascolto, prendendo sul serio quello che la signora dice. Ok Valeria?

103. VALERIA: Io avrei un po' corretto la frase ma ridendo. Nel senso "Sì, sì, non stiriamole ma lo faremo un altro momento o più tardi", però senza sottolineare che le aveva detto "salutiamole". Conoscendomi, avrei comunque trovato il modo di correggere la parola.

104. PSICOLOGA: (*digita in chat*) "Sì, non stiriamole". Cosa dicevi, Valeria, "Lo faremo un'altra volta"?

105. VALERIA: Sì, avrei comunque corretto la parola, conoscendomi, soprattutto all'inizio, non sarei riuscita a non correggerla. Poi, piano piano ho imparato a non correggerla più e a starle dietro. Ma all'inizio, istintivamente, comunque, trovare il modo di dirle la cosa giusta, avrei cercato comunque di farlo, insomma.

106. PSICOLOGA: Anche se Valeria dice: "Uno dei passi è quello del non correggere, quindi quando correggiamo è un po' come quando facciamo le domande, sappiamo che ci mettiamo un po' in un terreno minato..."

107. VALERIA: Esatto!

108. PSICOLOGA: Però in realtà, in questo caso, non è una correzione, cioè quando noi si dice, diciamo, passo del *non correggere* sarebbe stato dire: "Mamma, non si dice salutiamo, si dice che non le vuoi stirare". Questo è correggere. Dirle: Hai detto una cosa sbagliata, dovrei dire in un altro modo. Invece, quello che tu dici, risponderle: "Sì, non stiriamole" è più un piano di interpretazione, cioè cercare di interpretare nella maniera corretta, non che non lo dica correttamente la mamma, lo dice alla sua maniera, è più un cercare di capire anche il senso di quello che la mamma dice e restituirglielo. Quindi non è sbagliato, non è un correggere che uno dice: "Caspita! Ho corretto, ho sbagliato", non è così, anche perché dopo una risposta del genere, ci immaginiamo che la mamma non si senta corretta nel senso di dire: "Ho detto qualcosa di sbagliato, tant'è che mi hanno dovuto correggere," non è così, quindi ci può stare, è molto simile anche ad altre risposte che proprio vanno nella direzione dell'ascolto e anche della comprensione di quello che la mamma voleva dire, nonostante l'abbia detto in una maniera un po' strana.

109. VALERIA: Sì sì.

110. PSICOLOGA: Va bene. Vedo che sono collegati sia Barbara che Stefano, però non so se vogliono intervenire, perché non li vediamo, anche Maurizio. Maurizio, se hai seguito e vuoi anche tu dirci la tua...

111. MAURIZIO: Sì ho seguito, sono stato anche attento perché stasera è una serata un po' così...

112. PSICOLOGA: Complicata?

113. MAURIZIO: Sì, (*ride*), ogni tanto compare Giovanni in video... Quello che volevo dire io è che probabilmente anche con mia mamma sarebbe stato un po' come per Maria, nel senso che mi ricordo delle gran risate, quindi probabilmente mi sarei comportato un po' come Maria, ci avrei riso sopra e ci saremmo fatti delle grasse risate. Quello che però mi viene da chiedere a Maria e Sofia è se loro si sono messe a ridere e la loro madre ha risposto: "Siete due sceme" ma l'ha detto a sua volta sorridendo anche lei o si è visto che era piccata la mamma, era un po' giù di morale?

114. SOFIA: No, no, rideva anche lei. No, non l'ha presa male la nostra risata, ha riso anche lei e poi, come diceva Maria, abbiamo cambiato discorso e non siamo più tornate sulla cosa. E comunque lei poi da sola ha preso le sue mutande e le ha portate in camera sua. Sono ancora lì, non le ha ancora messe via, però (*ride*) no, non era né arrabbiata, né nulla di che, cioè non c'è rimasta male per la nostra risata, diciamo così.

115. MAURIZIO: Beh, quindi questo già appunto, poteva darsi benissimo invece che lei si sentisse un po' a disagio per il fatto che voi... è come se dicesse: "Ma mi stanno ridendo in faccia" e invece no.

116. SOFIA: No no, perché come diceva Rosaria prima anche mia mamma è sempre stata molto ironica, le piaceva ridere, anzi, ripeto, non fossimo state insieme io e Maria, che quindi una di fronte all'altra abbiamo incrociato lo sguardo e siamo scoppiate a ridere, sicuramente né io né lei avremmo reagito con la risata, è stato il momento che eravamo lì tutte due insieme, che eravamo lì e questa cosa ci ha fatto ridere.

117. MAURIZIO: Beh, diciamo che allora il momento si è stemperato, diciamo che non è stata una cosa completamente negativa, il fatto di aver corretto, corretto? di aver riso per quello che ha detto la mamma.

118. SOFIA: No no, certo.

119. MARIA: Forse lei ha detto: “Siete due sceme” perché non ha capito il motivo per cui siamo scoppiate a ridere. Molto probabilmente non ha colto il suo errore, lei era convinta di aver detto una frase di senso compiuto, quindi... è per quello che poi non abbiamo continuato il discorso, abbiamo sviato proprio per quello, perché non potevamo certo rimarcare come diceva... adesso non ricordo chi... Valeria forse, del correggere, non l'abbiamo corretta, non abbiamo rimarcato niente, abbiamo cambiato discorso e basta, “Siete sceme” perché forse non mi fate ridere anche me, forse...

120. MAURIZIO: Mmh. (*con approvazione*).

121. PSICOLOGA: Sì, forse è un po' questo, il fatto di non essere riuscite poi a continuare quella comunicazione e averla dovuta un po' interrompere con questa risata, probabilmente come diceva Maria, la mamma non ha compreso fino in fondo perché era così divertente questa cosa per Maria e Sofia, a differenza di alcune risposte vostre, che poi avete dato, di possibili risposte, non si è riusciti a ridere tanto insieme ma sono state più Maria ed Sofia che hanno riso e poi si è fatto altro, si è parlato di altro. Quello che stavamo provando a fare è capire come da quella uscita della mamma ci si poteva agganciare per una comunicazione piacevole invece per tutti. Sì, sicuramente non è stata una situazione così fortemente negativa, però che poteva essere più felice. Va bene. Barbara e Stefano? Visto che non so se ci sentono...

122. STEFANO: (*apre il microfono*) Allora, ciao a tutti. La cosa che volevo dire, va be', non so, a me è capitato con mio papà di avere situazioni del genere. Mi ricordo di una volta che eravamo di fronte e non mi ha riconosciuto e mi chiedeva dov'era lo Stefano e c'era mia mamma e c'era anche mia moglie. Mia mamma ha fatto quella faccia come per dire: “L'è lì, ce l'hai di fronte” e invece io ho cercato di andare avanti col discorso, gli ho detto che non c'era, che era uscito, che poi magari andavamo a cercarlo assieme, non ho mai cercato di chiudere il discorso o comunque di metterlo in condizioni di imbarazzo, perché comunque in quel momento lì lui non mi riconosceva e quindi era inutile stare lì a dirgli: “Sono io, non sono io...” E' vero, è un episodio diverso da quello delle mutande, probabilmente lì c'era più da ridere e scherzare, però abbiamo sempre cercato, finché si poteva, di non riderci mai sopra su quello che lui sbagliava, cioè comunque di seguire il suo ragionamento, quello che lui in quel momento lì pensava. Non so, avevamo l'idea che riderci sopra era un po' un prenderlo in giro, e stargli dietro al discorso era un po' più... come dargli retta, ecco. Anche se sarebbe un controsenso anche questo, perché in realtà dargli retta sembrava una presa in giro, ecco. Però noi abbiamo sempre agito in questo modo qua.

123. PSICOLOGA: Quindi Stefano, pensando ad una possibile risposta, pensando alla mamma o al papà, magari il papà appunto non l'avrebbe detto, però l'uscita “sì, però le mutande non le saluto” cosa avresti risposto.

124. STEFANO: Magari “Anche le calzette non le salutiamo” o la canottiera... Cioè trovare un altro articolo che poteva...

125. PSICOLOGA: (*scrive sulla chat*): “Anche le calzette non le salutiamo”. Va bene! Barbara?

126. BARBARA: Ciao!

127. PSICOLOGA: Ciao Barbara!

128. BARBARA: Io stavo un po' riflettendo rispetto al fatto che, cercando di pensare a mia mamma, che il periodo in cui era ancora in grado di parlare soffriva talmente tanto il fatto di sbagliare le parole, perché lo percepiva, che penso che non avrei riso perché avrei temuto di offenderla. Era molto sospettosa, nel senso che rendendosi conto a volte di essere in difetto perché utilizzava il vocabolo sbagliato, per cui avrei cercato sicuramente di alleggerire la situazione ma non di rimarcare l'errore, né di riderci sopra perché penso che sarebbe offesa, per cui avrei cercato anch'io di darle una risposta: “Mah sì, va bene, non salutiamole,

pieghiamole e lasciamole qui” una cosa di questo tipo, cercando di andarle un po’ appresso, senza né puntualizzare, né rischiare di offenderla.

129. PSICOLOGA: Quindi, scusami, Barbara, dimmi che cosa avresti detto?

130. BARBARA: Le avrei detto: “Va bene, pieghiamole e lasciamole qui”.

131. PSICOLOGA: (*scrive sulla chat*) Ok. Sicuramente la questione del metterla sul ridere dipende molto da chi abbiamo di fronte, se funziona con Maria e Rosaria e Sofia, insomma, anche Marco diceva: “io l’avrei fatto ma perché io sono così scherzoso, stando però attento, perché invece mia moglie lo è molto meno”, è chiaro che dipende molto da chi abbiamo di fronte, la mamma di Barbara che invece è facile alla risata, o la frase ironica l’avrebbe presa come una presa in giro, allora lì diventa un po’ più ostico l’uso dell’ironia o della risata. Quindi sicuramente va valutata bene. Va bene. Beh, direi che siamo riusciti a tirar fuori tante alternative, tanti tentativi per rendere questa comunicazione più felice, ma soprattutto nel provare a continuarla, provare a trovare delle risposte possibili che continuassero in qualche modo il discorso che la mamma, con queste mutande che non voleva salutare, aveva lanciato. Allora ritorno a Maria. Rispetto alle risposte, le possibili risposte che le persone hanno espresso, quale secondo te, Maria, poi chiedo anche a Sofia, poteva essere più... in quale vi ritrovereste di più? Vi ritrovate di più?

132. MARIA: Allora, sono tutte risposte valide, effettivamente ognuno ha dato la propria risposta pensando al proprio... alla persona con cui si relaziona, per cui pensando alla nostra mamma, avremmo potuto dire: “Sì, d’accordo, va bene, non le stirare, le pieghiamo”, come diceva Sofia, ecco. Esattamente quello che aveva detto Sofia all’inizio. Non le stirare. Non è una correzione come ha detto lei, ma abbiamo capito cosa intendevi dire, ti è uscito il verbo sbagliato, ma noi abbiamo capito che cosa intendevi dire.

133. PSICOLOGA: Sì, questo è proprio un altro passo importante, del restituire un pochino, si dice, il motivo narrativo, cioè che cosa davvero la persona voleva dire, “ti ho compreso, ho capito che volevi dire che non le vuoi stirare”, non te lo dico così, ma ti dico: “Va bene, non le stiriamo, le mettiamo via senza stirarle”. Quindi ti restituisco, è potente questa cosa qua, perché ti fa capire che io ti ho capito, nonostante tutto, e ha un effetto completamente diverso dal correggere: “No mamma, allora, mi stai dicendo che non le vuoi stirare, allora di’ che non le vuoi stirare non dirmi che non le vuoi salutare”, ha proprio un effetto completamente diverso. Quindi sicuramente questa... Sofia, invece? Rimane della stessa idea?

134. SOFIA: “Come dicevo subito prima, avrei detto la stessa cosa che ha rimarcato Maria, perché sentendo poi tutte le cose dette dalle altre persone con mia mamma il fatto di continuare sul gioco del salutare, magari no, però mi sembra di prenderla in giro di più, quindi avrei preferito dirle: “No no, tranquilla, non stirarle, le mettiamo nel cassetto”. Come ho detto all’inizio, il fatto di giocarci, non so, non mi piace come cosa, preferisco scherzare su altre cose, non su un suo - tra virgolette - errore.

135. PSICOLOGA: Ok. Ma questo perché è una cosa tua, Sofia, nel senso che metterebbe te in difficoltà, o proprio pensando alla mamma, quest’ironia potrebbe non piacerle?

136. SOFIA: Sì, mi sembra di prenderla in giro.

137. PSICOLOGA: Anche la mamma potrebbe sentirsi presa in giro?

138. SOFIA: Sì, assolutamente sì. Perché lei in quel momento, comunque, non voleva dire “salutare”, voleva dire “stirare”, solo che non le è uscito il termine corretto, quindi rimarcare questa cosa mi sembra appunto, ripeto, di prendermi gioco di lei. Preferisco scherzare con lei su altre cose, come in questi giorni. Siamo andati in montagna quattro giorni e abbiamo riso e scherzato su tante altre cose, ma non sui suoi errori, insomma.

139. PSICOLOGA: Va bene.

140. SOFIA: Poi magari sbaglio.

141. PSICOLOGA: No, dobbiamo provare anche a non vederli come errori, perché se li vediamo come errori, subito dopo è rischioso perché ci infiliamo nel rischio poi di correggerli. Possiamo vederli, vanno visti come modi diversi di esprimersi, quindi “stirare” può diventare “salutare”. Non necessariamente è più giusto o più sbagliato, è un modo che in una comunicazione in cui le parole a volte perdono il significato convenzionale, diciamo tradizionale, però anche in questo caso abbiamo visto come mettendosi in ascolto si riesce

comunque a comprendere che cosa la persona ci sta dicendo, che cosa vuole dirci, qual è la sua intenzione comunicativa, cosa ci vuole dire. Fermarci invece su, cioè mettere l'accento sull'errore, rischia di portarci tutta l'energia lì, e ci perdiamo anche quello che la persona davvero voleva dirci. Quindi può essere interessante la risposta che poi entrambe avete scelto, quindi la risposta che non corregge ma che comprende quello che la mamma voleva dire e risponde a tono, nel dire "le stiriammo dopo, sì va bene, le stiriammo dopo" che punta proprio sull'accompagnare con le parole come passo, nel restituire anche quello che davvero era il significato di quello che la mamma voleva dire, senza correggerla.

Poi, interessanti anche tutte le proposte che si pongono, magari poco adatte alla mamma, o poco adatte anche a voi, perché uno per scherzarsi sopra deve sentirsi anche lui disposto a mettersi nello scherzo, interessanti dicevo anche tutte quelle proposte che si pongono sullo stare allo scherzo, il giocare, ma in maniera che faccia stare bene entrambi. Questo poi dipende da come siamo noi, da com'è l'altra persona e anche dalla relazione che c'è stata prima, quanto l'altra persona sta al gioco e quanto è disposta a scherzare su di sé, e quanto anche noi siamo disposti a scherzare su di noi.

Va bene, direi che sono usciti vari aspetti dalle risposte, vari punti, quelli che appunto chiamiamo passi, che sono importanti perché la comunicazione possa essere felice ed efficace, e possa anche proprio continuare, perché dicevamo, questa comunicazione in realtà non era stata così infelice, però si era un po' interrotta, si era dovuto trovare un altro argomento. Tante volte invece noi diciamo che diventa molto prezioso riuscire a far continuare la comunicazione, quindi sulla base di quello che l'altro dice, riuscire a trovare un modo per far parlare, continuare a dialogare. Questa sera abbiamo trovato varie possibilità e sicuramente i punti più importanti che abbiamo sottolineato, tra gli altri, perché poi ce ne sono anche altri, sono l'ascoltare, il quarto passo dell'ascoltare, accompagnare con le parole, che poi è la risposta che è stata scelta sia da Maria che da Sofia, che restituisce il senso di quello che la persona voleva dire, e direi l'accettare che la persona faccia quello che fa e che dica quello che dice.

Rispetto a questi tre passi, l'ascoltare, l'accompagnare con le parole, restituendo il senso di quello che uno dice e l'accettare che faccia quello che fa o che dica quello che dice, ciascuno di voi, se vuole ora dirci, quale di questi tre passi fa un po' più fatica a fare proprio? Qual è il passo su cui secondo voi c'è ancora bisogno di lavorare? Probabilmente su tutto, però lavorare di più? Su tutto, dico, ma non perché... perché si può sempre fare meglio. Però qual è quell'aspetto tra questi tre che vi mette più in difficoltà?

Roberto all'inizio diceva: "io per come sono fatto, l'accettare che lei faccia quello che fa quando è una cosa un po' bizzarra, faccio ancora molta fatica". Quindi, non so se adesso Roberto ci sente, però...

142. ROBERTO: Sì sì, sì.

143. PSICOLOGA: Roberto, partiamo da te, qual è l'aspetto, è ancora questo?

144. ROBERTO: Sì, è questo. Devo migliorare in questo, me ne rendo conto sempre dopo...

145. PSICOLOGA: Nell'accettazione...

146. ROBERTO: Sì, di primo acchito magari la contraddico, e purtroppo devo lavorare lì.

147. PSICOLOGA: Quindi alla base c'è l'accettazione di quello che fa o dice.

148. ROBERTO: Eh sì, perché non può essere diversamente. Mi rendo conto che è difficile entrare nella testa di un altro.

149. PSICOLOGA: Certo!

150. ROBERTO: Questo è il lavoro che devo fare, che mi aspetta.

151. PSICOLOGA: Sì, perché noi lo diciamo sempre, siamo noi che dobbiamo fare lo sforzo di andare verso l'altra persona e accettare che faccia quello che fa. L'altra persona non può fare altrimenti.

152. ROBERTO: Lo so, mi rendo conto.

153. PSICOLOGA: Però è una cosa abbastanza ostica. Certo!

154. ROBERTO: Va bene, la ringrazio.

155. PSICOLOGA: Grazie a lei, Roberto. Maria? Parlo da Maria.

156. MARIA: Come Roberto, uguale.

157. PSICOLOGA: Anche per te è questo.
158. MARIA: Però già il riconoscerlo, Roberto... facciamoci coraggio a vicenda.
159. PSICOLOGA: Certo.
160. MARIA: Già il riconoscerlo...
161. ROBERTO: Penso che sia un passo fondamentale.
162. MARIA: Per cui, sì, lo so che devo lavorare tanto su questo.
163. ROBERTO: Più che altro il cammino è ancora lungo, però arriveremo a qualche punto.
164. PSICOLOGA: Sì. Però già sapere che questo è un punto debole su cui si deve lavorare, quello dell'accettazione, è un aspetto importante. Rosaria, invece, qual è l'aspetto che, e qui pensando un po' al passato, ecco?
165. ROSARIA: Oramai sono passati un po' di anni, però comunque io mi sono resa conto che prendendo tutto quello che ci stava intorno con un sorriso siamo riuscite a superare tutto, per cui io continuo a ripetermi che comunque bisogna un pochino veramente a volte anche prenderci un pochino in giro, non troppo sul serio e prenderci queste cose qua e farci diventare la vita un pochino più leggera.
166. PSICOLOGA: Sicuramente, però alla base c'è anche un'accettazione, perché se io sono sempre in lotta e non accetto...
167. ROSARIA: Per me è stato difficile, perché se volgiamo parlare della situazione che ho vissuto con mio papà è stata più difficile. Perché? Perché lui aveva un carattere anche diverso rispetto a mia mamma, per cui io forse ero avvantaggiata perché avevo già fatto un'esperienza per cui dopo l'esperienza con il papà, con la mamma ho cercato di fare diversamente, perché altrimenti ne sarei venuta fuori devastata da due situazioni del genere, capisci?
168. PSICOLOGA: Certo.
169. ROSARIA: Se sono qui adesso che ne parlo e sono qui ancora con voi probabilmente è proprio per questo.
170. PSICOLOGA: Certo. Sì, però è bello anche quello che dicevi: l'episodio dei pantaloni. Alla fine si è accettato che la nonna abbia cucito.
171. ROSARIA: Quello è un episodio, ma dovrei mettermi qui a... dovrei far venire mia figlia che lei si ricorda davvero tutti i particolari, tutti se li ricorda lei, li ha vissuti davvero in un modo veramente...
172. PSICOLOGA: Intenso?
173. ROSARIA: Sì sì.
174. PSICOLOGA: Per cui anche ridere sopra alla nonna che cuce i tagli dei pantaloni fatti apposta, vuol dire anche riuscire ad accettare davvero che lei faccia questo e che per lei abbia un senso e vederci il bello e il divertente.
175. ROSARIA: Infatti nessuno le ha detto niente, abbiamo preso le forbici piccoline e abbiamo scucito tutto quello che lei aveva fatto, ormai eravamo consapevoli, e va bene...
176. PSICOLOGA: Bene. Giorgio?
177. GIORGIO: Per me sì diciamo che l'accettazione l'avevo accettata abbastanza velocemente, il mio discorso era quando c'erano dei discorsi, poter rispondere, perché certe volte rispondevo un po' di ripicca, lei mi faceva delle domande sempre un po' stizzose per cui la mia difficoltà fino a qualche anno fa era quella lì. Adesso il discorso è solo a senso unico, quando mi danno dieci minuti per parlarci assieme riesco sì e no a chiamarla, cercare di dirle "dimmi ciao, salutami, ecc... era buona la colomba che hai mangiato ieri, questo e quell'altro". Poi magari o ti risponde con un sorriso o rimane un po' indifferente, per cui adesso il dialogo non c'è più, perlomeno, parlo io e posso avere qualche risposta dall'espressione del viso, certe volte riesce anche a biasciare "Ciao", magari il suo nome, o... però molto difficilmente, solo l'espressione del viso ed un eventuale sorriso.
178. PSICOLOGA: Beh, che comunque è ascolto, c'è ascolto anche se non ci sono le parole. Riuscire ad ascoltare anche il volto, l'espressione, il sorriso, lo sguardo, è sempre un ascolto.
179. GIORGIO: Sì, sì. Lei vedo che quando è stimolata diciamo che a suo modo reagisce, per cui non è indifferente.
180. PSICOLOGA: Certo, quindi comunicare, ha voglia di comunicare, anche se in una maniera completamente diversa.

181. GIORGIO: Se poi riesco a strapparle il sorriso, quel giorno lì son contento.
182. PSICOLOGA: Bene, grazie Giorgio.
183. PSICOLOGA: Aurora? (*parla ma non si sente*). Aspetta che non c'è il microfono...
184. AURORA: Adesso?
185. PSICOLOGA: Sì, adesso ti sentiamo bene.
186. AURORA: Anch'io comunico tutto il giorno perché è un chiacchierone, non faccio fatica però lo devo sempre seguire perché fargli capire e avere una risposta di quello che io gli chiedo è troppo pesante per lui, perciò come apre la bocca e dice qualcosa, lo seguo subito nei suoi pensieri. Magari ogni tanto mi combina qualche disastro però...
187. PSICOLOGA: Però diciamo tra l'ascoltare, l'accettare che faccia quello che fa o che dica quello che dice e riuscire a...
188. AURORA: Non è pesante!
189. PSICOLOGA: No? Che cosa ti mette un po' in difficoltà?
190. AURORA: In difficoltà... lo devo sempre seguire, non posso lasciarlo un momento solo perché se lo lascio solo lui si disorienta subito anche se è in casa sua, ma se solo io passo da un locale all'altro o me lo porto dietro o se no devo rimanere dove sono, perché devo continuare a parlare, ogni tanto devo dire: "Dai, è tutto il giorno che sei qui, sdraiati un momento", ma ha paura ad addormentarsi perché se dopo non mi vede... siamo sempre lì. Però riesco ancora a comunicare qualcosa, non con le risposte giuste, sono io che do le risposte a lui quando mi chiede qualcosa, però non so se poi capisce o meno, però cerco sempre di rispondere a quello che lui chiede, così riesco ad avere un...
191. PSICOLOGA: A mantenere viva la comunicazione
192. AURORA: Sì perché se no lui chiede e io gli dico: "Cos'è che hai bisogno?", "Devo vedere questa roba", "Cha allora guardiamola assieme che così troviamo cos'è che hai bisogno". Non riesco a fare diversamente, per seguirlo devo fare così. Anche perché ho provato a dirgli una volta: "Eh ma non capisci quello che ti dico", e lui dice "No, sei te che non sei capace di parlare".
193. PSICOLOGA: Eh certo! Va nella direzione del correggere, il correggere non funziona e poi chiude la comunicazione.
194. AURORA: Eh sì, quando parliamo e lui comincia questo o quell'altro, poi io lo seguo e potremmo andare avanti tutto il giorno... senza fatica.
195. PSICOLOGA: Bene. Elisa? Che cosa ti mette più in difficoltà e fai un po' più fatica con la mamma? L'ascoltarla, l'accompagnare con le parole, per comprendere quello che lei vuole comunicare, piuttosto che accettare che lei faccia quello che fa?
196. ELISA: Io ti dico la verità, con la mamma sorrido sempre, perché col sorriso realizzo molto, sdrammatizzo molto, e lei percepisce molto con un'espressione più sorridente, io vedo anche adesso. Adesso se le parlo di voi o che... magari le dico. "Guarda quella signora ha su un golfino come te", lei sorride, il sorriso io riesco a percepirlo insomma, e vado avanti così perché vedo che è l'unica maniera.
197. PSICOLOGA: Sicuramente anche al di là di quello che diciamo, come lo comunichiamo, il sorriso, il parlare in maniera tranquilla...
198. ELISA: Parlare sempre avendo quest'espressione chiara e quindi farsi vedere sempre con quell'atteggiamento positivo. Io fino adesso riesco ad andare avanti così con lei.
199. PSICOLOGA: Bene! Grazie Elisa. Marco?
200. MARCO: Io, l'accettazione, l'ho vissuta diciamo in due momenti, in vari momenti. L'accettazione è stata graduale. L'accettazione ad esempio dello stare a tavola, nell'usare le posate o nel mangiare normalmente è stata graduale, fino a quando mi sono abituato ad aiutarla, ad imboccarla e così via... L'accettazione nell'igiene, a usare le mie mani su tutto il suo corpo è stata graduale. Quello che non ho accettato in casa era quello che lei mi veniva dietro anche negli spazi più angusti, era dietro di me e questo mi dava fastidio.
201. PSICOLOGA: Che era comunque un accettare che faccia quello che fa, che ti segua come un'ombra, che è un po' come diceva Aurora che "devo essere sempre presente, devo esserci sempre".

202. MARCO: Ero la sua ombra, ero la sua ombra, non ci sono Santi che tengono... ovunque andavamo, bastava che mi allontanassi un attimo, lei... lo sguardo si perdeva e cercava sempre me, quindi non potevo lasciarla con nessuno. Adesso il problema è diverso perché essendo in RSA chiaramente... stamattina che sono andato a farle visita, perché mi tocca una volta alla settimana nella stanza degli abbracci e così via, c'è stato un momento di commozione, c'è stato un momento della risata, il momento in cui mi abbassavo la mascherina e lei rideva, perché si rendeva conto che ero io, quantomeno... un po' scherzarla, colorarle le mani, fargli battere le mani, cantargli una canzoncina, raccontargli qualcosa della sua adolescenza, eccetera, si ravviva un attimino l'aspetto, perché i farmaci bloccano sicuramente tantissimo la sua condizione di staticità e questo è quello che riesco... devo accettarlo e non ci sono Santi che tengano.

203. PSICOLOGA: Certo, va bene. Grazie, Marco. Susanna, pensando alla tua esperienza?

204. SUSANNA: Anch'io come tutti gli altri, varie fasi... posso dire che l'accettazione della malattia, nel senso di accettare mia mamma malata è stato difficile, ma non perché dovevo sì correggere, fare... ecco, diciamo così, non mi è mai pesato capire subito che avrebbe avuto bisogno di me, di noi, che avrei dovuto fare tutto perché lei non parlando... lei stava lì, ferma, e basta. Questo non mi è mai pesato. Mi è pesato quanto velocemente è cambiata dalla persona che era, super-attiva a non parlare più, a non sentire la sua voce, questo è stato molto pesante, non ho avuto il tempo di dire: "Adesso comincia a non usare più le posate...", inizia a straparlare, inizia a non parlare", No, adesso inizia a non fare più niente. Da una persona che... L'ho detto mille volte, che guidava la macchina, che leggeva i libri, che faceva tutto in autonomia ed efficienza, tempo sei mesi, un anno, non ha parlato più, non era più lei, non parlava, non aveva reazioni. Se non hai tutto quello che sappiamo adesso è altro che traumatizzato, quindi dire che io bene o male ho accettato senza problemi no, ho accettato di aiutarla, questo sì, dall'inizio a prima era evidente che fosse malata ed era un'altra, non avevamo bisogno dei medici, infatti quando è arrivata la diagnosi, che serviva per fare la richiesta dell'invalidità, che fosse Alzheimer lo sapevo già. Non sapevo cosa voleva dire, dalla diagnosi a tutto il resto dopo, ma che fosse malata era evidente, perché la mia mamma non era quella. Cioè non c'era bisogno di un neurologo. E' stato un pro-forma il centro U.V.A., perché era obbligatorio farlo, ma il medico non mi ha tolto nessun dubbio. Bastava vederla e uno più uno fa due. Quello è stato molto pesante, poi io, ho detto mille volte, ho sempre avuto il paracadute di questa enorme famiglia allargata dove non ho dovuto spiegare a nessuno, alle sorelle, ai parenti, a tutti la situazione come era cambiata, quindi io ho avuto più che le spalle coperte a prescindere dal Felicamente (*nome dell'associazione di familiari*) che è stato quasi contemporaneo, quindi non ho passato, un anno o due da sola dove sbatto la testa?, cosa faccio? Io quando sono da sola siamo in due (*si riferisce alla sorella gemella*) e questo è fondamentale per me, quindi io nel casino, nella tragedia, nella malinconia, in tutti i momenti negativi sono comunque fortunata, perché quando io sono sola siamo in due, comunque, anche se mia sorella non c'è, siamo in due.

205. PSICOLOGA: Bene, grazie Susanna. Sofia?

206. SOFIA: Io devo lavorare un po' (*ride*) sulla pazienza, perché ci sono dei momenti che le vado dietro, si scherza, si fanno le cose insieme, eccetera, e dei momenti che mi rendo conto che ho poca pazienza. Tornando al discorso di oggi, ho steso e dopo tre minuti lei è uscita a ritirare la roba stesa, "Mamma guarda che non è asciutta, stendiamo la roba" e dopo tre minuti è andata a ritirarla un'altra volta, la stessa cosa con la lavastoviglie... a volte riesco, ma sento che devo lavorare tanto sulla pazienza, su di me, su come stare più tranquilla...

207. PSICOLOGA: E' anche accettare che faccia quello che fa: che abbiamo steso e che dopo tre minuti ritira e poi dopo...

208. SOFIA: Eh sì, su quello. Poi ultimamente, è da poco che lo fa, però, non riesco a capire chi sono io per lei, perché mi chiede "Dov'è Sofia", tornando ieri dalla montagna, era in macchina con me "Ma la Sofia è già a casa?", "Ma la Sofia dov'è?" E quindi i primi giorni era una coltellata nello stomaco, perché comunque ti rendi conto che le cose vanno avanti però allo stesso tempo mi chiedo: "Chi sono io per lei?". Però non ho il coraggio o forse non è neanche giusto chiederglielo. Boh... anche poi solo una volta, siccome va be' io purtroppo ho

ancora il negozio chiuso quindi sono a casa un po' di ore con lei, e quindi al pomeriggio ci facciamo la tisana, ci facciamo... e una volta mi ha detto: "Grazie mamma" e lì altra coltellata.

209. PSICOLOGA: Coltellata?! Però "Grazie mamma" caspita, chi più della mamma?

210. SOFIA: Eh...

211. PSICOLOGA: Certo, non sei più la sua Sofia.

212. SOFIA: Eh sì. Quindi un po' per il fatto del lavoro, un po' per mille cose, un po' per la mancanza forse di accettazione al cento per cento mi rendo conto che la pazienza a volte non c'è.

213. PSICOLOGA: C'è da lavorarci.

214. SOFIA: Eh, sì. Però già me ne rendo conto! E' un passo avanti (*ride*).

215. PSICOLOGA: Sì, ci siam detti che il primo passo grosso è fatto (*ride*). Poi, sicuramente, come dicevo, si può sempre fare meglio, però ci stiamo lavorando. Siamo anche qui stasera a ragionare, a vedere... questo sicuramente aiuta tanto nel fare proprio il passo, come dicevi tu, di pazienza, di accettazione, che porti ad avere quella serenità per cui accogliamo quello che viene e riusciamo a tirarne fuori il meglio.

216. SOFIA: Prima o poi arriverò come Elisa, che... mamma mia! Quando la sento parlare della sua mamma e di come si avvicina a lei... Chapeau! Mi piacerebbe un giorno arrivare anch'io così!

217. PSICOLOGA: Sì, poi ognuno in maniera differente, anche perché le persone sono poi differenti, però sicuramente si può fare, si può fare assolutamente.

Giovanni? Vuoi dirci tu che cosa per te è stato più difficile?

218. GIOVANNI: Prendo l'occasione per avvisare la Barbara, che l'ho vista in giro, che la mamma sta bene.

219. PSICOLOGA: Bene, aggiornamento.

220. BARBARA: Grazie Giovanni!

221. GIOVANNI: Volevo anche dire che in fondo in fondo se si aspetta anche un momentino a capire la sua... perché andando in confusione non sapeva neanche rispondermi veramente, e allora siamo sempre lì, dargli la profondità di capire, rispondermi, non poteva averla, perché era sempre arrabbiata con me, addirittura mi cacciava via. Dunque anche per me era una cosa normale.

222. PSICOLOGA: E tu hai fatto fatica ad accettare che lei fosse così con te?

223. GIOVANNI: Ho fatto molta fatica, ad accettarlo questo, perché da come pensavo io che, secondo la mia malattia che ho, era lei che doveva fare da badante a me, ho dovuto io rimettermi a fare da badante a lei, capisce... Sì, si rideva insieme, ma non tanto, perché come dicevo prima, era sempre arrabbiata con me perché io non facevo le cose bene, perché la contraddicevo, e tutte quelle storie lì insomma. Capito? Tutto lì.

224. PSICOLOGA: Grazie Giovanni.

225. GIOVANNI: Prego, prego.

226. PSICOLOGA: Roberto, vuoi aggiungere qualcosa? Ci siamo detti che anche tu, l'aspetto un po' più complicato è quello dell'accettazione.

227. ROBERTO: Ho imparato tante cose, devo ringraziare un po' tutti, che ognuno ha espresso qualcosa e da ognuno ha imparato qualcosa.

228. PSICOLOGA: Bene.

229. ROBERTO: E' poco che seguo, però.

230. PSICOLOGA: Va bene, qui tempi diversi: c'è chi è storico, dalla fondazione, da prima ancora che ci fosse l'associazione, chi invece si è aggiunto. E' bello che ci siano proprio esperienze diverse, è arricchente anche per questo.

231. ROBERTO: No, perché mi ero trovato in difficoltà, mi son trovato con un problema che non conoscevo, finché si sente un nome o che, non si sa cosa c'è dietro, ma vederselo proprio... perché mia moglie ha avuto proprio un... è stato l'anno scorso... un crollo e i test neuro-psicologici, in due anni ha perso un punto per anno, l'anno scorso ha perso sette punti, gli è morta la mamma, ha avuto un trauma notevole, un crollo... lei non ricorda più niente, mi chiede una cosa e dopo due minuti me la chiede ancora, per cui ci sono delle difficoltà...

232. PSICOLOGA: Certo. E questo ti ha messo molto in difficoltà Roberto...

233. ROBERTO: Eh sì, non ho trovato nessuno finché mi han suggerito questo gruppo, l'ha trovato mia figlia e va be', delle poche volte che ho seguito ne ho ricavato parecchio insomma.

234. PSICOLOGA: Eh sì, bisogna mettersi in pista.

235. ROBERTO: Delle cose che per qualcuno sono magari banali o normali, per me invece è tutto nuovo.

236. PSICOLOGA: Eh certo, e poi è un allenamento, Roberto. Non è banale niente, io direi, però c'è chi certe cose le ha già digerite da tempo, c'è chi anche il caro malato non ce l'ha più, perché magari è oramai morto e quindi certe cose le ha proprio digerite e fatte sue, però siamo tutti in fasi diverse.

237. ROBERTO: Perché non si può inventare tutto quello che c'è al mondo, bisogna riceverlo dagli altri. Si va a scuola e si imparano delle cose che qualcuno ha sperimentato e qui questo.

238. PSICOLOGA: Questa è la ricchezza del gruppo. E' proprio questa.

239. ROBERTO: Sì sì, è proprio questo, che apprezzo notevolmente.

240. PSICOLOGA: Grazie, anche il tuo contributo Roberto è preziosissimo. E' sempre prezioso tutto.

241. ROBERTO: Mmh...

242. PSICOLOGA: Scusami Roberto, non volevo interromperti.. volevi aggiungere qualcosa?

243. ROBERTO: No no, ho finito.

244. PSICOLOGA: Va bene, grazie. Valeria?

245. VALERIA: Mah, io faccio fatica un po' per tutte le cose, nel senso che prima quando la mamma era a casa ho fatto molto fatica ad accettare la malattia, quindi anche i suoi modi di rispondere male, di reagire con le frasi... all'inizio diceva "Tanto non mi ricordo" e prendeva e se ne andava, così, e questa cosa mi dava fastidio. Adesso invece che è ricoverata, mi fa male il non poterla vivere, e quindi gli incontri che facciamo, l'ultima volta quindici giorni fa, io sono arrivata che lei... è nella fase che urla spesso, lei un paio di volte nella giornata ha due o tre minuti che urla ma non riescono proprio a calmarla, arrivano, aprono la tenda e tutto e lei era seduta, logicamente è legata perché la mamma aveva rotto il femore e non sono riusciti a non farla andare in giro da sola, comunque un braccio è sempre lì, lei camminava tantissimo, quindi per lei stare seduta e legata era una tortura. Eravamo lì io e mia zia e ho detto: "No, ascolta, se devi fare così, io vado via tra cinque minuti, gli ho detto, perché così non riusciamo a trovare neanche un minimo di dialogo, se potete slegarla, farla andare in giro, poi tornate qua, le date una merenda e poi lei si siede e sta lì cinque minuti, magari in quei cinque minuti riesci a farti notare insomma. Nel momento in cui l'hanno slegata, lei già si era calmata, quindi secondo me era proprio questa costrizione di stare lì che... e io già ero felice di questa cosa perché quando parla con capisci più cosa ti dice, però ha questa intesa con le ragazze, di cui sono quasi gelosa perché è un'intesa bella, loro le vogliono bene, quindi hanno trovato questo incontro, che un po' avevo anch'io quando riuscivamo ad andare più regolarmente in struttura. Adesso non avere l'incontro e non poterla, tra virgolette, toccare, sì infili dentro il braccio ma non è come fare la passeggiata in giardino, però ad un certo punto le dicono: "Hai visto chi è venuta? Oggi è venuta tua sorella, tua figlia, Valeria" "Eh, sì, è stato troppo bello!". Da un quarto d'ora che non parlava, che urlava, che se ne andava, poi tornava, viene fuori con queste frasi, dici: "Va be', allora c'è" perché veramente... E quindi, non lo so, è tutto complicato, sto cercando di auto... quando vado so che lei magari sta urlando, magari non ti guarda, magari non sta sveglia un secondo, quindi non riesci neanche a trovare il modo di farti incontrare con gli occhi, però cerco di arrivare tranquilla e accettare comunque anche solo lo sguardo incrociato me lo prendo tutto. La calma di Elisa mi piace un sacco, sto cercando di lavorarci e proprio quando vado dico "No, devo fare come lei": tranquilla, fare sempre un bel sorriso e cercare di farmi notare insomma, in qualche modo. E' complicato, è veramente complicato! La mancanza di contatto sta facendo diventare ancora tutto più difficile, da accettare e da vivere. Quindi, insomma, è un momento complicato.

246. PSICOLOGA: Eh, certo, questo è sicuramente un momento per chi è ricoverato, molto tosto, anche perché hai una comunicazione che necessariamente è molto ridotta nel tempo,

cioè c'è un tempo molto stretto e limitata. Come tu dici: “potessi fare una camminata insieme, potessi abbracciarla, tenerla sottobraccio, sarebbe tutta un'altra cosa”. Chiaramente...

247. VALERIA: “Sì, perché quella mezz'ora d'incontro alla fine diventano dieci minuti perché se lei sta lì, allora riesci magari... ma se lei deve muoversi, come è sempre stato.. logicamente io preferisco che stia lì dieci minuti con me, ma quando c'è riesco magari a farmi guardare. Il sorriso che ha fatto l'ultima volta con mio fratello, fa' “Mamma”, lei lo ha guardato e gli ha fatto un sorriso a trentatré denti e dici: “Ok!” Ha riconosciuto lui? Ha riconosciuto mio papà in lui? Va bene lo stesso, però è stato positivo insomma e anche quando ha detto: “Sì, sono molto contenta” quando le hanno detto: “C'è tua figlia, c'è tua sorella”, allora dici: “Va be' in questa mezz'ora, qualcosa alla fine abbiamo portato a casa”.

248. PSICOLOGA: Certo.

249. VALERIA: Mi manca il contatto, questo sicuramente. Va be', piano piano...

250. PSICOLOGA: Ci saranno tempi migliori (*ride*).

251. VALERIA: (*ride*) Sicuramente!

252. PSICOLOGA: Grazie Valeria. Stefano?

253. STEFANO: Io mi son scritto un po' di cose che un giorno o l'altro, Luana, ci troviamo e te le racconto.

254. PSICOLOGA: Va bene (*ride*).

255. STEFANO: La cosa che mi è venuta in mente è che bisogna accettare questa malattia qua, c'è poco da fare... accettare come il malato si trasforma, e la trasformazione è una cosa per lui naturale, è per noi innaturale. Quindi dobbiamo essere noi a cercare di gestire meglio la cosa. Quando Sofia diceva che con sua mamma ha avuto quel... l'ha chiamata ma non sapeva se era lei o non era lei, se l'ha riconosciuta, è normale che sia così, e starci dietro a quello che lei dice e a quello che fa non è un prenderla in giro, è solo un cercare di creare quella comunicazione che è importante. Loro hanno quello e noi dobbiamo stare al loro modo che hanno di comunicare, questo è quello che penso io e che ho fatto io con il mio papà, fondamentalmente. E niente... e poi una cosa che mi è venuta in mente, è che secondo me bisogna prenderla anche un po' con ironia questa malattia qua, adesso... con le parole giuste, nel senso che, alla fine se la prendo e tutto diventa una cosa di petto, di reazione, una roba del genere, impazzisco. Se invece la prendo con un po' più di ironia, un po' più di leggerezza, come fa la Elisa, che è un mito, da quel punto di vista lì, è importante perché davvero ci scarica un sacco di tensioni, cioè riusciamo a stare più tranquilli noi e alla fine a stare più tranquilli loro. Questa è la mia esperienza, poi non so... un'altra cosa che mi viene sempre in mente è perché loro diventano così, cioè gli toglie il razionale, diventano più istintivi, e probabilmente quello è il loro... loro in fondo sono così, ecco, fondamentalmente... e forse è la parte più genuina e meno coperta dalle maschere e più...

256. PSICOLOGA: Più diretta.

257. STEFANO: Sì, più diretta, brava. E quindi a quel punto lì devo accettare anche questa. Se mio papà mi diceva che gli rompevo le balle, gli stavo sulle scatole, probabilmente doveva dirmelo fin da prima, ma non me l'ha mai detto, adesso me lo dice e dico: “Ok, hai il dovere, il diritto di dirmelo e devo accettare questa cosa qua, quello è il mio pensiero, non è che sia una cosa...”

258. PSICOLOGA: Sì, sicuramente, Stefano, come dici, il tener viva la comunicazione è quello che proprio ci tiene vivi, riuscire a comunicare con le altre persone, anche se cambiano i canali, anche se è meno una comunicazione verbale e diventa più una comunicazione di contatto, una comunicazione di sguardi, di espressioni, però riuscire a tenere vivo questo canale, ci fa stare bene, ci fa sentire vivi, utili, compresi dagli altri ed è questo l'obiettivo: riuscire il più possibile a tenere vivo questo aspetto.

Maurizio? Vuoi dirci, nella tua esperienza, che cosa ti ha messo un po' più in difficoltà di questi aspetti: tra l'ascoltare...

259. MAURIZIO: Stavo giusto pensando, rivangando... ormai sono trascorsi più di tre anni, però sto giusto pensando al fatto che ho sofferto molto l'ultimo periodo, proprio l'ultimissimo periodo di mia mamma, quindi sostanzialmente gli ultimi due o tre mesi e forse li ho sofferti ancora di più perché tutto sommato fino agli ultimi tre mesi, comunicare con lei è sempre

stato abbastanza semplice, ovviamente col filtro della malattia, chiaramente, però mi ricordo che fino a quando è stata ricoverata, era stata per tre mesi ricoverata *Alla residenza I pini*, era tutto sommato normale, ci si parlava normalmente, mi rendo forse conto adesso della mia sofferenza negli ultimi tre mesi quando ormai non c'era più questa comunicazione verbale, e soprattutto proprio gli ultimissimi tempi, quando ormai era ricoverata in ospedale, dove proprio non c'era più neanche quasi a livello espressivo dei mutamenti, c'erano proprio degli impercettibili mutamenti espressivi, ma niente di più. Mi rendo conto forse solo adesso di aver sofferto questo periodo, e di non aver trovato effettivamente un canale comunicativo per quel periodo e con questo mi ricollego a quello che ha detto Roberto, che diceva. "Per voi sono cose ormai banali", mi vien da dire: di banale non c'è proprio niente, non c'è niente e me ne rendo conto forse solo stasera di questo fatto qua. Grazie.

260. PSICOLOGA: Grazie Maurizio. Barbara?

261. BARBARA: Stavo anch'io un po' riflettendo, facendo un po' mente locale... sicuramente l'accettazione è un passaggio fondamentale, ripercorrendo un po' la mia storia, per quanto sua stato difficile anche per me, non che sia stata una passeggiata... forse le cose che ho sofferto di più, un po' come diceva Susanna, sono legate più al fatto che mia mamma nei primi due anni ha avuto un decadimento velocissimo, per cui se ripenso a quel periodo, la difficoltà era quella che ogni volta che mi sembrava di aver trovato diciamo un po' la quadra, come approccio, come tutto, come organizzazione, mi crollava il terreno sotto i piedi e mi sembrava di dover ricominciare da capo e sicuramente una delle cose più difficili, in quel periodo che è stato particolarmente difficile, è stato anche la percezione che forse io riuscivo un po' di più ad adeguarmi, mentre mio padre che era quello che stava poi a contatto con mia mamma tutto il giorno, invece faceva molta fatica e vederlo così in difficoltà, soffrire così tanto è stata una cosa che ricordo ancora adesso con difficoltà e con dolore. Poi credo che valgano un po' tutti i discorsi che sono stati fatti, nel senso che ripensando poi a tutto il periodo, ormai mia mamma è malata da 10 anni, credo poi di aver avuto la fortuna, la capacità, grazie poi anche ai confronti continui con tutti voi, di riuscire a trovare con lei una dimensione particolare, nel senso che, pur nella difficoltà di comunicare, perché appunto, come la mamma di Susanna ha perso velocemente la capacità di parlare, però si è creato un legame, diciamo un dialogo di altro tipo, legato più al discorso di presenza, di condivisione di quel che si poteva fare insieme, ed è il motivo per cui condivido anche lo stato d'animo di Valeria, perché anche per me in questo ultimo anno, ormai più di un anno, il fatto di non poterle stare vicino comunque è indubbiamente una sofferenza, perché mi impedisce di utilizzare gli unici strumenti che avevo di comunicazione con lei. Questo per sottolineare gli elementi più difficili e dolorosi. Poi c'è stato anche tanto d'altro, nel senso che la considero comunque... potrebbe sembrare una bestemmia, un'esperienza comunque che mi ha fatto... mi ha trasformato come persona e..., non mi sarei certo augurata di doverla vivere, però questo capita più o meno con tutte le cose che ci capitano nella vita, ci sono stati poi anche tanti risvolti positivi, anche poi all'interno della famiglia, pur nelle difficoltà, magari in periodi anche tesi, sullo sviluppo dei rapporti per cui, diciamo che avendo un'esperienza così lunga, è ovvio che in questo lasso di tempo così lungo ci sta tanto e un po' di tutto.

262. PSICOLOGA: Bene, grazie Barbara. Penso di aver chiesto a tutti. Giusto? Non ho saltato nessuno. Mah, direi che abbiamo superato le undici, questa sera comunque sono uscite davvero tante cose molto interessanti, abbiamo visto anche come tante strade siano percorribili, anche rispetto a come rispondere, come reagire anche in una situazione in cui rimaniamo un po' così, ci prende un pochino alla sprovvista. A volte ci sembra che le risposte manchino o ce ne viene in mente una e non ci viene in mente altro, e invece questa sera abbiamo visto come ci sono tante possibilità e abbiamo visto anche come sia un allenamento, un allenamento che però non finisce mai, proprio al cambiamento nostro, al trovare altre parole, altri modi per riuscire ad esprimersi, per riuscire a comunicare,

Io mi sento di ringraziare tutti, perché questa sera poi escono sempre delle esperienze molto diverse ma molto ricche, tutte, molto, molto ricche, quindi vi ringrazio, ci vedremo prossimamente, nei prossimi incontri ci saranno invece i colleghi Stefano e Dario, che

appunto terranno loro due altre serate e poi ci rivedremo più avanti. Va bene. Vi saluto, direi, vi lascio ad altro e niente, vi ringrazio. Buana serata. Buon resto di serata.

(Tutti ringraziano e si salutano).

Commento (a cura di *Pietro Vigorelli*)

La trasformazione in Gruppo ABC a partire da un gruppo di sostegno psicologico (Felicamente - Segui l'onda) è un'opera complessa e delicata.

Infatti, se il primo gruppo si propone in modo primario il lavoro-sostegno psicologico, il secondo invece si propone primariamente di fornire ai familiari degli strumenti per affrontare le difficoltà nel parlare e nel comunicare. Il sostegno psicologico lo si ottiene, ma in via secondaria, come risultato del diventare esperti nell'uso della parola e nel sentirsi più adeguati nel prendersi cura del proprio caro.

Nella sessione che è stata riportata sopra si può osservare che il cambiamento è già quasi completato.

Dal punto di vista metodologico sottolineo l'importanza di

- Cominciare e finire con la lettura d'inizio e finale
- Essere puntuali nell'ora d'inizio e di conclusione
- Richiamare con la loro denominazione i Passi la cui utilità si dimostra utile di volta in volta, in questo caso:
 - 1° Passo: Non fare domande
 - 2° Passo: Non correggere
 - 4° Passo: Ascoltare
 - 5° Passo: Accompagnare con le parole e restituire il motivo narrativo
 - 6° Passo: Rispondere alle domande
 - 7° Passo: Comunicare anche con i gesti
 - 10° Passo: Accettare che faccia quello che fa (e che dice) così come lo fa (e lo dice)
 - 11° Passo: Accettare la malattia

Riguardo all'andamento della sessione, ha fatto molto bene la conduttrice a sottolineare che

- Quello che hanno fatto insieme è una specie di esercitazione, di allenamento, per riuscire a fare propri i 12 Passi.
- Sono emerse tante risposte possibili da dare alla madre che dice *Però le mutande non le saluto*. L'importante è che ciascuno possa arricchire il ventaglio delle proprie risposte possibili, senza sottovalutare il valore dell'ironia, della leggerezza e del ridere insieme, come è stato più volte sottolineato.