

539. Gruppo ABC online. Sul 1° Passo, *Non fare domande*. Sull'inventario delle emozioni e la Giostra delle risposte possibili

Testo inviato da Mina Mantova, Animatrice Sociale (Dottore in scienze e tecniche psicologiche), per il corso di formazione per Conduttori di Gruppo ABC, 3° anno, 2021. La conversazione è stata registrata in modo palese, con il consenso informato dei conversanti. La trascrizione è fedele, comprese le parole malformate, tronche, ripetute e le frasi senza senso. Il nome dei familiari partecipanti e ogni dato che possa permettere l'identificazione loro e 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.

Il contesto

In seguito ai DPCM di attuazione per le misure di contenimento e gestione della pandemia da SARS Covid-19, gli incontri ABC per familiari, annualità 2020/2021, sono stati avviati in modalità online su piattaforma GOOGLE MEET.

Gli incontri ABC si svolgono di venerdì, dalle ore 18,15 alle ore 19,30, circa, in modalità online, nelle seguenti date: 26 febbraio 2021, serata di presentazione; 12, 26 marzo 2021; 9, 23 aprile 2021; 7, 21 maggio 2021.

La registrazione riguarda l'incontro del 26 marzo 2021, conduttrice Mina Mantova, co-conduttrice Daniela Pellerino.

Il gruppo

Il gruppo di partenza, piuttosto eterogeneo per provenienza, è formato da 8 partecipanti: un familiare della RSA Don Emilio Meani di Cesano Maderno, che è collegato dalla provincia di Bergamo, e familiari provenienti da altri contesti. Tra questi, due partecipanti appartengono allo stesso nucleo familiare: la madre Serena e il figlio Nicolò sono collegati da Monza, la signora Serena abita con il padre, che ha un lieve decadimento cognitivo. Una partecipante, Annamaria, è collegata da Palermo, la persona malata è la mamma, con sintomi di demenza di origine vascolare; la mamma abita a più di 100 chilometri; Annamaria trascorre con lei quasi tutti i weekend. Una partecipante, che ha il nonno con sintomi di demenza, è collegata da Varese. Le altre tre partecipanti sono caregiver professionali, lavorano nella provincia di Brescia. Assistono alle sessioni partecipando attivamente al lavoro di gruppo e lasciando ai familiari la priorità nel raccontare le proprie storie.

La sessione di gruppo

Alla sessione hanno partecipato 5 degli 8 componenti il gruppo. Dopo la *fase sociale di accoglienza* e la lettura d'inizio la conduttrice riassume i tre passi emersi nell'incontro precedente, oggetto del compito assegnato: 1° Passo *Non fare domande*; 5° Passo *Accompagnare con le parole*; 11° Passo *Accettare la malattia*. Ai partecipanti era stato proposto di scegliere il Passo con cui esercitarsi. L'incontro è durato 1ora e 20 minuti.

Il testo: *Volevo notizie di papà*

1. CONDUTTRICE: Mi piacerebbe darvi la parola per avere un resoconto su com'è andata la settimana e se avete provato a svolgere il compito assegnato, se avete provato a scegliere e sperimentare i Passi che abbiamo affrontato. Prego...
2. ANNAMARIA: Annamaria. Dunque, io quando ho fatto l'incontro, l'altro venerdì, ero a casa della mamma e sono rimasta lì fino alla domenica. Tra l'altro questa volta ero lì senza mia figlia...va beh mio marito non riesce mai a venire, di solito vado con la bambina, invece questa volta ero da sola quindi mi sono potuta dedicare esclusivamente

alla mamma. Mi sono concentrata sul *Non fare domande* e stupirmi ogni volta che lei mi ripeteva qualcosa, come se fosse stata la prima, mentre in realtà era la decima... quindicesima (*risatina*). È stato un compito arduo, però sono soddisfatta perché ci sono riuscita... E poi, quando sono ritornata a casa, di solito la prassi è che io vado via e lei mi dice: "Quando arrivi a Palermo chiamami" io poi la chiamo e lei mi dice: "Ma dove sei, io ti ho cercata e non ti ho trovata"... perché cancella. Io questa volta anziché dirle "Ma come sono appena andata via!" le ho detto: "Mamma, sono a Palermo, sono arrivata, ti ho chiamata, è andato tutto bene". Ho fatto finta di... e poi così, nei giorni a venire, nelle telefonate. L'unica domanda che faccio, e comunque a lei fa piacere, è chiederle "Come stai?", a lei quello fa piacere, lo capisco. Lei mi fa "No, sto bene..." e poi mi ripete sempre "Eh, sono sola" anche se in realtà c'è una signora che l'aiuta per sei ore al giorno e... niente, appunto non le ho mai chiesto "Hai mangiato"... arrivavo a un punto che le chiedevo "Hai già mangiato?" oppure "Eleonora è andata via?"... adesso magari le dico "È ancora lì Eleonora... sei da sola..." così magari lei si può rendere conto subito... cioè non deve attivare un ricordo ecco. Quindi ho cercato di fare meno domande possibili e ho escluso tutte quelle inutili perché poi lei è furba, anche se non ricorda inventa, cioè capisce di essere in difficoltà allora inventa. Io lo capivo, a volte dicevo "Hai mangiato?"... "Eh, ho mangiato... ah sì sì ho mangiato..." ma in realtà poi capivo che non era vero... e quindi insomma, ho lavorato su questo e devo dire che ci sono riuscita e sono soddisfatta.

3. CONDUTTRICE: Bene bene, grazie Annamaria...
4. ANNAMARIA: Grazie a voi...
5. CONDUTTRICE: Vedi che lei colma... ovviamente non ci interroghiamo più se lei dice il vero, noi accogliamo quello che ci racconta perché le diamo la possibilità di esprimersi e quindi questo che ci stai dicendo è bello, l'hai accompagnata con le parole e quindi bene... grazie.
6. ANNAMARIA. Grazie a voi, davvero... sono cose che sembrano scontate, però questo gruppo aiuta un po' a guardarsi dentro, a lavorare su cose semplicissime che però ruotano intorno alla *non accettazione* perché diciamo che per una figlia è dura vedere la mamma trasformata praticamente... e quindi è quello... si diciamo che trasversalmente ai Passi emersi c'è l'accettazione... se non c'è l'accettazione non avviene il resto... beh...
7. CONDUTTRICE: Verissimo... noi ci raccontiamo all'interno di questo spazio. Quello che offriamo, e che io e Daniela vi stimoliamo a fare, è proprio un cambio di visione, di prospettiva. È proprio rimettersi in gioco e *accettare*, proprio come dici tu *accettare*, perché se parti da lì poi dopo usi tutte le strategie, ad esempio: è inutile che insista a fare dieci domande che la irritano... allora ne faccio meno... ho scelto delle domande che la fanno stare bene; mi confermi che non è che le domande non si possono fare in assoluto, le fai fino a che queste domande producono un effetto positivo, smetti di farle quando t'accorgi che hanno un effetto negativo. Se questa cosa non viene messa in evidenza, magari non ci pensi, non te ne accorgi... bene grazie, grazie Annamaria... Sara, hai qualcosa da raccontare...
8. SARA: Sara, sì... sì sì. Allora, durante queste due settimane abbiamo avuto la possibilità di parlare in videochiamata con la mamma per due volte. Devo dire che tutte le due volte sono andate bene perché abbiamo (*lei e la sorella*) lavorato sul *Non fare domande*, perché questo era il grosso cruccio che avevo, perché mi sembrava di esagerare... e contestualmente il non fare domande ci ha portato ad un altro di quei passi del quale abbiamo parlato la volta scorsa che è quello di trovare un *Punto di Incontro Felice*... allora, abbiamo cercato di individuare quali sono gli argomenti dei quali lei era particolarmente interessata: il giardinaggio, la macchina da cucire che lei utilizzava. Insomma devo dire che i risultati ci sono stati, l'ultima volta la mamma ha chiacchierato come non mai (*risatina*). Insomma... non la sentivamo, da un anno a questa parte, con una serenità devo dire non solo sua ma anche nostra... perché poi si ripercuote anche... Allora, non cambia, la mamma è malata, la mamma è un'altra persona, la mamma non è più lei, però cambia il nostro modo di approcciarci... e questo dà serenità anche a noi... e

ritorniamo al discorso dell'accettazione della malattia... prima o poi con questi insegnamenti ce la faremo, son sicura che ce la faremo... perché la volontà c'è, altrimenti non avremmo chiesta l'aiuto. Insomma, nel momento in cui una persona o più persone chiedono aiuto vuol dire che si rendono conto di avere un problema, io credo... e quindi sono positiva e penso che ce la faremo, noi abbiamo lavorato... noi, io e mia sorella. Dico sempre che io partecipo anche per mia sorella anche se fisicamente lei non c'è, insomma... abbiamo lavorato con difficoltà perché non sempre è facile, però siamo un pochino più serene. L'ultima volta, quando ci siamo sentite dopo la videochiamata (*che avviene simultaneamente da luoghi diversi*), eravamo decisamente tutte e due più serene...

9. CONDUTTRICE: Che bello... bene, bene... poi io sono un po' di parte perché c'ero (*risatina*), c'ero alla videochiamata...
10. SARA: ... È vero... Annamaria forse non lo sa ma la mamma è nella residenza per anziani dove lavora Mina... per cui Mina la vede quotidianamente... la invidiamo un po' per questo (*risatina*)...
11. CONDUTTRICE: Effettivamente... è vero, anche oggi mi sono sentita privilegiata rispetto ai familiari perché oramai il mio lavoro ruota intorno alle videochiamate... si fanno anche attività di relazione in gruppo, ma quando sono in videochiamata mi sento in una posizione davvero privilegiata rispetto ai familiari perché effettivamente ormai è un anno... che non c'è più la possibilità di vedersi fisicamente... bene, grazie Sara... a te Daniela (*Ho chiesto alla co-conduttrice di raccontare la sua settimana con la mamma, che ha problemi di demenza. È una forma di somministrazione di autobiografia che utilizziamo occasionalmente. Dopo il contributo della co-conduttrice inizia il lavoro di gruppo*). Adesso vi chiederei di tornare indietro nei ricordi e pensare a un momento in cui avete avuto una conversazione infelice. Ad un momento in cui non vi siete capiti o che la mamma ha chiesto qualcosa e voi avete risposto in maniera insoddisfacente, per cui poi lei si è arrabbiata e siete rimaste male tutte e due e quindi insoddisfatte... provate a ricordare qualcosa su questo e poi proviamo a lavorare. In linea di massima, quando capita questo contrasto? Quando loro vogliono fare le cose a modo loro e noi invece vogliamo riportarle sul piano della realtà e quindi le cose devono essere fatte come vogliamo noi... e qualcuno rimane insoddisfatto e la conversazione si conclude in maniera infelice...
12. ANNAMARIA: Annamaria... non so, ci sono stati vari momenti... dunque, le volte in cui mi arrabbiamo è perché lei, magari, voleva fare delle cose in modo un po' calmo ed io mi arrabbiamo... dicevo "ma cosa fai?"... e lì poi io rimanevo male. Lei, va beh, lei "Eh, ecco è arrivata... quando c'è lei non si può fare niente..." sempre risentita e io con i sensi di colpa. Ovviamente io lo so, lei non ha colpa e non ci può fare niente, però in quel momento lì... ecco c'è questa cosa strana... io dico, lei dimentica tantissime cose però ci sono delle cose che non dimentica. Io mi accorgo che evita di chiedere a me... siccome mia madre fuma tantissimo io la richiamo sempre perché fuma tanto ma anche perché dimentica di avere appena spento la sigaretta e ne accende subito dopo un'altra. Siccome lei sa che io sono contraria questa cosa, non la dimentica, allora non mi chiede se può, non chiede a me di comprarle le sigarette, ma lei evita in tutti i modi... e mi ritrovo che poi chiama mio fratello, che è a Firenze. Io magari sono lì con lei, e magari in quel momento sto dormendo, lei chiama mio fratello e gli chiede di portarle le sigarette, come se mio fratello visse nello stesso paese e... perché lei comunque ricorda che se lo dovesse chiedere a me le faccio una ramanzina. A volte mi chiedo: ma come è possibile, dimentica tutto ma questo non lo dimentica (*risatina*)... quindi spesso i battibecchi sono questi, lei si arrabbia perché io mi arrabbio... adesso io sono sempre più consapevole che non serve arrabbiarsi... è chiaro, quindi mi rimane l'amaro in bocca. Oppure ho un altro ricordo, che se dovesse ricapitare vi chiedo aiuto su come comportarmi. Un giorno mi ha chiamato, vi ho detto già che mio padre è morto nel giugno del 2019, lei a giugno dell'anno scorso mi ha chiamato dicendomi "Ah, volevo notizie di papà..." come se mio padre fosse ancora ricoverato, perché è stato perfino ricoverato. Io ho detto "Ma come mamma, papà è morto" e lei in quel momento ha vissuto di nuovo il lutto come se fosse stata la prima

- volta e la notizia appena appresa... e quindi anche quella volta lì lei “Oddio ma quando è successo...”, cioè come dire... poverina, lei ha rivissuto il dolore e io mi sono sentita malissimo perché le ho dato la notizia in un modo bruttissimo... e quindi ecco, in questo caso, se dovesse ricapitare non lo so come dovrei comportarmi...
13. CONDUTTRICE: Bene, chiediamo aiuto al gruppo. Aprite la chat (10” di pausa)... Io scrivo la frase della mamma... a cui non è facile rispondere... la teoria vuole che cerchiamo di non mentire:
- a. MAMMA: Volevo notizie di papà...
 - b. ANNAMARIA: Ma come mamma, papà è morto.
14. CONDUTTRICE: Adesso proviamo a fare un lavoro sulle emozioni... anzitutto proviamo a vedere che emozioni ha scatenato questa risposta, quindi proviamo a fare una ricerca sulle emozioni della mamma. Chiedo aiuto al gruppo, ad ognuno di noi chiedo di scrivere un’emozione...
15. ANNAMARIA: Ehm... mi è sfuggito... emozione mia personale o della mamma...
16. CONDUTTRICE: della mamma, alla tua risposta... papà è morto, quindi la mamma che emozione ha provato quando glielo hai detto... (62” di pausa durante la quale il gruppo scrive)... noi con questa risposta abbiamo scatenato delle emozioni... e quindi:
- a. CO-CONDUTTRICE: Sbigottita.
 - b. ANNAMARIA: Tristezza.
 - c. CONDUTTRICE: Angoscia.
 - d. SARA: Angoscia.
 - e. CATIA: Incredulità.
 - f. CO-CONDUTTRICE: È sconvolta.
 - g. MIMMA: Senso di impotenza.
 - h. SANDRA: Angoscia.
17. ANNAMARIA: Vorrei aggiungere... io ho scatenato anche altro in lei...dicendole “Ma come non ricordi, è già passato un anno...” e lì ho aggiunto altro, ho rigirato il coltello nella piaga... quel giorno lì era il compleanno di mio fratello e quindi, ho detto, non lo chiamo per raccontargli l’episodio, gli lascio vivere questa giornata più leggera... e invece lei lo ha chiamato dicendogli “Ma sai cosa ho fatto? Ho chiamato Anna per dirle di papà e io non mi ricordavo che papà è già morto...” cioè lei quindi si è sentita... ha detto “Ma come sono diventata” ha detto a mio fratello “Ma allora davvero perdo colpi...” quindi ho causato... dicendole “Ma come non ricordi” poverina l’ho distrutta...quindi io mi sono sentita ancora male, perché quando mi ha chiamato mio fratello per raccontarmi che lei lo aveva chiamato perché si era sentita veramente... ho detto Oddio, poverina... ho ancora peggiorato... non solo dandole la notizia ma, in più, facendole capire che...era deficitaria...
18. CONDUTTRICE: Infatti abbiamo riconosciuto questa angoscia, che è bivalente: l’angoscia per questa cosa, la morte del marito, che le è ritornata come evento, e per aver creato un dispiacere a te per la sua reazione, per essersi resa conto di un suo deficit, di una sua difficoltà... quindi questo senso di angoscia, di impotenza, questa sensazione che l’ha sconvolta. Allora proviamo a pensare che risposta Annamaria potrebbe dare il giorno in cui la mamma chiederà ancora del papà, facciamo una *Giostra di risposte possibili*:
- a. MAMMA: Volevo notizie di papà...
 - b. ANNAMARIA: Ma come mamma, papà è morto.
19. CONDUTTRICE: Questa risposta è la prima cosa che ti viene in mente. Ma noi, che vogliamo diventare capacitanti e vogliamo farci aiutare dai 12 Passi, cerchiamo di pensare a una risposta possibile che non sia una risposta di disconoscimento. Il suo *io sano* le fa pensare che aveva una persona a fianco e questa persona non la vede più... quindi dobbiamo dare una risposta veritiera. Certo è morto, è una risposta veritiera, però proviamo a fare qualcosa di diverso e di parallelo, proviamo a proporre una risposta alternativa che riconosca il fatto che lei ha questo vuoto... sta cercando suo marito. Ma dove si trova lei nel momento in cui sta cercando suo marito... in uno spazio che noi abbiamo definito come il suo *mondo possibile* e quindi noi dobbiamo entrare nel suo

mondo e accompagnarla con le parole in questo mondo... proviamo a dare una risposta che mantenga la conversazione nel suo mondo... Quindi, prima di dirle che è morto, perché potremmo arrivare a dirglielo, proviamo a dirle qualcosa di alternativo... (2' e 24" di pausa per scrivere). Bene, noi siamo entrati nel mondo della mamma che cerca il papà e la accompagniamo con le parole, restando nel suo mondo e parlando del papà. Quindi io, come tecnica ho suggerito una *risposta in eco*... resto sul papà:

- a. CONDUTTRICE: papà... ti manca papà.
- b. MIMMA: Con voce calma e bassa direi: ti manca, vero, il papà.
- c. SANDRA: Ah certo... è un po' che non lo vedi...
- d. CATIA: Mamma, anche a te manca tanto.
- e. ANNAMARIA: Ti manca vero... Eh sì, manca a tutti noi.
- f. SARA: Anche a me manca molto...
- g. CO-CONDUTTRICE: Senti anche tu la sua mancanza.

20. CONDUTTRICE: Quello che voi avete scritto sono delle risposte empatiche perché riconoscono un vuoto, il suo vuoto... il fatto che la mamma cerchi il papà è perché il papà manca... le manca, quindi si può entrare nel suo mondo, richiamare la figura del papà... condividere con lei questo vuoto, questa mancanza... e dopo questo contributo ci mettiamo in posizione di ascolto... aspettiamo il suo continuare... potrebbe ritornare a dire "Sì, sì, mi manca... adesso dov'è?" e allora quello che Annamaria può fare è continuare a restare sul papà e invitarla a raccontare del papà, o condividere un ricordo e quindi somministrare autobiografia raccontando del papà e di sé, del papà, di sé e della mamma, raccontando qualcosa di loro tre, restare sul ricordo del papà e vedere quello che succede. Perché così come la mamma, ad un certo punto, è tornata sul piano di realtà e si è resa conto che il papà non c'era più, è possibile che, parlando del papà, ricostruendo un po' una serie di eventi, lei arrivi ancora a capire o a ricordare che non c'è più papà... ma se anche lei non arrivasse a ricordare che il papà non c'è più perché il papà è morto... sicuramente, entrando nel suo mondo, quello che può riaffiorare è l'emozione sottostante alla mancanza del papà perché la parte emotiva è una parte che è difficile da perdere... perdi la memoria... confondi la personalità... ma quello che rimane è lo stato emotivo... e quindi, accompagnandola con le parole, pian piano si può far capire che il papà non c'è più dopo aver parlato di lui e avere condiviso le emozioni, i ricordi sul papà... questa è una proposta... le risposte che abbiamo proposto aiutano a non essere così diretta, aiutano ad entrare nel suo mondo, in un piano in cui esiste ancora il papà... condividere i ricordi, somministrare autobiografia e mettere insieme la storia del papà... che ne dici Annamaria?
21. ANNAMARIA: Sì, sì, grazie... nel frattempo, leggendo quello che scrivevate ho pensato che effettivamente, già dandole questo rimando "Ti manca...", conoscendola, forse lei sì, si riattiverebbe... si renderebbe subito conto e forse... cambierebbe la domanda e la porterei... la accompagnerei... sì sì, grazie.
22. CONDUTTRICE: Bene bene... Sara (*ha alzato la mano*)...
23. SARA: Sara. Io francamente faccio un po' fatica a trovare un episodio, perché gli episodi risalgono a prima del suo ingresso in Residenza per anziani... perché in questo momento abbiamo un altro tipo di rapporto con la mamma. In Residenza per anziani, durante gli incontri, soprattutto questa estate, quando si era un pochino più vicini, senza il vetro per intenderci, in giardino, quindi senza un vetro davanti che per lei io penso che possa fare... per noi sicuramente fa la differenza, ma penso che per lei la possa fare maggiormente... io ricordo solo la difficoltà proprio nel trovare un argomento con il quale parlare, ecco... e quindi era da questa situazione che derivavano le nostre domande... per potere avere un approccio, un colloquio. Se vado indietro nel tempo sì, sono successi... quando lei era in ospedale, in clinica riabilitativa sono successi... non so se potrebbero succedere ancora... ricordo un momento in cui lei... ancora adesso è iperattiva, perché è una persona che è abituata ad essere sempre in movimento, in casa, fuori in giardino, eccetera... per cui lei immaginava, nel letto di ospedale, di essere a casa e quindi, idealmente e anche un po' fisicamente, muovendosi eccetera, lei faceva le pulizie, lei preparava da mangiare, lei

stava facendo... io un giorno ero un po' spazientita, un po' la stanchezza, la situazione... ma non voglio giustificarmi... allora le ho detto "va be' mamma, basta"... lei voleva alzarsi. Le dico "mamma basta, non puoi alzarti"... perché non poteva alzarsi realmente, poi non riesce più a camminare... la sua reazione, a parte quasi le lacrime agli occhi, mi sono sentita malissimo, è stata "Ma... possibile che non posso fare quello che voglio..." e mi ha zittito...io non... non ho saputo più andare avanti, mi sono sentita in difficoltà. Poi in un qualche modo, forse poi era arrivata la cena, per cui forse se ne è dimenticata anche lei, o forse no, non lo so, abbiamo ripreso comunque a parlare. Ecco questo è quello che ricordo come la cosa... una delle cose più brutte, una delle reazioni più brutte perché mi sono spazientita. Non so se potrebbe succedere ancora adesso, non lo so, spero di poterlo scoprire nel futuro, quando ricominceremo a vederla.

24. CONDUTTRICE: Bene Sara, io ti ringrazio per questo contributo, mi piacerebbe affrontarlo la prossima volta così ci lavoriamo bene e non lo sprechiamo, perché è un bel contributo. Per essere nei tempi io passo la parola a Daniela... in questo piccolo lavoro che abbiamo fatto insieme e in quello che ci siamo un po' raccontati, sono emersi dei passi che Daniela ci racconterà...
25. CO-CONDUTTRICE: Avrei da dire tante cose anche sul richiamo del papà... ad esempio mia mamma non mi chiede mai di mio papà, di suo marito, pur avendo la fotografia sempre molto evidente... mentre invece frequentemente chiede di suo papà, sua mamma e i suoi nonni... perché mia mamma vive molto nei suoi ricordi di quando era giovane, ragazza, quando viveva nella casa dei suoi genitori. La ricorda perfettamente, posso testimoniare perché l'ho conosciuta anch'io la casa, ci ho vissuto, quindi... non sbaglia nulla... e parla molto di loro e ogni tanto arrivano queste domande "Voglio andare da mia mamma, da mio papà... andiamo dalla nonna" eccetera. Allora io valuto sul momento, a seconda dell'ansia che sta vivendo... talvolta le dico proprio "Non ci sono più", se non è troppo agitata, compare qualche lacrima e poi... poiché ho conosciuto mia nonna la porto sulla parlare di lei... oppure parlo di loro e poi arrivo a dire della morte, perché comunque poi dopo lei attacca sempre il desiderio di volerli raggiungere e quindi non me la caverei più, ecco. E sempre perché la verità è quella, però certamente c'è modo e modo di dirlo, ecco. Certamente non faccio più le mie esclamazioni iniziali "Ma mamma, ma cosa mi dici, ma non è possibile. Certamente sono momenti difficilissimi... per loro e per noi... va bene, riconosciamo le nostre emozioni, come dico io... su una grande difficoltà. Allora, direi che stasera abbiamo debuttato in due esercizi che aiutano tantissimo e sono: il *riconoscimento delle emozioni* e la *Giostra delle parole*. Io sono molto affezionata alla *Giostra delle parole* perché mi costringe a immedesimarmi ed entrare nel mondo della persona, anche persone come i propri cari che non conosco, ecco. Quindi sono due esercizi che ci accompagneranno nel corso di questi incontri. Una cosa che è emersa subito, quando Mina ci faceva il ripasso dei passi emersi nell'altro incontro, ha citato il 2° Passo *Non correggere*, che è il passo che ci aiuta a non fare le insegnanti, salire un po' sulla cattedra e dalla nostra cattedra... qual è la nostra cattedra? È la nostra sanità mentale, il fatto che noi cognitivamente stiamo bene. E quindi dicevo "Mamma, come puoi credere che i nonni esistono ancora?", allora io mi ponevo sul piedistallo di chi vuole, di chi ritiene inaccettabile un errore così madornale... invece il Passo ci aiuta a ristabilire quella parità il più possibile, perché comunque essenzialmente non c'è la parità, perché noi stiamo bene, ragioniamo bene e il nostro caro non è... però facciamo di tutto per addolcirla, facciamo di tutto per smussarla... e allora a poco a poco ci aiutiamo a non correggere, ad accettare la possibilità di sbagliare, perché quella è la malattia... e qui si collega sempre l' 11° Passo *Accettare la malattia*. Il nostro caro è ammalato, partiamo da questo dato oggettivo di realtà, che non vuol dire che è soltanto ammalato, però realisticamente ha questa malattia che comporta delle sfasature, degli errori, degli errori madornali, delle dimenticanze tremende... ci si chiede ma come è possibile dimenticare la morte dei propri nonni, dei propri genitori o del proprio marito... eh si, è possibile, perché la malattia fa questo. Ma accettare vuol dire proprio assumere questo atteggiamento positivo e realistico, privo di ogni rassegnazione, perché la rassegnazione poi porta a un

atteggiamento quasi un po' depressivo... senza dubbio passivo, e viene poi fuori. La depressione lo sappiamo, butta giù, butta giù, butta giù e poi da qualche parte esce. Invece un atteggiamento positivo e realistico, che parte dai dati di realtà, vuole però affrontarla, come stiamo dicendo, ma lo diremo fino alla nausea, ricercando gli strumenti che possano aiutare a lavorare sull'*io sano*. Quindi abbiamo visto anche il 2° Passo *Non correggere...* e poi volevo evidenziare una frase che è emersa da Sara: la mamma non cambia, cambiamo noi. Ecco, la trovo una frase proprio da scrivercela nel nostro cuore... siamo noi che continuamente siamo in questo stato di cambiamento e, si direbbe, di conversione, ma non possiamo chiedere cambiamenti a loro. Ecco, a me ha colpito, pur sapendola, pur conoscendola, questa chiarezza che è emersa, la volevo proprio sottolineare, la mamma non cambia, cambiamo noi. Un altro Passo che mi sembra sia emerso è *Accettare che* la persona *faccia quello che fa*, che dica quello che dice, per cui non correggiamo, e che faccia quello che fa. Quindi il 2° Passo *Non correggere* è sul piano del dire, *Accettare che faccia quello che fa*, che è il 10° Passo, è sul piano del fare e avremo modo di vedere anche questo con degli esempi concreti. Ecco, io direi che questo è quello che è emerso stasera... Volevo dirvi un'altra cosa detta da Annamaria "Continuo a dire alla mamma come stai perché ho capito che le fa piacere". Volevo agganciarci a questo per ricordare che i 12 Passi, che sono passi, come abbiamo già detto più volte, nati dall'esperienza, desunti dall'esperienza, quindi non è teoria ma elaborazione e riflessione sull'esperienza, hanno comunque la loro verifica sempre nell'esperienza, quindi può essere che qualche Passo ci possa servire meno di altri, o qualche sfumatura di un Passo possa non esserci utile nei confronti del nostro caro... i passi sono, come diciamo anche nella Carta, sono per aiutarci. Quindi le domande, come aveva già detto Mina, non è che sono abolite del tutto ma può essere che qualche domanda possa non solo stimolare ma addirittura fare bene, magari in una determinata fase della vita. Nella fase in cui si trova la mamma di Annamaria questa domanda le è utile, le piace e le fa bene sentirselo fare, quindi fa molto bene Annamaria ad usarla... io stessa ogni tanto faccio qualche domanda, cerco di stimolare la mamma quando la vedo assente, quando non c'è... per pungolarla un pochettino...

26. CONDUTTRICE: Bene, prima di salutarci vorrei aggiungere che abbiamo più volte incontrato il 4° passo che è *Ascoltare* e che vi invito a mettere in pratica. *Ascoltare*, mettersi in posizione di ascolto, quando non sai cosa dire, quando ti senti... allora ti metti in posizione di ascolto, dai l'input e aspetti... questo è il 4° Passo *Ascoltare...*
27. CO-CONDUTTRICE: Direi che Mina ce lo ha messo su un vassoio d'oro, per cui in queste due settimane, a partire da me, tutti quanti ci eserciteremo sul Passo dell'*Ascoltare*, evidenziando le difficoltà perché ascoltare comporta rispettare il tempo, la lentezza della persona, valorizzarla... quindi avremo modo, abbiamo un bel compito... tutti quanti su questo compito... vi va? (*tutti annuiscono, poi segue la lettura finale e la fase sociale di commiato*).

Commento (a cura di *Mina Mantova*)

Il resoconto della settimana sul compito assegnato ha dimostrato il grande impegno dei partecipanti a cogliere le sfumature della relazione con i loro cari quando non si fanno domande, a cogliere la differenza tra domande che hanno un esito felice da quelle che hanno un esito avverso (turno 2). Il compito *Non fare domande* ha condotto una familiare, Sara, alla riflessione sull'applicazione del 5° passo *Accompagnare con le parole*, che permette di trovare un Punto d'Incontro Felice (PIF) (turno 8). Io, in qualità di conduttrice, mi sono messa in *Ascolto* e ho invitato il gruppo al *Riconoscimento delle emozioni* mediante la tecnica dell'*Inventario delle emozioni*. Tuttavia ho dovuto fare una scelta: indirizzare il gruppo al riconoscimento delle emozioni della persona malata invece di lavorare sulle emozioni di Annamaria, la figlia (turno 14), pur avendo percepito dalla stessa una richiesta d'aiuto implicita (turno 15). Poiché ho temuto di non saper gestire l'implicazione causata dalla sofferenza e dal senso di colpa espresso dalla partecipante al gruppo, Annamaria, ho preferito *Focalizzare l'attenzione sulle parole* (turni 19, 20) offrendole l'aiuto del gruppo con la

Giostra delle risposte possibili. Il gruppo si è attivato proponendo una serie di risposte empatiche riconosciute e condivise da Annamaria (turno 21).

Il contributo autobiografico della co-conduttrice ha facilitato l'emergere dei ricordi e la *focalizzazione sul singolo episodio* da parte di due partecipanti. È una strategia che talvolta utilizziamo e che aiuta il gruppo, permettendoci di mantenere una posizione paritaria con i partecipanti (turno 11).

È stata posta attenzione al rispetto delle Tradizioni, il gruppo ha mostrato di averle recepite con chiarezza. In particolare *presentarsi con il proprio nome, riferire la propria esperienza al momento opportuno, essere liberi di non parlare. L'orario di inizio e di fine del lavoro di gruppo* è stato rispettato scrupolosamente, rimandando la discussione sull'episodio messo a fuoco da Sara (turni 23, 24) all'incontro successivo.

La conduzione a due è stata funzionale alla buona riuscita dell'incontro: io ho aperto e condotto il lavoro di gruppo, la co-conduttrice ha concluso con la *restituzione del motivo narrativo* e mettendo in evidenza i passi emersi nel corso della serata:

- 2° Passo, *Non correggere.*
- 4° Passo, *Ascoltare.*
- 10° Passo, *Accettare che faccia quello che fa.*

Infine ha assegnato il compito, oggetto del resoconto del prossimo incontro che sarà da lei condotto.