

549. Covid-19: Gruppo ABC a distanza. Sulla competenza a decidere. 8°, 9° e 10° Passo.

Testo inviato da Daniela Ciorciaro (psicologo-psicoterapeuta) per il Corso di formazione per Conduttori di Gruppo ABC. Il video del gruppo è stato registrato in modo palese con il consenso informato dei partecipanti. La trascrizione dell'audio è fedele, con alcune note in corsivo su aspetti contestuali. Il nome dei familiari partecipanti e ogni dato che possa permetterne l'identificazione 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. Commenti di *Daniela Ciorciaro e Pietro Vigorelli*

Il contesto

Il Gruppo ABC organizzato da Varese Alzheimer, sede operativa di Gavirate (VA) per l'annualità 2021, per la prima volta, è stato pensato e realizzato in 10 incontri a distanza, con la piattaforma Google Meet. Tutti i partecipanti hanno utilizzato webcam attiva e microfono attivo. La registrazione riguarda l'incontro di Marzo, quinto appuntamento su dieci.

Il gruppo

La modalità di partecipazione online permette una grande flessibilità nella presenza, infatti i familiari che hanno partecipato ad almeno un incontro ABC in tale annualità sono stati 37, mentre la presenza media era di 10/12 familiari.

La sessione di gruppo

Partecipano a questo incontro 10 familiari, 9 donne e 1 uomo, oltre a 2 volontari di Varese Alzheimer. Tre familiari avevano già partecipato in presenza al Gruppo ABC dell'edizione 2020. Sono tutti residenti nella provincia di Varese tranne una signora che risiede in Liguria.

I primi 10 minuti vengono dedicati all'accoglienza, in cui si attende che si connettano tutti, si chiede ai partecipanti come stanno, si scambiano informazioni varie su stato di avanzamento vaccinazioni, webinar e seminari interessanti sull'Alzheimer. L'incontro è durato 1 ora e 30 minuti.

Il testo: *Vuoi sempre farmi fare quello che vuoi tu!*

1. PSICOLOGA: Benissimo, con la vostra autorizzazione alla registrazione iniziamo questo incontro ABC. Come da tradizione apriamo l'incontro con la Lettura di inizio. Per chi vorrà, leggiamo un capoverso ciascuno (*alcuni familiari accendo il microfono e leggono, a turno, la Lettura di inizio*) Bene, visto che l'obiettivo del Gruppo ABC è analizzare le conversazioni che il caregiver scambia con il proprio familiare con demenza, andiamo a vedere se qualcuno vuole riportare un ricordo, magari, di una conversazione scambiata con il proprio familiare, le parole esatte che vengono pronunciate... (*pausa 5 sec.*) Ecco Giorgia all'inizio, nel momento di accoglienza, portava un esempio di conversazione con il marito, di quando vorrebbe stimolarlo, di quando, come lei ha detto, vorrebbe "fermare la malattia".
2. GIORGIA: Mah... aspetti eh... un attimo che sta... cosa c'è? Falla venire... scusi eh che non posso...
3. PSICOLOGA: Capiamo Giorgia la difficoltà... (*il gruppo sa che il marito di Giorgia proprio quando partecipa all'incontro è più curioso e cerca di entrare nella stanza dove lei si collega...*)
4. GIORGIA: Ecco, pazienza... adesso chiudi se no non riesco a sentir bene... grazie! ecco mi scusi.. Niente, io parto già dall'idea che questa cosa qui ecco, mi sembra impossibile che ce l'abbia addosso, no? Però faccio un esempio sul giardino, no? Io cerco di attivarlo

su quello che poteva essere il suo interesse, qualcosa che gli faccia piacere. E allora magari gli dico: “guarda abbiamo i gerani da sistemare, cosa vuoi, possiamo farlo insieme? Vediamo, tu fai una cosa...” lo invito a far le cose insieme perché mi rendo conto che altrimenti lui si perde. Credo che questo cercare di coinvolgerlo a lui forse dia fastidio perché ecco lui mi continua a dire “ecco tu vuoi legare l’asino...” oppure quando dico, prepariamoci, facciamo insieme, ecco è come se sortisse l’effetto contrario. Lui si impunta e dice “tu vuoi sempre dirigere le cose e vuoi fare... cioè come si dice legare l’asino dove vuole il padrone e mai dove voglio io (*sorridente*). E allora di qui, lo lascio proprio fare, no, cioè dei momenti in cui abbiamo degli appuntamenti allora lo sollecito, ma questa cosa del sollecitarlo si impunta ancora di più, fa tutto l’opposto! Quindi non so come... ecco invece mi rendo conto che se lo lascio fare, lui non fa niente!

5. PSICOLOGA: Ok Giorgia, grazie, allora andiamo a vedere le parole...
6. GIORGIA: Mi scusi, aspetti voglio fare una domanda prima che lui torni, poi non posso più parlare...
7. PSICOLOGA: Sì.
8. GIORGIA: Io adesso mi accorgo che al mattino lui è molto sedato, lui come terapia fa 1 Brintellix al mattino da 10 mg. poi prende l’ Aricet alla sera insieme alla Memantina, che prende mattino e sera. Io non so, lo dico a voi perché ho sottoposto al neurologo che lo segue e gli ho detto che da quando segue questa terapia mirata per l’Alzheimer, tenete presente che lui ha il 96% di perdita di memoria per un trauma cranico e il 4 % di inizio di Alzheimer, ma io lo vedo proprio come se avesse avuto... più lento più sedato più tutto... e leggendo su alcune informazioni che arrivano via WhatsApp, molte volte, c’è scritto che questo eccessivo torpore può essere che non smaltiscono bene queste medicine, allora io volevo sapere cosa mi consigliate, se devo chiederlo al neurologo che lo ha in terapia, se può essere vero o se sono situazioni mie che metto in atto per non star di fronte al fatto che lui sia così... non so se mi capite, mi capite? Se mi son spiegata bene...
9. PSICOLOGA: Ecco, la interrompo Giorgia per darle brevemente una risposta su questa seconda domanda che non è di pertinenza del Gruppo ABC... e cioè io consiglio a lei e a tutti i familiari qui presenti di non affidarsi a notizie che leggete sul web o su WhatsApp, perché ci possono essere numerose fake news cioè bufale, notizie non veritiere, ma affidarsi al neurologo che segue i vostri familiari per spiegare quali sono le risposte alla assunzione dei farmaci, e conosce soprattutto il quadro clinico generale della persona.
10. SARA: Ecco anche a me è capitato che un anno e mezzo fa mi sono rivolta ad un geriatra perché prima l’aveva in cura un neurologo che l’aveva visitato e gli aveva dato la terapia e però era molto soporoso, poco reattivo. Il problema è che questo neurologo non sono più riuscita a ricontattarlo, e poi ho pensato che forse sarebbe stato meglio portarlo dal geriatra che aveva una visione più complessiva dei suoi problemi. E devo dire che mi son trovata meglio, molto disponibile, lui gli ha messo a posto la terapia, e pensavo infatti che sarebbe bene fare un controllo adesso che lo vaccineranno.
11. GIORGIA: Eh la ringrazio, io trovo conferma perché anche noi siamo in cura da un neurologo del Centro Alzheimer ma ogni volta facciamo fatica a contattarlo e quando chiediamo qualcosa ci stronca immediatamente (*sorridente*), non che mi debba fare che so... però ti dice la terapia è questa, punto e basta... adesso poi c’è la sostituta che non lo conosce e allora adesso mi conforta che lei si sia trovata bene col geriatra, visto che anche noi abbiamo pensato di rivolgerci a qualcuno che possa conoscerlo in modo più completo... ecco grazie!
12. PSICOLOGA: Bene! adesso torniamo alla conversazione di Giorgia, cioè prendiamo la frase che Giorgia e suo marito... potrebbe dirci il nome di suo marito?
13. GIORGIA: Mario.
14. PSICOLOGA: Perfetto, quindi le frasi che Giorgia e Mario si scambiano in una conversazione e cerchiamo di capire come invece realizzare una conversazione felice, visto che, ci dice Giorgia, il marito si innervosisce, cioè più gli dico una cosa e più fa l’esatto contrario!

- Allora io utilizzerò la chat che vedete sulla vostra schermata, sulla parte destra come se fosse una lavagna per scrivere... quindi per attivarlo, mi corregga se sbaglio Giorgia lei dice...
15. SARA: Daniela guardi, mi scusi, c'è una lavagna, se lei va sui tre puntini e clicca lavagna la trova, volendo...
 16. PSICOLOGA: Ah ecco, allora proviamo, (*pausa 2 sec.*) vediamo se riesco a proiettarla... (*legge ad alta voce: alcune persone hanno bisogno di accedere al file*) quindi devo condividere... ve l'ho inviata... io non l'ho mai utilizzata questa funzione. Riuscite a vedere la mia lavagna?
 17. GIORGIA: Io no perché sono dal cellulare.
 18. SARA: A me sì, ma mi si è aperta in un'altra finestra.
 19. ENZA: A me dice che ho bisogno dell'accesso.
 20. PSICOLOGA: Ok, quindi sembra più complicato... (*pausa 3 sec.*) vi proporrei di continuare ad usare la chat per oggi, poi, grazie Sara per il suggerimento, studierò la funzione lavagna e magari la usiamo la prossima volta...
 21. ENZA, SARA, GIORGIA: (*voci sovrapposte*) Sì.
 22. PSICOLOGA: Quindi scrivo: G: "Vieni Mario, ci sono i gerani da sistemare, facciamolo insieme." (*leggendo ad alta voce mentre digita sulla chat*) Va bene così?
 23. GIORGIA: Sì sì.
 24. PSICOLOGA: Bene, cosa risponde Mario a questo punto, quali sono le parole che usa?
 25. GIORGIA: Lui dice "sì sì, va bene, lo facciamo" e poi... io comincio per non creare attrito o che, però lui si siede sul terrazzo sistematicamente e mi sta a guardare. Cerco di riprenderlo, nel senso di dire allora vieni per favore, ho bisogno, spostami questo... perché di solito lui è molto collaborativo quando vede che qualcuno ha bisogno e... invece lui dice sì sì, non mi dice di no, però non si muove, ha capito?
 26. PSICOLOGA: Certo, è chiaro, io sto scrivendo in chat perché così abbiamo sott'occhio tutta la conversazione tra lei e suo marito e allora metto un nuovo turno di parola (*mentre scrive sulla chat: G: allora vieni? ho bisogno, sposta questo...*) però suo marito ancora non si attiva... alla fine lei ci ha raccontato che Mario le dice... Vuoi sempre fare...
 27. GIORGIA: Sì sì, lui mi dice... o non risponde niente, perché lui si trincerava molto dietro a questi silenzi oppure quando non riesce più mi dice, Insomma tu vuoi sempre farmi fare quello che vuoi tu!
 28. PSICOLOGA: Uhm!
 29. GIORGIA: Io ho provato anche a lasciarlo, per non inasprire il rapporto, se no escono fuori delle prese di posizione che ci sfiniscono entrambi e io certe volte lascio stare, però mi accorgo che se io lo lascio stare lui non si muove, ha due o tre standard ecco... per dire, io quando vedo che lui sta a tavola tantissimo, uhm, sparcchio, sistemo la cucina e poi lo lascio lì col suo piatto, le forchette, il bicchiere, che sia libero di fare quello che crede. Il tempo si allunga però, la cena finisce a mezzanotte, l'una, le due, le tre di notte, coi tempi che diceva lui, risistema quello che lui ha, ma pensi dalle 8, le 9... con tempi biblici, biblici!
 30. PSICOLOGA: Ecco allora una cosa per volta, Giorgia, lavoriamo sulla sua richiesta, lei ci ha detto questa cosa importante prima, ad oggi non ha ancora accettato che lui abbia questa malattia e il Gruppo ABC in uno dei 12 Passi ce lo dice...
 31. GIORGIA: Sì sì, l'ho sentito.
 32. PSICOLOGA: L'11° Passo è quello di *Accettare la malattia*, ve lo scrivo qui, (*mentre scrive sulla chat*) *le sue stranezze, riconoscere di aver bisogno di aiuto e lasciarsi aiutare*. Ecco questo Passo è densissimo, però Giorgia ci ha già detto che ha fatto un passaggio, ha iniziato a riconoscere che ha bisogno di aiuto. Per questo è qui nel gruppo e ha deciso di lasciarsi aiutare. Quindi se noi utilizziamo il gruppo come strumento di lavoro adesso facciamo in questo modo. Giorgia ci ha portato la conversazione con il marito e adesso chiediamo l'aiuto di tutti gli altri membri del gruppo per poter lavorare e trovare delle parole giuste per una conversazione felice. E cioè, se Mario ci dice: "tu vuoi farmi fare sempre quello che vuoi tu" e quindi la conversazione diventa frustrante per entrambi, per

trasformare questa conversazione in una conversazione felice cosa direbbe ciascuno di voi? Adesso chiederei a Giorgia di mettersi in ascolto mentre vorrei attivare ciascuno di voi per mettersi nei panni di Giorgia, immaginate di essere la moglie di Mario e di volerlo stimolare e dirgli delle parole che possano rendere felici voi ma anche lui. Chi ci prova? *(pausa per 5 sec.)*

33. ENZA: Ma rispetto alla situazione dei gerani? o in generale? Posso provare io.
34. PSICOLOGA: Certo, proprio questa situazione, tre battute di conversazione nel contesto che Giorgia ci ha raccontato.
35. ENZA: Io, memore di quello che ci hai sempre raccontato tu, sto pensando anche a quello che faccio quando ho mamma qui a casa da me. Anche pensando ai gerani direi: “ Mario hai voglia di aiutarmi a sistemare un po' i gerani, sono un po' appassiti. Oppure, mi sono accorta con mia mamma su alcune cose su cui lei prima era molto ferrata e adesso invece non ha più voglia di far niente, allora le dico: “mamma, ma secondo te come si faceva questa cosa qui, io non me lo ricordo, tu riesci ad aiutarmi? *(rumore di tasti della psicologa che scrive sulla chat)* allora magari non si ricorda o altre volte magari le viene in mente anche solo una parola, che magari lei sapeva fare e allora da lì mi ricollego, non so, sulla ricetta di un cibo che faceva spesso, o su come cucire. Lei faceva la sarta.
36. PSICOLOGA: Ecco, allora Enza direbbe queste parole, le ho scritte in chat *(rilegge le parole)*
37. ENZA: Sì sì.
38. PSICOLOGA: Grazie, andiamo avanti, chi vorrebbe...
39. SARA: Io volevo dire... ho trovato una strategia, devo dire che mio marito evidentemente ha una fase di malattia un po' più avanzata, di quelli di cui abbiamo parlato finora, però lui ogni tanto si impunta. Per esempio non vuol andare a letto, non vuole, non so... lavarsi i denti, allora io... non sempre funziona, devo dire però nella maggior parte dei casi funziona se io gli dico: per piacere fallo per me, sono stanca, non so mi fa male la schiena, per favore aiutami perché non ce la faccio, allora scatta questo meccanismo, funziona abbastanza.
40. PSICOLOGA: Bene allora, io scrivo qui *(scrive nella chat)* D: per favore aiutami perché non ce la faccio, sono stanca...
41. SARA: Sì, oppure, ho mal di schiena.
42. PSICOLOGA: Ok, grazie. Chi altro...
43. SONIA: Mah, Sonia, io toglierei l'imperativo del vieni! perché mi sembra quasi una imposizione che la persona può prendere come un muro. Anch'io mi avvicino di più a Enza, cioè direi: “mi sembra che questi fiori abbiano bisogno un po' più di cure, di acqua, chissà se ce la faccio da sola, proviamoci, ti andrebbe di venire fuori a vedere come faccio? Quindi coinvolgerlo ma esternamente, e io inizio a fare il lavoro per vedere se effettivamente poi guardando quello che faccio si sprona da solo a darmi questa mano, guardandomi mentre faccio fatica, per dire... io la vedo un po' più così, coinvolgerlo ma indirettamente...
44. PSICOLOGA: Ok, grazie Sonia, allora ho provato a scrivere in chat *(rilegge)* potrebbe andar bene come ho scritto?
45. SONIA: *(annuisce)* Sì, all'incirca è questa l'idea.
46. PSICOLOGA: Qualcun altro? Ovviamente anche Gino, Laura, sono invitati, Marina può scrivere...
(Pietro alza la mano e prova ad accendere il microfono)
47. PSICOLOGA: Pietro prego...
48. PIETRO: Io ho la tecnica su alcune cose... di far presente che devono arrivare i nipotini, una nipotina... per trovarla e quel sistema qua, sarebbe il caso di preparare l'alfabeto, alcune cosette... in modo tale che questo stimolo qua, che qualcuno, in particolar modo i nipoti, vengano a trovarla, è un aspetto che mi aiuta molto per stimolarla. Ecco qualunque cosa sull'aspetto dei nipotini... *(sorride)*
49. PSICOLOGA: Ecco Pietro ma in questo contesto dei gerani che parole userebbe?

50. PIETRO: Bè in questo contesto... perché mi capita anche, questo, gli direi: “E’ qualche giorno che mi sembra che non diamo da bere ai fiori, quindi verifica se hanno necessità di avere un po' d’acqua” e con questo input vedo che la cosa... poi naturalmente dipende da alcuni momenti... però in linea di massima, però bisogna aggirare in maniera...
51. PSICOLOGA: Allora io ho provato a scrivere qua in chat così (mentre rilegge...) va bene così?
52. PIETRO: Sì sì
53. PSICOLOGA: allora andiamo a rileggerci tutti i vostri possibili turni di parola (e rilegge quanto scritto in chat) Se c’è qualcun altro che vuole... Marina se vuole scrivere, Anna, Maria...
54. ANNA: Volevo dire una cosa, io condivido tutto quello che hanno detto le persone prima, cioè tutti questi stimoli per coinvolgere la persona... ehm ma qualche volta con questi malati di demenza, poi dipende dalla giornata, si può anche mantenere una linea autorevole? E’ una domanda eh? Del tipo, per esempio con mia mamma quando le dico “per favore stendimi la biancheria” lei mi risponde “no tu sei più brava di me” (*sorride*)
55. SONIA: (*scoppia in una risata fragorosa*)
(*Altri partecipanti sorridono a microfono spento*)
56. ANNA: Ecco, mi ha chiuso completamente la conversazione (*sorride*) e dipende sempre dalla giornata, in cui mi trovo allora io le dico: “senti io lascio la bacinella qui, tocca a te che quello è mestiere tuo!” Ehm si può fare... sbaglio... non lo so...
57. PSICOLOGA: Sì Anna vorrei poi darle risposta dopo aver terminato l’attività sulla conversazione dei gerani, magari poi chiederemo a qualcuno del gruppo se funziona di più l’autorevolezza o l’autoritarismo oppure il lasciar fare... potrebbe andar bene per lei?
58. ANNA: (*annuisce in video*)
59. PSICOLOGA: Allora se non c’è nessun altro che vuole dare un suo turno di risposta a Mario... (*attende qualche secondo*) E’ interessante vedere che in tutte le vostre risposte voi siete partiti dall’idea che comunque Mario debba aiutarvi...
60. SARA: Non ho sentito, è andata via la voce... può ripetere?
61. PSICOLOGA: Così mi sentite adesso? Meglio? (*avvicinandosi al microfono*)
62. PARTECIPANTI: (*annuiscono o fanno il gesto del pollice in su*)
63. PSICOLOGA: Ok, ripeto, in tutte le vostre risposte c’è la richiesta che comunque Mario vi aiuti... cioè siete partiti dal presupposto che comunque Mario abbia voglia di aiutarvi (*sorride*). Giorgia ci ha detto che Mario a volte è apatico che non vuol far niente, però non dobbiamo dimenticarci che noi di fronte abbiamo sempre una persona con la volontà di scegliere, contrattare e decidere riguardo le cose che la o lo riguardano. A volte ce ne dimentichiamo, ecco qui anche l’idea di essere autorevoli o autoritari, noi di fronte non abbiamo un bambino che deve obbedire ai nostri ordini, ma una persona con la P maiuscola... con una storia, con una volontà di scegliere, di decidere e anche di contrattare cioè di fare o non fare una determinata cosa... (*pausa di 3 sec.*)
Il Passo n. 8, se ricordate, ci dice che è importante *Riconoscere le emozioni*. Secondo voi, che emozioni prova Mario mentre è seduto in veranda e non aiuta Giorgia nelle attività? (*pausa 4 sec.*)
64. SARA: Bè... ma io in questo caso ritenevo, si trattasse di una persona depressa, demotivata, e che quindi si trattasse di stimolarla no??
65. PSICOLOGA: Sì certo Sara, Mario come molte persone con demenza possono provare apatia e demotivazione, ma la mia era una provocazione, dobbiamo sempre stimolarli al 100 percento? (*pausa di 3 sec.*) Voi che ne pensate?
66. IRENE: No!... Bè (*ridendo*) se a me chiedessero di fare una cosa che non ho voglia di fare non la faccio comunque eh... anche se continuano a dirmi di farla... quindi... sinceramente se non mi va non mi va...
67. PSICOLOGA: Grazie Irene per averci restituito questa immagine a noi vicina, che non abbiamo una patologia neurodegenerativa ma che abbiamo la competenza a decidere le cose che ci riguardano! Se pensiamo a Mario, in quel momento lui non sa spiegare perché è apatico e non ha voglia di fare le cose, dovremmo essere noi caregivers esperti a

- riconoscere la sua emozione e a restituirla, cioè a poter dire... mi sembra che sei un po'...
68. SARA: Sì però, mi scusi, quando io ho risposto, io intendevo ehm.. un'altra situazione, cioè dove lui deve fare qualche cosa, per esempio se deve lavarsi i denti, deve cambiarsi perché bagnato, non so deve andare a letto. Allora in quel caso, io intendevo quello eh... perché ci sono delle situazioni in cui non possiamo permettergli di non avere voglia. Cioè io non posso permettergli di restare sporco perché lui non ha voglia di cambiarsi il pannolone... *(pausa 3 sec.)*
69. PSICOLOGA: Uhm... io non posso permettergli di... Sì Sara, queste sono situazioni delicate ovviamente, ma noi, in questo caso stavamo riflettendo sull'esempio di Giorgia del giardinaggio, in cui Giorgia ci ha detto io un po' mi arrabbio perché lui non ha voglia di far niente, poi quando vorrei stimolarlo, lui mi dice, mi risponde: "tu vuoi sempre farmi fare quello che vuoi tu!" *(pausa 3 sec...)* Vedete è importante la risposta di Mario perché ci restituisce forse il fatto che lui non ha più la competenza a trattare, a scegliere, a poter fare o non fare determinate cose, quindi secondo voi qual è l'emozione che sta provando Mario in questo momento? *(5 sec. pausa)*
70. MARIA: Ecco, scusate, potrebbe essere che si sente inadeguato, cioè che non riesce a farlo e... non riesce a dirlo, non so...
71. PSICOLOGA: Maria quindi, grazie ci dice senso di inadeguatezza, non saper fare. Irene ci scrive fastidio uhm... qualcun altro... Maria ci scrive impotenza...
72. ENZA: Si sente obbligato... magari
73. PSICOLOGA: Ecco vedete, sono emozioni tutte con accezione negativa, quindi se noi teniamo a mente questo, cioè che prima dobbiamo riconoscere le emozioni, comprenderemo meglio il motivo per cui quella persona ci risponde così... Sonia ci scrive... effettivamente disinteressato al giardinaggio... quindi se noi riusciamo prima ... Passo 8 *Riconoscere le* emozioni, individuarle, denominarle, accettarle, legittimarle e comprendiamo l'emozione che muove quella persona, poi possiamo al Passo n. 10 anche *Accettare che faccia quello che fa*, così come lo fa... cioè in questo caso accettare che non abbia voglia di fare giardinaggio. Il passo successivo è poi come ci dice Sara, se è sempre così se è sempre demotivato, possiamo modificare lo stimolo del giardinaggio e proporre altra attività piacevole ma comunque sempre prima dobbiamo riconoscere in quella persona la capacità a contrattare e a decidere delle cose che lo riguardano. Io vi vorrei invitare a riflettere su questo, abbiamo sì di fronte una persona con demenza, con un decadimento cognitivo ma non dimentichiamoci mai che non dobbiamo trattarlo come un bambino che deve ascoltare solo quello che vogliamo e diciamo noi, abbiamo di fronte una persona che potrebbe scegliere. Quindi un altro Passo che potremmo aggiungere qui, su cui riflettere è il Passo n. 9 che dice così *(mentre scrive) Rispondere alle richieste*, accettare la contrattazione e prendere in seria considerazione le scelte. *(pausa di 3 sec.)* Nella seconda parte di questo passo possiamo apprezzare il fatto che dovremmo accettare anche una contrattazione, proporre delle scelte, affinché l'altro si senta ancora capace di scegliere. *(pausa di 3 sec.)* Qui vi chiedo, voi vi rendete conto di trattare sempre l'altro come uno che può scegliere o scegliete voi per tutti e due? *(pausa di 5 sec.)*
74. SONIA: Uhm... Sonia. Ma... dipende un po' anche dalle situazioni... come diceva Sara ci sono certe cose che devi eh... e va bene, però fondamentalmente, spesso io a mia madre faccio fare un po' quello che vuole, ultimamente a lei è preso molto il momento del ricamo, cioè come si alza, finita la colazione, trac, sembra un automatismo, si siede sulla poltrona e ricama. C'è stato un giorno in particolare che c'è stata quasi tutto il giorno a ricamare e io ho provato a chiederle "mamma io vado a vedere la televisione in sala, tu vuoi rimanere di qua? Si si si, tu vai pure che io rimango di qua, e io l'ho lasciata a ricamare perché era molto presa. Poi mi sono resa conto, nel lasciarla fare, alla sera mi son domandata che forse non avrei dovuto lasciarla lì tutto quel tempo perché lei era presissima, super impegnata nel suo affaccendarsi, però tutto sommato avrei voluto che si muovesse un pochino perché le gambe si gonfiano, la circolazione, un pochino non dico... imposizione... sarebbe una parola troppo grossa ma un qualcosa per dissuaderla dal fare

ciò che lei vuole fare come scelta per fare qualcos'altro che le faccia comunque meglio, magari ci sta... però in certe misure la sua scelta, anche se molto impegnata, tutto il giorno magari no, anche se lo farebbe volentieri...

75. PSICOLOGA: Grazie Sonia per questa riflessione perché mi permette di ricollegarmi con quello che chiedeva Anna prima, cioè quanto è giusto essere autorevoli o autoritari, e qui ci viene in aiuto il Passo n. 8, riconoscere le emozioni e cioè se noi riconosciamo che da una parte c'è poca voglia di fare, essere impuntati, nel non fare dell'igiene personale... io posso utilizzare al meglio la comunicazione per convincere, proporre quella attività che va fatta... ma se invece in una emozione diversa io riconosco, come nel caso del giardinaggio di Mario e Giorgia che in quel momento non ho voglia di fare quell'attività che potrei farne sicuramente un'altra, posso scegliere di essere meno autorevole e dedicarmi a contrattare proponendo altra attività. (*pausa di 3 sec.*) Giorgia, alla fine di questa riflessione di gruppo, cosa si porta a casa? Che ci dice?
76. GIORGIA: Sì, sicuramente sì, quello di essere bravi a riconoscere le emozioni, è importantissimo... perché così io posso con gradazione valutare se essere autorevole o autoritaria... certo questo è l'esempio del giardinaggio ma io ci provo un po' con tutto... l'unica cosa che ho notato che lo smuove, che ho visto essere... è quando metto in gioco i nipoti... e come dire come se si riattivasse, e quindi gli va bene (*ridendo*) pure quando lo porto dove voglio io... in questo senso con i nipoti è l'unico modo, lo vedo rivivere... lui è il problema è che quando arriva a casa, nel rapporto con me, lui si è sempre appoggiato a me, anche se la cosa lo urtava e io puntavo molto sul giardinaggio perché era il suo regno...
77. PSICOLOGA: Bene Giorgia, in questa parte conclusiva leggo anche la chat dove Maria e Daniela hanno scritto qualcosa sulle scelte. Maria scrive: io quando chiedo a mio marito *vuoi fare che ti legga qualcosa o vuoi fare un cruciverba?* Lui mi risponde *Non lo so, fai tu.* Stessa cosa ci dice anche Daniela, di fronte alla domanda diretta. Anche la mamma non sceglie e dice *fai quello che vuoi tu...* Ok, però da questo punto di vista come caregivers voi avete mantenuto una comunicazione capacitante e avete lasciato il messaggio all'altro che ha una competenza a scegliere e a decidere, che poi l'altro non è in grado di scegliere e rimette a voi la decisione va comunque bene... però almeno l'altro viene trattato come una persona con la P maiuscola... (*3 sec di pausa*). Ecco abbiamo soltanto due minuti e concludiamo con la Lettura finale per salutarci, e ci diamo appuntamento al mese prossimo, il 14 di aprile... è sempre un mercoledì... sempre alle 18.30.
78. (*i partecipanti a turno leggono la lettura finale*)

Commento (a cura di Daniela Ciorciaro)

Questo incontro ABC è stato per me particolarmente denso e complicato in quanto diverse volte alcuni partecipanti hanno provato a chiedere consigli, cercare supporto emotivo, ed ho invece dovuto condurli a concentrarci sull'obiettivo specifico del metodo, mettere cioè al centro dell'attenzione le parole. Poi nel vivo dell'attività sulla comunicazione, la competenza a decidere è stata oggetto di discussione in merito al fatto che secondo alcuni, le persone con demenza o non sanno decidere o non è sempre possibile farli scegliere a motivo di situazioni necessarie per il loro benessere, per esempio al momento dell'igiene personale.

Tutte le volte che svolgo questo lavoro di riascolto e sbobinatura dell'incontro riconosco quanto sia faticoso ma anche soddisfacente il dialogo con altre persone e che per un conduttore il dialogo non è mai un punto di arrivo ma un percorso. Proprio per citare l'ultimo testo del Prof. Vigorelli *Evviva i dialoghi imperfetti!*

Il lavoro di gruppo (a cura di Pietro Vigorelli)

Elenco qui di seguito alcuni focus del lavoro di gruppo svolto su questo testo durante il corso di formazione per Conduttori di Gruppo ABC.

1. Durante l'incontro abbiamo cercato nel testo gli agganci, i momenti, le parole su cui il conduttore è intervenuto o avrebbe potuto intervenire per far emergere le parole dette durante le

conversazioni che si sono svolte a casa e per focalizzare l'attenzione del gruppo su queste parole. Il lettore può a sua volta fare un esercizio analogo.

2. Analogamente abbiamo cercato nel turno 4 gli agganci possibili per introdurre qualcuno dei 12 Passi.

3. Abbiamo poi cercato le tecniche per fare in modo che il Gruppo ABC resti basato sull'esperienza e sulle parole piuttosto che trasformarsi in un gruppo per chiedere informazioni o per confrontare opinioni.

4. Abbiamo riflettuto sulle differenze tra un Gruppo ABC e un gruppo di autoaiuto, di sostegno emotivo, psico-educazionale, informativo. Ci siamo interrogati su dove collocare il Gruppo ABC lungo l'asse della direttività e non-direttività.

5. Al turno 32 la psicologa lancia la Giostra delle risposte possibili in modo informale. Nel gruppo di formazione ci siamo interrogati su come utilizzare questa tecnica di conduzione in modo formale, per ottimizzare i risultati. Ci siamo esercitati utilizzando la chat per fare una Giostra delle risposte possibili partendo dalle parole di Giorgia al turno 4: *Mi sembra impossibile che ce l'abbia addosso (questa malattia).*