

578.Gruppo ABC: Sul metodo. Sul 7° e 8° Passo

Testo inviato da *Federica Cornale* logopedista e *Elisa Martinello* psicologa psicoterapeuta (Centro Servizi Assistenziali "S. Antonio" Chiampo, VI) per il Corso di formazione per Conduttori di Gruppo ABC (CABCS 2022). La conversazione è stata registrata in modo palese con il consenso informato dei conversanti e degli operatori sociali presenti. I nomi e ogni dato che possa permettere l'identificazione di persone e luoghi sono stati modificati per rispetto della privacy. La trascrizione è fedele, comprese le parole mal formate, tronche, ripetute e le frasi senza senso. Inviando il testo ne autorizzo la pubblicazione su www.gruppoanchise.it e l'uso per attività di ricerca, formazione, divulgazione scientifica e cura. Commento a cura delle *conduttrici* e di *Pietro Vigorelli*)

Il contesto

Gli incontri del Gruppo ABC si sono svolti a Chiampo con cadenza mensile, per un percorso di sei incontri in collaborazione con il Comune di Chiampo. Il gruppo è iniziato ad ottobre 2021 dopo un incontro preliminare di presentazione del progetto, aperto a tutta la cittadinanza. La trascrizione si riferisce al terzo incontro. Oltre alle due conduttrici logopedista e psicologa alla prima esperienza nella conduzione di un Gruppo ABC, il gruppo è composto da familiari di persone affette da demenza.

I partecipanti

Il Gruppo di questo incontro è composto da 16 partecipanti.

La conversazione

Durata: 1 ora e 15 minuti.

Il testo: *Io mi arrangio da sola*

La fase sociale di accoglienza

La registrazione inizia dopo la fase sociale di accoglienza

La Lettura di inizio

1. LOGOPEDISTA: Cominciamo con la lettura di inizio, direi.
2. PSICOLOGA: Sì, non c'è nessuno di nuovo e siamo ormai al terzo incontro e quindi possiamo già avviarci con la lettura iniziale (*si procede con la lettura*).

Il resoconto sul compito assegnato la volta precedente

3. LOGOPEDISTA: Allora, torniamo a dove ci siamo fermati l'altra volta. Ognuno doveva un po' lavorare su un Passo, se vi ricordate ognuno si era offerto di lavorare su un Passo di quelli che avevamo analizzato, quindi vi volevamo chiedere se qualcuno in questo mese aveva un po' provato ad essere capacitante e ha qualche esperienza da condividere insieme. (*pausa*)
4. PSICOLOGA: Qui abbiamo la lavagna bianca perché è un'altra rispetto a quella in cui avevamo scritto alcuni Passi, quelli che avevamo già visto. ...
5. ANNA: Io ero assente la volta scorsa, quindi mi sono concentrata sul primo Passo Non fare domande, però non sono riuscita... si fa tanta fatica eh.
6. PSICOLOGA. Ci ricorda il nome? Diciamo il nome ogni volta che si interviene.
7. ANNA: Anna.

8. PSICOLOGA: Com'è andata con il Non fare domande?
9. ANNA: Nei primi tempi mi sono concentrata e allora sono riuscita a... a scavalcarle come no... però, dopo, ho perso la pazienza e allora...
10. PSICOLOGA: Ok, quindi quello che ha sperimentato è che richiede una certa concentrazione e quando si concentrava, provava a scavalcare le domande. Ad esempio?
11. ANNA: Ad esempio... adesso è difficile ricordarsele, ma comunque ogni volta che andavo lì e chiedevo "Ciao, come stai? Hai mangiato? Hai guardato la televisione? È venuto qualcuno a trovarti?". E invece magari dicevo "Bè, vedo che hai mangiato perché ci sono i piatti". Ho cercato di... perché ogni volta che gli ponevo una domanda, pensavo... (*incomprensibile, ridiamo*)
12. LOGOPEDISTA: Non c'è niente di giusto o di sbagliato. L'importante è vedere l'effetto di quello che diciamo, delle nostre parole.
13. PSICOLOGA: Intanto io scrivo. Allora, Anna dice... (*scrivendo sulla lavagna le frasi*)
14. LOGOPEDISTA: Aveva sulla punta della lingua "Come stai? Hai mangiato?". E ad esempio ha detto "Vedo che hai mangiato." Ha iniziato il dialogo con una frase affermativa invece che iniziare con una domanda.
15. ANNA: Però non sempre riesci a farlo, a volte è molto difficile. Però se mi siedo lì e aspetto che lui parli, non parla. Se io aspetto che sia lui che parta con la conversazione, non c'è dialogo.
16. PSICOLOGA: Una cosa che mi viene adesso, sentendoti, Anna: quando dici quanta concentrazione ci voleva e che hai provato a scavalcare le domande e fare frasi affermative... già questo è essere in cammino verso un incontro felice, nel senso che nel momento in cui mi viene naturale e va bene anche fare le cose come ce le sentiamo in quel momento lì con le energie che abbiamo, però è come se tu ti fossi già messa in cammino per essere più presente nella relazione e questo, alla lunga, passa. In ogni caso il fatto di essere concentrata e ogni tanto esercitarti e chiederti *che alternativa potrei trovare a questo*, e vedere cosa succede, già così hai attivato un tuo osservatore interno che vede e sperimenta che cosa ti è più di aiuto in quel momento. In quel momento, perché poi può essere che la stessa cosa non abbia lo stesso effetto in un altro momento. Il nostro obiettivo non è trovare la soluzione, cioè qua invece di dire "come stai?" devo dire "Vedo che hai mangiato", non è questo, non è la tecnica per cui dobbiamo trovare la soluzione che poi va bene sempre. È più un atteggiamento interiore, un'attenzione diversa.
17. LOGOPEDISTA: Una consapevolezza diversa.
18. PSICOLOGA: Altri vogliono portare la loro esperienza o se gli son successe cose simili?
19. GIORGIO: (*incomprensibile, dice che va a trovare spesso i malati nelle loro case*) Appena suono il campanello mi preparo già e quando entro, anziché dire come una volta "Mi conosce chi sono?" dico "Sono Giorgio". O magari quando la familiare dice "Lo conosci?", allora delicatamente magari faccio presente che le domande possono metterlo a disagio, o invece di contraddirlo mi dico *troviamo un'altra maniera di aggirare il problema*. Oppure per un altro Passo, mi è capitato con la persona che vuole andare a casa la sera, dico "Casa... casa... parlami di casa... che bello essere a casa" e quello che riesco provo anche per far vedere ai familiari come si può parlare diversamente.
20. PSICOLOGA: Giorgio, ha notato in questo il risultato o qualche cambiamento nella reazione nel momento in cui passa...?
21. GIORGIO: Ad esempio vedo che la persona mi sorride, non è a disagio come quando dicevo "Mi conosce?".
22. PSICOLOGA: Quindi nel momento in cui... ha in mente un episodio in particolare in cui le sia successo?
23. GIORGIO: Ne ho avuti almeno cinque o sei in questi giorni... alcuni erano un po' addormentati ma almeno un paio mi hanno sorriso.
(*interruzione per una persona che arriva*)
24. LOGOPEDISTA: Adesso Giorgio ci dava un esempio del quinto Passo, Accompagnare con le parole, in particolare Restituire il motivo narrativo e la Risposta in eco... Giorgio ci diceva che la persona voleva andare a casa e diceva "casa".
25. GIORGIO: Questo me lo dicevano i familiari, la sera dice sempre questa cosa qua, allora io ho detto ai familiari "Forse la parola "casa" ispira qualcosa, un sentimento, una sensazione.

Provi a parlare della casa e senza contraddire...(*incomprensibile*) e allora mi diceva “Va bene, provo”, poi non so l’esito.

26. PSICOLOGA: Certo. L’esempio è allora di Restituire il motivo narrativo, che fa sempre parte del quinto Passo Accompagnare con le parole, recuperare l’argomento “la casa”... “la casa è bella, nella casa ci sono la mamma, il papà, o tuo fratello, la sorella”, a seconda. Questa è una possibilità, accompagnare con le parole. Il nostro obiettivo è accompagnare la persona nel suo mondo possibile. Non siamo noi che tiriamo fuori la persona dal suo mondo verso il nostro, ma piuttosto entriamo noi.

27. LOGOPEDISTA: Bene. Vi ricordate qualche altro Passo? Visti dalla volta precedente? Qualcuno li aveva anche fotografati, avendo cambiato sede non sappiamo dove eravamo arrivati.

28. AGNESE: Non fare domande e Non correggere.

29. PSICOLOGA: Grazie. (*lo scrive alla lavagna*)

30. AGNESE: Il terzo e quarto in sospeso, e sul quinto avevamo fatto Restituire il motivo narrativo.

31. LOGOPEDISTA: Allora altre esperienze, un’esperienza che magari vi ha lasciato un po’ perplessi, dove non siete riusciti a trovare le parole giuste o che vi ha lasciato così un po’ di amaro in bocca... magari riusciamo ad analizzarla insieme, qualche altra situazione.

La focalizzazione su una conversazione infelice

32. GIULIA: Allora io, sono Giulia, abbiamo la mamma di novant’anni ed è un periodo che ci siamo dedicati alla mamma ventiquattrore su ventiquattro e in questo momento ci sarebbe bisogno di avere una persona vicino e quindi di prendere una badante. Noi siamo in grandissima difficoltà perché la mamma rifiuta, non vuole assolutamente altre persone. Perché mia mamma ha sì l’Alzheimer, ma è ancora un po’ all’inizio. Io vorrei porre questo problema e se qualcuno magari ha avuto esperienze simili o qualche suggerimento perché noi ci troviamo nelle condizioni di dover avere questa persona, e come fare per cercare di farla accettare. Allora se ti arrabbi, non si ottiene niente, se cerchi di convincere di dire “Ma guarda, ti fa compagnia, è una brava persona” niente.

33. LOGOPEDISTA: Lei Giulia si ricorda le parole esatte che ha detto con sua mamma?

34. PSICOLOGA: Perché l’obiettivo qui è vedere proprio un episodio, proprio in particolare, che sia successo che si è sentita in difficoltà nel parlare di questo con la mamma.

35. GIULIA: Non è che mi sento in difficoltà a parlare di questo con la mamma, il problema è che se tu le dici “Guarda mamma questa è una persona che viene qua un po’ di ore, ti fa compagnia..”

36. LOGOPEDISTA: E’ successa recentemente questa cosa qua? Partiamo da qua, partiamo da questo. Si ricorda le parole che ha utilizzato?

37. GIULIA: A un certo punto ti dice “No no mi arrangio, non ho bisogno di nessuno”.

38. PSICOLOGA: Ci aiuti un attimo a capire, allora, siete a casa della mamma...

39. GIULIA. Sì, siamo da lei, siamo in tre che ci turniamo ventiquattrore su ventiquattro, perché la mamma è caduta...

40. PSICOLOGA: Certo, e quindi è necessaria una presenza accanto a lei. Nell’episodio che stava raccontando adesso in cui diceva che appunto si è anche un po’ arrabbiata con la mamma e anche la mamma ha detto “Non ho bisogno di niente”. Quindi è lì in casa con lei e c’è anche la badante?

41. GIULIA: No, non è ancora arrivata, non l’abbiamo ancora trovata, ci sono delle signore che sono venute per conoscerla, perché la mamma è presente, è inutile che facciamo solo noi e lì da lì ci sono solo stati questi piccoli incontri. Adesso sembrerebbe che ci fosse una persona... ma come facciamo a farla accettare alla mamma? Cioè, è questo il problema per noi.

42. PSICOLOGA: Giulia, il lavoro che possiamo fare qui adesso, seguiamo appunto il metodo per vedere quali parole usare che possono essere più di aiuto con la mamma. Quindi immagini di essere lì con la mamma, state parlando proprio di questo, e la mamma cosa dice riguardo a questa faccenda della badante

43. GIULIA: La mamma dice “Io non ne ho bisogno”.

44. PSICOLOGA: Come si chiama la mamma e quanti anni ha?

45. GIULIA: Maria. Novanta. È sempre stata una signora autoritaria e molto energica, perciò questo suo carattere rimane anche nella vecchiaia insomma, anzi, non dico di più, però...
46. PSICOLOGA: Una signora decisionista.
47. GIULIA: Sì, è un po' lei la conduttrice della famiglia. E ha anche un'autonomia sua molto forte. E allora adesso però in un certo senso lei capisce che è andata giù e alcune cose non riesce a farle, ma allo stesso tempo ha un muro, diciamo, che non vuole cedere, non vuole un attimino lasciarsi guidare.

Giostra delle risposte possibili

48. LOGOPEDISTA: Ok in questa situazione, Maria cosa dice? Torniamo alle parole della mamma.
49. GIULIA: "Io non ho bisogno di nessuno, mi arrangio da sola. Andate a casa, nessuno vi ha chiamato, nessuno vi dice di restare qua." (*vengono scritte alla lavagna*)
50. LOGOPEDISTA: Ok, mi arrangio, andate pure a casa, io non ho bisogno di nessuno. Stiamo sull'episodio singolo: in quel momento lì la mamma ha detto così. Lei Giulia cosa le ha risposto?
51. GIULIA: Io ho detto anche "Sappiamo che tu ti arrangi e che sei capace di fare tante cose, però abbiamo parlato con la dottoressa, sei stata ricoverata e ci hanno detto che è meglio che ci sia qualcuno con te".
52. LOGOPEDISTA: (*scrivendo alla lavagna*) "Allora, sappiamo che ti arrangi, però anche la dottoressa ha detto che è meglio se tu hai una persona che ti aiuta". E la mamma?
53. GIULIA (o sorella?): "Non è vero. Non serve a niente. Io mi arrangio, mi faccio da mangiare, faccio tutto da sola!" E non ti dico quanto si arrabbia! La signora che è venuta se ne è andata in camera e non è più uscita.
54. LOGOPEDISTA: Lei dice, non è vero quello che mi stai dicendo tu! Non è assolutamente vero che io ho bisogno di aiuto!
55. GIULIA: E' vero, è proprio quello il concetto!
56. PSICOLOGA: Ok, e qua più o meno si blocca. E lei prova a dire "Ti ricordi?"... e qui nasce la difficoltà. Quindi ora rileggiamo "Io non ho bisogno di nessuno perché mi arrangio! Andate pure a casa!" "Sappiamo che ti arrangi mamma, però anche la dottoressa ha detto che è meglio che qualcuno ti aiuti!" "Non è vero! Io mi arrangio, faccio tutto!" Dobbiamo tenere presente che per le persone anziane e smemorate in quel momento è il loro mondo possibile. E quindi i nostri ragionamenti non funzionano perché mamma Maria si vive come autonoma. E qua allora ci incastriamo.
57. LOGOPEDISTA: Si potrebbe trovare con le parole un modo per arrivare ad un punto d'incontro il più felice possibile. Cosa possiamo fare noi per aiutare Giulia? Proviamo a trovare una risposta possibile a questa! (*indicando sulla lavagna*) Proviamo!
58. PSICOLOGA: Ognuno di noi pensi di essere Giulia.
59. LOGOPEDISTA: Ricordiamoci con non c'è niente di sbagliato o giusto. Noi dobbiamo guardare l'effetto delle nostre parole.
60. PARTECIPANTE: "e se poi ti succede qualcosa?"
61. GIORGIO: Ho fatto questo pensiero: "Non vogliamo assolutamente che tu finisca in casa di riposo, vogliamo che resti qui". (*E viene scritto alla lavagna*)
62. ANNA: "Devi accettare l'aiuto". (*E viene scritto alla lavagna*)
63. PSICOLOGA: (*Rivolgendosi a Giorgio*) Va bene così come è scritto?
64. GIORGIO: Stavo pensando se c'è qualche altra forma...
65. PSICOLOGA: C'è spazio per qualcun'altro...
66. ANNA: Io sono sincera in questa situazione così la "ricatto" con il discorso della casa di riposo.
67. LOGOPEDISTA: Ci dica pure le sue parole...
68. ANNA: Io direi "Tu lo sai che ci tengo a te, che ti voglio bene, però ad un certo punto, farò di tutto per non mandarti in casa di riposo, però tu devi aiutarmi ad accettare una persona." (*scrive alla lavagna*)
69. LOGOPEDISTA: Qualcun altro vuol dare una risposta possibile?

70. PSICOLOGA: Alessandro, la vedo pensieroso...
71. ALESSANDRO : Io queste cose qui gliele ho già dette a mia moglie. Direi anch'io la risposta della casa di riposo.
72. GIOVANNA: Non so se l'ammalato capisce la preoccupazione del familiare...
73. PSICOLOGA: Provi ad utilizzare delle parole..
74. GIOVANNA: Io direi "Non sarei tranquilla a lasciarti a casa da sola!"
75. PSICOLOGA: "No no ma tu stai tranquilla che io mi arrangio!"
76. PIERA: Sì sì... anche la mamma della mia amica le dice che lei si arrangia, non gliene frega niente...
77. LOGOPEDISTA: Perché dal suo punto di vista lei si arrangia veramente!
78. PIERA: Sì, dal loro punto di vista è vero così!
79. PSICOLOGA: Sì, anche per Maria è così... Allora se c'è qualche altra alternativa, altrimenti accantoniamo un' attimo. Rileggiamo tutto: "Io non ho bisogno di nessuno, andate a casa!"
80. LOGOPEDISTA: "Facciamo una prova, poi decidi tu!" "E se poi ti succede qualcosa?". "Non vogliamo che tu vada in casa di riposo vogliamo che tu resti qui e quindi ti diamo un aiuto" Quarta risposta: "Io ti voglio bene e non voglio che tu vada in casa di riposo, ma tu aiuta me". Quinta: "Io non sono tranquilla a saperti da sola". Abbiamo quindi dato cinque risposte possibili.

Inventario delle emozioni

81. PSICOLOGA: Allora pensiamo a Maria. Dicono le figlie che è sempre stata una donna decisa e con il carattere molto forte. Le piace decidere e gestire a casa propria. Pensiamo un po' di essere Maria e fare un piccolo gioco e proviamo a pensare e sentire con le parole di Maria. Cosa pensa Maria? Pensiamo che sia lei a parlarci liberamente e a dirci cosa prova : Io Maria...
82. LOGOPEDISTA: Io Maria mi sento....
83. PSICOLOGA: Proviamo ad immaginare che parole potrebbe usare Maria...
84. PIERA: Sono disperata... arrabbiata
85. LOGOPEDISTA: Sono arrabbiata!
86. PIERA: Questa è casa mia...
87. LOGOPEDISTA: Proviamo... Io Maria mi sento...
88. GIULIA: "Faccio fatica ad ammettere che forse ho bisogno"
89. LOGOPEDISTA. E anche il concetto che dicevi del dolore... potrebbe essere "Mi sento addolorata per questa situazione"?
90. GIULIA: Direi di sì. Perché noi pensiamo con la nostra testa e non riusciamo a volte, però, se tu la guardi ad un certo momento, secondo me dentro c'è anche dolore, che vuole mascherare comunque eh, perché lei non è mai stata una persona che ha manifestato così l'affetto, ma allo stesso tempo ce lo ha fatto percepire, il suo amore e il suo interesse verso i nostri progetti.
91. LOGOPEDISTA: Quindi nel momento in cui lei ti dice "Va via che qua io mi arrangio, lasciatemi stare", ci potrebbe stare che in quel momento lì lei si senta addolorata.
92. GIULIA: Sì, direi di sì.
93. PSICOLOGA: Io qui l'ho espresso così: "Faccio fatica ad ammettere che ho bisogno e questo mi addolora".
94. SOFIA: Secondo me la mamma pensa "Io Maria non accetto di essere così".
95. PSICOLOGA: "Io non accetto, e come mi sento...?"
96. SOFIA: "Io mi sento sicura di arrangiarmi di fare tutte le cose che facevo prima, non ho bisogno di voi, perché non sono scema del tutto". Questo me lo dice tante volte.
97. PSICOLOGA: "Io non accetto di essere così".
98. SOFIA: Di dimenticarmi le cose, di avere sempre bisogno delle persone qua a casa. E allora secondo me il carattere suo, non lo accetta così come persona, di accorgersi di dimenticarsi le cose.
99. GIULIA: Io vorrei capire se noi possiamo forzare la situazione senza andare a rompere con lei... se si arrabbia poi le passa... ma è in quel momento lì che esplode la rabbia.
100. LOGOPEDISTA: Lei è arrabbiata, e mentre è arrabbiata, lei pensa tutte quelle cose lì. Quindi dice: "Sono frustrata e arrabbiata. Questa è casa mia." In questo cos'è che desidera Maria,

quando dice “Questa è casa mia”? Se volte aggiungere, anche gli altri... perché loro le figlie la conoscono, ma dagli altri possono emergere altre cose che possono aiutarle.

101. SOFIA: Vuole arrangiarsi, non vuole trovarsi in quella situazione.

102. PSICOLOGA: Io Maria mi sento...

103. SOFIA: Mi sento capace, mi sento autonoma. E comando ancora.

104. GIULIA: Infatti lei lo dice: “Guarda che io son tua mamma, e voglio comandare ancora”.

105. PSICOLOGA: “Son tua mamma e decido io per me stessa”.

106. GIORGIO: Però la sua reazione è dovuta al fatto che lei percepisce questa richiesta delle figlie di avere una badante come a dire “Tu sei invecchiata, sempre di più e andrai sempre peggio”. E la persona vuole reagire a questa situazione. Quando vado nelle case e magari comincio una preghiera con le persone più anziane che magari vogliono alzarsi in piedi e subito gli dicono “No resta seduta!” e questo ti butta giù. La persona pensa “Mi sento sempre sbagliato, di peso e inutile”.

107. LOGOPEDISTA: E quindi vedendola dalla parte di Maria, lei come si può sentire?

108. GIORGIO: Lei prova questo. Un sentimento di essere di peso.

109. PSICOLOGA: Mi sento di peso! effettivamente emergono tante cose e tante cose diverse fra di loro. Rileggiamo “Io Maria... sono frustrata e arrabbiata! Questa è casa mia! Faccio fatica ad ammettere che ho bisogno e questo mi addolora”... quindi c’è anche il dolore! “Io non accetto di essere così, di dimenticare di aver bisogno! Mi sento capace, voglio sentirmi capace! Voglio sentirmi autonoma! Sono io tua mamma e decido io! Mi sento di peso! Andrà sempre peggio!” Questi ultimi due, per me, mi danno uno stimolo di pensare che c’è un sentimento di paura... potrebbe essere “Ho paura di sentirmi di peso”, “Ho paura di essere dimenticata”.

110. LOGOPEDISTA: “Ho paura di perdere una certa sicurezza!”.

111. LINA: Il fatto che lei dice “Questa è casa mia” mi vien da pensare che questo dà sicurezza, perché io a casa mia mi sento sicura!

112. LOGOPEDISTA: Certo, infatti io ha paura di perdere questa sicurezza.

113. LINA: Sai, io mi sento sicura, non ho paura di lasciare il gas aperto, acceso il fornello, perché io lì mi sento sicura.

114. PSICOLOGA: Sì certo, lì è il mio mondo...

Il lavoro sull’inventario delle emozioni

115. LOGOPEDISTA: Non so se vi ricordate al primo incontro... un aggancio. Quando conversiamo con un nostro caro smemorato rischiamo di vedere solo quello che manca, di vedere la persona come non capace di... e tante volte qualche nostro comportamento può accentuare questo. Invece il nostro obiettivo è riconoscere la persona che c’è, che è anche ammalata. Maria è ammalata ma è anche la na... che la sua casa è il suo regno, è anche la donna che realmente per lei non ha bisogno perché lei è autonoma. Lei si vede ancora come mamma. Quindi a sentirsi dire le cose dalle figlie... *(viene riletto la giostra delle risposte possibili)*

116. LOGOPEDISTA: Ci sono due io, un io sano e un io malato. L’io malato è la mamma che si dimentica le cose e c’è un io sano che è la mamma che decide come ha sempre fatto a casa sua. Questi due io che convivono e provocano queste emozioni, rabbia, frustrazione, non accettazione e paura.

117. PSICOLOGA: Questo è l’obbiettivo di questo esercizio, al di là del problema che abbiamo in quel momento e dei deficit, la mamma sta esprimendo tanto di sé. Una donna che si arrabbia per le cose che ritiene ingiuste, di una donna attaccata alla sua casa e che vuole decidere per sé. Tutto questo ha bisogno di essere visto. Questo suo arrabbiarsi mi fa star male ma mi sta dicendo tanto di sé, della sua storia e di come si sente lei adesso. C’è bisogno quindi di accompagnare con parole durante l’ascolto, c’è bisogno di scoprire ancora come la persona esprima il suo io sano.

118. LOGOPEDISTA. Quindi accorgerci di tutte queste emozioni molto forti in particolare emozioni negative.

Introduzione dell’8° Passo, Riconoscere le emozioni

119. PSICOLOGA: Dolore, paura... sentirsi un peso. Questa è l'occasione per dare un nome ad un altro Passo: Riconoscere le emozioni. E siamo all'ottavo Passo. Il primo punto è individuarle, dentro di me accorgermi, ascoltare.

120. LOGOPEDISTA: (*Scrivendo alla lavagna*) Avvistare e individuare l'emozione. Accorgersi che c'è qualcosa, un'emozione.

121. PSICOLOGA: Poi denominarle (*scrivendo*). Questo è impegnativo. Nel momento in cui il mio problema è se lasciarla o meno da sola, è un lusso che ci concediamo qua che abbiamo congelata la situazione e la analizziamo. Poi accettare, ti riconosco. Nel senso che ti capisco che è così, per te in questo momento, ti riconosco Maria, so che sei sempre stata così e vuoi decidere tu. Capisco che ti senti arrabbiata... lo accetto. Le emozioni si accettano poi le conseguenze si può vedere cosa cambiare. Infine legittimarle (*scrivendo*) nel senso che te le restituisco, le nomino, te le dico.

122. LOGOPEDISTA: "Capisco mamma che sei tanto arrabbiata!" E aspettiamo...

Introduzione del 7° Passo, Comunicare anche con i gesti

123. PSICOLOGA: Certo, ricordiamoci che l'obiettivo non è trovare la risposta che la farà uscire col sorriso. Però ampliando il ventaglio "Io non ho bisogno di nessuno, mi arrangio andate a casa". Cosa vi viene in mente da dire a Maria, se ve ne vengono in mente altre.

124. LOGOPEDISTA: Nel senso che questo non vuol dire che queste siano sbagliate, potrebbero funzionare. È logico che tentare di convincerla va sempre a cozzare con quello che è l'io malato della persona. La devo convincere di una cosa che lei non ritiene di aver bisogno perché lei è ancora una signora che si arrangia, a lavare i piatti, stirare, far da mangiare e quindi può funzionare, però... diceva anche Giorgio che non lo convinceva tanto.

125. GIORGIO: Se io dico "Vedo che sei arrabbiata", le parole secondo me vanno accompagnate con un abbraccio, altrimenti sono solo parole.

126. PSICOLOGA: Lei ci suggerisce anche l'importanza dei gesti.

127. GIORGIO: Sì. E senza dire poi "però... Sei arrabbiata, però...". Fermarsi.

128. PSICOLOGA: A volte dire una sola frase. Le frasi composte aiutano meno, sovrapponiamo troppe informazioni. E anche i *ma* e i *però*, da un punto di vista comunicativo, se io dico una cosa positiva a uno di voi e poi aggiungo un *ma*, probabilmente voi state più attenti alla parte dopo, alla parte critica, non tanto alla parte precedente positiva.

129. LOGOPEDISTA: Quindi abbiamo anche il settimo Passo, Comunicare anche con i gesti.

130. SOFIA: Perché vedo con mia mamma che è molto importante il gesto, rispetto ad una volta che mi ricordo questi abbracci queste cose non era una che faceva vedere abbracci e baci. Adesso invece tende proprio, desidera il bacio l'abbraccio. Mi dice "Mi sembra di essere la figlia, adesso sei tu la mia mamma"... "Guarda che bella che mi hai fatto, vieni qua che ti bacio". Da bambina non mi ricordo tutti questi baci da mia mamma, non era così! Nel senso proprio una mamma presente ma non... in famiglia no. A differenza della famiglia di mio marito, che là baci e abbracci da subito. Invece adesso è diventata proprio affettuosa, si vede che per lei è proprio importante, ha cominciato ad avere questo bisogno di abbracci e baci.

131. PSICOLOGA: Cioè sia coi gesti che con le parole esprime tanto le sue emozioni. E qua su questo è importante sintonizzarsi... se io sto cercando di tranquillizzare la persona "Stai tranquilla, adesso andiamo a casa", ma il mio tono di voce è in contrasto perché magari sono anch'io un po' agitata o innervosita, per la persona vince il tono di voce e non arriva un messaggio di tranquillità. E non trascurare allora i gesti: con sua mamma l'affettuosità adesso ha via libera ai gesti di affetto (*incomprensibile*). Quindi importante questa cosa: dare spazio alle emozioni, come le abbiamo scoperte prima, esercitarsi ad accorgersi che ci sono. Quando c'è tanta animosità, dare tante informazioni o cercare tanto di far ragionare il messaggio non arriva, piuttosto chiedersi "Cosa sente in questo momento Maria, cosa prova?" e poi provare anche con delicatezza, come ce lo sentiamo, a restituirglielo, a dirglielo.

La restituzione a Giulia

132. LOGOPEDISTA: Io volevo fare una domanda a Giulia. Secondo te quale potrebbe essere una risposta, quale ti senti potrebbe essere più...

133. GIULIA: Diciamo che tutte le risposte potrebbero andare bene, dipende anche dalla disposizione in cui ci si trova, cercare anche di mediare... Poi io sono dell'idea che non troppi discorsi, non troppe parole. In quel momento lì dove c'è una difficoltà cercare di essere un po'... (*incomprensibile*) ma nello stesso tempo (*incomprensibile*). Comunque andrebbero bene tutte le risposte.

134. PSICOLOGA: Chiedo a tutte e due, se volete, come vedete Maria qua (*rivolgendosi alle sorelle*), c'è qualcosa che vi colpisce particolarmente?

135. SORELLA: Che è arrabbiata.

136. LOGOPEDISTA: Forse prima non ci avevi mai pensato?

137. SORELLA: Sì, io la sento tanto arrabbiata.

138. PSICOLOGA: E per Giulia?

La focalizzazione sui risultati

139. GIULIA: La fatica di ammettere che ha bisogno. Quando è arrabbiata, va bene in quel momento lì lascio perdere, esco... però dopo lei non è che è arrabbiata. Sì è arrabbiata, ma può anche staccare dopo un po'. Però poi se tu insisti su questo argomento, chiaramente si arrabbia.

140. PSICOLOGA: E si crea il blocco di cui parlavamo prima, e vi trovate un po' bloccate.

141. GIULIA: A me ha colpito molto quel che ha detto Giorgio di accompagnare le parole con un abbraccio e noi facciamo un po' fatica, non siamo state abituate neanche noi agli abbracci e ai baci. Faccio fatica, anche se ci penso a volte, magari faccio così con la mano sulla spalla per toccarla, ma non il... vero e proprio abbraccio.

Il rinvio al gruppo

142. PSICOLOGA: Tu adesso hai detto una cosa che va bene per te. Il tocco sulla spalla. Va dosato, per ogni famiglia c'è un linguaggio e in una nuova fase della vita ci può essere un linguaggio diverso e per voi, per te il tocco della spalla fa parte del linguaggio del corpo per esprimere le emozioni. Va bene, ci avviamo verso la conclusione. C'è qualcuno che vuole aggiungere qualche sua riflessione?

143. CRISTINA: Io pensavo anche a mia mamma. Quando è successo a me, io mi sono basata su quel che ha detto il medico. Io le ho detto: "Guarda mamma non puoi più stare da sola, hai visto che anche il medico ha detto che bisogna che ci sia qualcuno insieme. Io non ce la faccio ad essere sempre vicino a te". Io ho provato a dire così. Però mia mamma è una cosa diversa, mia mamma ha avuto la signora a casa la mezza giornata la mattina tutti i giorni, finché poi non è caduta e si è fatta male, è stata in ospedale e da lì era andata giù tanto, anche con la testa, e allora è entrata in casa di riposo dopo l'ospedale. Adesso si è un po' ripresa con la testa e capisce di più. Prima voleva andare in casa di riposo, adesso vuole venir fuori dalla casa di riposo. Io sto tanto male perché mi sento una figlia ingrata, però io cerco di dirle che io non ce la faccio più a essere... perché lei adesso non è che vuole un'altra signora tutto il giorno, lei vorrebbe che io fossi lì con lei tutto il giorno, però io non ce la faccio più. Non so se dire... magari metterle anche davanti il fatto che anche voi non ce la fate più, come dice il medico. Non so se per voi va bene...

L'auto assegnazione di un compito

144. PSICOLOGA: Sì, era uno degli argomenti che veniva fuori nelle risposte, ad esempio usare il discorso del dottore, oppure puntare a manifestare il proprio sentire dicendo "Io non sono tranquilla a saperti qua da sola" o "io non riesco ad essere qui sempre". Bene, abbiamo caricato un po' la nostra lavagna di altri Passi. Per la prossima volta a gennaio, facciamo un giro che ognuno possa dire su quale Passo vuole fare qualche esperimento. Può essere utile focalizzarsi su uno dei Passi. Chi comincia?

145. TIZIANA: Io non credo di riuscire a focalizzare uno, perché dipende dal momento in cui mi trovo, penso che potrà succedermi un momento uno, un momento l'altro.

146. PSICOLOGA: ok allora la prossima volta ci dirai come è andata.

147. GIORGIO: Credo che siamo abituati un po' a ragionare sulla logica, sulla parte sinistra del cervello, provare a comunicare anche con l'altra parte quella delle emozioni dei sentimenti. Dire "Mamma tu non ce la fai più" questo è un discorso logico. Però è un modo di ragionare che

forse non va sempre bene... c'è anche l'altro modo di ragionare che è quello delle emozioni, del sentimento, dell'incoraggiamento, dello sguardo. Io cercherò di sviluppare questo tipo di linguaggio.

148. PSICOLOGA: Forse più sull'ottavo Passo allora e sul settimo. Riconoscere le emozioni e comunicare con i gesti. Grazie. Gli altri?

149. PIERA: Per me riconoscere le emozioni. Settimo e ottavo, anche comunicare con i gesti.

150. LINA: Il secondo, Non correggere. È difficilissimo non correggere. (*risatine del gruppo*)

151. GIULIA: Io se prendo un Passo dopo me lo dimentico. Allora cerco di impegnarmi nel momento in cui mi trovo a tenere presenti i discorsi che sono usciti questa sera e cercare un attimo nella situazione di tenere a mente quello che abbiamo detto e cerco di applicarlo.

152. LOGOPEDISTA: Bene, buoni esperimenti. Alessandro, lei?

153. ALESSANDRO: Vengono in tutto 12 regole no?

154. LOGOPEDISTA: Suggestimenti, consigli, dodici Passi...

155. ALESSANDRO: Ok. Parliamo sempre del paziente no? E il familiare che deve mantenere la calma, non deve arrabbiarsi.

156. PSICOLOGA: Vuol dire di occuparci anche di noi, dei nostri sentimenti..

157. ALESSANDRO: Perché ognuno è diverso...

158. PSICOLOGA: Alessandro, le assicuro che c'è un Passo anche per questo.

159. ALESSANDRO: Come si fa a non arrabbiarsi? Come fa ad aver pazienza? Perché magari sbaglio anch'io... Siccome sono dodici no? Non si può metterci anche questo?

160. GIULIA: Ne abbiamo fatti cinque, vedremo gli altri sei...

161. LOGOPEDISTA: Alla luce dei Passi che abbiamo visto, su quale si sentirebbe di lavorare?

162. ALESSANDRO: Io devo ancora entrarci su quelle cose lì... ma ad esempio il primo Passo Non fare domande... il secondo Non correggere, cioè... Se io devo preparare da mangiare io le dico "No questo"...

163. PSICOLOGA: Allora Alessandro, io le propongo questo, se vuole eh, liberamente perché non siamo a scuola. Il secondo Passo Non correggere: provi a sperimentare e a vedere cosa capita, solo ad osservarsi, e la prossima volta ci racconta un episodio in cui o ha corretto o è riuscito a non correggere. Chi ancora non ha detto, se volete, se no potete dire "passo".

164. PIERA: Io a volte mi accorgo di essere nervosa, e il tono di voce, magari vuoi essere gentile e ottieni l'effetto contrario.

165. LOGOPEDISTA: Comunicare con i gesti e con il tono della voce, settimo Passo.

166. PIERA: Per esempio l'ultima volta che sono andata là le ho detto "Non hai mica preso le medicine?", poi in realtà mi sono accorta che le aveva prese. Però subito ero partita in quarta.

167. LINA: Io aspetto che mi spieghiate come si fa ad avere pazienza.

168. PSICOLOGA: Siamo in cammino, questo è il percorso... e rispetto a questi Passi?

169. LINA: No nessuno. Perché ognuno ha una situazione diversa. Perché io che ce l'ho in casa giorno e notte... in certe situazioni hanno la mamma e vanno a trovarla... è un'altra cosa.

170. PSICOLOGA: Se vuole la prossima volta ci può portare un esempio di quel che vive lei.

Si procede alla Lettura finale. Saluti finali.

Commento (a cura di *Federica Cornale e Elisa Martinello*)

Il resoconto del compito assegnato la volta precedente (turni 11-19) ha dimostrato come i partecipanti abbiano sperimentato l'importanza di iniziare le conversazioni con una frase affermativa anziché una domanda, in modo da aprire il più possibile a conversazioni felici. Anche al turno 25 emerge un'esperienza di applicazione del quinto Passo Accompagnare con le parole e in particolare la Restituzione del motivo narrativo e la Risposta in eco.

Dal turno 31 al turno 56 si introduce, con la tecnica di Focalizzazione su un singolo episodio attraverso più interventi (turni 34, 36, 38, 40, 42, 44) per aiutare la persona a riportarla ad un episodio concreto e contestualizzato e riportando le parole della conversazione riferita.

Dal turno 57 al turno 80 si utilizza la Giostra delle Risposte possibili.

Dal turno 81 al turno 125 l'Inventario delle emozioni permette al gruppo di introdurre l'ottavo Passo Riconoscere le emozioni e il settimo Passo Comunicazione con i gesti.

Infine dal turno 145 in poi si introduce l'Assegnazione di un compito con cui i partecipanti scelgono un Passo su cui concentrarsi in vista dell'incontro successivo.

Altre tecniche utilizzate sono la Focalizzazione sul risultato (ad es. turno 20), Focalizzazione sullo scopo (turno 26, turno 123).

Commento (a cura di *Pietro Vigorelli*)

La titolazione introdotta nella trascrizione e il commento delle conversanti mostrano come il gruppo sia stata condotto seguendo un metodo.

Il metodo è come un contenitore entro cui c'è ampio spazio di libertà e che, nello stesso tempo, ha una funzione rassicurante sia per i partecipanti che per i conduttori stessi.