

244. Gruppo ABC: svolgimento e tecniche di conduzione. Sul 2° e sul 10° Passo

Testo inviato da Camilla Pacassoni (psicologa tirocinante, Riserba di Rimini) durante gli incontri di aggiornamento e supervisione per Conduttori di gruppi per familiari di persone con Alzheimer, anno 2015. La sessione di gruppo è stata registrata in modo palese con il consenso informato dei partecipanti. I nomi dei partecipanti e ogni dato che possa permettere la loro identificazione sono stati alterati per rispettarne la privacy.

La sessione di gruppo

Viene qui trascritto il 3° incontro di un Gruppo ABC con 5 partecipanti.

Durata: 1h e 12 min.

Il testo: *Sulla voglia di fare da sé e la competenza a contrattare e a decidere. I pantaloni li mettiamo qui*

1. CONDUTTRICE: Direi che possiamo incominciare... prima di fare la nostra lettura di inizio vi ricapitolò gli obiettivi di questi incontri... anche in questo incontro, come negli altri due, partiremo sempre dalle parole, in particolare dai dialoghi che riportate voi. L'obiettivo è sempre quello di trovar un benessere, che cerchiamo di far partire proprio da qui oggi, che voi sperimentate qui insieme, in questo momento e che poi ci auguriamo di poter spostare anche a casa... spesso, se stiamo bene noi, sta bene, o per lo meno benino, anche la persona che sta con noi, sempre nei limiti della malattia. Il nostro obiettivo è quello di diventare dei curanti esperti, esperti nell'uso della parola. Cosa significa? "Curanti", perché voi siete coloro che curano in tutto e per tutto il malato a casa, "esperti nell'uso della parola" significa che dobbiamo imparare a scegliere le parole. Sappiamo già parlare tutti in modo spontaneo, ovviamente, è una cosa che ci viene automatica, però quando parliamo con una persona che ha difficoltà di linguaggio, cioè che fatica a capire quello che gli altri dicono o che fatica a dire quello che pensa, per parlare con queste persone dobbiamo imparare a scegliere le risposte per far sì che il dialogo sia piacevole, soprattutto per voi, e che vada avanti a lungo. Se una conversazione finisce subito o in malo modo, cioè se entrambi gli interlocutori sono insoddisfatti vuol dire che qualcosa è andato storto, vuol dire che quel dialogo non è stato soddisfacente. Dobbiamo quindi scegliere delle altre parole. Cominciamo proprio a farlo qui insieme. Spesso succede che ciò che facciamo qui insieme poi si fa anche a casa col proprio familiare. Per il resto ormai avete capito come funziona... Faremo la lettura di inizio e vi chiedo di rispettare la tradizione che prevede di presentarsi per nome ogni volta che prendete la parola.
2. ROBERTA: *(lettura d'inizio)*
3. MANUELA: *(lettura d'inizio)*
4. LUANA: *(lettura d'inizio)*
5. MICHELE: *(lettura d'inizio)*
6. TERESA: *(lettura d'inizio)*
7. CONDUTTRICE: *(lettura d'inizio)*
8. ROBERTA: *(lettura d'inizio)*
9. CONDUTTRICE: Ok... allora ci siamo un po' rinfrescati le idee leggendo questa lettura che racchiude proprio i concetti principali su cui si basa questo gruppo... ricominciamo dall'ottavo passo che abbiamo visto l'altra volta "Riconoscere le emozioni". Qualcuno ha avuto l'occasione di applicare questo passo?
10. TERESA: Io! Teresa.
11. ROBERTA: Brava!
12. TERESA: Premetto che mio babbo in queste 2 settimane è peggiorato tantissimo, non si riesce più a fare un colloquio sensato, parla di continuo, salta di palo in frasca, in passato magari dicevamo,

“non ti capiamo, cosa dici?” lui si alterava e si finiva litigando. Io questa volta ho tenuto a mente quello che avevamo detto all'ultimo incontro e... l'ho ascoltato, ho visto che lui si agitava sempre di più... aveva il respiro sempre più affannato. Io ho capito che aveva paura, mi ha trasmesso proprio paura e preoccupazione. Io non ho capito cosa voleva dirmi però ho capito che aveva paura, allora gli ho messo una mano sulla gamba e gli ho detto "stai tranquillo, ci siamo qui noi babbo" e lui si è acquietato. Io non so cosa voleva dire, però ho visto che aveva paura. In passato questo non l'avrei fatto, non l'avrei capito, non sarei arrivata a cogliere questa cosa.

13. CONDUTTRICE: Quindi lei ha capito che probabilmente in quel fiume di parole c'era la paura e gli ha rimandato la paura. E lui?
14. TERESA: E lui ha smesso di parlare, si è tranquillizzato e ha detto "ok, sono contento". Quindi non posso dire di aver avuto un dialogo con lui, però posso dire di aver capito che cosa aveva in quel momento.
15. CONDUTTRICE: E probabilmente in questo caso suo padre si è sentito compreso.
16. TERESA: Sì.
17. CONDUTTRICE: A volte vediamo che... è fatica capire cosa ci vogliono dire perché le difficoltà di linguaggio fanno sì che ognuno parla come riesce... a volte anche se non capiamo il senso logico, possiamo capire l'emozione che ci sta dietro; in questo caso possiamo dire che è andata bene.
18. TERESA: Sì.
19. CONDUTTRICE: Diciamo che Teresa ha indovinato l'emozione del babbo. Quando il dialogo, la conversazione o comunque se non possiamo chiamarla conversazione, il momento di incontro con il nostro familiare, si conclude bene, e in questo caso si è tranquillizzato, va bene, vuol dire che le risposte o i gesti di Teresa in questo caso hanno funzionato, che non significa che sono stati giusti, ma in questo caso Teresa ha saputo cogliere l'emozione che le sembrava di percepire. Quindi non c'è "giusto o sbagliato", ma "funziona o non funziona". Bene. Qualcun altro ha provato ad applicare l'ottavo passo?
20. ROBERTA: Io urlo solo, ultimamente è terrorizzato da me.
21. CONDUTTRICE: Lei si arrabbia facilmente...
22. ROBERTA: Non lo so... non ce la faccio... imparerò... mentre mia figlia gli va tutta dolce delicata "Di cosa hai bisogno babbo? Cosa volevi?" io? "ma come?!" (*urla*) Lo vedo, è che trema tutto... lui di me ha il terrore.
23. CONDUTTRICE: Le viene spontaneo arrabbiarsi. Certe situazioni fanno anche tanto arrabbiare.
24. ROBERTA: Sì, no, perché si vede che ancora non l'ho accettato, non accetto la malattia, non l'accetto. Cosa devo fare?
25. CONDUTTRICE: Eh... è difficile accettare la malattia.
26. ROBERTA: Eh, mia figlia mi dice "aspetta, non urlare... aspetta, non dare peso a ciò che fa e a ciò che dice" dai... io, non lo so, poi noi donne siamo anche un po' maniache, appena vedo che sposta una roba, va in bagno, sposta una roba sporca, e fa e briga... è così... a parte che lui ha sempre chiesto poco... e io gli dico "ma dillo se hai fame, se hai sete, se devi fare la pipì..." devo sempre essere io...
27. CONDUTTRICE: Deve essere sempre lei...
28. ROBERTA: Però lui era così anche prima eh... non chiedeva mai niente. È il carattere che aveva ed è rimasto...
29. CONDUTTRICE: Poi, oltre alla malattia ci sono anche le caratteristiche personali. Qualcuno invece che ha applicato l'ottavo passo?
30. LUANA: Luana. Allora, a me sta succedendo una cosa strana, che a differenza di prima che brontolavo, perché non faceva la cosa giusta... ora, in questi ultimi tempi sono io che mollo. Nel senso, se non riesce in quella cosa lì, gli dico "dai allora, ripartiamo, ricomincia da capo".

31. ROBERTA: Ah ecco brava!
32. LUANA: “Le luci arancioni sono quelle fuori, le luci bianche sono quelle dentro”. Allora lui comincia a sbagliare e si confonde, allora torna indietro, “vai a prendere gli occhiali”... riesco con lui a riprendermi un po’ nella calma e dopo...
33. ROBERTA: Che brava!
34. LUANA: E dopo io... invece... San Fumino! Rimango io dopo molto agitata e sto male e non dormo più... mi è presa un po’ di malessere... di stanchezza...
35. ROBERTA: Però io mi sono resa conto quando Fernando ha cominciato... che non bisogna mai dirgli due cose “le luci di fuori e le luci dentro”
36. LUANA: Ah, ma no ma no, ma lui ce l’ha anche scritto!
37. ROBERTA: Se dicevo una cosa sola riusciva... se dicevo tipo “vai in camera e prendi le mutande...” andava in camera e non riusciva, era perso... se io dicevo solo “prendi le mutande” lui riusciva... per dire...
38. LUANA: Finita questa operazione... ok aveva acceso e spento bene... e lui mi ha fatto “ma insomma... se sei contenta te!”
39. CONDUTTRICE: Lei non è stata contenta.
40. LUANA: No per niente.
41. CONDUTTRICE: Allora oggi dobbiamo sempre partire da un dialogo... se lei vuole partiamo dal suo...
42. LUANA: No un’altra volta no!
43. ROBERTA: Ma non vuol dire!
44. CONDUTTRICE: Sennò pensiamo a qualcos’altro che vi ha dato fastidio o che non siete riusciti a gestire... Qualcuno che se la sente? A parte Luana che ha rotto il ghiaccio!
45. ROBERTA: No no, ci fanno bene anche a noi le sue esperienze!
46. MICHELE: Io posso dire, rispetto alle altre volte che ci siamo visti... sono cambiato molto anche io.
47. ROBERTA: Che bravo!
48. MICHELE: ... Perchè ho capito che di fronte a noi abbiamo un ammalato... non uno che possa ragionare alla pari... e quindi ho lasciato... non ho lasciato fare... ho cercato di trattenermi e capire certe cose che magari prima saltavo subito per aria... e adesso mia moglie ha la frenesia... è convinta che deve andare in bagno... e allora “Michele vieni con me!” “se hai bisogno vengo, mi chiami”... e poi va e invece non fa niente... secondo lei ha bisogno di farla... “Michele non ho fatto niente”.
49. ROBERTA: Non aveva bisogno...
50. MICHELE: “Eh dai la farai...” poi arriva la terza volta che la fa... e poi si deve togliere i calzoncini corti “non c’è bisogno che te li togli”... no, lei si deve togliere i calzoncini... sul primo mi incavolavo un po’... adesso invece la lascio fare... poi però glieli devo mettere io perchè non distingue il davanti dal di dietro... perché ha due tasche laterali... le dico “guarda che hai le tasche” ma lei non vuol capire... ormai la lascio fare... accondiscendo a quello che non deve fare... ma ormai lei se le leva... cosa devo fare? Andarmi ad arrabbiare? Dopo che le leva io gliele rimetto...
51. CONDUTTRICE: Ha trovato questa strategia di lasciar fare.
52. MICHELE: D’altronde bisogna accondiscendere sennò ci si trova sempre ad arrabbiarsi... e invece io a casa ho anche mio figlio che ha 53 anni che... dopo tante vicissitudini è a casa nostra... lui la vede diversamente... non riesce a capire perché lei è così... lui vorrebbe che lei fosse sempre in orbita.
53. ROBERTA: La vorrebbe come prima.
54. MICHELE: Non la tratta molto bene... io sul primo facevo così anche io... però io essendo il marito... non che essendo il marito la devo trattare male, intendiamoci, però avevo più potere come

marito che come figlio... non so se mi intendo... io la vedo così ma magari posso anche sbagliarmi. Invece lei ha un po' di paura quando c'è lui... sta in ansia.

55. CONDUTTRICE: Ognuno ha il proprio modo di stare a contatto con il familiare malato... ognuno reagisce come può e come riesce... certo è che è una malattia difficile con la quale fare i conti tutti i giorni. Anche oggi partiremo da un dialogo per aiutarci... per imparare a diventare dei curanti esperti nell'uso della parola partiamo da un dialogo che vi ha turbato... avete detto tante cose... provate a pensare le parole precise...
56. ROBERTA: Io non ce l'ho.
57. MICHELE: Turbato... non so...
58. CONDUTTRICE: Quando lei diceva che sua moglie va in bagno, spesso si toglie i pantaloni quando non c'è bisogno di toglierli... provi a pensare alle parole precise...
59. MICHELE : ... Ah niente, lei va in bagno, si toglie i pantaloni e le dico "guarda che non è necessario toglierli..." poi sono i pantaloni corti, tra l'altro... "dopo li devi rimettere".
60. CONDUTTRICE: Quindi lei dice "non è necessario togliere i pantaloni" (*scrivo alla lavagna*) che poi glieli deve rimettere lei!
61. MICHELE: Eh sì... mi tocca metterglieli a me... che poi c'è l'etichetta, ma non capisce...
62. CONDUTTRICE: Come si chiama sua moglie?
63. MICHELE: Nicoletta.
64. CONDUTTRICE: E Nicoletta cosa dice?
65. MICHELE: E Nicoletta dice "no, adesso li mettiamo lì"... li prende e poi li piega per benino...
66. LUANA: Dà gli ordini eh! ... si vede che li dava anche prima.
67. CONDUTTRICE: E poi?
68. MICHELE: Si riveste... Si tira su le mutande...
69. CONDUTTRICE: E lei Michele cosa ha risposto?
70. MICHELE: Ho detto "non c'è bisogno di metterli lì perché se li metti lì..."
71. CONDUTTRICE: E Nicoletta cos'ha detto?
72. MICHELE: E Nicoletta li ha voluti mettere lì lo stesso!
73. CONDUTTRICE: E cosa ha detto?
74. MICHELE: Ha detto "no lasciali lì". In un certo modo bisogna accondiscendere un po' alla volontà di mia moglie... prima mi arrabbiavo adesso... non è che sia difficile rimettergli i pantaloni... quando è sul divano in un secondo glieli rimetto.
75. ROBERTA: No, non è che è difficile però!
76. MICHELE: Però prima mi arrabbiavo... adesso non mi arrabbio più perché tanto anche se mi arrabbio glieli devo mettere su lo stesso!
77. TUTTI: Ah ah ah ah!
78. CONDUTTRICE: Adesso si arrabbia un po' meno.
79. MICHELE: Sì.
80. CONDUTTRICE: Certo è che è un bel tira e molla... cosa vediamo qua? Vediamo Nicoletta che fa delle cose che una persona sana non farebbe.
81. MICHELE: Eh no eh...
82. CONDUTTRICE: Questo è proprio indicativo della malattia... è la malattia che fa fare delle cose che agli occhi nostri... sono cose assurde.
83. MICHELE: Eh lo so.
84. CONDUTTRICE: Invece agli occhi di chi la malattia ce l'ha, queste cose un senso ce l'hanno sempre. Proviamo a rileggerlo: "non è necessario togliere i pantaloni" e Nicoletta "no... li metto lì" e Michele dice "non c'è bisogno"... riportandola alla nostra logica di persone sane... e Nicoletta dice "no lasciali lì"... quindi c'è proprio un tira e molla e anche se Michele sta cercando di essere accondiscendente è una bella fatica perché tutti i giorni la stessa storia...

85. MICHELE: E poi non è una volta sola!
86. ROBERTA: E poi quando lo fa due o tre volte!
87. CONDUTTRICE: E poi non è una volta sola.
88. ROBERTA: Anche mio marito fa così, in bagno va due o tre volte... non fa niente e poi ritorna e poi boh.
89. CONDUTTRICE: Eh sì. La malattia ci fa fare anche cose senza senso... e in questo dialogo, sono poche battute ma credo siano significative. Vediamo subito che c'è tensione, che c'è il tira e molla, che c'è fatica. E se la stessa storia si ripete tante volte in un giorno! la difficoltà noi la cerchiamo di cogliere nelle parole, perché è con le parole che noi cerchiamo di avere un dialogo felice. In questo dialogo vediamo che ci sono varie espressioni negative... questi "non" indicano che qualcosa non sta funzionando in modo felice, perché ci sono due persone, una sana e una malata, che sono su piani completamente diversi e nella malattia di Alzheimer si è sempre su piani diversi, non c'è un piano di simmetria. Il malato è sempre un po' più in basso e la persona sana sempre un po' più in alto. Quindi possiamo dire che c'è Michele qua (*scrivo Michele in alto sulla lavagna*) e Nicoletta qua.
90. ROBERTA: Sono lontani!
91. CONDUTTRICE: Sono molto lontani questi due mondi. Noi possiamo cercare di fare avvicinare un po' questi due mondi. E come possiamo fare? Possiamo trovare quel punto d'incontro che è a metà strada, qua (*indico sulla lavagna lo spazio bianco tra i due nomi*). Per arrivare a quel punto lì dobbiamo provare a ridurre questa disparità che già di base c'è nella malattia di Alzheimer, perché uno è sano e l'altro malato. Quindi possiamo provare a cogliere quello che c'è di buono nei comportamenti della persona malata, quello che dicevo anche all'inizio. Tendiamo ad etichettare chi ha l'Alzheimer come un malato, che è vero, è malato, ma è anche una persona e in questo dialogo... che cosa vedete voi? Una Nicoletta sana o malata?
92. ROBERTA: Sarà malata.
93. CONDUTTRICE: Lei dice che è malata.
94. LUANA: Luana. Il fatto che li piega (*i pantaloni*) e li mette a posto mi dà l'impressione che si voglia sentire ancora attiva...
95. CONDUTTRICE: Lei vede una Nicoletta attiva... voi?
96. MICHELE: Io la vedo malata... perché lei in ogni punto della casa lascia qualcosa in giro, poi dopo un quarto d'ora dice "guarda dove l'ho lasciato!" ma non dice "il fazzoletto".
97. ROBERTA: Eh non gli viene la parola!
98. MICHELE: Allora bisogna andare a cercare in tutta la casa quello che ha lasciato in giro e che vuole intendere... in sala c'è un tavolino e sopra c'è di tutto... purtroppo è così.
99. CONDUTTRICE: Lei vede quindi una Nicoletta malata.
100. MICHELE: Sì magari uno di primo acchito non la vede come è in verità, la vede ancora abbastanza... a parlare non ricorda niente di niente... "quello lì, quello là..." allora io comincio a dire una sfilza di nomi... che io ne dico tanti... che poi quello giusto glielo ho detto, ma lei è anche un po' sordina... e gli dico "ma te lo avevo detto!" e lei "ma no... non è vero"... insomma adesso, poveretta...
101. CONDUTTRICE: È la malattia che ci fa fare queste cose. E lei cosa dice Teresa?
102. TERESA: Sapendo l'antefatto sappiamo che è malata, però sembra quasi una persona che voglia far da sola... anche se magari ha chiamato "vieni con me", da un lato lo chiama e dall'altro vuole fare da sola... seguendo poi una logica sua.
103. CONDUTTRICE: Certo, c'è sempre una logica che a noi sembra senza senso. In questo dialogo vediamo tutte e due, sia una Nicoletta sana sia una Nicoletta malata, e nella malattia di Alzheimer ci sono sempre tutte e due queste componenti: la Nicoletta sana è quella che dice "voglio fare io"... ha voglia di fare, ha voglia di sentirsi attiva, la Nicoletta malata è la Nicoletta che fa 4 volte in un

giorno un comportamento illogico. Quindi ci sono un po' tutte e due. È interessante vedere come viene tanto fuori la voglia di Nicoletta di fare... magari non so in passato era una persona attiva che gestiva la famiglia, i figli... Queste caratteristiche che ha Nicoletta rimangono e fanno sì che Nicoletta sia una persona anche se ha la malattia. Quando ci sembra di avere un dialogo in cui non c'è via d'uscita, perché effettivamente qua è difficile trovare una via d'uscita, non si può spiegare ad una persona che sta avendo un comportamento insensato, probabilmente non capirebbe, e Michele si trova tutto il giorno a dover fare i conti con comportamenti così un po' assurdi. Però possiamo anche vedere in Nicoletta, in questo caso, la persona malata di Alzheimer, quello che c'è di buono, e qui c'è di buono che Nicoletta è una persona attiva, ha voglia di fare, ha voglia di decidere lei dove mettere i pantaloni, se toglierli o non toglierli, se piegarli o non piegarli... Possiamo andarle incontro, possiamo provare a farle presente che questa sua voglia di essere attiva e di fare, noi la riconosciamo. Spesso succede che, con chi ha la malattia di Alzheimer, abbiamo un atteggiamento di super protezione, perché ci prendiamo cura di questa persona noi in primis e cerchiamo di proteggerla in tutti i modi, viene prima di tutto. In questo modo spesso, con tutte le buone intenzioni decidiamo noi per l'altra persona. E se invece pensate a quante cose decidiamo noi sani, dalla mattina alla sera, decidiamo a che ora svegliarci, cosa metterci, con cosa uscire di casa, cosa mangiare, decidiamo continuamente. In questo dialogo Nicoletta sta dicendo "no, decido io" sta esprimendo proprio il bisogno di contrattare, a volte però non si può esser sempre accondiscendenti, c'è un limite anche a quello. Però possiamo provare a dare al familiare a casa la possibilità di contrattare o decidere. Secondo voi in questo caso come si è sentita Nicoletta?

104. ROBERTA: Che non può decidere da sola.
105. CONDUTTRICE: Che non può decidere da sola.
106. ROBERTA: Che è un'imposizione che gli fa suo marito.
107. CONDUTTRICE: Può essere, ma di fatto non lo sappiamo, non siamo nella sua testa però possiamo provare a immaginare... Luana prima aveva detto che aveva voglia di fare...
108. LUANA: (*rivolta a Michele*) E lasciare che li tolga del tutto i pantaloni ci hai provato?
109. ROBERTA: Ah ma tutte le volte lo fa! ho capito così io...
110. MICHELE: Sì sì, ma poi c'è la ciabatta che inciampa nei pantaloni... va in bagno, bisogna stare attenti a dove appoggia... è una donna che ha 77 chili, è abbastanza pesante... si deve appoggiare al mio braccio...
111. ROBERTA: Eh certo...
112. LUANA: Magari aveva voglia di spogliarsi...
113. MICHELE: No no, lei se li toglie perché vuole stare libera.
114. LUANA: Libera, per liberarsi.
115. MICHELE: Per lei quei calzonni sono un peso... come quando uno ha una camicia che le dà fastidio, lei ha 'sta cosa qui... non c'è niente da fare... fa così e basta.
116. CONDUTTRICE: Lei ha trovato la sua strategia.
117. MICHELE: Come quando la notte che si sveglia per andare in bagno "Michele"... "devi andare in bagno?" "sono appena tornato io dal bagno non me lo potevi dire?" Allora si prende... lei le gambe ce le ha rigide, per spostarle porca miseria mi tocca tirare con un braccio perché a forza di stare in casa si è anche irrigidita... cioè i muscoli... non è come uno che ogni tanto fa una camminata... ci vorrebbe un letto girevole, è una fatica non indifferente.
118. CONDUTTRICE: È una gran fatica.
119. MICHELE: La ciabatta la mette lì... la tiri su perché è lì che non si sa se cade... poi la porto in bagno, quando ha fatto va a letto, lei alle 9 va a letto anche prima eh!
120. ROBERTA: Anche mio marito.
121. MICHELE: E le dico "non occuparmi tutto il mio spazio!" Poi vado a letto e ha tutto un braccio lì nella mia parte.

122. LUANA e ROBERTA: Ah ah ah ah!
123. MICHELE: Mia figlia... oggi, quando vengo qui faccio venire mia figlia per farle compagnia... perché non la lascio da sola! ieri le ho fatto vedere come dormiva con la testa sul mio cuscino che dico "mi fai cadere a me dal letto se dormi così!".
124. CONDUTTRICE: Notti insonni.
125. ROBERTA: Ieri io ho trovato mio marito col cuscino al posto dei piedi! Che non so come ha fatto...
126. CONDUTTRICE: Eh sì, ci sono delle difficoltà quotidiane e come dice Michele è fatica stare sempre attenti che non si facciano male.
127. MICHELE: Eh sì, è una gran fatica.
128. CONDUTTRICE: Adesso per aiutare Michele, che ha a che fare tutti i giorni con questi comportamenti insensati, diciamo, e che in parte ha trovato una sua strategia, proviamo a fare un'esercitazione come l'altra volta e vi dirò questa frase di Nicoletta "No, li mettiamo qui." e voi provate a dare delle risposte.
129. CONDUTTRICE: "No li mettiamo qui".
130. ROBERTA-Michele2: "Però dopo tocca sempre a me!" (*scrivo*)
131. LUANA-Michele3: Mi verrebbe di dire di toglierli direttamente... non direi niente. (*scrivo*)
132. TERESA-Michele4: "Dopo ti rivesti da sola o vuoi una mano?" (*scrivo*)
133. LUANA: Bella!
134. ROBERTA: Che brava!
135. CONDUTTRICE: Sono tutte risposte possibili... rileggiamole... la prima è "Però dopo tocca sempre a me".
136. ROBERTA: Ah io sono sempre incazzata nera, dopo rispondo di conseguenza!
137. CONDUTTRICE: In effetti dopo tocca sempre a Michele risolvere queste situazioni... qui c'è un po' un ribadire che dopo una, due, tre volte c'è un limite alla vostra pazienza... Luana non direbbe niente... anche qua si può provare... Teresa direbbe "Dopo vuoi una mano o fai da sola?" che un po' vuol dire "Fai da sola ma poi ci devo pensare io"...
138. ROBERTA: Sì però è bella questa alternativa di dire "Dai ci provi"... poi ci provi ancora...
139. CONDUTTRICE: A lei piace questa risposta. Anche questa è una risposta che va incontro.
140. ROBERTA: Lei è buona! Dopo qua vengono fuori i caratteri... io che sono cattiva...
141. TERESA: No, c'è da dire che io non vivo con mio babbo... passo tutti i giorni ma non vivo. Quindi ho quella pazienza che mia mamma non ha già più... io da fuori la vivo in maniera diversa, ho già accetto la malattia fin da subito.
142. ROBERTA: Sì, come mia figlia.
143. TERESA: Io l'ho capita già da tempo, avevo visto dei segnali... invece mia mamma si ostina a fargli fare delle cose che faceva da sano e dico "mamma dai..."
144. ROBERTA: Comunque a noi ci dicono di continuare a fargli fare più cose possibili anche se le sbaglia... sennò perdono tutto... ah ma io prima insistevo "dai devi mettere i piatti!" Ma adesso invece... è peggio forse, o ci vuole più pazienza a fargli fare le cose che se le facciamo noi. Ieri ad esempio gli ho detto "finisci di apparecchiare", gli ho detto "metti le forchette", lui ha messo un coltello solo e poi è andato via... ah ah ah ah! (*ride*)
145. CONDUTTRICE: A volte ci sono cose che fanno anche sorridere però lì per lì ci fanno innervosire parecchio.
146. ROBERTA: Sì è meglio va là... a ma dopo vado dal tuo babbo e mi dà due pastine... a ma di il cuore ormai è a pezzi.
147. CONDUTTRICE: Noi per aiutare Michele dobbiamo tornare al nostro dialogo. Queste riposte che avete dato sono tutte risposte che tendono un po' a ridurre quella lontananza che c'era prima, vanno tutte un po' incontro a Nicoletta e le riconoscono quella competenza a contrattare o decidere

su qualcosa da fare. Se noi proviamo a dare questa opportunità di contrattare, un pochino, nei limiti del possibile, può succedere che il dialogo sia più fluido, non è detto, magari ci si innervosisce lo stesso... però è importante riconoscere quella voglia che ha Nicoletta, di decidere, di contrattare. Nelle vostre risposte nessuno ha corretto Nicoletta, nessuno ha corretto la sua azione e quindi non correggendola le diamo spazio, diamo spazio a Nicoletta malata che però ha una parte sana, ed è bene vedere che ci sono sempre tutte e due le parti: quella sana e quella malata. Lei Michele quale risposta sceglierebbe da provare a casa con Nicoletta?

148. MICHELE: Sì... l'ultima "dopo ti vesti da sola o vuoi una mano?", lei dopo vuole una mano però...
149. ROBERTA: Così può prendere una decisione lei!
150. MICHELE: Però quella è una risposta che io le posso dare ... che voglio provare.
151. ROBERTA: Una cosa tecnica, invece, mettendole non so, un vestitino?
152. MICHELE: Ma lei è una donna che ha la sua magliettina e i suoi pantaloni... aveva un pantalone lungo, l'ha fatto accorciare, e lo deve ancora mettere!
153. ROBERTA: Invece io con mio marito, magari non riesce più ad allacciare certe cose, prendo delle magliette... mi aiuto... non riesce più a chiudere i pantaloni, gli ho messo gli elastici, ho prevenuto tante tante cose... gli ho comprato le scarpe con gli strappi!
154. CONDUTTRICE: Ha trovato le sue strategie.
155. ROBERTA: Ah ma se i vestiti non li mette...
156. MICHELE: Ieri ha trovato una camicia da notte con le maniche... ma è caldo... io quando ho visto quella ho detto "adesso tra tre minuti mi chiami e te la vuoi togliere" e lei "no, ma scherzi..." io "va bene", sono andato di là in cucina, dopo 30 secondi era già lì che si toglieva la maglia... è inutile, ha voluto provare, ha provato e ha capito che era troppo caldo... e ha detto "ah no no, così sto meglio"
157. CONDUTTRICE: E lei l'ha lasciata provare.
158. MICHELE: Ah sì, io l'ho lasciata provare anche se sapevo che andava a finire così... la conosco troppo bene.
159. CONDUTTRICE: C'è proprio un Passo che ci viene in aiuto in questo caso, il 10° Passo, che dice "accettare che faccia quello che fa".
160. ROBERTA: Oh!
161. CONDUTTRICE: Che significa un po' non correggere o comunque invece di correggere 100 volte... correggiamo una volta, due, tre.
162. LUANA: Luana. Ieri sera si è allacciato la camicia tutta storta, ma non gli ho detto niente e gli faccio "come ti sei vestito bene! però vieni qua", l'ho messo davanti allo specchio e gli ho detto "guarda un po' se ti piaci!" e lui "ma non vedi che ho tutta la camicia storta!" mi ha detto a me e allora in un attimo se l'è messa bene. Se invece io gli avessi detto "Marcello ti sei abbottonato male" lui...
163. ROBERTA: Si sarebbe offeso!
164. LUANA: Lui andava nel panico, se la sarebbe tolta perché poi perde la capacità di avere un comportamento normale, si sarebbe sentito gli occhi addosso... Marcello, come mio marito, se gli sto addosso mi va nel panico e ieri sera con 'sta camicia... gli ho fatto capire che volevo che si accorgesse da solo.
165. CONDUTTRICE: Lei ha usato questo escamotage.
166. LUANA: Ma non sempre funziona!
167. CONDUTTRICE: Certo, non sempre funziona, siamo qui per imparare a scegliere...
168. ROBERTA: Questo per me è proprio il concetto di accettare la malattia, di avere a che fare proprio con il malato.

169. CONDUTTRICE: Sì, qui c'è il concetto di accettare la malattia che è l'11° Passo. E' una cosa molto dura e che credo che solo voi possiate capire cosa significa... un passettino si fa a partire da "accettare quello che fa". Come ha detto Michele a volte si può lasciare fare e come ha detto Luana, a volte si può lasciare faccia da solo... Quando una persona ci fa vedere che ha voglia di fare da sola, vestirsi andare in bagno, di togliersi da sola i pantaloni, se noi la lasciamo fare, sicuramente il giorno dopo lo fa di nuovo... continua ad aver voglia di vestirsi da sola o di togliersi i pantaloni, anche se lo fa male e per voi è l'ennesima scoccatura da sistemare, lo fa. Se invece la blocchiamo prima che cominci a farlo, le impediamo di fare qualcosa, può succedere, ma non è detto perché poi dipende anche dalle persone, può succedere che il giorno dopo non ci provi più e come avete detto voi prima, lasciare fare è proprio questo, nel limite del possibile, perché come diceva anche Michele bisogna stare super attenti perché si possono mettere anche nel pericolo...
170. MICHELE: Ah sì, nel mio caso è pericoloso lasciarla da sola.
171. CONDUTTRICE: Se si mettono in pericolo, chiaro, lo impediamo in tutti i modi, però magari quando vediamo che il malato vuole decidere su qualcosa da fare, se riconosciamo quella sua competenza a decidere, facciamo sì che i nostri cari rimangano attivi e con la voglia di fare. Il giorno dopo ci riproveranno, ed è bene che ci riprovino e se ci riprovano significa che si sentono ancora attivi. Per la prossima volta proviamo ad applicare proprio il 10° Passo "accettare che faccia quello che fa". D'altra parte, immagino che vedere che la persona a casa faccia cose senza senso, sia dura da accettare e vedere comportamenti strani fa male, ci ricorda l'avanzare della malattia.
172. ROBERTA: Eh sì.
173. MICHELE: La malattia.
174. CONDUTTRICE: Per la prossima volta provate ad applicare questo, l'11° Passo, che significa un po' non correggere.
175. ROBERTA: Non arrabbiarsi.
176. CONDUTTRICE: Per lei significa non arrabbiarsi, vorrebbe provare a non arrabbiarsi.
177. ROBERTA: Sì.
178. CONDUTTRICE: Questo passo "accettare che faccia quello che fa" riguarda le azioni, i comportamenti, c'è un passo simile, il 2°, che riguarda le parole e dice "Non correggere". Quando parliamo col nostro caro a casa, spesso invece correggiamo, perché ci viene spontaneo così, nella speranza che la volta dopo non sbagli più. Ci viene proprio automatico, spontaneo. Provate a pensare quando siete a casa e parlate col vostro familiare e lo correggete, cosa succede?
179. LUANA: Il mio è molto molto delicato. Quando io ripeto la parola, e ho quel vizio, nel senso "no, devi fare così subito..." non gli dò neanche il tempo di... che ora mio marito è anche un po' agli inizi, non alla portata della signora di Michele, però... va a spazzare lì e gli dico "perché non cominci da qui?" che poi sarebbe la stessa cosa e intervengo, però mi metto una mano sulla bocca e mi dico "perché non sto zitta?" e lui lo vedo, lo turbo è come se dicesse "ma allora non ho più iniziativa io?"
180. CONDUTTRICE: Invece proprio quando correggiamo le parole dell'altro... il parlare...
181. LUANA: Il mio ci rimane male molto per questa cosa. Sì... triste proprio.
182. ROBERTA: Ah il mio trema tutto quando lo riprendo, vedo che lo turbo. Molto. Rimane scosso.
183. CONDUTTRICE: Rimane scosso.
184. MICHELE: Quando mia moglie dice "mi vado a buttare sul letto perché non sto bene, dico "vai pure". Va, sta tre minuti e poi torna e dico "fatto?" e lei "sì mi sono riposata!" allora io ho lasciato fare.
185. LUANA e ROBERTA: Ah ah ah! (*ridono*)
186. MICHELE: Oggi per esempio ha messo su l'acqua per far da mangiare che c'era mia figlia.
187. ROBERTA: Ah lo fa? Brava!

188. MICHELE: No no, lei... io sono andato là... le ho fatto vedere il recipiente per chiederle se andava bene, mi ha detto "sì".
189. ROBERTA: Ah la coinvolge!
190. MICHELE: Ci ho messo l'acqua e gliel'ho fatta vedere se era sufficiente, perché io non sono buono neanche a fare un uovo cotto, però insomma adesso mi devo dare da fare... le faccio capire che ancora è lei che dirige la baracca, ma in realtà non fa più niente!
191. CONDUTTRICE: E lei come reagisce? E lei "sì sì va bene, l'acqua è sufficiente"
192. CONDUTTRICE: Insomma è stata contenta.
193. MICHELE: Sì sì, è stata contenta, ma quando chiede di andare a dormire... io non gli dico "non andare" gli dico "dai dai, vai pure" lei va tutta contenta, dopo tre minuti dice che si è già riposata, cosa devo fare io?
194. CONDUTTRICE: Quindi lei si è accorto che se lascia fare finisce bene.
195. MICHELE: E poi va sul divano, noi abbiamo due terrazzi e poi sul terrazzo... poi andiamo un po' di qua e un po' di là, insomma fa quei giri lì.
196. CONDUTTRICE: E lei la lascia fare.
197. MICHELE: Eh la lascio fare perché se le dico "no non farlo" non è che guadagni qualcosa.
198. CONDUTTRICE: Invece quando provate a correggere proprio le parole dell'altra persona che cosa succede?
199. ROBERTA: Io non lo faccio, vedo che non le viene la parola, magari le suggerisco un po'... tipo ieri sera voleva dire di accendere l'aria condizionata diceva "ma qui il freddo freddo" gli ho detto "guarda che è già acceso", non gli ho detto "ma no, quello è il condizionatore!"
200. CONDUTTRICE: Non ha corretto.
201. ROBERTA: Non l'ho fatto mai, magari cerco di fargliela venire fuori la parola... ma non è che gli dico "non sai neanche come si chiama!" dico "magari vuoi accendere il condizionatore".
202. CONDUTTRICE: E poi lui come reagisce?
203. ROBERTA: Lui niente... lo prevengo sempre io...
204. CONDUTTRICE: Quindi non si arrabbia.
205. ROBERTA: Sì sì, va bene dai!
206. CONDUTTRICE: C'è un Passo, il 2°, che dice proprio "Non correggere" e fa riferimento alle parole.
207. LUANA: Alle parole!
208. ROBERTA: Io con le parole riesco, invece con le azioni non riesco, non riesco mai a capacitarmi che è malato... anzi, con le parole lo aiuto!
209. CONDUTTRICE: Ci sono cose più facili e cose più difficili. Questo 2° Passo fa proprio riferimento alle parole, perché pensate voi una persona malata di Alzheimer che fa fatica a parlare e a capire quello che gli altri dicono, che già si sente in partenza uno scalino più in basso a proposito di quella disparità di cui vi parlavo prima, se viene continuamente corretta si può sentire frustrata, è rischioso correggere, anche se ci viene spontaneo. Correggiamo un po' perché speriamo che poi non sbagli più, un po' perché anche tra persone sane ci viene automatico correggere, anche se, anche per noi, se una persona ci corregge continuamente, dopo un po' non parliamo neanche più.
210. LUANA: E' vero!
211. CONDUTTRICE: O comunque parliamo meno... e invece il nostro obiettivo è proprio quello di parlare a lungo e volentieri, quindi creare le condizioni affinché la persona parli volentieri, anche noi dobbiamo parlare volentieri, non solo l'altro con noi, anche noi dobbiamo parlare con lui volentieri. Quindi dobbiamo sempre cercare di creare delle condizioni favorevoli, che non è assolutamente facile, perché già vedere una persona che sbaglia, che fa fatica a parlare è una sofferenza. Non correggere significa "frenarsi" non è proprio spontanea e le cose che impariamo a fare qui insieme non sono spontanee, sono cose a cui dobbiamo pensare, dobbiamo essere

consapevoli di applicare questi Passi, di scegliere queste parole piuttosto che altre, il comportamento spontaneo va in tutt'altra direzione, è lì la fatica. Lì per lì rispondiamo come possiamo, come riusciamo. Quindi per casa oltre al 10° passo che fa riferimento alle azioni "accettare che faccia quello che fa" proviamo anche il 2° passo "non correggere" le parole! Direi che per l'estate avete due compiti pesantissimi! Però non demordete. Adesso se siete d'accordo facciamo la lettura di fine.

212. LUANA: Per le vacanze!
213. LETTURA FINALE (*letta a turno*)
214. CONDUTTRICE: Abbiamo finito anche il terzo incontro! Il prossimo è il 5 settembre!
215. MICHELE: Il 5? Noi possiamo anche non chiamare allora vero?
216. CONDUTTRICE: Sì sì, vi diamo un colpo di telefono noi qualche giorno prima.
217. LUANA: Arrivederci! Buone vacanze!
218. ROBERTA: Arrivederci!
219. TERESA: Arrivederci!

Commento (a cura di *Pietro Vigorelli*)

Nel resoconto di questo incontro di Gruppo ABC si possono vedere in atto le tappe tipiche dello svolgimento e alcune tecniche utilizzate dalla conduttrice.

Tappe tipiche dello svolgimento

- La spiegazione iniziale della conduttrice che riepiloga lo scopo e il metodo del gruppo.
- La Lettura d'inizio letta in piedi, a turno, dai partecipanti.
- La parte centrale dell'incontro.
- Il riepilogo, citando i Passi su cui si è lavorato e assegnando un compito (il 2° e il 10° Passo) su cui esercitarsi.
- La Lettura finale letta in piedi, a turno, dai partecipanti.

Tecniche utilizzate dalla conduttrice

La conduttrice con i suoi interventi:

- Focalizza l'attenzione sulle parole dette a casa.
- Per mantenere l'attenzione fissa sulle parole, le scrive sulla lavagna di carta.
- Riconosce, lei per prima, le emozioni dei partecipanti.
- Utilizza la *Giostra delle risposte possibili* (turni 128 e seguenti).
- Nel commentare le situazioni di disagio e la ricerca di possibili vie d'uscita felici, fa riferimento a uno dei 12 Passi, quello che via via risulta utile.

Bibliografia

- Vigorelli P. (2010): *Il Gruppo ABC. Un metodo di autoaiuto per i familiari dei malati Alzheimer*. Franco Angeli, Milano.
- Vigorelli P. (2010): *The ABC Group for caregivers of persons living with dementia: self-help based on the Conversational and Enabling Approach*. Non-pharmacological therapies in dementia. 3. 271-286.

244. Gruppo ABC: svolgimento e tecniche di conduzione. Sul 2° e sul 10° Passo

Testo inviato da Camilla Pacassoni (psicologa tirocinante, Riserba di Rimini) durante gli incontri di aggiornamento e supervisione per Conduttori di gruppi per familiari di persone con Alzheimer, anno 2015. La sessione di gruppo è stata registrata in modo palese con il consenso informato dei partecipanti. I nomi dei partecipanti e ogni dato che possa permettere la loro identificazione sono stati alterati per rispettarne la privacy.

La sessione di gruppo

Viene qui trascritto il 3° incontro di un Gruppo ABC con 5 partecipanti.

Durata: 1h e 12 min.

Il testo: *Sulla voglia di fare da sé e la competenza a contrattare e a decidere. I pantaloni li mettiamo qui*

1. CONDUTTRICE: Direi che possiamo incominciare... prima di fare la nostra lettura di inizio vi ricapitolò gli obiettivi di questi incontri... anche in questo incontro, come negli altri due, partiremo sempre dalle parole, in particolare dai dialoghi che riportate voi. L'obiettivo è sempre quello di trovar un benessere, che cerchiamo di far partire proprio da qui oggi, che voi sperimentate qui insieme, in questo momento e che poi ci auguriamo di poter spostare anche a casa... spesso, se stiamo bene noi, sta bene, o per lo meno benino, anche la persona che sta con noi, sempre nei limiti della malattia. Il nostro obiettivo è quello di diventare dei curanti esperti, esperti nell'uso della parola. Cosa significa? "Curanti", perché voi siete coloro che curano in tutto e per tutto il malato a casa, "esperti nell'uso della parola" significa che dobbiamo imparare a scegliere le parole. Sappiamo già parlare tutti in modo spontaneo, ovviamente, è una cosa che ci viene automatica, però quando parliamo con una persona che ha difficoltà di linguaggio, cioè che fatica a capire quello che gli altri dicono o che fatica a dire quello che pensa, per parlare con queste persone dobbiamo imparare a scegliere le risposte per far sì che il dialogo sia piacevole, soprattutto per voi, e che vada avanti a lungo. Se una conversazione finisce subito o in malo modo, cioè se entrambi gli interlocutori sono insoddisfatti vuol dire che qualcosa è andato storto, vuol dire che quel dialogo non è stato soddisfacente. Dobbiamo quindi scegliere delle altre parole. Cominciamo proprio a farlo qui insieme. Spesso succede che ciò che facciamo qui insieme poi si fa anche a casa col proprio familiare. Per il resto ormai avete capito come funziona... Faremo la lettura di inizio e vi chiedo di rispettare la tradizione che prevede di presentarsi per nome ogni volta che prendete la parola.
2. ROBERTA: *(lettura d'inizio)*
3. MANUELA: *(lettura d'inizio)*
4. LUANA: *(lettura d'inizio)*
5. MICHELE: *(lettura d'inizio)*
6. TERESA: *(lettura d'inizio)*
7. CONDUTTRICE: *(lettura d'inizio)*
8. ROBERTA: *(lettura d'inizio)*
9. CONDUTTRICE: Ok... allora ci siamo un po' rinfrescati le idee leggendo questa lettura che racchiude proprio i concetti principali su cui si basa questo gruppo... ricominciamo dall'ottavo passo che abbiamo visto l'altra volta "Riconoscere le emozioni". Qualcuno ha avuto l'occasione di applicare questo passo?
10. TERESA: Io! Teresa.
11. ROBERTA: Brava!
12. TERESA: Premetto che mio babbo in queste 2 settimane è peggiorato tantissimo, non si riesce più a fare un colloquio sensato, parla di continuo, salta di palo in frasca, in passato magari dicevamo,

“non ti capiamo, cosa dici?” lui si alterava e si finiva litigando. Io questa volta ho tenuto a mente quello che avevamo detto all'ultimo incontro e... l'ho ascoltato, ho visto che lui si agitava sempre di più... aveva il respiro sempre più affannato. Io ho capito che aveva paura, mi ha trasmesso proprio paura e preoccupazione. Io non ho capito cosa voleva dirmi però ho capito che aveva paura, allora gli ho messo una mano sulla gamba e gli ho detto "stai tranquillo, ci siamo qui noi babbo" e lui si è acquietato. Io non so cosa voleva dire, però ho visto che aveva paura. In passato questo non l'avrei fatto, non l'avrei capito, non sarei arrivata a cogliere questa cosa.

13. CONDUTTRICE: Quindi lei ha capito che probabilmente in quel fiume di parole c'era la paura e gli ha rimandato la paura. E lui?
14. TERESA: E lui ha smesso di parlare, si è tranquillizzato e ha detto "ok, sono contento". Quindi non posso dire di aver avuto un dialogo con lui, però posso dire di aver capito che cosa aveva in quel momento.
15. CONDUTTRICE: E probabilmente in questo caso suo padre si è sentito compreso.
16. TERESA: Sì.
17. CONDUTTRICE: A volte vediamo che... è fatica capire cosa ci vogliono dire perché le difficoltà di linguaggio fanno sì che ognuno parla come riesce... a volte anche se non capiamo il senso logico, possiamo capire l'emozione che ci sta dietro; in questo caso possiamo dire che è andata bene.
18. TERESA: Sì.
19. CONDUTTRICE: Diciamo che Teresa ha indovinato l'emozione del babbo. Quando il dialogo, la conversazione o comunque se non possiamo chiamarla conversazione, il momento di incontro con il nostro familiare, si conclude bene, e in questo caso si è tranquillizzato, va bene, vuol dire che le risposte o i gesti di Teresa in questo caso hanno funzionato, che non significa che sono stati giusti, ma in questo caso Teresa ha saputo cogliere l'emozione che le sembrava di percepire. Quindi non c'è "giusto o sbagliato", ma "funziona o non funziona". Bene. Qualcun altro ha provato ad applicare l'ottavo passo?
20. ROBERTA: Io urlo solo, ultimamente è terrorizzato da me.
21. CONDUTTRICE: Lei si arrabbia facilmente...
22. ROBERTA: Non lo so... non ce la faccio... imparerò... mentre mia figlia gli va tutta dolce delicata "Di cosa hai bisogno babbo? Cosa volevi?" io? "ma come?!" (*urla*) Lo vedo, è che trema tutto... lui di me ha il terrore.
23. CONDUTTRICE: Le viene spontaneo arrabbiarsi. Certe situazioni fanno anche tanto arrabbiare.
24. ROBERTA: Sì, no, perché si vede che ancora non l'ho accettato, non accetto la malattia, non l'accetto. Cosa devo fare?
25. CONDUTTRICE: Eh... è difficile accettare la malattia.
26. ROBERTA: Eh, mia figlia mi dice "aspetta, non urlare... aspetta, non dare peso a ciò che fa e a ciò che dice" dai... io, non lo so, poi noi donne siamo anche un po' maniacche, appena vedo che sposta una roba, va in bagno, sposta una roba sporca, e fa e briga... è così... a parte che lui ha sempre chiesto poco... e io gli dico "ma dillo se hai fame, se hai sete, se devi fare la pipì..." devo sempre essere io...
27. CONDUTTRICE: Deve essere sempre lei...
28. ROBERTA: Però lui era così anche prima eh... non chiedeva mai niente. È il carattere che aveva ed è rimasto...
29. CONDUTTRICE: Poi, oltre alla malattia ci sono anche le caratteristiche personali. Qualcuno invece che ha applicato l'ottavo passo?
30. LUANA: Luana. Allora, a me sta succedendo una cosa strana, che a differenza di prima che brontolavo, perché non faceva la cosa giusta... ora, in questi ultimi tempi sono io che mollo. Nel senso, se non riesce in quella cosa lì, gli dico "dai allora, ripartiamo, ricomincia da capo".

31. ROBERTA: Ah ecco brava!
32. LUANA: “Le luci arancioni sono quelle fuori, le luci bianche sono quelle dentro”. Allora lui comincia a sbagliare e si confonde, allora torna indietro, “vai a prendere gli occhiali”... riesco con lui a riprendermi un po’ nella calma e dopo...
33. ROBERTA: Che brava!
34. LUANA: E dopo io... invece... San Fumino! Rimango io dopo molto agitata e sto male e non dormo più... mi è presa un po’ di malessere... di stanchezza...
35. ROBERTA: Però io mi sono resa conto quando Fernando ha cominciato... che non bisogna mai dirgli due cose “le luci di fuori e le luci dentro”
36. LUANA: Ah, ma no ma no, ma lui ce l’ha anche scritto!
37. ROBERTA: Se dicevo una cosa sola riusciva... se dicevo tipo ”vai in camera e prendi le mutande...” andava in camera e non riusciva, era perso... se io dicevo solo “prendi le mutande” lui riusciva... per dire...
38. LUANA: Finita questa operazione... ok aveva acceso e spento bene... e lui mi ha fatto ”ma insomma... se sei contenta te!”
39. CONDUTTRICE: Lei non è stata contenta.
40. LUANA: No per niente.
41. CONDUTTRICE: Allora oggi dobbiamo sempre partire da un dialogo... se lei vuole partiamo dal suo...
42. LUANA: No un’altra volta no!
43. ROBERTA: Ma non vuol dire!
44. CONDUTTRICE: Sennò pensiamo a qualcos’altro che vi ha dato fastidio o che non siete riusciti a gestire... Qualcuno che se la sente? A parte Luana che ha rotto il ghiaccio!
45. ROBERTA: No no, ci fanno bene anche a noi le sue esperienze!
46. MICHELE: Io posso dire, rispetto alle altre volte che ci siamo visti... sono cambiato molto anche io.
47. ROBERTA: Che bravo!
48. MICHELE: ... Perchè ho capito che di fronte a noi abbiamo un ammalato... non uno che possa ragionare alla pari... e quindi ho lasciato... non ho lasciato fare... ho cercato di trattenermi e capire certe cose che magari prima saltavo subito per aria... e adesso mia moglie ha la frenesia... è convinta che deve andare in bagno... e allora ”Michele vieni con me!” “se hai bisogno vengo, mi chiami”... e poi va e invece non fa niente... secondo lei ha bisogno di farla... “Michele non ho fatto niente”.
49. ROBERTA: Non aveva bisogno...
50. MICHELE: “Eh dai la farai...” poi arriva la terza volta che la fa... e poi si deve togliere i calzoncini corti “non c’è bisogno che te li togli”... no, lei si deve togliere i calzoncini... sul primo mi incavolavo un po’... adesso invece la lascio fare... poi però glieli devo mettere io perchè non distingue il davanti dal di dietro... perché ha due tasche laterali... le dico ”guarda che hai le tasche” ma lei non vuol capire... ormai la lascio fare... accondiscendo a quello che non deve fare... ma ormai lei se le leva... cosa devo fare? Andarmi ad arrabbiare? Dopo che le leva io gliele rimetto...
51. CONDUTTRICE: Ha trovato questa strategia di lasciar fare.
52. MICHELE: D’altronde bisogna accondiscendere sennò ci si trova sempre ad arrabbiarsi... e invece io a casa ho anche mio figlio che ha 53 anni che... dopo tante vicissitudini è a casa nostra... lui la vede diversamente... non riesce a capire perché lei è così... lui vorrebbe che lei fosse sempre in orbita.
53. ROBERTA: La vorrebbe come prima.
54. MICHELE: Non la tratta molto bene... io sul primo facevo così anche io... però io essendo il marito... non che essendo il marito la devo trattare male, intendiamoci, però avevo più potere come

marito che come figlio... non so se mi intendo... io la vedo così ma magari posso anche sbagliarmi. Invece lei ha un po' di paura quando c'è lui... sta in ansia.

55. CONDUTTRICE: Ognuno ha il proprio modo di stare a contatto con il familiare malato... ognuno reagisce come può e come riesce... certo è che è una malattia difficile con la quale fare i conti tutti i giorni. Anche oggi partiremo da un dialogo per aiutarci... per imparare a diventare dei curanti esperti nell'uso della parola partiamo da un dialogo che vi ha turbato... avete detto tante cose... provate a pensare le parole precise...
56. ROBERTA: Io non ce l'ho.
57. MICHELE: Turbato... non so...
58. CONDUTTRICE: Quando lei diceva che sua moglie va in bagno, spesso si toglie i pantaloni quando non c'è bisogno di toglierli... provi a pensare alle parole precise...
59. MICHELE : ... Ah niente, lei va in bagno, si toglie i pantaloni e le dico "guarda che non è necessario toglierli..." poi sono i pantaloni corti, tra l'altro... "dopo li devi rimettere".
60. CONDUTTRICE: Quindi lei dice "non è necessario togliere i pantaloni" (*scrivo alla lavagna*) che poi glieli deve rimettere lei!
61. MICHELE: Eh sì... mi tocca metterglieli a me... che poi c'è l'etichetta, ma non capisce...
62. CONDUTTRICE: Come si chiama sua moglie?
63. MICHELE: Nicoletta.
64. CONDUTTRICE: E Nicoletta cosa dice?
65. MICHELE: E Nicoletta dice "no, adesso li mettiamo lì"... li prende e poi li piega per benino...
66. LUANA: Dà gli ordini eh! ... si vede che li dava anche prima.
67. CONDUTTRICE: E poi?
68. MICHELE: Si riveste... Si tira su le mutande...
69. CONDUTTRICE: E lei Michele cosa ha risposto?
70. MICHELE: Ho detto "non c'è bisogno di metterli lì perché se li metti lì..."
71. CONDUTTRICE: E Nicoletta cos'ha detto?
72. MICHELE: E Nicoletta li ha voluti mettere lì lo stesso!
73. CONDUTTRICE: E cosa ha detto?
74. MICHELE: Ha detto "no lasciali lì". In un certo modo bisogna accondiscendere un po' alla volontà di mia moglie... prima mi arrabbiavo adesso... non è che sia difficile rimettergli i pantaloni... quando è sul divano in un secondo glieli rimetto.
75. ROBERTA: No, non è che è difficile però!
76. MICHELE: Però prima mi arrabbiavo... adesso non mi arrabbio più perché tanto anche se mi arrabbio glieli devo mettere su lo stesso!
77. TUTTI: Ah ah ah ah!
78. CONDUTTRICE: Adesso si arrabbia un po' meno.
79. MICHELE: Sì.
80. CONDUTTRICE: Certo è che è un bel tira e molla... cosa vediamo qua? Vediamo Nicoletta che fa delle cose che una persona sana non farebbe.
81. MICHELE: Eh no eh...
82. CONDUTTRICE: Questo è proprio indicativo della malattia... è la malattia che fa fare delle cose che agli occhi nostri... sono cose assurde.
83. MICHELE: Eh lo so.
84. CONDUTTRICE: Invece agli occhi di chi la malattia ce l'ha, queste cose un senso ce l'hanno sempre. Proviamo a rileggerlo: "non è necessario togliere i pantaloni" e Nicoletta "no... li metto lì" e Michele dice "non c'è bisogno"... riportandola alla nostra logica di persone sane... e Nicoletta dice "no lasciali lì"... quindi c'è proprio un tira e molla e anche se Michele sta cercando di essere accondiscendente è una bella fatica perché tutti i giorni la stessa storia...

85. MICHELE: E poi non è una volta sola!
86. ROBERTA: E poi quando lo fa due o tre volte!
87. CONDUTTRICE: E poi non è una volta sola.
88. ROBERTA: Anche mio marito fa così, in bagno va due o tre volte... non fa niente e poi ritorna e poi boh.
89. CONDUTTRICE: Eh sì. La malattia ci fa fare anche cose senza senso... e in questo dialogo, sono poche battute ma credo siano significative. Vediamo subito che c'è tensione, che c'è il tira e molla, che c'è fatica. E se la stessa storia si ripete tante volte in un giorno! la difficoltà noi la cerchiamo di cogliere nelle parole, perché è con le parole che noi cerchiamo di avere un dialogo felice. In questo dialogo vediamo che ci sono varie espressioni negative... questi "non" indicano che qualcosa non sta funzionando in modo felice, perché ci sono due persone, una sana e una malata, che sono su piani completamente diversi e nella malattia di Alzheimer si è sempre su piani diversi, non c'è un piano di simmetria. Il malato è sempre un po' più in basso e la persona sana sempre un po' più in alto. Quindi possiamo dire che c'è Michele qua (*scrivo Michele in alto sulla lavagna*) e Nicoletta qua.
90. ROBERTA: Sono lontani!
91. CONDUTTRICE: Sono molto lontani questi due mondi. Noi possiamo cercare di fare avvicinare un po' questi due mondi. E come possiamo fare? Possiamo trovare quel punto d'incontro che è a metà strada, qua (*indico sulla lavagna lo spazio bianco tra i due nomi*). Per arrivare a quel punto lì dobbiamo provare a ridurre questa disparità che già di base c'è nella malattia di Alzheimer, perché uno è sano e l'altro malato. Quindi possiamo provare a cogliere quello che c'è di buono nei comportamenti della persona malata, quello che dicevo anche all'inizio. Tendiamo ad etichettare chi ha l'Alzheimer come un malato, che è vero, è malato, ma è anche una persona e in questo dialogo... che cosa vedete voi? Una Nicoletta sana o malata?
92. ROBERTA: Sarà malata.
93. CONDUTTRICE: Lei dice che è malata.
94. LUANA: Luana. Il fatto che li piega (*i pantaloni*) e li mette a posto mi dà l'impressione che si voglia sentire ancora attiva...
95. CONDUTTRICE: Lei vede una Nicoletta attiva... voi?
96. MICHELE: Io la vedo malata... perché lei in ogni punto della casa lascia qualcosa in giro, poi dopo un quarto d'ora dice "guarda dove l'ho lasciato!" ma non dice "il fazzoletto".
97. ROBERTA: Eh non gli viene la parola!
98. MICHELE: Allora bisogna andare a cercare in tutta la casa quello che ha lasciato in giro e che vuole intendere... in sala c'è un tavolino e sopra c'è di tutto... purtroppo è così.
99. CONDUTTRICE: Lei vede quindi una Nicoletta malata.
100. MICHELE: Sì magari uno di primo acchito non la vede come è in verità, la vede ancora abbastanza... a parlare non ricorda niente di niente... "quello lì, quello là..." allora io comincio a dire una sfilza di nomi... che io ne dico tanti... che poi quello giusto glielo ho detto, ma lei è anche un po' sordina... e gli dico "ma te lo avevo detto!" e lei "ma no... non è vero"... insomma adesso, poveretta...
101. CONDUTTRICE: È la malattia che ci fa fare queste cose. E lei cosa dice Teresa?
102. TERESA: Sapendo l'antefatto sappiamo che è malata, però sembra quasi una persona che voglia far da sola... anche se magari ha chiamato "vieni con me", da un lato lo chiama e dall'altro vuole fare da sola... seguendo poi una logica sua.
103. CONDUTTRICE: Certo, c'è sempre una logica che a noi sembra senza senso. In questo dialogo vediamo tutte e due, sia una Nicoletta sana sia una Nicoletta malata, e nella malattia di Alzheimer ci sono sempre tutte e due queste componenti: la Nicoletta sana è quella che dice "voglio fare io"... ha voglia di fare, ha voglia di sentirsi attiva, la Nicoletta malata è la Nicoletta che fa 4 volte in un

giorno un comportamento illogico. Quindi ci sono un po' tutte e due. È interessante vedere come viene tanto fuori la voglia di Nicoletta di fare... magari non so in passato era una persona attiva che gestiva la famiglia, i figli... Queste caratteristiche che ha Nicoletta rimangono e fanno sì che Nicoletta sia una persona anche se ha la malattia. Quando ci sembra di avere un dialogo in cui non c'è via d'uscita, perché effettivamente qua è difficile trovare una via d'uscita, non si può spiegare ad una persona che sta avendo un comportamento insensato, probabilmente non capirebbe, e Michele si trova tutto il giorno a dover fare i conti con comportamenti così un po' assurdi. Però possiamo anche vedere in Nicoletta, in questo caso, la persona malata di Alzheimer, quello che c'è di buono, e qui c'è di buono che Nicoletta è una persona attiva, ha voglia di fare, ha voglia di decidere lei dove mettere i pantaloni, se toglierli o non toglierli, se piegarli o non piegarli... Possiamo andarle incontro, possiamo provare a farle presente che questa sua voglia di essere attiva e di fare, noi la riconosciamo. Spesso succede che, con chi ha la malattia di Alzheimer, abbiamo un atteggiamento di super protezione, perché ci prendiamo cura di questa persona noi in primis e cerchiamo di proteggerla in tutti i modi, viene prima di tutto. In questo modo spesso, con tutte le buone intenzioni decidiamo noi per l'altra persona. E se invece pensate a quante cose decidiamo noi sani, dalla mattina alla sera, decidiamo a che ora svegliarci, cosa metterci, con cosa uscire di casa, cosa mangiare, decidiamo continuamente. In questo dialogo Nicoletta sta dicendo "no, decido io" sta esprimendo proprio il bisogno di contrattare, a volte però non si può esser sempre accondiscendenti, c'è un limite anche a quello. Però possiamo provare a dare al familiare a casa la possibilità di contrattare o decidere. Secondo voi in questo caso come si è sentita Nicoletta?

104. ROBERTA: Che non può decidere da sola.
105. CONDUTTRICE: Che non può decidere da sola.
106. ROBERTA: Che è un'imposizione che gli fa suo marito.
107. CONDUTTRICE: Può essere, ma di fatto non lo sappiamo, non siamo nella sua testa però possiamo provare a immaginare... Luana prima aveva detto che aveva voglia di fare...
108. LUANA: (*rivolta a Michele*) E lasciare che li tolga del tutto i pantaloni ci hai provato?
109. ROBERTA: Ah ma tutte le volte lo fa! ho capito così io...
110. MICHELE: Sì sì, ma poi c'è la ciabatta che inciampa nei pantaloni... va in bagno, bisogna stare attenti a dove appoggia... è una donna che ha 77 chili, è abbastanza pesante... si deve appoggiare al mio braccio...
111. ROBERTA: Eh certo...
112. LUANA: Magari aveva voglia di spogliarsi...
113. MICHELE: No no, lei se li toglie perché vuole stare libera.
114. LUANA: Libera, per liberarsi.
115. MICHELE: Per lei quei calzonni sono un peso... come quando uno ha una camicia che le dà fastidio, lei ha 'sta cosa qui... non c'è niente da fare... fa così e basta.
116. CONDUTTRICE: Lei ha trovato la sua strategia.
117. MICHELE: Come quando la notte che si sveglia per andare in bagno "Michele"... "devi andare in bagno?" "sono appena tornato io dal bagno non me lo potevi dire?" Allora si prende... lei le gambe ce le ha rigide, per spostarle porca miseria mi tocca tirare con un braccio perché a forza di stare in casa si è anche irrigidita... cioè i muscoli... non è come uno che ogni tanto fa una camminata... ci vorrebbe un letto girevole, è una fatica non indifferente.
118. CONDUTTRICE: È una gran fatica.
119. MICHELE: La ciabatta la mette lì... la tiri su perché è lì che non si sa se cade... poi la porto in bagno, quando ha fatto va a letto, lei alle 9 va a letto anche prima eh!
120. ROBERTA: Anche mio marito.
121. MICHELE: E le dico "non occuparmi tutto il mio spazio!" Poi vado a letto e ha tutto un braccio lì nella mia parte.

122. LUANA e ROBERTA: Ah ah ah ah!
123. MICHELE: Mia figlia... oggi, quando vengo qui faccio venire mia figlia per farle compagnia... perché non la lascio da sola! ieri le ho fatto vedere come dormiva con la testa sul mio cuscino che dico "mi fai cadere a me dal letto se dormi così!".
124. CONDUTTRICE: Notti insonni.
125. ROBERTA: Ieri io ho trovato mio marito col cuscino al posto dei piedi! Che non so come ha fatto...
126. CONDUTTRICE: Eh sì, ci sono delle difficoltà quotidiane e come dice Michele è fatica stare sempre attenti che non si facciano male.
127. MICHELE: Eh sì, è una gran fatica.
128. CONDUTTRICE: Adesso per aiutare Michele, che ha a che fare tutti i giorni con questi comportamenti insensati, diciamo, e che in parte ha trovato una sua strategia, proviamo a fare un'esercitazione come l'altra volta e vi dirò questa frase di Nicoletta "No, li mettiamo qui." e voi provate a dare delle risposte.
129. CONDUTTRICE: "No li mettiamo qui".
130. ROBERTA-Michele2: "Però dopo tocca sempre a me!" (*scrivo*)
131. LUANA-Michele3: Mi verrebbe di dire di toglierli direttamente... non direi niente. (*scrivo*)
132. TERESA-Michele4: "Dopo ti rivesti da sola o vuoi una mano?" (*scrivo*)
133. LUANA: Bella!
134. ROBERTA: Che brava!
135. CONDUTTRICE: Sono tutte risposte possibili... rileggiamole... la prima è "Però dopo tocca sempre a me".
136. ROBERTA: Ah io sono sempre incazzata nera, dopo rispondo di conseguenza!
137. CONDUTTRICE: In effetti dopo tocca sempre a Michele risolvere queste situazioni... qui c'è un po' un ribadire che dopo una, due, tre volte c'è un limite alla vostra pazienza... Luana non direbbe niente... anche qua si può provare... Teresa direbbe "Dopo vuoi una mano o fai da sola?" che un po' vuol dire "Fai da sola ma poi ci devo pensare io"...
138. ROBERTA: Sì però è bella questa alternativa di dire "Dai ci provi"... poi ci provi ancora...
139. CONDUTTRICE: A lei piace questa risposta. Anche questa è una risposta che va incontro.
140. ROBERTA: Lei è buona! Dopo qua vengono fuori i caratteri... io che sono cattiva...
141. TERESA: No, c'è da dire che io non vivo con mio babbo... passo tutti i giorni ma non vivo. Quindi ho quella pazienza che mia mamma non ha già più... io da fuori la vivo in maniera diversa, ho già accetto la malattia fin da subito.
142. ROBERTA: Sì, come mia figlia.
143. TERESA: Io l'ho capita già da tempo, avevo visto dei segnali... invece mia mamma si ostina a fargli fare delle cose che faceva da sano e dico "mamma dai..."
144. ROBERTA: Comunque a noi ci dicono di continuare a fargli fare più cose possibili anche se le sbaglia... sennò perdono tutto... ah ma io prima insistevo "dai devi mettere i piatti!" Ma adesso invece... è peggio forse, o ci vuole più pazienza a fargli fare le cose che se le facciamo noi. Ieri ad esempio gli ho detto "finisci di apparecchiare", gli ho detto "metti le forchette", lui ha messo un coltello solo e poi è andato via... ah ah ah ah! (*ride*)
145. CONDUTTRICE: A volte ci sono cose che fanno anche sorridere però lì per lì ci fanno innervosire parecchio.
146. ROBERTA: Sì è meglio va là... a ma dopo vado dal tuo babbo e mi dà due pastine... a ma di il cuore ormai è a pezzi.
147. CONDUTTRICE: Noi per aiutare Michele dobbiamo tornare al nostro dialogo. Queste riposte che avete dato sono tutte risposte che tendono un po' a ridurre quella lontananza che c'era prima, vanno tutte un po' incontro a Nicoletta e le riconoscono quella competenza a contrattare o decidere

su qualcosa da fare. Se noi proviamo a dare questa opportunità di contrattare, un pochino, nei limiti del possibile, può succedere che il dialogo sia più fluido, non è detto, magari ci si innervosisce lo stesso... però è importante riconoscere quella voglia che ha Nicoletta, di decidere, di contrattare. Nelle vostre risposte nessuno ha corretto Nicoletta, nessuno ha corretto la sua azione e quindi non correggendola le diamo spazio, diamo spazio a Nicoletta malata che però ha una parte sana, ed è bene vedere che ci sono sempre tutte e due le parti: quella sana e quella malata. Lei Michele quale risposta sceglierebbe da provare a casa con Nicoletta?

148. MICHELE: Sì... l'ultima "dopo ti vesti da sola o vuoi una mano?", lei dopo vuole una mano però...
149. ROBERTA: Così può prendere una decisione lei!
150. MICHELE: Però quella è una risposta che io le posso dare ... che voglio provare.
151. ROBERTA: Una cosa tecnica, invece, mettendole non so, un vestitino?
152. MICHELE: Ma lei è una donna che ha la sua magliettina e i suoi pantaloni... aveva un pantalone lungo, l'ha fatto accorciare, e lo deve ancora mettere!
153. ROBERTA: Invece io con mio marito, magari non riesce più ad allacciare certe cose, prendo delle magliette... mi aiuto... non riesce più a chiudere i pantaloni, gli ho messo gli elastici, ho prevenuto tante tante cose... gli ho comprato le scarpe con gli strappi!
154. CONDUTTRICE: Ha trovato le sue strategie.
155. ROBERTA: Ah ma se i vestiti non li mette...
156. MICHELE: Ieri ha trovato una camicia da notte con le maniche... ma è caldo... io quando ho visto quella ho detto "adesso tra tre minuti mi chiami e te la vuoi togliere" e lei "no, ma scherzi..." io "va bene", sono andato di là in cucina, dopo 30 secondi era già lì che si toglieva la maglia... è inutile, ha voluto provare, ha provato e ha capito che era troppo caldo... e ha detto "ah no no, così sto meglio"
157. CONDUTTRICE: E lei l'ha lasciata provare.
158. MICHELE: Ah sì, io l'ho lasciata provare anche se sapevo che andava a finire così... la conosco troppo bene.
159. CONDUTTRICE: C'è proprio un Passo che ci viene in aiuto in questo caso, il 10° Passo, che dice "accettare che faccia quello che fa".
160. ROBERTA: Oh!
161. CONDUTTRICE: Che significa un po' non correggere o comunque invece di correggere 100 volte... correggiamo una volta, due, tre.
162. LUANA: Luana. Ieri sera si è allacciato la camicia tutta storta, ma non gli ho detto niente e gli faccio "come ti sei vestito bene! però vieni qua", l'ho messo davanti allo specchio e gli ho detto "guarda un po' se ti piaci!" e lui "ma non vedi che ho tutta la camicia storta!" mi ha detto a me e allora in un attimo se l'è messa bene. Se invece io gli avessi detto "Marcello ti sei abbottonato male" lui...
163. ROBERTA: Si sarebbe offeso!
164. LUANA: Lui andava nel panico, se la sarebbe tolta perché poi perde la capacità di avere un comportamento normale, si sarebbe sentito gli occhi addosso... Marcello, come mio marito, se gli sto addosso mi va nel panico e ieri sera con 'sta camicia... gli ho fatto capire che volevo che si accorgesse da solo.
165. CONDUTTRICE: Lei ha usato questo escamotage.
166. LUANA: Ma non sempre funziona!
167. CONDUTTRICE: Certo, non sempre funziona, siamo qui per imparare a scegliere...
168. ROBERTA: Questo per me è proprio il concetto di accettare la malattia, di avere a che fare proprio con il malato.

169. CONDUTTRICE: Sì, qui c'è il concetto di accettare la malattia che è l'11° Passo. E' una cosa molto dura e che credo che solo voi possiate capire cosa significa... un passettino si fa a partire da "accettare quello che fa". Come ha detto Michele a volte si può lasciare fare e come ha detto Luana, a volte si può lasciare faccia da solo... Quando una persona ci fa vedere che ha voglia di fare da sola, vestirsi andare in bagno, di togliersi da sola i pantaloni, se noi la lasciamo fare, sicuramente il giorno dopo lo fa di nuovo... continua ad aver voglia di vestirsi da sola o di togliersi i pantaloni, anche se lo fa male e per voi è l'ennesima scocciatura da sistemare, lo fa. Se invece la blocchiamo prima che cominci a farlo, le impediamo di fare qualcosa, può succedere, ma non è detto perché poi dipende anche dalle persone, può succedere che il giorno dopo non ci provi più e come avete detto voi prima, lasciare fare è proprio questo, nel limite del possibile, perché come diceva anche Michele bisogna stare super attenti perché si possono mettere anche nel pericolo...
170. MICHELE: Ah sì, nel mio caso è pericoloso lasciarla da sola.
171. CONDUTTRICE: Se si mettono in pericolo, chiaro, lo impediamo in tutti i modi, però magari quando vediamo che il malato vuole decidere su qualcosa da fare, se riconosciamo quella sua competenza a decidere, facciamo sì che i nostri cari rimangano attivi e con la voglia di fare. Il giorno dopo ci riproveranno, ed è bene che ci riprovino e se ci riprovano significa che si sentono ancora attivi. Per la prossima volta proviamo ad applicare proprio il 10° Passo "accettare che faccia quello che fa". D'altra parte, immagino che vedere che la persona a casa faccia cose senza senso, sia dura da accettare e vedere comportamenti strani fa male, ci ricorda l'avanzare della malattia.
172. ROBERTA: Eh sì.
173. MICHELE: La malattia.
174. CONDUTTRICE: Per la prossima volta provate ad applicare questo, l'11° Passo, che significa un po' non correggere.
175. ROBERTA: Non arrabbiarsi.
176. CONDUTTRICE: Per lei significa non arrabbiarsi, vorrebbe provare a non arrabbiarsi.
177. ROBERTA: Sì.
178. CONDUTTRICE: Questo passo "accettare che faccia quello che fa" riguarda le azioni, i comportamenti, c'è un passo simile, il 2°, che riguarda le parole e dice "Non correggere". Quando parliamo col nostro caro a casa, spesso invece correggiamo, perché ci viene spontaneo così, nella speranza che la volta dopo non sbagli più. Ci viene proprio automatico, spontaneo. Provate a pensare quando siete a casa e parlate col vostro familiare e lo correggete, cosa succede?
179. LUANA: Il mio è molto molto delicato. Quando io ripeto la parola, e ho quel vizio, nel senso "no, devi fare così subito..." non gli dò neanche il tempo di... che ora mio marito è anche un po' agli inizi, non alla portata della signora di Michele, però... va a spazzare lì e gli dico "perché non cominci da qui?" che poi sarebbe la stessa cosa e intervengo, però mi metto una mano sulla bocca e mi dico "perché non sto zitta?" e lui lo vedo, lo turbo è come se dicesse "ma allora non ho più iniziativa io?"
180. CONDUTTRICE: Invece proprio quando correggiamo le parole dell'altro... il parlare...
181. LUANA: Il mio ci rimane male molto per questa cosa. Sì... triste proprio.
182. ROBERTA: Ah il mio trema tutto quando lo riprendo, vedo che lo turbo. Molto. Rimane scosso.
183. CONDUTTRICE: Rimane scosso.
184. MICHELE: Quando mia moglie dice "mi vado a buttare sul letto perché non sto bene, dico "vai pure". Va, sta tre minuti e poi torna e dico "fatto?" e lei "sì mi sono riposata!" allora io ho lasciato fare.
185. LUANA e ROBERTA: Ah ah ah! (*ridono*)
186. MICHELE: Oggi per esempio ha messo su l'acqua per far da mangiare che c'era mia figlia.
187. ROBERTA: Ah lo fa? Brava!

188. MICHELE: No no, lei... io sono andato là... le ho fatto vedere il recipiente per chiederle se andava bene, mi ha detto "sì".
189. ROBERTA: Ah la coinvolge!
190. MICHELE: Ci ho messo l'acqua e gliel'ho fatta vedere se era sufficiente, perché io non sono buono neanche a fare un uovo cotto, però insomma adesso mi devo dare da fare... le faccio capire che ancora è lei che dirige la baracca, ma in realtà non fa più niente!
191. CONDUTTRICE: E lei come reagisce? E lei "sì sì va bene, l'acqua è sufficiente"
192. CONDUTTRICE: Insomma è stata contenta.
193. MICHELE: Sì sì, è stata contenta, ma quando chiede di andare a dormire... io non gli dico "non andare" gli dico "dai dai, vai pure" lei va tutta contenta, dopo tre minuti dice che si è già riposata, cosa devo fare io?
194. CONDUTTRICE: Quindi lei si è accorto che se lascia fare finisce bene.
195. MICHELE: E poi va sul divano, noi abbiamo due terrazzi e poi sul terrazzo... poi andiamo un po' di qua e un po' di là, insomma fa quei giri lì.
196. CONDUTTRICE: E lei la lascia fare.
197. MICHELE: Eh la lascio fare perché se le dico "no non farlo" non è che guadagni qualcosa.
198. CONDUTTRICE: Invece quando provate a correggere proprio le parole dell'altra persona che cosa succede?
199. ROBERTA: Io non lo faccio, vedo che non le viene la parola, magari le suggerisco un po'... tipo ieri sera voleva dire di accendere l'aria condizionata diceva "ma qui il freddo freddo" gli ho detto "guarda che è già acceso", non gli ho detto "ma no, quello è il condizionatore!"
200. CONDUTTRICE: Non ha corretto.
201. ROBERTA: Non l'ho fatto mai, magari cerco di fargliela venire fuori la parola... ma non è che gli dico "non sai neanche come si chiama!" dico "magari vuoi accendere il condizionatore".
202. CONDUTTRICE: E poi lui come reagisce?
203. ROBERTA: Lui niente... lo prevengo sempre io...
204. CONDUTTRICE: Quindi non si arrabbia.
205. ROBERTA: Sì sì, va bene dai!
206. CONDUTTRICE: C'è un Passo, il 2°, che dice proprio "Non correggere" e fa riferimento alle parole.
207. LUANA: Alle parole!
208. ROBERTA: Io con le parole riesco, invece con le azioni non riesco, non riesco mai a capacitarmi che è malato... anzi, con le parole lo aiuto!
209. CONDUTTRICE: Ci sono cose più facili e cose più difficili. Questo 2° Passo fa proprio riferimento alle parole, perché pensate voi una persona malata di Alzheimer che fa fatica a parlare e a capire quello che gli altri dicono, che già si sente in partenza uno scalino più in basso a proposito di quella disparità di cui vi parlavo prima, se viene continuamente corretta si può sentire frustrata, è rischioso correggere, anche se ci viene spontaneo. Correggiamo un po' perché speriamo che poi non sbagli più, un po' perché anche tra persone sane ci viene automatico correggere, anche se, anche per noi, se una persona ci corregge continuamente, dopo un po' non parliamo neanche più.
210. LUANA: E' vero!
211. CONDUTTRICE: O comunque parliamo meno... e invece il nostro obiettivo è proprio quello di parlare a lungo e volentieri, quindi creare le condizioni affinché la persona parli volentieri, anche noi dobbiamo parlare volentieri, non solo l'altro con noi, anche noi dobbiamo parlare con lui volentieri. Quindi dobbiamo sempre cercare di creare delle condizioni favorevoli, che non è assolutamente facile, perché già vedere una persona che sbaglia, che fa fatica a parlare è una sofferenza. Non correggere significa "frenarsi" non è proprio spontanea e le cose che impariamo a fare qui insieme non sono spontanee, sono cose a cui dobbiamo pensare, dobbiamo essere

consapevoli di applicare questi Passi, di scegliere queste parole piuttosto che altre, il comportamento spontaneo va in tutt'altra direzione, è lì la fatica. Lì per lì rispondiamo come possiamo, come riusciamo. Quindi per casa oltre al 10° passo che fa riferimento alle azioni "accettare che faccia quello che fa" proviamo anche il 2° passo "non correggere" le parole! Direi che per l'estate avete due compiti pesantissimi! Però non demordete. Adesso se siete d'accordo facciamo la lettura di fine.

212. LUANA: Per le vacanze!
213. LETTURA FINALE (*letta a turno*)
214. CONDUTTRICE: Abbiamo finito anche il terzo incontro! Il prossimo è il 5 settembre!
215. MICHELE: Il 5? Noi possiamo anche non chiamare allora vero?
216. CONDUTTRICE: Sì sì, vi diamo un colpo di telefono noi qualche giorno prima.
217. LUANA: Arrivederci! Buone vacanze!
218. ROBERTA: Arrivederci!
219. TERESA: Arrivederci!

Commento (a cura di *Pietro Vigorelli*)

Nel resoconto di questo incontro di Gruppo ABC si possono vedere in atto le tappe tipiche dello svolgimento e alcune tecniche utilizzate dalla conduttrice.

Tappe tipiche dello svolgimento

- La spiegazione iniziale della conduttrice che riepiloga lo scopo e il metodo del gruppo.
- La Lettura d'inizio letta in piedi, a turno, dai partecipanti.
- La parte centrale dell'incontro.
- Il riepilogo, citando i Passi su cui si è lavorato e assegnando un compito (il 2° e il 10° Passo) su cui esercitarsi.
- La Lettura finale letta in piedi, a turno, dai partecipanti.

Tecniche utilizzate dalla conduttrice

La conduttrice con i suoi interventi:

- Focalizza l'attenzione sulle parole dette a casa.
- Per mantenere l'attenzione fissa sulle parole, le scrive sulla lavagna di carta.
- Riconosce, lei per prima, le emozioni dei partecipanti.
- Utilizza la *Giostra delle risposte possibili* (turni 128 e seguenti).
- Nel commentare le situazioni di disagio e la ricerca di possibili vie d'uscita felici, fa riferimento a uno dei 12 Passi, quello che via via risulta utile.

Bibliografia

- Vigorelli P. (2010): *Il Gruppo ABC. Un metodo di autoaiuto per i familiari dei malati Alzheimer*. Franco Angeli, Milano.
- Vigorelli P. (2010): *The ABC Group for caregivers of persons living with dementia: self-help based on the Conversational and Enabling Approach*. Non-pharmacological therapies in dementia. 3. 271-286.

244. Gruppo ABC: svolgimento e tecniche di conduzione. Sul 2° e sul 10° Passo

Testo inviato da Camilla Pacassoni (psicologa tirocinante, Riserba di Rimini) durante gli incontri di aggiornamento e supervisione per Conduttori di gruppi per familiari di persone con Alzheimer, anno 2015. La sessione di gruppo è stata registrata in modo palese con il consenso informato dei partecipanti. I nomi dei partecipanti e ogni dato che possa permettere la loro identificazione sono stati alterati per rispettarne la privacy.

La sessione di gruppo

Viene qui trascritto il 3° incontro di un Gruppo ABC con 5 partecipanti.

Durata: 1h e 12 min.

Il testo: *Sulla voglia di fare da sé e la competenza a contrattare e a decidere. I pantaloni li mettiamo qui*

1. CONDUTTRICE: Direi che possiamo incominciare... prima di fare la nostra lettura di inizio vi ricapitolò gli obiettivi di questi incontri... anche in questo incontro, come negli altri due, partiremo sempre dalle parole, in particolare dai dialoghi che riportate voi. L'obiettivo è sempre quello di trovar un benessere, che cerchiamo di far partire proprio da qui oggi, che voi sperimentate qui insieme, in questo momento e che poi ci auguriamo di poter spostare anche a casa... spesso, se stiamo bene noi, sta bene, o per lo meno benino, anche la persona che sta con noi, sempre nei limiti della malattia. Il nostro obiettivo è quello di diventare dei curanti esperti, esperti nell'uso della parola. Cosa significa? "Curanti", perché voi siete coloro che curano in tutto e per tutto il malato a casa, "esperti nell'uso della parola" significa che dobbiamo imparare a scegliere le parole. Sappiamo già parlare tutti in modo spontaneo, ovviamente, è una cosa che ci viene automatica, però quando parliamo con una persona che ha difficoltà di linguaggio, cioè che fatica a capire quello che gli altri dicono o che fatica a dire quello che pensa, per parlare con queste persone dobbiamo imparare a scegliere le risposte per far sì che il dialogo sia piacevole, soprattutto per voi, e che vada avanti a lungo. Se una conversazione finisce subito o in malo modo, cioè se entrambi gli interlocutori sono insoddisfatti vuol dire che qualcosa è andato storto, vuol dire che quel dialogo non è stato soddisfacente. Dobbiamo quindi scegliere delle altre parole. Cominciamo proprio a farlo qui insieme. Spesso succede che ciò che facciamo qui insieme poi si fa anche a casa col proprio familiare. Per il resto ormai avete capito come funziona... Faremo la lettura di inizio e vi chiedo di rispettare la tradizione che prevede di presentarsi per nome ogni volta che prendete la parola.
2. ROBERTA: *(lettura d'inizio)*
3. MANUELA: *(lettura d'inizio)*
4. LUANA: *(lettura d'inizio)*
5. MICHELE: *(lettura d'inizio)*
6. TERESA: *(lettura d'inizio)*
7. CONDUTTRICE: *(lettura d'inizio)*
8. ROBERTA: *(lettura d'inizio)*
9. CONDUTTRICE: Ok... allora ci siamo un po' rinfrescati le idee leggendo questa lettura che racchiude proprio i concetti principali su cui si basa questo gruppo... ricominciamo dall'ottavo passo che abbiamo visto l'altra volta "Riconoscere le emozioni". Qualcuno ha avuto l'occasione di applicare questo passo?
10. TERESA: Io! Teresa.
11. ROBERTA: Brava!
12. TERESA: Premetto che mio babbo in queste 2 settimane è peggiorato tantissimo, non si riesce più a fare un colloquio sensato, parla di continuo, salta di palo in frasca, in passato magari dicevamo,

“non ti capiamo, cosa dici?” lui si alterava e si finiva litigando. Io questa volta ho tenuto a mente quello che avevamo detto all'ultimo incontro e... l'ho ascoltato, ho visto che lui si agitava sempre di più... aveva il respiro sempre più affannato. Io ho capito che aveva paura, mi ha trasmesso proprio paura e preoccupazione. Io non ho capito cosa voleva dirmi però ho capito che aveva paura, allora gli ho messo una mano sulla gamba e gli ho detto "stai tranquillo, ci siamo qui noi babbo" e lui si è acquietato. Io non so cosa voleva dire, però ho visto che aveva paura. In passato questo non l'avrei fatto, non l'avrei capito, non sarei arrivata a cogliere questa cosa.

13. CONDUTTRICE: Quindi lei ha capito che probabilmente in quel fiume di parole c'era la paura e gli ha rimandato la paura. E lui?
14. TERESA: E lui ha smesso di parlare, si è tranquillizzato e ha detto "ok, sono contento". Quindi non posso dire di aver avuto un dialogo con lui, però posso dire di aver capito che cosa aveva in quel momento.
15. CONDUTTRICE: E probabilmente in questo caso suo padre si è sentito compreso.
16. TERESA: Sì.
17. CONDUTTRICE: A volte vediamo che... è fatica capire cosa ci vogliono dire perché le difficoltà di linguaggio fanno sì che ognuno parla come riesce... a volte anche se non capiamo il senso logico, possiamo capire l'emozione che ci sta dietro; in questo caso possiamo dire che è andata bene.
18. TERESA: Sì.
19. CONDUTTRICE: Diciamo che Teresa ha indovinato l'emozione del babbo. Quando il dialogo, la conversazione o comunque se non possiamo chiamarla conversazione, il momento di incontro con il nostro familiare, si conclude bene, e in questo caso si è tranquillizzato, va bene, vuol dire che le risposte o i gesti di Teresa in questo caso hanno funzionato, che non significa che sono stati giusti, ma in questo caso Teresa ha saputo cogliere l'emozione che le sembrava di percepire. Quindi non c'è "giusto o sbagliato", ma "funziona o non funziona". Bene. Qualcun altro ha provato ad applicare l'ottavo passo?
20. ROBERTA: Io urlo solo, ultimamente è terrorizzato da me.
21. CONDUTTRICE: Lei si arrabbia facilmente...
22. ROBERTA: Non lo so... non ce la faccio... imparerò... mentre mia figlia gli va tutta dolce delicata "Di cosa hai bisogno babbo? Cosa volevi?" io? "ma come?!" (*urla*) Lo vedo, è che trema tutto... lui di me ha il terrore.
23. CONDUTTRICE: Le viene spontaneo arrabbiarsi. Certe situazioni fanno anche tanto arrabbiare.
24. ROBERTA: Sì, no, perché si vede che ancora non l'ho accettato, non accetto la malattia, non l'accetto. Cosa devo fare?
25. CONDUTTRICE: Eh... è difficile accettare la malattia.
26. ROBERTA: Eh, mia figlia mi dice "aspetta, non urlare... aspetta, non dare peso a ciò che fa e a ciò che dice" dai... io, non lo so, poi noi donne siamo anche un po' maniacche, appena vedo che sposta una roba, va in bagno, sposta una roba sporca, e fa e briga... è così... a parte che lui ha sempre chiesto poco... e io gli dico "ma dillo se hai fame, se hai sete, se devi fare la pipì..." devo sempre essere io...
27. CONDUTTRICE: Deve essere sempre lei...
28. ROBERTA: Però lui era così anche prima eh... non chiedeva mai niente. È il carattere che aveva ed è rimasto...
29. CONDUTTRICE: Poi, oltre alla malattia ci sono anche le caratteristiche personali. Qualcuno invece che ha applicato l'ottavo passo?
30. LUANA: Luana. Allora, a me sta succedendo una cosa strana, che a differenza di prima che brontolavo, perché non faceva la cosa giusta... ora, in questi ultimi tempi sono io che mollo. Nel senso, se non riesce in quella cosa lì, gli dico "dai allora, ripartiamo, ricomincia da capo".

31. ROBERTA: Ah ecco brava!
32. LUANA: “Le luci arancioni sono quelle fuori, le luci bianche sono quelle dentro”. Allora lui comincia a sbagliare e si confonde, allora torna indietro, “vai a prendere gli occhiali”... riesco con lui a riprendermi un po’ nella calma e dopo...
33. ROBERTA: Che brava!
34. LUANA: E dopo io... invece... San Fumino! Rimango io dopo molto agitata e sto male e non dormo più... mi è presa un po’ di malessere... di stanchezza...
35. ROBERTA: Però io mi sono resa conto quando Fernando ha cominciato... che non bisogna mai dirgli due cose “le luci di fuori e le luci dentro”
36. LUANA: Ah, ma no ma no, ma lui ce l’ha anche scritto!
37. ROBERTA: Se dicevo una cosa sola riusciva... se dicevo tipo ”vai in camera e prendi le mutande...” andava in camera e non riusciva, era perso... se io dicevo solo “prendi le mutande” lui riusciva... per dire...
38. LUANA: Finita questa operazione... ok aveva acceso e spento bene... e lui mi ha fatto ”ma insomma... se sei contenta te!”
39. CONDUTTRICE: Lei non è stata contenta.
40. LUANA: No per niente.
41. CONDUTTRICE: Allora oggi dobbiamo sempre partire da un dialogo... se lei vuole partiamo dal suo...
42. LUANA: No un’altra volta no!
43. ROBERTA: Ma non vuol dire!
44. CONDUTTRICE: Sennò pensiamo a qualcos’altro che vi ha dato fastidio o che non siete riusciti a gestire... Qualcuno che se la sente? A parte Luana che ha rotto il ghiaccio!
45. ROBERTA: No no, ci fanno bene anche a noi le sue esperienze!
46. MICHELE: Io posso dire, rispetto alle altre volte che ci siamo visti... sono cambiato molto anche io.
47. ROBERTA: Che bravo!
48. MICHELE: ... Perchè ho capito che di fronte a noi abbiamo un ammalato... non uno che possa ragionare alla pari... e quindi ho lasciato... non ho lasciato fare... ho cercato di trattenermi e capire certe cose che magari prima saltavo subito per aria... e adesso mia moglie ha la frenesia... è convinta che deve andare in bagno... e allora ”Michele vieni con me!” “se hai bisogno vengo, mi chiami”... e poi va e invece non fa niente... secondo lei ha bisogno di farla... “Michele non ho fatto niente”.
49. ROBERTA: Non aveva bisogno...
50. MICHELE: “Eh dai la farai...” poi arriva la terza volta che la fa... e poi si deve togliere i calzoncini corti “non c’è bisogno che te li togli”... no, lei si deve togliere i calzoncini... sul primo mi incavolavo un po’... adesso invece la lascio fare... poi però glieli devo mettere io perchè non distingue il davanti dal di dietro... perché ha due tasche laterali... le dico ”guarda che hai le tasche” ma lei non vuol capire... ormai la lascio fare... accondiscendo a quello che non deve fare... ma ormai lei se le leva... cosa devo fare? Andarmi ad arrabbiare? Dopo che le leva io gliele rimetto...
51. CONDUTTRICE: Ha trovato questa strategia di lasciar fare.
52. MICHELE: D’altronde bisogna accondiscendere sennò ci si trova sempre ad arrabbiarsi... e invece io a casa ho anche mio figlio che ha 53 anni che... dopo tante vicissitudini è a casa nostra... lui la vede diversamente... non riesce a capire perché lei è così... lui vorrebbe che lei fosse sempre in orbita.
53. ROBERTA: La vorrebbe come prima.
54. MICHELE: Non la tratta molto bene... io sul primo facevo così anche io... però io essendo il marito... non che essendo il marito la devo trattare male, intendiamoci, però avevo più potere come

marito che come figlio... non so se mi intendo... io la vedo così ma magari posso anche sbagliarmi. Invece lei ha un po' di paura quando c'è lui... sta in ansia.

55. CONDUTTRICE: Ognuno ha il proprio modo di stare a contatto con il familiare malato... ognuno reagisce come può e come riesce... certo è che è una malattia difficile con la quale fare i conti tutti i giorni. Anche oggi partiremo da un dialogo per aiutarci... per imparare a diventare dei curanti esperti nell'uso della parola partiamo da un dialogo che vi ha turbato... avete detto tante cose... provate a pensare le parole precise...
56. ROBERTA: Io non ce l'ho.
57. MICHELE: Turbato... non so...
58. CONDUTTRICE: Quando lei diceva che sua moglie va in bagno, spesso si toglie i pantaloni quando non c'è bisogno di toglierli... provi a pensare alle parole precise...
59. MICHELE : ... Ah niente, lei va in bagno, si toglie i pantaloni e le dico "guarda che non è necessario toglierli..." poi sono i pantaloni corti, tra l'altro... "dopo li devi rimettere".
60. CONDUTTRICE: Quindi lei dice "non è necessario togliere i pantaloni" (*scrivo alla lavagna*) che poi glieli deve rimettere lei!
61. MICHELE: Eh sì... mi tocca metterglieli a me... che poi c'è l'etichetta, ma non capisce...
62. CONDUTTRICE: Come si chiama sua moglie?
63. MICHELE: Nicoletta.
64. CONDUTTRICE: E Nicoletta cosa dice?
65. MICHELE: E Nicoletta dice "no, adesso li mettiamo lì"... li prende e poi li piega per benino...
66. LUANA: Dà gli ordini eh! ... si vede che li dava anche prima.
67. CONDUTTRICE: E poi?
68. MICHELE: Si riveste... Si tira su le mutande...
69. CONDUTTRICE: E lei Michele cosa ha risposto?
70. MICHELE: Ho detto "non c'è bisogno di metterli lì perché se li metti lì..."
71. CONDUTTRICE: E Nicoletta cos'ha detto?
72. MICHELE: E Nicoletta li ha voluti mettere lì lo stesso!
73. CONDUTTRICE: E cosa ha detto?
74. MICHELE: Ha detto "no lasciali lì". In un certo modo bisogna accondiscendere un po' alla volontà di mia moglie... prima mi arrabbiavo adesso... non è che sia difficile rimettergli i pantaloni... quando è sul divano in un secondo glieli rimetto.
75. ROBERTA: No, non è che è difficile però!
76. MICHELE: Però prima mi arrabbiavo... adesso non mi arrabbio più perché tanto anche se mi arrabbio glieli devo mettere su lo stesso!
77. TUTTI: Ah ah ah ah!
78. CONDUTTRICE: Adesso si arrabbia un po' meno.
79. MICHELE: Sì.
80. CONDUTTRICE: Certo è che è un bel tira e molla... cosa vediamo qua? Vediamo Nicoletta che fa delle cose che una persona sana non farebbe.
81. MICHELE: Eh no eh...
82. CONDUTTRICE: Questo è proprio indicativo della malattia... è la malattia che fa fare delle cose che agli occhi nostri... sono cose assurde.
83. MICHELE: Eh lo so.
84. CONDUTTRICE: Invece agli occhi di chi la malattia ce l'ha, queste cose un senso ce l'hanno sempre. Proviamo a rileggerlo: "non è necessario togliere i pantaloni" e Nicoletta "no... li metto lì" e Michele dice "non c'è bisogno"... riportandola alla nostra logica di persone sane... e Nicoletta dice "no lasciali lì"... quindi c'è proprio un tira e molla e anche se Michele sta cercando di essere accondiscendente è una bella fatica perché tutti i giorni la stessa storia...

85. MICHELE: E poi non è una volta sola!
86. ROBERTA: E poi quando lo fa due o tre volte!
87. CONDUTTRICE: E poi non è una volta sola.
88. ROBERTA: Anche mio marito fa così, in bagno va due o tre volte... non fa niente e poi ritorna e poi boh.
89. CONDUTTRICE: Eh sì. La malattia ci fa fare anche cose senza senso... e in questo dialogo, sono poche battute ma credo siano significative. Vediamo subito che c'è tensione, che c'è il tira e molla, che c'è fatica. E se la stessa storia si ripete tante volte in un giorno! la difficoltà noi la cerchiamo di cogliere nelle parole, perché è con le parole che noi cerchiamo di avere un dialogo felice. In questo dialogo vediamo che ci sono varie espressioni negative... questi "non" indicano che qualcosa non sta funzionando in modo felice, perché ci sono due persone, una sana e una malata, che sono su piani completamente diversi e nella malattia di Alzheimer si è sempre su piani diversi, non c'è un piano di simmetria. Il malato è sempre un po' più in basso e la persona sana sempre un po' più in alto. Quindi possiamo dire che c'è Michele qua (*scrivo Michele in alto sulla lavagna*) e Nicoletta qua.
90. ROBERTA: Sono lontani!
91. CONDUTTRICE: Sono molto lontani questi due mondi. Noi possiamo cercare di fare avvicinare un po' questi due mondi. E come possiamo fare? Possiamo trovare quel punto d'incontro che è a metà strada, qua (*indico sulla lavagna lo spazio bianco tra i due nomi*). Per arrivare a quel punto lì dobbiamo provare a ridurre questa disparità che già di base c'è nella malattia di Alzheimer, perché uno è sano e l'altro malato. Quindi possiamo provare a cogliere quello che c'è di buono nei comportamenti della persona malata, quello che dicevo anche all'inizio. Tendiamo ad etichettare chi ha l'Alzheimer come un malato, che è vero, è malato, ma è anche una persona e in questo dialogo... che cosa vedete voi? Una Nicoletta sana o malata?
92. ROBERTA: Sarà malata.
93. CONDUTTRICE: Lei dice che è malata.
94. LUANA: Luana. Il fatto che li piega (*i pantaloni*) e li mette a posto mi dà l'impressione che si voglia sentire ancora attiva...
95. CONDUTTRICE: Lei vede una Nicoletta attiva... voi?
96. MICHELE: Io la vedo malata... perché lei in ogni punto della casa lascia qualcosa in giro, poi dopo un quarto d'ora dice "guarda dove l'ho lasciato!" ma non dice "il fazzoletto".
97. ROBERTA: Eh non gli viene la parola!
98. MICHELE: Allora bisogna andare a cercare in tutta la casa quello che ha lasciato in giro e che vuole intendere... in sala c'è un tavolino e sopra c'è di tutto... purtroppo è così.
99. CONDUTTRICE: Lei vede quindi una Nicoletta malata.
100. MICHELE: Sì magari uno di primo acchito non la vede come è in verità, la vede ancora abbastanza... a parlare non ricorda niente di niente... "quello lì, quello là..." allora io comincio a dire una sfilza di nomi... che io ne dico tanti... che poi quello giusto glielo ho detto, ma lei è anche un po' sordina... e gli dico "ma te lo avevo detto!" e lei "ma no... non è vero"... insomma adesso, poveretta...
101. CONDUTTRICE: È la malattia che ci fa fare queste cose. E lei cosa dice Teresa?
102. TERESA: Sapendo l'antefatto sappiamo che è malata, però sembra quasi una persona che voglia far da sola... anche se magari ha chiamato "vieni con me", da un lato lo chiama e dall'altro vuole fare da sola... seguendo poi una logica sua.
103. CONDUTTRICE: Certo, c'è sempre una logica che a noi sembra senza senso. In questo dialogo vediamo tutte e due, sia una Nicoletta sana sia una Nicoletta malata, e nella malattia di Alzheimer ci sono sempre tutte e due queste componenti: la Nicoletta sana è quella che dice "voglio fare io"... ha voglia di fare, ha voglia di sentirsi attiva, la Nicoletta malata è la Nicoletta che fa 4 volte in un

giorno un comportamento illogico. Quindi ci sono un po' tutte e due. È interessante vedere come viene tanto fuori la voglia di Nicoletta di fare... magari non so in passato era una persona attiva che gestiva la famiglia, i figli... Queste caratteristiche che ha Nicoletta rimangono e fanno sì che Nicoletta sia una persona anche se ha la malattia. Quando ci sembra di avere un dialogo in cui non c'è via d'uscita, perché effettivamente qua è difficile trovare una via d'uscita, non si può spiegare ad una persona che sta avendo un comportamento insensato, probabilmente non capirebbe, e Michele si trova tutto il giorno a dover fare i conti con comportamenti così un po' assurdi. Però possiamo anche vedere in Nicoletta, in questo caso, la persona malata di Alzheimer, quello che c'è di buono, e qui c'è di buono che Nicoletta è una persona attiva, ha voglia di fare, ha voglia di decidere lei dove mettere i pantaloni, se toglierli o non toglierli, se piegarli o non piegarli... Possiamo andarle incontro, possiamo provare a farle presente che questa sua voglia di essere attiva e di fare, noi la riconosciamo. Spesso succede che, con chi ha la malattia di Alzheimer, abbiamo un atteggiamento di super protezione, perché ci prendiamo cura di questa persona noi in primis e cerchiamo di proteggerla in tutti i modi, viene prima di tutto. In questo modo spesso, con tutte le buone intenzioni decidiamo noi per l'altra persona. E se invece pensate a quante cose decidiamo noi sani, dalla mattina alla sera, decidiamo a che ora svegliarci, cosa metterci, con cosa uscire di casa, cosa mangiare, decidiamo continuamente. In questo dialogo Nicoletta sta dicendo "no, decido io" sta esprimendo proprio il bisogno di contrattare, a volte però non si può esser sempre accondiscendenti, c'è un limite anche a quello. Però possiamo provare a dare al familiare a casa la possibilità di contrattare o decidere. Secondo voi in questo caso come si è sentita Nicoletta?

104. ROBERTA: Che non può decidere da sola.
105. CONDUTTRICE: Che non può decidere da sola.
106. ROBERTA: Che è un'imposizione che gli fa suo marito.
107. CONDUTTRICE: Può essere, ma di fatto non lo sappiamo, non siamo nella sua testa però possiamo provare a immaginare... Luana prima aveva detto che aveva voglia di fare...
108. LUANA: (*rivolta a Michele*) E lasciare che li tolga del tutto i pantaloni ci hai provato?
109. ROBERTA: Ah ma tutte le volte lo fa! ho capito così io...
110. MICHELE: Sì sì, ma poi c'è la ciabatta che inciampa nei pantaloni... va in bagno, bisogna stare attenti a dove appoggia... è una donna che ha 77 chili, è abbastanza pesante... si deve appoggiare al mio braccio...
111. ROBERTA: Eh certo...
112. LUANA: Magari aveva voglia di spogliarsi...
113. MICHELE: No no, lei se li toglie perché vuole stare libera.
114. LUANA: Libera, per liberarsi.
115. MICHELE: Per lei quei calzonni sono un peso... come quando uno ha una camicia che le dà fastidio, lei ha 'sta cosa qui... non c'è niente da fare... fa così e basta.
116. CONDUTTRICE: Lei ha trovato la sua strategia.
117. MICHELE: Come quando la notte che si sveglia per andare in bagno "Michele"... "devi andare in bagno?" "sono appena tornato io dal bagno non me lo potevi dire?" Allora si prende... lei le gambe ce le ha rigide, per spostarle porca miseria mi tocca tirare con un braccio perché a forza di stare in casa si è anche irrigidita... cioè i muscoli... non è come uno che ogni tanto fa una camminata... ci vorrebbe un letto girevole, è una fatica non indifferente.
118. CONDUTTRICE: È una gran fatica.
119. MICHELE: La ciabatta la mette lì... la tiri su perché è lì che non si sa se cade... poi la porto in bagno, quando ha fatto va a letto, lei alle 9 va a letto anche prima eh!
120. ROBERTA: Anche mio marito.
121. MICHELE: E le dico "non occuparmi tutto il mio spazio!" Poi vado a letto e ha tutto un braccio lì nella mia parte.

122. LUANA e ROBERTA: Ah ah ah ah!
123. MICHELE: Mia figlia... oggi, quando vengo qui faccio venire mia figlia per farle compagnia... perché non la lascio da sola! ieri le ho fatto vedere come dormiva con la testa sul mio cuscino che dico "mi fai cadere a me dal letto se dormi così!".
124. CONDUTTRICE: Notti insonni.
125. ROBERTA: Ieri io ho trovato mio marito col cuscino al posto dei piedi! Che non so come ha fatto...
126. CONDUTTRICE: Eh sì, ci sono delle difficoltà quotidiane e come dice Michele è fatica stare sempre attenti che non si facciano male.
127. MICHELE: Eh sì, è una gran fatica.
128. CONDUTTRICE: Adesso per aiutare Michele, che ha a che fare tutti i giorni con questi comportamenti insensati, diciamo, e che in parte ha trovato una sua strategia, proviamo a fare un'esercitazione come l'altra volta e vi dirò questa frase di Nicoletta "No, li mettiamo qui." e voi provate a dare delle risposte.
129. CONDUTTRICE: "No li mettiamo qui".
130. ROBERTA-Michele2: "Però dopo tocca sempre a me!" (*scrivo*)
131. LUANA-Michele3: Mi verrebbe di dire di toglierli direttamente... non direi niente. (*scrivo*)
132. TERESA-Michele4: "Dopo ti rivesti da sola o vuoi una mano?" (*scrivo*)
133. LUANA: Bella!
134. ROBERTA: Che brava!
135. CONDUTTRICE: Sono tutte risposte possibili... rileggiamole... la prima è "Però dopo tocca sempre a me".
136. ROBERTA: Ah io sono sempre incazzata nera, dopo rispondo di conseguenza!
137. CONDUTTRICE: In effetti dopo tocca sempre a Michele risolvere queste situazioni... qui c'è un po' un ribadire che dopo una, due, tre volte c'è un limite alla vostra pazienza... Luana non direbbe niente... anche qua si può provare... Teresa direbbe "Dopo vuoi una mano o fai da sola?" che un po' vuol dire "Fai da sola ma poi ci devo pensare io"...
138. ROBERTA: Sì però è bella questa alternativa di dire "Dai ci provi"... poi ci provi ancora...
139. CONDUTTRICE: A lei piace questa risposta. Anche questa è una risposta che va incontro.
140. ROBERTA: Lei è buona! Dopo qua vengono fuori i caratteri... io che sono cattiva...
141. TERESA: No, c'è da dire che io non vivo con mio babbo... passo tutti i giorni ma non vivo. Quindi ho quella pazienza che mia mamma non ha già più... io da fuori la vivo in maniera diversa, ho già accetto la malattia fin da subito.
142. ROBERTA: Sì, come mia figlia.
143. TERESA: Io l'ho capita già da tempo, avevo visto dei segnali... invece mia mamma si ostina a fargli fare delle cose che faceva da sano e dico "mamma dai..."
144. ROBERTA: Comunque a noi ci dicono di continuare a fargli fare più cose possibili anche se le sbaglia... sennò perdono tutto... ah ma io prima insistevo "dai devi mettere i piatti!" Ma adesso invece... è peggio forse, o ci vuole più pazienza a fargli fare le cose che se le facciamo noi. Ieri ad esempio gli ho detto "finisci di apparecchiare", gli ho detto "metti le forchette", lui ha messo un coltello solo e poi è andato via... ah ah ah ah! (*ride*)
145. CONDUTTRICE: A volte ci sono cose che fanno anche sorridere però lì per lì ci fanno innervosire parecchio.
146. ROBERTA: Sì è meglio va là... a ma dopo vado dal tuo babbo e mi dà due pastine... a ma di il cuore ormai è a pezzi.
147. CONDUTTRICE: Noi per aiutare Michele dobbiamo tornare al nostro dialogo. Queste riposte che avete dato sono tutte risposte che tendono un po' a ridurre quella lontananza che c'era prima, vanno tutte un po' incontro a Nicoletta e le riconoscono quella competenza a contrattare o decidere

su qualcosa da fare. Se noi proviamo a dare questa opportunità di contrattare, un pochino, nei limiti del possibile, può succedere che il dialogo sia più fluido, non è detto, magari ci si innervosisce lo stesso... però è importante riconoscere quella voglia che ha Nicoletta, di decidere, di contrattare. Nelle vostre risposte nessuno ha corretto Nicoletta, nessuno ha corretto la sua azione e quindi non correggendola le diamo spazio, diamo spazio a Nicoletta malata che però ha una parte sana, ed è bene vedere che ci sono sempre tutte e due le parti: quella sana e quella malata. Lei Michele quale risposta sceglierebbe da provare a casa con Nicoletta?

148. MICHELE: Sì... l'ultima "dopo ti vesti da sola o vuoi una mano?", lei dopo vuole una mano però...
149. ROBERTA: Così può prendere una decisione lei!
150. MICHELE: Però quella è una risposta che io le posso dare ... che voglio provare.
151. ROBERTA: Una cosa tecnica, invece, mettendole non so, un vestitino?
152. MICHELE: Ma lei è una donna che ha la sua magliettina e i suoi pantaloni... aveva un pantalone lungo, l'ha fatto accorciare, e lo deve ancora mettere!
153. ROBERTA: Invece io con mio marito, magari non riesce più ad allacciare certe cose, prendo delle magliette... mi aiuto... non riesce più a chiudere i pantaloni, gli ho messo gli elastici, ho prevenuto tante tante cose... gli ho comprato le scarpe con gli strappi!
154. CONDUTTRICE: Ha trovato le sue strategie.
155. ROBERTA: Ah ma se i vestiti non li mette...
156. MICHELE: Ieri ha trovato una camicia da notte con le maniche... ma è caldo... io quando ho visto quella ho detto "adesso tra tre minuti mi chiami e te la vuoi togliere" e lei "no, ma scherzi..." io "va bene", sono andato di là in cucina, dopo 30 secondi era già lì che si toglieva la maglia... è inutile, ha voluto provare, ha provato e ha capito che era troppo caldo... e ha detto "ah no no, così sto meglio"
157. CONDUTTRICE: E lei l'ha lasciata provare.
158. MICHELE: Ah sì, io l'ho lasciata provare anche se sapevo che andava a finire così... la conosco troppo bene.
159. CONDUTTRICE: C'è proprio un Passo che ci viene in aiuto in questo caso, il 10° Passo, che dice "accettare che faccia quello che fa".
160. ROBERTA: Oh!
161. CONDUTTRICE: Che significa un po' non correggere o comunque invece di correggere 100 volte... correggiamo una volta, due, tre.
162. LUANA: Luana. Ieri sera si è allacciato la camicia tutta storta, ma non gli ho detto niente e gli faccio "come ti sei vestito bene! però vieni qua", l'ho messo davanti allo specchio e gli ho detto "guarda un po' se ti piaci!" e lui "ma non vedi che ho tutta la camicia storta!" mi ha detto a me e allora in un attimo se l'è messa bene. Se invece io gli avessi detto "Marcello ti sei abbottonato male" lui...
163. ROBERTA: Si sarebbe offeso!
164. LUANA: Lui andava nel panico, se la sarebbe tolta perché poi perde la capacità di avere un comportamento normale, si sarebbe sentito gli occhi addosso... Marcello, come mio marito, se gli sto addosso mi va nel panico e ieri sera con 'sta camicia... gli ho fatto capire che volevo che si accorgesse da solo.
165. CONDUTTRICE: Lei ha usato questo escamotage.
166. LUANA: Ma non sempre funziona!
167. CONDUTTRICE: Certo, non sempre funziona, siamo qui per imparare a scegliere...
168. ROBERTA: Questo per me è proprio il concetto di accettare la malattia, di avere a che fare proprio con il malato.

169. CONDUTTRICE: Sì, qui c'è il concetto di accettare la malattia che è l'11° Passo. E' una cosa molto dura e che credo che solo voi possiate capire cosa significa... un passettino si fa a partire da "accettare quello che fa". Come ha detto Michele a volte si può lasciare fare e come ha detto Luana, a volte si può lasciare faccia da solo... Quando una persona ci fa vedere che ha voglia di fare da sola, vestirsi andare in bagno, di togliersi da sola i pantaloni, se noi la lasciamo fare, sicuramente il giorno dopo lo fa di nuovo... continua ad aver voglia di vestirsi da sola o di togliersi i pantaloni, anche se lo fa male e per voi è l'ennesima scoccatura da sistemare, lo fa. Se invece la blocchiamo prima che cominci a farlo, le impediamo di fare qualcosa, può succedere, ma non è detto perché poi dipende anche dalle persone, può succedere che il giorno dopo non ci provi più e come avete detto voi prima, lasciare fare è proprio questo, nel limite del possibile, perché come diceva anche Michele bisogna stare super attenti perché si possono mettere anche nel pericolo...
170. MICHELE: Ah sì, nel mio caso è pericoloso lasciarla da sola.
171. CONDUTTRICE: Se si mettono in pericolo, chiaro, lo impediamo in tutti i modi, però magari quando vediamo che il malato vuole decidere su qualcosa da fare, se riconosciamo quella sua competenza a decidere, facciamo sì che i nostri cari rimangano attivi e con la voglia di fare. Il giorno dopo ci riproveranno, ed è bene che ci riprovino e se ci riprovano significa che si sentono ancora attivi. Per la prossima volta proviamo ad applicare proprio il 10° Passo "accettare che faccia quello che fa". D'altra parte, immagino che vedere che la persona a casa faccia cose senza senso, sia dura da accettare e vedere comportamenti strani fa male, ci ricorda l'avanzare della malattia.
172. ROBERTA: Eh sì.
173. MICHELE: La malattia.
174. CONDUTTRICE: Per la prossima volta provate ad applicare questo, l'11° Passo, che significa un po' non correggere.
175. ROBERTA: Non arrabbiarsi.
176. CONDUTTRICE: Per lei significa non arrabbiarsi, vorrebbe provare a non arrabbiarsi.
177. ROBERTA: Sì.
178. CONDUTTRICE: Questo passo "accettare che faccia quello che fa" riguarda le azioni, i comportamenti, c'è un passo simile, il 2°, che riguarda le parole e dice "Non correggere". Quando parliamo col nostro caro a casa, spesso invece correggiamo, perché ci viene spontaneo così, nella speranza che la volta dopo non sbagli più. Ci viene proprio automatico, spontaneo. Provate a pensare quando siete a casa e parlate col vostro familiare e lo correggete, cosa succede?
179. LUANA: Il mio è molto molto delicato. Quando io ripeto la parola, e ho quel vizio, nel senso "no, devi fare così subito..." non gli dò neanche il tempo di... che ora mio marito è anche un po' agli inizi, non alla portata della signora di Michele, però... va a spazzare lì e gli dico "perché non cominci da qui?" che poi sarebbe la stessa cosa e intervengo, però mi metto una mano sulla bocca e mi dico "perché non sto zitta?" e lui lo vedo, lo turbo è come se dicesse "ma allora non ho più iniziativa io?"
180. CONDUTTRICE: Invece proprio quando correggiamo le parole dell'altro... il parlare...
181. LUANA: Il mio ci rimane male molto per questa cosa. Sì... triste proprio.
182. ROBERTA: Ah il mio trema tutto quando lo riprendo, vedo che lo turbo. Molto. Rimane scosso.
183. CONDUTTRICE: Rimane scosso.
184. MICHELE: Quando mia moglie dice "mi vado a buttare sul letto perché non sto bene, dico "vai pure". Va, sta tre minuti e poi torna e dico "fatto?" e lei "sì mi sono riposata!" allora io ho lasciato fare.
185. LUANA e ROBERTA: Ah ah ah! (*ridono*)
186. MICHELE: Oggi per esempio ha messo su l'acqua per far da mangiare che c'era mia figlia.
187. ROBERTA: Ah lo fa? Brava!

188. MICHELE: No no, lei... io sono andato là... le ho fatto vedere il recipiente per chiederle se andava bene, mi ha detto "sì".
189. ROBERTA: Ah la coinvolge!
190. MICHELE: Ci ho messo l'acqua e gliel'ho fatta vedere se era sufficiente, perché io non sono buono neanche a fare un uovo cotto, però insomma adesso mi devo dare da fare... le faccio capire che ancora è lei che dirige la baracca, ma in realtà non fa più niente!
191. CONDUTTRICE: E lei come reagisce? E lei "sì sì va bene, l'acqua è sufficiente"
192. CONDUTTRICE: Insomma è stata contenta.
193. MICHELE: Sì sì, è stata contenta, ma quando chiede di andare a dormire... io non gli dico "non andare" gli dico "dai dai, vai pure" lei va tutta contenta, dopo tre minuti dice che si è già riposata, cosa devo fare io?
194. CONDUTTRICE: Quindi lei si è accorto che se lascia fare finisce bene.
195. MICHELE: E poi va sul divano, noi abbiamo due terrazzi e poi sul terrazzo... poi andiamo un po' di qua e un po' di là, insomma fa quei giri lì.
196. CONDUTTRICE: E lei la lascia fare.
197. MICHELE: Eh la lascio fare perché se le dico "no non farlo" non è che guadagni qualcosa.
198. CONDUTTRICE: Invece quando provate a correggere proprio le parole dell'altra persona che cosa succede?
199. ROBERTA: Io non lo faccio, vedo che non le viene la parola, magari le suggerisco un po'... tipo ieri sera voleva dire di accendere l'aria condizionata diceva "ma qui il freddo freddo" gli ho detto "guarda che è già acceso", non gli ho detto "ma no, quello è il condizionatore!"
200. CONDUTTRICE: Non ha corretto.
201. ROBERTA: Non l'ho fatto mai, magari cerco di fargliela venire fuori la parola... ma non è che gli dico "non sai neanche come si chiama!" dico "magari vuoi accendere il condizionatore".
202. CONDUTTRICE: E poi lui come reagisce?
203. ROBERTA: Lui niente... lo prevengo sempre io...
204. CONDUTTRICE: Quindi non si arrabbia.
205. ROBERTA: Sì sì, va bene dai!
206. CONDUTTRICE: C'è un Passo, il 2°, che dice proprio "Non correggere" e fa riferimento alle parole.
207. LUANA: Alle parole!
208. ROBERTA: Io con le parole riesco, invece con le azioni non riesco, non riesco mai a capacitarmi che è malato... anzi, con le parole lo aiuto!
209. CONDUTTRICE: Ci sono cose più facili e cose più difficili. Questo 2° Passo fa proprio riferimento alle parole, perché pensate voi una persona malata di Alzheimer che fa fatica a parlare e a capire quello che gli altri dicono, che già si sente in partenza uno scalino più in basso a proposito di quella disparità di cui vi parlavo prima, se viene continuamente corretta si può sentire frustrata, è rischioso correggere, anche se ci viene spontaneo. Correggiamo un po' perché speriamo che poi non sbagli più, un po' perché anche tra persone sane ci viene automatico correggere, anche se, anche per noi, se una persona ci corregge continuamente, dopo un po' non parliamo neanche più.
210. LUANA: E' vero!
211. CONDUTTRICE: O comunque parliamo meno... e invece il nostro obiettivo è proprio quello di parlare a lungo e volentieri, quindi creare le condizioni affinché la persona parli volentieri, anche noi dobbiamo parlare volentieri, non solo l'altro con noi, anche noi dobbiamo parlare con lui volentieri. Quindi dobbiamo sempre cercare di creare delle condizioni favorevoli, che non è assolutamente facile, perché già vedere una persona che sbaglia, che fa fatica a parlare è una sofferenza. Non correggere significa "frenarsi" non è proprio spontanea e le cose che impariamo a fare qui insieme non sono spontanee, sono cose a cui dobbiamo pensare, dobbiamo essere

consapevoli di applicare questi Passi, di scegliere queste parole piuttosto che altre, il comportamento spontaneo va in tutt'altra direzione, è lì la fatica. Lì per lì rispondiamo come possiamo, come riusciamo. Quindi per casa oltre al 10° passo che fa riferimento alle azioni "accettare che faccia quello che fa" proviamo anche il 2° passo "non correggere" le parole! Direi che per l'estate avete due compiti pesantissimi! Però non demordete. Adesso se siete d'accordo facciamo la lettura di fine.

212. LUANA: Per le vacanze!
213. LETTURA FINALE (*letta a turno*)
214. CONDUTTRICE: Abbiamo finito anche il terzo incontro! Il prossimo è il 5 settembre!
215. MICHELE: Il 5? Noi possiamo anche non chiamare allora vero?
216. CONDUTTRICE: Sì sì, vi diamo un colpo di telefono noi qualche giorno prima.
217. LUANA: Arrivederci! Buone vacanze!
218. ROBERTA: Arrivederci!
219. TERESA: Arrivederci!

Commento (a cura di *Pietro Vigorelli*)

Nel resoconto di questo incontro di Gruppo ABC si possono vedere in atto le tappe tipiche dello svolgimento e alcune tecniche utilizzate dalla conduttrice.

Tappe tipiche dello svolgimento

- La spiegazione iniziale della conduttrice che riepiloga lo scopo e il metodo del gruppo.
- La Lettura d'inizio letta in piedi, a turno, dai partecipanti.
- La parte centrale dell'incontro.
- Il riepilogo, citando i Passi su cui si è lavorato e assegnando un compito (il 2° e il 10° Passo) su cui esercitarsi.
- La Lettura finale letta in piedi, a turno, dai partecipanti.

Tecniche utilizzate dalla conduttrice

La conduttrice con i suoi interventi:

- Focalizza l'attenzione sulle parole dette a casa.
- Per mantenere l'attenzione fissa sulle parole, le scrive sulla lavagna di carta.
- Riconosce, lei per prima, le emozioni dei partecipanti.
- Utilizza la *Giostra delle risposte possibili* (turni 128 e seguenti).
- Nel commentare le situazioni di disagio e la ricerca di possibili vie d'uscita felici, fa riferimento a uno dei 12 Passi, quello che via via risulta utile.

Bibliografia

- Vigorelli P. (2010): *Il Gruppo ABC. Un metodo di autoaiuto per i familiari dei malati Alzheimer*. Franco Angeli, Milano.
- Vigorelli P. (2010): *The ABC Group for caregivers of persons living with dementia: self-help based on the Conversational and Enabling Approach*. Non-pharmacological therapies in dementia. 3. 271-286.

244. Gruppo ABC: svolgimento e tecniche di conduzione. Sul 2° e sul 10° Passo

Testo inviato da Camilla Pacassoni (psicologa tirocinante, Riserba di Rimini) durante gli incontri di aggiornamento e supervisione per Conduttori di gruppi per familiari di persone con Alzheimer, anno 2015. La sessione di gruppo è stata registrata in modo palese con il consenso informato dei partecipanti. I nomi dei partecipanti e ogni dato che possa permettere la loro identificazione sono stati alterati per rispettarne la privacy.

La sessione di gruppo

Viene qui trascritto il 3° incontro di un Gruppo ABC con 5 partecipanti.

Durata: 1h e 12 min.

Il testo: *Sulla voglia di fare da sé e la competenza a contrattare e a decidere. I pantaloni li mettiamo qui*

1. CONDUTTRICE: Direi che possiamo incominciare... prima di fare la nostra lettura di inizio vi ricapitolò gli obiettivi di questi incontri... anche in questo incontro, come negli altri due, partiremo sempre dalle parole, in particolare dai dialoghi che riportate voi. L'obiettivo è sempre quello di trovar un benessere, che cerchiamo di far partire proprio da qui oggi, che voi sperimentate qui insieme, in questo momento e che poi ci auguriamo di poter spostare anche a casa... spesso, se stiamo bene noi, sta bene, o per lo meno benino, anche la persona che sta con noi, sempre nei limiti della malattia. Il nostro obiettivo è quello di diventare dei curanti esperti, esperti nell'uso della parola. Cosa significa? "Curanti", perché voi siete coloro che curano in tutto e per tutto il malato a casa, "esperti nell'uso della parola" significa che dobbiamo imparare a scegliere le parole. Sappiamo già parlare tutti in modo spontaneo, ovviamente, è una cosa che ci viene automatica, però quando parliamo con una persona che ha difficoltà di linguaggio, cioè che fatica a capire quello che gli altri dicono o che fatica a dire quello che pensa, per parlare con queste persone dobbiamo imparare a scegliere le risposte per far sì che il dialogo sia piacevole, soprattutto per voi, e che vada avanti a lungo. Se una conversazione finisce subito o in malo modo, cioè se entrambi gli interlocutori sono insoddisfatti vuol dire che qualcosa è andato storto, vuol dire che quel dialogo non è stato soddisfacente. Dobbiamo quindi scegliere delle altre parole. Cominciamo proprio a farlo qui insieme. Spesso succede che ciò che facciamo qui insieme poi si fa anche a casa col proprio familiare. Per il resto ormai avete capito come funziona... Faremo la lettura di inizio e vi chiedo di rispettare la tradizione che prevede di presentarsi per nome ogni volta che prendete la parola.
2. ROBERTA: *(lettura d'inizio)*
3. MANUELA: *(lettura d'inizio)*
4. LUANA: *(lettura d'inizio)*
5. MICHELE: *(lettura d'inizio)*
6. TERESA: *(lettura d'inizio)*
7. CONDUTTRICE: *(lettura d'inizio)*
8. ROBERTA: *(lettura d'inizio)*
9. CONDUTTRICE: Ok... allora ci siamo un po' rinfrescati le idee leggendo questa lettura che racchiude proprio i concetti principali su cui si basa questo gruppo... ricominciamo dall'ottavo passo che abbiamo visto l'altra volta "Riconoscere le emozioni". Qualcuno ha avuto l'occasione di applicare questo passo?
10. TERESA: Io! Teresa.
11. ROBERTA: Brava!
12. TERESA: Premetto che mio babbo in queste 2 settimane è peggiorato tantissimo, non si riesce più a fare un colloquio sensato, parla di continuo, salta di palo in frasca, in passato magari dicevamo,

“non ti capiamo, cosa dici?” lui si alterava e si finiva litigando. Io questa volta ho tenuto a mente quello che avevamo detto all'ultimo incontro e... l'ho ascoltato, ho visto che lui si agitava sempre di più... aveva il respiro sempre più affannato. Io ho capito che aveva paura, mi ha trasmesso proprio paura e preoccupazione. Io non ho capito cosa voleva dirmi però ho capito che aveva paura, allora gli ho messo una mano sulla gamba e gli ho detto "stai tranquillo, ci siamo qui noi babbo" e lui si è acquietato. Io non so cosa voleva dire, però ho visto che aveva paura. In passato questo non l'avrei fatto, non l'avrei capito, non sarei arrivata a cogliere questa cosa.

13. CONDUTTRICE: Quindi lei ha capito che probabilmente in quel fiume di parole c'era la paura e gli ha rimandato la paura. E lui?
14. TERESA: E lui ha smesso di parlare, si è tranquillizzato e ha detto "ok, sono contento". Quindi non posso dire di aver avuto un dialogo con lui, però posso dire di aver capito che cosa aveva in quel momento.
15. CONDUTTRICE: E probabilmente in questo caso suo padre si è sentito compreso.
16. TERESA: Sì.
17. CONDUTTRICE: A volte vediamo che... è fatica capire cosa ci vogliono dire perché le difficoltà di linguaggio fanno sì che ognuno parla come riesce... a volte anche se non capiamo il senso logico, possiamo capire l'emozione che ci sta dietro; in questo caso possiamo dire che è andata bene.
18. TERESA: Sì.
19. CONDUTTRICE: Diciamo che Teresa ha indovinato l'emozione del babbo. Quando il dialogo, la conversazione o comunque se non possiamo chiamarla conversazione, il momento di incontro con il nostro familiare, si conclude bene, e in questo caso si è tranquillizzato, va bene, vuol dire che le risposte o i gesti di Teresa in questo caso hanno funzionato, che non significa che sono stati giusti, ma in questo caso Teresa ha saputo cogliere l'emozione che le sembrava di percepire. Quindi non c'è "giusto o sbagliato", ma "funziona o non funziona". Bene. Qualcun altro ha provato ad applicare l'ottavo passo?
20. ROBERTA: Io urlo solo, ultimamente è terrorizzato da me.
21. CONDUTTRICE: Lei si arrabbia facilmente...
22. ROBERTA: Non lo so... non ce la faccio... imparerò... mentre mia figlia gli va tutta dolce delicata "Di cosa hai bisogno babbo? Cosa volevi?" io? "ma come?!" (*urla*) Lo vedo, è che trema tutto... lui di me ha il terrore.
23. CONDUTTRICE: Le viene spontaneo arrabbiarsi. Certe situazioni fanno anche tanto arrabbiare.
24. ROBERTA: Sì, no, perché si vede che ancora non l'ho accettato, non accetto la malattia, non l'accetto. Cosa devo fare?
25. CONDUTTRICE: Eh... è difficile accettare la malattia.
26. ROBERTA: Eh, mia figlia mi dice "aspetta, non urlare... aspetta, non dare peso a ciò che fa e a ciò che dice" dai... io, non lo so, poi noi donne siamo anche un po' maniacche, appena vedo che sposta una roba, va in bagno, sposta una roba sporca, e fa e briga... è così... a parte che lui ha sempre chiesto poco... e io gli dico "ma dillo se hai fame, se hai sete, se devi fare la pipì..." devo sempre essere io...
27. CONDUTTRICE: Deve essere sempre lei...
28. ROBERTA: Però lui era così anche prima eh... non chiedeva mai niente. È il carattere che aveva ed è rimasto...
29. CONDUTTRICE: Poi, oltre alla malattia ci sono anche le caratteristiche personali. Qualcuno invece che ha applicato l'ottavo passo?
30. LUANA: Luana. Allora, a me sta succedendo una cosa strana, che a differenza di prima che brontolavo, perché non faceva la cosa giusta... ora, in questi ultimi tempi sono io che mollo. Nel senso, se non riesce in quella cosa lì, gli dico "dai allora, ripartiamo, ricomincia da capo".

31. ROBERTA: Ah ecco brava!
32. LUANA: “Le luci arancioni sono quelle fuori, le luci bianche sono quelle dentro”. Allora lui comincia a sbagliare e si confonde, allora torna indietro, “vai a prendere gli occhiali”... riesco con lui a riprendermi un po’ nella calma e dopo...
33. ROBERTA: Che brava!
34. LUANA: E dopo io... invece... San Fumino! Rimango io dopo molto agitata e sto male e non dormo più... mi è presa un po’ di malessere... di stanchezza...
35. ROBERTA: Però io mi sono resa conto quando Fernando ha cominciato... che non bisogna mai dirgli due cose “le luci di fuori e le luci dentro”
36. LUANA: Ah, ma no ma no, ma lui ce l’ha anche scritto!
37. ROBERTA: Se dicevo una cosa sola riusciva... se dicevo tipo ”vai in camera e prendi le mutande...” andava in camera e non riusciva, era perso... se io dicevo solo “prendi le mutande” lui riusciva... per dire...
38. LUANA: Finita questa operazione... ok aveva acceso e spento bene... e lui mi ha fatto ”ma insomma... se sei contenta te!”
39. CONDUTTRICE: Lei non è stata contenta.
40. LUANA: No per niente.
41. CONDUTTRICE: Allora oggi dobbiamo sempre partire da un dialogo... se lei vuole partiamo dal suo...
42. LUANA: No un’altra volta no!
43. ROBERTA: Ma non vuol dire!
44. CONDUTTRICE: Sennò pensiamo a qualcos’altro che vi ha dato fastidio o che non siete riusciti a gestire... Qualcuno che se la sente? A parte Luana che ha rotto il ghiaccio!
45. ROBERTA: No no, ci fanno bene anche a noi le sue esperienze!
46. MICHELE: Io posso dire, rispetto alle altre volte che ci siamo visti... sono cambiato molto anche io.
47. ROBERTA: Che bravo!
48. MICHELE: ... Perchè ho capito che di fronte a noi abbiamo un ammalato... non uno che possa ragionare alla pari... e quindi ho lasciato... non ho lasciato fare... ho cercato di trattenermi e capire certe cose che magari prima saltavo subito per aria... e adesso mia moglie ha la frenesia... è convinta che deve andare in bagno... e allora ”Michele vieni con me!” “se hai bisogno vengo, mi chiami”... e poi va e invece non fa niente... secondo lei ha bisogno di farla... “Michele non ho fatto niente”.
49. ROBERTA: Non aveva bisogno...
50. MICHELE: “Eh dai la farai...” poi arriva la terza volta che la fa... e poi si deve togliere i calzoncini corti “non c’è bisogno che te li togli”... no, lei si deve togliere i calzoncini... sul primo mi incavolavo un po’... adesso invece la lascio fare... poi però glieli devo mettere io perchè non distingue il davanti dal di dietro... perché ha due tasche laterali... le dico ”guarda che hai le tasche” ma lei non vuol capire... ormai la lascio fare... accondiscendo a quello che non deve fare... ma ormai lei se le leva... cosa devo fare? Andarmi ad arrabbiare? Dopo che le leva io gliele rimetto...
51. CONDUTTRICE: Ha trovato questa strategia di lasciar fare.
52. MICHELE: D’altronde bisogna accondiscendere sennò ci si trova sempre ad arrabbiarsi... e invece io a casa ho anche mio figlio che ha 53 anni che... dopo tante vicissitudini è a casa nostra... lui la vede diversamente... non riesce a capire perché lei è così... lui vorrebbe che lei fosse sempre in orbita.
53. ROBERTA: La vorrebbe come prima.
54. MICHELE: Non la tratta molto bene... io sul primo facevo così anche io... però io essendo il marito... non che essendo il marito la devo trattare male, intendiamoci, però avevo più potere come

marito che come figlio... non so se mi intendo... io la vedo così ma magari posso anche sbagliarmi. Invece lei ha un po' di paura quando c'è lui... sta in ansia.

55. CONDUTTRICE: Ognuno ha il proprio modo di stare a contatto con il familiare malato... ognuno reagisce come può e come riesce... certo è che è una malattia difficile con la quale fare i conti tutti i giorni. Anche oggi partiremo da un dialogo per aiutarci... per imparare a diventare dei curanti esperti nell'uso della parola partiamo da un dialogo che vi ha turbato... avete detto tante cose... provate a pensare le parole precise...
56. ROBERTA: Io non ce l'ho.
57. MICHELE: Turbato... non so...
58. CONDUTTRICE: Quando lei diceva che sua moglie va in bagno, spesso si toglie i pantaloni quando non c'è bisogno di toglierli... provi a pensare alle parole precise...
59. MICHELE : ... Ah niente, lei va in bagno, si toglie i pantaloni e le dico "guarda che non è necessario toglierli..." poi sono i pantaloni corti, tra l'altro... "dopo li devi rimettere".
60. CONDUTTRICE: Quindi lei dice "non è necessario togliere i pantaloni" (*scrivo alla lavagna*) che poi glieli deve rimettere lei!
61. MICHELE: Eh sì... mi tocca metterglieli a me... che poi c'è l'etichetta, ma non capisce...
62. CONDUTTRICE: Come si chiama sua moglie?
63. MICHELE: Nicoletta.
64. CONDUTTRICE: E Nicoletta cosa dice?
65. MICHELE: E Nicoletta dice "no, adesso li mettiamo lì"... li prende e poi li piega per benino...
66. LUANA: Dà gli ordini eh! ... si vede che li dava anche prima.
67. CONDUTTRICE: E poi?
68. MICHELE: Si riveste... Si tira su le mutande...
69. CONDUTTRICE: E lei Michele cosa ha risposto?
70. MICHELE: Ho detto "non c'è bisogno di metterli lì perché se li metti lì..."
71. CONDUTTRICE: E Nicoletta cos'ha detto?
72. MICHELE: E Nicoletta li ha voluti mettere lì lo stesso!
73. CONDUTTRICE: E cosa ha detto?
74. MICHELE: Ha detto "no lasciali lì". In un certo modo bisogna accondiscendere un po' alla volontà di mia moglie... prima mi arrabbiavo adesso... non è che sia difficile rimettergli i pantaloni... quando è sul divano in un secondo glieli rimetto.
75. ROBERTA: No, non è che è difficile però!
76. MICHELE: Però prima mi arrabbiavo... adesso non mi arrabbio più perché tanto anche se mi arrabbio glieli devo mettere su lo stesso!
77. TUTTI: Ah ah ah ah!
78. CONDUTTRICE: Adesso si arrabbia un po' meno.
79. MICHELE: Sì.
80. CONDUTTRICE: Certo è che è un bel tira e molla... cosa vediamo qua? Vediamo Nicoletta che fa delle cose che una persona sana non farebbe.
81. MICHELE: Eh no eh...
82. CONDUTTRICE: Questo è proprio indicativo della malattia... è la malattia che fa fare delle cose che agli occhi nostri... sono cose assurde.
83. MICHELE: Eh lo so.
84. CONDUTTRICE: Invece agli occhi di chi la malattia ce l'ha, queste cose un senso ce l'hanno sempre. Proviamo a rileggerlo: "non è necessario togliere i pantaloni" e Nicoletta "no... li metto lì" e Michele dice "non c'è bisogno"... riportandola alla nostra logica di persone sane... e Nicoletta dice "no lasciali lì"... quindi c'è proprio un tira e molla e anche se Michele sta cercando di essere accondiscendente è una bella fatica perché tutti i giorni la stessa storia...

85. MICHELE: E poi non è una volta sola!
86. ROBERTA: E poi quando lo fa due o tre volte!
87. CONDUTTRICE: E poi non è una volta sola.
88. ROBERTA: Anche mio marito fa così, in bagno va due o tre volte... non fa niente e poi ritorna e poi boh.
89. CONDUTTRICE: Eh sì. La malattia ci fa fare anche cose senza senso... e in questo dialogo, sono poche battute ma credo siano significative. Vediamo subito che c'è tensione, che c'è il tira e molla, che c'è fatica. E se la stessa storia si ripete tante volte in un giorno! la difficoltà noi la cerchiamo di cogliere nelle parole, perché è con le parole che noi cerchiamo di avere un dialogo felice. In questo dialogo vediamo che ci sono varie espressioni negative... questi "non" indicano che qualcosa non sta funzionando in modo felice, perché ci sono due persone, una sana e una malata, che sono su piani completamente diversi e nella malattia di Alzheimer si è sempre su piani diversi, non c'è un piano di simmetria. Il malato è sempre un po' più in basso e la persona sana sempre un po' più in alto. Quindi possiamo dire che c'è Michele qua (*scrivo Michele in alto sulla lavagna*) e Nicoletta qua.
90. ROBERTA: Sono lontani!
91. CONDUTTRICE: Sono molto lontani questi due mondi. Noi possiamo cercare di fare avvicinare un po' questi due mondi. E come possiamo fare? Possiamo trovare quel punto d'incontro che è a metà strada, qua (*indico sulla lavagna lo spazio bianco tra i due nomi*). Per arrivare a quel punto lì dobbiamo provare a ridurre questa disparità che già di base c'è nella malattia di Alzheimer, perché uno è sano e l'altro malato. Quindi possiamo provare a cogliere quello che c'è di buono nei comportamenti della persona malata, quello che dicevo anche all'inizio. Tendiamo ad etichettare chi ha l'Alzheimer come un malato, che è vero, è malato, ma è anche una persona e in questo dialogo... che cosa vedete voi? Una Nicoletta sana o malata?
92. ROBERTA: Sarà malata.
93. CONDUTTRICE: Lei dice che è malata.
94. LUANA: Luana. Il fatto che li piega (*i pantaloni*) e li mette a posto mi dà l'impressione che si voglia sentire ancora attiva...
95. CONDUTTRICE: Lei vede una Nicoletta attiva... voi?
96. MICHELE: Io la vedo malata... perché lei in ogni punto della casa lascia qualcosa in giro, poi dopo un quarto d'ora dice "guarda dove l'ho lasciato!" ma non dice "il fazzoletto".
97. ROBERTA: Eh non gli viene la parola!
98. MICHELE: Allora bisogna andare a cercare in tutta la casa quello che ha lasciato in giro e che vuole intendere... in sala c'è un tavolino e sopra c'è di tutto... purtroppo è così.
99. CONDUTTRICE: Lei vede quindi una Nicoletta malata.
100. MICHELE: Sì magari uno di primo acchito non la vede come è in verità, la vede ancora abbastanza... a parlare non ricorda niente di niente... "quello lì, quello là..." allora io comincio a dire una sfilza di nomi... che io ne dico tanti... che poi quello giusto glielo ho detto, ma lei è anche un po' sordina... e gli dico "ma te lo avevo detto!" e lei "ma no... non è vero"... insomma adesso, poveretta...
101. CONDUTTRICE: È la malattia che ci fa fare queste cose. E lei cosa dice Teresa?
102. TERESA: Sapendo l'antefatto sappiamo che è malata, però sembra quasi una persona che voglia far da sola... anche se magari ha chiamato "vieni con me", da un lato lo chiama e dall'altro vuole fare da sola... seguendo poi una logica sua.
103. CONDUTTRICE: Certo, c'è sempre una logica che a noi sembra senza senso. In questo dialogo vediamo tutte e due, sia una Nicoletta sana sia una Nicoletta malata, e nella malattia di Alzheimer ci sono sempre tutte e due queste componenti: la Nicoletta sana è quella che dice "voglio fare io"... ha voglia di fare, ha voglia di sentirsi attiva, la Nicoletta malata è la Nicoletta che fa 4 volte in un

giorno un comportamento illogico. Quindi ci sono un po' tutte e due. È interessante vedere come viene tanto fuori la voglia di Nicoletta di fare... magari non so in passato era una persona attiva che gestiva la famiglia, i figli... Queste caratteristiche che ha Nicoletta rimangono e fanno sì che Nicoletta sia una persona anche se ha la malattia. Quando ci sembra di avere un dialogo in cui non c'è via d'uscita, perché effettivamente qua è difficile trovare una via d'uscita, non si può spiegare ad una persona che sta avendo un comportamento insensato, probabilmente non capirebbe, e Michele si trova tutto il giorno a dover fare i conti con comportamenti così un po' assurdi. Però possiamo anche vedere in Nicoletta, in questo caso, la persona malata di Alzheimer, quello che c'è di buono, e qui c'è di buono che Nicoletta è una persona attiva, ha voglia di fare, ha voglia di decidere lei dove mettere i pantaloni, se toglierli o non toglierli, se piegarli o non piegarli... Possiamo andarle incontro, possiamo provare a farle presente che questa sua voglia di essere attiva e di fare, noi la riconosciamo. Spesso succede che, con chi ha la malattia di Alzheimer, abbiamo un atteggiamento di super protezione, perché ci prendiamo cura di questa persona noi in primis e cerchiamo di proteggerla in tutti i modi, viene prima di tutto. In questo modo spesso, con tutte le buone intenzioni decidiamo noi per l'altra persona. E se invece pensate a quante cose decidiamo noi sani, dalla mattina alla sera, decidiamo a che ora svegliarci, cosa metterci, con cosa uscire di casa, cosa mangiare, decidiamo continuamente. In questo dialogo Nicoletta sta dicendo "no, decido io" sta esprimendo proprio il bisogno di contrattare, a volte però non si può esser sempre accondiscendenti, c'è un limite anche a quello. Però possiamo provare a dare al familiare a casa la possibilità di contrattare o decidere. Secondo voi in questo caso come si è sentita Nicoletta?

104. ROBERTA: Che non può decidere da sola.
105. CONDUTTRICE: Che non può decidere da sola.
106. ROBERTA: Che è un'imposizione che gli fa suo marito.
107. CONDUTTRICE: Può essere, ma di fatto non lo sappiamo, non siamo nella sua testa però possiamo provare a immaginare... Luana prima aveva detto che aveva voglia di fare...
108. LUANA: (*rivolta a Michele*) E lasciare che li tolga del tutto i pantaloni ci hai provato?
109. ROBERTA: Ah ma tutte le volte lo fa! ho capito così io...
110. MICHELE: Sì sì, ma poi c'è la ciabatta che inciampa nei pantaloni... va in bagno, bisogna stare attenti a dove appoggia... è una donna che ha 77 chili, è abbastanza pesante... si deve appoggiare al mio braccio...
111. ROBERTA: Eh certo...
112. LUANA: Magari aveva voglia di spogliarsi...
113. MICHELE: No no, lei se li toglie perché vuole stare libera.
114. LUANA: Libera, per liberarsi.
115. MICHELE: Per lei quei calzonni sono un peso... come quando uno ha una camicia che le dà fastidio, lei ha 'sta cosa qui... non c'è niente da fare... fa così e basta.
116. CONDUTTRICE: Lei ha trovato la sua strategia.
117. MICHELE: Come quando la notte che si sveglia per andare in bagno "Michele"... "devi andare in bagno?" "sono appena tornato io dal bagno non me lo potevi dire?" Allora si prende... lei le gambe ce le ha rigide, per spostarle porca miseria mi tocca tirare con un braccio perché a forza di stare in casa si è anche irrigidita... cioè i muscoli... non è come uno che ogni tanto fa una camminata... ci vorrebbe un letto girevole, è una fatica non indifferente.
118. CONDUTTRICE: È una gran fatica.
119. MICHELE: La ciabatta la mette lì... la tiri su perché è lì che non si sa se cade... poi la porto in bagno, quando ha fatto va a letto, lei alle 9 va a letto anche prima eh!
120. ROBERTA: Anche mio marito.
121. MICHELE: E le dico "non occuparmi tutto il mio spazio!" Poi vado a letto e ha tutto un braccio lì nella mia parte.

122. LUANA e ROBERTA: Ah ah ah ah!
123. MICHELE: Mia figlia... oggi, quando vengo qui faccio venire mia figlia per farle compagnia... perché non la lascio da sola! ieri le ho fatto vedere come dormiva con la testa sul mio cuscino che dico "mi fai cadere a me dal letto se dormi così!".
124. CONDUTTRICE: Notti insonni.
125. ROBERTA: Ieri io ho trovato mio marito col cuscino al posto dei piedi! Che non so come ha fatto...
126. CONDUTTRICE: Eh sì, ci sono delle difficoltà quotidiane e come dice Michele è fatica stare sempre attenti che non si facciano male.
127. MICHELE: Eh sì, è una gran fatica.
128. CONDUTTRICE: Adesso per aiutare Michele, che ha a che fare tutti i giorni con questi comportamenti insensati, diciamo, e che in parte ha trovato una sua strategia, proviamo a fare un'esercitazione come l'altra volta e vi dirò questa frase di Nicoletta "No, li mettiamo qui." e voi provate a dare delle risposte.
129. CONDUTTRICE: "No li mettiamo qui".
130. ROBERTA-Michele2: "Però dopo tocca sempre a me!" (*scrivo*)
131. LUANA-Michele3: Mi verrebbe di dire di toglierli direttamente... non direi niente. (*scrivo*)
132. TERESA-Michele4: "Dopo ti rivesti da sola o vuoi una mano?" (*scrivo*)
133. LUANA: Bella!
134. ROBERTA: Che brava!
135. CONDUTTRICE: Sono tutte risposte possibili... rileggiamole... la prima è "Però dopo tocca sempre a me".
136. ROBERTA: Ah io sono sempre incazzata nera, dopo rispondo di conseguenza!
137. CONDUTTRICE: In effetti dopo tocca sempre a Michele risolvere queste situazioni... qui c'è un po' un ribadire che dopo una, due, tre volte c'è un limite alla vostra pazienza... Luana non direbbe niente... anche qua si può provare... Teresa direbbe "Dopo vuoi una mano o fai da sola?" che un po' vuol dire "Fai da sola ma poi ci devo pensare io"...
138. ROBERTA: Sì però è bella questa alternativa di dire "Dai ci provi"... poi ci provi ancora...
139. CONDUTTRICE: A lei piace questa risposta. Anche questa è una risposta che va incontro.
140. ROBERTA: Lei è buona! Dopo qua vengono fuori i caratteri... io che sono cattiva...
141. TERESA: No, c'è da dire che io non vivo con mio babbo... passo tutti i giorni ma non vivo. Quindi ho quella pazienza che mia mamma non ha già più... io da fuori la vivo in maniera diversa, ho già accetto la malattia fin da subito.
142. ROBERTA: Sì, come mia figlia.
143. TERESA: Io l'ho capita già da tempo, avevo visto dei segnali... invece mia mamma si ostina a fargli fare delle cose che faceva da sano e dico "mamma dai..."
144. ROBERTA: Comunque a noi ci dicono di continuare a fargli fare più cose possibili anche se le sbaglia... sennò perdono tutto... ah ma io prima insistevo "dai devi mettere i piatti!" Ma adesso invece... è peggio forse, o ci vuole più pazienza a fargli fare le cose che se le facciamo noi. Ieri ad esempio gli ho detto "finisci di apparecchiare", gli ho detto "metti le forchette", lui ha messo un coltello solo e poi è andato via... ah ah ah ah! (*ride*)
145. CONDUTTRICE: A volte ci sono cose che fanno anche sorridere però lì per lì ci fanno innervosire parecchio.
146. ROBERTA: Sì è meglio va là... a ma dopo vado dal tuo babbo e mi dà due pastine... a ma di il cuore ormai è a pezzi.
147. CONDUTTRICE: Noi per aiutare Michele dobbiamo tornare al nostro dialogo. Queste riposte che avete dato sono tutte risposte che tendono un po' a ridurre quella lontananza che c'era prima, vanno tutte un po' incontro a Nicoletta e le riconoscono quella competenza a contrattare o decidere

su qualcosa da fare. Se noi proviamo a dare questa opportunità di contrattare, un pochino, nei limiti del possibile, può succedere che il dialogo sia più fluido, non è detto, magari ci si innervosisce lo stesso... però è importante riconoscere quella voglia che ha Nicoletta, di decidere, di contrattare. Nelle vostre risposte nessuno ha corretto Nicoletta, nessuno ha corretto la sua azione e quindi non correggendola le diamo spazio, diamo spazio a Nicoletta malata che però ha una parte sana, ed è bene vedere che ci sono sempre tutte e due le parti: quella sana e quella malata. Lei Michele quale risposta sceglierebbe da provare a casa con Nicoletta?

148. MICHELE: Sì... l'ultima "dopo ti vesti da sola o vuoi una mano?", lei dopo vuole una mano però...
149. ROBERTA: Così può prendere una decisione lei!
150. MICHELE: Però quella è una risposta che io le posso dare ... che voglio provare.
151. ROBERTA: Una cosa tecnica, invece, mettendole non so, un vestitino?
152. MICHELE: Ma lei è una donna che ha la sua magliettina e i suoi pantaloni... aveva un pantalone lungo, l'ha fatto accorciare, e lo deve ancora mettere!
153. ROBERTA: Invece io con mio marito, magari non riesce più ad allacciare certe cose, prendo delle magliette... mi aiuto... non riesce più a chiudere i pantaloni, gli ho messo gli elastici, ho prevenuto tante tante cose... gli ho comprato le scarpe con gli strappi!
154. CONDUTTRICE: Ha trovato le sue strategie.
155. ROBERTA: Ah ma se i vestiti non li mette...
156. MICHELE: Ieri ha trovato una camicia da notte con le maniche... ma è caldo... io quando ho visto quella ho detto "adesso tra tre minuti mi chiami e te la vuoi togliere" e lei "no, ma scherzi..." io "va bene", sono andato di là in cucina, dopo 30 secondi era già lì che si toglieva la maglia... è inutile, ha voluto provare, ha provato e ha capito che era troppo caldo... e ha detto "ah no no, così sto meglio"
157. CONDUTTRICE: E lei l'ha lasciata provare.
158. MICHELE: Ah sì, io l'ho lasciata provare anche se sapevo che andava a finire così... la conosco troppo bene.
159. CONDUTTRICE: C'è proprio un Passo che ci viene in aiuto in questo caso, il 10° Passo, che dice "accettare che faccia quello che fa".
160. ROBERTA: Oh!
161. CONDUTTRICE: Che significa un po' non correggere o comunque invece di correggere 100 volte... correggiamo una volta, due, tre.
162. LUANA: Luana. Ieri sera si è allacciato la camicia tutta storta, ma non gli ho detto niente e gli faccio "come ti sei vestito bene! però vieni qua", l'ho messo davanti allo specchio e gli ho detto "guarda un po' se ti piaci!" e lui "ma non vedi che ho tutta la camicia storta!" mi ha detto a me e allora in un attimo se l'è messa bene. Se invece io gli avessi detto "Marcello ti sei abbottonato male" lui...
163. ROBERTA: Si sarebbe offeso!
164. LUANA: Lui andava nel panico, se la sarebbe tolta perché poi perde la capacità di avere un comportamento normale, si sarebbe sentito gli occhi addosso... Marcello, come mio marito, se gli sto addosso mi va nel panico e ieri sera con 'sta camicia... gli ho fatto capire che volevo che si accorgesse da solo.
165. CONDUTTRICE: Lei ha usato questo escamotage.
166. LUANA: Ma non sempre funziona!
167. CONDUTTRICE: Certo, non sempre funziona, siamo qui per imparare a scegliere...
168. ROBERTA: Questo per me è proprio il concetto di accettare la malattia, di avere a che fare proprio con il malato.

169. CONDUTTRICE: Sì, qui c'è il concetto di accettare la malattia che è l'11° Passo. E' una cosa molto dura e che credo che solo voi possiate capire cosa significa... un passettino si fa a partire da "accettare quello che fa". Come ha detto Michele a volte si può lasciare fare e come ha detto Luana, a volte si può lasciare faccia da solo... Quando una persona ci fa vedere che ha voglia di fare da sola, vestirsi andare in bagno, di togliersi da sola i pantaloni, se noi la lasciamo fare, sicuramente il giorno dopo lo fa di nuovo... continua ad aver voglia di vestirsi da sola o di togliersi i pantaloni, anche se lo fa male e per voi è l'ennesima scoccatura da sistemare, lo fa. Se invece la blocchiamo prima che cominci a farlo, le impediamo di fare qualcosa, può succedere, ma non è detto perché poi dipende anche dalle persone, può succedere che il giorno dopo non ci provi più e come avete detto voi prima, lasciare fare è proprio questo, nel limite del possibile, perché come diceva anche Michele bisogna stare super attenti perché si possono mettere anche nel pericolo...
170. MICHELE: Ah sì, nel mio caso è pericoloso lasciarla da sola.
171. CONDUTTRICE: Se si mettono in pericolo, chiaro, lo impediamo in tutti i modi, però magari quando vediamo che il malato vuole decidere su qualcosa da fare, se riconosciamo quella sua competenza a decidere, facciamo sì che i nostri cari rimangano attivi e con la voglia di fare. Il giorno dopo ci riproveranno, ed è bene che ci riprovino e se ci riprovano significa che si sentono ancora attivi. Per la prossima volta proviamo ad applicare proprio il 10° Passo "accettare che faccia quello che fa". D'altra parte, immagino che vedere che la persona a casa faccia cose senza senso, sia dura da accettare e vedere comportamenti strani fa male, ci ricorda l'avanzare della malattia.
172. ROBERTA: Eh sì.
173. MICHELE: La malattia.
174. CONDUTTRICE: Per la prossima volta provate ad applicare questo, l'11° Passo, che significa un po' non correggere.
175. ROBERTA: Non arrabbiarsi.
176. CONDUTTRICE: Per lei significa non arrabbiarsi, vorrebbe provare a non arrabbiarsi.
177. ROBERTA: Sì.
178. CONDUTTRICE: Questo passo "accettare che faccia quello che fa" riguarda le azioni, i comportamenti, c'è un passo simile, il 2°, che riguarda le parole e dice "Non correggere". Quando parliamo col nostro caro a casa, spesso invece correggiamo, perché ci viene spontaneo così, nella speranza che la volta dopo non sbagli più. Ci viene proprio automatico, spontaneo. Provate a pensare quando siete a casa e parlate col vostro familiare e lo correggete, cosa succede?
179. LUANA: Il mio è molto molto delicato. Quando io ripeto la parola, e ho quel vizio, nel senso "no, devi fare così subito..." non gli dò neanche il tempo di... che ora mio marito è anche un po' agli inizi, non alla portata della signora di Michele, però... va a spazzare lì e gli dico "perché non cominci da qui?" che poi sarebbe la stessa cosa e intervengo, però mi metto una mano sulla bocca e mi dico "perché non sto zitta?" e lui lo vedo, lo turbo è come se dicesse "ma allora non ho più iniziativa io?"
180. CONDUTTRICE: Invece proprio quando correggiamo le parole dell'altro... il parlare...
181. LUANA: Il mio ci rimane male molto per questa cosa. Sì... triste proprio.
182. ROBERTA: Ah il mio trema tutto quando lo riprendo, vedo che lo turbo. Molto. Rimane scosso.
183. CONDUTTRICE: Rimane scosso.
184. MICHELE: Quando mia moglie dice "mi vado a buttare sul letto perché non sto bene, dico "vai pure". Va, sta tre minuti e poi torna e dico "fatto?" e lei "sì mi sono riposata!" allora io ho lasciato fare.
185. LUANA e ROBERTA: Ah ah ah! (*ridono*)
186. MICHELE: Oggi per esempio ha messo su l'acqua per far da mangiare che c'era mia figlia.
187. ROBERTA: Ah lo fa? Brava!

188. MICHELE: No no, lei... io sono andato là... le ho fatto vedere il recipiente per chiederle se andava bene, mi ha detto "sì".
189. ROBERTA: Ah la coinvolge!
190. MICHELE: Ci ho messo l'acqua e gliel'ho fatta vedere se era sufficiente, perché io non sono buono neanche a fare un uovo cotto, però insomma adesso mi devo dare da fare... le faccio capire che ancora è lei che dirige la baracca, ma in realtà non fa più niente!
191. CONDUTTRICE: E lei come reagisce? E lei "sì sì va bene, l'acqua è sufficiente"
192. CONDUTTRICE: Insomma è stata contenta.
193. MICHELE: Sì sì, è stata contenta, ma quando chiede di andare a dormire... io non gli dico "non andare" gli dico "dai dai, vai pure" lei va tutta contenta, dopo tre minuti dice che si è già riposata, cosa devo fare io?
194. CONDUTTRICE: Quindi lei si è accorto che se lascia fare finisce bene.
195. MICHELE: E poi va sul divano, noi abbiamo due terrazzi e poi sul terrazzo... poi andiamo un po' di qua e un po' di là, insomma fa quei giri lì.
196. CONDUTTRICE: E lei la lascia fare.
197. MICHELE: Eh la lascio fare perché se le dico "no non farlo" non è che guadagni qualcosa.
198. CONDUTTRICE: Invece quando provate a correggere proprio le parole dell'altra persona che cosa succede?
199. ROBERTA: Io non lo faccio, vedo che non le viene la parola, magari le suggerisco un po'... tipo ieri sera voleva dire di accendere l'aria condizionata diceva "ma qui il freddo freddo" gli ho detto "guarda che è già acceso", non gli ho detto "ma no, quello è il condizionatore!"
200. CONDUTTRICE: Non ha corretto.
201. ROBERTA: Non l'ho fatto mai, magari cerco di fargliela venire fuori la parola... ma non è che gli dico "non sai neanche come si chiama!" dico "magari vuoi accendere il condizionatore".
202. CONDUTTRICE: E poi lui come reagisce?
203. ROBERTA: Lui niente... lo prevengo sempre io...
204. CONDUTTRICE: Quindi non si arrabbia.
205. ROBERTA: Sì sì, va bene dai!
206. CONDUTTRICE: C'è un Passo, il 2°, che dice proprio "Non correggere" e fa riferimento alle parole.
207. LUANA: Alle parole!
208. ROBERTA: Io con le parole riesco, invece con le azioni non riesco, non riesco mai a capacitarmi che è malato... anzi, con le parole lo aiuto!
209. CONDUTTRICE: Ci sono cose più facili e cose più difficili. Questo 2° Passo fa proprio riferimento alle parole, perché pensate voi una persona malata di Alzheimer che fa fatica a parlare e a capire quello che gli altri dicono, che già si sente in partenza uno scalino più in basso a proposito di quella disparità di cui vi parlavo prima, se viene continuamente corretta si può sentire frustrata, è rischioso correggere, anche se ci viene spontaneo. Correggiamo un po' perché speriamo che poi non sbagli più, un po' perché anche tra persone sane ci viene automatico correggere, anche se, anche per noi, se una persona ci corregge continuamente, dopo un po' non parliamo neanche più.
210. LUANA: E' vero!
211. CONDUTTRICE: O comunque parliamo meno... e invece il nostro obiettivo è proprio quello di parlare a lungo e volentieri, quindi creare le condizioni affinché la persona parli volentieri, anche noi dobbiamo parlare volentieri, non solo l'altro con noi, anche noi dobbiamo parlare con lui volentieri. Quindi dobbiamo sempre cercare di creare delle condizioni favorevoli, che non è assolutamente facile, perché già vedere una persona che sbaglia, che fa fatica a parlare è una sofferenza. Non correggere significa "frenarsi" non è proprio spontanea e le cose che impariamo a fare qui insieme non sono spontanee, sono cose a cui dobbiamo pensare, dobbiamo essere

consapevoli di applicare questi Passi, di scegliere queste parole piuttosto che altre, il comportamento spontaneo va in tutt'altra direzione, è lì la fatica. Lì per lì rispondiamo come possiamo, come riusciamo. Quindi per casa oltre al 10° passo che fa riferimento alle azioni "accettare che faccia quello che fa" proviamo anche il 2° passo "non correggere" le parole! Direi che per l'estate avete due compiti pesantissimi! Però non demordete. Adesso se siete d'accordo facciamo la lettura di fine.

212. LUANA: Per le vacanze!
213. LETTURA FINALE (*letta a turno*)
214. CONDUTTRICE: Abbiamo finito anche il terzo incontro! Il prossimo è il 5 settembre!
215. MICHELE: Il 5? Noi possiamo anche non chiamare allora vero?
216. CONDUTTRICE: Sì sì, vi diamo un colpo di telefono noi qualche giorno prima.
217. LUANA: Arrivederci! Buone vacanze!
218. ROBERTA: Arrivederci!
219. TERESA: Arrivederci!

Commento (a cura di *Pietro Vigorelli*)

Nel resoconto di questo incontro di Gruppo ABC si possono vedere in atto le tappe tipiche dello svolgimento e alcune tecniche utilizzate dalla conduttrice.

Tappe tipiche dello svolgimento

- La spiegazione iniziale della conduttrice che riepiloga lo scopo e il metodo del gruppo.
- La Lettura d'inizio letta in piedi, a turno, dai partecipanti.
- La parte centrale dell'incontro.
- Il riepilogo, citando i Passi su cui si è lavorato e assegnando un compito (il 2° e il 10° Passo) su cui esercitarsi.
- La Lettura finale letta in piedi, a turno, dai partecipanti.

Tecniche utilizzate dalla conduttrice

La conduttrice con i suoi interventi:

- Focalizza l'attenzione sulle parole dette a casa.
- Per mantenere l'attenzione fissa sulle parole, le scrive sulla lavagna di carta.
- Riconosce, lei per prima, le emozioni dei partecipanti.
- Utilizza la *Giostra delle risposte possibili* (turni 128 e seguenti).
- Nel commentare le situazioni di disagio e la ricerca di possibili vie d'uscita felici, fa riferimento a uno dei 12 Passi, quello che via via risulta utile.

Bibliografia

- Vigorelli P. (2010): *Il Gruppo ABC. Un metodo di autoaiuto per i familiari dei malati Alzheimer*. Franco Angeli, Milano.
- Vigorelli P. (2010): *The ABC Group for caregivers of persons living with dementia: self-help based on the Conversational and Enabling Approach*. Non-pharmacological therapies in dementia. 3. 271-286.