

## **487. Gruppo con 3 familiari. Sul prendersi cura di se stessi (1° parte; la 2° parte è riportata al n. 508)**

Testo inviato da Gigliola Casadei (psicologa, Forlì) per il Corso di formazione per Conduttori di Gruppo ABC. La conversazione è stata registrata in modo palese con il consenso informato del conversante e del familiare di riferimento. La trascrizione è fedele, comprese le parole mal formate, tronche, ripetute e le frasi senza senso. Il nome dell'anziano e ogni dato che possa permettere l'identificazione sua o di altre persone e luoghi è stato alterato per rispettarne la privacy. Inviando il testo l'operatore ne autorizza la pubblicazione su [www.gruppoanchise.it](http://www.gruppoanchise.it) e l'utilizzo a scopo didattico e di ricerca, purché sia garantita la privacy del conversante.

### **Il contesto, l'incontro**

È il quinto incontro mensile dell'anno con un gruppo di 3 familiari caregiver, la presenza delle tre signore è stata costante e questo ha favorito anche amicizia e confidenza fra di loro. Tutte e tre hanno un loro familiare anziano con demenza che frequenta il centro diurno. La loro età spazia fra i 50 e i 60 anni. I nomi sono fittizi. L'incontro di gruppo è avvenuta in un centro diurno per anziani: è un confronto sollecitato da me sul significato del prendersi cura. La trascrizione è solo parziale, in quanto, secondo me, si potrebbe dividere l'incontro in due parti, questa, che riguarda il prendersi cura di se stessi (487) ed una successiva (508) che riguarda il prendersi cura dell'altro.

### **I partecipanti**

EMMA: è la nipote di una signora con decadimento cognitivo innescato da una meningite. La zia ha solo qualche anno più di lei, ma nessun altro familiare può provvedere alla cura. Durante la settimana frequenta il centro diurno e la sera dorme a casa propria con badante, ma nel fine settimana viene accolta, alternativamente, da Emma e da un'amica della zia. Emma oltre al marito ha in casa con sé un figlio con 2 nipoti piccoli. Emma non lavora.

PETRA: è la nuora di una signora anziana con progressivo decadimento cognitivo, la diagnosi è di demenza. Vive nella casa con lei e, anche se ha una signora che l'aiuta nell'accudimento, Petra dedica molto tempo alla cura della suocera che, tuttavia, ancora dorme sola in quanto, una volta messa a letto, non si muove più e dorme tutta la notte. Nel periodo degli incontri la suocera ancora camminava, ma necessita di controllo in quanto se lasciata da sola facilmente si mette in pericolo, combina "malestri" o, come sostiene Petra, "dispetti". Petra lavora in un negozio e ha due figli a casa.

RAFFAELLA: è la più giovane delle tre signore. È sposata con due figlie all'università, è impiegata in ospedale ed è un'educatrice scout. La mamma frequenta il centro diurno da diversi anni, ma i segni della demenza cominciano a peggiorare rapidamente: ora si fatica a comprenderla quando parla e lei fatica a comprendere se le si chiede di fare qualcosa, spesso diventa oppositiva ed aggressiva se la si forza a fare qualcosa (ad esempio le scale per salire a casa sua che si trova al secondo piano). Tuttavia la mamma vive ancora nel suo appartamento da sola in quanto, dopo che Raffaella l'ha messa a letto, non si muove più fino al mattino.

### **Il testo: *Fare qualcosa solo per me***

1. PSICOLOGA: Allora, la domanda è: "Prendersi cura". Cosa significa? La prima cosa che viene in mente liberamente, senza riflettere troppo. Si chiama brainstorming. Mettiamo insieme senza paura di sbagliare
2. EMMA: Fare qualcosa solo per me, senza pensare sempre... i figli e i nipoti... e quello, io, è una cosa che faccio fatica, perché io devo sempre tenere tutto sotto

- controllo e questo, a lungo andare, ti debilita e non mi prendo cura di me stessa in questo modo. Solo che fai fatica a fare il contrario!
3. PETRA: A me capita la stessa cosa: troppa cura per gli altri e niente per me stessa. Quindi io vorrei proprio un momento solo... praticarmi solo per me, ma proprio... non pensare proprio più a nessuno: coccolarmi!
  4. EMMA: Il più è decidersi! Ma io l'ho deciso...
  5. PETRA(*interrompendo*) : Sì?
  6. EMMA: Sì, il 14-15 giugno ..
  7. PETRA (*interrompendo*) : Brava!
  8. EMMA: vado ad un week-end tutto naturale...
  9. PETRA (*interrompendo*): Ecco! Quello è il mio sogno!
  10. PSICOLOGA: Bello!
  11. PETRA: Sì, brava!
  12. EMMA: la mia erborista...
  13. PETRA (*sovrapponendosi a Emma*): Guarda, brava!
  14. EMMA: son passata ieri e mi ha detto, caso strano: “guarda, vuoi venire in questo agriturismo... due giorni... io vado insieme a mia cognata.
  15. PSICOLOGA: (*qualche secondo di silenzio*) Bello!!!
  16. EMMA: sì, ho preso una decisione molto...
  17. PETRA: (*sovrapponendosi*) Brava!!!
  18. EMMA: Grazie! Ma è la prima volta.
  19. PSICOLOGA: Meno male che c'è una prima volta!
  20. PETRA: Guarda, esatto, brava! Brava, brava.
  21. PSICOLOGA: Quindi...
  22. PETRA: (*interrompe*) E' il mio sogno.
  23. PSICOLOGA: prendersi cura...
  24. PETRA: Sì, sì, farmi massaggiare, andare pro... neanche pensare di farli mangiare... tutto proprio per me... i miei figli mi hanno detto: “mamma, sarà una cosa impossibile, perché non esci neppure dal cancello se non ci siamo noi, quindi...
  25. PSICOLOGA: ride
  26. PETRA: sarà una cosa impossibile, però è il mio sogno.
  27. PSICOLOGA: E cosa ti impedisce di realizzarlo?
  28. PETRA: Perché penso a loro, penso alla nonna, penso a mio marito, penso a tutti... non ce la faccio.
  29. PSICOLOGA: E che succederebbe se stai via un giorno?
  30. PETRA: niente... forse niente
  31. RAFFAELLA: (*risatina*)... non succede niente!
  32. PETRA: Forse non succede niente... non riesco neppure a prendermi quell'attimo che... A Natale mi hanno regalato... per andare dall'estetista a farmi il viso... per farmi coccolare un attimo. Non l'ho ancora preso... non ho ancora trovato quell'attimo...
  33. PSICOLOGA: Allora facciamo che di qui alla fine della settimana prendi un appuntamento
  34. PETRA: No, non ce la faccio, perché ho già la settimana programmata...
  35. PSICOLOGA: No, non questa settimana... questa settimana prendi l'appuntamento...
  36. PETRA: ah, ok...
  37. PSICOLOGA: Oggi è?...
  38. PETRA E RAFFAELLA: martedì
  39. PSICOLOGA: Di qui a martedì prossimo hai preso... prenditi, dai come scadenza per prendere l'appuntamento. Te lo darà maggio, giugno, fine maggio, giugno... prendi l'appuntamento!
  40. PETRA: Te lo prometto (*ride*)
  41. PSICOLOGA: (*ride anche lei*)
  42. PETRA: Te lo prometto

43. PSICOLOGA: Potrebbe essere un compito
44. EMMA: Un compito a casa...
45. PETRA: compito a casa...
46. RAFFAELLA: no, sicuramente... perché prendersi cura di noi stessi aiuta a prendersi cura meglio degli altri. Perché secondo me, se non ti prendi mai cura di te stessa, eh... anche con gli altri dopo non riesci, cioè non riesci magari a dare quello che vorresti dare, perché... *(pausa)*
47. PSICOLOGA: se sei sempre al limite...
48. RAFFAELLA: sempre al limite, sì...
49. PSICOLOGA: dai sempre quel pezzettino che emerge...
50. RAFFAELLA: Anch'io faccio fatica, eh... per dirti, anch'io faccio una gran fatica però... va' be', una volta a settimana ho le mie due ore che vado a fare ginnastica, cioè... quando mi hanno regalato il "coso" dell'estetista ho preso e ci sono andata...
51. PSICOLOGA: Ah, anche a te?
52. RAFFAELLA: Sì, sì, una volta mi hanno regalato questa cosa del viso... sono stata via due ore... che mi hanno telefonato perché non sapevano dov'ero... ma son stata benissimo, proprio benissimo... *(pausa)* lo faccio poco anch'io eh, però anche quella cosa lì *(indica Emma)* sarebbe... sarebbe... sarebbe... mi piacerebbe farla...
53. PETRA: *(si sovrappone a Raffaella)* Sì ...
54. RAFFAELLA: ...perché tanto non rubi niente, non succede niente a casa, no... anzi! *(fa un leggero sospiro)* ... perché ogni tanto invece...
55. PSICOLOGA: E' convincersi però...
56. RAFFAELLA: ... perché ogni tanto prendere su e andare, poi si rendono conto...
57. EMMA: Sì
58. RAFFAELLA: :... magari si rendono anche conto... perché danno tutto per scontato dopo...
59. EMMA: Sì, brava! Quello è vero eh!
60. RAFFAELLA: ... danno tutto per scontato...
61. EMMA: stai attenta eh!... Grazie... Perché io infatti vedo che... Grazie!... è fatica eh, è fatica! Ecco e... sai, infatti anche mia cognata mi ha detto: "ascolta, facciamo così, vedrai che se stai via uno o due giorni, va' che se n'accorgono tutti..."
62. RAFFAELLA: Sì, sì, è vero eh!...
63. EMMA: *(rivolta alla psicologa)* è la sorella di mio marito, mi ha detto: "dai, dai..."
64. PSICOLOGA: e poi è anche... si torna a casa anche più contenti...
65. EMMA: Sì...
66. PSICOLOGA: ... si è anche più carichi, si ha più energia da dare se...
67. RAFFAELLA: E' vero, è vero ...
68. PSICOLOGA: ... se uno si ricarica... trova il modo... è come uscire e caricare la pila
69. EMMA: E' vero
70. RAFFAELLA: E' vero...
71. EMMA: .. e anche per il fatto che vado il mercoledì pomeriggio... adesso, non sembra un posto molto allegro (Emma fa volontariato in una RSA dove fa compagnia ad anziani soli)... infatti i miei mi dicono: "mho, vai là da tutti quei vecchi" però...
72. PSICOLOGA: *(pausa)* Quello è un momento per te...
73. EMMA: ... è un momento mio...
74. PETRA: Sì, sì ..
75. EMMA: ... infatti, quando torno dal di là...
76. PETRA: ... certo...
77. EMMA: ... sto bene...
78. PETRA : ti fa piacere...
79. EMMA: sto bene... adesso, non è che ti vai a divertire... io però faccio una cosa per me, l'ho decisa io di farla
80. RAFFAELLA: Ah, non, no, è vero eh!

81. EMMA: Uhm... sì
82. RAFFAELLA: (*pausa di silenzio di qualche secondo*) E' vero... io adesso non... qualche anno fa andavo con questa mia amica che andavamo da questa estetista che faceva i massaggi a Villafranca e andavamo insieme. Allora... uhm prima lo faceva una poi lo faceva l'altra... io ero talmente rilassata mentre lo faceva... lo facevo prima io... mentre lo faceva lei io dormivo sul divano! Facevo delle dormite!!! Cioè... che dicevo... cioè... uhm... ma, proprio... hai presente? È come... io faccio bioginnastica, non so se la conosci
83. EMMA: Sì
84. PETRA: Eh, quando faccio bioginnastica delle volte la mia amica mi caccia perché io dormo! Ma perché liberi... e non mi capita sempre, infatti quando non libero la mente mi scoccia perché... neanche due ore! Magari io... ho il turbinio di pensieri... perché io sono una che...anche quando devo dire le cose io non ci riesco a dirle... però le rimugino nella testa... hai presente?
85. EMMA: Sì...
86. RAFFAELLA: però molte volte riesco a liberarmi la mente... riesco a... almeno quelle due ore lì... a rilassarmi
87. PSICOLOGA: E dopo... si sta meglio, no?
88. RAFFAELLA: Sì... hai anche meno mali, meno dolori
89. EMMA: Sì...
90. RAFFAELLA: Per un po'... dopo poi ricominciano...
91. PETRA: Vado da una signora Pranoterapeuta che faccio pranoterapia...
92. PSICOLOGA: Ah...
93. PETRA: E sto benissimo... lo faccio per tre, quattro settimane, una volta a settimana... esco che sono proprio totalmente diversa... che bello!
94. PSICOLOGA: bene! Oh
95. PETRA: Questo sì eh, esco da lavorare e via, pranoterapia (*piccola risatina*)
96. PSICOLOGA: Bene!
97. RAFFAELLA: (*piccola risatina empatica*)
98. PSICOLOGA: bene, questo per quanto riguarda il prendersi cura di se stessi... alla parola "prendersi cura" la prima cosa che viene in mente...
99. PETRA: Eh, sì...
100. PSICOLOGA: Ci siamo dimenticate un pochino... occorre riprendersi in considerazione... un po' come guardarsi allo specchio e dire: "cosa posso fare per me?... Cosa posso fare per te?"... qualcosa di bello... potrebbe essere che ci prendiamo una settimana per pensare "che cosa posso fare di bello per te?"

**Commento** (a cura di *Gigliola Casadei*)

Si tratta di un incontro di qualche tempo fa che aveva come intento il sostegno e il supporto psicologico ai familiari che si prendono cura di un anziano fragile. La conversazione, stimolata dalla mia domanda, parte titubante, con molte sospensioni. Le voci sono molto basse, timorose, quasi che ognuna di loro si vergognasse di condividere un momento dedicato a se stessa, come se questo comportasse trascurare il loro dovere di cura. Paradossalmente, invece, il benessere del familiare-caregiver favorisce il benessere della persona assistita, come sostiene Raffaella nel turno 46. Portare l'attenzione sul proprio benessere, come indicato nel 12° Passo del metodo ABC, comporta acquisire competenze nella relazione con la persona anziana con demenza. Se fosse stato un Gruppo ABC avremmo potuto raccogliere le parole del turno 46 per approfondirle e far emergere il concetto di *curante esperto*.