

## **541. Gruppo ABC2 online. Sul 2° passo *Non correggere*, 5° Passo *Accompagnare con le parole*, 10° Passo *Accettare che faccia quello che fa***

Testo inviato da Mina Mantova, Animatrice Sociale (dottore in scienze e tecniche psicologiche), per il corso di formazione per Conduttori di Gruppo ABC, 3° anno, 2021. La conversazione è stata registrata in modo palese, con il consenso informato dei conversanti. La trascrizione è fedele, comprese le parole malformate, tronche, ripetute e le frasi senza senso. Il nome dei familiari partecipanti e ogni dato che possa permettere l'identificazione loro e di altre persone e luoghi è stato alterato per rispettarne la privacy. Inviando il testo l'operatore ne autorizza la pubblicazione su [www.gruppoanchise.it](http://www.gruppoanchise.it) e l'utilizzo a scopo didattico e di ricerca.

### **Il contesto**

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

Gli incontri ABC si svolgono di martedì, dalle ore 18,15 alle ore 19,30, circa, in modalità online, nelle seguenti date: 15 dicembre 2020, serata di presentazione; 29 dicembre 2020; 12, 26 gennaio 2021; 9, 23 febbraio 2021; 9 marzo 2021.

La registrazione riguarda l'incontro del 12 gennaio, conduttrice *Mina Mantova*, co-conduttore *Fabio Keller*.

### **Il gruppo**

Il gruppo di partenza, piuttosto eterogeneo per provenienza, è formato da 9 partecipanti: un familiare della RSA Don Emilio Meani di Cesano Maderno e familiari provenienti da altri contesti. Tra questi, tre partecipanti appartengono allo stesso nucleo familiare: il padre Giovanni e la figlia Marika sono collegati dallo stesso appartamento, a Cesano Maderno, il figlio Antonio è collegato dalla Toscana. Due partecipanti sono collegati da Cesano Maderno, uno da Milano, due da Brescia e uno dal Piemonte.

### **La sessione di gruppo**

Alla sessione hanno partecipato 7 dei 9 componenti il gruppo. A questo incontro partecipa per la prima volta Deborah, interessata al metodo ABC e collegata dalla Sicilia. Prima della lettura di inizio si comunicano i principi del metodo ABC a beneficio della nuova arrivata e del gruppo. Dopo la lettura d'inizio la conduttrice spiega al nuovo arrivato il senso del compito assegnato, riassumendo la descrizione dei due Passi oggetto del compito: 1° Passo *Non fare domande*; 8° Passo *Riconoscere le emozioni*. L'incontro dura 1ora e 20 minuti.

### **Il testo: Dov'è l'agenda?**

1. CONDUTTRICE: Buonasera a tutti e benvenuti. Prima della lettura d'inizio salutiamo Deborah che è con noi per la prima volta; ne approfitto per dirle che cos'è il Gruppo ABC: è un gruppo che riunisce sia i familiari, che coloro che si prendono cura di una persona anziana fragile, con demenza, e che desiderano condividere le proprie esperienze per diventare dei "curanti esperti nell'uso della parola". All'interno del gruppo ABC si ha la possibilità di partecipare in modo attivo o di ascoltare semplicemente le esperienze degli altri, di decidere quello che può essere utile per sé stessi, per il proprio benessere. Tra le cose importanti che caratterizzano i Gruppi ABC, il rispetto delle Tradizioni è fondamentale; le ripeto anche a beneficio di Deborah, che ne viene a conoscenza per la prima volta: gli incontri *iniziano e finiscono con una Lettura*; ogni volta che si parla *ci si presenta con il proprio nome*, questo vale sia per affermare la propria identità che per

rispettare i turni degli altri, non accavallandosi; occorre *referire la propria esperienza al momento opportuno focalizzando l'attenzione sulle parole dette*, che hanno avuto un esito infelice; infine occorre rispettare l'alternanza dei turni e *non interrompere*.

Adesso possiamo cominciare con la lettura (*parte del gruppo legge la lettura di inizio*).

Bene... allora, la volta scorsa abbiamo chiuso l'incontro e io vi ho assegnato dei compiti; adesso per Deborah aggiungo che noi ci basiamo su un metodo, che è il Metodo ABC, che propone 12 passi. I 12 passi sono dei consigli, delle tecniche, che suggeriamo, da utilizzare per poter affrontare una conversazione con la Persona di cui ci occupiamo, che ha difficoltà di comunicazione, e diventare dei curanti esperti attraverso l'uso della parola, per cui, tra i passi che erano emersi la volta scorsa, io avevo chiesto di esercitarsi sul 1° passo che è "Non fare domande". Qual è lo scopo del non fare domande ... non fare domande è utile perché avviene... succede che se fai domande a una Persona che in quel momento non ti sa rispondere, e tu insisti per avere una risposta, e questa Persona con demenza non sa risponderti, l'esito della conversazione diventa infelice, perché il più delle volte si scatena una reazione avversa, può essere di qualunque peso: può essere una reazione aggressiva, può essere una chiusura; perché ad un certo punto se uno non ti risponde non è perché non ti vuole rispondere, se non ti risponde è perché la maggior parte delle volte non sa cosa risponderti, oppure potrebbe semplicemente dirti "non lo so ... non ricordo" o potrebbe non dirti niente; il punto è che se non ti dice niente molto spesso è perché fa fatica ad ammettere anche a sé stesso che non si ricorda... e quindi tendenzialmente le domande chiuse che richiedono un sì o no o una domanda che pretende una risposta basata su un evento che è avvenuto, tipo, un esempio classico: "cosa hai mangiato oggi?"... se la risposta non arriva purtroppo non bisogna insistere su questa cosa perché capiamo perfettamente che non c'è la risposta e quindi, se lo vogliamo sapere a tutti i costi dobbiamo usare delle strategie alternative. Una di queste potrebbe essere aggirare un attimino la domanda e lavorare su quello che potrebbe essere un'ipotesi, quindi la frase potrebbe essere posta in forma dichiarativa, può essere "... so che ti piace la pastasciutta, che abitualmente mangi la pastasciutta..." quindi dai un input che potrebbe aiutarla a ricordare: "sì è vero, ho mangiato la pastasciutta"; però in verità questo input potrebbe essere utile come escamotage. La persona può dire: "sì è vero, ho mangiato la pastasciutta"; in realtà non ha mangiato la pastasciutta però le hai dato uno strumento per proseguire, per parlare, per dirti qualcosa. A quel punto la sua risposta è quella valida, è quella che tu accetterai, e, accettando la sua risposta, entri nel suo mondo... diciamo così... questo è un po' il senso... (*il co-conduttore interviene segnalandomi che 2 partecipanti non sono più online, probabilmente è caduta la connessione. Poi si prosegue*) L'altro compito che avevo assegnato era sull'8° passo "Riconoscere le emozioni"; dico questo soprattutto per Deborah che non era presente quindi, in qualche modo "la accompagno" ai primi due passi, poi ce ne sono altri. Allora, "Riconoscere le emozioni"... quindi, quello che noi dobbiamo fare quando siamo con una Persona che ha delle difficoltà cognitive, è osservare e notare che questa Persona ha diversi comportamenti e questi comportamenti esprimono un'emozione, un'emozione di rabbia, un'emozione di paura, un'emozione di smarrimento e di confusione. Noi dobbiamo impegnarci a riconoscere queste emozioni e, in qualche modo, a seconda di come la situazione si presenta, riuscire anche a dividerle, anche a restituirle; quindi riconoscere le emozioni è molto importante, riconoscere le emozioni ci può anche aiutare a portare avanti... (*rientrano le persone che avevano perso il collegamento*) ecco che sono rientrati Antonio e Marika, bentornati! Stavo spiegando a Deborah che la volta scorsa abbiamo chiuso l'incontro assegnando due compiti che facevano riferimento a due passi, tra quelli emersi, il primo è "Non fare domande", e spiegavo a Deborah perché non fare domande, e l'altro è "Riconoscere le emozioni". Stavo spiegando che riconoscere le emozioni è molto importante, perché molto spesso, quando la comunicazione si corrompe, si interrompe e diventa difficile, noi dobbiamo comunicare sul piano delle emozioni e dobbiamo sempre

cercare di dare una risposta empatica; la risposta empatica è quella che è permessa perché noi riconosciamo l'emozione, quindi, vi faccio un esempio: parlo alla Persona di cui mi sto occupando, mi riferisco alla Persona che ha le difficoltà di cui abbiamo parlato; quindi, quando io mi rivolgo alla Persona, e questa Persona ha un comportamento di un certo tipo, è un comportamento che esprime un'emozione, può essere un comportamento di rabbia, un comportamento di disorientamento... è un comportamento che esprime un'emozione; quindi noi, per poter avere una relazione con questa Persona, dobbiamo cercare di entrare nel suo piano delle emozioni, specie quando la conversazione non è quasi più possibile, e lo dobbiamo fare anche attraverso una modalità empatica, cioè riconoscere queste emozioni, che, come abbiamo detto, è l'8° passo "Riconoscere le emozioni", e quindi noi, se la vediamo arrabbiata, non dobbiamo dire "no, non essere arrabbiata..." perché se noi diciamo "non essere arrabbiata" disconosciamo il suo essere arrabbiata, noi dobbiamo fare il contrario, dobbiamo dire "capisco che sei arrabbiata"... "io vedo che tu sei arrabbiata"... e questo è un riconoscimento della sua emozione, può anche avere ragione ad essere arrabbiata; e, come dicevo prima, molto spesso il nostro caro, la Persona di cui ci occupiamo, soprattutto in una fase iniziale, quando la demenza è di grado moderato, o lieve/moderato, è molto confusa, è molto arrabbiata per quello che le sta succedendo, e ha bisogno di essere capita, di non essere contraddetta, questa è una cosa importante. Adesso mi piacerebbe fare un giro di presentazioni; ognuno di voi si presenta a Deborah, che è la prima volta che partecipa, e presentandosi, se nel corso della settimana ha avuto modo di mettere in pratico il passo "Non fare domande" o "Riconoscere le emozioni" ce lo comunica, o se ha avuto un momento di difficoltà e di contrasto ce lo comunica, e poi vedremo come riuscire a lavorare con le parole... prego... Deborah, ti presenti tu che sei appena arrivata.

2. DEBORAH: Ciao a tutti, mi chiamo Deborah, io sono all'interno di questo gruppo per il lavoro che svolgo, perché io mi occupo di potenziamento cognitivo, in particolare la mia passione è nata proprio dopo aver studiato il morbo di Alzheimer e le malattie neurodegenerative, e quindi ho continuato per questa strada, appunto, specializzandomi in potenziamento cognitivo. Non faccio solo questo, perché mi occupo anche di bambini e presumo che questa tipologia di comunicazione sia utilizzabile con tutti, non soltanto con le persone che hanno un decadimento e sono quindi molto, molto curiosa, dal punto di vista umano sicuramente, perché è fondamentale, la cosa che dobbiamo tenere a mente è che abbiamo di fronte una persona che ha difficoltà e che noi possiamo aiutare anche con piccole cose, cioè partendo dalle piccole cose. Quindi penso che per me sia un'opportunità unica questa e vi ringrazio per avermi accolta...
3. CONDUTTRICE: Ben ... chi vuole presentarsi?
4. DALIDA: Sono Dalida, e sono compagna di scuola, diciamo, nel corso sull'Approccio Capacitante, compagna sia di Mina che di Fabio. Ho una mamma che il prossimo mese compie 91 anni e direi che in queste 2 settimane, non solo in queste 2 settimane, sono stata particolarmente attenta alle emozioni di mia mamma perché è sempre stata una persona molto chiusa in sé stessa, molto riservata, taciturna e ha bisogno di essere molto stimolata. Adesso con la malattia l'uso della parola degenera, diminuisce sempre di più e quindi in questi ultimi giorni presto proprio quasi un terzo orecchio e un terzo occhio a vedere, attraverso i suoi comportamenti, le sue parole, il suo sguardo, i suoi movimenti quali emozioni sta provando...
5. CONDUTTRICE: Grazie Dalida, grazie per il tuo contributo ... bene ... chi tocca? Giovanni... (*dallo schermo vedo che ha alzato la mano*)
6. GIOVANNI: Sono Giovanni, io ho la moglie che si chiama Ivana, e ha la malattia dell'Alzheimer. Naturalmente spesso siamo solo noi due perché i figli lavorano e trovandomi io solo con la moglie spesso lei mi chiede delle cose che noi... magari sono alla casa che abbiamo in campagna ... o cose che aveva quando era ragazz ... insomma, ecco... non so come comportarmi. Perché naturalmente so che quella roba lì non esiste, cioè materialmente in casa non c'è, quindi lei insiste "lo hai preso tu... e perché l'hai preso... eccetera" ed io mi trovo in difficoltà, questo è il mio disagio...

7. CONDUTTRICE: Grazie, Grazie Giovanni... Marika ?
8. MARIKA (*è la figlia di Giovanni*): Eh, eh (*risatina*)! Noi siamo nella medesima situazione, solo che lui c'è sempre, io intervengo nei momenti di massima. In questo momento la difficoltà più importante è quando lei ha le sue fisse perché (*parole incomprensibili a causa del collegamento*)... ma poi si calma, cambia stato d'animo, ma poi quell'informazione, non so per quale motivo, le torna in mente, e quindi quando le torna in mente ... non so perché le torna in mente... sicuramente non contraddirla lo sta aiutando, loro due litigano molto di meno, vero papà?
9. GIOVANNI: Sì, da quando ho iniziato a leggere il libro (*ALZHEIMER, Come favorire la comunicazione nella vita quotidiana. Vigorelli, 2015*) ho seguito le istruzioni e quindi cerco di non litigare, di non controbattere però mi trovo a disagio perché chiede delle cose ... oggi per esempio una giornata intera, quasi, a chiedere un'agenda, un formato di agenda che noi abbiamo nella casa in campagna e lei è convinta, dice "ho trovato stamattina il numero di telefono, adesso dove l'hai portata?"... ecco ... e io onestamente, da come mi esprime la cosa e il tipo d'agenda eccetera, ho capito che era l'agenda che abbiamo alla casa in campagna e io mi trovo ...
10. MARIKA: (*interrompendo il papà*) ... Sì, perché poi la problematica si amplifica, naturalmente, perché va be', finché sono io che intervengo a spot va bene, ci sta, si riesce a gestire; è chiaro che se questa cosa perdura per ore e ore e ore, come io posso essere testimone, ho passato la notte di Santo Stefano dalle 21 fino alla una del mattino con un imperterrito chiedere, in maniera anche estremamente aggressiva, poi diventa difficile, per lui e anche per tutti ... e quindi ... ci sta aiutando tanto questo gruppo, perché abbiamo avuto modo di confrontarci anche con mio fratello, dopo, che abita lontano (*il fratello Antonio abita in Toscana, è collegato con noi ma, avendo la connessione instabile, non riesce a mantenere la presenza*), lui non abita qua con i miei, perché abita lontano ... però ecco in quel momento lì facciamo fatica ... per quanto anche io abbia una grande (*parola incomprensibile a causa del collegamento*) di conoscenze è chiaro che per sei ore è sempre così, e poi insulta con quel modo lì ... non riesco a spostare l'attenzione. Ecco... se potevamo avere una risposta, ci aiuterebbe molto ... se potete, anche qualcuno di voi, dirmi ... non so ... se è un'esperienza che avete già vissuto ...
11. CONDUTTRICE: Grazie Marika e Giovanni, noi lavoreremo proprio su questo. Finiamo il giro delle presentazioni e poi Giovanni vediamo se ti ricordi esattamente, per esempio oggi, che cosa vi siete detti. Pensaci bene Giovanni, poi proviamo ad affrontarlo questo scambio ... (*vedo una mano alzata*) Prego Alma...
12. ALMA: Ciao a tutti io mi chiamo Alma e sono di Bresso, ho un papà di 90 anni, a Cesano nella RSA Don Meani, che ha una demenza vascolare, quindi chiaramente peggiora progressivamente. Ha dei momenti di buon umore di lucidità, alternati chiaramente a momenti di insofferenza, di refrattarietà, come oggi per esempio, in cui abbiamo avuto l'occasione di fare una videochiamata e oggi non aveva proprio voglia di sforzarsi mentalmente a interagire, poi chiaramente con la videochiamata non sempre riusciamo a sentire e capire bene quello che dice, ma lì è per problemi tecnici, e poi lui è anche debole di udito e quindi non solo non sempre reagisce alle nostre domande ma fatica a sua volta, a maggior ragione, a sentire. E quindi, già per andare nel ... se posso anticipare la conversazione che è il secondo punto ... già per andare nel concreto, io ho iniziato non facendo domande, come facevo solitamente, perché grazie a Mina ho imparato sia a rispettare i tempi che a non essere incalzante; noi siamo abituati a tempi di reazione tra persone normali, che non hanno patologie, quindi diventa normale insistere e incalzare, invece lasciandogli il tempo poi arriva, ah ah (*risatina*), arriva con qualche reazione, quando vuole ... e ... oggi però purtroppo non aveva molta voglia di partecipare (*si riferisce alla videochiamata con il padre, avvenuta nel pomeriggio*) e quindi ho percepito che trovava proprio faticoso stare al telefono, al videotelefono, e quindi, anche se io ho iniziato dicendo "visto che bello, oggi c'è il sole" la sua reazione apparentemente è stata di indifferenza, di silenzio, non c'è stata reazione, neanche a livello di mimica facciale, e poi dopo un po' comunque, forse si sentiva troppo, così, scavato dall'occhio del telefono,

e niente ... ha sbottato dicendo “basta, piantiamola lì”; però questa è già una reazione positiva, io l’ho presa come una reazione positiva, ho detto “allora con la testa c’è! ... un pochetto” ... oggi non è proprio del tutto distante, perché comunque ha fatto capire qualcosa di preciso, riferito a un fatto concreto. È capitato invece, a fine dicembre (*si riferisce ad un incontro programmato, attraverso la vetrata, in cui erano presenti lei, la mamma e il fratello*), che fosse un giorno di particolare buonumore, grazie anche alla fetta di panettone che ha ricevuto e che si è gustato meravigliosamente bene e quindi chiaramente era impegnato, non riusciva a fare due cose contemporaneamente, conversare e prestare attenzione più di tanto; però ecco, ho imparato a vedere questa emozione, riconoscere queste sue emozioni sia positive che negative, nelle due occasioni di conversazione, chiamiamola tra virgolette “conversazione”... e la cosa bella ... ehm ... anche perché poi a me come familiare è rimasto il dubbio, siccome a fine dicembre abbiamo potuto andare a vederlo dal vetro, finalmente dopo tanti mesi, che ci avesse riconosciuto realmente, quindi siamo usciti con delle opinioni discordi tra di noi ... “ci ha riconosciuto?”... “no, non ci ha riconosciuto”... ma in realtà la cosa carina è stata vedere come alla fine della sua fetta di panettone ci abbia chiesto “ma voi non lo mangiate il panettone?” quindi, questa è stata una condivisione molto bella, molto positiva, è chiaro che una conversazione, già da un po’ di tempo, di mesi, e poi con questo anno di COVID dove praticamente le interazioni tra di noi si sono rarefatte moltissimo, sono sempre più frammentarie, brevi, e destrutturate. Essendo una persona che quando è in buona parla anche tanto, parla anche troppo, no, perché prende, si carica, prende e parte, e racconta ... lo faceva anche quando non era ricoverato, parlava di tanti argomenti in continuo, senza essere logorroico però ... insomma ... adesso fa un po’ specie vederlo così ... che progressivamente si spegne anche da un punto di vista verbale, cerebrale, cognitivo prima, verbale poi ... questo è un po’ il tutto ...

13. CONDUTTRICE: Grazie Alma, il tuo intervento mi dà modo di introdurre anche un concetto molto importante. Alma ha messo in evidenza che, adesso io non vi dico la gravità della demenza del papà di Alma, che io conosco, però Alma ha messo in evidenza che ci sono dei momenti in cui lui manifesta il suo *io sano*, perché oltre a cercare le emozioni nella Persona, noi dobbiamo entrare nel suo mondo per ritrovare quell’io sano che gli appartiene ed è quell’io sano che può mantenere anche una relazione. È poco? si può pensare “ti accontenti di poco”, ma è molto, è veramente molto. Quindi quel “ma voi non lo mangiate?” mi fa capire che lui in tutto il tempo in cui ci siamo guardati, che siamo stati in silenzio, che sembra che non ci siamo detti niente, la comunicazione c’è stata, tant’è che alla fine ha detto: “ma ... ho mangiato solo io?”, e questa, personalmente, la ritengo una cosa bellissima ed è molto bello che Alma abbia riconosciuto questo io sano, così come, nella videochiamata di oggi, in cui c’ero, in cui ho partecipato, io stavo da questa parte, vedevo lui, la faccia che faceva, l’espressione che aveva, quindi anche qui, senza parole, c’era una comunicazione, e loro sono state brave, lei e la mamma, a non incalzare con le domande, vero Alma? ... perché è stato davvero un buon modo di mettere in pratica il primo passo e nel “basta, adesso basta, sono stanco ...”, effettivamente era stanco, perché le riserve fisiche cognitive e di energia, sono sempre abbastanza ridotte, anche in questo “basta piantiamola lì” emerge l’io sano, il suo carattere; ed io, come figlia, sarei molto contenta di questo, a me basterebbe anche questo, quindi immagino, così come l’hai riportato, che hai avuto veramente modo di sperimentare questa relazione che io ritengo soddisfacente ...
14. ALMA: Sì, è sicuramente meglio una reazione di insofferenza a una non reazione, quella che sembra una non reazione ... e poi anche il silenzio comunica, giustamente, come è stato detto prima ... però ci ha dato la conferma che, insomma, capiva cosa stava succedendo ... questo è un po’ vedere il bicchiere mezzo pieno anziché mezzo vuoto. Chiaro che è stato molto più gratificante incontrarlo dietro il vetro, in una giornata di buon umore ... era proprio una gioia per gli occhi vederlo contento ... la mimica soprattutto ... la mimica del viso ...

15. CONDUTTRICE: Bene, bene ... Questo ci mette un evidenza il 7° passo che è “comunicare con i gesti”, quindi la mimica, il silenzio, i gesti, sono una forma di comunicazione che rimane nelle competenze delle Persone, quando hanno uno stato di compromissione ... Bene! Adesso invito Antonella. ...
16. ANTONELLA: Antonella, io sono la nuora di Franco (*un conoscente comune*), quindi Caterina è mia suocera, è una donna che da più di 10 anni è affetta da un Alzheimer oramai piuttosto grave e gli effetti di quest’Approccio Capacitante io li ho visti, nel senso che ... è chiaro che gli effetti li vedi sulla persona cara, sul familiare, comunque sulla persona in difficoltà, ma il lavoro è da fare su se stessi e quindi mi sono accorta di come questo lavoro su Franco che già ho sempre considerato una persona estremamente empatica, estremamente attenta, era devoto anche alla moglie. Effettivamente questo lavoro che lui ha fatto anche su se stesso attraverso questo Approccio ha avuto dei grandi effetti. Per quanto riguarda me, invece, mi sono resa conto di come io in questi 10 anni avessi perso totalmente l’elemento più importante che è quello che dicevi tu prima, Mina, è l’io sano. Questo, mi sono resa conto, non lo vedevo, ma neanche lo cercavo; davo per scontato di avere di fronte una persona malata e stop ... quindi io per prima ho riconosciuto, e sento, e guardo con occhi nuovi mia suocera, fermo restando che adesso con il COVID, come per tutti noi, la frequentazione si è ridotta al lumicino, però io adesso lo vedo, lo vedo, la guardo e non solo, è come dicevi tu Mina prima, questa ricerca, questo lavoro su se stessi alla fine non si esaurisce soltanto nei confronti della persona in difficoltà, ma è un lavoro che facciamo e che poi va applicato quotidianamente su tutti. Lo trovo veramente illuminante. Quello che poi è sotto gli occhi, sembra che si dicano delle cose ... sembra scontato ... invece non lo è ....
17. CONDUTTRICE: Bene ... Grazie, grazie Antonella (*due partecipanti non hanno potuto presentarsi perché uno, Antonio, ha perso la connessione e non è più riuscito a ripristinarla, l’altro si è assentato per circa 10 minuti. I due conduttori si presentano, a beneficio di Deborah che partecipa per la prima volta, poi il lavoro di gruppo prosegue*) ... Adesso io vorrei tornare a parlare con Giovanni e vorrei che Giovanni mi dicesse esattamente quello che è successo nella discussione con sua moglie, mi piacerebbe sapere cosa ha detto Giovanni che ha fatto scatenare, diciamo, una risposta diversa e che ha un pochino interrotto l’equilibrio, quindi, Giovanni, parlavi dell’agenda ... tua moglie cerca una casa che non è la casa dove voi siete; a volte, se ho capito bene, lei pensa che siete nell’altra vostra casa, ho capito bene?
18. GIOVANNI: Giovanni, no non è questo. Cioè lei praticamente gira per casa e a un certo punto viene da me e dice: “io non trovo questo oggetto ...”, allora io cerco di aiutare per vedere dov’è questo oggetto e darle una mano in modo che risolviamo la cosa; però a volte questo oggetto non esiste, è nella sua immaginazione e allora, naturalmente io le ho detto “ma com’è quest’agenda, spiegami dov’è ... cioè non dov’è ... spiegami” e lei dice “è un’agenda rettangolare di colore blu e che io stamattina, ieri sera, l’ho aperta per fare delle telefonate”. Noi sappiamo, mia figlia pure, che questa agenda qui, rudimentale, ce l’abbiamo nella casa in campagna, e io, sapendo questo che mi ha detto, allora mi è venuto spontaneo, ho sbagliato pure, “guarda che quella è l’agenda che abbiamo a Casale” dove sarebbe la casa in campagna e lei dice “no no no, io stamattina l’ho aperta e ho telefonato, perché ho preso il numero di telefono nell’agenda”; ecco, io poi ad un certo punto ho chiamato Monica perché fosse lei ad intervenire per non litigare di più, perché poi si arrabbia e se la prende con me e io non so come reagire, ecco ... questo è il quesito che io ho proposto ...
19. CONDUTTRICE: Bene, allora adesso proviamo a scrivere questo dialogo. Quindi, se voi guardate in alto a destra c’è un fumetto, simbolo della chat, da cliccare e si apre sulla destra dello schermo una pagina bianca. Adesso io provo a scrivere i dialoghi: quindi, la moglie si chiama Ivana, dice: “io non trovo l’agenda blu”; Giovanni risponde “guarda che non è qui, è a Casale” (*scrivo il dialogo nella chat*). Ivana si arrabbia, immagino che abbia pensato “ma mi hai preso per stupida, non è vero, io so che è qui, sono convintissima che sia qui” e Giovanni ha cercato di convincerla che le cose non stanno così e poi alla fine,

per non far degenerare la discussione, si è rivolto a Marika; spero che Marika, sia riuscita, in qualche modo, con molta difficoltà ... Allora, adesso io vi inviterei a pensare, e ognuno di voi poi scrive nella chat, proviamo a fare un inventario delle emozioni, ognuno di voi può dire, e può scrivere, che tipo di emozione sta provando in questo momento Ivana: non trova l'agenda e Giovanni le dice "guarda che non è qui, è a Casale", che tipo di emozione, scrivete pure, secondo voi sta provando Ivana; (*40 secondi di pausa, i partecipanti scrivono nella chat*) ok, abbiamo scritto tutti. Quindi mettiamoci nei panni di Ivana (*la figlia Marika chiede la parola*) ... prego Marika vuoi dire qualcosa?

20. MARIKA: Marika, volevo aggiungere una cosa, questa mattina è stata particolare, perché è venuta la signora delle pulizie per la prima volta dopo 6 mesi, che lei non conosceva, quindi c'è stato un carico emotivo estremamente importante, infatti io sono dovuta rimanere tutta la mattina per calmarla, nel senso che si è alzata alle 7,30 e la signora è arrivata alle 9,30 ...
21. CONDUTTRICE: Eh sì, ha un valore, questa è una cosa molto, molto importante e quindi a maggior ragione ci fa capire la sua emozione ... Bene, abbiamo fatto questo piccolo inventario delle emozioni per capire lo stato d'animo di Ivana, noi dobbiamo sempre entrare nel suo stato d'animo. È chiaro che per te Giovanni è un compito difficile, però riconoscere queste emozioni deve aiutarti a essere veramente forte, e poi noi dobbiamo considerare che per Ivana portarle una persona in casa che l'aiuta è come disconoscerla, per dire, "come? Non vi fidate più di me, io non sono più capace di fare questa cosa e tu vuoi che arrivi questa persona". Apro una parentesi: dai lavori del prof. Vigorelli fatti all'interno di gruppi ABC, quando emergeva una situazione come questa, il gruppo suggeriva un tipo di risposta che Giovanni può dare alla domanda di Ivana: "ma tu non mi ritieni capace di farcela da sola?", Giovanni potrebbe abilmente dire "io ti ritengo capace, sono io che ho bisogno di aiuto e quindi questa persona potrebbe essere utile a me, potrebbe essere utile a Marika, così quando Marika viene a trovarci non si deve preoccupare di sistemare la dispensa ma può stare con noi e occuparsi solo di noi" cioè questo può essere un escamotage per rimandare l'intervento su di sé e non disconoscere le capacità della moglie, però sicuramente le sue emozioni sono anche nate da questa presenza, quindi dal non accettare questa persona; purtroppo la persona serve, quindi Giovanni dirà "guarda che questa persona aiuta me, così io posso stare con te più tempo, e tu puoi concentrarti e stare con me più tempo e possiamo aiutare noi la signora ad abituarsi a lavorare nella casa, visto che tu conosci meglio la casa, la conosci meglio di lei". A questo punto, dopo aver riconosciuto queste emozioni di Ivana, proviamo a scrivere che cosa potrebbe dire Giovanni al posto di "guarda che l'agenda non è qui, è a Casale". Ognuno di voi fa finta di essere Giovanni e tenta una risposta da dare a Ivana per entrare in sintonia con lei, questa risposta poi la scriverà nella chat. Intanto che pensate io voglio leggere le vostre emozioni: Marika vede rabbia, Alma riconosce ansia e disorientamento, Marika aggiunge insicurezza, Deborah parla di frustrazione, si perché non è contenta, lei vuole farcela e non ci riesce; Marika aggiunge diffidenza e frustrazione, Fabio parla di rabbia, perché è incompresa; Dalida riconosce anche lei la confusione e l'irritazione, perché nel momento in cui cerchi di non entrare nel suo mondo la confondi; Antonella riconosce anche lei la confusione. Bene, queste sono le emozioni che animano Ivana perché non trova l'agenda e perché Giovanni vuole rassicurarla e tranquillizzarla, invece lei non accetta questo tipo di rassicurazione (*lascio ancora alcuni secondi per permettere di scrivere nella chat*). Abbiamo scritto tutti una risposta possibile? Vediamo: Deborah dice "Chissà dove sarà finita, cerchiamola insieme" ... bene, la cerchiamo ... però dobbiamo cercarla, perché dobbiamo dare effettività a quello che diciamo, e dobbiamo anche trovarla possibilmente, e questo è un compito difficile; Antonella dice anche lei "cerchiamola" bene, ti sto accompagnando e ti aiuto a cercarla, noi speriamo che Ivana accetti questo compromesso di cercarla insieme e se Ivana dice "no, perché me l'hai nascosta tu" ...? Noi speriamo che Ivana accetti questo compromesso; Alma effettivamente dice "vedrai che quando non la cercheremo più salterà fuori", è vero. Anche qui speriamo che Ivana accetti questo compromesso; Fabio la

tranquillizza e rimanda ad un altro momento la ricerca dell'agenda ... Adesso io invece proporrei un'altra risposta, premetto che non c'è una risposta giusta, questi sono tutti tentativi di entrare nel suo mondo nel dire cerchiamola insieme, nel non averla disconosciuta; non abbiamo detto "ma qui non c'è", usando degli avverbi avversativi e di negazione, le abbiamo proposto un'alternativa, quindi un compromesso: "cerchiamola, vedrai che la troveremo", quindi speriamo che in questo lei si tranquillizzi; non abbiamo la certezza che questo potrà soddisfarla, però sicuramente non l'abbiamo disconosciuta. Io aggiungerei anche un altro tentativo, che è di entrare nel suo mondo e riportare quello che lei sta cercando su un altro piano. Lei sta cercando un'agenda che in realtà è in un altro posto e quindi io proverei a dire questa cosa: "l'agenda ... parlami dell'agenda". Perché adesso lei ha in mente l'agenda, quindi noi entriamo nel suo mondo e la invitiamo a raccontarci dell'agenda, ad esempio che nomi c'erano sull'agenda, a condividere il contenuto dell'agenda: "si, c'è il numero della zia Rosetta, ah la zia Rosetta, quanto tempo che non la sentiamo ..." cerchiamo di entrare nel suo mondo e portarla dentro il racconto dell'agenda. Questo è quanto, Giovanni, noi non abbiamo una parola magica ma quando una persona ha una convinzione noi possiamo, per esempio, rispondere in eco, accompagnarla con le parole: "l'agenda ... parlami dell'agenda"; e poi mettere anche un pezzo di te: "ah si, mi ricordo dell'agenda ...", in termini tecnici noi diciamo *somministrare autobiografia*, "si, mi ricordo dell'agenda blu, è l'agenda dove abbiamo scritto queste cose ..." e provare ad accompagnarla con pazienza, con lentezza nel suo mondo e vedere se piano, piano, poi riusciamo ad accompagnarla ad accettare le proposte: "cerchiamola insieme", "vediamo dove sarà finita", "aspettiamo di trovarla", "tante volte quando non cerchi la trovi", e quindi questo può essere un modo di affrontare questa situazione. Importante è che noi non diciamo "non": "non c'è", "non la trovo", "ti sbagli", "non lo so". Quindi, tutto quello che può disconoscere ciò che sta provando in quel momento, l'emozione che sta provando in quel momento, non ci aiuta, e quindi: "capisco che sei arrabbiata", "lo so che non trovarla ti manda in confusione", quindi riconoscere empaticamente l'emozione, entrare nel suo mondo e parlare dell'agenda, raccontare dell'agenda, condividere il ricordo dell'agenda, che può, metaforicamente, essere una casa, che può essere qualunque altra cosa ... Bene io ho finito (*il co-conduttore mi segnala che un partecipante vuole intervenire*). Prego Deborah a te la parola ...

22. DEBORAH: In poche parole è come se noi dovessimo deviare la sua attenzione, perché lei in quel momento è focalizzata su quella cosa, il suo focus è lì, non la possiamo distogliere, se cerchiamo di distoglierla lei entra in confusione, frustrazione eccetera, perciò stiamo deviando al sua attenzione su qualcos'altro, fosse anche l'agenda stessa; riusciamo comunque a deviare questa sensazione che lei prova, di smarrimento ... grazie.
23. CONDUTTRICE: Sì, noi non la distogliamo dall'idea dell'agenda, noi la accompagniamo nel suo mondo, perché in quel momento lei ha l'agenda nel suo mondo, nel suo pensiero. È importante quell'agenda, quindi noi diamo valore all'agenda; certo che noi più che distoglierla dobbiamo trovare un compromesso. L'agenda non si trova e prima o poi la troveremo, noi le stiamo dicendo questo, cerchiamola insieme, vedrai che salterà fuori, quindi se noi vogliamo portarla su questo piano la dobbiamo accompagnare però dando valore all'agenda e condividendo l'importanza dell'agenda; infatti, per esempio Carla aggiunge nella chat "mi sembri preoccupata, l'agenda è veramente preziosa", sì perché in quel momento, siccome lei non la trova, è preziosa, noi sappiamo che non la troverà mai, ma non riusciremo a convincerla che non la troverà mai e quindi dobbiamo entrare nel suo mondo e cercare di distogliere questa ossessione di trovarla, parlando dell'agenda e di quanto quell'agenda sia importante per lei, di quanto sia effettivamente preziosa e condividere l'importanza dell'agenda. Giovanni, visto che tu sei il marito e la conosci questa agenda, condividila con lei l'importanza, eventualmente cerca di capire a chi vuole telefonare, cosa vuole fare con questa agenda; magari condividere l'uso che lei vuole fare di questa agenda; se poi tu riuscissi a capire chi vuole chiamare e riuscissi a recuperare il numero in un altro modo tutto si risolverebbe ... speriamo! Queste proposte che ti abbiamo fatto possono esserti utili?

24. GIOVANNI: Sì, spero che riesca a metterle in atto, almeno una parte di quello che mi è stato detto ...
25. MARIKA: Io vorrei dire una cosa, scusate, mio padre è bravissimo, da quando non ci pensa, da quando è così con mia mamma, mia mamma è molto più tranquilla, sono quindici giorni che avranno litigato una o due volte in quindici giorni, mai successo! Grazie a tutti perché davvero per noi e per la nostra famiglia è davvero importante ...
26. CONDUTTRICE: Bravo Giovanni, noi siamo con te ... noi ti sosteniamo, io personalmente cerco di aiutarti con quello che posso e credo anche tutto il resto del gruppo ...
27. CO-CONDUTTORE: (*si avvia alla conclusione*) Bene, anche oggi sono venuti fuori alcuni passi. Intanto si è parlato del passo numero 2 “Non correggere”, quindi abbiamo visto che quando correggiamo o quando cerchiamo di dimostrare che sta facendo un errore, la comunicazione crolla, si irrita, chiude, eccetera. Ed è molto difficile imparare a non correggere quando vediamo un errore palese, e quindi il non correggere è proprio un passaggio importante e tira con se anche il passo numero 10 che dice “Accettare che faccia quello che fa”, quindi se io accetto che lei cerchi l’agenda e che la voglia trovare a tutti i costi, ecco che non la contrasto più e trovo una modalità per avvicinarmi a lei nella ricerca dell’agenda o per distoglierla ma senza contraddirla, e questo è importante; e poi l’altro passaggio, il 5° passo, è “Accompagnare con le parole”, quindi “dov’è l’agenda?” “l’agenda ... vediamo un momentino ...” come ha detto Mina, “parlami di quell’agenda”, quindi uso le sue parole per distoglierla dal pallino in cui è caduta. Quindi il 2° il 5° il 10° sono tre passi che oggi abbiamo direttamente o indirettamente toccato.
- Ve la sentireste per la prossima volta di allenarvi su uno o due, a scelta, dei tre passi emersi. Prendendo esempio da Giovanni che è stato bravissimo, vi chiediamo di portarci anche la prossima volta degli spezzoni di colloquio in modo che ci siano delle parole su cui possiamo lavorare.

Va bene. Adesso possiamo chiudere l’incontro con la lettura finale.

(*dopo la lettura finale ci salutiamo, ci diamo appuntamento al prossimo incontro e tutti si disconnettono*)

### **Commento** (a cura di *Mina Mantova*)

Da questo secondo incontro si evince quanto questo Gruppo sia permeabile al Metodo ABC, quanto sia interessato e quanto abbia assimilato immediatamente le informazioni e i suggerimenti proposti nella serata di presentazione e nel primo incontro di gruppo. Al punto che un partecipante ha dichiarato, in modo spontaneo e naturale, che stava leggendo un libro del dott. Vigorelli e facendo tesoro del contenuto (turno 9), anche se noi non abbiamo fatto nessun tipo di promozione del libro.

L’incontro si è svolto in maniera fluida e coordinata, nonostante interferenze e difficoltà tecniche, causate dal collegamento online, e la ridotta possibilità di comunicazione non verbale e paraverbale tipica dell’interazione in presenza, che arricchisce la relazione.

Le sovrapposizioni di Marika sul padre Giovanni erano giustificate dalla sua urgenza di evidenziare la fatica e la sofferenza, facendole dimenticare, in qualche occasione, la tradizione di presentarsi con il nome, come invece hanno fatto gli altri partecipanti.

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

- 2° passo, *Non correggere*
- 5° passo, *Accompagnare con le parole*
- 10° passo, *Accettare che faccia quello che fa*

Dopo aver descritto il 1° passo *Non fare domande* e l’8° *Riconoscere le emozioni*, emersi la volta precedente, nel corso dell’incontro attuale ho avuto modo di cogliere e descrivere il 7° passo *Comunicare con i gesti*, che riflette la comunicazione non verbale e paraverbale.

Nell’incontro di oggi è stato dato ampio spazio al giro di presentazioni e ai principi dell’Approccio Capacitante, al tema dell’*io sano* e delle *emozioni*, a beneficio del nuovo

arrivato e del resto del gruppo. Sono state riportate in modo appassionato le esperienze fatte nell'applicazione del compito assegnato.

Uno dei partecipanti, Giovanni, ha esposto il proprio disagio con la moglie, la quale ha ricevuto una diagnosi di Alzheimer, al momento attuale di grado lieve-moderato; questo ha dato modo di lavorare a un dialogo da lui proposto, avvenuto in un momento di particolare difficoltà della moglie; nel lavoro di gruppo è stato possibile applicare le tecniche di conduzione del Metodo ABC, come l'*Inventario delle emozioni*, e la *Giostra delle risposte possibili*.

Al turno 21 ho aperto una parentesi per esemplificare il concetto di “Rispondere alle domande”, senza evidenziare che si trattava del 6° passo, per evitare di sminuirne l'importanza rispetto al contesto, in cui ho dato molte spiegazioni riferite ad altro. Ci saranno altre occasioni per parlarne più approfonditamente.

La conduzione è stata caratterizzata da una modalità simile al *role playing*, in cui, nei miei interventi, ho costruito dialoghi diretti per esemplificare i concetti espressi, con l'intenzione di essere più chiara ed esaustiva possibile. Allo stesso modo alcuni partecipanti hanno raccontato episodi significativi costruendo dialoghi diretti; questo mi ha permesso di far emergere la conversazione su cui il gruppo ha lavorato.