

Dall'approccio capacitante con gli anziani smemorati alla vita quotidiana. Un percorso personale

Paola Benetti, educatore pedagogista, socio e formatore capacitante del Gruppo Anchise. Noventa Vicentina (Vicenza)

Il mio incontro con l'Approccio Capacitante è avvenuto per la prima volta nel novembre del 2013 a Bologna, quando ho partecipato ad un corso di 8 ore tenuto dal prof. Vigorelli: la giornata formativa è stata diversa da altre a cui avevo già preso parte essenzialmente per un aspetto, ossia per il fatto che la parte cattedratica ha avuto uno spazio ridotto per lasciare la maggior parte del tempo a quella esperienziale, attraverso il lavoro su un testo e la tabulazione delle tecniche capacitanti.

Come aveva affermato al termine della giornata il Docente, ciò che avevamo svolto durante l'attività formativa poteva essere messo in pratica già dal giorno successivo nel nostro lavoro con gli anziani: per quanto mi riguarda, una volta tornata al mio lavoro in RSA, ho appeso alla parete dell'ufficio l'elenco delle tecniche capacitanti elencate il giorno precedente e ho cercato, un po' alla volta, di portarle nel mio lavoro quotidiano.

Per circa due anni, in un certo senso, ho lasciato sedimentare quella formazione, sentendo che c'era sicuramente qualcosa che mi faceva desiderare di approfondirla, fino a quando, nel settembre del 2015, ad un convegno organizzato a Vicenza in occasione del mese dedicato all'Alzheimer, ho trovato la brochure di due giornate formative proposte da Erickson a Trento per il mese di dicembre riguardanti l'Approccio Capacitante con i familiari di persone con demenza e i Gruppi ABC: ricordo ancora in modo vivido la sensazione di aver trovato ciò che cercavo, proprio perché in quel periodo stavo riscontrando alcune serie problematiche di comunicazione con un familiare di un anziano residente in Ca' Arnaldi, per le quali avevo provato a percorrere strade diverse ma arrivando sempre al risultato di sentirmi frustrata a causa di conversazioni poco funzionali e che non producevano un effetto positivo né in me, né tantomeno nel familiare.

Per questo mi sono iscritta subito al corso e ho partecipato alla due giorni a Trento, entusiasta di poter aprirmi nuove porte e nuove possibili soluzioni.

Le giornate formative mi hanno confermato quanto avevo già intuito: la formazione capacitante non era la "solita" formazione, standardizzata e pre-confezionata, ma era fatta di partecipazione attiva dei presenti e di concretezza; non partiva da elementi teorici per arrivare alla quotidianità, bensì faceva il percorso inverso, prendendo spunto dai disagi e dai problemi di ogni giorno per arrivare a trovare strategie e strumenti da utilizzare da subito, per mettersi in gioco e vedere quali risultati sarebbero arrivati, potendo sperimentare e riprovare in base al feedback ottenuto.

Se, inizialmente, mi ha un po' destabilizzato per l'immediatezza del provare già durante la sessione formativa, attraverso conversazioni che nel quotidiano si erano rivelate problematiche, al termine della due giorni trentina ho capito che questo era un modo pragmatico di trovare soluzioni e di allenarsi proprio durante il lavoro per scoprire le tante alternative possibili per rispondere ad un medesimo problema e, nello specifico, a quei dialoghi che sembrano non sortire effetti o, ancora peggio, diventano conflittuali e sfiniscono entrambi gli interlocutori.

Inoltre, la consapevolezza maturata di poter scegliere le parole da dire e quelle da evitare sono state un punto di svolta che mi ha portato ad essere più presente a me stessa nel qui e ora e di esercitarmi ad esserlo ogni volta che nel mio lavoro mi trovavo a relazionarmi con gli anziani della struttura e con i loro familiari.

Questo mi ha spinto quindi ad iscrivermi al corso per conduttori di Gruppi ABC in partenza a marzo 2016 per approfondire un percorso che sentivo essere per me, una formazione calata sulle mie esigenze, che poteva offrirmi quel bagaglio di conoscenze non solo teoriche ma anche pratiche, intese nel senso di esperienziali, che giorno per giorno avrei potuto acquisire e sperimentare nel mio lavoro con gli anziani fragili, per migliorare sia professionalmente che personalmente.

Ciò che, infatti, mi ha colpito di questo approccio è il fatto che, mentre si diventa consapevoli delle parole da scegliere per creare benessere nella relazione con gli anziani e i familiari, lo si diventa del fatto che essa può migliorare anche le relazioni interpersonali al di fuori dell'ambito lavorativo: tutte le conversazioni che ogni giorno abbiamo in famiglia o con gli amici necessitano di cura, ovvero di essere alimentate da una scelta consapevole e non affrettata di ciò che si vuole dire e di ciò che, al contrario, è meglio evitare per non incorrere in equivoci che possono sfociare in conflitti.

Nella vita di coppia ancor di più è essenziale fare attenzione alle parole, per non ferire l'altro, per dimostrare accuratezza nella relazione, accoglienza anche nei momenti difficili o critici, ad esempio al termine di una giornata lavorativa; così pure con i figli adolescenti si può sperimentare quanto sia importante ciò che si dice, per evitare chiusure o arrabbiature che innescano meccanismi di difesa negli interlocutori.

Inoltre, per essere capacitanti non è necessario un setting preciso: si è capacitanti momento per momento, in tutte le occasioni che nell'arco della giornata abbiamo di entrare in relazione con l'altro.

L'Approccio Capacitante ha perciò molte declinazioni: l'Io personale e l'Io professionale hanno bisogno entrambi di attenzione alle parole scambiate fra i protagonisti di una relazione, per favorire quella felicità possibile nel qui e ora dell'incontro che si gioca ogni giorno nelle conversazioni sia tra "sani" che tra "sani e malati".

Ecco perché, dopo il corso per conduttori di Gruppi ABC, e dopo aver attivato molti gruppi per i familiari sia a Noventa che nella provincia di Verona, ho voluto continuare con il percorso per diventare formatore capacitante, poiché credo che la propria formazione sia essenziale come professionisti e vada alimentata sempre, oltre che per condividere con altre figure che lavorano in RSA o a domicilio il bagaglio di esperienza acquisita come tappa importante per diffondere modalità relazionali che possono migliorare la qualità di vita sia di chi si prende cura che di chi è curato.