

Gruppo ABC: Sul 5° Passo *Accompagnare con le parole*, l'11° Passo *Accettare la malattia con il suo corollario Chiedere aiuto* e il 12° Passo *Occuparsi del proprio benessere*

Testo inviato da Carmela Sorvillo (familiare e Psicologa) frequentante il corso di Formazione per la Conduzione di Gruppi ABC 2025. La conversazione è stata registrata in modo palese con il consenso informato dei familiari partecipanti. La trascrizione è fedele ed i nomi dei partecipanti compreso ogni dato che possa permettere l'identificazione loro o di altre persone e luoghi è stato alterato per rispettarne la privacy.

Inviando il testo ne autorizzo la pubblicazione su www.gruppoanchise.it e l'uso per attività di ricerca, formazione, divulgazione scientifica e cura

Partecipanti

Alessio: figlio di Anna 96 anni

Alessia: compagna di Alessio

Marco: marito di Lia

Fabiana: figlia di Sara che frequenta il Centro da poco tempo

Il contesto

Il gruppo è costituito da familiari di utenti che frequentano il Centro diurno da qualche mese e sono molto motivati al confronto ed allo scambio di esperienze, sia per sentire che non sono soli sia per ricercare aiuti nella gestione quotidiana del loro caro.

È un gruppo omogeneo costituito esclusivamente da familiari che tuttavia sono di età diverse essendo sia figli che coniugi.

La loro necessità di parlare è sicuramente vicina anche allo sfogo che ha caratterizzato i precedenti incontri.

Il testo: *Il terzo incontro con i familiari di utenti che frequentano il Centro diurno*

1. PSICOLOGA: Benvenuti tutti quanti, anche per voi che siete arrivati in ritardo, siete i benvenuti lo stesso. Noi abbiamo iniziato perché poi dobbiamo andare via nel rispetto dei tempi e di coloro che ci tengono aperto il Centro. Ora sono passate tre settimane e mi chiedo se il vostro ritardo era dovuto ad una dimenticanza oppure ad una necessità. Vedo che Alessio si è fatto male all'occhio.
2. ALESSIO: No, quello è stato ieri.
3. ALESSIA: No, tornava la mamma e bisognava accoglierla e quindi io sono andata di fretta.
4. ALESSIO: La badante non faceva in tempo.
5. ALESSIA: Cose ma dell'ultimo momento, perché noi sapevamo che ci andava prima delle 16.30; quindi io ho lasciato il pc e sono scappata via, così, via.
6. ALESSIO: Non era previsto.
7. PSICOLOGA: Allora sono trascorse tre settimane e Marco mi dicevi che hai diverse cose da dire come immagino tutti voi, anche rispetto ai Passi di cui avevamo parlato.
8. MARCO: Quello che ci siamo detti la volta scorsa credo si possa concludere in due parole: cioè praticamente "non discutere, non..."
9. PSICOLOGA: *Non correggere*, mi sembra.
10. MARCO: *Non correggere*, e l'altro era?
11. PSICOLOGA: *Non fare Domande*.
12. MARCO: Ah ecco sì. Io mi sono un po' corretto perché talvolta ero un po' più, non dico aggressivo perché non lo sono mai stato, ma insomma, magari un po' impetuoso nel... ripeto, certo un miglioramento come rapporto sicuramente si è evidenziato. Ripeto, la situazione mia per il

90% coincide con quella degli altri, i problemi sono sempre gli stessi; in particolare quello che dico è, come dicevo prima, il fatto che mia moglie aspirerebbe a dormire fino a... poi insomma neanche dorme... fino all'ora di pranzo e questo è un grosso... ha avuto sempre la tendenza a stare un pochino di più a letto, ma questo è un'esagerazione; all'ora di pranzo si è azzerata completamente la mattinata per poter fare più altro. Vabbè, comunque, prima andava in ufficio e doveva rispettare gli orari di ufficio adesso invece...

13. ALESSIO: Era obbligata.
14. MARCO: Ma neanche dopo, sì vabbè si prendeva un po' più di riposo poi, insomma ci alzavamo, uscivamo, facevamo qualche attività, camminare, passeggiare, adesso praticamente questo ostacolo si riflette anche sulle condizioni fisiche nel senso che cammina poco, si affloscia mentre l'organismo va tenuto in attività, mentre lei è convinta di migliorare e dice: quando starò bene, quando mi sarò ripresa. Ha questa convinzione che io neanche mi azzardo a disilluderla, però se tu vuoi migliorare poni di alzarci un po' prima, ma non alle 10.
15. PSICOLOGA: Concentriamoci su una conversazione che in queste tre settimane ha riguardato i Passi di cui abbiamo parlato in precedenza.
16. MARCO: Sì, si sono smussati degli angoli, cerco di non contraddirla.
17. PSICOLOGA: Cerchiamo di riflettere su un dialogo in cui hai sentito la difficoltà o comunque hai cercato di applicare quel passo quale *Non correggere* oppure *Non fare domande*.
18. MARCO: No, per esempio adesso non ne ricordo uno in particolare, comunque capita che non si convinca a fare delle determinate cose. Io insistevo per forzarla, mentre adesso non la contraddico, le dico "no, va bene, hai ragione". Che so, se non troviamo il telecomando della televisione e lei dice "Ma lo hai preso tu" io rispondo "Forse lo ho preso, io ma non ricordo dove lo ho messo", invece lo ha preso lei e non ricorda dove lo ha messo.
19. PSICOLOGA: E questo tuo smussare senti che ha prodotto dei risultati?
20. MARCO: Beh sì, prima si inaspriva un pochino il rapporto e adesso invece è più scorrevole perché lei non è contraddetta, io mi assumo la colpa e lei è più serena.
21. PSICOLOGA: Lei è più serena quindi?
22. MARCO: E sono più sereno pure io, non sto in contraddittorio con lei. Elimino immediatamente il motivo del contendere. Io sono convinto che sia lei e lo so perché poi trovo magari il telecomando, lo trovo in un cassetto chissà dove, in posti bizzarri, dopo mesi, in posti che neanche immaginavo.
23. ALESSIA: Eh sì, in posti bizzarri, abbiamo una storia (*sorride ed annuisce*)
24. MARCO: Quindi quando non trovo il telecomando e lei mi risponde "questo lo hai preso tu" io dico "ah sì, forse, ma non ricordo dove lo ho messo; se per caso tu dovessi rivederlo dimmelo".
25. PSICOLOGA: E quindi hai stabilito un rapporto paritario.
26. MARCO: Sì. (*sorride*)
27. PSICOLOGA: In realtà nello smussare, dicendo che non ricordi, non sapendo chi lo abbia fatto, hai smussato sull'esistenza di un problema creato da lei e vai oltre.
28. MARCO: Poi lo cerco. (*sorride*)
29. PSICOLOGA: Diciamo che comunque non esiste una vera e propria regola, i Passi sono dei consigli, degli orientamenti, ma la regola che forse accomuna tutti i Passi è la regola della felicità, la regola dello stare bene, laddove la sua osservanza non crei comunque problemi e complicazioni e leda la sicurezza di tutti, compreso il nostro caro. La regola della felicità che tuteli l'incolumità di tutti.
30. MARCO: Se si verifica una situazione di pericolo, ripeto, lei è soggetta a problemi di equilibrio, può cadere no?, innanzitutto cerco di prevenirlo, che non accada, come? Prendendola sottobraccio, facendole fare un percorso più sicuro e così via, questo è... per il resto ho eliminato il contraddittorio perché ho visto che inaspriva il nostro rapporto e faceva stare male tutti e due. Io allora non mi rendevo conto che lei non fosse... non attribuivo alla malattia, all'Alzheimer, però dopo, a mano a mano ho preso coscienza. Lo avessi fatto prima, però dopo ho preso coscienza anche grazie a questi incontri che stiamo facendo.
31. PSICOLOGA: A volte sembra quasi impossibile che con dei piccoli aggiustamenti ci si possa risistemare armonicamente, però fanno parte della quotidianità al di là dell'Alzheimer, della vita di tutti noi... Il malato di Alzheimer però non ha gli strumenti per esserne più cosciente.
32. MARCO: Io poi per mia natura sono portato a non inasprire il rapporto, a non entrare in contraddizione ferrea e quando vedo le brutte...

33. ALESSIO: Era così anche nel passato? - Sono ALESSIO: - oppure ti ponevi in un'altra maniera?
34. MARCO: Io credo che in tutti i rapporti coniugali ci siano sempre momenti di frizione per cui entri nel contraddittorio, no? e poi il buon senso ce lo devi avere.
35. ALESSIO: Io parlavo di un contraddittorio costruttivo che serve ad entrambi per raggiungere un obiettivo, non necessariamente la discussione che non porta da nessuna parte.
36. MARCO: Fammi un esempio.
37. ALESSIO: Intendevo, tu hai detto "Sto attento a non creare più una situazione da contraddittorio perché comunque ho una vita più serena" e la mia domanda era "Era un'abitudine? Capitava prima?".
38. MARCO: No no, capitava, però lo scontro diventava più acceso.
39. PSICOLOGA: Prima c'era la capacità da parte di entrambe di gestire il contraddittorio.
40. MARCO: O di tutti e due o quantomeno di uno che è più consapevole dell'altro, quindi magari cerca di aggirare l'ostacolo... Adesso tocca solo a me, non posso fare più affidamento su di lei, devo cercare "Io, persona, per tutti e due di..."
41. ALESSIO: Io ed Alessia, per esempio, essendoci la badante, per due, tre settimane non abbiamo frequentato molto anche per ragioni personali... ed andiamo da mia madre di domenica. E' quando non c'è la badante che andiamo molto più frequentemente. In questo periodo abbiamo dovuto sistemare delle cose dentro casa. Domenica la abbiamo portata al mare, abbiamo improvvisato...
42. ALESSIA: "Devo venire con voi oggi! Dov'è che mi portate?" *(fa eco alle frasi dette dalla suocera la domenica in cui sono usciti insieme)*
43. ALESSIO: È stata una novità... e si è pure scatenata.
44. ALESSIA: Non metteva i piedi sulla sabbia da tanti anni, si è poi prestata
45. ALESSIO: Sì, con estrema serenità e domestichezza. Poi tra l'altro
46. PSICOLOGA: È stata una bella riscoperta
47. ALESSIA: Ma anche un tempo più piacevole per tutti noi, poi tra l'altro, fuori dal contesto domestico; la casa la anima nel ripetere una gestualità e dei comportamenti acquisiti negli anni, quella che ormai è talmente sua, che la dimenticanza non abbraccia, per cui "Vedo la polvere, la devo togliere" "vedo il piatto fuori posto, metto a posto i piatti" mentre fuori casa questo è diverso e quindi si lascia, siccome è una donna molto curiosa, si lascia prendere dal mare; quindi faceva i pensieri sul mare, sulle persone più o meno nude in posizioni corrette, più o meno discinte, quindi dicevo "hai ragione, ma non ti fare sentire". Quindi si è adattata perché poi lei è una donna di compagnia. Le piace e secondo me è stata anche considerata. E' del '29 *(il suo anno di nascita)* che parla, perché, non l'ho detto prima, è stata una donna anche avanti per tante cose, magari nonostante la mentalità di un certo tipo, però era aperta, aveva quel guizzo, quella predisposizione, si buttava avanti, cercava di capire.
48. ALESSIO: Aveva quella tendenza...
49. ALESSIA: Quindi la giornata è stata molto meno pesante, perché averla a casa vuol dire starle dietro, perché se lei vede una goccia per terra non si ricorda che non si deve piegare, si piega e poi dice "Mi fa male la testa, mi gira la testa" ed è stata una bella occasione di condivisione e di un vivere un momento di maggiore serenità e di compagnia più goliardica. Insomma, questo ci consente di farla camminare, perché altrimenti non cammina e poi si alletta.
50. PSICOLOGA: Quindi vi ha consentito di farla camminare in una situazione che la ha stimolata.
51. ALESSIA: Ecco, lei si lascia poi stimolare, perché lei, poi, come dice Carla *(la psicologa responsabile del Centro)*, lei è viva dentro. È viva dentro. Non si ricorda niente, lo dice "Ecco io non mi ricordo niente" ma è viva dentro. La curiosità, ecco vede, conta i piani dei palazzi se sta in macchina, sì, perché lei è curiosa di suo, vuole imparare. Se lei stesse qui leggerebbe quel foglio, non lo lascerebbe lì così. La abbiamo portata anche nel suo quartiere, lei è cresciuta a Testaccio, ma lei se lo ricorda praticamente com'era, quindi ce lo indicava a menadito dicendo "qui c'era questo, eccetera" e la cosa che conferma questa demenza è il fatto che lei si ricorda le cose dell'infanzia, per cui lei vuole sempre tornare nella casa dove viveva quando era piccola, via della Robbia. Per sempre, scolpito nella memoria, ma non si ricorda minimamente, non si è ricordata minimamente della casa dove viveva con lui.
53. ALESSIO: Via... Che sta a 100 metri... quindi le ho detto "Ma non ti ricordi qua?" Lei ha detto "No". Forse le ho fatto una domanda di troppo.

54. ALESSIA: Lei, solo le cose dell'infanzia, del padre "io vivevo con mio padre, io vivevo lì" e quindi racconta e si è messa a vedere tutti i nomi sul citofono per vedere se c'erano quelli che lei si ricordava.
55. FABIANA: Che bello!
56. ALESSIO: Un trauma però... quello della guerra, perché lei dice sempre "noi sentivamo le sirene ed andavamo sotto, ma se ci bombardavano, chi ci tirava fuori da là sotto?". Sempre questo dice, quindi credo che la cosa incida sul dimenticare il restante, perché questa è una cosa che ti rimane dentro, perché io mi ricordo di aver visto un'intervista di tanti anni fa di due sorelle gemelle che avevano fatto cento anni, due gemelle piemontesi, duecento anni in tutto, e l'intervistatore gli aveva chiesto "Ma voi cosa vi ricordate meglio, cosa vi è rimasto impresso?" E loro "La guerra". Questa era la cosa che più avevano dentro.
57. ALESSIA: Adesso domenica ci inventiamo qualcosa, un'altra passeggiata possibile.
58. MARCO: Io il pomeriggio ci sto sempre, la mattina io esco, un'oretta, un'oretta e mezzo.
59. ALESSIA: E lei sta a letto (*annuendo*)
60. MARCO: Quei 5 o 6 mila passi li devo fare perché se mi fermo pure io è la fine. Adesso tra l'altro mi sono iscritto anche ad un corso di ginnastica posturale perché ho il collo che non lo posso girare.
61. ALESSIA: E lei resta sola a casa?
62. MARCO: No, ho scelto i giorni in cui mia moglie viene al Centro ed ho la mattina libera per cui vado, però tutte le mattine, anche quando lei sta a casa, la lascio a letto e faccio questa passeggiata.
63. ALESSIA: Quello aiuta tanto perché stare a casa tutta la giornata...
64. MARCO: Poi torno a casa, preparo il pranzo, spartano, va bene pure, semplice.
65. PSICOLOGA: Quindi prima, Marco, chiedevi rispetto a questa tua quotidianità, rispetto ai primi due Passi... e ad alcuni altri su cui abbiamo sorvolato...
66. FABIANA: Li posso ripetere?
67. ALESSIA: Anche io mi sono portata il quaderno degli appunti...
68. FABIANA: Allora va bene, a parte i primi due Passi che abbiamo trattato ovvero *Non fare domande* e *Non correggere* e che io ho scritto, che la relazione deve essere simmetrica e paritaria e che la correzione produce frustrazione nella persona con l'Alzheimer e poi bisogna utilizzare frasi dichiarative partendo dal positivo e poi ho segnato un altro punto che è *Accompagnare con le parole*.
69. ALESSIA: Questo me lo ricordo benissimo.
70. FABIANA: E quindi trovare un punto di incontro, un motivo narrativo, e trovare da dove nascono certi comportamenti, come per esempio per le finestre che vengono chiuse per non far scappare il gatto. Poi io qua ho messo direttamente il 12° Passo *Occuparsi del proprio benessere* per stare bene tutti.
71. PSICOLOGA: Sembra che sia un Passo importante anche per la vita di tutti, a parte l'Alzheimer, oltre al fatto che come dici tu Marco "io la mattina ho iniziato a fare un corso di posturale perché comunque mi serve fisicamente per mantenermi".
72. MARCO: Ma anche per lei, perché se mi trova efficiente, lei ne beneficia pure, altrimenti...
73. PSICOLOGA: Quindi in questo affrontare la malattia è un momento molto importante il proprio benessere, che diventa un elemento importante per acquisire ulteriori forze che ci servono nell'impegno con il nostro caro. È una forma di nutrimento dell'anima e del corpo che serve per ricontestualizzare la situazione ogni volta in maniera nuova, perché noi ci possiamo esaurire in quelle dinamiche ripetitive anche a causa della malattia.
74. MARCO: Poi ci sono talvolta azioni che sono delle iniziative che si rivelano un flop... Tipo, loro hanno portato la mamma al mare ed ha goduto. Io una domenica ho detto "Ma senti, ma ci vogliamo andare al mare? - noi abbiamo una casa al mare con il giardino - poi possiamo andare al bar, il solito bar dove ci sediamo, poi andiamo a... prendiamo un gelato, ed invece si è chiusa dentro casa...
75. ALESSIO: Non è che c'è qualcosa che la disturba?
76. MARCO: No, c'è sempre stata.
77. ALESSIO: Ma si è chiusa nella casa al mare?

78. MARCO: Sono riuscita a portarla. Fino a che sta in macchina, che camminiamo, le va bene. Poi siamo andati sulla rotonda a vedere il mare e le sta bene, poi dico “Va bene, facciamo un salto in casa”.
79. PSICOLOGA: Quindi qualcosa lo avete fatto.
80. MARCO: Sì, è stato fatto.
81. ALESSIA: Piano piano...
82. MARCO: Il nocciolo è stato negativo, infruttuoso, ecco, perché si è messa dentro casa
83. PSICOLOGA: Marco, hai detto infruttuoso, ma quale doveva essere l’obiettivo?
84. MARCO: L’obiettivo mio era che noi la casa andassimo a vederla e poi andavamo che so, in un bar e poi a fare due passi e poi sederci quando si fosse stancata... insomma una giornata al di fuori della casa.
85. PSICOLOGA: E quindi più che infruttuosa è stata fruttuosa a metà, è stata per te a metà
86. MARCO: Eh sì, a metà.
87. PSICOLOGA: E quale è stato il risultato per lei, l’effetto che ha avuto su di lei, come si è sentita?
88. MARCO: Nel complesso positivo, nel complesso soddisfacente, poi la parte centrale è stata deludente. Non so per lei perché, per esempio, questa estate avevo detto a Carla che per un mese saremmo andati al mare e sono venute anche le nipotine, poi però siamo stati due settimane... Quando loro sono andate via dopo qualche giorno lei è voluta tornare al Centro e quindi abbiamo chiuso casa e siamo tornati. Ho mandato un messaggio a Carla che mi ha detto “Ah sì, portala subito.” Prima c’erano le nipoti, ogni tanto veniva la figlia...
89. PSICOLOGA: C’era un’animazione.
90. ALESSIA: Vedi Ale, tua madre un mese a... non ci starebbe proprio più. Deve venire qui.
91. ALESSIO: Noi lo abbiamo evitato... c’erano difficoltà logistiche.
92. MARCO: Sì c’era una certa animazione, poi il tempo era bello e si poteva stare anche in giardino... nonostante tutto ho cominciato a vedere che si era un po’ spenta e le ho detto “che c’è?” “voglio tornare al Centro” Ma a proposito, quello che ho sentito prima da loro... “La mamma si ricorda di cose di un secolo fa”
93. ALESSIA: Sì sì.
94. MARCO: Ma le ricorda così come erano se ti metti nella realtà oppure le ricorda? Per esempio anche mia moglie ogni tanto mi dice “Ti ricordi..” Però quello che mi dice non è così, perché il fatto in sé magari sarà stato quello, ma lo traspone su un’altra realtà, come uno spostamento, un travisamento dei fatti...
95. ALESSIA: No no, ad un certo punto se non si ricorda più dice “Adesso non mi ricordo più bene” ma fin dove racconta è fedele alla realtà.
96. ALESSIO: Se la fai lavorare, dipende, magari non si ricorda ma se ci passi in altra maniera poi alla fine ci arriva anche.
97. ALESSIA: Tutti i parenti sulla fotografia ma anche quelli del 1800 “Questa è la foto del tuo matrimonio, mi aiuti a capire chi sono?” Allora dice questo era, questo... Omero... e poi racconta tutta la storia dell’eredità... queste cose se le ricorda, quando arriva al punto che è... no, non mistifica, si ferma e dice “Non mi ricordo bene”.
98. MARCO: Se stiamo a vedere un documentario in televisione e vediamo che so, un paesaggio, una cascata, un castello e dice “lì ci siamo stati, ti ricordi?” ed io “Sì sì mi ricordo” ma in realtà non ci siamo mai stati, lì magari siamo in Cile ed io in Cile non ci sono mai stato.
99. ALESSIA: No lei non lo fa.
100. FABIANA: Invece però mia mamma lo fa.
101. ALESSIA: Sì?
102. FABIANA: Sì sì – sono Fabiana - ed io non è che le dico “no, non ci siamo stati” le dico “sì ci siamo stati”.
103. MARCO: Ah anche tu le dici questo.
104. ALESSIA: In questo caso assecondare fa bene no?
105. PSICOLOGA: Diciamo che... a meno che non ritorni indietro come un boomerang che porta ad una contraddizione che mina la fiducia, è meglio non contraddire ma ascoltare, capire qual è in quel momento il motivo per cui nasce il piacere di voler condividere quell’immagine, il piacere di ricordare ha fatto parte della sua vita. Marco, nella sua vita, sua moglie avrà visto tanti paesaggi naturali come tua madre, Fabiana, e sarà stato quel tipo di percezione, o quel tipo di rimando alla

- libertà offerta dalla natura, e quindi il dire "ti ricordi, ci siamo stati" è perché fa parte della sua esperienza che ora, magari, non sa incasellare; farà parte di un vissuto che potrebbe riguardare anche un'altra persona ma che ora vuole condividere con voi, con il desiderio di ricordarla.
106. MARCO: Ci siamo stati, ma non là. E' un'altra cosa, un altro posto, un'altra epoca.
107. PSICOLOGA: Però la cosa importante in quel momento è condividere insieme quella gioia dicendo per esempio "Parlamene".
108. MARCO: Ma quindi è giusto dire "Ci siamo stati"?
109. PSICOLOGA: Più che dire "Ci siamo stati" e fare un'ammissione pur sapendo che in realtà non è accaduto è importante che tu riconosca il parlare di quella cosa che a lei dà gioia, quindi dire per esempio "È stata una bella esperienza".
110. MARCO: Quindi arricchire la risposta.
111. PSICOLOGA: Sì, arricchire la risposta ruotando intorno a quel mondo che lei ti ha presentato in mano. Ora possiamo parlare a pieno titolo del 5° Passo *Accompagnare con le parole* che si compone di diverse modalità come il *Fare eco*, laddove la conversazione è impoverita a causa di una fase severa della malattia, ma ci può essere anche la modalità di *Accompagnare nei mondi possibili*. Sua moglie in quel momento sta vivendo in un mondo possibile che è quello che lei ha vissuto, ovvero quello delle vostre gite nella natura, un mondo che in quel momento lei sente familiare. È quindi importante che lei Marco accompagni sua moglie nel suo mondo possibile. Non c'è quindi bisogno che lei decreti di esserci stato o meno, quanto che entri insieme a lei e ne parli.
112. MARCO: All'inizio lo contestavo, dicevo "noi in Cile non ci siamo mai stati" poi, dopo questi incontri, ho iniziato ad assecondarla dicendo "sì ci siamo stati".
113. PSICOLOGA: Facciamo un passo successivo, andiamo incontro a quello che c'è dietro quella frase che sua moglie le rivolge porgendole un'occasione. È contenta, sta vedendo un'immagine e le sta comunicando il suo stato di benessere collegato all'immagine stessa, le sta dando del materiale per dialogare entrando in quel mondo come una passeggiata. Lei Maeco ha detto una cosa bella "io ora so che quando camminiamo lei potrebbe cadere e le do subito il braccio, camminiamo e vedo gli ostacoli e ci muoviamo con attenzione". Ecco, ora entrare in quel mondo possibile significa camminare insieme e può essere quella cascata in Cile.
114. MARCO: In realtà anche se non siamo stati in Cile abbiamo visto delle cascate in Norvegia.
115. PSICOLOGA: Vede Marco come si possono aprire le situazioni? Col dire sì oppure no, si rischia che i dialoghi si chiudano anziché aprirsi. Invece con la curiosità e la creatività, che poi mi sembra che facciano parte del vostro piacere di viaggiare, possiamo entrare in quel mondo possibile e il 5° Passo *Accompagnare con le parole* è un passo che ha anche a che vedere con la restituzione del motivo narrativo ovvero, quando il proprio caro parla e non si capisce bene cosa voglia dire, in questo caso ripetendogli quello che ci sembra di aver capito, ridefinendo ciò che abbiamo ascoltato, possiamo aiutarlo a riorientarsi nel dialogo. Mi sembra importante per tutti questo Passo che ci aiuta ad entrare nel mondo possibile del nostro caro anche per Fabiana. Quando dici "anche mia mamma fa così", questo quando avviene?
116. FABIANA: In situazioni in cui passeggiamo, magari andando nei nuovi supermercati, e lei vede le persone e magari dice "Ma io quello lo conosco" ed io non dico di no, perché poi probabilmente nella sua vita... quindi poi le dico "ma sicuramente magari abitava vicino a noi" io ammetto che magari non conosco quella persona ma le dico "Ha un viso conosciuto".
117. PSICOLOGA: Sì, trovi la maniera per...
118. FABIANA: Per darle ragione poi alla fine, no?
119. PSICOLOGA: Per dare rilievo a quella che è la sua esperienza, un'esperienza che ha valore.
120. FABIANA: Sì, comunque un aneddoto divertente. Per esempio, una volta stavamo lì a Trastevere, al Gianicolo, dove lei è cresciuta, la domenica con i burattini in mezzo alla folla e dice "Ma, vedi, quella signora assomiglia a quella amica mia, Alda, ed io "Ah, può darsi, sì, ha qualcosa..." ed in effetti era Alda veramente. Quindi poi, da quando è successa questa cosa, ci sto attenta, nel senso che non è vero che poi è sempre un po' astratta, è anche concreta.
121. PSICOLOGA: È anche una ricerca di sua madre che probabilmente cerca punti di riferimento e quindi osserva.
122. FABIANA: Sì, sicurezze.

123. PSICOLOGA: È quindi importante condividere questi momenti ed è importante che ci vengano offerte queste occasioni sia per il legame in sé che per il legame di fiducia e per lo scambio. Non c'è una comunicazione bloccata, ma un interscambio che è bene che...
124. MARCO: Venga alimentato.
125. PSICOLOGA: Sì, che venga alimentato anche se in quel momento ci lascia perplessi perché non abbiamo condiviso talvolta quella situazione specifica e non riusciamo ad uscire dal fatto che noi non ci siamo stati, che noi non abbiamo conosciuto,
126. MARCO: Sì, infatti questo ci disorienta un po'.
127. ALESSIO: Io sono Alessio e penso che Alessia possa confermarlo, mia madre nel caso in cui scopre delle verità ci passa sopra e molto spesso da una parte le entra e dall'altra la cosa è stata già dimenticata. Non è poi così drammatica, non si intristisce più di tanto.
128. ALESSIA: Si intristisce, non so se è la vostra esperienza, se sta da sola e non ci vuole stare soprattutto la sera, se ci siamo noi, se ci sono io la coinvolgiamo nelle cose, non è mai un'esperienza passiva, allora dice "ed adesso che facciamo?" "come te ne vai?" "Che mi lasciate da sola?" Perché dimentica che magari c'è la badante che è tornata e si intristisce, ma non è una frase, è proprio un sentimento, un'emozione che prova lei, non vuole stare da sola forse anche in concomitanza con la sera perché la sera ha...
129. PSICOLOGA: La sindrome del tramonto per i malati di Alzheimer...
130. ALESSIA: Eh, l'ho notata questa cosa, per cui io le dico poi allora "Ci vediamo domani" anche se non è prevista questa cosa. "Ci vediamo domani, preparami il caffè e facciamo colazione insieme".
131. PSICOLOGA: Questa è una modalità per andare incontro all'emozione del proprio caro, *Riconoscere le emozioni*, che è poi l'8° Passo.
132. ALESSIA: Con la demenza a maggior ragione, quindi, si sente e si patisce il dopo tramonto?
133. PSICOLOGA: Anche i malati di alzheimer possono vivere questa manifestazione quando inizia a finire la giornata e si può presentare una certa irritabilità, un senso di confusione, ed è importante riconoscere le emozioni nel nostro caro e questa insofferenza. Le emozioni che sono sottese ad ogni nostro scambio comunicativo. Riconoscere le emozioni ci aiuta a volte a non dover trovare una parola. ma rispondere con un gesto, un sorriso.
134. ALESSIA: Un abbraccio.
135. PSICOLOGA: Un abbraccio... è un momento essenziale perché la persona nonostante sia impoverita dalla mancanza di memoria, dalla difficoltà linguistica, attraverso le emozioni continua a comunicare e non le perderà mai. Ora però soffermiamoci un attimo su Marco. Che cosa dice tua moglie e che cosa le rispondi effettivamente rispetto al momento in cui vedete il documentario? Poi vedremo attraverso questo passo, il 5°, Accompagnare con le parole. come si potrebbe procedere. Scriviamo...
136. MARCO: Quello che dice lei già lo ho detto, dice...
137. LAVAGNA- Moglie "ah ecco, lì bello, ti ricordi che ci siamo stati?"
138. LAVAGNA – Marito "Sì sì, certo che mi ricordo".
139. PSICOLOGA: E quindi Marco risponde mettendo la moglie a suo agio.
140. MARCO: Positivamente.
141. PSICOLOGA: Positivamente ed accettando questo suo intervento. Al termine come si evolve questo dialogo?
142. MARCO: Finisce, perché poi c'è un'altra immagine che segue, magari succede un'altra cosa nuova, ma insomma...
143. PSICOLOGA: Ok
144. MARCO: Per esempio se noi stiamo vedendo un film, per fare un esempio, io ogni tanto nelle pause le faccio dei collegamenti ed una sintesi perché poi non capisce perché sta succedendo quello se non ricorda quello che è successo prima, quindi, sinteticamente creo un riallaccio in modo che lei abbia una sequenza alla quale riattaccarsi.
145. ALESSIO: Ma lo perde per via della pubblicità?
146. MARCO: No, la pubblicità mi dà l'opportunità di poterle spiegare. No, lo perde anche se non ci fosse pubblicità.
147. ALESSIO: Lo dimentica uguale?

148. MARCO: Perché se ci fosse un film, per esempio, su Prime o Netflix, dove non c'è la pubblicità durante il film, no? Ecco, però arriva un certo punto in cui dice "ma perché...?". Il perché significa che non ha capito, non riesce a ricollegare le scene che sta vedendo con quello che è successo prima.
149. PSICOLOGA: Allora, ma questa conversazione, Marco (*indico la lavagna*) "Sì sì, mi ricordo" rappresenta sicuramente una modalità positiva, ma pensiamo ad un'altra frase che potrebbe essere una frase che ci aiuti ad entrare in quel suo mondo, il mondo possibile di sua moglie, che in quel momento lei le sta offrendo. Quale potrebbe essere un'altra risposta, come potrebbe rispondere Marco. Pensate tutti quanti, quale risposta si potrebbe dare? "Ti ricordi che ci siamo stati?". È proprio un voler parlare di un mondo, come hai detto tu, che noi non abbiamo, non conosciamo, quindi secondo me dovremmo inventarci qualcosa che dia loro il *la* per continuare.
150. PSICOLOGA: Avete altre risposte possibili da suggerire?
151. ALESSIO: Mi dovrei mettere gli occhiali.
152. LAVAGNA- Moglie "ah ecco, lì bello, ti ricordi che ci siamo stati?"
153. LAVAGNA – Marito "Sì sì certo che mi ricordo"
154. LAVAGNA FABIANA: "Boh, mi ricordo vagamente, aiutami a ricordare"
155. LAVAGNA ALESSIO: "Aiutami a ricordare"
156. MARCO: Aiutami a ricordare potrebbe essere positivo perché...
157. PSICOLOGA: Potrebbe dare il *la* a sua moglie?
158. MARCO: Sì, penso di sì, perché potrebbe essere un'occasione per parlare con un confronto più intenso.
159. PSICOLOGA: Una frase simile potrebbe aprire lo scrigno in cui è ancora presente tanto materiale a cui attingere per una donna, che per alcuni versi è ancora presente, come tua moglie, con dei pilastri che Marco diceva esistono ancora.
160. MARCO: Per alimentare il dialogo.
161. PSICOLOGA: Per entrare in quel mondo possibile, per quel dialogo o, in altri.
162. MARCO: Questo potrebbe andare bene per una volta perché poi appena si ripresenta...
163. ALESSIA: Anche se non se la ricorderà più, se anche uno se la gioca nel caso nostro, se è una carta che vince, uno la ripropone, tanto lei non se la ricorderà.
164. FABIANA: Anzi la volta dopo tu ricorderai qualche particolare in più e sarai già nel suo mondo.
165. PSICOLOGA: Infatti gli elementi che emergeranno andranno a colmare la nostra esperienza e potremo partecipare la volta successiva con maggiore coinvolgimento ed avremo qualche freccia in più per il nostro arco.
166. MARCO: È ricorrente che mi dice "Ah, là ci siamo stati" cioè non è occasionale, come vede cose nuove me lo ripropone.
167. PSICOLOGA: E quindi tu dici "dovrò sempre ripetere questa frase?" No, troverai altre frasi
168. MARCO: Poi mi scopre. (*sorride*)
169. ALESSIO: Se la frase rende.
170. PSICOLOGA: Puoi provare e vedere la prossima volta, perché anche noi siamo delle persone che ci rinnoviamo quotidianamente partendo da stimoli diversi. Anche grazie ad un gruppo come questo li possiamo trovare. Siamo tutti qui per dare e per ricevere e in questo gruppo ci sta un'osmosi, uno scambio che produce vita quindi oggi si può provare con questa frase e domani magari sarai tu Marco che ne dirai un'altra ancora, sulla base della esperienza
171. MARCO: Sì sì certo
172. PSICOLOGA: Quindi proviamo.
173. MARCO: Quindi mi devo preparare in previsione che mi faccia questa domanda "ti ricordi?".
174. FABIANA: È bello perché poi alla fine quello che mi viene da dire, il paragone è un po' infelice, però mi viene in mente questo: Quando portavo il cane dall'addestratore non era il cane che veniva addestrato ma ero io che imparavo a gestire il cane e qui mi sembra la stessa cosa. Non sono io che qui sto imparando a far agire a mia mamma determinati comportamenti ma sono io che sto imparando ad agire intorno a lei e questa è una cosa bella, cioè bella poi è riduttivo perché veramente mi aiuta nella quotidianità

175. PSICOLOGA: Sì, è l'ascolto e la capacità di osservare e di capire quello che c'è dietro, noi lo riduciamo, la società lo riduce ma...
176. ALESSIA: Il lato B è la faccia, la superficie delle cose, no?
177. PSICOLOGA: In realtà c'è tutto un mondo ed anche laddove diventino compromesse le capacità cognitive continua ad esserci un mondo. Quindi bisogna leggere in quel mondo e possiamo essere solo noi, venendo meno gli strumenti al nostro caro.
178. FABIANA: Sì sì, però io mi rendo conto della situazione nella fase in cui è, che, per fortuna, venendo qua, non è gravissima, allettata, vegetale, no, che però lei ce l'ha il suo mondo, la sua realtà, le sue esperienze ed alcune esperienze nuove che vengono ripetute tipo questa, adesso è divenuta già la sua quotidianità. Lei è come se avesse una nuova vita che sta ricostruendo con i suoi strumenti e quindi io devo imparare ad entrare in questa sua nuova realtà con questi nuovi strumenti che ovviamente sono inferiori a quelli che aveva prima, però sono ancora efficaci. Perché, quando mi racconta del Centro, e le prime volte non mi raccontava del Centro, adesso me lo dice...
179. ALESSIA: Lo dice spontaneamente? Cioè, lei torna e ti racconta spontaneamente sono stata lì, ho fatto questo al Centro, o la devi stimolare.
180. FABIANA: No, per esempio lei ha il calendario dove si scrive tutto e quindi, che ne so, sa che il giovedì viene qua e poi ogni volta dice "ah, ma lì si mangia proprio bene" "ah, mi devono venire a prendere con il pulmino". Quindi mi racconta queste cose oppure la sento al telefono che parla con questa famosa Alda che dice, che racconta proprio quello che fanno.
181. ALESSIA: Allora lei però ha una memoria migliore.
182. FABIANA: Io non lo so se è una memoria migliore o già questa cosa è entrata nella sua routine e quindi magari...
183. ALESSIA: La ha interiorizzata come esperienza ma non nel dettaglio dei fatti che accadono.
184. FABIANA: Esatto.
185. MARCO: Sì, però è in una situazione sicuramente buona, ottima, perché mia moglie per esempio, io glielo chiedo che cosa fa ma lei non si ricorda.
186. ALESSIA: Beh, pure mia suocera.
187. MARCO: Allora c'è un altro aspetto, va benissimo ma ci vorrebbe sempre una persona fresca per poter interagire. Fintanto che uno è giovane... ma io ho 87 anni.
188. TUTTI: Complimenti Marco.
189. MARCO: Grazie, ma io mi stanco senza fare niente, capito?
190. ALESSIA: Ma non sembra eh!
191. MARCO: Non sembra però (*ride*) la stanchezza fa.
192. ALESSIO: Sì, ma io la capisco la stanchezza.
193. MARCO: Talvolta specialmente quando...
194. ALESSIO: Questa è un po' la società moderna.
195. MARCO: A metà pomeriggio mi sento la testa come appesantita, è la stanchezza.
196. ALESSIO: Con me sfonda una porta aperta.
197. MARCO: L'interagire con lei, non ce la faccio.
198. PSICOLOGA: Ma lei ha figli, figlie, nipoti?
199. MARCO: Figlie.
200. PSICOLOGA: A questo proposito ricordiamoci che l'11° Passo, *Accettare la malattia*, come quello che stiamo facendo attraverso questa struttura del Centro, a parte il gruppo che dà un supporto ai nostri cari, significa anche saper chiedere aiuto e quindi quello che tu Marco dici "io non ce la faccio in alcuni momenti, sono tante belle parole ma io non sono sempre performante, sempre fresco, sempre pronto a capire" e vorrei pure vedere Marco.
201. FABIANA: Questo neppure io che ne ho 44 di anni.
202. PSICOLOGA: A parte gli 87 anni è una realtà della malattia, pesante, che quindi in alcuni momenti...
203. MARCO: Poi inizio a perdere colpi anch'io perché non mi ricordo i nomi delle persone.
204. ALESSIA: Questo succede pure a me.
205. MARCO: Devo andare a cercare sul telefonino, su internet, un film per vedere chi erano gli attori!

206. PSICOLOGA: Tu sfondi una porta aperta, ma quello che dico è: Esercitiamoci sui diversi Passi fra cui anche l'11° *Accettare la malattia* nel suo corollario del "Farci aiutare" ed il Centro è uno dei nostri aiuti. Ma ce ne possono essere tanti altri laddove sia fattibile, perché la vita quotidiana è complicata per tutti e non in tutte le situazioni c'è la stessa disponibilità, però farci aiutare dai figli, dai nipoti, parlarne in famiglia.
207. ALESSIA: Noi siamo i protagonisti indiscussi, perché intorno a noi c'è il deserto dei tartari.
208. FABIANA: Alessia scusami se ti interrompo ma rispetto a questo io devo dire che in realtà ho trovato molto più giovamento smettendo di parlarne con loro, perché mi diventava un lavoro, i miei fratelli.
209. ALESSIA: Perché sei tu la predestinata.
210. FAABIANA Ora rispetto ai miei fratelli, un maschio di 53 anni ed una sorella di 43, mentre prima cercavo di coinvolgerli, di metterli al corrente, di raccontare, di fare, di chiedere aiuto "Io oggi non la posso portare dal parrucchiere, per favore" poi ho capito che è meno faticoso non parlarne, che è quello che ho fatto fino ad adesso, e questo...
211. ALESSIA: Lo gestisci meglio, vero?
212. FABIANA: Molto meglio, perché poi è vero chiedere aiuto, ma se l'aiuto non arriva da chi deve arrivare...
213. MARCO: E nella misura giusta.
214. FABIANA: È chiaro che...
215. ALESSIA: Oggi il problema di arrivare in ritardo perché la badante non riusciva per tempo, non è che lei chiama qualcun altro, chiama o lui o me perché siamo io e lui che, facendo il triplo salto mortale dalla finestra con avviticciamento e quant'altro, quindi lascia il pc e quindi... perché non è che la si può lasciare, non è che c'è qualcun altro disponibile anche solo mentalmente.
216. FABIANA: Che tu sai che ti puoi appoggiare, no.
217. ALESSIA: Alla peggio avrei chiamato Flora, la mia cara amica e le avrei detto "Flora, per cortesia vai da Carlo e Flora sarebbe andata, avrebbe lasciato tutto e sarebbe andata, ma non certo il parentame.
218. FABIANA: E quindi sì, è vero, chiedere aiuto. Però in determinati contesti di isolamento - mi pare di capire che questa è la norma quando c'è un malato in famiglia - è più frustrante chiedere aiuto che non chiederlo.
219. ALESSIA: Vero Ale, condividi pure tu? Quante volte hai bussato alla porta, guarda gli ultimi episodi delle ultime due o tre settimane, telefonate inevase.
220. ALESSIO: Io condivido perché ho capito che si creano poi ulteriori problemi quindi...
221. ALESSIA: Ce la vediamo io e lui.
222. MARCO: Siete fortunati allora. Mia figlia, la grande, è sempre disponibile, tutti i giorni viene e se non viene telefona tre o quattro volte al giorno e dopo pranzo oggi c'è lei che si è offerta spontaneamente.
223. ALESSIA: La figlia, me lo fa dire, uno è figlio e deve fare pure il figlio... io i miei genitori non ce li ho più, sono morti giovani quindi per me... però io questo lo ho interiorizzato perché sono stata molto con mia nonna quando ero piccola e mi veniva spontaneo stare con mia nonna. Me lo hanno insegnato i miei e quindi lo replico, che dire, boh, mi viene spontaneo, non penso neanche di fare qualcosa di speciale, considero che la cosa sia normale.
224. PSICOLOGA: Diciamo che chiedere aiuto ovviamente, compatibilmente con quelle che sono le situazioni, nel senso che è giusto, laddove chiedere aiuto diventa più frustrante perché quello è, qua cerchiamo soluzioni che ci aiutino, che ci alleggeriscano, e non che ci appesantiscano.
225. ALESSIO: Certo, ritornando a quel discorso, questo che diceva lui prima, ovvero che mi sento stanco mentalmente.
226. PSICOLOGA: Certo, però chiedere aiuto può anche significare, come dicevi tu Fabiana che segui un altro corso, avere un'amicizia o passare attraverso altre fonti; non sclerotizziamoci su qualche cosa, certo io ho parlato dei parenti perché potrebbero essere i più titolati, magari per un discorso di affetto, ma comunque non è così automatico. Più c'è flessibilità più ci aiutiamo a stare bene.
227. ALESSIO: Noi adesso abbiamo una situazione che scaturisce anche da aspetti un po' diversi che non sono solo mia madre, non è solamente passare il pomeriggio con mia madre; c'è proprio a monte una situazione...

228. PSICOLOGA: Di rapporti difficili.
229. ALESSIA: Sì, quando poi c'è un problema tutti...
230. PSICOLOGA: Il supporto viene meno.
231. ALESSIO: Parte proprio da una situazione...
232. PSICOLOGA: Pregressa diciamo.
233. ALESSIA: I nipoti hanno una nonna? Perché, se sono nipoti... io sono stata nipote anch'io ma io così come...
234. ALESSIO: Mia madre è bisnonna e non ha mai visto il nipote... a luglio è nato, eh...
235. FABIANA: Ma lei lo sa?
236. ALESSIO: Sì lo sa, ma se ne frega pure; oggi è arrivata ad un punto che se ne frega ma magari si è dimenticata pure, se glielo ridici magari se ne è dimenticata oppure ci passa sopra.
237. ALESSIA: Ovviamente si emoziona perché ha visto per esempio i bambini molto piccoli, praticamente li ha cresciuti lei questi due nipoti quindi, ovvio che ha sempre questo istinto materno, è molto carina. Molto capace, però ecco sì, da lontano, dall'alto dei suoi 96 anni giustamente se non se ne frega lei chi se ne dovrebbe fregare?
238. PSICOLOGA: Diciamo che abbiamo del materiale per la prossima volta che è anche vicina questa volta...
239. ALESSIO: Quando dissi la prima volta che la avevo presa come sfida era anche per questo motivo qua, diciamo perché poi a me è stato rinfacciato che quando papà è morto io non c'ero, tra l'altro io vivevo a Modena prima e in quel momento stavo pure a Palermo a fare un lavoro che ho mollato subito, e mi è stato rinfacciato, me ne hanno dette di tutti i colori perché papà... me ne hanno dette proprio di ogni, poi io a papà volevo bene, e papà aveva anche visto fortunatamente molto lontano, ma molto lontano, quindi se ci ritroviamo oggi, qualche cosa da salvare è proprio perché ha visto veramente lungo fortunatamente, ecco... ecco perché dicevo c'è una situazione pregressa... perché non viene digerita bene dall'altra parte però ognuno è causa dei propri mali secondo me.
240. PSICOLOGA: Sì, dobbiamo trovare uno spazio di benessere, lo dobbiamo costruire.
241. ALESSIO: Io ritorno sempre alla stanchezza che diceva Marco prima, la stanchezza che dice è proprio un mondo circostante che lavora contro di me purtroppo, intorno c'è un sistema che spesso e volentieri lavora contro e talvolta stanca, e per trovare le giuste contromisure stanca, è qualcosa che stanca.
242. MARCO: Io sono fortunato, non ho queste relazioni conflittuali nell'ambito familiare e ripeto, ho una figlia che spontaneamente viene, aiuta la mamma a vestirsi.
243. ALESSIO: Sì, però quella spontaneità... magari ha avuto un'educazione che...
244. MARCO: Sì, però ho un'altra figlia che se ne frega, quindi dico, l'educazione è stata uguale per tutte e due, no?
245. ALESSIA: Succede in tutte le famiglie...
246. PSICOLOGA: Comunque farsi aiutare, come dicevamo, può voler dire tante altre cose che possono lenire questa pesantezza.
247. ALESSIO: Sì, io direi che una parte del mondo è solidale e questo non fa male.
248. PSICOLOGA: Certo, e ci dispone in una maniera diversa, non persecutoria.
249. ALESSIA: Sì, poi uno deve stare attento perché poi se legge il mondo con questa lente dice "ce l'hanno tutti con me" e sfociamo nella paranoia. No, non è così, anche se c'è una fetta di mondo forse quella più consistente con questi tratti non proprio altruistici, però ci sono tante realtà per cui, invece, la solidarietà, la compassione, la partecipazione, la reciprocità nel riconoscere sentimenti comuni e nell'affidarsi reciprocamente gli uni agli altri esistono.
250. PSICOLOGA: E questo ci dà forza, quindi noi seguiamo sempre i nostri Passi.
251. ALESSIO: Io faccio sempre questo esempio: immaginiamo un allenatore ed una squadra e dice "guardate, dobbiamo giocare questa partita, questi sono forti, quindi può darsi che non vinciamo, magari non facciamo niente". Questi come entrano in campo, i giocatori, depressi, fiacchi... Io invece la vedo sempre in questa maniera: "voi dovete caricare perché c'è sempre la maniera di vincere, si deve caricare".
252. PSICOLOGA: Perché esistono delle risorse, quindi anche questo deve essere considerato come la nostra certezza, e dobbiamo focalizzarci sui risultati: mi sembra che Marco ne abbia raggiunti alcuni come anche Fabiana.

253. ALESSIA: Sì assolutamente, sei stato fonte di training.
254. PSICOLOGA: Nonché Fabiana, perché nel riconoscere che Alda esisteva ti ha risvegliato sulle altre possibilità. Ora per la prossima volta esercitiamoci sul 5° Passo *Accompagnare con le parole* e con l'11° Passo *Accettare la malattia*. Ora possiamo alzarci e leggere la lettura Finale.

Commento

In questo terzo incontro, nonostante ci siano state alcune defezioni improvvise, i membri hanno lavorato con molto coinvolgimento affrontando il 5° Passo *Accompagnare con le parole* ed il 12° Passo *Occuparsi del proprio benessere* (turni 70,72,etc.).

Ho utilizzato la tecnica della trascrizione di un breve scambio verbale su cui i partecipanti hanno lavorato con la *Giostra delle risposte possibili* ed ho portato il gruppo a *Focalizzare l'attenzione sui risultati* (turni 86,251,etc.) che hanno ottenuto con i loro tentativi di ricerca di una felicità possibile. Nell'invitarli a *Riconoscere i mondi possibili* dei loro cari (turni 112,148,124,114,etc) ho utilizzato la tecnica della *Restituzione del motivo narrativo* (turni 50, 72,112,138,140) e al termine ho presentato l'11° Passo *Accettare la malattia* con il suo corollario *Chiedere aiuto* (turni 199,205,245,et.).