

Colloquio con un familiare: Sull'accogliere i sentimenti negativi senza giudicare

Testo inviato da Valentina Taramelli (psicologa psicoterapeuta) per il Corso di formazione continua per formatori capacitanti, anno 2025. La conversazione è stata registrata in modo palese con il consenso informato del conversante. Il nome del familiare e ogni dato che possa permettere l'identificazione sua o di altre persone e luoghi è stato alterato per rispettarne la privacy. Inviando il testo l'operatore ne autorizza la pubblicazione su www.gruppoanchise.it e l'utilizzo a scopo didattico e di ricerca, purché sia garantita la privacy del conversante.

Il contesto

La trascrizione riguarda il colloquio conclusivo del percorso di supporto psicologico al caregiver, all'interno dell'assistenza domiciliare offerta dalla misura RSA APERTA.

Simona si occupa di entrambi i genitori, la mamma con sospetta demenza e il padre con demenza moderata.

Il testo: *Essere capacitante con il familiare per essere capacitante con l'anziano smemorato*

1. PSICOLOGA: Lo scorso incontro mi dicevi “quando la mamma mi risponde male io sento la gastrite...” e ci eravamo chieste “come accolgo quella emozione?” Ascolto quello che sento e mi dico “ma cosa mi sta dicendo questa emozione? perché sto così male?”.
2. SIMONA: ... incomprensione da parte sua, il fatto che mi dà contro su tutto quello che faccio. Che un giorno mi ama e un giorno mi odia. Che un giorno faccio bene, un giorno faccio male, un giorno sono il suo bastone e l'altro giorno invece manda a vaffa...
3. PSICOLOGA: certo...
4. SIMONA: Questo suo... Non riconoscermi come figlia, ma riconoscermi come... o trattarmi come... Lì tira fuori il suo carattere
5. PSICOLOGA: il suo carattere...
6. SIMONA: ... non è solo la demenza, quello è... è il suo carattere... e lo... è sempre stata così, trent'anni fa faceva uguale!
7. PSICOLOGA: E' per quello che l'altra volta dicevamo che un conto è un operatore, un conto una figlia. Nel senso che io o un mio collega... se uno interviene su una persona come la tua mamma... per noi è un anziano un po' smemorato e gli andiamo dietro sul suo mondo, lo accompagniamo nelle sue emozioni. Per te è la tua mamma! La madre che ha sempre fatto così, che ti ha fatto stare male spesso e che continua a pungere nei punti giusti. (*pausa*) In questo senso dicevo che le tue emozioni sono legittime.
8. SIMONA: Poi apprezzo tantissimo la sua memoria quando c'è, apprezzo tantissimo che affronta le persone, apprezzo tantissimo che è lei... ascolta la televisione, si ricorda, ne parla, cosa che io magari non ci arrivo, no. Quando si perde veramente su... sui nipoti e la famiglia di mio fratello, quanto soffre... e quindi va contro o ne dice sempre una. Perché è sempre quello il punto poi. Cioè, sono le uniche persone che lei critica.

9. PSICOLOGA: Perché... da quello che mi racconti... così come tu ti senti in fatica quando la mamma non riconosce tutto quello che hai fatto per lei...
10. SIMONA: uguale lei per loro...
11. PSICOLOGA: uguale lei per loro! La mamma sente quelle emozioni dirompenti... le sente anche lei. Solo che tu hai un modo più razionale di affrontarle, nel senso che lei ha questo suo modo... lei è terrorizzata di restare sola. Ma ha questo modo ambivalente. Perché in questo modo ti tiene legata. (*pausa*). Però, come hai detto tu, è una persona anche buona che sta male davvero.
12. SIMONA: lei lo dice "io ho cresciuto questa nuora come se fosse mia figlia, adesso lei... Ho cresciuto i nipoti, adesso loro..."
13. PSICOLOGA: e questa cosa a lei... fa davvero male, così come fa star male a te quando la tua mamma ti tratta male. E allora queste emozioni le potete mettere in dialogo. "Caspita mamma, ti capisco, sto male anch'io quando sento che a volte non mi capisci e mi sembra che non riconosci tutto il bene che ho fatto per te".
14. SIMONA: e sei lei si arrabbia?
15. PSICOLOGA: Lei magari, come dici tu, potrebbe arrabbiarsi.
16. SIMONA: e poi? Come faccio se mi dice: "ma come no! Io lo riconosco!"
17. PSICOLOGA: potresti dirle "allora magari anche loro lo riconoscono, ma come te fanno fatica a dirlo!"
18. SIMONA: ma così si arrabbierebbe di più e mi direbbe "ma vai, io non sono come lei".
19. PSICOLOGA: E tu allora potresti provare a non arrabbiarti anche tu, ma risponderle "Bene, mamma, però vedi le emozioni sono quella cosa lì... hai ragione a essere triste" come ci dicevamo prima, "Hai fatto tanto per i nipoti e adesso ti dispiace non vederli. Questo fa di te una brava nonna".
20. SIMONA: ma non faccio peggio? Lei potrebbe andare avanti ancora arrabbiata e dirmi "Ma no, sono loro che sono cattivi".
21. PSICOLOGA: E tu potresti rispondere "Sì, noi ci rimaniamo male, ma i nipoti sono fatti così. Scappano e vanno via lontani, ma si portano dietro il bene che abbiamo voluto loro" L'obiettivo di quello che ti sto dicendo è provare a farla sentire ancora una persona competente su quel pezzettino lì. Come dirle "Non sei più la nonna che eri prima, perché i nipoti sono diventati grandi e a te quel pezzettino lì di cura piaceva tanto. Però non l'hai perso, perché nei ricordi... nelle narrazioni familiari, tu sei la nonna e lo sarai sempre" E quello che posso dire a te è un po' la stessa cosa... nel senso che la tua mamma non è capace di esprimere l'amore... come ce l'aspetteremmo, no... cioè...
22. SIMONA: come quando mi faceva i regali, ma non mi ha mai detto che mi vuole bene?
23. PSICOLOGA: Esatto! Però tua mamma è fatta così, non vuol dire che non ti voglia bene. Ha solo un modo un po' diverso dal canonico di esprimerlo. Fa un pochino più fatica. Ma di sicuro ti vuole bene, e per lei voler bene è parlare della cognata. (*ridiamo*) È come se ti dicesse "Ne parlo con te, perché sei l'unica che mi capisce".
24. SIMONA: Sì. (*piange*)
25. PSICOLOGA: E allora ti vuole bene ed è grata per tutto quello che fai. Solo che poi va in ansia e se non ti vede per tutto il giorno (*sorride*), sta morendo, la bronchite diventa broncopolmonite se tu non arrivi lì... (*sospira*)
26. SIMONA: e io corro da lei. Perché?

27. PSICOLOGA: è ovvio che questa cosa ti attiva, cioè non puoi neanche fartene una colpa se corri, perché chiunque correrebbe. È un po' anche la paura di "al lupo al lupo" no? Tu corri perché ti chiedi "E se l'unica volta che non corro fosse quella buona?"
28. SIMONA: esatto! Ma come faccio a non andare?
29. PSICOLOGA: Vai, controlla che sia tutto sotto controllo.
30. SIMONA: Come quando non mi ha fatto andare alla riunione dei commercianti perché avevo paura che se non tornavo lei poteva morire.
31. PSICOLOGA: sì, tu sei andata da lei e va bene così. Per te era più bello stare con la tua mamma in quel momento lì. Però non viverlo come una sconfitta, ma come una vittoria, perché hai scelto, da figlia coscienziosa e che vuole bene alla sua mamma, di stare con la sua mamma. E va bene allora, non è sbagliato!
32. SIMONA: Faccio quello che mi sento... non quello che non voglio.
33. PSICOLOGA: Non devi fare quello che non ti senti e questo è più difficile da mettere in pratica.
34. SIMONA: sì, però se il mio sentire è farlo, perché se no mi sento male, se non lo faccio.
35. PSICOLOGA: stai dicendo che, se non vai a controllare che la mamma non sia davvero in pericolo, poi rimani preoccupata tutta la serata?
36. SIMONA: e poi non sia mai che succeda qualcosa... non me lo perdono per tutta la vita!
37. PSICOLOGA: Ok, vado, controllo e me ne vado. Anche perché ce lo siamo dette anche lo scorso incontro: non puoi controllare tutto, se deve succedere qualcosa, può succedere in qualsiasi momento e non è colpa tua, ecco. Questo è davvero importante. Se però giustamente ti dà sicurezza averla controllata vai. Certo... ma poi magari stai lì tutta la sera con lei, poi vai a casa e... c'è sempre un momento in cui devi lasciarla da sola.
38. SIMONA: Ma cos'è da parte mia quel bisogno di sentirmi sempre lì... di servire...? il controllo?
39. PSICOLOGA: secondo me viene un po' dalla relazione con tua madre. In un certo modo, come se tu avessi interiorizzato l'idea che "sono una brava persona se sono sempre vicino alla mia mamma". Ed è importante sentirsi brave persone, tutti noi abbiamo bisogno di sentirci delle brave persone e secondo me è questo che ti fa correre, il fatto che per te sia importante essere una brava persona.
40. SIMONA: ma il senso di colpa? Perché non posso uscire con un'amica?
41. PSICOLOGA: da come mi hai parlato della tua vita questo senso di colpa viene un po' anche da un retaggio culturale del "divertirsi è peccato", quindi se succede qualcosa di male alla tua mamma mentre tu sei al lavoro, vabbè, è normale che tu lavori. Se dovesse accadere qualcosa mentre tu sei a bere una birra con la tua amica per te sarebbe inaccettabile. O sbaglio?
42. SIMONA: Ecco! Perché anche sabato ho detto, vado a fare Pilates. Mi chiama... ha chiamato la zia... ha chiamato... ha chiamato tutti e loro hanno chiamato me. Perché chi chiamano? (*sorride sarcastica*) Comunque, me. Allora io ho fatto il mio corso, l'ho chiamata così per sapere come andava e lei mi ha detto che non respira... non respira. E io le ho detto "Stai tranquilla e vai dalla zia". (*pausa*) E ho finito il corso, sono andata da una mia amica, che andavo a mangiare la pizza alle otto e io non vedevo l'ora di andare a casa. Non vedevo l'ora di andare a casa a vedere lei. (*pausa*) Non sono riuscita a star fuori. Ero contenta finché... prima che mi chiamasse e l'ho vista tranquilla le ho detto "faccio più

- tardi, faccio il mio Pilates”. Quando mi ha chiamato, che non stava bene “allora, arrivi o non arrivi” io... Che era tutto sotto controllo, io sono dovuta tornare a casa. Ma perché?
43. PSICOLOGA: È il suo modo di chiamarti a sé. Probabilmente è un meccanismo che lei ha sempre usato con te anche quando eri bambina, quando eri adolescente. (*pausa*) E da cui stai facendo un po' fatica a staccarti adesso che la vedi così fragile.
44. SIMONA: Sì...
45. PSICOLOGA: Forse per un po' ti sei staccata. Adesso che sente di star perdendo dei pezzettini, rimette in moto quei meccanismi.
46. SIMONA: Sì, mi fa sentire in colpa.
47. PSICOLOGA: Perché deve essere più colpa tua se sei a mangiare la pizza piuttosto che se sei al lavoro?
48. SIMONA: è vero, quando andavo a lavorare il sabato ci stavo bene. Se gli avevo detto che andavo a lavorare... non restavo lì un giorno... una serata... non mi era così pesante.
49. PSICOLOGA: forse quello che potrebbe aiutarti è mettere in atto una rete di salvataggio, cioè, vai a mangiare la pizza e chiedi a tuo fratello.
50. SIMONA: Sì, non gli chiedo mai niente, ma se lo chiedo a qualcuno... Se glielo chiedo lo fa... se glielo chiedo magari anche le nipoti e magari qualcuno di loro. Un'occhiata, se glielo chiedo, la dà.
51. PSICOLOGA: quello che può aiutare è poter scegliere, non subire le cose. Se non vuoi andare a mangiare la pizza e stare con tua madre puoi dire a te stessa “l'ho fatto perché io volevo farlo. E mi fa stare meglio così”. E allora va benissimo, non c'è scritto da nessuna parte che devi per forza andare a mangiare la pizza, ecco quello che volevo dire.
52. SIMONA: Non è giusto neanche che me la prenda se qualcuno di loro non è così presente...
53. PSICOLOGA: Ognuno sceglie se essere presente. Per te è importantissimo... per tutto questo legame che hai con la mamma, quindi per te è impensabile non essere presente. (*pausa*) La difficoltà di far fare agli altri è accettare che gli altri non facciano le cose come ci aspettiamo noi.
54. SIMONA: Va beh, quello l'ho imparato da un po' che è così, perché ognuno di noi fa le cose in modo diverso. Se vuoi delegare devi capire che le cose, cioè io lo dico sempre anche a mio fratello col lavoro che magari... magari decide di assumere qualcuno, e si arrabbia se non vengono fatte le cose... fatte bene... devi insegnarglielo o glielo insegni oppure accetti per come vengono. Devi farle crescere le persone, piano piano, è quello che dico sempre, quindi lo so.
55. PSICOLOGA: Ecco, pensa le stesse cose che diresti a tuo fratello e dille a te stessa. Perché hai usato delle belle parole.
56. SIMONA: io lo dico sempre, (*sorride*) sì.
57. PSICOLOGA: ecco, prova a dirlo a te stessa qualche volta.
58. SIMONA: io sono brava con gli altri. Ma con le emozioni...
59. PSICOLOGA: ma almeno ti suonano le cose che hai detto a lui... anche solo capire perché stai provando un'emozione... magari la provi lo stesso... ti arrabbi lo stesso. Però gli dai un nome e già quello te la fa sentire meno aliena. Poi agli occhi degli altri magari ti comporti ancora uguale, ma dentro di te sai che un pochino sei cambiata e già questo è un passo grandissimo.

60. SIMONA: Te l'ho già detto che con te ho trovato veramente tanto la serenità nei confronti... come gestire loro. Sono migliorata tanto... (*piange*) mi emozionano anche solo a dirtelo... sono contenta perché mi hai fatto capire tanto... perché non riesco a staccare, mi sentivo boh... sempre in difetto, comunque non sapevo come muovermi...
61. PSICOLOGA: è quello che dico, poi magari fai ancora le stesse cose, ma almeno...
62. SIMONA: almeno capisci il perché... le voglio bene, ma le spaccherei la testa alla mia mamma a volte (*ride*) perché mi manipola.
63. PSICOLOGA: E allora qualche volta anche chiudere la porta come fai, e uscire, va bene.
64. SIMONA: non voglio darle la soddisfazione di manipolarmi.
65. PSICOLOGA: eh sì...
66. SIMONA: a volte mi arrabbio, ma ora ho capito che ha solo paura di stare da sola, perché...
67. PSICOLOGA: Sì, la paura più grande della tua mamma è rimanere da sola.
68. SIMONA: Per quello lei ha questi modi qui di merda? Insomma, sì?
69. PSICOLOGA: Sì.
70. SIMONA: quando sono uscita adesso, le ho detto, ma cosa fai? Sono sempre io, ancora io quella che ti cura... che ti voglio bene... che è sempre qui. Quindi è un modo giusto questo?
71. PSICOLOGA: Lei magari non cambia, ma anche solo con i gesti, con i tuoi comportamenti, è come se le dicessi “Guarda che io non torno per i sensi di colpa, torno perché mi piace stare con te e tornerei anche se tu non mi facessi sentire in colpa ogni volta... che se per una volta nella vita esco a mangiare una pizza, non fa niente, ti voglio bene e sono qua, non perché ho paura che ti succeda qualcosa mentre non ci sono. Sono qua perché mi piace stare con te”. È questo, che la tua mamma non conosce... ovvero il fatto che le persone abbiano voglia di stare con lei... perché a furia di legarle in questo modo...
72. SIMONA: scappano.
73. PSICOLOGA: scappano.
74. SIMONA: lei non le sa legare ma le manipola e loro scappano e lei poi ci sta male e allora fa la vittima e io mi arrabbio.
75. PSICOLOGA: tu puoi farle vedere che oltre al senso di colpa c'è anche l'amore.
76. SIMONA: Sì, io ho visto che così un po' funziona, perché lunedì mi ha proprio detto “se tu stai qua mi fa piacere Simona”. Capisci? Proprio così mi ha detto? La mia mamma? “Se tu stai qui mi fa piacere”.
77. PSICOLOGA: Questa è una bella cosa... un passo avanti anche per la mamma.
78. SIMONA: “Se tu sei qua mi fa un piacere, poi vedi tu”. Cioè, anche lei, vedi che ogni tanto, ci prova.
79. PSICOLOGA: E allora apprezziamolo.
80. SIMONA: e io le ho detto “allora rimango... dai mamma, se me lo chiedi così carinamente rimango”.
81. PSICOLOGA: bello.
82. SIMONA: sì beh, poi basta.
83. PSICOLOGA: E ci sarai stata bene, non ti sarà pesato?
84. SIMONA: No no, per niente. No no assolutamente.

85. PSICOLOGA: e allora inserite queste parole nel vostro vocabolario. Per me è stato bellissimo quello che mi hai raccontato. “Se tu stai qua, mi fai piacere e allora sto qua perché ti fa piacere, non perché mi minacci, ma perché è un piacere stare insieme” È un modo per volersi bene.
86. SIMONA: dici?
87. PSICOLOGA: E questo è il suo modo di dirle “ti voglio bene”. Non possiamo chiedere altro a questa mamma.
88. SIMONA: è un carattere di merda, così forte... forte e fragile. Un cane che abbaia e non morde. A mia mamma gli si toglie le braghe senza accorgersi. (*pausa*) Siamo andati a fare la spesa “dai, comprati questo che ti faccio un regalo, te lo compro io”. “Mamma, grazie, accetto, ma no, tieni via che andiamo al mare insieme”.
89. PSICOLOGA: è il suo modo per dirti “ti voglio bene”. Lo so che è un percorso lungo con la mamma, però stai facendo davvero un ottimo lavoro.
90. SIMONA: Grazie a te. Mi fa piacere, perché veramente ne ho fatti di percorsi ancora prima, anche quando è morto Giulio, così... (*pausa lunga*). Non sono stata così serena prima nel raccontare. Nel dire anche le cose come stanno, no, anche il mio sentimento negativo (*piange*) e l'ho espresso, che è difficile. E con le altre non sono mai riuscita a essere sincera. Non è facile dire che a volte le staccheresti gli occhi dalla testa alla mamma... dire a qualcuno che la manderesti davvero a cagare, non l'ho mai fatto. Anche se non è facile ammetterlo e poi dirlo. Perché anche mio fratello ogni tanto la trattava male e io non voglio... Mi dà fastidio che fa questo atteggiamento hai capito? E poi lo faccio anch'io. Ma adesso almeno capisco il perché! (*si commuove*) E quindi davvero grazie mille di tutto.
91. PSICOLOGA: Grazie a te.

Commento

Durante il colloquio ho lavorato con l'obiettivo di essere il più possibile capacitante con Simona per aiutarla ad essere capacitante con la madre.

Il lavoro sulle emozioni ha accompagnato tutti i nostri colloqui di supporto psicologico e in particolare questo che è stato quello conclusivo del percorso. Le tecniche capacitanti mi hanno aiutato a creare un clima di sospensione del giudizio che ha permesso a Simona di non sentirsi giudicata e di poter esprimere anche le forti emozioni negative che prova nei confronti della madre (turno 90).

Rileggendo la conversazione mi rendo conto che in certi momenti sono stata io stessa sopraffatta dalle emozioni e questo mi ha portata a non rispettare i silenzi e le pause di Simona ma ad interromperla e a continuare io il discorso, forse nel tentativo inconsapevole di spostare la conversazione da un piano personale ad uno più professionale. Questa perdita di controllo nella conversazione ha rischiato di non permettermi ai turni 60-74 di lasciare che Simona si esprimesse liberamente.

Nonostante ciò, la conversazione mette in luce l'efficacia dell'approccio capacitante non solo con gli anziani smemorati ma anche con i loro familiari. Questo è ben rappresentato al turno 78 quando Simona riporta la gioia che le hanno regalato le parole della mamma “Se tu stai qua, a me fa piacere”, in netto contrasto con l'inizio della conversazione dove Simona riferiva che occuparsi della madre le provoca la gastrite.

In questi anni di lavoro con i familiari sto capendo che essere capacitante con loro è molto più difficile che con gli anziani smemorati. Allo stesso tempo, però, sono consapevole che questa è una strada davvero efficace per aiutarli a vivere più serenamente il loro ruolo di caregiver. Per questo ritengo indispensabile continuare a lavorare su me stessa per riuscire a essere il più possibile capacitante nei confronti dei caregiver.