

Sulla condivisione delle emozioni e il benessere dei conversanti

Testo inviato da Rita Ruffini (Counselor) per il Corso di formazione per Operatore Capacitante di 1° livello, tenutosi in modo ibrido (con Zoom e in presenza) nell'autunno 2025. La conversazione è stata registrata in modo palese con il consenso informato del conversante e dell'amministratore di sostegno o del familiare di riferimento. La trascrizione è fedele, comprese le parole mal formate, tronche, ripetute e le frasi senza senso. Il nome dell'anziano e ogni dato che possa permettere l'identificazione sua o di altre persone e luoghi è stato alterato per rispettarne la privacy. Inviando il testo ne autorizzo la pubblicazione su www.gruppoanchise.it e l'uso per attività di ricerca, formazione, divulgazione scientifica e cura. Al termine due commenti.

Il conversante

Albina ha 84 anni, vive a casa con suo marito Luigi. Decadimento cognitivo grave con disturbi del comportamento di grado moderato, molto loquace. Carattere dolce e docile, ha sempre svolto in autonomia le attività rivolte alla gestione della casa e della famiglia anche quando il marito si allontanava da casa per giorni per questioni lavorative.

Da un paio d'anni ha iniziato a mostrare segni di decadimento cognitivo, dipende quasi interamente dal marito, chiede conferma di ogni cosa. Memoria a breve termine molto compromessa. In casa a volte è disorientata, raramente non riconosce il marito e cerca i genitori. Molto positiva e volenterosa nel partecipare alle attività proposte, come psicomotricità, musicoterapia, pet-therapy, stimolazione cognitiva.

Il contesto

La conversazione è avvenuta in uno studio dell'RSA, un ambiente neutrale e privo di distrazioni. Albina era a suo agio, loquace, dolce, disponibile al dialogo.

La conversazione

La conversazione è stata articolata e fluida, i momenti di silenzio sono stati tanti e significativi, specie nell'ultima parte della conversazione. Durata: 10 minuti e 10 secondi.

Testo: *Magari una notte mi addormento e non si può mai sapere*

1. COUNSELOR: Buongiorno Albina, io sono Rita.
2. ALBINA: E io sono Albina.
3. COUNSELOR: Piacere.
4. ALBINA: Piacere.
5. COUNSELOR: Lei è la moglie di Luigi. Io sono la persona che parla sempre con Luigi, mentre voi siete di là.
6. ALBINA: Ah, ok ok. Sì sì sì, sono io. Che bella questa foglia. (*mostra la foglia che ha in mano, raccolta nel giardino della struttura*) Eh, ce ne sono. Io con Luigi non è che posso tanto tirare su tutte le foglie. Che dopo le porto a casa e poi le lascio là, magari.
7. COUNSELOR: Le piacciono?
8. ALBINA: Eh sì, ce ne sono di bellissime. Queste sono due, una piccola, la madre e la figlia. Ecco, così (*sorride*). Sì, poi dopo non si sa cosa se ne fa però. Però da ammirare, sono belle, sì.
9. COUNSELOR: Poi l'autunno ha dei colori bellissimi!

10. ALBINA: Bellissimi. Infatti, è anche articolata come foglia. Non so di che albero è, comunque è bella, la madre e la figlia.
11. COUNSELOR: Molto bella. Voi avete il giardino a casa?
12. ALBINA: No no, siamo in condominio. Quindi non ci sono alberi dove poter prendere foglie. Mi pare che ci sia un pino e basta, credo. Non mi ricordo.
13. COUNSELOR: (*silenzio di 10 secondi*) Quando siete di là che cosa fate di preciso?
14. ALBINA: Eh beh, parliamo di varie cose che non saprei dire però parliamo di varie cose insieme e a volte giochiamo anche.
15. COUNSELOR: Oh, bello!
16. ALBINA: E quindi passiamo il tempo in un modo, ecco sì, che fa fretta a passare, ecco, che non ti accorgi che è già passata l'ora, che vuoi andare.
17. COUNSELOR: Quindi è divertente?
18. ALBINA: Siamo in diversi, sì. Siamo abbastanza, che ci conosciamo e poi c'è sempre qualcuno che viene in più di nuovo o di passaggio, così.
19. COUNSELOR: Bello!
20. ALBINA: Sì sì, è un bel posto questo. Me lo conosco da tanto tempo, nel senso che ho avuto dei parenti che sono stati qua, ma tanto tempo fa, però non l'ho mai dimenticato. Ogni tanto me li trovo. Eh beh, insomma, bello! (*sorride*)
21. COUNSELOR: Bello!
22. ALBINA: Eh già! Luigi viene e sta in cortile. Ci sono persone che conosciamo, ho anche dei parenti qua e qui una zia mi pare e basta, riconoscenti comunque. Sono lì nel cortile e chiacchierano e se no, se c'è brutto tempo, avranno il posto anche loro all'interno, ecco, credo. Io sono dentro nella sala qui vicina, quindi. Però Luigi si ferma qui.
23. COUNSELOR: Eh beh, è un modo per passare...
24. ALBINA: Eh sì, sì (*silenzio 2 secondi*) sì. È bene, è anche un bel modo, sei in compagnia, si chiacchierano, si conoscono persone, quindi va bene, va bene. Tra casa, guarda sempre il muro, non è che ci vuole. Perché poi dopo il tempo non passa.
25. ALBINA: (*silenzio di 6 secondi*) E forse ho ancora qualcuno. Una zia, qualcuno ce l'ho qua ancora. Ogni tanto lo vedo nel giardino vicino a una pianta, che sono radunati e riconosco, conosco, ecco. Prima o poi ci verrò magari anch'io, eh. Non si può mai sapere. È perché, insomma, gli anni passano. Dovesse mancare Luigi, ci penserei, ci penserei, perché stare da sola non è. Io ho una sorella a Milano, e quindi non è che posso andare a Milano così, a una certa età poi.
26. ALBINA: (*silenzio di 3 secondi*) Io sto bene anche a casa mia. E quindi non ci penso per adesso, ecco. Gode soltanto del (*silenzio di 4 secondi*) gli anni passano però. E comunque non ci penso. Al momento ci penserò. Poi magari vado prima io a quel posto, quindi non ho neanche più da pensare. Così.
27. COUNSELOR: Quanti anni ha?
28. ALBINA: 41.
29. ALBINA: (*silenzio di 5 secondi*) L'anno di nascita, 41 è l'anno di nascita. Bisogna fare i conti. Io dopo gli otto non li ho più contati (*sorride*). E quindi non so dire quanti anni ho, ma (*silenzio di 2 secondi*) giusto? Arrivata a quanti anni ho? Allora.
30. COUNSELOR: (*silenzio di 3 secondi*) 84.
31. ALBINA: Ah ecco, grazie grazie. Adesso per un po' mi ricordo che sono 84. Bene. Mi ha fatto piacere conoscerla.
32. COUNSELOR: Anche a me Albina!
33. ALBINA: È un bel posto qui, poi si conoscono anche altre persone. E magari un giorno capiterò. Non lo so, perché essendo già sugli otto, non so quanto ancora. E quindi, anche lì c'è un passaggio che dopo una certa età sono da sola. Ma qui ci sono persone di tutta l'età fino a anche 90 anni?
34. COUNSELOR: Sì sì, anche chi ha 90 anni e più.
35. ALBINA: Quindi questo posto lo conosco, però non ci vivo. Non so quante cose ci sono qua dentro, ma credo parecchie. Ecco, così.
36. COUNSELOR: Eh sì, è proprio un bel posto.

37. ALBINA: Ci sono degli spazi, si può (silenzio di 4 secondi) E poi penso che ci sia, anche per chi è dentro, una certa libertà di muoversi. E quindi va bene. Magari un giorno, chi lo sa? Se non vado via prima. Eh sì, perché gli anni ci sono. Poi io non ci penso mai, comunque, perché sto bene, ho una buona salute, quindi non vedo mai il dottore. E quindi dico, vabbè, magari una notte mi addormento e non si può mai sapere. Ecco qua, così. Bene!
38. COUNSELOR: Bene! (*Albina inizia a piangere, silenzio di 8 secondi*) Cosa succede Albina?
40. ALBINA: Non lo so. Non lo so, non lo so. Non fa niente (*continua a piangere*), mi sono commossa, non lo so (*silenzio di 5 secondi*) Lei lavora qua?
41. COUNSELOR: Sì.
42. ALBINA: E qual è il lavoro?
43. COUNSELOR: Ascolto le persone.
44. ALBINA: Forse è per questo che mi sono commossa. (*sorride*)
45. COUNSELOR: (*sorrido*) Perché, si è sentita ascoltata?
46. ALBINA: Vabbè, va bene. Mi piace parlare con le persone (*silenzio di 2 secondi, si commuove ancora*) E lei conosce Luigi?
47. COUNSELOR: Sì, sì.
48. ALBINA: E sai che è mio marito?
49. COUNSELOR: Sì.
50. ALBINA: Allora sai già tutto. (*sorride*)
51. COUNSELOR: (*sorrido*).
52. ALBINA: Andiamo di là che giochiamo un po'. E lei adesso? Adesso dove devo andare? Adesso andiamo di là, qua, a fare i giochi. Eh? Va bene?
53. COUNSELOR: Va bene, adesso c'è di là la mia collega. Grazie Albina per aver
54. ALBINA: Sì sì, grazie, esatto. Cos'ha fatto la Rita? Ha un bel sorriso! (*sorride*)
55. COUNSELOR: (*sorrido*) Mi ha fatto piacere, molto piacere parlare con lei Albina. Buona giornata!
56. ALBINA: Buona giornata!

Commento a cura di Rita Ruffini.

La conversazione è stata piacevole, per me è stata la prima volta che ho affiancato una persona affetta da decadimento cognitivo in una conversazione capacitante in quanto il mio lavoro solitamente mi porta a relazionarmi con i caregiver di queste persone.

Non c'è stato bisogno di sollecitare il dialogo con delle domande, non è stata una conversazione indagatoria, né ho cercato di ottenere informazioni sullo stato cognitivo o di funzionamento neurologico della conversante, ma ho cercato di favorire ciò che la conversante voleva comunicare con il suo linguaggio verbale, non verbale e para-verbale, tutti contenuti che lei aveva già dentro di sé. Ho mantenuto un ascolto attivo per favorire il dialogo e ho cercato di utilizzare le tecniche capacitanti, anche se all'inizio forse ho fatto qualche domanda di troppo. Le tecniche usate in questa conversazione sono state:

- *riconoscere ed accogliere le emozioni dell'altro (T.P.) e darne risposta empatica (T.A.)*
- *non correggere (T.P.)*
- *rispettare i tempi ed i silenzi (T.P.)*

Nella prima parte della conversazione si nota come una introduzione, un cercare (da entrambe le parti) di voler “conoscersi” un po' di più per poter poi esprimere e condividere liberamente le proprie emozioni. Albina parla con tono basso ma fluente, ripete spesso dei concetti con delle frasi articolate, non sempre in modo corretto, ma si nota, comunque, come sempre fosse congruente con sé stessa. Nella parte centrale e finale, Albina ha trovato il modo per esprimere le sue paure ed i suoi pensieri, facendo riferimento a quando potrà essere ricoverata anche lei in una RSA, per sfociare, infine, in un pianto liberatorio capace di spiegare le sue intime emozioni. Da parte mia le riconosco e le accolgo.

Per me è stata un'esperienza straordinaria.