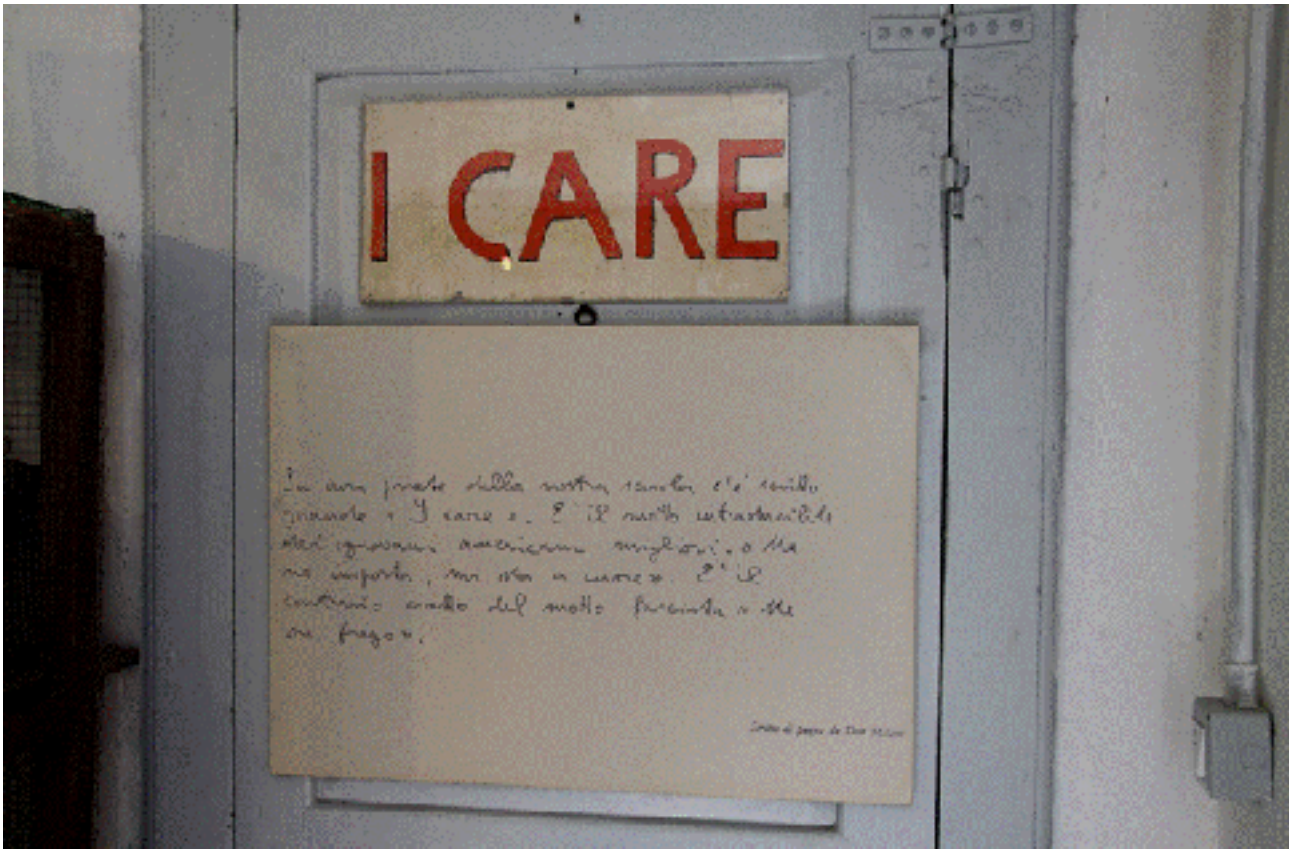
Curare chi cura

Lo sguardo rivolto alle famiglie



Su una parete della nostra scuola c'è scritto grande **"I CARE"**. *È il motto intraducibile dei giovani americani migliori: "me ne importa, mi sta a cuore"*(don Lorenzo Milani)

Senza nulla togliere a quanto è stato detto in questi giorni da chi mi ha preceduto, il mio intervento odierno vuole volgere lo sguardo altrove. Non certo nella direzione giusta ma appunto in una direzione "altra".

Per questo partirò da una domanda che mi sono fatta anni ha come pedagogista, in tempi non sospetti e ben prima di divenire io stessa genitore: *perchè prendersi cura di chi cura*? OGGI si utilizza molto il termine

anglosassone "**caregiver**", che è entrato ormai stabilmente nell'uso comune; indica "colui che si prende cura" e si riferisce naturalmente a tutti i familiari che assistono un loro congiunto ammalato e/o disabile.

Perchè quindi, per quello che mi riguarda, è importante e necessario sostenere la cura di chi cura?

Questo interesse nasce dalla mia esperienza di formatore con gli operatori, in particolare dei servizi per la prima infanzia e la disabilità, a quella con i genitori. In particolare per i genitori con figli disabili o *imperfetti*, come dice Simonetta Agnello Hornby nel suo ultimo libro *Nessuno può volare*, l'essere coinvolti (o forse sarebbe meglio dire travolti) da una relazione che chiede cure continue e prolungate negli anni , chiede allo stesso tempo di misurarsi con una dinamiche che non può essere di *svuotamento infinito*

Mi spiego meglio, per curare, *per prendersi cura,* come voi sapete molto bene (se fossi in un altro convegno direi voi sapere molto meglio di me ma qui direi che posso anche non velare la nostra condivisione come genitori!) ci vuole tanta forza, energia, pazienza, passione, amore, perseveranza … e via di questo passo a voi la possibilità di allungare l'elenco.

Ma siccome siamo UMANI e ogni tanto è importante ricordarcelo anche da soli, non è possibile orientare verso l'esterno così tanta energia senza, al tempo stesso, trovare fonti di ricarica … Un passo alla volta.

Se non si riesce ad attivare questo "movimento" ci sono rischi e derive molto pericolose e vorrei provare a nominarne alcuni NON per spaventarvi ma per sostenervi nella continua ricerca di azioni mirate a *Prendervi cura di voi*

Nella mia esperienza professionale ho incontrato e incontro tuttora tanti genitori sempre arrabbiati, spenti, sconfortati e sconsolati, schiacciati dalle fatiche e dal dolore e con una visione scura di tutto quanto li circonda. Genitori persi in un lamento perenne che si autopercepiscono sfortunati. Insomma, ognuno si salva come può e riesce di fronte a quell'eterna domanda da cui bisogna passare come prima tappa dell'interno *"Perchè a me?"*

Oppure genitori che si sono trasformati in super tecnici, riabilitatori o terapeuti a discapito di quella dimensione educativa che rischia di smarrirsi proprio nella tecnica.

Ecco, questi comportamenti vanno esattamente nella direzione opposta del *prendersi cura di sé*, perchè sono profondamente (anche se sovente inconsapevolmente!) autolesionisti e anch'essi più che fornire nuova energia ne prosciugano ulteriormente

Forse un po' si salvano le persone molto credenti anche se devo dirvi, da laica, che l'idea di un Dio che assegna fatiche e pesi a chi li può sopportare l'ho sempre trovata parecchio sgradevole, insieme a quella del "dono".
In questo senso mi è stato di grande aiuto la lettura di un bellissimo libro di Vito Mancuso, teologo, che si chiede a partire dall'affermazione che la vita è un "dono di Dio" di quale *Dio* e di quale *Dono* stiamo parlando. Il libro che consiglio a chiunque non l'ansia ancora incrociato è Il dolore innocente. L'handicap, la natura e Dio. … Poi ognuno di noi intraprende le sue ricerche, tutte valide, soprattutto se contribuiscono a *prendersi cura di sé!*

E ci tengo a sottolineare che prendersi cura di sé non è per nulla un atto egoistico (nel senso negativo del termine) ma al contrario è un atto estremamente altruista proprio nella visione generatrice di cui vi parlavo prima e dell'immagine di nutrirsi per nutrire, curarsi per curare.

Ho trovato una bellissima immagine per descrivere proprio questi rischi e derive che parla di **Maschera sul cuore:**

La prima conseguenza di un impegno che, anche quando è portato avanti con amore, rimane sempre gravoso, è la ricaduta sulla psiche, perché chi si prende cura di un malato cerca sempre di sostenerlo anche a livello psicologico, di infondere speranza e ottimismo, di distrarlo e di fargli mantenere un buon livello di relazioni sociali, quasi sempre mascherando la propria preoccupazione per il futuro, lo stress, la depressione. E tutto ciò si traduce in perdita di sonno e di appetito, a volte di motivazione in generale, comparsa di depressione e ansia, spesso gravi e riconoscibili clinicamente (secondo diversi studi addirittura in un *caregiver* su due, soprattutto nelle persone più giovani o più anziane, specie se sono donne).
È indispensabile quindi predisporre ogni possibile strategia per evitare di farsi carico in solitudine di situazioni difficili, col rischio di esserne risucchiati e di provocare conseguenze molto pesanti (che oltretutto ricadono a loro volta sul malato, in un circolo vizioso dal quale è poi ancora più difficile uscire.

E allora, come genitori, *prendersi cura di sé* cosa vuol dire, perchè non sia una prescrizione?

- vuol dire dedicarsi e nutrire le proprie passioni
- vuol dire non perdere di vista la bellezza
- cercare fonti di allegria e vitalità

vuol dire …

- cercare fonti per la cura del corpo perché come dice Nikos Kazantzakis *E' cosa buona e giusta prendersi cura del corpo … che è il cammello su cui monta l'anima per attraversare il deserto.* (Nikos Kazantzakis è stato uno scrittore, poeta, saggista, drammaturgo, filosofo, giornalista e traduttore greco, uno dei maggiori del XX secolo)

vuol dire ….

- cercare fonti per la cura dell'anima perchè a dirla con Karen Blixen, *La cura per ogni cosa è l'acqua salata: sudore, lacrime, o il mare.*

Vorrei concludere prendendo in prestito le parole di Alessandro Baricco tratte da un suo romanzo SETA : (anche perchè oltre alla scrittura direi che mi ha salvata e ogni giorno mi salva, la lettura): e che se, mi permettete, voi dedicare a mia figlia Luna:

Poiché la disperazione era un eccesso che non (le) apparteneva, si chinò su quanto era rimasto della sua vita, e riiniziò a prendersene cura, con l'incrollabile tenacia di un giardiniere al lavoro, il mattino dopo il temporale.