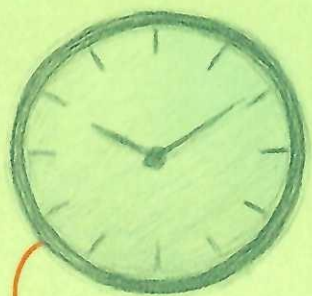


Stefania Sedda

IL TEMPO È ADESSO

CURARE SÉ STESSI PER AMARE



Essere un caregiver
Istruzioni per l'uso

PREFAZIONE

Prof. Attilio Mastino, Rettore Emerito della Università di Sassari

Questo bel volume di Stefania Sedda (Il tempo è adesso, curare sé stessi per amare. Essere un caregiver istruzioni per l'uso) affronta il problema di come riuscire a spezzare il legame di sofferenza che incatena chi si cura quotidianamente di un malato grave, rischiando di essere trascinato inesorabilmente nel vortice della malattia, nel disagio, nella disperazione:

L'ho vista all'opera, Stefania, nello sportello di Psico-oncologia della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori della sede provinciale di Sassari, con le sue competenze di Psicologa e poi di Psicoterapeuta orientate verso il benessere delle persone, con l'utilizzo di nuove tecnologie EMDR, contro la depressione; in passato per la Caritas di Nuoro, per garantire supporto psicoterapeutico nei vari contesti di fragilità.

Perché questo libro parte da questa "meravigliosa Sardegna", che rimane sempre sullo sfondo e riempie di senso queste riflessioni che non sono astratte ma fatte di carne e di sangue, testimonia insieme un percorso di consapevolezza, di competenza e di sostegno.

Sono stato chiamato a leggere queste pagine, a esprimere il mio parere, a contribuire ad un dibattito che chiede innanzi tutto specializzazione, ma soprattutto empatia e capacità di cogliere emozioni, frutto di esperienze di vita vera.

Ciascuno di noi si porta dietro prove difficili e storie familiari dolorose e s'interroga se al momento giusto è stato in grado di fare tutto il possibile per aiutare, prendersi cura, capire la sofferenza e il dolore, evitare la morte del proprio caro: sono i casi degli uomini e delle donne devastati dalla chemioterapia, dalla demenza, dall'Alzheimer, dal Parkinson.

Da qui l'ammirazione del lettore per queste pagine luminose: l'autrice non pretende di affrontare la malattia di chi deve essere assisto, ma si limita ad indicare alcuni principi che sembrano indispensabili per chi svolge una professione di aiuto, per chi decide di donarsi agli altri senza annullarsi, perché tutti abbiamo bisogno di appartenere, di amare, di essere amati, ma senza dimenticare sé stessi, i propri limiti, le debolezze, considerando che spesso il giudizio di inadeguatezza è troppo severo.

Al centro c'è la solitudine dei caregiver, tra condizione sociale e sentimento interiore, la percezione di un carico di cura eccessivo, di responsabilità crescenti legate alla gravità della malattia, alla durata dell'assistenza, al supporto familiare, alle risorse

economiche, alle diverse qualità delle persone, con all'orizzonte lo spettro della perdita e la frustrazione, il lutto (anche anticipato) dopo lo stress prolungato.

L'attività di cura non può essere considerata una via obbligata senza uscita, ma una scelta consapevole, in una società dove le famiglie sono cambiate, da un lato abituate a delegare al Servizio Sanitario Pubblico, oppure iperprotettive o fragili.

Dunque, occorre esser consapevoli che è assolutamente necessario "prendersi cura di chi si prende cura", riconoscere l'altruismo, il sacrificio, la fatica ma anche le difficoltà, come se si percorresse una scogliera a picco sul mare o un tunnel che arriva agli angoli più bui della nostra anima, con i rischi inevitabili che provocano sensi di colpa del tutto ingiustificati, emozioni nascoste che rischiano di schiacciarsi.

Senso di inadeguatezza, ansia, paura di fronte a fallimenti, impotenza e giudizi ingenerosi da parte degli altri, stanchezza, preoccupazione, risentimento, tristezza, disperazione di fronte all'inevitabile che sentiamo arrivare: per aiutare davvero è necessaria un'educazione emotiva e uno sguardo compassionevole, che superi ogni egoismo ma eviti anche l'annientamento dell'autopunizione, la depressione, imparando a perdonare e a perdonarsi.

persone, con all'orizzonte
strazione, il lutto (anche

considerata una via obbligata
ole, in una società dove le
tuate a delegare al Servizio
tive o fragili.

li che è assolutamente
prende cura", riconoscere
anche le difficoltà, come se
sul mare o un tunnel che
ostra anima, con i rischi
dipa del tutto ingiustificati,
chiacciarci.

ra di fronte a fallimenti,
orte degli altri, stanchezza,
za, disperazione di fronte
e: per aiutare davvero è
iva e uno sguardo
egoismo ma eviti anche
la depressione, imparando

Per evitare conseguenze drammatiche che si riversano innanzi
tutto sui caregiver, forse servono interventi dall'esterno, anche
strumenti e terapie, come la musica, gli abbracci, le
frequentazioni di persone care, i ricordi piacevoli, l'intelligenza,
l'immaginazione, l'autostima.

Una riflessione profonda sulla morte (la morte non è la fine, ma
un nuovo punto di partenza per ripensare alla nostra stessa
esistenza e per imparare a dare alle persone che ci circondano la
possibilità di vivere fino al giorno della loro partenza, nel tratto
che richiama Ana Claudia Quintana Aranes, 2022).

L'accettazione del dolore nostro e altrui, perché dobbiamo
lasciare che le emozioni risalgano a galla e le lacrime esprimano
davvero il nostro stato d'animo.

Occorre allora fare un viaggio su chi siamo stati per sviluppare
percorsi alternativi destinati a chi vogliamo essere, senza perdere
la nostra identità, cercando aiuto, perché la compassione per il
malato è un motore fortissimo di cambiamento, un elemento
positivo che ci può far crescere, se riusciremo a passare dal
"saper fare" al "saper essere", sempre convinti che non è il curare
che conta; ma solo il prendersi cura.

Ne ha parlato di recente Alberto Merler nei due volumi "Oltre la
solitudine, proseguire nel cammino dell'esistenza" e "Parole in

opera” cercando di capire la strada attraverso la quale riuscire a scavalcare il dolore e la solitudine, dopo il lutto e il confinamento, oltrepassando una voragine che avremmo pensato insuperabile, con la voglia di ristabilire relazioni, di riaffermare valori positivi, di rispondere con generosità alle prove davvero difficili e crudeli alle quali è stato sottoposto per lunghi anni.

Neppure in queste pagine c'è la pretesa di continuare ad insegnare agli altri; c'è più modestamente il desiderio di far riemergere i valori, di cogliere impressioni, di trasmettere sensazioni, di riproporre una musica lontana che appena si ode, di ricostruire attraverso il suono un ambiente amato, di far rivivere le persone più care. Forse solo la musica è capace di far superare le distanze nello spazio e nel tempo, di riportarci istantaneamente a cogliere i lineamenti, di stimolare la memoria, di riportarci ad esperienze vissute, di collocarci in una relazione con gli altri che il mondo rischia di perdere irrevocabilmente.

Il discorso viene affrontato in modo originale fuori dai luoghi comuni e apparentemente senza il condizionamento di note, di rimandi dotti, di precisazioni, di confronti; eppure, questo è un libro colto, che testimonia letture originali, racconta un cammino di maturazione e di contaminazione fondato sull'ascolto, sul dialogo, su un percorso che non ha urgenze ma conosce solo la

delicatezza, l'accoglienza, la passione, la capacità di stupirsi, il coraggio, la lealtà, perfino l'umiltà e il silenzio.

Allora il valore della scrittura e della parola ascoltata e pronunciata con gli amici, soprattutto della musica e della poesia, come quella, bellissima, di Cora Coralina sull'intensità del vivere una vita piena.

Dunque, la comunicazione, perché bisogna assomigliare alle parole che si dicono riprendendo la poesia del compagno di Mandela posta alla fine di questo libro, "non importa quanto stretta sia la porta", oggi possiamo dire che la porta è spalancata, non solo aperta, per riappropriarsi dell'esprimere il sentire, del dire e di essere ascoltati nel campo della cura amorevole, della gentilezza, dell'attesa, della modestia, del coraggio, del discernimento, della riservatezza, con desiderio di esplorare e di scoprire. Una bella lezione per tutti.