

18. Sul distanziamento e il senso di colpa al tempo del Covid

Buongiorno.

Ho scoperto quasi per caso e con grande piacere il vostro sito che, in questo tempo di post-emergenza e di "ristrettezze affettive", per noi e i nostri cari, ospiti di RSA, mi è sembrato un vero e proprio "balsamo di speranza", dall'enorme potere rigenerante.

Sono figlia unica di genitori ricoverati entrambi in struttura dal settembre 2018 e, nonostante gl'indubbi benefici apportati a tutto il nostro nucleo da questa necessaria, seppur difficile, decisione, fatico molto a convivere con questo profondo cambiamento dell'assetto familiare e sono spesso in preda a forti sensi di colpa...

Dato l'ottimo rapporto di collaborazione con la struttura in cui si trovano i miei genitori, prima dell'avvento del Covid mi ci recavo spesso, impegnandomi con piacere nel disbrigo di tante piccole incombenze utili ai miei cari, coltivando "fisicamente" il legame affettivo con loro, nonché ripristinando, in tal modo, una sorta di equilibrio familiare psicoaffettivo ed una certa continuità di relazione; ovviamente con il lockdown tutto ciò non è più stato possibile (tra l'altro, nella nostra struttura nessun anziano si è ammalato di Covid, per fortuna!) ed anche se ora le visite sono possibili, si svolgono in modalità "striminzita" (mezz'ora!), asettica (dietro il plexiglass) e quasi anonima (la mascherina non permette a mia madre, gravemente ipoacusica, di leggere il labiale), destabilizzando l'equilibrio emotivo tanto faticosamente ricostruito in questi due anni.

Con ciò, non voglio in alcun modo discutere i protocolli sanitari, né tantomeno inveire contro il personale della struttura, che è sempre attento e disponibile, tuttavia questa mancanza di stretto contatto con i miei acutizza il senso di colpa nei loro confronti.

Non è facile ammettere di aver bisogno di aiuto nella gestione dei propri anziani. Non è facile accettare i sentimenti ambivalenti nei loro confronti, compresa la rabbia impotente, che mi fanno spesso sentire una "cattiva figlia", sebbene abbia imparato a gestirli meno faticosamente grazie ad una lunga e fruttuosa psicoterapia.

Il senso di colpa, tuttavia, permane, acuitizzato, come detto poc'anzi, dal disorientamento provocato dall'emergenza sanitaria, pertanto, trovare "per caso" e leggere il suo bellissimo articolo sulle RSA del futuro mi ha riempito il cuore di speranza e mi ha dato sollievo.

A tale proposito, vorrei ora un'informazione: nella città di Torino esistono gruppi di auto-mutuo aiuto per familiari di anziani in RSA? Ho bisogno di confronto con persone che vivono la mia stessa esperienza e vorrei partecipare ad incontri specifici: può indicarmi qualcosa in proposito? So di essermi dilungata parecchio e me ne scuso, ringraziando per l'attenzione.

Ancora complimenti per il suo bellissimo articolo. Marina Violino

Gentile Marina Violino,

Ho letto con attenzione la sua mail e ho pensato ad altre simili che ho ricevuto. Mi sembra che lei sia consapevole di aver fatto la scelta giusta nel trovare un luogo dove i genitori possano vivere abbastanza bene, con l'assistenza adeguata, e nel riuscire così anche lei a vivere la propria vita. Tutto questo continuando a essere presente e vicina, come possibile, ai suoi genitori. Purtroppo lei resta a disagio per un senso di colpa che viene "dalla pancia", piuttosto che "dalla testa" e questo senso di colpa persiste nonostante la psicoterapia.

Che fare?

Il mio consiglio è di accettare quello che succede così come succede, compresi i sensi di colpa. Non lotti, non cerchi di eliminarli. Li accetti come compagni di viaggio.

Capisce? Le faccio una proposta che forse è un po' inusuale ma che credo sia la più saggia e che la farà stare meglio.

Piuttosto che negare i sensi di colpa cerchi di mettere le sue energie nella vita, nelle relazioni, in quello che fa giorno per giorno.

Quanto ai gruppi per i familiari le propongo di venire una volta qui a Milano a un incontro del Gruppo ABC, appena sarà nuovamente possibile. Ne troverà l'annuncio sul sito www.gruppoanchise.it

A Torino c'è invece l'Associazione Alzheimer cui può rivolgersi: alzheimerpiemonte@aruba.it

Pietro Vigorelli

Buongiorno dottor Vigorelli.

Grazie per la cortese ed esaustiva risposta, nonché dei recapiti che mi ha fornito. Cercherò di convivere con il mio disagio e di "farmene una ragione", sperando che al più presto si allenti la morsa della restrizioni anti Covid nelle RSA.

Verrò con piacere a Milano e la autorizzo molto volentieri a pubblicare la mia lettera, con tanto di firma.

Grazie ancora per il suo prezioso contributo circa la gestione dei nostri anziani e delle nostre, oltre che delle loro, fragilità.

Un caro saluto. Marina Violino