

21. Una mappa per orientarci

Volentieri pubblichiamo una mail ricevuta da un familiare che ha partecipato al Gruppo ABC online condotto da Mina Mantova e Daniela Pellerino. Nella rubrica conversazioni di questo sito sono state pubblicate le trascrizioni di alcuni incontri col n. 529, 538, 539. L'autrice ha concesso l'autorizzazione a pubblicare il testo della mail, cambiando i nomi propri, così come è stato fatto nel rispetto della privacy.

Ciao Mina,

ho già detto che mi sento più a mio agio con le lettere scritte che non con la parola; per questo ti invio questa mail. Ti mando i miei ringraziamenti per l'esperienza vissuta all'interno del Gruppo ABC; se lo ritieni puoi condividere queste mie parole con Daniela.

Un grazie sincero per la disponibilità e l'attenzione dimostrate oltre che per il piacere ed il coinvolgimento provati all'ascolto di ogni singola parola pronunciata durante gli incontri. Ringrazio per i consigli e per le conoscenze trasmessi durante gli incontri, per la condivisione, per il sostegno, per l'aiuto, per gli stimoli, per l'empatia che si è scatenata, per la sinergia e l'energia, per la mancanza di giudizio e di pregiudizio.

All'interno del gruppo è diventato naturale dare voce al mio linguaggio intimo, silenzioso, costituito dalle emozioni, dal dolore, dalla tristezza, dall'angoscia; sono riuscita a dare un nome, a voce alta, alla malattia della mamma. *Demenza...* quante volte, dal febbraio 2020, ho ricercato il significato di questa parola nel vocabolario; che angoscia leggere "deterioramento grave e irreparabile delle facoltà intellettive... il decadimento grave e irreversibile dell'attività psichica che, con inizio nel settore della memoria, coinvolge, nel suo decorso progressivo, le facoltà creatrici dell'intelligenza e i processi di sintesi del pensiero". Ho letto e riletto tante volte questa definizione cercando di ritrovare in essa la mia dolce mamma e non trovandola.

All'interno del gruppo ciascuno di noi ha dato testimonianza di sé, della propria vita, della propria sofferenza nell'affrontare tutti la stessa malattia, con lo spirito – importantissimo – che tutti, a partire dall'esperienza quotidiana, dal nostro vissuto, possiamo offrire un contributo importante.

Grazie Mina, Grazie Daniela per la generosità con la quale avete messo a disposizione quegli strumenti preziosi che avete acquisito con il tempo e con l'esperienza; per la vostra delicatezza nell'affrontare argomenti così intimi, per la condivisione della vostra esperienza personale in questo modo oscuro; per il linguaggio, talvolta silenzioso, con il quale avete rispettato le emozioni.

Sono stata attirata, nel leggere la locandina del gruppo, da quell'*ABC* che avete adottato quale nome del gruppo; mi è venuto subito in mente l'abecedario, quel libro che insegna le lettere dell'alfabeto... e con quelle lettere, una volta imparate, si costruiscono mondi: si comunica, si scrivono libri, si fanno disegni... E poi *auto-aiuto*, un gioco di parole ricco di significati che ho interpretato così: mi aiuto cercando aiuto, riconosco che per affrontare questo momento, questa difficoltà ho bisogno di qualcun altro. La condivisione fa parte della mia vita: nell'amicizia, nel lavoro, nella vita quotidiana il confronto con l'altro/gli altri rappresenta per me una possibilità di arricchimento. E una volta all'interno del gruppo, i *12 Passi*: è stato come imparare a camminare su un prato verde all'interno della malattia. *L'Inventario delle emozioni*: il riconoscimento e la ricerca degli stati d'animo per imparare a superare gli ostacoli. *La giostra delle parole*: alla ricerca di fatti, immagini, sensazioni, parole...

Amo da sempre giocare con le parole, con le espressioni, ricercare il significato delle parole, i loro sinonimi, dare nomi agli eventi e all'interno del gruppo mi sono trovata sempre a mio agio. E' stato l'inizio di un percorso che ci (a me e a mia sorella) aiuterà a guardare con "occhi diversi", da una "prospettiva diversa" la malattia della mamma e che ci aiuterà a restituire all'anziana smemorata e disorientata più importante della nostra vita la dignità che merita.

Abbiamo tra le mani una mappa per orientarci nel mondo oscuro della mamma, per cercare di diminuire la paura che il suo decadimento cognitivo ha prodotto in noi, per provare a combattere la rabbia che proviamo nei confronti di una malattia devastante che lei stessa temeva più di ogni cosa avendola provata con due delle sue sorelle. Cercheremo, così, di mantenere una relazione significativa con la nostra Dorotea.

Un ringraziamento particolare a te, Mina, perché abbiamo imparato a conoscerti e ad apprezzarti e siamo più serene nel sapere che la mamma, per una parte del suo tempo, è affidata ad una persona così sensibile e ad una professionista così preparata, attenta ai suoi bisogni, alle sue esigenze e alle sue parole "non dette".

Sara (e Nicoletta)