

A commento della Tribuna 105 sulla solitudine riceviamo questa testimonianza che ci aiuta a capire il contributo che l'approccio capacitante può dare per lenire la sofferenza del sentirsi soli.

Una scintilla di comunione

Anno 2017

“Non andare via”. “Non lasciarmi sola”. “Ho paura a stare sola”.

Mi sorpresero queste parole la prima volta che mia madre le pronunciò. La sorpresa era dovuta al fatto che, rimasta vedova a 51 anni, gradatamente si era abituata a vivere da sola, situazione che non le dispiaceva.

Mi preoccupai quando le stesse parole divennero un ritornello costante durante le telefonate e nel momento in cui, dopo aver trascorso qualche fine settimana con lei, mi apprestavo a tornare a casa mia. Attribuii la causa al suo invecchiamento. Si sa che col passare degli anni l'energia fisica diminuisce e si devono fare i conti con la debolezza. Accettare di non essere efficienti come nel tempo precedente è difficile. La solitudine, inoltre, a volte ingrandisce gli eventi e intensifica le emozioni. La paura bussava ripetutamente alla porta. Vecchiaia, solitudine, paura si intrecciano formando un groviglio dentro il quale una persona fragile vive con disagio. Solo la vicinanza di un essere umano può aiutare.

Incominciai a telefonare diverse volte al giorno, andando anche a trovarla sempre più frequentemente. Questi espedienti la rasserenavano, ma la paura di rimanere sola non si allontanò più da lei.

Dopo un anno incominciarono a rendersi evidenti le prime avvisaglie della malattia dementigena che avrebbe stravolto la sua vita e quella della nostra famiglia.

Oggi

“Stai con me!”. “Stai con me?”. “Non lasciarmi sola!”. “Ho paura!”. “Voglio stare con te!”. “Aiuto!”

Il disorientamento spaziotemporale, la perdita di memoria, l'afasia, l'agitazione dimorano nella vita di mia madre. Com'è cambiata! Costante però è la paura di rimanere sola come rivelano le espressioni citate.

Ovviamente non è mai lasciata da sola. Ma è inutile farglielo notare.

L'Approccio Capacitante mi fornisce un efficace aiuto per relazionarmi e comunicare con lei in questa situazione.

Legittimare la sua paura senza contrastarla, restituirle a parole la sua emozione, manifestare la mia comprensione, aprono la strada al ridimensionamento dell'agitazione. È come se si accorgesse che le sue parole hanno avuto un impatto su di me. Le sue parole sono state potenti. Da qui spesso continuo la conversazione evidenziando che siamo insieme: a volte la potenza delle mie parole, lente e semplici, il tono pacato della voce, ottengono l'effetto di coinvolgerla nel dialogo. Altre volte le mie parole sono fragili e hanno bisogno di un alleato: il corpo.

Prenderla per mano, camminare in casa insieme, fare qualcosa insieme trasmettono concretezza completando l'opera delle parole. Non so se la sensazione della solitudine scompaia, verifico comunque una maggiore serenità e lo spostamento del suo interesse su altro.

Con saggezza l'Approccio Capacitante propone di ricercare dei momenti, sia pur brevi, di felicità concretamente raggiungibili tramite parole adeguate suggerite dai Dodici Passi.

L'esperienza con la mamma, con me stessa e con altre persone testimonia che le scintille di comunione accese da questo Approccio sono più luminose di tanti fuochi di paglia. Forse con la mamma se ne è accesa una.

Daniela Pellerino