

E UN GIORNO DIVENTI MADRE DI TUA MADRE

Ti ha cresciuta e accudita. Adesso è lei ad avere bisogno di te. Succede in 2 milioni e mezzo di famiglie. Come può una figlia entrare nel nuovo ruolo senza perdere di vista la propria vita?

di ILARIA AMATO scrive a attualita@mondadori.it

Gianna ha una mamma anziana e ogni giorno lotta per riuscire ad assisterla portando avanti anche lavoro e vita privata. La sua storia è raccontata dal film appena uscito *Tra cinque minuti in scena*, diretto da Laura Chiossone. Ed è simile a quella di tante donne che si sono ritrovate a essere madri delle loro madri, a doverle tenere per mano, giorno e notte. Barcamenandosi tra l'ansia che succeda qualcosa e l'assenza di un aiuto esterno, che sia un familiare o una forma di welfare pubblico. Perché se è vero che in Italia viviamo più a lungo – le donne sopra i 65 anni sono oltre 7 milioni, con una speranza di vita che arriva oltre gli 84 secondo l'Istat – è altrettanto vero che siamo i meno organizzati nel gestire gli anziani. Un'indagine dell'associazione di volontari Auser rivela che i posti letto disponibili in istituti di cura sono circa 240.000, contro un fabbisogno stimato intorno ai 496.000. La cura delle persone non più autonome è affidata alle famiglie: sono 2.600.000 quelle che devono assistere una persona non auto-

sufficiente. Una su 10. Di queste solo il 31,4% ottiene una forma di sostegno economico dallo Stato. Il più delle volte si tratta dell'assegno di accompagnamento: 490 euro al mese. Che non bastano, perché la spesa per assistere i propri cari incide per il 29,5% sul reddito. **Ad aggravare la situazione c'è la crisi economica: per via dei costi alti delle rette delle case di riposo (in media 2.900 euro al mese, di cui la metà è sostenuta dalle Asl e dal Comune) e degli assistenti a domicilio, più della metà delle famiglie rinuncia all'aiuto esterno.** Per ridurre le spese sono soprattutto le donne a riciclarsi nella cura dei familiari. E spesso si trovano sole ad affrontare il costo pratico ed emotivo di una mamma che invecchia. Questa fase critica, però, non porta con sé soltanto dolore: se troviamo il modo giusto per affrontarla, può rappresentare un'occasione di crescita. «Tutto sta nel puntare sulla resilienza, la capacità, con la forza dell'intelligenza e dell'ironia, di attraversare i passaggi più difficili della nostra esistenza» dice la regista Laura Chiossone. Ma è possibile pensare positivo mentre vediamo spegnersi chi ci ha dato la vita?

Ho già tanti impegni: come faccio?

«Non ci sei mai», «Anche oggi dalla nonna?», «Un altro permesso per sua madre?». Marito, figli e datore di lavoro non fanno che ripeterlo. E rispondere è diffi-



Carmen con la madre Maria Teresa, 87 anni.

CARMEN 63 ANNI, COMO

Chi è mia madre oggi «Una donna di 87 anni che ha avuto un ictus, e poi varie ischemie e un infarto. Cammina, ma non è in grado di telefonare o di uscire, per questo non può stare da sola».

Com'era «Forte, anche se non sa né leggere né scrivere, perché è cresciuta nei campi senza padre né madre».

Com'è cambiata la mia vita da quando è malata «Ho chiesto un part-time sul lavoro per assisterla, non faccio viaggi né mi allontano troppo, perché la persona che sta con lei tutto il giorno non può portarla al Pronto Soccorso. Ci vuole una figlia in questi casi. Ma non mi pesa: penso che quando non ci sarà più, non avrò rimpianti, avrò fatto tutto quello che c'era da fare».

Cosa vorrei ancora fare con lei «Parlarle. Ed essere ascoltata».

Cosa mi fa soffrire «Il rapporto con mio fratello, già incrinato alla morte di mio padre per via dell'eredità, si è deteriorato: siamo finiti davanti a un avvocato e mi ha coperto di insulti. Lui si presentava senza preavviso davanti a mia madre, ma con una cardiopatia non sono cose che si possono fare».

Cosa ho imparato «Ho capito che avere la responsabilità di una persona è come portare la croce e questo sacrificio mi ha avvicinato alla fede e alla spiritualità. Perché davanti alla sofferenza di chi ami ti puoi solo affidare a qualcosa di più alto. Non so se si chiama Dio, ma so che tiene i fili del nostro destino. Un aspetto che mi ha portato ad accettare con più serenità il fatto di non avere avuto figli: significa che dovevo essere libera per aiutare mamma. E glielo dovevo: ora sono la madre che lei non ha mai avuto».

giusto contare soltanto sull'aiuto di estranei. Cosa si può chiedere in famiglia? **«Tutti devono offrire un contributo. E i nipoti non devono essere lasciati fuori, perché va trasmesso loro il valore che la nonna è una persona fragile e per questo va aiutata»** sottolinea Perucci. «Ma se è vero che gli uomini ora accudiscono i bambini, l'assistenza agli anziani è ancora un tabù e continua a essere demandata alle donne» fa notare l'assistente sociale Margherita Gallina.

A chi chiedo aiuto per non impazzire? Chi trova una badante trova un tesoro. In Italia sono 1.655.000, con un incremento del 53% in 10 anni, e per il 97% sono straniere. Nella maggior parte dei casi se ne cambia più di una prima di arrivare a quella giusta. «Spesso si parte col piede sbagliato» spiega la psicologa Giovanna Perucci. «La persona che arriva si inserisce in un contesto preesistente e crede che la fiducia da parte dell'assistita e dei suoi familiari sia un punto di partenza, mentre è un punto di arrivo. Dobbiamo tener conto poi che noi italiani abbiamo poca familiarità con lo straniero. Ricordo una signora che chiedeva alla figlia notizie sulla badante: «Ma è scura scura o scura chiara?»». Oltre al timore per lo sconosciuto, **nell'anziano c'è anche il rifiuto di avere una persona accanto che d'ora in poi decide tutto: dal mangiare al dormire, persino a quando fare la lavatrice. Servirebbe un approccio graduale, come l'inserimento che si fa coi bambini dell'asilo.** Anche la figlia deve imparare a rapportarsi con la badante, soprattutto dal punto di vista «imprenditoriale»: all'improvviso le tocca occuparsi della gestione del contratto, dei pagamenti di una persona considerata di famiglia (una ►

cile. La mamma ora chiede le attenzioni di una bambina, anche se ha 90 anni: le va cambiato il pannolone, va imboccata, sostenuta se non cammina sicura e capita quando incespica nel parlare. Mentre la figlia, tra casa e lavoro, comincia ad arrancare, provando un terribile senso di colpa perché, comunque vada, sta trascurando qualcuno. «Una mamma che invecchia non è la fine del mondo, ma la fine di «un» mondo» rassicura la psicologa esperta in psicogerontologia Giovanna Perucci. «È terminata la fase in cui si è figlie di un genitore autosufficiente, ma non tutto è perduto». Come uscire da questo tiro alla fune? «L'importante è non entrare nel loop dell'assistenza 24 ore su 24» spiega Perucci. **«Si deve puntare su cure di qualità, più che sulla quantità di tempo passato con la mamma.** Dedicarsi troppo, arrivando ad annullare se stesse è deleterio. Perché la sofferenza della figlia porta a un'assistenza scarsa e la fatica rischia di causare danni alla salute». Oltre alla stanchezza fisica e psicologica, la paura che gli altri non capiscano ti fa tenere tutto dentro, mentre a te servirebbe sfogarti. «L'invecchiamento di un genitore è qualcosa che si vive spesso in solitudine» spiega la dottoressa Perucci. «In questi casi il supporto di gruppi di auto-aiuto è fondamentale: fa più il consiglio di chi si trova in una situazione simile che quello di un esperto». Dove si tengono gli incontri? «Quasi ovunque, sono gratuiti o hanno costi ridotti: basta informarsi presso il proprio Comune». Il dubbio, però, è se sia



Laura stringe le mani della mamma Franca, malata di Alzheimer.

badante costa da 650 a 1.100 euro al mese a seconda delle ore che fa). Si creano così situazioni imbarazzanti in cui dimentichiamo che abbiamo davanti una lavoratrice, con dei diritti come quelli che reclamiamo noi nella nostra professione. Una soluzione c'è: affidarsi ad associazioni che si occupano di reclutare e gestire la parte burocratica dell'assistenza a domicilio. «Rivolgendosi a un'agenzia specializzata si riducono i rischi del 90%» spiega Antonio Baldascino della cooperativa sociale Assistere (www.assistere.net). «La nostra maggiore attività è quella della selezione: già al telefono siamo in grado di capire che tipo di persona sta chiamando. Poi facciamo un colloquio e un incontro con la psicologa. È importante trovare persone corrette perché è a loro che poi affidiamo le chiavi di casa». E se non ci si trova bene? «In 12 anni di esperienza ne ho viste di tutti i colori. Se non va, si cambia. La nostra mediazione è una forma di tutela, perché stipuliamo contratti regolari ed evitiamo alla famiglia di essere coinvolta in vertenze legali» rassicura Baldascino.

Come mi comporto con la mamma?

Mai come adesso la baci, la accarezzi, la coccoli, anche se prima il contatto era un tabù. «C'è poi il tema della nudità: per molte

LAURA 32 ANNI, NAPOLI

Chi è mia madre oggi «Una donna di quasi 70 anni: da 16 soffre del morbo di Alzheimer, che si sta impadronendo di lei e per cui non si conoscono cure efficaci, se non l'amore».

Com'era «Solare, altruista. Aveva iniziato a lavorare a 18 anni e il suo sogno era fare una crociera. La malattia è arrivata prima che ci riuscisse».

Com'è cambiata la mia vita da quando è malata «La mia esistenza è dedicata a lei, i miei fratelli vivono lontani e sono riusciti a razionalizzare meglio il dolore. Per me non è così: penso sempre a lei, anche quando sono al lavoro. E ciò mi porta a non crearmi una famiglia perché sono troppo impegnata tra mamma, lavoro e studio. Ma non mi pesa, perché se lo merita».

Cosa vorrei ancora fare con lei «Ascoltare la sua voce: non parla più. Ormai il nostro linguaggio è fatto di carezze e sorrisi. La guardo negli occhi e capisco cosa pensa. E poi mi mancano le cose banali, come andare a fare shopping con lei che mi consiglia».

Cosa mi fa soffrire «Non vederla fare la nonna e godersi i nipoti. Mi sento impotente e, a volte, in colpa, perché quando ero ragazzina non avevo voglia di studiare e questo la faceva arrabbiare. Me ne rendo conto ora. Vorrei non aver fatto quelle storie, perché se hai la mamma che sta bene sei la donna più ricca del mondo».

Cosa ho imparato «La malattia di mamma mi ha fatto scoprire che assistere gli anziani è la mia vera vocazione. Così mi sono messa in tasca la laurea in Lettere e mi sono iscritta a un corso per operatore socio-assistenziale».

generazioni l'esposizione del corpo è rimasta in una dimensione intima mentre ora non ci sono più paletti» dice l'assistente sociale Margherita Gallina. «**C'è uno stravolgimento dei legami che chiede di non urtare la sensibilità e la dignità della mamma:** pensiamo a donne con un carattere forte che si trovano private dell'autonomia, che magari sono ancora lucide e lottano per esercitare il loro ruolo di madre, a cui sono abituate». «Gli anziani di oggi appartengono a una generazione d'acciaio: per tutta la vita hanno avuto una grande forza e difficilmente accettano di perderla» aggiunge la psicologa Giovanna Perucci. «Il nostro compito è aiutarli a invecchiare e a non morire arrabbiati. Per questo è fondamentale valorizzare la minima cosa che sono ancora in grado di fare, fosse solo sollevare un pettine o decidere la temperatura dell'acqua per farsi il bagno».

DOVE RIVOLGERSI

Per trovare assistenza Sono sempre di più i centri che reclutano badanti. Si va dal servizio "trova badanti" del Comune di Milano, che ha istituito un elenco ufficiale (sul sito www.badante.it), a quello della Provincia di Milano (www.badanteinfamiglia.it), o ancora a cooperative senza scopo di lucro, diffuse su tutto il territorio italiano. Su Internet è possibile trovare la più vicina: da Assistere, con sede a Roma (www.assistere.net), a Progetto Famiglia

Network (www.progettofamiglianetwork.it), che opera su rete nazionale. L'associazione Mamma&Lavoro (www.mammaelavoro.it) organizza corsi per imparare ad assistere i propri familiari anziani dal punto di vista psicologico, dell'igiene, dei farmaci e dell'alimentazione. **Per confrontarsi** Se hai un parente affetto da morbo di Alzheimer, ti puoi rivolgere per consigli all'associazione Il Ciclamino (www.ciclamino.org). Se vuoi condividere la tua esperienza, è appena nato il blog www.mammaacarico.com. Lo cura Gianna Coletti, protagonista di *Tra cinque minuti in scena*.