

La mia mamma, Giovanna, ha 86 anni, viveva da sola fino a qualche mese fa.

E io sono Antonia, 58 anni e, ogni giorno, lavoro, un'attività che mi impegna per molte ore e richiede molte energie; mi occupo della mia famiglia, sì, i figli sono grandi, ma i pensieri sono altrettanto grandi; curo la casa e c'è sempre qualcosa da fare, cerco di trovare tempo per gli amici... ma le ore del giorno non bastano mai.

Lei, la mia mamma Gio, da sempre persona attiva e gioiosa, che dava calore a chi le stava intorno, è cambiata piano piano: ora ha bisogno di sostegno, tutti i giorni, tutto il giorno, anche per le piccole cose: ricorda, ma non sempre; prova a fare perché, mi dice, lei ce la fa "benissimo da sola", ma non riesce più e tutto il quotidiano diventa difficoltà.

Non è più la "mamma" che era un riferimento per me, ora sono io che devo, e voglio, prendermi cura di lei.

Non è sola, ci sono intorno a lei persone che la aiutano con attenzione professionale. Io invece sono la figlia, una presenza che a volte non riconosce, che a volte la infastidisce con consigli e raccomandazioni, che a volte cerca, e a volte scaccia. E tante volte non so cosa pensare, come comportarmi, come sentirmi utile.

Ma sono sua figlia e ho scelto di esserle vicino, ora che ne ha bisogno.

Mi informo delle sue condizioni, la porto a fare visite, cerco di passare del tempo di qualità con lei, ci sono quando mi chiama.

Però non posso esserci, sempre, quando lei lo vorrebbe o ne avrebbe bisogno.

È questo mi dispiace e mi fa sentire di non fare abbastanza o, quando sono stanca della giornata, mi fa sentire di non poterne più di tutto.

Allora sento che non posso andare avanti così, che non sono capace, mi chiedo se posso fare di meglio, sento di non essere una buona figlia, ho timore di deluderla e di non sentirmi all'altezza di questo legame che è basato sull'affetto che provo per lei ma che a volte diventa un peso, un macigno che mi preme sul petto.

Vorrei avere aiuto, dai miei famigliari, dagli amici, da chi conosce la mamma.

Vorrei qualcuno con cui parlare per sapere cosa posso fare per essere sicura di fare il meglio per lei; per raccontare i miei dubbi, la fatica, il dolore, la rabbia, l'incertezza del futuro.

Tutte emozioni che fatico a esprimere ai miei famigliari ma anche a me stessa.

Questo mi fa sentire isolata dalla vita degli altri che non vivono e provano questa situazione e queste incertezze.

Un giorno ho capito che avevo bisogno di trovare aiuto.

Ho letto per caso del gruppo di auto aiuto famigliari curanti.

Mi ha colpito il perché del gruppo che serve ad ascoltare, a condividere pensieri, a costruire relazioni, a dare sostegno reciproco,.

Assistere la mia mamma Gio mi dà gioia e mi porta anche a trovarmi di fronte a sempre nuove sfide legate alla sua salute, al suo stare bene in casa con le persone che la circondano, alla sua cura quotidiana, all'organizzazione della sua vita attuale e futura.

L'idea del gruppo, di potermi incontrare con altre persone che seguono qualcuno che amano, di sapere di non avere l'obbligo ma l'opportunità di andarci quando posso e quando mi sento, di essere in un luogo dove potermi "rilassare" ed essere autentica perché so che non mi sentirò giudicata per quello che non riesco a fare, e che potrò magari trovare con le esperienze di altre persone spunti per vivere meglio, mi fa stare un po' meglio.

Certo, raccontare i fatti miei ad altre persone, forse, mi metterò a disagio.

Ma sapere che tutti siamo lì per lo stesso motivo alleggerisce questa difficoltà. E spero di trovare supporto in questi momenti.

Per questo ho deciso di provare: spero di scoprire che nonostante l'indifferenza che spesso vedo intorno, nel gruppo potrò incontrare persone come me, provare e trovare comprensione e solidarietà, sentire che il dolore e la sofferenza che sento sono sentimenti comuni a chi si occupa di un caro.

Cosa vorrei portarmi a casa dopo l'incontro?

Sostegno, sapere che ci sono altre persone nella mia situazione su cui posso contare, sapere che c'è un gruppo a cui rivolgere le mie domande e i miei dubbi.

E trovare un momento di pace, di quiete, di stacco dai pensieri e dal peso delle responsabilità.

Antonia