



## CAREGIVER FAMILIARE

Intervento di **Gianandrea MOSSETTO**

**Gilo Care** Associazione di Volontariato

Torre Pellice ottobre 2016

Il motivo per cui facciamo volontariato si può simboleggiare con un **cuore**: il cuore, come simbolo, sottintende le qualità positive di cui disponiamo e che costituiscono un movente per agire.

Certo si può scegliere di calarci nel ruolo di caregiver o di volontario ospedaliero per i motivi più diversi e personali ma ciò che conta è comunque il fatto che alla fine “si faccia del bene”.

Nella situazione di caregiving tutto passa attraverso la relazione: relazione con gli amici, con la famiglia, tra caregiver e la persona non autosufficiente...Quindi la stessa qualità della vita passa molto spesso per la qualità delle relazioni. Quando la situazione di non autosufficienza è molto pesante da parte del soggetto assistito, la relazione primaria è quella con il caregiver familiare, chiamato a gestire la qualità della vita all'interno di questo sistema che noi chiamiamo NuBAC (Nucleo Base di Assistenza e Cura). Qui entrano in gioco la relazione che la persona non autosufficiente ha con il mondo e infine la relazione che il caregiver ha con il mondo. Il caregiving diventa il volano che gestisce questa relazione nel bene e nel male, volente o nolente, il ponte tra l'interno e l'esterno.

Quando la persona non autosufficiente gode di un'adeguata lucidità mentale, percepisce la relazione con il caregiver positivamente. Il caregiver d'altro canto si assume questo ruolo perché, è bene ricordarlo, si tratta di un ruolo. Naturalmente il concetto di persona deve poter rimanere al centro di tutto.

Nel momento in cui il caregiver accetta questo ruolo deve assumersi anche una serie di responsabilità. E' bene tuttavia tenere sempre presente che, in quanto scelta, si può decidere se proseguire nel ruolo di caregiver o smettere. C'è un limite che va rispettato e, nel rispetto di se stessi e altrui, si può tornare sui propri passi.

Questo sistema, formato da caregiver ed assistito, ha delle caratteristiche nuove rispetto alla relazione precedente e rispetto alle caratteristiche che i due individui separati avevano. Ed è bene che ci siano degli accorgimenti nella strutturazione di questo sistema, ad esempio, accorgimenti nel curare i “non detti”, nell'affrontare la durezza degli argomenti, nel cercare di affrontarli rimanendo il più possibile trasparenti, nel porre attenzione a che il caregiver non prevarichi nelle scelte la persona non autosufficiente, nel creare una squadra che abbia un obiettivo comune, primario, di scelta. Perché la scelta che si compie è una scelta di aiuto ma anche di sofferenza. E questa sofferenza, che è anche una grande educatrice, deve essere rispettata.

L'inizio dell'esperienza del caregiver può essere segnata da solitudine e senso d'abbandono da parte di familiari, amici, società. Inoltre problemi di ogni tipo e complicazioni burocratiche possono creare smarrimento nel caregiver. Ma, come spesso accade, le difficoltà e gli errori possono offrirci anche ottimi insegnamenti. In certe situazioni gli errori, spesso compiuti inconsapevolmente, sono utili per creare un percorso di cambiamento positivo. Si può decidere di cambiare in parte o anche globalmente. Si può sempre imparare ad ottimizzare qualsiasi situazione relazionale!! Non dimentichiamo che siamo noi che *"facciamo i coperchi delle pentole"*: più i coperchi sono perfetti per la pentola, meno energia ci vorrà per far bollire l'acqua.

Un concetto che ritorna sempre nel caregiving è quello del diverso vissuto di colui che opera in questa relazione d'aiuto. VITTIMA-CARNEFICE-SALVATORE: questa è la triade nella quale alternativamente il caregiver può identificarsi. L'esperienza sul campo ci insegna che il più frequente è il ruolo di vittima che, se portato alle estreme conseguenze, può sfociare nel ruolo ora di salvatore, ora di carnefice all'interno della stessa persona.

Ciò mette in moto nella persona, che sta prestando un'attività di cura, dinamiche emotive difficili da gestire ed è quindi preferibile fermarsi e non lasciare che pervadano la sfera più intima della personalità. Nel momento in cui prevale il vissuto di vittima è bene chiedere aiuto attraverso il confronto per, eventualmente, scegliere qualcosa di diverso, di più creativo e costruttivo. Insomma si prova a CAMBIARE anche se non ci sono certezze di riuscita. Cambiare per sfuggire alla trappola del vittimismo è comunque doveroso!

Il volontariato deve essere proficuo per il ricevente, ma non deve depauperare la persona che lo fa, anzi arricchirla di energia vitale.

Talvolta il caregiving trasforma la frustrazione in rabbia che porta la persona ad indossare una corazza per non esplodere/implodere. Successivamente poi è faticoso deporre detta corazza e in agguato è il rischio di indurirsi, spegnersi, indebolendo il concetto che ognuno ha di se stesso. Il pericolo è che, insieme alla sofferenza, non si percepiscano più nemmeno le cose buone.

Quindi, se la situazione intorno ce lo permette, sarebbe opportuno CAMBIARE LA SITUAZIONE INTORNO, evitandoci "lacrime e sangue" ulteriori che sottraggono qualità alla vita.

A questo punto sorge spontanea la domanda: Che cosa serve per non sentirsi persi nelle sofferenze? LE RELAZIONI e, ancor di più, la relazione per eccellenza: quella con il caregiver familiare. Per la persona non autosufficiente quella relazione diventa il riferimento massimo perché sente di essere a casa tra persone che insieme gestiscono la "realtà casa". Si profila quasi una simbiosi non intesa come mera dipendenza (bambino/madre) bensì come responsabilità di entrambi nella gestione di questo sistema.

Entrambi hanno una responsabilità e devono mantenerla.

Concludendo potremmo dire, parafrasando un noto slogan:

***"Dove c'è il cuore, c'è relazione. Dove c'è relazione c'è casa"***