
Cn+ Genitori anziani, come prendersene cura?

Autore: Serena Scotto d'Abusco

Fonte: Città Nuova

Come prendersi cura dei genitori anziani e allo stesso tempo preservare i legami della famiglia nucleare? E come conciliare questo con un'attività lavorativa spesso impegnativa?

Monica e Gianni mi chiedono una consulenza in seguito all'ammalarsi del padre di lui. Sergio di 85 anni ha avuto un ictus e da quel momento non è più autosufficiente. Gianni è solo, il fratello maggiore vive in un'altra città, si occupa del padre per quello che può, **ma le richieste sono tanto aumentate e non riesce più a conciliare gli impegni lavorativi e familiari**. Questo genera crisi e rotture anche con Monica e la situazione si va facendo sempre più complessa. Gianni sente che non riesce a fare bene né il figlio, né il padre né il marito. Come trovare una soluzione che possa aiutarlo a ritrovare una serenità perduta? La struttura familiare all'interno della società moderna è fortemente cambiata. **L'aspettativa di vita è aumentata, quindi spesso ci si ritrova a prendersi cura di genitori molto anziani, allo stesso tempo però ci si sposa più tardi. Motivo per cui spesso all'accudimento dei genitori si somma anche l'accudimento di figli piccoli o adolescenti.** Le risorse umane, inoltre, sono diminuite. **Le famiglie sono sempre meno numerose**, se prima, infatti, si poteva contare su più fratelli e sulle risorse della famiglia allargata, attualmente non è più così. Alcuni familiari possono essersi trasferiti, i figli unici sono sempre di più ed in generale **il supporto sociale della comunità si è ridotto**. Come fare quindi a prendersi cura dei genitori anziani e allo stesso tempo preservare i nuovi legami della famiglia nucleare? E come conciliare questo ad un'attività lavorativa spesso impegnativa? Le risposte non sono facili e di certo non univoche per tutti. Bisogna però partire da alcune considerazioni di base che possono essere degli importanti spunti di riflessione: l'anziano nelle nostre famiglie è vissuto come una risorsa o come un limite? **Cosa può ancora insegnare un genitore magari con una malattia cronica?** Cosa può donare ad un nipote un nonno con una disabilità intellettiva? E così via. Porsi domande di questo tipo può aiutare a ristabilire le priorità ed attribuire un senso a quanto si sta vivendo. Il primo suggerimento utile per gestire una situazione come quella di Gianni da un punto di vista pratico è sicuramente quello di **coinvolgere quanti più familiari possibili**. È con la rete sociale, con la comunità che si accompagna una persona nella fase finale della propria vita. Se anche dovessero ad esempio esserci fratelli lontani, bisogna considerare che **ciascuno può e deve impegnarsi per quello che è possibile**. Magari partecipando di più a livello economico, oppure organizzando le vacanze in modo da poter trascorrere del tempo anche con il genitore malato, oppure pianificare più spesso dei viaggi di ritorno o anche semplicemente sostenendo con telefonate e gesti vari i familiari presenti sul posto. **Ognuno può trovare il suo modo, con dedizione e cura. Coinvolgere i nipoti può essere anche un'altra importante risorsa**. Se i nonni, anche se più fragili del passato, vengono vissuti come risorsa e non solo come peso, risulterà più facile stabilire delle connessioni e rafforzare legami. Spesso un anziano non ha solo bisogno di sostegno pratico, più facilmente demandabile a figure esterne alla famiglia. Ma ha soprattutto bisogno di **sostegno e condivisione affettiva ed emotiva** ed è questo il compito primario dei familiari. **L'anziano spesso è il custode di memorie familiari che presto andranno perdute**. È il portatore di una storia, è la radice di una famiglia che nel bene e nel male ha contribuito a costruire quello che si è diventati oggi. È certo anche impegno, il dover accudire magari con dei tempi diversi rispetto a quelli che si vive quotidianamente. Un anziano, soprattutto se malato, può costringere ad un rallentamento e ad un momento di stasi, in cui **ci si prende cura in silenzio** rispetto al trambusto quotidiano. Una parola che può guidare in questo difficile compito di essere figli ma anche altro è **equilibrio**. **Sarebbe sbagliato per la famiglia attuale sacrificare ogni momento di svago**, impegno e così via per accudire un genitore anziano. Ma può essere necessario che la famiglia tutta si riorganizzi intorno

all'accudimento dei nonni, definendo tempi e modi, diversi per ognuno, salvaguardano allo stesso tempo anche altre realtà. Bisogna sempre considerare che ciascun ruolo che si ricopre e ciascun familiare con cui ci troviamo a passare del tempo merita **un tempo di qualità**. A volte, soprattutto dinanzi ad un'emergenza, può capitare di doversi occupare più di uno che dell'altro. Si pensi ad un momento acuto della malattia di un genitore, oppure all'arrivo di un neonato. Può essere utile, però, **non atrofizzarsi attorno a quella cura costante tralasciando il resto**. L'andare a vedere una partita di calcio di un figlio può essere altrettanto importante che andare a trovare un genitore anziano in ospedale, oppure uscire con il partner per coltivare anche lo spazio di coppia può essere utile come accudire un figlio piccolo, e così via. **Ogni aspetto della propria vita va tutelato**. Solo così si potrà tentare di fare del proprio meglio nei vari ruoli che si ricoprono in quel momento. Solo così si potrà essere padre, marito, figlio, lavoratore, e così via, in grado di prendersi cura dell'altro senza tralasciare sé stessi.