

Se i figli sono troppo

Se i genitori hanno bisogno d'aiuto, non basta darlo. Occorre trovare il modo giusto per farlo.

apprensivi

Una valanga di consigli (non richiesti), divieti, raccomandazioni. All'invecchiamento dei genitori c'è chi reagisce così: scatenando una stagione di conflitti che riecheggia l'adolescenza. Da dove ripartire?

di Antonella Rossi - illustrazione di Valentina Bongiovanni

I genitori invecchiano poco a poco. Ma spesso nei figli la consapevolezza arriva improvvisa, scatenata da un infortunio o da una malattia che li mostra, forse per la prima volta fragili, non eterni e bisognosi di cura. Capita, allora, che i ruoli si invertano, in una sorta di "maternità al contrario" che modifica gli equilibri del nucleo familiare e che può spingere i figli a mostrarsi fin troppo

protettivi. «Il rapporto cambia inevitabilmente. Non in senso affettivo, ma sul piano della relazione» spiega la dottoressa Patrizia Taccani, psicologa, formatrice e collaboratrice di A.M.A. Milano, Associazione Malattia di Alzheimer. «Nessun problema, se il cambio di passo è graduale. Spesso tuttavia è un evento critico a far entrare con prepotenza nella relazione la parola vecchiazza».

Qui la questione si complica. Perché la relazione funzioni è necessario che i nuovi "equilibri di potere" siano accettati da entrambe le parti. «Altrimenti si resta intrappolati in quella che lo psichiatra Donald S. Williamson chiama "intimidazione intergenerazionale", lo stato per cui un figlio adulto vive ancora un sentimento di dipendenza dal genitore e resta perciò in posizione subalterna» prosegue Taccani.

«Perché tutto fili liscio, i figli diventando adulti dovrebbero aver assunto a pieno titolo la propria identità, staccandosi dalla dipendenza dell'infanzia, sentendosi più compagni di viaggio che eterni "bambini". Anche per i genitori è emotivamente d'aiuto aver già riconosciuto questa trasformazione del rapporto con i figli prima di diventare anziani, perché lo sconquasso che genera la vecchiazza assomiglia a quello dell'adolescenza quando si è in cerca di una propria strada lontana dalle direttive dei genitori» evidenzia la psicologa.

Il lato nascosto dell'iperprotezione

L'iperprotezione del genitore invecchiato "di colpo", racconta perciò l'amore, ma anche sentimenti più complessi, di cui non sempre si ha coscienza. «Emerge per prima la paura della perdita, strettamente collegata al ruolo di figlio: rimanda all'infanzia, ed è uno dei timori più grandi dei bambini» spiega la specialista. «Razionalmente si sa che ogni giorno che passa la vita dei genitori si accorcia, e questo intimorisce sia chi ha un rapporto buono con loro, sia chi ha conti in sospeso, richieste di risarcimento affettivo e sensi di colpa. Sotto, c'è anche il presagio della propria morte, una componente essenziale della dinamica. Questo timore può portare anche all'allontanamento, da parte di quei figli che non reggono il pensiero della propria morte: è l'altra faccia dell'iperprotezione».

Tutelare la propria routine

«In alcuni casi la troppa protezione può essere spia di egoismo» aggiunge il dottor Marco Trabucchi, Presidente dell'Associazione Italiana di Psicogeriatrics. «Raccomandazio-

Un aiuto esterno

Accettare una badante, per un anziano, è la "prova" della propria fragilità. Perciò genera conflitti. Qualche dritta

Quando si parla del modo migliore di stare vicino a un genitore che è invecchiato entra sempre in gioco quell'insieme di regole non scritte che costituisce il nostro sistema sociale. «In Italia viviamo in una società che da sempre attribuisce un obbligo di cura verso gli anziani tanto che un figlio che affida un genitore a una struttura di assistenza, o che decide di affiancargli una badante, viene ancora stigmatizzato» spiega la dottoressa Patrizia Taccani. «Se a un certo punto la situazione non è più compatibile con la vita dei figli,

la proposta di un aiuto si fa indispensabile, ma l'ideale sarebbe introdurla in modo graduale. All'inizio, ad esempio, una badante potrebbe avere solo compiti ristretti legati alla casa o alla spesa, poi potrebbe diventare una figura di cura anche personale. Mettere in atto un processo di avvicinamento senza imporre soluzioni repentine, che potrebbero essere viste come una limitazione della propria autonomia, aiuta molto sul fronte dell'accettazione, mai semplice».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

ni, divieti, cura eccessiva tradiscono la necessità di non volere né stress né altri problemi. Proteggere l'anziano, così, equivale a tutelare sé stessi dalle eventuali limitazioni provenienti da una malattia, o da qualunque altra condizione legata all'età avanzata del padre o della madre. Spesso comunque è la sincera preoccupazione ad avere la meglio: i giovani non hanno esperienza diretta di cosa sia invecchiare e quindi tendono a vedere sempre i lati più critici, ritengono che siano necessari rigore e prevenzione, percepiscono la vecchiazza come una malattia».

Ciò può portare a conflitti, anche aspri. Un esempio? Il "divieto" di continuare a guidare. «Se l'auto serve per andare dagli amici o al bar per la partita a carte si provoca un danno superiore a quello del rischio a cui l'anziano va incontro guidando, perché si riduce la sua attività sociale. La cura dei figli non deve diventare una gabbia, perché crea frustrazione, rabbia, eccesso di dipendenza. Il benessere sociale e psicologico non è meno centrale di quello fisico: occorre una protezione gentile, per evitare di peggiorare le cose».

Incontrarsi a metà strada

Essere presenti senza togliere autonomia non è semplice, serve abilità nel comunicare e capacità di mediazione. «Si deve cercare di trovare le parole per esprimere disagio nei confronti di certe richieste dei genitori, o viceversa, riuscire a raccontare le proprie, essere di aiuto e farsi aiutare» precisa la dottoressa Taccani. «Bisogna avviare un processo reciproco di chiarificazione sui propri limiti e sulle proprie disponibilità. A entrambi, quindi, il compito di dire cosa sia accettabile e cosa no. Ci sono fardelli che per alcuni sono troppo pesanti, allora è importante che certe cose siano esplicitate. Non sempre, però, questo avviene in modo lineare. Se nella storia familiare la comunicazione è stata la grande assente, diventa difficile che arrivi da adulti».

Il gap di genere

Più spesso sono le figlie femmine, se ci sono, a occuparsi degli anziani. Un retaggio patriarcale da cui le nuove generazioni si stanno affrancando, ma che talvolta resiste, anche perché i genitori tendono a responsabilizzarle di più. Non è, però, tutto così scontato. «Capita che siano le stesse figlie a non coinvolgere i fratelli, certe di poter fare tutto da sole» spiega la dottoressa Taccani. Questo da una parte assolve i maschi, autorizzandoli a defilarsi, dall'altra rappresenta una sorta di rivalsa. «Il caregiver principale è quello che prende le decisioni più importanti, così il fardello della cura lo mette in una posizione di potere che è inevitabilmente anche controllo».

Chiedere aiuto, tuttavia, è fondamentale, sebbene in una società paritaria dovrebbe arrivare naturalmente, in nome di una reale ripartizione dei ruoli. La differenza tra figlie e figli, del resto, in questo caso non investe tanto il piano relazionale quanto quello del corpo. «Una madre accetta con meno pudore l'essere toccata e curata da una figlia piuttosto che da un figlio, così come per un padre è più facile rapportarsi con il figlio maschio che con la femmina» precisa la specialista. «Sulla decisione di chi debba essere il referente incidono anche le relazioni passate, il momento della cura va calibrato su quello che si è stati. Mai colpevolizzare un figlio che non riesce a sostenere il peso dei genitori anziani; se ci sono sentimenti negativi latenti, nei casi estremi, si può arrivare a una conflittualità violenta. Meglio prendere un aiuto o rivolgersi a una struttura specializzata».

IO

© RIPRODUZIONE RISERVATA