

Troppe attenzioni fanno male

Un percorso on line aperto a pazienti e caregiver dà gli strumenti per vivere con equilibrio la relazione d'aiuto

«Mantenere la lucidità, ricordare che il proprio caro è una persona e non la sua malattia: il rischio, altrimenti, è sentirsi prosciugati, diventare insofferenti e rabbiosi». Oggi **Giovanna Ferrante** racconta con ammirevole franchezza la sua difficile esperienza di caregiver della madre, a lungo malata di leucemia linfatica cronica: «Era autonoma, non stava male. Ma io gestivo in tutto e per tutto la sua malattia: le cure, i colloqui con i medici. La sovrastavo. Non è così che si dimostrano amore e attenzione: dobbiamo stare accanto, ma non sopraffare». Per questo **Giovanna ha fondato la Fondazione Renata Quattropani Onlus** fondazionequattropani.org

che offre a medici, pazienti e parenti un percorso di medical coaching per aiutarli a sviluppare maggiore consapevolezza e trovare un equilibrio nella cura. «Proponiamo un corso di sei mesi con due sedute bisettimanali, ora on line, con coach che non sono medici o psicologi ma che aiutano a trovare in sé le risorse per affrontare la malattia nel modo migliore, ognuno dal suo punto di vista. I caregiver possono dare sostegno con una giusta vicinanza: a volte diventiamo protagonisti della vita del nostro caro ma soffocarlo di attenzioni non è giusto, per lui e per noi. L'amore rispetta sempre l'altro, anche nella malattia» conclude Ferrante.

spesso è proprio un po' di ascolto». Aiutare l'esercito silenzioso di chi aiuta è indispensabile e come aggiunge Loredana Ligabue «serve a non farli sentire isolati, per esempio telefonando o connettendosi on line. E informarli delle tante possibilità di aiuto offerte dalle associazioni». Ne esistono molte (info su cargiverfamiliare.it o confad.eu) e spesso organizzano corsi di formazione o prevedono iniziative di sostegno, sportelli di ascolto, iniziative di mutuo aiuto. «Chi si prende cura di un parente malato ha bisogno di dialogo, soprattutto con altri che vivono una situazione simile alla propria. Ancora di più oggi, perché il distanziamento imposto dalle regole anti-contagio rende l'isolamento perfino più pesante» conclude Loredana Ligabue. **io**