



Vorrei soffermarmi ancora su chi accompagna i propri cari nel viaggio della malattia. Nel libro evidenzi la differenza tra l'elaborazione del lutto e il "distacco da qualcuno che lentamente sparisce". Me ne puoi parlare?

Una persona che muore, non c'è più. Ti puoi disperare, ma devi fartene una ragione. Non c'è più nella tua vita e basta. Chi svanisce con la mente sta davanti a te, te ne devi occupare e la sofferenza viene alimentata ogni giorno. E come una gara di resistenza, bisogna imparare a dosare le forze fisiche e mentali. Bisogna imparare a chiedere aiuto perché la malattia può durare molti anni. Quanto al distacco dal proprio caro, potrei dirti che la morte è come un'amputazione netta, mentre la degenerazione provocata dall'Alzheimer è come una paralisi progressiva. Ci devi

convivere.

Mi è sembrata molto forte la contrapposizione tra la necessità di accettare che il proprio caro diventi un'altra persona e l'inevitabile senso di impotenza che ne deriva. Come si affronta tutto ciò?

Non ci sono consigli che valgano per ogni situazione, perché ognuno di noi ha la propria storia e il proprio carattere. Certo però ci sono comportamenti che si possono evitare, sempre nell'ottica di ridurre la sofferenza inevitabile. Chiudersi nell'isolamento per la vergogna, per esempio, è sbagliato e fa danno: nessuna malattia è una colpa e sta a noi difendere la dignità di chi è più fragile. Dobbiamo difenderci anche da noi stessi, dalle nostre aspettative, dal nostro orgoglio. Di fronte ad un ammalato di Alzheimer devi imparare ad essere contento delle piccole cose, pensando che quelle grandi le hai già avute. Ho avuto la fortuna di ricevere molto da mio padre, quando era nel pieno delle sue energie fisiche e mentali e nulla è stato cancellato dalla sua malattia. Però ci devi riflettere. Se non ce la fai da solo, devi cercare qualcuno che ti possa aiutare a vedere dentro i piccoli gesti, le carezze senza più voce, il silenzio.

Nel caso dei coniugi anziani è più difficile: se c'è molto attaccamento, è una lacerazione continua. I figli e gli amici devono capire e sostenere, dedicare tempo e risorse. Se non c'è affetto, allora la situazione è molto pesante e problematica.