

Quando sarai piccola

Daniela Pellerino

Counselor, formatrice capacitante, conduttrice di Gruppi ABC

In questo scritto il mio primo obiettivo consiste nel riflettere sul ruolo che possono ricoprire le parole della canzone di Simone Cristicchi “*Quando sarai piccola*” trasmessa in un contesto con un’audience molto elevata. Il secondo obiettivo vuole evidenziare l’esistenza di alcune tracce dell’*ApproccioCapacitante*^{®1} nel testo.

Tralascio qualunque opinione personale, come pure le diverse e contrapposte valutazioni, in merito alla canzone stessa proposta al 75° Festival di Sanremo.

Il ruolo di una canzone

Da sempre la malattia di una persona viene taciuta e coperta da un silenzio imbarazzato e, talvolta, connotato di vergogna, sia dai familiari che dal contesto sociale. Raramente si definisce una malattia con il suo nome, basti pensare, per esempio, al tumore detto comunemente un *brutto male*... come se esistesse una malattia *bella*. Le malattie dementigene poi sono state e sono tuttora stigmatizzate. Sono in corso dei notevoli cambiamenti rispetto al passato, ma le persone smemorate e disorientate tendenzialmente sono emarginate in casa o nelle Residenze sanitarie.

In questo contesto, descritto in modo sommario senza la pretesa di essere esaustivo, scrivere e cantare una canzone come “*Quando sarai piccola*” costituisce un notevole passo avanti. Verso che cosa?

1. Verso la conoscenza realistica degli effetti provocati dalle malattie dementigene e verso la possibilità di stabilire relazioni positive, serene, generatrici di benessere per chi è colpito dalla malattia, per familiari e amici.

Quando questo tipo di malattie irrompono nella famiglia, si verifica un cambiamento non voluto nei rapporti e nell’organizzazione pratica quotidiana di tutti i suoi componenti. Si entra in un tunnel di angoscia da cui sembra impossibile uscire. Sono figlia di una mamma con decadimento cognitivo e ho vissuto in questo tunnel.

“C’è quella rabbia di vederti cambiare e la fatica di doverlo accettare”.

Rabbia, senso di impotenza, di inutilità, paura, angoscia sono le emozioni che invadono i familiari di fronte a questo evento terribile che trasforma il proprio caro sino a non riconoscere più la persona di un tempo. Questo cambiamento è difficile da accettare ed è normale essere invasi dalla rabbia e dalla disperazione.

2. Un altro valore che riconosco a questa canzone consiste nel dare voce ad una preziosa modalità di cura, una “*cura fatta con il cuore*”.

Così il dottor Vigorelli descrive la persona smemorata e disorientata cognitivamente:

¹ www.approcciocapacitante.it

“La persona che non si sente riconosciuta e accolta così com'è, con il suo io sano e il suo io malato, nella sua unicità, in definitiva è una persona misconosciuta, col cuore ferito. È una persona che viene a trovarsi danneggiata nel proprio centro unificatore, il cuore, che soffre di solitudine, di mancanza di intimità con l'altro, di perdita del senso del vivere... È qua che nasce la sofferenza delle persone con demenza. La demenza può diventare una malattia del cuore e ha bisogno di una cura fatta con il cuore.”²

Dalle parole della canzone traspare questo tipo di cura attraverso un atteggiamento di delicatezza con cui il figlio si relaziona con la madre come una bambina, non per banalmente infantilizzarla, ma per riconoscerla come una persona bisognosa di tenerezza e di attenzioni.

*“Quando sarai piccola ti aiuterò a capire chi sei,
ti starò vicino come non ho fatto mai.
Ti insegnerò a stare in piedi da sola
a ritrovare la strada di casa.
Quando ti prenderò in braccio e sembrerai leggera
come una bambina sopra un'altalena.”*

Tracce dell'ApproccioCapacitante® nella canzone “Quando sarai piccola”

Dal 2018 conosco L'ApproccioCapacitante® promosso da Pietro Vigorelli; nel Gruppo ABC, rivolto ai familiari di persone disorientate cognitivamente, ho imparato una modalità relazionale che aiuta a mantenere vivo l'uso della parola in chi ne subisce il furto da parte della malattia permettendo così di vivere momenti di felicità possibile.

Nella canzone “Quando sarai piccola” ho avvertito una sensibilità *capacitante* là dove nella madre disorientata cognitivamente si vede non una malata, ma soprattutto una persona con la sua dignità e con cui si può mantenere una relazione paritaria, affettiva, ricca di momenti piacevoli.

Ma questa possibilità richiede a chi affianca persone con disagio cognitivo di operare in sé stessi un cambiamento che, pur riconoscendo la negatività della perdita della memoria, del disorientamento spaziotemporale, dei comportamenti strani, facilita una positiva modalità di vita.

Ripercorro alcuni versi della canzone evidenziando una consonanza con l'ApproccioCapacitante®. Questo propone a familiari e amici un percorso di Dodici Passi attraverso i quali cambiare parole e comportamenti inefficaci per acquisire parole e comportamenti adeguati a comunicare verbalmente e a raggiungere frammenti di felicità possibile.

*“Rallenteremo il passo se camminerò veloce,
parlerò al posto tuo se ti si ferma la voce.
Giocheremo a ricordare quanti figli hai,
che sei nata il 20 marzo del '46.
Se ti chiederai il perché di quell'anello al dito
ti dirò di mio padre ovvero tuo marito.
Ti insegnerò a stare in piedi da sola,
a ritrovare la strada di casa.*

² Vigorelli P., *La cura fatta col cuore*, Tribuna 119, www.approcciocapacitante.it

*Ti ripeterò il mio nome mille volte
perché tanto te lo scorderai”.*

Ecco la difficile ma necessaria trasformazione *capacitante*.

Imparare a cambiare il nostro ritmo, ad abbandonare la fretta, a rallentare il nostro modo di parlare, a rispettare le sue pause senza concludere le frasi lasciate sospese, perché la persona con disagio cognitivo ha bisogno di tempo per ritrovare le parole disperse nella nebbia della sua mente.

Imparare a rallentare il nostro passo mentre camminiamo, a non svolgere più azioni contemporaneamente con frenesia, cambierà qualche frammento di relazione.

Imparare a non fare domande, a non correggere quando la persona non si ricorda la sua data di nascita, non si ricorda di avere dei figli e tanto meno il loro nome, non si ricorda di essersi sposata.

Imparare a inventarsi modi semplici, positivi, anche ludici, per accompagnarla nell'unico mondo per lei possibile, fatto di tracce del suo lavoro di un tempo, dei suoi gusti, della sua casa d'infanzia, dei suoi nonni.

E quando arriverà l'afasia totale si aprirà l'eloquente linguaggio non verbale che varcherà ogni barriera:

*“Ci sono cose che non puoi cancellare,
ci sono abbracci che non devi sprecare.
Ci sono sguardi pieni di silenzio che non sai descrivere con le parole.
Quando sarai piccola ti stringerò talmente forte
che non avrai paura nemmeno della morte.
Tu mi darai la tua mano, io un bacio sulla fronte”.*

Imparare a guardare con tenerezza, a individuare quel suo sguardo, quel suo sorriso, quella sua arrabbiatura, quei suoi gesti che sono propri e unici, con i quali la persona che non riesce più a proferire parola vuole comunicare con chi le sta intorno. Anche mentre ci si prende cura del suo corpo è appunto possibile avviare un *“dialogo corporeo”*.

*“Tutti i gesti dell'assistenza (igiene, vestizione, mobilizzazione e nutrizione) oltre che avere un'utilità pratica realizzano un dialogo, un dialogo corporeo. Ogni gesto è una parola della nostra comunicazione”.*³

Non so se questo linguaggio sia così potente da eliminare *“la paura della morte”*, ma certamente permette alle persone con afasia di comunicare sino alla morte.

Simone, grazie per le parole di questa canzone che hai scritto e cantato.

³ Vigorelli P., *Parlare e comunicare con gli anziani smemorati*, Quaderno Anchise n. 5, Youcanprint, agosto 2019, pag. 58