

## Il peso di una nuova vita

### Concetti e abilità introdotti

- Gestione delle emozioni.
- Autostima.
- Gestione del tempo.

### Situazione

*Mi chiamo Rosa e sono una donna di 40 anni e mi trovo a vivere con mia madre dopo che le è stata diagnosticata la demenza senile 5 anni fa. Prima io vivevo in un'altra casa con mio figlio e mio marito, ma dopo alcuni mesi dalla diagnosi ci siamo dovuti trasferire a casa di mia madre, perché lei non voleva saperne di lasciare la sua casa ed era sempre meno autosufficiente così io dovevo comunque passare la maggior parte delle mie giornate a casa sua visto che ha bisogno del mio aiuto per tutto. Questo è stato uno stravolgimento per la mia famiglia ma abbiamo dovuto adeguarci.*

*La situazione è ulteriormente peggiorata dal fatto che non ho nessun familiare disposto ad aiutarmi; tutti prendono come scusa la lontananza e non vengono mai nemmeno a farle visita. Sembra che nessuno a parte me abbia capito la gravità della situazione o si interessi alla condizione di mia madre. Mi sento abbandonata e sono sempre stanca. Mi occupo di lei 7 giorni su 7, 24 ore su 24. Io amo mia madre e sarei disposta a fare di tutto per lei, tuttavia avrei bisogno dell'aiuto di qualcuno perché in questa situazione mi sento come se non avessi via di uscita.*

*Mi sento inadeguata perché nonostante abbia preparato una scheda in cui ho pianificato tutte le attività che devo svolgere nell'arco della giornata, non riesco mai a portarle a termine nelle modalità e nei tempi che vorrei. Abbiamo provato per un periodo anche diverse badanti, ma nessuna di loro aveva le competenze necessarie per potersi prendere cura di mia madre e quindi alla fine abbiamo smesso di cercare. Mi sembra che nessuno possa aiutarla, nemmeno io, e questo mi fa sentire sopraffatta.*

*Da quanto ha iniziato a manifestare i primi problemi nella comunicazione non riesco più a capirla e nonostante il mio impegno sento di non fare*

*abbastanza per lei. A causa di tutti questi aspetti molto spesso mi sento arrabbiata e mi abbandono allo sconforto e ai sensi di colpa. Non mi riconosco più, prima della scoperta di questa terribile malattia ero sempre allegra e spensierata. Mi sento inutile credo di non valere nulla: se non riesco ad aiutarla io che sono sua figlia, che la conosco bene, chi altro potrà farlo?*

### Attività: Dibattito

Ora che hai letto questo caso, prova a riflettere su ciò che è accaduto nell'ambito delle abilità di Intelligenza Emotiva che hai acquisito attraverso PeerCare.

Immagina di essere nella stessa situazione di Rosa:

- Quali sentimenti suscita in te questa storia?
- Ti è mai capitato di provare le stesse emozioni della donna del racconto?
- Secondo te, Rosa ha un'alta o bassa autostima?
- In base a quello che hai letto nel modulo, cosa le consiglieresti di fare per migliorare la propria autostima?
- Cosa potrebbe fare la signora Rosa per gestire in maniera migliore il proprio tempo?

