

In trappola

Concetti e abilità introdotti

- Gestione delle emozioni.
- Autostima, autocontrollo e fiducia in se stessi.

Situazione

Mi chiamo Mario e ho 50 anni, da 2 anni a mia moglie Paola è stata diagnosticata la Sclerosi Laterale Amiotrofica. L'abbiamo scoperta per caso, inizialmente non davamo peso ai crampi e alle cadute, ma poi quando sono iniziati a diventare più frequenti abbiamo deciso di fare dei controlli ed è in questo modo che siamo venuti a conoscenza della nostra condanna. Sin da subito non è stato facile né per me né per mia moglie accettare la malattia ed io tuttora non ci sono riuscito. Anche per i figli non è stato facile, ma loro hanno la loro vita, la loro famiglia e non è giusto che si debbano sacrificare per noi. Quindi io sono rimasto a vivere a casa con mia moglie e mia madre.

Avere mia madre in casa inizialmente era una fortuna perché almeno mi dava una mano con le faccende domestiche e a prendermi cura di Paola. Però dopo un anno dalla scoperta della malattia di mia moglie, mia madre ha iniziato a non essere più la stessa, ha iniziato a dimenticarsi le cose. In un primo momento ho creduto che dipendesse dalla situazione che stavamo vivendo e dallo stress e dalla stanchezza che ne derivava, ma con il tempo le sue condizioni andavano sempre peggiorando così pochi mesi fa ho portato mia madre a fare degli esami che hanno dato come esito l'insorgenza di una demenza senile. Questa per me è stata la goccia che ha fatto traboccare il vaso: mi sento impotente e non credo di riuscire a prendermi cura di entrambe.

Come se tutto ciò non bastasse ho perso anche il lavoro e quindi non posso nemmeno permettermi di assumere una badante che mi dia una mano nelle attività di assistenza. Questo mi fa sentire un fallito, un buono a nulla. Mi sembra che la mia vita sia finita e non so più cosa fare: le uniche emozioni che riesco a provare sono rabbia, paura, sconforto, tristezza, rassegnazione. Mi sento completamente assorbito dalla situazione, come se mi stesse

prosciugando, togliendomi speranze e prospettive. A volte vorrei scappare il più lontano possibile e dimenticarmi di tutto, ma so che non è possibile, che sono in gabbia e che non c'è niente e nessuno che possa aiutarmi.

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 Mario:

- Tu come ti sentiresti se ti trovassi nella stessa situazione di Mario?
- Quali tecniche gli consiglieresti di adottare per gestire ciò che prova?
- Secondo te Mario ha buoni livelli di autostima, fiducia in sé e autocontrollo?
- Cosa dovrebbe fare Mario per migliorare la propria situazione?

