

PROVERBI



autore:

Roberto Mastrantonio (psicologo)

Introduzione di:

Luisiana Pascucci (psicologa e psicoterapeuta)

PREMESSA

Nell'interazione con i diversi interlocutori del nostro lavoro ovvero i familiari, gli operatori del settore, i/le badanti e più in generale tutti i caregivers di persone affette da demenza, emergono due domande ricorrenti:

la prima riguarda il profondo e ineludibile bisogno di "rete sociale", di rispecchiamento, di condivisione; la seconda attiene ad un'esigenza più prosaica, ma anch'essa sostanziale, ovvero il problema di "che cosa fare" insieme ad una persona con un disagio cognitivo marcato.

Nel tentativo di rispondere a queste domande abbiamo dato vita ad un blog denominato "Al Pioppo", consultabile all'indirizzo www.nuovasocialita.org/alpioppo pensato come contenitore di informazioni relative alla malattia e alle attività del centro e come interfaccia per richiedere aiuto/assistenza.

Il presente opuscolo fa parte di una collana nata grazie alla pratica quotidiana delle attività proposte nel centro diurno "Il Pioppo" di Roma ed è disponibile nel blog (sezione DOWNLOAD) dove rimandiamo il lettore per ulteriori approfondimenti.

Roberto Mastrantonio

*psicologo, educatore del centro "Il Pioppo"
Coop. Soc. "Nuova socialità onlus"*

INTRODUZIONE

Uno dei bisogni fondamentali del genere umano è la "fame di struttura", ovvero quella necessità psicologica fondamentale che spinge continuamente le persone ad organizzare il proprio tempo, a "strutturare", la propria esistenza, a crearsi occupazione (E.Berne, "A che gioco giochiamo", 1967).

Il bisogno di struttura è un bisogno psicologico che può essere considerato alla stregua di altri importanti bisogni emotivi che accompagnano l'uomo dalla culla alla morte. E' proprio l'insopportabilità della noia, l'intolleranza al vuoto e al nulla che induce continuamente l'individuo a cercarsi degli stimoli, a procurarsi interessi, occupazione, argomentazioni, contenuti di cui parlare. Non ha importanza il modo in cui lo fa; basti pensare ai diversi modi in cui ognuno di noi investe la propria vita, le proprie energie. Possiamo strutturare il nostro tempo in modo costruttivo, facendo ciò che ci piace, oppure in maniera distruttiva, scegliendo modi comportamentali potenzialmente lesivi o semplicemente cerchiamo dei passatempi per non sentirci annoiati o vuoti. E' a partire da questa considerazione che nasce l'esigenza di elaborare un piccolo manuale per i caregiver, per coloro che si occupano e si prendono cura di persone che sono diventate estranee al proprio intelletto ed hanno perso la capacità di soddisfare i propri bisogni in modo autonomo. Un manuale che intende fornire idee e strumenti per aiutare "coloro che si prendono cura di.." e che si trovano a dover strutturare il tempo di un malato di demenza, visto non come persona-oggetto da animare, ma come un individuo che ha bisogno di organizzare il proprio tempo e che non sa più farlo da solo.

Lo scopo è quindi quello di fornire idee e strumenti per proporre attività che possano aiutare la persona malata a trascorrere in modo gratificante la giornata, soddisfacendo in tal modo la propria fame di struttura. Si tratta di attività semplici che investono diversi domini cognitivi (attenzione, memoria, linguaggio etc..) e che possono essere proposte tanto dai familiari quanto dagli operatori. Per capire quali tra le diverse attività saranno più consone e adatte ad ogni singola persona è fondamentale partire da alcuni presupposti:

- le attività proposte debbono essere alla portata dell'individuo, produrre un senso di piacere ed evitare frustrazione o senso di inadeguatezza o "fallimento".
- le attività debbono essere coerenti con il back-ground socio-culturale della persona malata
- le attività debbono sostenere le funzioni conservate della persona (è inutile stimolare ciò che è stato perso).

Solo la conoscenza profonda della persona, dei suoi interessi, delle sue inclinazioni, nonché la creatività, la flessibilità e un'autentica disponibilità da parte del caregiver saranno in grado di aiutare quest'ultimo a capire quali attività proporre affinché il malato possa sperimentare un senso di soddisfazione, adeguatezza e autoefficacia.

Luisiana Pascucci

*psicologa e psicoterapeuta
responsabile tecnica del centro "Il Pioppo"
Coop. Soc. "Nuova socialità onlus"*

ISTRUZIONI PER L'USO

Obiettivo dell'attività è il riconoscimento dei proverbi e il loro significato (es. domandare: "una mela al giorno...?" ed attendere la risposta). I proverbi sono dei PRETESTI per "*ricordare chiacchierando*".

Alcune semplici regole:

1. I contenuti di questo opuscolo forniscono uno spunto per un'attività piacevole, per trascorrere il tempo giocando e stimolando i diversi domini cognitivi della persona affetta da demenza. Se la persona oggetto di cura non gradisce o non trova interessante l'attività da voi proposta è bene assecondare la sua volontà, la volontà di un individuo che esprime bisogni, emozioni e sentimenti.
2. Non siete operatori ma familiari!! Lo scopo principale delle attività qui proposte è quello di trovare un modo di trascorrere il tempo piacevolmente con il vostro caro, stimolando le sue capacità conservate. E' possibile che il familiare si opponga o non gradisca l'attività. Assecondatelo!
3. L'attività richiede dedizione, disponibilità alla relazione, voglia di stare nel gioco. Non è un passatempo per lui da solo, né tanto meno un compito!
4. Il principio alla base delle attività qui proposte è che la persona debba sentirsi a suo agio e divertirsi. Le attività dovrebbero promuovere un "allegro coinvolgimento", ma se l'attività risultasse difficile, frustrante o pesante, non insistere!
5. Fare attenzione a non mettere la persona malata in una condizione di frustrazione con atteggiamenti o modalità svalutanti sottolineando gli errori, le dimenticanze o semplicemente facendo domande continue a cui la persona non sa rispondere.
6. Ricordatevi di ridere "con" lui e mai "di" lui!

Buon divertimento!!

1. A buon intenditor, poche parole
2. A carnevale ogni scherzo vale
3. A caval donato non si guarda in bocca
4. A chi ha paura non basta l'armatura
5. Al cuor non si comanda
6. Alla candelora dall'inverno semo fora
7. A mali estremi estremi rimedi
8. Ambasciator non porta pena
9. A Natale con i tuoi, a Pasqua con chi vuoi
10. Anno nuovo, vita nuova
11. Bacco, Tabacco e Venere, riducon l'uomo in cenere
12. Batti il ferro finché è caldo
13. Buon sangue non mente
14. Campa cavallo che l'erba cresce
15. Can che abbaia non morde
16. Chi ben comincia è alla metà dell'opera
17. Chi dice donna, dice danno, chi dice uomo, dice malanno
18. Chi di spada ferisce, di spada perisce
19. Chi di speranza campa, disperato muore
20. Chi disprezza, compra
21. Chi dorme non piglia pesci
22. Chi è causa del suo mal, pianga se stesso
23. Chi ha tempo non aspetti tempo
24. Chi la dura, la vince
25. Chi la fa l'aspetti
26. Chi lascia la via vecchia per quella nuova, male si ritrova
27. Chi mena per primo, mena due volte
28. Chi mostra vende
29. Chi non ha testa, ha buone gambe
30. Chi non muore si rivede
31. Chi non risica non rosica
32. Chiodo scaccia chiodo
33. Chi risparmia oggi, domani molto avrà
34. Chi rompe paga e i cocci sono i suoi
35. Chi semina vento raccoglie tempesta
36. Chi si contenta gode
37. Chi si fa i fatti suoi, campa cent'anni
38. Chi si loda si sbroda
39. Chi si somiglia, si piglia
40. Chi tace acconsente

41. Chi tardi arriva, male alloggia
42. Chi troppo in alto va, cade sovente
43. Chi troppo vuole, nulla stringe
44. Chi va con lo zoppo impara a zoppicare
45. Chi va piano va sano e va lontano
46. Cielo a pecorelle, pioggia a catinelle
47. Con i se e con i ma la storia non si fa
48. Con le buone maniere si ottiene tutto
49. Cuor contento il ciel l'aiuta
50. Da cosa nasce cosa
51. Dagli amici mi guardi Dio, che dai nemici mi guardo io
52. Dal frutto si conosce l'albero
53. Dimmi con chi vai e ti dirò chi sei
54. Errare è umano, perseverare è diabolico
55. Fidarsi è bene non fidarsi è meglio
56. Finché c'è vita, c'è speranza
57. Fra i due litiganti il terzo gode
58. Gallina che canta ha fatto l'uovo
59. Gallina vecchia fa buon brodo
60. Gente allegra, il ciel l'aiuta
61. Gobba a ponente luna crescente, gobba a levante luna calante
62. I fatti della pentola li sa il coperchio
63. Il buon giorno si vede dal mattino
64. Il contadino ha scarpe grosse e cervello fino
65. Il dentista mangia coi denti degli altri
66. Il diavolo fa le pentole ma non i coperchi
67. Il difficile sta nel cominciare
68. Il mattino ha l'oro in bocca
69. Il miglior specchio è un amico vecchio
70. Il mondo è fatto a scale, c'è chi scende e c'è chi sale
71. Il lupo perde il pelo ma non il vizio
72. Il peggior sordo è quello che non vuole sentire
73. Il riso abbonda sulla bocca degli stolti
74. Il silenzio è d'oro
75. Il torto non sta mai da una parte sola
76. Il troppo stroppia
77. Impara l'arte e mettila da parte
78. I panni sporchi si lavano in famiglia
79. L'abito non fa il monaco
80. La bugia ha le gambe corte

81. La farina del diavolo va tutta in crusca
82. La fretta è cattiva consigliera
83. La gatta frettolosa fece i figli ciechi
84. La goccia scava la pietra
85. L'albero si riconosce dai frutti
86. La lingua batte dove duole il dente
87. La miglior vendetta è il perdono
88. La notte porta consiglio
89. La pazienza se a piedi partirà in carrozza tornerà
90. L'apparenza inganna
91. L'appetito vien mangiando
92. La prima si perdona, la seconda si bastona
93. La prudenza non è mai troppa
94. La speranza è l'ultima a morire
95. La superbia andò a cavallo e tornò a piedi
96. L'erba cattiva non muore mai
97. L'erba del vicino è sempre più verde
98. Le uova non hanno nulla da insegnare alla gallina
99. L'occasione fa l'uomo ladro
100. L'occhio del padrone ingrassa il cavallo
101. L'occhio è lo specchio dell'anima
102. Lontano dagli occhi lontano dal cuore
103. L'ospite è come il pesce: dopo tre giorni puzza
104. L'ozio è il padre dei vizi
105. L'uomo propone, Dio dispone
106. Mal comune, mezzo gaudio
107. Meglio tardi che mai
108. Meglio un asino vivo che un dottore morto
109. Meglio soli che male accompagnati
110. Ne ammazza più la gola che la spada
111. Nel bisogno si conosce l'amico
112. Nella botte piccola c'è il vino buono
113. Non c'è due senza tre
114. Non c'è peggior sordo di chi non vuol sentire
115. Non dire quattro se non l'hai nel sacco
116. Non è bello ciò che è bello ma è bello ciò che piace
117. Non è tutt'oro quello che riluce
118. Non parlar di corda in casa dell'impiccato
119. Non puoi avere botte piena e moglie ubriaca
120. Non stuzzicare il can che dorme

121. Non tutti i mali vengono per nuocere
122. Occhio per occhio, dente per dente
123. Occhio non vede, cuore non duole
124. Ogni lasciata è persa
125. Ogni promessa è debito
126. Ognuno è fabbro della sua fortuna
127. Paese che vai usanza che trovi
128. Parlare a nuora, perché suocera intenda
129. Passata la festa, gabbato lo santo
130. Patti chiari, amicizia lunga
131. Presto e bene non marciano insieme
132. Quando a tordi, quando a grilli
133. Quando il gatto non c'è, i topi ballano
134. Quando sono troppi i galli a cantare, non si fa mai giorno
135. Quando vien la candelora dall'inverno semo fora
136. Ride bene chi ride ultimo
137. Rosso di sera bel tempo si spera
138. Sacco vuoto non sta in piedi
139. Sbagliando s'impara
140. Scherza coi Fanti e lascia stare i Santi
141. Se ai sessanta sei vicino, lascia le donne e scegli il vino
142. Se non è zuppa è pan bagnato
143. Se si chiude una porta, apre un portone
144. Se son rose fioriranno, se son spine pungeranno
145. Si dice il peccato, non il peccatore
146. Sposa bagnata, sposa fortunata
147. Stretta la foglia, larga la via, dite la vostra che ho detto la mia
148. Tanto la va la gatta al lardo che ci lascia lo zampino
149. Tra il dire e il fare c'è di mezzo il mare
150. Tra moglie e marito non mettere il dito
151. Tra prendere o lasciare occorre ben pensare
152. Tutti i nodi vengono al pettine
153. Tutto è bene quel che finisce bene
154. Una mano lava l'altra e tutte e due lavano il viso
155. Una mela al giorno leva il medico di torno
156. Una rondine non fa primavera
157. Un bel gioco dura poco
158. Un po' per uno non fa male a nessuno
159. Uomo avvisato, mezzo salvato
160. Voce di popolo, voce di Dio



COOPERATIVA SOCIALE ONLUS NUOVA SOCIALITA'

CENTRO DIURNO "IL PIOPPO"
VIA PORTUENSE, 220 (ROMA)

06.5561952

FAX: 06.89682007

ILPIOPPO@NUOVASOCIALITA.ORG

WWW.NUOVASOCIALITA.ORG/ALPIOPPO



CISQ CERT
UNI EN ISO 9001:2008



Via Pietro Cartoni 3 – 3a, 00152 Roma
Tel. 06.58232217 – 06.58230213 Fax 06.58230933
e-mail: coop@nuovasocialita.it
web: www.nuovasocialita.org

Stampato nel 2010 - No copyright

La Cooperativa sociale Nuova Socialità onlus promuove la libera circolazione delle idee per favorire la massima diffusione e condivisione possibile di culture, testi scientifici, saperi. E' concessa la riproduzione parziale o totale del testo da parte di organizzazioni non profit, istituzioni e persone che non abbiano fini commerciali o di lucro, purché vengano citate, per correttezza, le fonti.