

Opinione

Io e la mia malattia... o dovrei dire noi?

Convivo con la mia malattia, siamo un noi o formiamo una cosa sola? Qual è il modo migliore per gestirla? Sono domande che affollano spesso la mia mente. A volte io e la malattia conviviamo l'una accanto all'altra, altre volte siamo un tutt'uno.

Se ragiono secondo la visione «io E la mia malattia», avverto una netta separazione tra me e lei. Tutto ciò che prima mi caratterizzava come persona, quando ancora la malattia non era così invadente, rimane invariato. La malattia è un qualcosa in più. Pensando in questo modo mi è più facile ignorarla, anche se lei non scompare ed è comunque presente nella mia vita. Ma è davvero possibile operare una distinzione così netta? Dal mio punto di vista non proprio. Io la vedo di più come un «noi»: la malattia, infatti, mi influenza come persona e, viceversa, io influenzo lei con le mie azioni, i miei principi e i miei atteggiamenti.

A volte, però, non mi dispiacerebbe una separazione più netta tra me E la mia malattia. Avrei il desiderio di metterla da parte ed essere semplicemente solo «io». Ma di quell'«io» ormai da molto tempo fa parte anche lei, perché dalla mia malattia cronica purtroppo non posso prendermi una pausa.

In tutti questi anni ho capito che pensare a me e alla mia malattia come a un «noi» è la premessa per gestirla in modo sano. Cerco dei modi che mi aiutino a fare i conti con lei e con le conseguenze e le limitazioni che comporta. Perché condurre una battaglia contro la malattia e, quindi, contro il mio corpo implica uno spreco inutile di energie. È molto più importante sapere quando c'è urgenza di ascoltarla, nel momento in cui rivendica a gran voce la sua presenza e pretende di avere un posto nella mia vita.

Negli anni il lavoro di ascolto si è intensificato. Ho imparato ad ascoltarla precocemente, a badare ai sintomi e ai segnali silenziosi che mi lancia e, allo stesso tempo, a dedicarmi le dovute attenzioni. Così facendo riesco a riconoscere per tempo le ricadute, a prendere le misure necessarie e a ridurre al minimo i dolori. Riesco anche a ritagliarmi attimi di vita lontano da lei. Così posso godermi i bei momenti, gestire le difficoltà di tutti i giorni e scrivere i ricordi.

Negli anni ho capito che un «noi» non significa «una cosa sola», in cui la mia persona viene assorbita totalmente dalla malattia fino a scomparire. Perché nel «noi» c'è ancora l'«io», con tutte le mie peculiarità, le forze e le debolezze che mi rendono unica come persona. ■



Céline Unternährer – Ha 29 anni e da più di quattro anni la sua vita quotidiana è stata piuttosto scombusolata a causa di un difetto genetico estremamente raro. Il cambio di prospettiva, che dallo svolgere la professione di infermiera specialista in clinica generale l'ha portata a essere affetta da una malattia cronica, le ha fatto scoprire nuovi punti di vista. Ogni giorno sperimenta in prima persona gli ostacoli e le difficoltà che le persone con limitazioni sono costrette ad affrontare. Questo la motiva a impegnarsi per una maggiore inclusione e un ambiente con meno barriere.