

CONVIVERE “CREATIVAMENTE” CON LA MALATTIA

Sintesi della conferenza di giovedì 27 ottobre 2011

RELATORE: SILVIA BONINO, Professore ordinario di Psicologia dello sviluppo presso l'Università di Torino

In un passato non troppo lontano la malattia cronica ed invalidante veniva spesso nascosta, soprattutto quando colpiva personaggi pubblici. Oggi, pur in una società in cui bisognerebbe sempre essere belli e sani, assistiamo sempre più ad una dinamica opposta. Con questa riflessione **Mauro Fornaro**, ordinario di Psicologia dinamica presso l'Università di Chieti-Pescara, introduce la serata e presenta l'ospite principale, la psicologa **Silvia Bonino**.

La psicologa torinese coglie l'occasione per presentare nel suo intervento il suo ultimo lavoro, “Mille fili mi legano qui. Vivere la malattia”, edito da Laterza: un'analisi della condizione del malato cronico ed una proposta di percorso per una convivenza positiva con questo non facile stato fisico e mentale. Il libro è il risultato di un'efficace interazione fra le competenze scientifiche della Bonino con le riflessioni scaturite dalla sua esperienza diretta della malattia.

Vivere la malattia, spiega fin dall'inizio la professoressa, significa integrare le dinamiche di questo disagio nel naturale dispiegarsi della propria esistenza, nello sviluppo della persona come individuo. Tale prospettiva, come si è accennato nell'introduzione, stride con i miti attuali di bellezza e salute che infarciscono le copertine dei giornali ed i canali televisivi. La presuntuosa filosofia dell'*off limits* è costretta ad inginocchiarsi di fronte alla fragilità e all'imperfezione della natura umana, che proprio la malattia mette a nudo.

Il malato dunque, se vivere non significa *sopravvivere*, è tenuto a riprendersi in mano la propria esistenza e a ridefinirla. La capacità di adattamento è quella che permette di garantirsi una crescita e uno sviluppo personali.

Diverse sono le tappe di questo cammino, che comunque non dovrà mai essere affrontato da soli. In primo luogo è necessario passare attraverso un percorso di accettazione della malattia e alle limitazioni che essa può esercitare sulla condotta di vita quotidiana. Si tratta di un passo arduo da compiere, sottoposto a continui momenti di riddiscussione. Le reazioni alla scoperta della malattia possono essere la rabbia nel provare un'ingiustizia del destino nei propri confronti, con il rischio di restare incastrati in questo stato d'animo per troppo tempo, oppure la tristezza nel vedersi ormai

erroneamente privi di un futuro. La domanda “*perché proprio a me?*” è secondo la Bonino profondamente egocentrica. Dal momento che il passato non si cambia e il futuro non possiamo conoscerlo, l’unica scelta appropriata è agire nel presente e accettare la malattia come propria realtà di vita, condizione con la quale si è chiamati ad essere.

Il secondo nodo cruciale consiste nel trovare un senso alla propria vita con la malattia. Quest’ultima, infatti, obbliga spesso a fare dei passi indietro, a dover ridimensionare le proprie priorità ed i propri obiettivi. La malattia non priva di senso l’esistenza, ma lo ridefinisce, rendendolo diverso da quello che ci si era immaginati. Un’operazione faticosa ma necessaria, che per essere pienamente soddisfacente deve essere soprattutto personale. Solo la dimensione di senso che l’individuo riesce autonomamente a crearsi può avere la giusta forza motivazionale.

Direttamente conseguente a tutto ciò è la necessità di ricostruire una propria identità. Gli aspetti del “chi siamo” e “chi possiamo essere” vengono seriamente messi in discussione dalla malattia. Il pericolo maggiore, talvolta veicolato dal sistema sanitario e dalle famiglie stesse, è che alla persona rimanga solo l’identità di malato e che dunque venga schiacciata da questo ruolo, senza la possibilità di dispiegare liberamente e creativamente la propria individualità.

Impegnarsi in attività concrete può essere un buon modo per riaffermare il proprio essere. Se da un lato è primario riconoscere i propri limiti, dall’altro, sottolinea la psicologa, la persona deve anche rendersi conto di ciò che ancora può fare. A metà strada fra chi si chiude in se stesso e chi invece nega le sue limitazioni può esserci la persona che riesce a darsi delle mete raggiungibili e realistiche, impegnandosi giorno per giorno a raggiungerle e imparando, nel bisogno, a chiedere aiuto a chi si ha attorno. Gli “altri” sono dunque un’importante risorsa per il malato. Da un lato è centrale la relazione terapeutica medico-paziente. Tale rapporto deve essere continuativo e richiede da entrambe le parti dialogo, ascolto, responsabilità reciproca, cooperazione, empatia. Tutto ciò insomma che possa creare e rafforzare fra i due quella fiducia che garantisce sicurezza e maggior serenità. Dall’altro lato vi sono familiari ed amici che devono essere guidati nella loro opera di aiuto e assistenza. A questo proposito risulta fondamentale che il malato comunichi chiaramente le proprie esigenze e desideri, senza dar per scontato che le persone attorno a lui capiscano autonomamente l’intera situazione. Al contrario i familiari e amici non dovranno soffocare le possibilità di espressione e di azione del malato che spesso può dare ancora tanto sia umanamente che operativamente nel quotidiano.

Gli affetti, le passioni, il lavoro, i desideri, l’impegno nelle piccole cose di ogni giorno: questi i *mille fili* che ci legano qui. Silvia Bonino ha preso in prestito questa espressione dalla scrittrice olandese di origine ebrea Etty Hillesum, deportata ad Auschwitz. Quest’ultima, di fronte a un’esperienza tragica e traumatica, ha saputo comunque esprimere un’enorme fiducia nella vita e in tutto ciò che essa può regalare fino alla fine. Il legame con la realtà è una corda a cui ci si può aggrappare e sostenere. Solo attraverso questa predisposizione all’adattamento e a questa positività nei confronti della vita è possibile convivere con la malattia. La serenità completa non potrà mai essere raggiunta, intaccata da momenti di ridiscussione e rifiuto della propria condizione. Il celeberrimo *carpe diem* può dunque guidare sulla via di una piena affermazione del proprio essere, nonostante tutto.

[A cura di G. Guglielmi]