

Vi sono cose difficili da spiegarsi, complesse, incomprensibili, cose che si credono di capire, ma non si conoscono mai fino in fondo. Tra queste, le malattie! Avvenimenti che nessuno si rivela adeguato ad interpretare. I medici, spesso, le trovano pure affascinanti, ma chi le vive sulla propria pelle, assai di meno!

Una malattia, soprattutto quando cronica ed invalidante, riempie l'esistenza di una miriade di problemi, mutamenti, aspettative, speranze, desideri di essere quello che non si è ed incertezze su come si sarà...

Le possibilità di afferrare tutto ciò che la vita potrebbe offrire, vengono ridimensionate dalle condizioni dettate dalla patologia, che a volte sembrano soffocarti. Anche noi stessi, a volte, finiamo con l'autolimitarci: trovandoci in un terreno sconosciuto, sorgono insicurezze, ansie, paure. Oscillano sentimenti contraddittori. Si è vulnerabili, bisognosi di sentirsi aiutati, ascoltati, compresi, considerati, non ironizzati o disprezzati.

Ecco perchè, quando mi si è presentata l'opportunità di frequentare il Corso di Psicoeducazione (a cura della dott.ssa Di Poi della Clinica Reumatologica e della dott.ssa Cardella della Clinica Psichiatrica dell'Ospedale di Udine) rivolto a malati di artrite reumatoide, lupus eritematoso sistemico e spondilite anchilosante, l'ho colta al volo.

Il corso prevedeva l'insegnamento di tecniche comunicative e di problem solving, applicate in particolar modo alle nostre patologie, per agevolarne la convivenza. La materia non mi era nuova, per via della mia formazione, ma l'apprendimento di strategie psicologiche mirate a gestire le pesanti difficoltà che comportano certe malattie reumatiche, la ritenevo un'occasione da non perdere!

Non mi era nuovo neppure il rapporto con una terapeuta; ma questa sarebbe stata un'esperienza differente. Parte rilevante è il confronto in un gruppo di persone colpite dalle tue stesse problematiche di salute.

Solo che, accidenti, il corso cadeva proprio in un periodo per me di riacutizzazione e recarmi settimanalmente fino ad UD, sarebbe stato impegnativo. Ma lo sforzo l'ho fatto volentieri: nonostante fisicamente penassi, sentivo il desiderio di non mancare agli incontri.

La dott.ssa Cardella ha trasmesso delle teorie e delle tecniche per imparare a chiarire i propri bisogni ed obiettivi, migliorare le proprie capacità di comunicazione ed espressione dei propri contenuti emotivi. Ma ci ha insegnato tanto altro ancora...E tutto con lo scopo di affrontare in maniera più adeguata la vita di tutti i giorni con la malattia. Ci ha dato in mano degli strumenti preziosi, ora sta a noi esercitarci ad usarli, anche se certo non è semplice correggere qualcosa che si è cristallizzato nel tempo.

Sotto la sua guida, si è venuto a creare un gruppo partecipativo, in un'atmosfera di sintonia, curiosità, entusiasmo, scioltezza, cose che mancano invece alle nostre articolazioni.

L'ho trovato un mix fra un corso esperienziale ed un gruppo terapeutico...e l'uno ha dato carica all'altro...una forte esperienza! Non sarebbe una cattiva idea rivolgerne uno ai familiari, alle persone vicine ai pazienti...a coloro i quali non sono molto pazienti!

Una cura non è solo farmacologica, fisioterapica, o come ho appreso la preziosa economia articolare, ma è importante anche non trascurare l'aspetto psicologico e sociale. Come un pezzo di mosaico, contribuisce ad arricchirci qualitativamente la vita.

Giovanna