

Medico, cura anche te stesso

Compagni di viaggio

"Stavo un po' più meglio prima di farmi questa ferita" - così diceva mia figlia di cinque anni mostrandomi la sbucciatura del gomito al termine di una giornata piena di corse e di giochi con gli altri bambini. Le sue parole mi facevano riflettere su come la malattia sia un "accidente" che ci fa stare peggio di "prima", una esperienza del corpo e/o della mente poco piacevole che istintivamente siamo portati a fuggire e a non accettare.

È chiaro che occorre riflettere sul tipo di malanno che ci può colpire.

Una banale forma influenzale potrebbe rappresentare anche un momento di sosta e di riposo (febbre e dolori muscolari a parte) nel nostro quotidiano correre tra lavoro, figli da scarrozzare tra scuola e corsi vari, spesa e tutto il resto. Qui credo che vogliamo riflettere sulla malattia non come compagna fugace del nostro cammino, ma evento che si "affeziona" al nostro corpo o alla nostra mente e, nonostante gli sforzi di tanti specialisti e tecnologie, rimane a noi vicina a farci dapprima arrabbiare, poi piangere e disperare e infine rassegnare (se si riesce ad arrivare a questo momento) e accettare questa intrusa, anche "se si stava un po' più meglio prima".

La storia della medicina è caratterizzata dalla lotta tra l'intelligenza dell'uomo e le malattie; ogni tanto si è avuta la sensazione di essere al punto di vincere questo confronto titanico salvo ricredersi presto con la comparsa di nuovi morbi (l'AIDS insegna) o il ripresentarsi di malattie che si credevano ormai circoscritte (vedi la tubercolosi).

Per stare bene come prima cosa dovremmo sceglierci i genitori con un sano corredo cromosomico in dote, visto che ormai sappiamo che molte malattie di tipo cronico degenerativo (ipertensione, diabete, molti tumori, forme reumatiche ecc.)

hanno una base genetica. Poi dovremmo vivere una vita tranquilla, senza stress da rapporti con gli altri, con una sana alimentazione senza



*Discorso familiare su
quelle malattie che
ci si affezzionano e
decidono di tenerci compagnia*

di ROBERTO MERLI

pesticidi e conservanti tossici, abitare in un ambiente ecologicamente sano (aria e acqua puri), poco rumoroso e possibilmente stare alla larga da tutti quei virus e batteri che una volta entrati nel nostro corpo non se ne vogliono più andare.

Queste considerazioni fanno certamente sorridere visto che l'esperienza di ciascuno è assai diversa.

Anche se i nostri comportamenti e le nostre abitudini di vita sono sane sta di fatto che nel corso della nostra vita abbiamo buone possibilità di fare conoscenza con la malattia, nella migliore delle ipotesi sono gli "acciacchi" dell'età (calo della vista e dell'udito, dolori osteoarticolari, disturbi delle funzioni fisiologiche, diminuzione della memoria...). Con l'allungamento della vita media difatti si rendono sempre più manifeste queste malattie degenerative che fanno parte dell'arco naturale della vita biologica dell'uomo e che sono uno dei fattori che mandano in tilt la spesa socio-sanitaria dei paesi occidentali.

Sorella morte, lasciami il tempo...

* S. D. donna trentacinquenne, sposata con figli, da alcuni anni convive con un tumore maligno. Dopo l'intervento chirurgico e la chemioterapia la vita è completamente cambiata, la serenità non abita più nel suo cuore. Vive con angoscia ogni piccolo disturbo fisico come se fossero i segni della ripresa del male. Il pensiero della morte la assilla di continuo. La vita della famiglia è pesantemente condizionata da questo suo stato di animo.

* M. M. giovane trentenne sta fa-



cendo anche lui l'esperienza del "male cattivo". Carattere spensierato, amante dello sport, separato con figli. Dopo le pesanti cure ogni tanto dice di provare un sentimento di ansia interiore mai provato prima e affiora nella mente il pensiero della morte mai avuto in passato.

*G. P. giovane che vive concretamente ideali religiosi. Il "solito male" alla fine le ha tolto la capacità di parlare. Vive con serenità le sue giornate impegnata nell'ordinarietà delle cose quotidiane. È lei che con dolcezza è di conforto ai parenti che vivono con apprensione l'andamento della malattia.

* M. A. settantaseienne, tumore alle ossa, una vita piena di gioie e di grandi dolori. È pienamente consapevole del suo stato, accetta le cure che le vengono consigliate e vive con dignitosa rassegnazione l'andamento della malattia nella certezza di avere vissuto pienamente la sua vita.

* V. R. arzilla novantaduenne, viene ancora a piedi da sola in ambulatorio. I disturbi sono i comuni dell'età "dottore mi gira sempre la testa con questa cervicale, ho i reumatismi dappertutto. Ma che cosa ci sto a fare ancora quaggiù, i vecchi a un certo punto dovrebbero andarsene".

Certo è che con la pressione da ventenne che si ritrova, se le condizioni rimangono come adesso la simpatica vecchietta verrà ancora a farmi sorridere in studio per un bel po' di tempo.

* I. D. ottantotto anni, è da quando la conosco che si lamenta dei suoi "numerosi" mali (qualcuno effettivamente c'è), e chiede in continuazione esami e accertamenti perché teme di avere un "brutto male". Finisce così per rovinarsi senza accorgersene gli ultimi, o penultimi, anni in questo mondo.

Ogni persona vive la malattia in maniera molto personale in base a diversi fattori: culturali, religiosi e sociali.

Si può affermare in linea di massima che nel giovane e nell'adulto la malattia rivoluziona completamente la vita interrompendo tanti progetti e aspirazioni, condizionando pesantemente la vita familiare e lavorativa.

L'anziano in genere accetta, pur con le lamentele canoniche, la malattia come una condizione naturale legata all'età e l'idea della morte viene accettata con più rassegnazione, "purché si faccia presto e non si debba soffrire troppo o fare impazzire gli altri".



Un murales fatto nel 1990 a Napoli, intitolato «Il pentapartito», nel quale la sanità è legata alla siringa per i prelievo del Ticket

Un perché al giorno

Davanti all'esperienza della malattia sorgono spontanee alcune domande "Ma perché proprio a me? E adesso che cosa succederà?". E quando la medicina non riesce a risolvere il problema le domande si fanno più profonde sul senso della vita, sul perché della sofferenza, sulle cose che veramente contano a questo mondo.

Effettivamente la malattia sgombera il campo dell'esistenza da tante cose superflue e fa risaltare con più chiarezza le cose che veramente hanno valore: la coscienza di valere come persona egualmente anche se non si riescono a fare più le cose di prima, la solidarietà e l'affetto della famiglia e degli amici, la solidarietà sociale che supplisce alla incapacità di lavorare, l'importanza di non essere soli in un momento storico culturale in cui si scontrano l'affermazione dell'individualità come valore quasi assoluto e la realtà della solitudine e dell'emarginazione del singolo non inserito nel "sistema".

Davanti alla malattia il medico è chiamato a dare in primo luogo una risposta tecnica per cercare di alleviare la sofferenza e possibilmente guarire la persona malata.

Se la malattia è di quelle che non si riescono a curare il medico non può abbandonare la persona a se stessa.

L'ammalato in genere, anche se non lo dice, capisce quando la scienza medica è incapace di risolvere il suo problema e a quel punto "chiede" al medico e al personale para-



medico di non lasciarlo solo, ma di aiutarlo ad affrontare i problemi che si presenteranno di volta in volta. Il medico viene coinvolto nell'accompagnare e nel sostenere l'ammalato lungo la strada che deve percorrere.

Egli molte volte non è psicologicamente pronto a fare questo cammino assieme ad una persona che non guarirà, perché legato ad una cultura tecnicistica che si trova frustrata davanti all'insuccesso terapeutico o alla constatazione che non ci sono più risultati positivi da ottenere.

Il rapporto con la sofferenza e la persona malata obbligano il medico a riflettere sul significato della realtà della malattia e del limite naturale della vita. Egli può trasmettere un sentimento positivo e dare fiducia al malato se dentro di sé ha trovato le risposte comuni ad ogni uomo sul significato e sul valore della vita.

È proprio della professione medica andare alla radice dei problemi e guardare le cose che contano. Il medico ha la fortuna di vivere gli aspetti più importanti ed essenziali della persona e può aiutare il paziente a riconoscere i veri mali dagli "acciacchi" con i quali si deve, con un pizzico di umorismo, convivere.

* - medico di base