

L'ascolto e la scrittura che cura

---

# Credevo fosse un mostro e invece...







Associazione No Profit per il sostegno delle persone con diabete mellito

UOCA di Endocrinologia e Diabetologia - Ospedale S. Giuseppe

MARINO (RM)

**[www.dprojectonlus.org](http://www.dprojectonlus.org)**

**[info@dprojectonlus.org](mailto:info@dprojectonlus.org)**

Con il contributo dell'Assessorato  
alla Sanità e Politiche Sociali  
del Comune di Marino (RM)

Il disegno in copertina è stato realizzato da Grazia

*Proprietà letteraria riservata.*

*La riproduzione parziale o totale,  
eseguita con qualsiasi mezzo, di testi,  
disegni e fotografie è vietata  
a termini di legge.*

**Credevo fosse un mostro  
e invece...**



## Prefazione

La storia di Debora fa parte del progetto *“L’ascolto e la scrittura che cura”* che l’associazione di volontariato tra persone con diabete D-Project, ha promosso quale iniziativa di educazione terapeutica volta a migliorare la cura di sé e la gestione del diabete.

Il progetto nasce dalla consapevolezza che la malattia non rappresenta soltanto un evento biologico, ma costituisce una vera e propria *“rottura biografica”* che spezza qualsiasi equilibrio esistenziale e obbliga la persona a ripensare la propria vita, la propria integrità, la quotidianità più immediata così come le prospettive future. E questo accade con ancora più violenza nel caso di una cronicità, come il diabete, da cui non si può guarire, e che richiede alla persona la presa in carico di se stessa attraverso la consapevolezza e l’elaborazione della propria condizione.

Una complessità, quella della malattia cronica, che altera i parametri fisiologici così come i vissuti e le emozioni più profonde, che richiede alla persona coinvolta, e a tutte quelle che le stanno accanto, di educarsi alla cura di sé attraverso il riconoscimento delle proprie ferite, il superamento della fissità del dolore, la ripresa del proprio percorso di crescita, cambiamento, progettualità.

Proprio in questo contesto, quello dell’esperienza della sofferenza e della malattia, così singolare, unico e irripetibile per ogni essere umano, ma anche così trasversale e riconosciuto da farsi evento collettivo, D-Project ha scelto l’ascolto, la narrazione e la scrittura di sé quali stru-

menti privilegiati ed efficaci per dare volto e voce alle emozioni e ai vissuti legati all'esperienza del diabete.

Accompagnati da Natalia Piana (pedagogista, esperta in metodologie autobiografiche), Donatella Bloise (diabetologa, esperta in educazione terapeutica, promotrice di questo progetto) e Aldo Maldonato (diabetologo dal 1971, pioniere dell'educazione terapeutica in Italia), un gruppo di sette donne e uomini con diabete tipo 1, ha intrapreso il viaggio nel ricordo della malattia per attraversarla, rielaborarla, oltrepassarla e aprirsi a nuove percezioni di sé e nuove possibilità. Sono stati realizzati due incontri residenziali di 3 giorni ciascuno, nel 2008 e nel 2009 in Umbria, a Civitella D'Arna, per raccontare e narrare prima di tutto a se stessi la propria storia e condividere, poi - attraverso una formazione all'ascolto e alla scrittura - un pezzo di strada insieme agli altri. I "volontari biografi", così formati, potranno raccogliere, raccontare e divulgare altre storie e aiutare così anche altri a uscire dall'isolamento in cui spesso la malattia relega.

*"L'ascolto e la scrittura che cura"* è la realizzazione concreta di nuovo approccio alla cura; un modo "altro" per pensare e realizzare un'educazione terapeutica che riparta dalla storia del "paziente", dai suoi vissuti, dalle emozioni, dalle attribuzioni di senso, dalle narrazioni. Un approccio che diventa un vero e proprio percorso di accompagnamento e cura volto ad aiutare la persona a ripensarsi, a rivelarsi, ri-conoscendo le proprie esigenze, le necessità, i sentimenti e le emozioni legati alla malattia e a riprendere in mano la propria vita per viverla pienamente e nel migliore dei modi.

Questo il senso delle storie di Cristina, Debora, Fabio, Francesca, Marco, Simona e Stefano, ragazzi come tanti che un giorno incontrano la malattia, il diabete, e intraprendono un lungo viaggio fatto di paura, rabbia, sofferenza, solitudine. Ma che è anche l'inizio, grazie al sostegno di D-project e all'entusiasmo dei suoi associati, di un'esperienza di incontro, scambio, confronto, condivisione, verità; di scrittura individuale, di coppia e di gruppo; di narrazione solitaria e corale che ha portato alla realizzazione di questa antologia che ci auguriamo rappresenti solo l'inizio di un fecondo cammino di cura per tutti i nostri "volontari biografi" che andranno in cerca di altre storie da ascoltare e raccontare e per dire a tutti quelli che soffrono nell'esperienza della cronicità, che anche nella malattia non si è soli e che insieme ci si può aiutare, si può continuare a narrare per allentare la paura e ritrovare la speranza.

Ringraziamo Patrizio Tatti, responsabile dell'Unità di Diabetologia dell'Ospedale di Marino, per l'accoglienza a D-Project e per il sostegno entusiastico a questo progetto.

Ringraziamo la Roche Diagnostics per il supporto non condizionato offerto alla realizzazione del progetto.

Donatella Bloise  
Aldo Maldonato  
Natalia Piana

**LO SGUARDO DEGLI ALTRI**  
**(di Debora Zazzara)**

*Lo sguardo fisso su di me  
a indagare  
ogni mio gesto  
per cercare di capire*

*una lama, che mi penetra  
nel profondo,  
e manda in frantumi  
la mia identità  
facendomi sentire  
diversa*

*se tu solo capissi  
che sono come Te  
che questa mia condizione  
mi rende a volte migliore*

*se togliessi il tuo sguardo  
feroce  
su di me  
e mi lasciassi libera  
di vibrare  
griderei al mondo  
che esisto  
e ho qualcosa in più di Te:*

*la voglia di vivere, di lottare  
e soprattutto  
di Amare*

## Introduzione

“Diabete, dal greco *diabaino*, passare attraverso, per il frequente passaggio di *urina* nel nostro corpo”.

Mi è venuto in mente invece che sono *gli altri*, quelli che il diabete non lo hanno, a passare attraverso di noi! Con quanto ardire ci osservano, ci scrutano, ci giudicano e ci allontanano! Quanta sofferenza infliggono a quelli come noi che in tutti modi ,dal giorno dell'*esordio* tentano di allontanarla...

Se queste persone non ci considerassero degli *alieni*, ma uomini e donne come loro, tutto sarebbe più semplice, non siamo un problema, non siamo *contagiosi*, ma semplicemente *siamo!*

E'vero, dobbiamo seguire qualche regola, iniettarci l'insulina, fare qualche controllo, la glicemia fa su e giù, qualche volta abbiamo bisogno di zucchero per riprenderci, ma tutto questo non ci rende delle persone di *minor valore*: soffriamo, amiamo, ci entusiasmiamo, dormiamo, mangiamo, giochiamo, viaggiamo, insomma *viviamo* esattamente *come voi*.

Una preghiera vi faccio, rendeteci la vita più facile: guardateci con occhi diversi.....



## Esprimere<sup>1</sup>

*Gemme interiori  
tesori sepolti  
in sabbie pesanti  
acque profonde  
terra dura,  
visibili allo sguardo acuto,  
mostrati dal colpo di vento*

*A caso  
l'ondata, il terremoto  
rigettano una traccia  
un barlume incrostato di sonno,  
segni fugaci  
d'un oblio apparente*

*I nostri tesori hanno diritto di luce  
destino  
di vita  
e incontro  
nell'iridescenza del mondo.*

---

1) <sup>1</sup> Tratto da “Turchese” di Renata Boselli edizioni Lucemarina

# 1. Confidenze troppo intime

*da Francesca*

La Debora delle confidenze intime è una Debora diversa da quella delle relazioni sociali di natura pubblica: nello scambio faccia a faccia la sua rigidità cede il posto alla dolcezza, il calore sostituisce quella compostezza un po' fredda con cui si difende quando è con gli altri, lo spessore emotivo emerge abbattendo meccanismi di difesa, a volte ingombranti. Ma i suoi occhi oggi sono tristi. Debora oggi si sente sola, in realtà da tempo ormai. Ha voglia di raccontare, ha voglia che io l'accompagni nei lavori di scavo tra i suoi ricordi, ricordi che faticano a emergere da quella terra straniera che è il passato.

Bisogna procedere lentamente: camminare a ritroso tra macerie e reliquie è un percorso duro, delicato, che richiede il rispetto proprio degli archeologi. Io ho voglia di accompagnarla, di farla sentire meno sola. Iniziamo il nostro viaggio senza sapere bene quale strada percorrere, ma camminiamo con lo stesso ritmo, ora accelerando, ora indugiando. La strada pian piano si definisce, inciampiamo: è il primo grande ostacolo che il passato ci presenta, il ricordo di una madre che non c'è più. Con lei se ne è andato quell'amore che solo una madre sa dare a una figlia, lasciandola emotivamente orfana, e per giunta con l'eredità di un diabete, quello stesso diabete che ha portato via sua madre.

Fatichiamo a riprendere il sentiero, la strada sprofonda: il lutto della mamma si unisce al lutto, ancora più inspiegabile, di una sorella giovane non malata che se ne va anch'essa, e alla partenza di un padre che si rifà una vita altrove. Debora è sola. Le resta la compagnia del diabete. Quel mostro che ha inghiottito sua madre ora rischia di inghiottire anche lei. È un mostro che la tiene stretta, intrappolata, dal quale inizialmente non vuole difendersi.

Vuole piuttosto che siano gli altri a difenderla: come lei ha aiutato, ora pretende legittimamente aiuto. Sì perché ora è giunto il momento di ricevere, non più solo di dare. Ma nessuna battaglia si può vincere se non combattendola, non si può demandare la lotta ad altri (oppure mandare altri a combattere al proprio posto): occorre prendere consapevolezza piuttosto di una solitudine, quella del guerriero, dalla quale non ci si può sottrarre.

E Debora l'ha fatto: ha iniziato la sua battaglia contro quel mostro, il Diabete, dalle facce sempre nuove. Si sente ancora quella forza con cui lo ha domato sin da subito. In che modo? Curandolo. Debora si prende cura del suo diabete da 18 anni, perché vuole vivere, ieri come oggi; perché lei sa amare ed è nell'amore che trova il coraggio, la forza, la voglia di farcela.

Risaliamo dallo sprofondo in cui ci troviamo, dal buio infernale che ha reso faticoso il nostro incedere. La luce che filtra è quella luce vitale che i suoi occhi, per quanto velati di tristezza, riescono anche oggi a donare. C'è una radura, ci fermiamo a riprendere fiato. All'orizzonte intravedo che la strada è ancora lunga, scoscesa, tortuosa, ma ho la possibilità di fermarmi e osser-

vare: c'è Debora dinanzi a me, una donna matura, consapevole, dignitosa, anche nel dolore e nella sofferenza. Mi rendo conto che in questo nostro breve viaggio non l'ho guidata, lei ha guidato me.

## Evoluzione<sup>2</sup>

*Mi sono persa  
in questa solitudine immensa  
e nell'umanità di me stessa  
mi sono arresa,  
nell'attesa  
che da questa scintilla che pensa  
nasca una luce intensa.*

---

2) <sup>2</sup> Tratto da “.....e cosa c'entra la poesia” di Lucia Sanna edizioni Il Filo

## 2. L'Incubo

*da Simona*

Eh si, è proprio da quel “mostro” chiamato diabete che voglio partire nel raccontare il mio esordio.

Vedo davanti a me mia mamma, è giovane, ha trentadue anni, tre figli, un marito, un lavoro. Una bella vita tutto sommato.

Un giorno però arriva Lui: è lì appostato, e appena svolti l'angolo te lo trovi davanti e non hai più via d'uscita. Non puoi scappare.

Io ho visto, ho vissuto tutto il rifiuto che la persona a me tanto cara aveva nei confronti di questa malattia, e come tale rifiuto si sia trasformato rapidamente in un rifiuto di se stessa.

Non si voleva curare, voleva lasciarsi morire; l'ho vista logorata, consumata.

Io ero lì, impotente, con l'unica arma che avevo a disposizione: l'insulina che le facevo. Ma non è bastato.

Mi sentivo travolta da tutto questo dolore, con tutte le responsabilità di un negozio da portare avanti, con la fuga da parte di mio padre di fronte a una situazione così difficile da affrontare, con un nuovo dolore con cui fare i conti: la perdita di mia sorella, senza una ragione, un motivo, un perché.

Ma non sono bastati tutti i miei sforzi. Mia madre non c'è più!

L'incubo però non era ancora finito...

Mi sentivo stanca, spossata, dimagrita, mangiavo e non ingrassavo mai. E già nella mia mente si facevano velocemente spazio malattie gravissime e brutte. Avrò un tumore? Avrò l'AIDS?

Il diabete no, non l'avevo proprio considerato...

Mi sono ritrovata così ad approfondire e a fare degli accertamenti. Ed ecco un bel 300 di glicemia. Mi consigliano di andare subito al Policlinico. Ma no, non è possibile che sia *Lui*. Anche l'infermiera me l'aveva detto.

E invece NO. Arriva la sentenza: è proprio quel mostro che sta di nuovo lì, dietro l'angolo, in agguato, pronto a distruggerti la vita, a prendersela insieme a tutto quello che ti circonda, a tutto quello che avevo pian piano cominciato a ricostruire.

Mi sono ritrovata a urlare con tutto il fiato che avevo in gola, fino a farmi gonfiare le vene del collo. Ero lì, disperata, isterica, che avrei voluto scaricare tutta la violenza che avevo dentro; avrei voluto distruggere ogni cosa.

Di fronte a tutta la mia disperazione c'è stato l'ultimatum: o fai subito l'insulina o ti ricoveri.

A quel punto mi sono ridimensionata, mi sono fatta questa benedetta insulina a me tanto familiare, e me ne sono andata a casa.

È stata la disperazione più totale. È ricominciato l'incubo e adesso non c'era proprio più nulla da fare. Ripercorrevo ogni giorno nella mia mente tutto ciò che avevo vissuto con mia madre. Mi sentivo diversa, malata, non ce la potevo fare.

Il diabete era il mostro che aveva portato via lei, e avrebbe portato via anche a me. Sicuro!

E poi c'era quell'ago, che non ne voleva sapere di entrare nella mia pelle. Il mio fisico si rifiutava di accettarlo. Rimbalzava sulla mia pancia, non c'era niente da fare. Meno male che c'era mia sorella che mi faceva l'insulina al posto mio.

Quanto tempo ho passato, immobile nel letto, a pensare, a dirmi continuamente: "Perché proprio a me? Non bastava tutto quello che era già successo?". Ero stanca di combattere... quanta fatica in questa vita, quanto dolore! Pian piano negli anni avevo visto infrangersi tutti i miei sogni, avevo dovuto interrompere gli studi e rinunciare al teatro: le due cose che amavo di più e che avrebbero dovuto aiutarmi nella mia realizzazione. Quanta fatica nell'essere costretta a un lavoro che non avrei proprio voluto fare! "Perché proprio a me?". Quanto mi ha martellato nella testa questa domanda! Ho riflettuto, scavato dentro di me, alla ricerca di quella forza che ognuno di noi possiede, e si è compiuto il miracolo, dando un nuovo senso alla malattia.

A un certo punto, non so neanche io come è successo, mi sono rialzata! Cavolo, la mia vita doveva continuare!

Ho iniziato a farmi l'insulina da sola; ho deciso che dovevo prendermi cura di me, che dovevo vivere, che dovevo stare bene.

E ho scoperto che potevo fare tutto: potevo viaggiare, divertirmi, mangiare, potevo anche fare dei figli, senza la paura di infliggere loro questo terribile tormento.

Ho cominciato ad *amarmi*.

Finalmente ho scoperto che il mio diabete poteva avere un volto diverso. Era diverso da quello che avevano gli altri, era un'animale che poteva essere domato.

È cominciata così la mia rinascita.

## Gratitudine<sup>3</sup>

*Riconoscere il dono  
riempie a sorpresa  
un vuoto trascurato  
La dolce forza del ricevere  
salda  
il debito del dare  
rende  
morbida luce  
al prezioso tesoro  
dello scambio.*

---

3) <sup>3</sup> Tratto da “Turchese” di Renata Boselli edizioni Lucemarina

### 3. Compagni di viaggio

*da Fabio e Debora*

Da quella rinascita mi porto dietro un ricordo di stabilità, di forza, di voglia di vivere e di andare avanti; sentivo che era arrivato il momento di dire “basta ora vado avanti io, decido io dove andare e cosa fare, il diabete mi seguirà ovunque, ma sarà dietro di me, perché io mi riappropriero della mia vita e delle mie decisioni”. In quel momento sentii la presenza fondamentale di Donatella, che iniziò ad assumere un ruolo ben diverso da quello di una normale diabetologa, tutt’altro che un semplice appuntamento. E quella prima visita, che al momento sembrava una mannaia che separava il passato dal futuro, prese l’aspetto di un presente che merita di essere scoperto e vissuto. In seguito Donatella si meravigliò nello sfogliare le pagine ordinate del mio diario, a momenti quasi monotone e senza spunti su cui soffermarsi. E mi accorsi ancor di più della sua importanza e del suo “essere speciale” in occasione delle sue due gravidanze durante le quali mi trovai a giustificare con i sostituti quelle mie glicemie troppo in regola, sentendomi accollare il peso della bugiarda. Ma ciò che affascinava di più Donatella probabilmente era il modo in cui le parlavo, pieno di equilibrio e tranquillità, cosa che qualche tempo prima sembrava impossibile da raggiungere.

Ho sempre avuto la sensazione che Donatella fosse un medico speciale e oggi ne sono convinta più che mai.

Probabilmente se non l'avessi incontrata il mio diabete non sarebbe stato lo stesso. È stata più che un medico in questo cammino, un punto di riferimento, un faro che mi ha indicato la strada giusta da percorrere e *mi ha illuminato!*

È stato un lungo percorso quello che mi ha permesso di *vedere la luce*, fatto soprattutto di un profondo lavoro interiore che mi ha portato alla conclusione che fra mente e corpo c'è uno strettissimo legame e che in qualche modo inconsapevole siamo noi stessi a mettere in moto il meccanismo che ci condurrà alla malattia: "Se mi ammalo *devono* occuparsi di me! Il diabete lo avevo provocato io stessa!". È proprio da qui che sono ripartita e ho capito che dovevo mettere in moto esattamente il meccanismo contrario: "Se sorrido alla vita sicuramente *guarisco*". È chiaro che non sono guarita ma l'atteggiamento positivo verso la malattia e l'amore per la vita mi hanno portato dove sono oggi, a vivere il diabete con *serenità*.

Roberto, mio marito, è sempre stato presente nel mio cammino: l'esordio del diabete coincide esattamente con l'inizio della mia storia d'amore con lui. Mentre la mia identità si sgretolava lentamente, il suo amore piano piano faceva breccia nel mio cuore e mi restituiva gradatamente l'amore per la vita ormai perduto. Che strana la vita, da una parte mi "puniva" con il diabete, dall'altra mi regalava la persona che mi avrebbe accompagnato in questo viaggio alla scoperta del diabete, e con la quale avrei costruito il mio futuro.

Roberto abbatté quell'immagine di fuga che avevo impressa nella mia mente, fuga in qualche modo legata al pancreas di mia madre che non ne voleva sapere di fun-

zionare. La presenza di Roberto mi portò ottimismo e mise in discussione tutte quelle mie certezze che aleggiavano intorno al diabete come un senso di devastazione.

Siamo cresciuti insieme, e il nostro amore è cresciuto con accanto il diabete, senza permettergli di ostacolare i nostri progetti; avevo messo in secondo piano la malattia che non mi avrebbe quindi impedito di realizzare i mie sogni.

In questo viaggio quasi ventennale, Simona, mia sorella e mia "compagna di sventura", non mi ha mai abbandonato, e nelle difficoltà l'amore fra noi è diventato così forte da assomigliare a una *simbiosi*. Non nascondo che questo mi preoccupa: non sia mai che le venisse in mente di "farsi venire il diabete". Vabbé... Lasciamo indietro queste strane idee...

Devo veramente ringraziarla: ha sempre pensato prima a me che a lei e alla sua vita; mi ha sempre aiutato, sia praticamente che emotivamente, anche se questo non l'ha aiutata nella realizzazione di sé e ciò mi dispiace. Per me rimane comunque la mia piccola grande Simo.

Mi rendo conto che è importante e probabilmente indispensabile *non essere soli* quando si percorre un cammino di non salute. Poter parlare, essere ascoltati e capiti ha un grande significato e ti aiuta a vedere tutto in modo diverso.

Oggi, a distanza di tanti anni dall'esordio del diabete, finalmente ho dei nuovi e speciali compagni di viaggio: un gruppo di amici con il diabete come me, con i quali intraprendo un nuovo cammino meraviglioso; un gruppo di persone con un obiettivo comune, con le quali scambio incredibili energie ed emozioni.

È la prima volta che posso essere ascoltata da qualcuno che condivide il mio problema, in grado di capire veramente quelle cose che solo chi le ha vissute può comprendere fino in fondo. Sono ragazzi meravigliosi che, nel mio cuore, ringrazio continuamente soprattutto adesso che devo fare i conti con nuovi problemi di salute che mi stanno tormentando e che ancora non trovano una spiegazione.

È un momento veramente difficile: mille preoccupazioni si affacciano alla mia mente ma oggi come tanti anni fa *cerco e trovo* la forza di reagire e di non farmi sopraffare dal problema salute. Ora più di prima, perché nella mia vita c'è qualcosa di grandioso: il mio piccolo Davide.

## **Davide alla mamma**

Avere una mamma col diabete vuol dire vivere una vita preoccupata. Per me la mia mamma col diabete è una mamma speciale. Il diabete è una cosa seria e l'ho capito di più quando ho sentito i pezzi della storia di mamma. Quando lei va a fare un'analisi io mi preoccupo. Spero che il suo diabete non peggiori e che trovino una medicina per farla guarire. Peccato che non possa mangiare tutti i dolci e dolcetti che mangio io.

## 4. A mio figlio

Caro Davide,

mi sono svegliata stamattina con il desiderio di scriverti per raccontarti che cosa significhi per me. Sei un sogno che si è avverato, un desiderio fortissimo che non pensavo di poter realizzare perché ormai non ero più sana, avevo il diabete.

Mi ero convinta che assolutamente non avrei potuto, e soprattutto non avrei dovuto mettere al mondo un figlio! Mi ero convinta che l'aveva avuto mia madre, ora io, e sicuramente l'avresti avuto anche tu. Come potevo pensare di infliggere al mio bambino la *croce* del diabete, di costringerlo a fare un percorso di vita così particolare? Mi tormentavo tra il desiderio fortissimo di avere un figlio dall'uomo che amavo e la paura altrettanto forte che quello che pensavo potesse succedere: un figlio con il diabete non l'avrei voluto né per lui, né per me. Poi Donatella e anche Aldo continuavano a suggerirmi che la mia glicata era ottima e quale momento migliore per avere un figlio? Eh sì, la gravidanza di una donna diabetica va programmata per evitare malformazioni al nascituro. Ma io non mi convincevo... anche se Donatella mi ripeteva che era un peccato, che io stavo bene e i rischi di ereditarietà erano bassi.

All'improvviso, senza programmazioni, hai deciso di arrivare. E allora tutto si mise in moto e cambiò... che succedeva adesso? Dovevo lasciare Donatella per farmi

seguire da una diabetologa, che lavorava insieme a una ginecologa, che ormai è rimasta la mia. Il primo impatto fu tremendo, un vero binomio di severità e antipatia: molte pazienti in attesa fuori dall'ambulatorio erano terrorizzate; avrei voluto scappare... Non so perché io e Roberto riuscimmo a entrare in sintonia con loro; io ero considerata una bravissima paziente e poi ero sempre stata seguita dalla d.ssa Bloise (questo era un punto a favore). Nacque veramente un bel rapporto e questo facilitò l'impegno e la costanza con cui avrei dovuto fare i conti per nove mesi: 4 iniezioni di insulina al giorno, glicemie continue, anche di notte, e poi visite frequentissime dall'equipe diabetologo-ginecologo, tante ecografie: "mamma mia" pensavo "che stress!" E invece la gioia di averti era così grande che rispettare tutti questi impegni e mantenere un perfetto equilibrio glicemico fu una passeggiata.

I problemi li ebbi per altri motivi: avevi fretta di nascere già alla ventiquattresima settimana e così mi misero a letto, ma alla trentaduesima finii al Policlinico dove sono stata 40 giorni. Insomma il 26 aprile del 2001 sei comparso nella mia vita, in anticipo di un mese, dopo aver dato battaglia contro un parto cesareo che sembrava obbligatorio per le diabetiche. Ho combattuto e ho vinto la battaglia: io volevo *vivere* la tua nascita e ho ottenuto di partorire spontaneamente. Sei nato alle 5.10 e nonostante le sofferenze, quando ho visto che eri sano, non avevi malformazioni, non eri diabetico, eri bellissimo, ho pensato che avevo raggiunto il mio traguardo nonostante il diabete. Ce l'avevo fatta!

Ero felice e serena, ma quando siamo tornati a casa, ho cominciato a pensare che non ero una mamma come tutte le altre: ero diabetica e questo faceva la differenza! Quante volte ho sofferto per averti dovuto improvvisamente lasciare nella carrozzina perché mi sentivo male: maledetta ipoglicemia, io a sudare e tremare e tu a piangere incessantemente. Mi assaliva una grande tristezza ma poi passava e potevo coccolarti come prima. Sì, ce la potevo fare. Quello che più mi è dispiaciuto è che presto hai dovuto confrontarti con la realtà di una mamma diversa...

Eri molto sveglio e intelligente, hai parlato presto e da attento osservatore già a due anni o poco più hai cominciato a chiedermi perché facevo tutte quelle punture e io te l'ho spiegato. Tu hai capito perfettamente il meccanismo del diabete e un giorno a 3 anni mi hai lasciato di stucco: camminavamo insieme per andare ai giardinetti, e io avvertivo i sintomi dell'ipoglicemia, tu sei corso al bar chiedendo acqua e zucchero per la mamma che stava male! Mi fece soffrire molto l'idea che tu, così piccolo, ti sentissi già investito di una responsabilità più grande di te. Hai dovuto affrontare il mio ricovero in ospedale poco tempo dopo e ho visto la tua sofferenza di bimbo. È stato molto doloroso. Insomma ero e sono una mamma "precaria" e ogni tanto leggo la preoccupazione nei tuoi occhi quando capisci, ora di più, che non mi sento bene.

Voglio dirti che mi dispiace tutto questo ma voglio anche dirti che sei il regalo più grande e meraviglioso che la vita mi ha fatto! Sei la mia forza, la mia vita, quello che mi spinge ogni giorno a combattere contro qualunque

cosa cerchi di abbattermi; sei il motore della mia energia vitale, la mia anima.

Voglio dirti di non preoccuparti: ho il diabete, sì, ma ho già vinto la mia battaglia. Non può farmi soccombere, mi accompagna, è vero, ma è dietro di noi!

Ti amo.

Mamma



## A te che leggerai la mia storia

Non so bene cosa dire, tanti pensieri diversi si affacciano alla mia mente, ma di una cosa vorrei che tu fossi padrone: la speranza.

Non disperare mai, non ti abbattere, anche quando tutto ti sembrerà perduto, anche quando credi di non farcela più e pensi che non ti potrai risollevare...

Guarda dentro di te, fino in fondo, fino a farti male, urla, grida tutto il tuo strazio ma poi, ti prego, trova quella piccola luce che ti farà pian piano emergere dal buio.

È una strada lunga, faticosa, ma anche tu puoi farcela!

Ognuno di noi ha dentro di sé una forza misteriosa che viene da lontano, non so darle un nome, ma ti assicuro che c'è!

Trovala, ti prego, combatti e torna vincitore da questa dura battaglia. Non vergognarti mai di chiedere aiuto, di essere ascoltato e compreso, l'amore degli altri ha una forza grandiosa che mette in moto meccanismi di risalita anche dalle strade più buie e profonde.

Ricordati che il diabete non è un nemico ma solo un compagno di vita, camminaci insieme!

---

Finito di stampare nel mese di Ottobre 2009  
presso la tipografia SPEDIM  
Montecompatri (RM)

## Nota biografica

**Debora** nasce a Roma l'11 agosto 1964  
è sposata e madre di un figlio di 8 anni, Davide.  
Diabetica dal 1991 ha sempre vissuto la sua condizione  
con serenità ha accettato con grande entusiasmo  
l'invito del suo medico, dott.ssa Donatella Bloise,  
a far parte dell'associazione D-project e a sviluppare  
il lavoro autobiografico come modalità complementare  
di cura di sé stessi.