

Trekking nel Parco Regionale del Monte Cucco

(di Giannermete Romani)

Da giovedì 10 a domenica 13 settembre l'Associazione **D-PROJECT** ha compiuto un avventuroso viaggio a piedi tra i faggi, le creste e le grotte del monte Cucco, in Umbria. Un'altra storia scritta insieme, una rete di percorsi dentro e fuori, dove siamo stati sempre uniti pur venendo da strade diverse, differenti le età e le visioni.

Da educatori altri viaggi compiamo lungo le stagioni, viaggi che ci portano in giro per l'Italia ad incontrare bambini, ragazzi e adulti che, insieme alle persone che di loro si prendono cura, affrontano ogni giorno il diabete e le sue sfide.

A forza di parlare e ascoltare ti senti dire tante volte che il diabete è come un viaggio, con salite, discese, pianure, guadi, paludi, boschi fitti e prati. E' come un viaggio ti senti ripetere nella testa.

Un viaggio. E allora facciamo un viaggio a piedi tutti insieme!

Un viaggio per i sentieri del mondo fatti di terra, roccia, polvere, come facciamo insieme alle amiche e agli amici di D-Project da tanti anni.

Il diabete, dei bambini, dei ragazzi e degli adulti, lo abbiamo incontrato diciotto anni fa, nei sorrisi e nella vivacità dei primi bambini e ragazzi con diabete da noi conosciuti e subito ci hanno colpito le possibilità immense che insieme a loro si aprivano per sperimentare l'efficacia della medicina narrativa. Da allora il viaggio è stato lungo e denso di esperienze, scoperte e occasioni per comprendere e accogliere la complessità e le tante sfaccettature di questa storia dalle molteplici versioni.

A volte il diabete arriva che sei un bambino o una bambina e ci cresci e lui cresce con te. Altre volte lo incontri che sei già grande e scenderci a patti, accoglierlo, accettarlo, integrarlo, a volte è difficile e complicato. Bisogna dargli un senso, farci amicizia, presentarsi e conoscersi.

L'insorgenza del diabete, la necessità di diventare da subito attori esperti della sua gestione, generano, in modalità diverse a seconda del momento che si sta vivendo, il bisogno di rivelarsi, di esprimere le proprie esigenze, i sentimenti legati alla nuova condizione. Lo stesso vissuto, una volta condiviso, rappresenta per l'operatore sanitario un modo nuovo di riconoscere una storia che in parte già conosce, comprendendo meglio la persona e progettando insieme il percorso di cura.

Il diabete tipo 1 – il tipo 2 in maniera differente per certi versi - è una malattia dal forte impatto fisico e psicologico che richiede alla persona coinvolta la capacità di adattare la propria vita attraverso una riorganizzazione globale e complessa non solo della propria quotidianità ma anche della progettualità futura.

Se da decenni ormai, si parla di educazione terapeutica come di un supporto pratico e concreto per istruire i pazienti nella gestione e nella cura della malattia, poco è stato fatto fino a oggi per aiutare e sostenere queste stesse persone nell'elaborazione interiore dei propri vissuti e delle emozioni legate a essa.

E' ormai noto, infatti, come nella gestione di una malattia cronica la dimensione soggettiva influenzi e condizioni le modalità individuali di cura e l'andamento stesso della malattia.

Per stimolare e praticare l'ascolto, dando valore alle storie, valorizzando, dentro le narrazioni personali, le peculiarità, i modi di essere, le diverse scritture e letture del mondo, ormai da tempo pratichiamo il cammino condiviso facendo diventare sempre più significativo lo spazio che si attraversa camminando. Sudando, scalando, scendendo, posandosi su una pietra, stendendosi su un letto di foglie secche a guardare il cielo. Tutti insieme, nessuno escluso. Coi sensi scoperti, in cerca di senso.

Uomini e donne con diabete e il gruppo dei curanti. In un mescolarsi di vite che tutto scompagina e a ognuno offre cura e accudimento. Occasioni per mostrarsi, dirsi, essere.

Un percorso comune fatto di passi e parole.

Un breve resoconto di alcune delle tante scritture che i partecipanti ci hanno donato nel corso del cammino può dare il senso di quello che è accaduto.

Prima di tutto le riflessioni su quella che probabilmente è stata l'esperienza più significativa ed emozionante delle quattro giornate: l'attraversamento delle Grotte del Monte Cucco.

- 'Scendere. La gravità ti aiuta, la natura ti chiama. Curiosità mista a paura ma poi ti accorgi che intorno a te c'è tanta materia che ti accoglie, il buio che ti fa pensare in un modo unico, diverso. Poi ci sono altri come te che cercano qualcosa: uscita, luce, poi si accorgono che qui giù non c'è pericolo ma ci sono tante risposte. Discese, salite, tratti stretti, un po' come la vita. Dove alla fine c'è la luce. Il resto lo scopriremo o forse lo sappiamo già. Grazie a tutti.'
- 'Seguendo il pendio della montagna siamo saliti e saliti, il vento ci accarezzava piacevolmente. Adoro il vento. Una pedana di acciaio con una grande inferriata annuncia l'ingresso alla grotta, un buco stretto, uno sprofondo. Non ho paura, entro, penso alla meraviglia della natura, all'immensità, al tempo, a quanto siamo piccoli. Nel buio assoluto non si vede più nulla però si sente, non solo le gocce d'acqua, si sente il respiro della grotta. Uscire fuori da un buchino angusto sembra impossibile, gradino dopo gradino si vede la luce, si sente il sole. Sono fuori ma ora la grotta è dentro di me.'
- 'L'entrata nella grotta è stata un'esperienza dalle molteplici sensazioni, un susseguirsi di emozioni, come un viaggio dantesco. Ho provato una paura iniziale dell'oscurità e dell'ignoto ma allo stesso tempo ne ero affascinato. Un viaggio dentro se stessi ma allo stesso tempo la condivisione, la sicurezza data dal gruppo, la fiducia di poter contare sugli altri.'
- 'Nella grotta non ho avuto paura, ho provato anzi una grande euforia nel trovarmi in un posto così maestoso e così antico. Ho pensato alle persone prima di me e a come

loro hanno esplorato la grotta, a quali sono state le loro vite e a cosa li ha portati a scendere senza la certezza di risalire. Oggi non ho avuto paura perché ero certa che sarei risalita. Eppure dentro di me una parte desiderava che questa certezza non ci fosse, desiderava esplorare, andare nei cunicoli non illuminati, nei passaggi più stretti e provare tutte quelle sensazioni che hanno portato persone prima di me a scendere nell'oscurità. La risalita non ha portato una così grande soddisfazione. L'eccitazione nell'usare la scala così particolare e così avventurosa, si è smorzata una volta arrivata in superficie, perché sapevo che ormai non avrei potuto più esplorare quelle grotte, che la mia certezza aveva vinto e che ormai l'avventura era finita.'

Alcune riflessioni sul rapporto personale con il diabete.

- 'Per quanto riguarda questi giorni avevo un certo timore di confrontarmi con gli altri, invece ho trovato un gruppo che è stato un grande aiuto e mi ha fatto riflettere su come affrontare questa patologia e non solo. Grazie.'
- 'Mi sembra di essere sempre più dentro la capacità di gestire quello che accade e insieme di aver imparato a chiedere per quello che non capisco e non so. Cosa condividere? L'importanza di sentirsi ogni giorno responsabili della propria salute e del vivere quello che porta il diabete, nel bene e nel male, come una opportunità per imparare qualcosa di nuovo, su di sé, corpo, mente e anima.'
- 'In questo momento della mia vita sono grata al diabete, sembra un'assurdità dirlo ma attualmente è un compagno di vita che mi aiuta a prendermi cura di me. In passato ci sono state tante battaglie e incomprensioni ma senza rancore. Oggi lui mi permette di avere regolarità e certo, il non poterlo dimenticare mai può essere un pensiero pesante ma mi permette di capire tante cose di come sono e come funziono e mi tiene in riga.'
- 'Quando conosci una persona con diabete l'ignoranza e il non sapere ti fa pensare a tanti luoghi comuni. Poi la conosci, conosci anche il diabete e dopo un po' fanno parte del tuo mondo entrambi. Cambia l'alimentazione, la quotidianità, i pensieri. Da fuori potrebbe sembrare che la tua vita è cambiata in modo negativo ma in realtà, sia la sua che la tua sono diventate una sola realtà che si sostiene e che diventa quello che siamo.'

E per finire alcuni brani della lettera aperta dedicata da ogni partecipante alla propria Associazione, D-PROJECT.

- 'Caro D-Project, ti ringrazio delle infinite opportunità che mi dai ogni volta che crei eventi in cui lo scambio di pensieri, di emozioni tra le persone con il diabete e me sono una grande risorsa, e allora non esiste più il paziente e l'operatore sanitario, la divisione dei ruoli, le fredde pareti di un ambiente triste, ma la condivisione di qualcosa di più profondo, di più reale, che è l'intimo di ciascuna persona, il suo essere persona. Il sorriso, le risate, le battute ironiche, il gruppo, aspettare l'ultimo, le difficoltà di ognuno, gli abbracci, la condivisione di un pasto, tutte emozioni che vanno oltre la visita e le prescrizioni, e che regalano sempre tanto di più. Grazie di tutto e spero che continuerai così.'
- 'Mi rivolgo a chi è dietro a questa associazione, a chi riesce a tenerla in vita nonostante le difficoltà. Ti chiedo veramente di tenere duro, per tanti motivi. Il primo

perché da quando ne faccio parte il mio diabete è cambiato, diventando da mostro un compagno di vita, non come lo percepivo prima, e per questo ringrazio tutte le persone che ho incontrato nelle nostre iniziative. La condivisione mi ha aiutato a non avere più paura di lui. Vorrei che altre persone come me possano non avere più paura del diabete.'

- 'Il non sentirsi soli, rimanere se stessi ma non essere da soli è una bellissima sensazione e vedo che ogni volta nell'unione c'è un vantaggio e un accrescimento sia per la persona più debole sia per quella più forte, proprio come dovrebbe essere ogni giorno in qualsiasi attività. Grazie per tutti gli stimoli e le occasioni offerte.'
- 'Cara associazione, questa realtà a differenza di altre conosciute in passato, esiste solo per promuovere il benessere delle persone, senza nessun altro fine. Questa realtà dove ognuno si sente a casa e può scambiare la propria esperienza in libertà e in sicurezza, trovando accoglienza e spunti di riflessione e condivisione. Questa realtà è un luogo raro, è una fucina di nuove iniziative rivolte a persone nuove, nuove generazioni. Questa realtà è necessaria perché con piccoli gesti alimenta sicurezza e serenità nelle persone che partecipano. E' l'esempio che con piccoli gesti si possono realizzare cose che sono grandi per alcuni.'

Grazie a tutte e tutti e alla prossima!