

La ricetta della serenità

a cura di Valentina Boscolo

Non devi cercare di fare in modo che le cose vadano come vuoi, ma accettare le cose come vanno: così sarai sereno.
(Epitteto, Manuale, II sec.)

L'accettazione di sé non è, per tutti, un percorso breve e lineare, privo di intoppi, alcuni ci impiegano anni, se non, addirittura, un'intera vita, e c'è anche chi non arriverà mai a questo traguardo.

L'opinione personalissima di chi scrive è che, nel caso in cui si abbia una disabilità, congenita o acquisita, l'accettazione non esista. Sì, avete letto bene, l'accettazione dello status di disabile non può esistere e, secondo la sottoscritta, ci mancherebbe che esistesse, ma esiste la **convivenza con una condizione di vita divergente dalla media.**

Per convivere al meglio con queste peculiarità fisiche "alternative" ognuno di noi ha una sua ricetta personale, che consente di vivere appieno e serenamente la propria esistenza, noi vi proponiamo di seguito qualche esempio pervenutoci dai nostri amici internauti, ai quali avevamo chiesto **cinque caratteristiche per convivere con la disabilità.**

Secondo Ilenia sono necessari **autoironia, spirito di adattamento, pazienza, autostima.**

Lucia D. M. dice che occorre **coraggio** e, soprattutto, **capire** e **sopportare** chi non ha la sensibilità, anche solo per superare tutti gli iter burocratici.

Barbara, una nostra affezionata amica, sostiene che è fondamentale **pensare di essere normali** e non disabili; **avere grinta** e **non fermarsi davanti agli ostacoli** cercando in tutti i modi di superarli; essere **decisi**, fiduciosi, **"fregandosene" degli altri**; soprattutto se ci fanno stare molto male, perché ci pensano diversi, ma in realtà non lo siamo.

Le amiche della Sezione UILDM di Catania, altresì, consigliano oltre che una buona dose di **fiducia in se stessi**, abbondante **forza d'animo** e **coraggio**, tanta **voglia di esserci e di fare** sempre e comunque; una **mente aperta** anche verso gli orizzonti sconosciuti ed **autoironia** quanto basta.

Secondo Lucia S. invece il segreto è **pensare che ogni persona ha dei limiti**, non valutare se stessi sulla base di quello che gli altri si aspettano da te: tu vali di più! Avere il **controllo della propria vita**, diretto o indiretto, affrontare i problemi sforzandosi di **cambiare punto di vista** (camminare, spostarsi, parlare-comunicare, fare, controllare che sia fatto, subire, scegliere), e soprattutto **non rinunciare al piacere, all'amore**.

Valentina dice che, oltre ad usare l'**autoironia**, la **determinazione**, e la **sensibilità**, occorra **sapersi adattare** a situazioni disagiate, come un nuovo assistente, e, soprattutto, serva **non drammatizzare** troppo la propria condizione e **buttarsi nella mischia**, sempre e comunque.



Immagine: donna bendata

Emanuela ritiene che bisogna, decisamente, possedere **tanta pazienza**, sia per avere una diagnosi, sia per vedere riconosciuti i propri diritti ed soddisfatte le proprie necessità, sia fisiche che mentali. Bisogna **essere umili** in quanto la presunzione per un disabile non è tanto fattibile e, spesso, si rischia di essere prevaricati. L'**intelligenza** ci serve inoltre per superare con forza i vari problemi che si presentano e, qui, serve un richiamo al **senso pratico** ed all'**organizzazione** della propria vita. Alla fine di tutto, crede necessario possedere lo **spirito di accettazione** verso se stessi e verso gli altri, poiché tutti siamo irrimediabilmente umani. Servono, poi, molte altre caratteristiche, tra cui **vivere e lasciar vivere** gli altri.

A differenza delle opinioni precedenti, l'amica Ida reputa che non si debba crogiolarsi nel "perché proprio a me?!", invece bisogna cercare di **scoprire se stessi** e, soprattutto, **diffondere la filosofia e la pratica di Vita Indipendente**.

Salvo e Lorena, che ci hanno scritto come coppia, propongono un'unica peculiarità: il **carattere**, che racchiude in sé la **simpatia**, la **pazienza**, la **tenacia**. A ciò si deve aggiungere la **voglia di realizzare i propri sogni** nonostante tutto e tutti. Non ultimo, bisogna considerare il mondo che ci gira intorno, perché ciò che riusciremo a realizzare dipende molto anche dalle possibilità che questo ci offre. Per chi convive con la disabilità per interposta persona, forse basta solo l'**amore** ed il **volerci essere**.

Ma c'è anche chi vive la disabilità in un'ottica di **fede**, come Anna, che vede in essa il primo requisito fondamentale per convivere con la malattia. Senza la fede non si può accettare la croce. Poi l'**amore per famiglia e per gli altri**, il **coraggio**, la **speranza**, l'**allegria** da donare a tutti rappresentano il più bel dono di Dio.

Come avete potuto constatare, per molti la chiave giusta per convivere con una disabilità è simile ad una ricetta culinaria, in cui gli ingredienti, solo se sapientemente scelti e dosati, danno un piatto appetitoso, viceversa, sbagliando le quantità e le materie prime, potremmo ottenere una pessima pietanza... e si salvi chi può!

Ultimo aggiornamento:19.05.2011