

In lotta contro il dolore

UNA GRAVE MALATTIA COMBATTUTA
ANCHE GRAZIE ALLO SHIATSU,
RICEVUTO E PRATICATO

a cura di VIRNA MOMBELLI
Operatrice Shiatsu certificata APOS e DBN

Ottobre 2005: l'inizio. Ho appena compiuto 32 anni, ho un buon lavoro, un ottimo compagno e ho iniziato da poco il percorso professionale per operatore Shiatsu presso l'Accademia Italiana Shiatsu-Do. Da alcuni giorni mi sento un po' indolenzita, come se mi stesse per venire un'influenza ma non me ne preoccupo troppo, fino a quando mi rendo conto che la febbre non arriva ma il dolore e questa sensazione di non riuscire a muovermi bene aumentano. Nell'arco di pochi giorni, la mia vita cambia totalmente: fatica a camminare, ad alzarmi dal letto, a vestirmi da sola; non riesco a stare in piedi per più di alcuni minuti a causa di dolori fortissimi. A

questo punto inizia il mio peregrinare da un medico all'altro fino a giungere al verdetto finale: artrite reumatoide. Caspita, non so nemmeno cos'è questa malattia! Mi viene detto che colpisce il sistema immunitario, è cronica e quindi senza possibilità di guarigione, ma che ci sono ottime possibilità di remissione, cioè di vivere in buone condizioni curandosi costantemente. Inizio subito ad assumere farmaci inibitori del sistema immunitario: cortisone, gastro-protettori, antinfiammatori e vitamine. I primi risultati della cura sono dopo circa cinque mesi: nel frattempo ho smesso di andare in palestra, sono gonfia, ho ridotto tutti gli impegni professionali e sociali... Tutto è cambiato tranne il corso



di Shiatsu che continuo ostinatamente a frequentare. Il corso si svolge nei weekend: il sabato pomeriggio, quando arrivo a lezione, l'istruttore mi aiuta a sdraiarmi sul materasso e non mi rimetto in

pie di finché qualcuno non mi aiuta a farlo. La domenica invece riesco, sebbene con difficoltà, a essere autonoma. Durante

l'estate recupero gradatamente un po' di funzionalità motoria e comincio a praticare con assiduità lo Shiatsu per rimettermi in pari con lo studio e poter essere ammessa all'esame del Secondo Percorso Professionale. Più scambio con i miei compagni e più miglio sotto tutti i punti di vista, tanto da superare l'esame finale.

Il Terzo Percorso Professionale non è certo una passeggiata nelle mie condizioni, ma ormai il peggio è passato e io sono più serena e motivata a continuare. Arriva il momento in cui decidere dove svolgere il tirocinio e la mia scelta è scontata e allo stesso tempo difficilissima: chiedo di poter praticare con i pazienti affetti da artrite reumatoide presso l'Ospedale Civile di Brescia.

Trattare i malati di artrite, poggiare le mie mani su mani deformate, toccare ginocchia gonfie e dolenti, muovere delicatamente articolazioni con protesi e, nel frattempo sentire il loro dolore, che è uguale al mio. È come avere una sfera magica in cui vedere il mio futuro: un futuro che rifiuto, che mi fa paura, che mi toglie ogni desiderio di viverlo.

E invece la mia salute migliora, le mie articolazioni non si deformano e poi – restando vicino a loro, ascoltando le loro storie – mi rendo conto che l'artrite reumatoide ti ferma solo se decidi di farti fermare, solo se vivi la malat-



tia come una nemica e non come un'alleata preziosa. E la mia A.R. (artrite reumatoide) diventa, come diciamo noi reumatici, Sua A.R. (Altezza Reale), cioè la regina: colei a cui chiedere il permesso... ma che poi lascia fare, quella che a volte blocca ma, dopo essermi arrabbiata, mi fa riflettere sulla direzione da seguire, quella che a volte si fa sentire pesantemente ma che mi offre opportunità che

forse non avrei colto se non ci fosse stata... Ora, a più di quattro anni dall'esordio dell'A.R., vivo di Shiatsu. Ho aperto il Centro L'Essenza a Prevalle in provincia di Brescia, collaboro con l'ABAR (Associazione bresciana artrite reumatoide) nel trattamento di pazienti fibromialgici in un progetto di medicina complementare. Tale progetto riunisce cura farmacologica, fisioterapia,



tecnica cognitivo-comportamentale e Shiatsu; sostengo poi altri malati attraverso la partecipazione a gruppi di auto-aiuto e in via telematica attraverso un forum (www.bresciareumatologia.it). Credo che questa esperienza – iniziata più di quattro anni fa e che forse continuerà per sempre – abbia stimolato la mia sensibilità al dolore fisico ma anche a quello dell'anima, diventando una marcia in più, una ricchezza da mettere a frutto ogni volta che mi inginocchio, chiudo gli occhi, inspiro profondamente e inizio un trattamento Shiatsu.