

# "Gli eventi aprono nuove prospettive"

Autor(en): **Pianca, Claudio**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera**

Band (Jahr): - **(2019)**

Heft 135: **Umfeld : die Beziehung Arzt - Patient = Entourage : la relation médecin - patient = Entourage : il rapporto medico - paziente**

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1034909>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

«Gli eventi aprono nuove prospettive»



«Il ballo crea vicinanza affettiva nei confronti del partner»: Claudio Pianca balla il tango con sua moglie Loredana.

## Lo psicologo ticinese Claudio Pianca descrive in un autoritratto come ha reagito alla diagnosi di Parkinson.

Circa un anno fa il neurologo, alla presenza di mia moglie, dopo avermi visitato, mi comunicò la diagnosi: «Lei ha un Parkinson.» L'anno prima avevo visto il medico per un tremore fastidioso alla parte destra del corpo, in particolare alla gamba e alla mano, ma i sintomi «non chiari» non testimoniavano per una diagnosi certa della malattia. Uscito dallo studio medico, allora, mi sentii sollevato. Adesso invece la situazione appariva chiara, inequivocabile. All'annuncio della diagnosi la prima reazione fu di sorpresa e incredulità, e mi chiesi: «Perché io?» Ma la questione fondamentale, giacché la malattia è definita malattia degenerativa, andando di pari passo con una mancanza di dopamina, era di capire, e fu la prima domanda che rivolsi al medico: «Il morbo di Parkinson colpisce anche le facoltà cognitive?» Sta di fatto che mia moglie negli ultimi anni aveva osservato in me dei cambiamenti: quando camminavo, trascinavo i piedi, aveva notato un abbassamento della voce, la postura, in particolare le spalle tendevano a crollare, curvandosi verso il torace e la scrittura era peggiorata, scarabocchiata.

Il medico mi prescrisse Sifrol® con l'aggiunta di Madopar® e mi disse che l'attività fisica regolare costituiva più del 50% della cura. Chiesi consiglio a uno specialista di riabilitazione cardiaca che conoscevo per aver seguito il percorso riabilitativo dopo l'operazione di due bypass, su quali fossero gli esercizi più adatti per contrastare l'avanzamento della malattia. Dopo essersi informato, m'indicò esercizi specifici per allenare la coordinazione, quali il tapis roulant, il cross-trainer e il vogatore con l'aggiunta di un esercizio per il mantenimento dell'equilibrio – stare in equilibrio su una superficie instabile di gomma.

L'accettazione della diagnosi è stata ed è tuttora un laborioso percorso di elaborazione personale emotiva e psicologica importante per la quale è stato necessario ricorrere all'aiuto di un collega psichiatra.

*«Il medico m'ha detto che l'attività fisica regolare costituiva più del 50% della cura.»*

La questione fondamentale permane la reazione di fronte alla diagnosi e alla capacità di mutare nell'immediato le proprie abitudini. Reagire emotivamente ti pone su un bivio: o decidi di lasciarti andare, dando in questo modo la possibilità alla

malattia di travolgerti, oppure di assumere un atteggiamento di contrasto quasi di sfida, di rivale nei confronti della situazione, vissuta con pena e sconforto, introducendo

nell'immediato dei cambiamenti nelle proprie abitudini, in particolare per quanto riguarda l'alimentazione e il movimento espletato con esercizi fisici giornalieri. Entrare in una nuova ottica di vita non è un percorso facile. Presuppone caparbietà, determinazione, grande volontà. Ma ne vale la pena. I risultati sono strabilianti. La cura medicamentosa legata all'esercizio fisico ha portato dei miglioramenti tangibili: cammino in modo deciso e il trascinare i piedi è scomparso, il tono della voce si è normalizzato, le spalle si sono nuovamente aperte e non collassano più verso l'interno. Il tono dell'umore, grazie al sostegno terapeutico, si è stabilizzato.

Buona parte del cambiamento dello stile di vita, soprattutto delle abitudini, dipende da noi stessi, dalla nostra capacità di far fronte ai momenti di sconforto, ma non basta. L'amore di mia moglie con cui ho condiviso paure e angosce, la passione per la musica e la decisione di iniziare dei corsi di ballo rappresentano, oltre al sostegno psicologico e alla cura medicamentosa,

i fondamenti sui quali ho potuto costruire una migliore qualità di vita e cambiare la mia visione esistenziale, apprezzando le piccole cose che innescano piacevolezza e emozioni positive, aspetti che prima della diagnosi ritenevo banali e quindi non degni d'interesse.

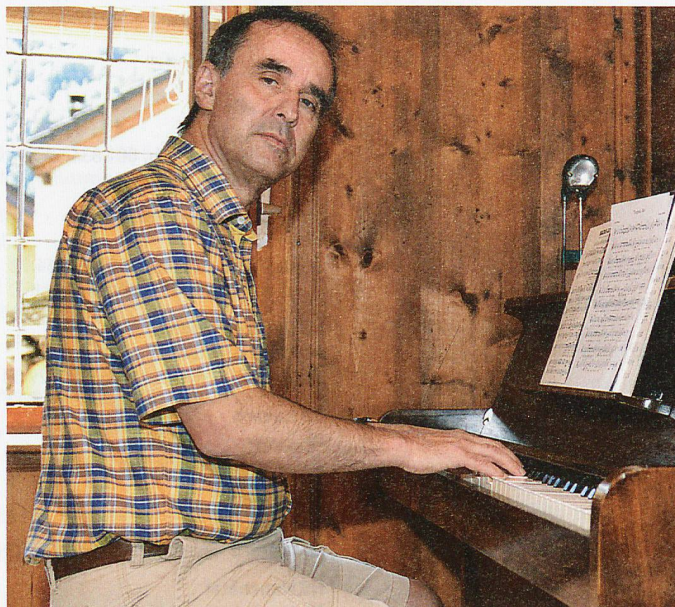
La passione per la musica mi è stata d'aiuto sia al momento della diagnosi, sia nel percorso riabilitativo e di accettazione della malattia. Suonare il pianoforte produce emozioni positive, permette l'esercizio della motricità fine e il coordinamento mano destra, mano sinistra, generando benessere e annullando completamente il tremore.

Alcune fonti bibliografiche rilevano che il ballo ha un effetto benefico sulla malattia, in particolare il tango. Per questo motivo mia moglie ed io ci siamo iscritti a un corso di ballo che contempla, oltre al tango, diversi altri stili, per esempio mazurka, walzer lento o boogie-woogie.

Il ballo crea vicinanza affettiva nei confronti del partner, favorisce la socializzazione, imponendo a chi lo pratica il coordinamento dei movimenti attraverso l'esercizio dell'associazione e della dissociazione.

Il concetto di resilienza può riassumere quanto vissuto finora: eventi, talvolta drammatici, della nostra vita, aprono nuove prospettive, ponendoci in situazioni che ci obbligano a cambiare le nostre abitudini. Paradossalmente i cambiamenti generati da vissuti angoscianti, conducono a considerare la nostra esistenza sotto punti di vista nuovi, inaspettati, migliorando in modo rilevante la nostra qualità di vita.

*Claudio Pianca, Psicologo FSP*



«La passione per la musica mi è stata d'aiuto»: Claudio Pianca al pianoforte. Foto: Kurt Heuberger