

Consigli per la guarigione

Dieci domande per valutare la situazione

- 1.** Avete messo alla prova i miei occhi e le mie orecchie per capire che cosa riesco a vedere e udire?
- 2.** Distinguo i colori?
- 3.** Percepisco le tre dimensioni?
- 4.** Ho un qualche senso del tempo?
- 5.** Riconosco tutte le parti del mio corpo come mie?
- 6.** Distinguo le voci dai rumori di fondo?
- 7.** Riesco a raggiungere il cibo? Riesco ad aprire un barattolo con le mani? Ho abbastanza forza e abilità manuale per mangiare da sola?
- 8.** Sto comoda? Ho abbastanza caldo? Ho sete? Provo dolore?
- 9.** Sono ipersensibile agli stimoli sensoriali (luce o suoni)? In questo caso, portatemi dei tappi per le orecchie per dormire e occhiali da sole per poter tenere gli occhi aperti.
- 10.** Riesco a pensare in maniera lineare? So cosa sono le calze e le scarpe? Capisco quali vanno infilate per prime?

Le mie quaranta necessità principali

1. Non sono stupida, sono ferita. Rispettatemi.
2. Avvicinatevi e parlatemi lentamente scandendo le parole con chiarezza.
3. Ripetete le cose che dite: fate conto che io non sappia nulla e ricominciate ogni volta da capo, senza stancarvi.
4. Quando mi spiegate qualcosa, fosse anche per la ventesima volta, usate la stessa pazienza della prima.
5. Rivolgetevi a me con amore e pacatezza, senza fretta.
6. Fate attenzione a ciò che mi comunicate con il linguaggio corporeo e le espressioni del volto.
7. Guardatemi dritto negli occhi. Sono qui, venite a cercarmi. Incoraggiatemi.
8. Non alzate la voce, per favore: non sono sorda, solo ferita.
9. Toccatemi nel modo giusto e mettetevi in rapporto con me.
10. Non sottovalutate il potere terapeutico del sonno.
11. Proteggete la mia energia. Niente radio, tv o visitatori nervosi! Solo visite brevi (cinque minuti).
12. Stimolate il mio cervello ogni volta che ho la forza per imparare qualcosa di nuovo, ma ricordatevi che basta poco per stremarmi.
13. Porgetemi oggetti, azioni da compiere e libri adatti alla mia nuova realtà cerebrale.
14. Introducetemi nel mondo in termini cinestetici. Fate che «senta» le cose (debbo risvegliare e rieducare le mie percezioni).

- 15.** Insegnatemi le cose facendomele ripetere e rifare tante volte.
- 16.** State certi che ci sto provando, solo non al vostro livello di abilità o seguendo la vostra tabella di marcia.
- 17.** Fatemi domande che richiedono risposte precise e lasciatemi il tempo di trovarle.
- 18.** Non valutate le mie capacità cognitive dalla velocità con cui riesco a pensare.
- 20.** Trattatemi con dolcezza, come avete sempre fatto, amandomi.
- 21.** Parlate direttamente a me, non agli altri di me.
- 22.** Fate il tifo per me. Aspettatevi che guarisca, ci volessero anche vent'anni!
- 23.** Abbiate fiducia nella capacità del mio cervello di non smettere mai d'imparare.
- 24.** Dividete ogni azione in passaggi più brevi.
- 25.** Individuate gli ostacoli che mi impediscono di portare a termine un compito.
- 26.** Spiegatevi chiaramente qual è il livello o il passaggio successivo, in modo che sappia qual è il mio obiettivo.
- 27.** Ricordatevi che, prima di poter fare il passo successivo, devo padroneggiare fino in fondo il precedente.
- 28.** Festeggiate i miei piccoli successi. Mi incoraggiano.
- 29.** Non terminate le frasi per me, né suggeritemi le parole che non ricordo. Ho bisogno di far lavorare il cervello.
- 30.** Se non riesco a recuperare un vecchio file, fatemene creare uno nuovo.
- 31.** Può accadere che voglia farvi credere di capire più di quanto capisco in realtà.
- 32.** Sottolineate ciò che riesco a fare, invece di dolervi per ciò che non riesco a fare.
- 33.** Introducetemi alla mia vecchia vita. Non pensate che, non sapendo più suonare come prima, non possa godere della musica.

- 34.**Curate i miei legami con la famiglia, gli amici e chi mi sostiene con amore.
- 35.**Fate un collage di foto e cartoline e attaccatelo al muro in modo che possa vederlo. Metteteci delle etichette che possa passare in rassegna.
- 36.**Suonate l'adunata! Create un'équipe terapeutica. Spargete la voce, di modo che chiunque possa farmi giungere il suo amore.
- 37.**Tenete tutti al corrente delle mie condizioni e chiedete loro, per sostenermi, azioni specifiche: per esempio, immaginarmi capace di inghiottire senza problemi o in grado di mettermi a sedere.
- 38.**Amatemi per la persona che sono oggi. Non spingetemi a essere quella che ero prima. Adesso ho un cervello con altre capacità.
- 39.**Siate protettivi verso di me, ma non tanto da intralciare i miei progressi.
- 40.**Fatemi vedere vecchi video in cui faccio qualcosa: mi ricorderanno come parlavo, camminavo e gesticolavo.
- 41.**Ricordatevi che, con ogni probabilità, le medicine che prendo mi fanno sentire stanca e mi rendono più difficile capire cosa provo a essere di nuovo me stessa.

Liberamente tratto da
*JILL B. TAYLOR, La Scoperta del Giardino della Mente. Cosa ho imparato dal mio ictus
cerebrale,
Milano, Mondadori,2009*