



Quante volte capita di trovarsi coinvolti in situazioni in cui è difficile sentirsi a proprio agio, figuriamoci poi se anche il diabete mette di fronte a delle scelte: rivelare apertamente il proprio diabete di fronte a persone che vediamo per la prima volta oppure nascondere?

Sarà capitato a tutti di ritrovarsi in compagnia di colleghi, conoscenti, clienti o parenti con cui non si ha una gran confidenza e, al tempo stesso, di non aver alcuna intenzione di rivelare platealmente le proprie “debolezze”, al pari delle opinioni personali che esporrebbero troppo la persona di fronte a nuovi interlocutori. Ci sono diverse occasioni in cui il diabete può prendere le sembianze di un fastidioso segreto o di un imbarazzante handicap che limita le possibilità di scelta e di movimento in relazione a circostanze non previste e poco familiari soprattutto in occasione di nuovi incontri.

### **Sentirsi un peso per gli altri**

I momenti della giornata in cui una persona che ha che fare col diabete, siano essi legati all'automonitoraggio, alle iniezioni di insulina o alla scelta dei piatti da consumare per rimanere entro i parametri stabiliti con l'equipe medica, sono numerosi. Possono capitare occasioni in cui la semplice misurazione risulta parecchio complicata sia da fattori tecnico/pratici (mancanza di spazio di movimento, fretta, confusione...), sia psicologici. Sono proprio questi ultimi quelli che vogliamo indagare e prendere in esame in questo articolo per mettere in luce i “momenti difficili” della relazione che intercorre tra il proprio diabete e l'ambiente esterno.

Tra le mura di casa, soprattutto quando si è raggiunta quella consapevolezza della malattia e si è ristabilita quella routine che permette di riappropriarsi della propria vita e di riorganizzare i propri spazi dopo il primo periodo di riassetto, non è difficile superare quella sensazione di essere un peso per gli altri, comune a tutte le persone che hanno a che fare col diabete. La gestione del diabete però non è semplice in tutte le situazioni nuove o in cui siano presenti persone sconosciute o con le quali non si ha confidenza. Per esempio, può succedere di ritrovarsi insieme ad altri colleghi, clienti o semplici conoscenti per una cena di lavoro, oppure un aperitivo. In questi casi può essere imbarazzante rivelare apertamente il proprio diabete rifiutando l'offerta di un cocktail o di un dolce appetitoso. È meglio agire d'astuzia utilizzando come scusante una semplice dieta alla quale non potete assolutamente concedere nessuna

eccezione, oppure anticipare tutte le offerte servendosi da soli una bevanda o un cibo consoni al piano alimentare concordato col medico. I rischi e i timori legati al rivelare apertamente il proprio diabete sono legati al senso di responsabilità di ognuno e la sensazione di risultare un peso per gli altri è molto comune, soprattutto nei soggetti particolarmente introversi. Se decidete di comunicare a tutti il diabete sappiate che le reazioni tipiche saranno: la drammatizzazione della patologia (evidenziato da frasi del tipo: “Certo che non deve essere facile, bisogna essere anche molto coraggiosi per farsi le iniezioni da solo!”); la compassione (“Poverino/a, se hai bisogno di qualcosa chiedi pure, se ti do fastidio con quello che mangio, cambio il piatto...”); la sottovalutazione del problema (“Anche mio cognato ha il diabete, ma per una volta non ti farà male se mangi questo piatto!”); la paura del contagio (in questo caso il comportamento prima ancora delle parole vi indicherà il livello di conoscenza del problema da parte dell’estraneo in questione).

Quindi sapere come, quando e soprattutto a chi rivelare il diabete risulta in ultima analisi l’unico metro valido per misurare se effettivamente valga la pena fare l’ennesima chiaccherata sul proprio stato psicofisico oppure se sia meglio soprassedere e utilizzare qualche piccolo escamotage per celare un piccolo difetto di sé stessi.

### **L’Imbarazzo della Scelta. Dirlo o Non dirlo?**

Il segreto è un aspetto molto approfondito dagli psicologi che lavorano con persone affette da diabete: il desiderio di mantenere il segreto e la paura della reazione degli altri sono le due facce della stessa medaglia. Rivelare di convivere con il diabete, spiegare le operazioni di gestione, i rischi che si corrono, la dieta e le complicità può apparire vittimistico ed evocare negli altri protezione, rifiuto o derisione e dar adito a pettegolezzi che scaturiscono dall’ignoranza purtroppo ancora molto diffusa sul diabete. Se da una parte può essere conveniente non rivelare a tutti la propria condizione, dall’altra un eccesso di riservatezza può celare un tentativo di negazione della patologia ed i rischi in questo caso non sono da sottovalutare. Intendiamoci, è comprensibile e umano temere di essere isolati o additati come “diversi”, ma le complicità psicologiche che possono derivare dalla negazione del diabete soprattutto in situazioni dove il rischio è di compromettere la terapia (ad esempio cene di lavoro, aperitivi o simili), possono facilmente diventare un pericolo per la propria salute. Per riuscire a mantenere il segreto senza gravare sulla terapia è necessario innanzitutto essere consapevoli della propria situazione diabetica e dei propri oneri relativi alla sua corretta gestione. Occorre che non si trascurino i momenti dedicati all’automonitoraggio, all’assunzione di farmaci e/o di insulina e soprattutto alla dieta. È necessario considerare la propria personalità e le personali debolezze (golosità, tendenza alla trasgressione...) prima ancora che l’affidabilità e la bontà delle persone con cui si interagisce. Un pizzico di furbizia e qualche piccolo accorgimento permettono di mantenere sufficientemente riservato il proprio status (al ristorante, per esempio, ordinando piatti leggeri consigliati dal proprio medico e approfittando della toelette per effettuare l’automonitoraggio).

è a sé stessi che il diabete non dovrebbe mai essere nascosto.

Mantenere il segreto è però molto stancante: il rischio più comune è quello di perdere l'entusiasmo di partecipare a nuovi incontri, siano essi lavorativi o di piacere. La peggiore conseguenza è l'autoisolamento. Il nostro suggerimento è quello di trovare una persona fidata a cui confidare la personale situazione diabetica e con cui parlarne a lungo e dettagliatamente, in modo da avere al proprio fianco un "compare che regga il gioco". Un amico fidato è il modo più utile e piacevole per affrontare situazioni nuove e per non temere le "ipo" in modo da poter partecipare ad una serena e normale vita sociale.