

Chattar puspè sasez



Beat Egger

La rehabilitaziun da para- e tetraplegichers en il Center svizzer dals paraplegichers a Nottwil sa basa sin ina concepziun da l'uman integrala. Pertge che la moda e maniera co ch'ins tracta il corp, l'olma ed il spiert d'in uman blessà, ha in'influenza decisiva sin il decurs dal process da guariziun. Il restabiliment da la pli gronda autonomia fisica pussaivla è in bun fundament per pudair chattar puspè era l'equiliber psychic e spieral.

DR. MARKUS MEYERHANS

La rehabilitaziun cumplessiva d'in uman paraplegic s'extenda sur plirs onns. A l'entschatta d'in lung process exista per il solit – sco mecanissem da protecziun – ina distanza psychica individuala visavi la dimensiun da las differentas midadas. Pir cun ina tscherta distanza locala e temporala, cun il return en la vita privata, professiunala e sociala e sunter l'adattaziun a las midadas socialas pon vegnir discuta-das era las dimensiuns psychicas da quai ch'è succedi.

Igl è difficil e savens umiliant da discurrer dals patratgs, da las regurdientschas e dals sentiments turmentants.

La realitad è daventada in'otra. Quai na duess – tant sco pussaivel – betg vegnir negà, mabain vegnir acceptà pass per pass. Bler, per part fitg bler, è i a perder e n'è betg pli pussaivel. Quai scurlatta la confidenza en sasez, las chaussas evidentas da la vita da fin ussa sco era il maletg da sasez. Il preschent n'è betg pli en l'equiliber. Sentiments d'impussanza e da smanatscha, da perdita da la controlla e da la segirezza pon

savens pir pli tard vegnir exprimids cun plets ed acceptads emoziunalmain.

In process dolurus

La guariziun psychica è in process plaun, vulnerabel, sensibel e dolurus. Fingas da confidenza e da forza alterneschan cun fingas da dubis, temas e lamentaziuns. Las plajas psychicas s'avran pir en in clima da protecziun e da confidenza. Ma igl è salutaivel, necessari ed indispensabel da s'avichinar ad ellas cun prudientscha. Sche las difficultads vegnan dentant memia gravantas e multifurmas, duess ins ir per agid.



Prender peda e proceder a moda precauta: Dr. Markus Meyerhans (a dretga) durant in discours cun ina pazienta.

Quai n'è betg in segn da flaiveltezza. Al cumenzament èsi pli facil da prender influenza sin las difficultads e las midadas necessarias che pli tard, cura ch'ils models da sa cumportar e da pensar èn gia s'enfirmids. Era ils confamigliars èn confrontads cun sentiments che sa midan d'in extrem a l'au-ter. A l'entschatta èn els savens exponids senza protecziun a lur problems psychics. Ed i dat temas, cun ils quals las personas

pertutgadas directamain ed indirectamain ston adina puspè sa fatschentar danovamain cun blera sensibladad e pazienza.

Vischinanza e distanza

Per restabilir l'autonomia psychica ston ins chattar l'equiliber tranter vischinanza e distanza visavi sasez ed ils auters. I dovra bler curaschi da sa distanziar da las spetgas e da las ideas dals auters, d'ir l'atgna via e

da permetter a sasez da far sbagls e deturs. Midadas dovran fitg bler temp e pazienza. Sin questa via ston ins supportar blers muments da solitariadad, d'isolaziun, d'abandon e da nunchapientscha. L'avischinaziun a la resposta persunala sin ils eveniments fatals vegn da la profunditad da l'olma. Ella ans mussa d'esser damanavel da nus sezs e da star fermamain tar nus sezs. La relaziun cun las dimensiuns d'autonomia, dependenza, iniziativa, cumpetenza, identitad ed intimitad sto vegnir sviluppada cumpletamain da nov.

En la mesira, en la quala nus vegnin da prender serius las atgnas experientschas, creschan era la stima da nus sezs e la conscienza per l'atgna responsabladad. Nus sentin puspè il plaschier da vegnir sezs iniziatives, da sviluppar e realisar ideas e plans, d'ans far in'atgna opiniun, d'ir per agid e sustegn, d'ans confruntar cun conflicts, e nus avain era emprendì da schanegiar, defender e proteger nus sezs. Nus ans avischinain en moda miaivla a nus sezs, cartend fermamain en nus. Ils sentiments e las ideas che sa manifesteschan ans mussan la via ed ans portan vinavant.

Tristezza e suffrientscha ...

Far vegnir a la glisch la tristezza è in process che sa splega in differentas modas. Igl è però adina in process dolorus, perquai che nus realisain ed acceptain internamain che nus essan vulnerabels. Esser trist n'è betg ina malsogna, mabain ina reacziun da l'entir uman sin quai ch'è succedì ed i a perder. La percepsziun creschinta da tut las nianzas da las diversas distatgadas, perditas, midadas ed avischinaziuns al maletg modifitgà

da l'agen corp e da l'atgna persuna dovra pazienza, ruaua ed ina distanza suffizienta dals quitads da mintgadi. Numerusas relaziuns emoziunalas ed activitads ch'existivan pli baud e che faschevan senn èn idas a perder u betg pli pussaivlas. Quai fa mal e dovra blera forza psychica. Igl è darar pussaivel da simplamain emblidar u sa deditgar a chaussas novas, avant ch'ins n'ha betg pudì acceptar emoziunalmain las differentas perditas ed adina puspè pudì discurre da quellas.

Nus ans stentain intensivamain da dar ina muntada ed in senn a la perdita. Savens mancan ils plets per exprimer la dolor. Musica, maletgs, simbols, uraziuns, gests affectuus u muments da quietezza comunabels exprimian meglier la tristezza.

... e reconciliaziun

Cun dissegnar e modellar u en discurs cun nus sezs – senza finamira ed intent specific – pudain nus far ils emprims pass: en in ambient protegì, tut sulets cun e per nus, senza squitsch, senza spetgas e pretensiuns, senza valitaziuns e commentaris. Laschar liber vau als sentiments, laschar star els e sa dar temp e spazi. En questas emoziuns è il senn, la valor e l'impurtanza dal process d'elavuraziun da la tristezza, che dura savens pli ditg che quai ch'ins spetga en general. Pertge che la tristezza turna adina puspè danovamain.

Quest process da supportar e da tegnair la dira, senza ch'ins vesia directamain in senn ed in progress, è difficil tant per las personas pertutgadas sco era per quellas betg pertutgadas. Elavurar la tristezza è in process da transfurmaziun che pussibilitescha



Cumbatter cun precauziun per scuvrir las forzas en nus. Fidar als agens sentiments e patratgs, als acceptar per reconuscher e midar sasez.



Dolor e tristezza

Ellas ans rendan miaivels, sveglian en nus sentiments d'umiltanza e da respect e pussibiliteschan da charezar nus. L'elavuraziun da la tristezza è il sforz da la reconciliaziun.

da madirar, da sa midar e da crescher. I vegn creada ina relaziun pli amuraivla cun quai ch'ha da far cun far e laschar far, valair e laschar valair, charezar e vegnir charezà. Suenten in percurs savens lung e stentus pon ins chattar puspè sentiments d'engraziavladad, il ruaus intern ed il plaschair quiet.

Igl è era nizzaivel da tshertgar incumbensas e discussiuns captivantas ch'èn drizzadas vers il mund exteriur e portan in pau distracziun. La ballantscha fritgavla tranter ils dus munds gida a colliar il passà e l'avegnir betg anc definì. Elavurar la tristezza vul era dir cumbatter en sasez per insatge e laschar crescher insatge ch'ins ha

avant ins, ma ch'ins n'enconuscha betg anc. Quai ch'è prezius vesain nus pir cura che nus avain da prender cumià, d'ans distatgar. Il cumià permetta spazis da libertad. La libertad è là nua ch'è noss lieu. Noss lieu è il lieu da la reconciliaziun: sco in'incumbensa ed in regal.

Sexualitad ed affecziun

Ina blessura dal magugl dal dies chaschuna era midadas radicalas en la vita sexuala. Dubis e dumondas areguard l'attractivitat corporala e sexuala, la conscienza da l'atgna valor ed il maletg da sasez e da l'agen corp mudregian las personas pertutgadas. Da gronda impurtanza per ch'i reusseschia da scuvrir e d'experimental ina nova sexualitad, è da stabilir in contact precaut cun il corp midà, surtut cun las parts paralisadas. La finala sa tracti da tutgar e vegnir tutgà betg mo sin nivel corporal, mabain era sin nivel psychic e spiertal, da charezar e charsinar quai en nus ch'è vegnì prendì davent a nus e da chattar puspè quai che nus avain pers. Vulnerabladad, limitas e flaivezzas fan part da nossa integralitad. Ellas mussan nossas varts las pli intimas ed ans animeschan d'acceptar nossa nivada. Laschar sasez en ruaus e laschar esser sasez daventa qua tras in act d'acceptar, d'enconuscher e da far valair sasez.

Chattar in senn

L'olma è in misteri. Stima, distanza e discreziun èn las tenutas adequatas envers l'olma. Ellas èn l'expressiun da la dignitad e dal respect visavi atgnas difficultads e quellas dals auters. La gronda perdita da quai che sa chapiva fin qua da sasez e

RESPECTAR L'INDIVIDÌ

En la rehabilitaziun da para- e tetraplegichers ston ins prender serius las blessuras corporalas, ma era quellas da la psica e las midadas socialas. Quai ch'è different tar mintga persuna è sulettamain il mument, la dimensiun, il basegn e la necessitad da sa confruntar cun las midadas mentalas ed emoziunalas. In accompagnament psicologic e psicoterapeutic adequat durant e suenter la rehabilitaziun po esser nizzaivel e levgiar ils problems. Sche, co e cura ch'il pazient giavischa in sustegn, decida el sez. Cunquai che mintga uman è auter, merita il mantegniment da sia autonomia grond respect. Perquai sto l'avischinaziun a l'eveniment traumatic succeder en moda precauta, sensibla, intima ed individuala. Il servetsch psicologic è da tut temp pront da sustegnair e da cussegljar las personas pertutgadas e lur confamigliars.

Ulteriuras infurmaziuns

Center svizzer dals paraplegichers,
dr. Markus Meyerhans, psicoterapeut,
manader dal sector psicologia, 6207 Nottwil,
telefon 041 939 58 41,
e-mail: markus.meyerhans@paranet.ch



Sexualitad ed affecziun

Scuvrir puspè l'atgna bellezza en e cun il corp impedi e crear ina nova moda da natiralezza e da normalitad. L'extraordinari è l'intim.

ch'era usità ans sforza d'ans occupar en ina moda nunusitadamain radicala da nus sezs. En quest process fruntain nus sin nossas dischillusiuns, noss basegns e desideris interns betg satisfatgs e tut quai da nus che nus n'avain betg gugent. La dumonda dal senn e da la natira da l'uman sa tschenta, damai la tschertga dal mund intern saun

ed intact. I na dat naginas respostas directas. Ma la tschertga creescha ina tenuta interna, in spazi vid ed avert ed in'otra moda d'ir enturn cun nus sezs. Nus emprendain e realisain ch'il jau na determinescha, na cumprenda e na po betg tut. Nus vegnin confruntads cun cunfins, flaivezzas e plajas che umilieschan e rela-

tiveschan nossa personalitad. Quests aspects pretendan affecziun, assistenza, temp ed in visavi. Quest visavi manegia nus. Quest visavi sun jau.

Daventar in uman integral e sentir plaschair
En nossa cultura quintan prestaziun, fermezza, invulnerabladad, dumagnar en moda

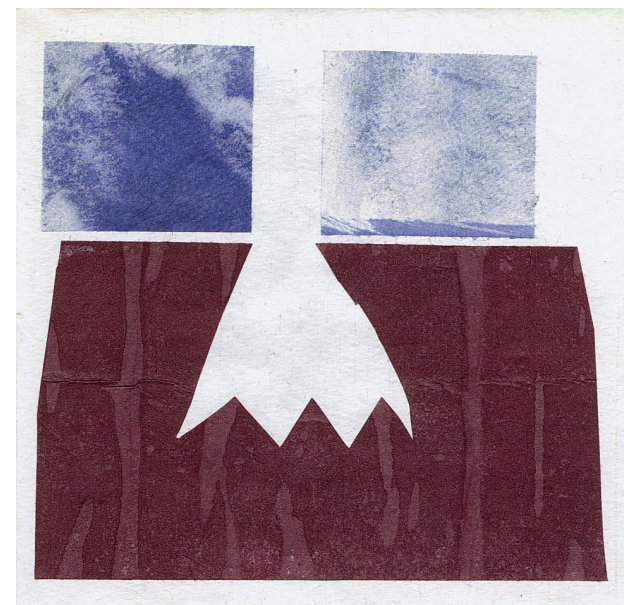
activa e cumbattanta tut quai che ans fa difficultads. Questa tenuta maina savens a resultats nunimaginabels e permetta da vegnir a frida cun incumbensas difficultas e da surmontar precipizis. Ma igl è pir lura pussaivel da chattar in senn, sch'i s'aggiunta a la tenuta activa anc ina cultivaziun passiva e receptiva dal mund intern da maletgs, da



Chattar in senn

Suenter in lung viadi ed ina tschertga desperada en ina notg intscherta vegn insatge auter perceptibel e real. En il misteri sa chatta la clav per l'olma e l'enconuschientscha che mintgin da nus è unic ed inexplorabel. Ans fermond dain nus vita a nus sezs.

«Auf-Bruch»



Maletg da Markus Meyerhans

sentiments e d'ideas. Quai pretenda ch'ins vegnia ferm ed a medem temp era flaivel. Suenter la traversada dal desert, la spetga da la transformaziun, il silenzi e l'acceptaziun da la pazienza creativa, returnan la pasch ed il ruaus. Ir en sasez e reconuscher sasez furman in entir delicat e pussent.

Patir cun sasez è savens l'entschatta d'ina premura e d'in quità serius per nus sezs. La cumpassiun cun sasez mussa noss basegns d'affecziun, da charezza, da protecziun e da vischinanza e pussibilescha d'acceptar tut las varts da nus. Era quellas che ans mussan sco umans sensibels, vulnerabels, fragils e fallibels.

Daventar in uman integral pretenda blers cumiads, renunzias e limitaziuns. Persunas

paralisadas sentan lur impussanza, flaivlezza e dependenza directamain sin il nivel corporal, pia en la dimensiun la pli directa, la pli vesaiyla e la pli dolurusa da tut las dimensiuns pussaivlas. Qua tras s'augmentan la vulnerabladad e la sensibilitad en ina mesira che mo ils pertutgads sezs e lur confamigliars enconuschan. En nossas plajas – corporalas, psichicas e spiertalas – è zuppà noss cor. El è capavel da surmuntar cunfins e da derasar en nus cumpassiun, buntad, miaivladad, profund respect e resolutezza. Ans smirvegliond vesain nus quai ch'è auter. Gia il fatg che nus existin ans renda bels ed internamain ritgs. Il plaschair sa fa sentir e l'engraziavladad per tut. ■