



Jaques Salomé

# NON OSTACOLARE TE STESSO!

Riconoscere i pensieri e i  
comportamenti autosabotatori



Jacques Salomé

# NON OSTACOLARE TE STESSO

Riconoscere i pensieri  
e i comportamenti autosabotatori

# Indice

Introduzione .....	11
Il terrorismo relazionale volto a se stessi .....	13
Lezioni di vita in un'esistenza che seguita a cercarsi .....	17
1. L'esperienza della malattia e la privazione del movimento .....	17
2. L'esperienza amorosa .....	23
3. L'esperienza professionale .....	26
4. L'esperienza genitoriale .....	30
5. L'esperienza della perdita e della separazione .....	35
6. L'esperienza del disinnamorarsi .....	39
7. L'esperienza del relativo e dell'umiltà .....	43
8. L'esperienza dell'irrazionale .....	48
Riflessioni sugli autosabotatori .....	57
Capire le manovre dei nostri autosabotatori preferiti .....	63
L'origine degli autosabotatori .....	77
Presentazione di alcuni autosabotatori degni di nota .....	79
La banalizzazione e l'ironia .....	79
Il rifiuto di esprimersi, ripiegandosi sul silenzio .....	81
Le inderogabili fedeltà .....	82
Fare un'importante richiesta attraverso un rimprovero diretto o implicito .....	84
La repressione immaginaria .....	85
Il bisogno di mettere l'altro in difficoltà o con le spalle al muro ..	89
Rimandare a domani .....	90

Possedere la soluzione prima ancora di aver capito il problema ....	92
Incaricarsi di risolvere un problema che appartiene a qualcun altro .....	93
Non posso essere d'accordo con qualcuno del mio stesso parere! ..	94
Sì, ma... .....	95
Fare in modo che azioni e intenzioni non corrispondano .....	97
Vorrei... .....	98
Invidia e paragoni .....	100
Aspetto sempre che l'altro mi definisca .....	102
La sincera cattiva fede .....	104
Rifugiarsi (o perdersi) nel "dare" .....	105
La continua autoaccusa .....	107
Prendere tutto sul serio, troppo sul serio .....	108
La cultura della IOI .....	110
L'autogiustificazione preventiva .....	112
La paura di farsi incastrare o il bisogno di mantenere a ogni costo il controllo della situazione .....	115
Accusare e chiamare in causa con frequenza l'altro .....	117
La pratica del pensiero magico .....	118
Continuare a frequentare assiduamente chi ci fa del male affermando che è per il nostro bene e che non esita a infondere in noi messaggi tossici .....	121
Appropriarsi dell'infelicità altrui .....	123
L'irresistibile fascino del fallimento .....	124
La vertigine del successo e la tanto invitante tentazione del fallimento .....	126
L'invio di messaggi che respingono .....	128
Non chiedere, aspettare che l'altro capisca quello che vogliamo senza dover formulare la richiesta .....	130
Il diniego, la negazione della propria responsabilità e delle emozioni provate .....	132
Le ingiunzioni rivolte a se stessi .....	136
Alimentare risentimento, rancore e accuse .....	138
Non sono capace, non ci riuscirò mai, non posso! .....	140

Chiedere e aspettarsi dall'altro ciò che non ha .....	143
Volevo sposare una vera donna e ho sposato una madre .....	145
Avere pretese impossibili .....	147
Non so ricevere e allora prendo .....	149
Il bisogno di denigrare, di fare del male a chi ci ha fatto del bene .....	151
L'incapacità di ricevere .....	153
Atteggiarsi a vittima .....	155
Appropriarsi della realtà, volerla rimodellare in funzione delle proprie aspettative .....	156
Lasciarsi definire dai silenzi altrui... ..	159
Vale davvero la pena essere felici? .....	160
Non posso stare bene quando sento che l'altro non sta bene .....	162
La felicità altrui è insopportabile .....	163
Il piacere di star male e la felicità di soffrire .....	165
Il male sia il mio unico bene .....	167
Poiché lo conosco, non ho bisogno di scoprirlo .....	171
Mentire a se stessi .....	173
Non essere presenti .....	174
Impegnarsi a non vivere la realtà .....	175
La convinzione che le femmine siano inferiori ai maschi .....	177
Essere la moglie di... ..	179
Parlare per non dire nulla .....	181
Impegnarsi a non prendere decisioni .....	182
Il bisogno di trasgredire .....	184
Perché proprio a me? .....	187
La ricerca furiosa o compulsiva di rassicurazione .....	189
Non chiedo niente, ma mi aspetto molto .....	191
Mi sento superiore, quindi ho ragione... ..	192
Se voglio, posso fare qualcosa di diverso da quello che faccio ....	194
Confondere sentimenti e rapporti .....	196
Fissarsi su ciò che non si ha .....	199
Il piano d'emergenza o "nel caso in cui"... ..	201

È terribile, catastrofico... e a me va bene così! .....	203
Quelli che per vivere hanno bisogno di preoccuparsi... .....	205
Di bassa lega .....	208
Preferisco sacrificarmi piuttosto che affrontare un conflitto .....	209
Più ho, meno ti do, meno hai, più mi dai .....	211
Non lascio niente nel piatto o nella pentola... .....	213
Mangiare prima quello che non piace, con la speranza (e solo quella) di poter assaporare poi la parte buona .....	215
Scelgo di preferenza quello che conosco .....	216
Dico di sì a tutto .....	217
Io non ho bisogno di niente .....	219
Non accettare mai di amare e ancor meno di essere amati! .....	220
Coltivare il distacco dalla realtà materiale e l'ottimismo a ogni costo .....	221
Non sopporto che mi si voglia aiutare e me la prendo con tutti quelli che si premurano di darmi una mano .....	222
Far pagare assai caro l'aiuto che sono costretto a chiedere .....	224
Quando le parole equivalgono alle azioni .....	224
La sindrome del porcospino .....	226
Il contratto implicito .....	228
Cominciare varie terapie per non portarne a termine nessuna! ....	229
Sono un vero cattivo .....	231
Il broncio .....	232
Il male sia il mio bene .....	236
Un minisabotatore può nasconderne uno più grande! .....	238
La funzione nascosta degli autosabotatori .....	240
Strizzatina d'occhio per tenere alta la speranza .....	245
Lavoro su di sé e responsabilizzazione .....	247
Conclusione .....	251
Nota sull'autore .....	253

*“Ciò che alberga nel profondo del mio cuore è più piccolo di un chicco di riso, più piccolo di un chicco d’orzo, più piccolo di un granello di senape, più piccolo di un chicco di miglio, più piccolo di un germe racchiuso in un chicco di miglio. Ciò che alberga nel profondo del mio cuore è più grande della terra, più grande del cielo, più grande del mondo degli dèi, più vasto di tutti gli universi”.*

— CHANDOGYA UPANISHAD

*“Quando saprò riconoscerlo in me? È necessario ripetere senza sosta le parole che Eschilo affida a Pelasgo ne Le supplici: ‘D’un meditar profondo e salutare, entro ai gorghi or convien che a guisa cali di palombaro la pupilla vigile’ ”.*

— PASCAL GUIGNARD

*“So che è allettante indugiare nella soavità delle apparenze”.*

— ITO NAGA

*“So che, sotto il sole, il Mediterraneo era troppo azzurro e i cipressi troppo maestosi perché io fossi del tutto felice”.*

— ITO NAGA

*Sì, a chi avrei paura di far del male  
se osassi essere me stesso?  
Se corressi il rischio di sentirmi bene?  
Di riuscire? Di crescere? Di staccarmi?  
A chi devo dimostrare di essere qualcun altro,  
diverso da ciò che gli altri vogliono o si aspettano da me?  
È tentando di rispondere a queste domande  
che ho imparato tanto su me stesso.*

## Introduzione

Abbiamo, a quanto pare, bisogno di ordini, di illusioni, di storie da raccontarci per sopravvivere a situazioni inaccettabili, per conservare a ogni costo un'immagine positiva di noi stessi, per tingere in maniera diversa una situazione, per continuare a sperare quando tutto ci dimostra che a regnare è solo la disperazione.

Abbiamo talvolta bisogno non soltanto di ricostruire la realtà, ma anche di ripristinare la nostra interiorità, di confermare le nostre qualità e risorse. Arricchiamo allora le percezioni, le riduciamo, le rimodelliamo e disegnamo, per gli altri e per noi stessi, un ritratto più idilliaco della nostra persona di fronte a una realtà avvertita come crudele. Tutto questo si aggiunge ai nostri abituali e risaputi modi di adattarci, di affrontare le situazioni, di tenere la testa fuori dall'acqua.

Parallelamente mettiamo in atto un insieme di comportamenti che contrasta con i nostri sogni o le nostre aspirazioni, che ostacola i nostri progetti, i nostri desideri più cari, che ci conduce verso scelte e direzioni agli antipodi delle nostre ambizioni e dei nostri impegni di vita.

*Alcune illusioni ci sono necessarie in certi momenti della vita più che in altri. Crediamo di averne bene o male bisogno per affrontare gli imprevisti dell'esistenza. Altre ci danneggiano enormemente senza che riusciamo a rinunciarvi, perché ci appaiono essenziali per conservare lo status quo, cioè l'assenza di cambiamento.*



Quest'opera affronta parte dei comportamenti, delle linee di condotta, degli atteggiamenti e delle scelte di vita di cui sopra, tutti potenti autosabotatori (al pari delle correnti e dei venti contrari) il cui fine è impedirci di realizzarci appieno. Questi autosabotatori ci proibiscono non solo di conseguire un minimo di felicità, ma anche di ardire accedere al benessere o, più semplicemente, di autorizzarci a vivere meglio.

Prenderne coscienza, come sottolineava mia nonna, non sempre basta. Occorre risalire all'origine del loro annidamento nella nostra vita, alle radici della nostra storia, per eliminarli, attenuarli o rinunciarvi.

Mia nonna non dimenticava mai di aggiungere: "Prendere coscienza è necessario, indispensabile, ma non è sufficiente. Stamattina per esempio mi sono resa conto che la ruota posteriore della mia bicicletta era sgonfia e, guarda un po', questo non è bastato a rigonfiarla".

Pagina dopo pagina, tu lettore impaziente o esitante, avrai la possibilità di incontrare qualcuno dei tuoi comportamenti più limitanti e correre il rischio di rispedirli nel limbo della tua storia, di dimenticarli oppure di tenerteli stretti se appaiono indispensabili alla tua vita... per il momento.

## Il terrorismo relazionale volto a se stessi

Diventare maggiormente consapevoli del terrorismo relazionale che possiamo esercitare su noi stessi significa cercare di capire meglio tutto il male che rischiamo di farci, con una sincerità accecante.

Fin dagli albori dell'umanità, l'uomo è sempre stato un temibile predatore, sia per gli altri sia per se stesso. A essere forse diversi sono i metodi di questa predazione. Sono diventati più precisi, più sofisticati, più efficienti, soprattutto nei confronti della violenza e del male che possiamo infliggere a noi stessi o agli altri. Sto parlando della violenza e dei maltrattamenti che possiamo rivolgere a noi stessi e, direttamente o indirettamente, a chi ci sta vicino o a coloro che amiamo.

Per alcuni, arrischiarsi a essere felici pare costituire un'incongruenza oppure una calamità. Si adopereranno dunque a maltrattare se stessi con un bel po' di costanza. Per un autopredatore, infatti, fare del male a se stesso, alimentare in un modo o nell'altro le proprie sofferenze, graffiare le proprie ferite, nutrire le proprie delusioni e cogliere al volo un determinato evento o pretesto per sminuire se stesso rappresenta talvolta un'attività a tempo pieno.

“Comunque sia, so che quello che faccio non servirà a niente e quindi non intendo darmi da fare per riuscire. So già che il mio lavoro è inutile, che questa pratica, per esempio, si perderà nei meandri della mia amministrazione. Allora trascorro volontariamente parecchio tempo a scriverla, a correggerla; la faccio leggere ai colleghi (bloccando così il loro lavoro). Con questa

pratica tengo con il fiato sospeso per lo meno dieci persone che, come me, fanno le cose senza interesse. In questo modo conto tranquillamente di arrivare a fine anno; rimangono ancora quattro mesi, sono sicuro di tener duro fino ad allora senza annoiarmi un solo istante!”.

Esiste il male che ci facciamo a causa delle scelte di vita, delle decisioni, delle azioni compiute che si rivelano catastrofiche; esiste anche il male che alimentiamo coltivando pensieri tossici e rimuginando su insoddisfazioni, risentimento o rancore. Si tratta di “produzioni proprie” coltivate con molta cura, creatività, tenacia e, talvolta, diletto. Esiste altresì, di conseguenza, il male che facciamo a coloro che amiamo, che ci amano e che ci sono vicini nel momento in cui scoprono la loro impotenza di fronte all’incredibile energia che impieghiamo per alimentare la nostra scontentezza, mantenere in vita la nostra angoscia o crogiolarci nel nostro malessere. Vivere con un inveterato autodistruttore o essergli costantemente vicino risulta sempre assai pesante per gli altri, che si sfiancano a prestare vari tipi di aiuto, assicurazione e saggi consigli, invariabilmente uno meno dissuasivo dell’altro.

“Più insisto con mio marito perché cambi l’auto, che gli crea problemi varie volte al mese, più lui si intestardisce e cerca di convincermi che l’ultima parola sarà la sua. Tratta l’auto come una persona che ce l’ha con lui; a volte lo sento dire a denti stretti: ‘Le farò vedere che non è la più forte, la costringerò ad andare avanti fino all’anno prossimo! Ride bene chi ride ultimo!’ ”.

Senza arrivare a tali estremi, facciamo tutti bene o male ricorso all’autosabotaggio. Possediamo addirittura degli autosabotatori preferiti che sono all’opera fin dall’infanzia. Per alcuni, questi autosabotatori risalgono così addietro nel tempo che vengono confusi con le proprie origini e considerati parte di se stessi, come se fossero codificati nei geni, insiti nel carattere o nella personalità.

“Io comunque sono sempre stato così. Fin da piccolo tutto mi scivolava via dalle dita. Credevano che fossi maldestro, ma non è vero, occorre una certa abilità per incrinare un piatto o un piatti-

no senza romperli! Io ho il terrore di tenere qualcosa in mano per più di tre minuti. A ogni modo, occorre pur rinnovare le stoviglie, vero?”.

Io so che, come afferma Ito Naga, in giapponese “questo gesto mi è sfuggito” si dice “le vicinanze della mia mano sono impazzite”. Quant’è stranamente eloquente questa immagine, sottolinea Naga.

Quest’opera non ha lo scopo di nominare tutti gli autosabotatori; sono troppo numerosi, si rinnovano su richiesta e hanno radici profonde nella storia di ogni persona.

Desidero dunque semplicemente presentarne qualcuno e mostrare, a titolo d’esempio, come si mettono all’opera nella nostra vita.

Prima di dilungarmi sulle risorse di ciascuno di questi autosabotatori, che ispirandoci a Henri Michaux potremmo anche chiamare “guastafeste della vita” (perché sono dei “falsi amici”) oppure “nemici interiori” (perché è attraverso di loro che usiamo violenza alla nostra stessa vita e generalmente alteriamo il nostro rapporto con gli altri con una maestria incredibile e una tenacia senza limiti), vorrei ricordare qualche lezione di vita che ho appreso tra i dieci e i trentacinque anni.

Queste lezioni di vita mi hanno infatti permesso di avere accesso alla più imprevedibile delle nascite: la nascita di me stesso! Questo mi ha spinto spesso ad affermare che ero nato a trentacinque anni e che, sebbene la mia gestazione intrauterina (o intramarina) fosse durata nove mesi, era stata prolungata mio malgrado da una gestazione extrauterina (e magari anche extraterrestre) di più di un terzo di secolo!

Ho così imparato che la vita è costituita semplicemente da una successione di nascite basate sugli incontri e sulle separazioni che costellano la nostra esistenza, che trascorriamo buona parte della nostra vita a venire al mondo, con tutti gli inconvenienti e i vantaggi che questa odissea comporta. Inconvenienti perché dobbiamo adattarci alle reazioni di chi ci sta vicino (non sempre pronto

a queste varie manifestazioni di noi stessi) e vantaggi perché tutto ciò ci stimola ad allentare la presa, abbandonando credenze errate e comportamenti inadeguati per scoprirne altri che in un primo momento ci appaiono molto più adatti ma ai quali dovremo in seguito (forse) ancora una volta rinunciare.

Di mutazione in mutazione, di cambiamento in cambiamento, di abbandono in abbandono avanziamo sul sentiero della vita di volta in volta ciechi e vedenti, confusi e lucidi, disperati ed entusiasti.

Tra tutte le esperienze che ho vissuto, ve ne sono otto che hanno contrassegnato la mia vita in maniera non dico definitiva, ma certamente magistrale, nel senso che hanno impresso dentro di me un cambiamento strutturante. Da ciascuna di esse ho ricavato un messaggio di vita che, in seguito, ha guidato la maggior parte dei miei impegni di uomo e mi ha permesso di rispettarli maggiormente nelle mie scelte relazionali, siano queste riferite ai rapporti personali oppure a quelli di lavoro o sociali e, comunque, nel mio modo di essere e di vivere la vita.

Queste lezioni di vita sono altrettanti messaggi rivolti a quella parte di me stesso che a volte invoca lucidità e coraggio, altre volte conforto e riconciliazione, combattività e tenacia. Sono state per me delle vere e proprie “boe” in un’esistenza errante e fatta di ricerca. Mi hanno portato ad accettare di allentare la presa su alcune certezze che si sono dimostrate inaffidabili, a tentare di accedere alla parte migliore di me riconciliandomi così (qualche volta riuscendovi) con le mie potenzialità e con ciò che ritenevo, senza sbagliarmi troppo, la parte migliore di me.

Queste lezioni di vita si sono dimostrate solidi punti di riferimento. Mi hanno aiutato a scoprire la mia strada lungo sentieri talvolta ingombri di ostacoli, attraversati da violenza e disperazione. Ho tentato di trasmettere queste esperienze ai miei figli in un momento in cui credevo, ingenuamente, di aiutarli a evitarsi vagabondaggi, tentativi e scoperte.

## Lezioni di vita in un'esistenza che seguita a cercarsi

### 1. L'esperienza della malattia e la privazione del movimento

A partire dai dieci anni, in seguito a una grave malattia ossea, sono rimasto immobilizzato in un letto di sanatorio per quattro anni, il corpo imprigionato nel gesso dai piedi al petto. La vita orizzontale ha favorito in me una certa (e incurabile) predisposizione ai sogni a occhi aperti, come pure un amore per il silenzio e una tendenza all'interiorizzazione. Tuttavia, quel soggiorno a 1800 m d'altitudine, di fronte al Cambre d'Aze ("naso d'asino"), cima di mezzo della catena dei Pirenei, ha anche prodotto qualche distorsione nel mio apprendimento della realtà. In seguito ho fatto molta fatica ad affrontare la realtà e a confrontarmi con lei, mentre il mio immaginario cercava senza posa un luogo più confortevole.

Quando ho abbandonato il mio ultimo gesso (al quale tenevo molto, perché era coperto di scritte e di pensieri che volevo positivi), il medico mi ha detto: "Ne esce bene, Salomé, potrà vivere il resto della vita su una sedia a rotelle invece di rimanere sdraiato con un busto metallico". Questa frase, che avrebbe fatto gridare di gioia almeno due dei miei compagni di stanza, mi ha addolorato. Ho avvertito una specie di scossa e sono subito arrivato a capire che trovavo inaccettabile essere definito in questo modo, essere bollato da una prognosi tanto pessimistica, per non dire terrificante (nonostante le parole del medico, secondo il quale il mio futuro era proprio come lo aveva descritto: un

male minore). Io invece avevo sentito, con un'energia travolgente, che per nessun motivo avrei trascorso il resto dei miei giorni su una sedia a rotelle.

Da quel momento, imparare a camminare è diventato per me vitale.

La rieducazione è stata lenta e laboriosa, talvolta dolorosa, ma sostenuta dall'aspettativa (che, come tutti sanno, è più forte della speranza!). Qualche anno dopo camminavo. Certo, a ridosso dei muri, vergognandomi di zoppicare, ma comunque camminavo con le mie gambe!

*La prima lezione di vita che ho tratto da questa esperienza: non lasciarmi mai più inquadrare dagli altri. Indipendentemente dall'amore, dalla competenza o dalla bontà che l'altro desidera dimostrarmi, non lasciarmi più etichettare dal suo punto di vista, dalle sue convinzioni o dalle sue idee se queste non corrispondono alle idee, al punto di vista o alle convinzioni che ho io. Non lasciarmi mai più bloccare dalle aspettative, dalla gentilezza, dalla comprensione, dalle paure o dai desideri di chi pretende di conoscermi meglio di me. Non adeguarmi al loro sapere o a quello che dichiarano essere loro competenza o specializzazione.*

*Accedere in questo modo, con tutti i tentativi che tali scelte implicano, a una miglior definizione di me stesso. E quando mi trovo in posizione di potere, d'influenza o di autorità, impedirmi di inquadrare l'altro.*

La seguente poesia, scritta molto più tardi, riassume alcune delle mie prese di posizione riguardo alla malattia.

## **Preghiera di un bambino malato ai suoi genitori**

*Mamma, papà,  
vorrei ricordarvi che soffro di una malattia,  
vorrei ricordarvi che questa malattia ha un nome  
e che desidero non essere confuso con lei.  
Vorrei suggerirvi, mamma e papà, di riuscire a capire  
che handicappati  
lo siamo tutti.  
Rimarrete sbalorditi, ovviamente,  
nessuno vi ha mai detto cose del genere.  
Rimarrete sorpresi, forse scioccati!  
Ma per me, che sono vostro figlio portatore di una malattia  
visibile, imbarazzante e talvolta alienante, è una cosa evi-  
dente!  
L'handicap nel nostro rapporto, nel vostro rapporto con me...  
è proprio in voi.  
So quanto sia difficile per voi prendere in considerazione  
questo punto di vista.  
Abbiate il coraggio di accettare e mostrarmi il vostro handicap  
quando vi trovate in mia presenza, quando tentate con me  
i semplici gesti della quotidianità, le cure che prestate al  
mio corpo,  
la mia educazione, i miei svaghi,  
la mia integrazione nel mondo.  
Fuori, a casa, nei più piccoli gesti  
e nelle cose più banali,  
sento chiaramente che vi metto in difficoltà.  
Per secoli, è dunque apparso molto più semplice  
a tutti i genitori segnati e feriti dall'aver un figlio  
colpito da una grave, spesso incurabile, malattia  
dire che ad avere un handicap era il figlio!*



*Del resto, tutti attorno a voi lo confermano,  
ripetono la stessa cosa:*

*“Non hanno avuto fortuna, hanno un figlio handicappato  
e bla bla bla”.*

*In genere aderite a un'associazione per genitori  
di bambini handicappati, così da sostenervi il morale l'un  
l'altro,*

*aiutarci meglio, avere più mezzi.*

*Ma quale errore proiettare, trasferire in questo modo  
il vostro handicap su di me!*

*Accettereste un giorno di far parte di un'associazione per  
genitori*

*handicappati dalla malattia del loro figlio?*

*Sarebbe molto più giusto, più vero e anche più onesto.*

*Più onesto, più rispettoso verso le migliaia di bambini malati  
che si sono visti attribuire l'etichetta “handicappato”  
oltre alla loro malattia o infermità.*

*Papà, mamma*

*ecco un bel regalo che potreste farvi.*

*Anzitutto, prendete un oggetto a simbolo della mia infer-  
mità,*

*per non confondermi più con essa.*

*Questo mi aiuterà a portare tra gli altri la mia malattia  
mostrandola come qualcosa di distinto da me.*

*In secondo luogo, prendete un altro oggetto a simbolo  
del vostro handicap, un oggetto che porterete in maniera  
visibile con voi,*

*in modo da non far più pesare il vostro handicap a me*

*e affinché tutti, attorno a voi, riconoscano che,*

*nonostante l'amore e la devozione di cui date prova verso  
di me,*

*avete un grave handicap che portate con coraggio:  
quello di avere un figlio malato.  
Osando mostrare questo oggetto su di voi, ricorderete agli  
altri,  
a tutti quelli che avranno l'occasione semplicemente di in-  
crociarmi,  
di incontrarmi o di entrare in contatto con me, che anche  
loro  
portano una parte di questo handicap temporaneo o perma-  
nente.  
E ogni volta che mi incontreranno per strada,  
in un negozio, nel panificio all'angolo,  
potranno testimoniare che l'handicap è anche in loro.  
Perché li avete visti, non sanno come comportarsi,  
né con me né con voi!  
Fanno finta di non vedere oppure si impietosiscono,  
esagerano...  
Se, per di più, avrete il coraggio di prendervi cura del vostro  
handicap,  
prestargli attenzione, interesse, guardarlo in maniera bene-  
vola,  
mi aiuterete più di quanto non possiate immaginare,  
mi sentirei meno colpevole di aver dato origine a tanto  
disagio  
e tanta sofferenza in voi!  
Il mio compagno "trisomico", perché tutti lo chiamano così,  
mi diceva:  
"Perché mi confondono sempre con la mia trisomia?".  
Sì, perché?  
Aggiungeva, in collera: "E perché non riconoscono  
che sono loro gli handicappati, perché hanno un figlio con  
una malattia*

*come la mia, perché non possono fare con me  
quello che fanno naturalmente con gli altri figli,  
i miei fratelli o le mie sorelle?*

*Sono proprio loro a essere handicappati  
nel rapporto che hanno con me!”.*

*Non è stupido, il mio compagno, a pensarla in questo modo  
e a porsi queste domande!*

*Io credo che abbia capito molte cose:  
non vuole che si confonda la sua infermità con l’handicap  
che essa produce negli altri.*