

INGREDIENTE NR.3: dedicarsi a se'

“Non e' importante dove sei nato, cosa ti è successo o cosa ti sta accadendo ora: è importante parteciparvi.”.

R.A.Berruti

INTERAGIRE CON MEDICI E STRUTTURE OSPEDALIERE

Come ho già accennato in precedenza raccontando la mia personale storia con la malattia, quasi come in una canzonatura la vita mi ha portato dalla sfiducia e dal rifiuto nei confronti dei medici e delle medicine alla necessità di rivolgermi bisognoso agli stessi. Nella fase di ricaduta del linfoma mi ero reso conto inizialmente di sentirmi più tranquillo immaginando di percorrere le vie terapeutiche tradizionali, cioè la chemioterapia: per me era una sorta di rivoluzione, io ero “quello che era sempre andato contro ogni cosa che puzzasse di tradizionale”...inoltre molti dei miei vecchi conoscenti ed amici (anche loro ovviamente affetti dal morbo dell' *“alternativo e' meglio”*) si stupivano di vedermi considerare la chemio come una giusta soluzione: questo era uno dei momenti in cui venivo “testato”, in cui potevo scegliere se tornare nei vecchi abiti falsi del supereroe ed ignorare la paura oppure se valutare con coerenza ciò che mi rendeva più tranquillo e mi metteva quindi nelle migliori condizioni psico-fisiche per poter guarire.

Quando si sceglie quale tipo di aiuto ricevere per affrontare malattie degenerative (ma il principio vale per qualunque necessità di richiedere aiuto) la cosa principale è di sentirsi a proprio agio con la scelta che si fa: è una sensazione di “comodità” e ci dà rilassamento. E se al contrario capita che la scelta stessa ci porta a non poterla più sopportare e quindi a doverla cambiare, occorre adottare lo stesso principio.

A mio parere non esiste la “cura giusta”, ed infatti non esiste, altrimenti la scienza avrebbe già trovato un rimedio definitivo contro i tumori: per alcuni la cura giusta è la chemioterapia, per altri è di mollare tutto e partire e farsi un viaggio con biglietto di sola andata; ripeto è la coerenza con la propria tranquillità interiore che determina la giusta medicina.

Io giunsi ad un punto in cui sapevo che la giusta medicina per me era di miscelare tutto quanto avevo compreso di me e del mio corpo con quanto mi veniva proposto dai dottori del Centro Trapianti.

Traduco: dovevo trovare un mio modo di farmi curare da altri....riesco a spiegarmi?

Sottolineo che con quanto scrivo di seguito non voglio assolutamente essere polemico e che sto solo cercando di fornire informazioni che normalmente non vengono comunicate ai pazienti.

Provo a spiegare la mia interpretazione di cura giusta con altre parole: la scienza e le metodologie terapeutiche a disposizione dei medici non possono prendere in considerazione il singolo essere umano; consideriamo anche che in una giornata di routine, in un reparto day-hospital di ematologia di un ospedale policlinico, i medici vedono qualche centinaio di persone, e conseguentemente

per motivi strettamente pratici non possono studiare né applicare uniche e specifiche terapie ad personam.

In base a quella che è la malattia diagnosticata esiste un protocollo di cure e farmaci già sperimentato con relativo annesso “storico” sull'efficacia e sulle reazioni collaterali: si viene per così dire assegnati ad uno di quei protocolli perché la storia medica dello stesso dimostra che ha funzionato in certe percentuali ed entro certi limiti. I medici sanno perfettamente che ad ogni corpo corrispondono differenti reazioni ai farmaci: per tutelarsi e cercare di prevenire e limitare i fastidiosi effetti collaterali vengono allora prescritte delle terapie dette di “profilassi”, cioè di supporto/tutela alla terapia principale.

In alcuni casi possono rivelarsi necessarie, in altri casi assolutamente inutili: rimane il fatto che per il corpo il dover sopportare grandi quantità di medicinali rappresenta uno stress notevole.

Tornando a me, il mio obiettivo era di seguire il protocollo assegnatomi con totale disponibilità ed al tempo stesso fare totale affidamento alla consapevolezza e sensibilità che avevo del mio corpo per percepire quali farmaci di profilassi prendere e quali no e limitarne quindi le quantità.

Questa visione d'insieme mi piaceva perché mi vedevo nell'iter terapeutico fiducioso nei confronti dei medici ma anche sveglio, consapevole ed attivo e capace di esprimere ed attuare le mie opinioni in materia: in questo modo mi proponevo di essere molto presente a me stesso e mi sentivo coccolato dal mio stesso atteggiamento. Vedevo come per me fosse fondamentale nutrire la mia anima in questo processo di cure ed il fatto di garantirmi presenza, sensibilità ed amore mi riscaldava il cuore e mi dava coraggio: sapevo che se non mi fossi preso cura di me e della mia integrità come persona il mio corpo da solo non ce l'avrebbe fatta, era il momento di dimostrarmi ciò che avevo sempre creduto, che la guarigione può avvenire solo se si considerano contemporaneamente i due livelli di corpo e anima.

Purtroppo la scienza applicata attraverso la medicina allopatrica non considera minimamente il discorso “anima”: salvo in rarissimi e particolarissimi luoghi di cura, nella stragrande maggioranza degli ospedali la malattia non viene associata ad un malessere interiore della persona ma viene solamente vista come una disfunzione “meccanica” del sistema corporeo, magari causata da fattori esterni (inquinamento, radiazioni ecc....) ma mai da conflitti interiori presenti nella persona malata.

La guarigione di te come essere umano è un lavoro che dovrai curare ed organizzare personalmente, che dovrai integrare con la cura per il corpo ed anche con quelle dei medici se deciderai di affidarti a loro: sottolineo che questo è un punto molto importante perché quando entri in un reparto di oncologia o ematologia l'impatto è visivamente ed emozionalmente forte e non troverai lì strutture create per il tuo rilassamento.

Puoi sicuramente incontrare persone splendide che si dedicheranno a te e che vivono il loro lavoro con passione, raramente però incontrerai dottori che come te credono alla cura dell'anima e vivono la malattia come un processo di trasformazione personale.

PICCOLI STRATAGEMMI PER CONVIVERE CON LE STRUTTURE OSPEDALIERE

Non essendo data considerazione alla “malattia interiore” dei pazienti, le strutture di accoglienza sono conseguentemente poco rilassanti e non sono progettate per metterti a tuo agio: consideriamo inoltre che tali strutture sono inserite in grandi edifici di cemento armato frequentati da migliaia di persone e che quindi a livello vibrazionale non sono certamente i luoghi ideali per l'equilibrio del nostro sistema corpo-mente. Questa non è una critica, è il prendere atto consapevolmente di cosa ci fa bene e di cosa ci può turbare: sei mai stato in un ospedale anche da semplice visitatore? E come ti sei sentito fisicamente e mentalmente dopo averci trascorso una mezz'ora? Hai mai provato disagio per l'aria chiusa, gli odori od i riscaldamenti spinti al massimo? Cosa percepivano i tuoi occhi e cosa pensava la tua mente?

In sintesi voglio dire che l'ospedale è un posto stancante e che se ora lo visiti regolarmente perché sei malato ti può tornare utile avere una sensibilità attiva sul dove sei e sul cosa fai e quindi prendere alcuni accorgimenti.

Nelle sale di attesa dei day-hospital il clima è spesso piuttosto pesante: nel policlinico che frequentavo io la sala è inoltre rivolta verso alcune stanze con dei letti dove si possono coricare le persone che durante la terapia in day-hospital hanno più difficoltà: lo spettacolo non è dei più rincuoranti. Inoltre la maggior parte delle persone entra in quei luoghi adottando una modalità di attesa passiva ed evita di parlarsi e di incontrarsi, passando le lunghe ore prima di ricevere i risultati dell'emocromo concentrandosi su una qualche lettura; nei pochi casi in cui si chiacchiera, le conversazioni sono spesso basate sul raccontare quanto uno ha sofferto, su quanti quintali di medicine ha preso o su quali e quanti sono stati gli effetti collaterali.

Dopo un paio di esperienze di attesa passive ero tornato a casa fisicamente spossato ed incazzato e la mia mente era scatenata a produrre negatività a getto continuo: avevo assorbito quel clima di passività e quei tanti atteggiamenti basati solo sulla speranza divina e non sul proprio potenziale di guarigione ed ero fermamente deciso a cambiare il mio modo di essere lì al successivo controllo settimanale.

Nella mia mente fantasticavo di potermi sedere lì in quella sala ed accendere quel bel televisore lcd appeso alla parete (non ho mai capito come mai lo tengono lì, se è sempre spento...) e di guardare con altre persone un video sulla

natura, magari con i delfini, accompagnato da una musica piacevole e distensiva; sognavo di avere intorno tantissimi vasi di piante verdi di varie dimensioni e di stare seduto su poltroncine con lo schienale imbottito e regolabile.

Sapendo che queste cose non esistono nella realtà decisi di procurarmele io stesso: si può essere creativi in qualunque situazione e modificare le cose quel tanto sufficiente a migliorare il nostro momento.

Una cosa che mi lasciava veramente allibito era di vedere come tutte quelle persone potessero aspettare anche più di tre ore, per avere gli esiti degli esami ed un colloquio che a volte non durava più di pochi minuti, senza procurarsi qualche istante di piacere: alcuni si prendevano un mini break per cornetto e cappuccino o per la sigaretta, ma era stupefacente vedere come a nessuno venisse in mente che fuori c'era il sole e qualche albero e qualche panchina dove potersi sedere a godere del colore delle foglie e della brezza mattutina.

Durante una delle mie prime mattinate al day hospital aspettavo lì seduto non conoscendo ancora bene tempi e modi di routine: vedendo la mia mente cominciare a friggere e spazientirsi, decisi di spostarmi in un angolo della sala e fare un po' di stretching col mio corpo, per rilassarmi; coincidenza vuole che un medico uscì fuori dal suo studio e vedendomi impegnato a distendere le mie membra si pronunciò in un *“Ma tu non sei mica tanto a posto!!”*.

Mi fece un grosso favore: mi era chiaro che da quel momento non sarei per nessuna ragione entrato a far parte dell'automatismo collettivo *“Se sei all'ospedale comportati da malato”*.

Decisi che il rispetto di me e del mio benessere era sacrosanto anche in ospedale ed anche di fronte a chi considera solo la scatola delle medicine.

Decisi che avrei portato con me il mio computer portatile ed alcuni dvd di documentari sulla natura, così se non volevo uscire fuori all'aperto potevo comunque crearmi rilassamento; se poi qualcuno si fosse mostrato interessato lo avrei invitato a sedersi vicino a me ed a guardarne un po' insieme, creando anche una possibilità di incontro con qualche compagno di viaggio.

Quando possibile sarei uscito a passeggiare nei giardini a fianco dell'ospedale per riempire i miei occhi con immagini di natura vera e fresca, vere medicine per la quiete interiore; mi sarei portato un cuscino per ammorbidire i momenti seduti sulle sedie di plastica, l'anima si distende meglio se il corpo è a suo agio; avrei portato con me il mio block notes per prendere appunti utili per scrivere questo manuale, all'anima piace essere curiosa, creativa e produttiva.

Avrei organizzato su misura per me quelle ore di attesa, le avrei vissute bene.

Dopo aver applicato i miei stratagemmi osservai come dopo 4 ore di day hospital tornavo a casa miracolosamente pieno di energie e positivo nell'atteggiamento e nel pensiero.

Tutto questo fu come un allenamento che mi permise di affrontare i successivi ricoveri con la stessa qualità.

I RICOVERI AL CENTRO TRAPIANTI

Io mi sono fatto ricoverare quattro volte al Centro Trapianti di Midollo Osseo: so di persone che hanno dovuti fare molti più ricoveri ed anche molto più lunghi, e spero vivamente che questo libro possa essere d'aiuto a chi deve vivere la dura esperienza dell'isolamento in ospedale.

A differenza di altri reparti di cure intensive, chi entra al C.T.M.O. deve fare i conti con diverse paure tra cui l'esperienza della solitudine, il temere di non farcela a sopportare le terapie, il dubbio di riuscire a guarire e la paura di non poter più essere come prima.

In molti casi il tipo di cure chemioterapiche utilizzate presso questi centri inibisce temporaneamente il funzionamento del sistema immunitario (questa fase è detta "di aplasia"), rendendo così necessario che il paziente, privo di difese nel corpo, sia completamente isolato dall'esterno e da eventuali rischi di contagio di un qualunque virus o batterio che potrebbe rivelarsi letale.

Si viene quindi precauzionalmente ricoverati in stanze singole dove si è costretti a stare per settimane (sì settimane!) senza possibilità di uscire: si può ricevere una sola visita al giorno e si ha a disposizione una connessione internet, un televisore ed un lettore dvd.

L'impatto con questa realtà può diventare traumatico.

L'ESPERIENZA DELLA SOLITUDINE

Innanzitutto vorrei sottolineare come nella società occidentale non venga inclusa l'opzione "solitudine": si è persa la cultura del saper stare da soli godendone, le persone che amano stare da sole vengono spesso etichettate come outsider, sregolati o spericolati e la società è strutturata per evitarci di stare con noi stessi; questo spiega come mai tutti hanno almeno un televisore, un telefonino, un computer o altri gadget anti-silenzio ed anti-riflessione.

Non siamo educati a stare da soli ed anzi ci è stato detto che non è una cosa sana: si può immaginare quindi quali saranno le reazioni di chi all'improvviso deve passare settimane chiuso in solitudine tra quattro piccole mura di una stanza d'ospedale.

Facendo riferimento al capitolo sulle reazioni ed avendo intervistato diversi infermieri del reparto mi è stato possibile comprendere come mai per molte persone l'iter terapeutico diventa complicato dall'insorgere di numerosi effetti collaterali e si prolunga all'infinito.

Là dentro la mente si scatena in domande senza risposta,

“Cosa faccio qui da solo per settimane intere con tubi e tubicini infilati nel mio corpo?”;

“Ma quanto è lunga questa giornata?”;

“Quanti giorni ancora....? Non ce la faccio.....”.

C'e' un motivo principale per cui la società è impostata sull'annullamento dell'individuo e sulla standardizzazione dei comportamenti: se stai da solo prima o poi devi confrontarti con te stesso e questo confronto può diventare molto pericoloso, potresti incontrare pensieri e desideri nascosti da anni e realizzare che tutta una serie di pensieri ed atteggiamenti non ti appartengono: potresti quindi ritrovarti come Gesù Cristo nella piazza dei mercanti.

Come tutti sappiamo Gesù era un assoluto praticante della solitudine, al punto che deciso ad incontrare se stesso si isolò per 40 giorni nel deserto senza cibo ne' acqua: vi ricordo come il buon Gesù per idee ed esperimenti come questo venne condannato dalla società come pazzo, e vi ricordo anche quale fine gli abbiano fatto fare.

Aggiungo che, così come abbiamo visto per l'argomento morte, anche per la solitudine la nostra mente inconscia è piena zeppa di informazioni negative e quindi di cibo buono per nutrire reazioni: in altre parole se di colpo vieni catapultato in isolamento in una stanza di metri 3 per 2, è molto probabile che il tuo sistema di reazioni prenda il sopravvento sulla tua lucidità.

La paura di essere soli e' profondamente radicata in noi tanto quanto la paura di morire.

E ti posso garantire che non puoi continuare a reagire per giorni e giorni a quella paura senza creare uno stress enorme al tuo sistema corpo-mente: se continui a reagire crei una realtà in cui ti diventerà molto difficile guarire.

Serve interrompere il meccanismo della reazione e trovare delle risposte che ci permettano di vivere l'esperienza del ricovero in isolamento in modo costruttivo e funzionale alla guarigione.

Io fortunatamente conoscevo la dimensione dello stare da solo: negli ultimi anni non l'avevo più coltivata, ma la conoscevo da quando nei miei anni indiani praticavo tecniche di meditazione in ritiri zen piuttosto duri, nei quali vigevo il rigore del silenzio e dell'isolamento mirato a portare i partecipanti a vivere l'esperienza di essere totalmente presenti a se stessi, al proprio silenzio ed al proprio corpo.

Furono esperienze fantastiche che ora mi tornavano tremendamente utili: nella mia mente inconscia avevo registrato anche l'equazione solitudine + silenzio uguale beatitudine ed ora potevo applicare quella formula, anziché cadere nella paura.

Così come avevo fatto per garantirmi una buona vita nelle sale d'attesa, mi era chiaro come avrei dovuto essere sveglio e creativo per convertire la situazione a mio favore.

La televisione, il computer connesso al web ed una buona scorta di libri possono essere passatempi molto efficaci ed anche utili se usati solo quando ne abbiamo veramente voglia: se usati in continuazione per tamponare la paura del silenzio e del vuoto e del non sapere cosa fare, diventano come droghe, ci garantiscono l'appannamento della mente ma ci costringono a prenderne una dose dopo l'altra per rimanere appannati.

Lo stesso vale per il cibo.

Io non sono appannato e neppure volevo tornare ad esserlo.

E questa mia volontà di rimanere sveglio ed assaporare ogni singolo istante in quella stanza d'ospedale mi ha permesso di vivere con grande qualità quei giorni in ospedale, mi ha fatto rimanere felice anche in quelle circostanze ed ha dato il giusto potere ai farmaci che prendevo: quella volontà equivaleva al mio profondo desiderio di vivere, l'appannamento equivaleva ad accontentarsi di sopravvivere anche se come uno zombie.

Se anche tu sei solo un poco assetato di vita, allora ti invito a praticare con determinazione gli esercizi che seguono, sono il frutto della mia diretta esperienza in quella stanza.

ESERCIZIO

Come godere dei momenti di vuoto senza cadere nella disperazione, senza guardare ore di programmi allucinanti in tv o ingoiare qualche chilo di gelato?

Per avere successo in questi delicati momenti ti serve un piano d'azione che prepari con cura: ti serve inserire nella tua mente inconscia delle nuove informazioni sugli argomenti “vuoto” e “solitudine” e delle nuove equazioni, in modo che tu possa attingere nel momento del bisogno a risorse sane che non alimentano reazioni.

La prima parte del nostro piano d'azione è di preparare una lista di nuove convinzioni: prendi il tuo blocco degli appunti e prepara una o più pagine suddividendole in tre colonne; in cima alla prima colonna scriverai VECCHIO, in cima alla seconda scriverai NUOVO ed in cima alla terza scriverai AZIONE;

- *scrivi ora nella prima colonna VECCHIO tutte le idee e convinzioni che da secoli hai memorizzato sui due argomenti “vuoto” e “solitudine”, lasciando qualche riga tra l'una e l'altra per le successive annotazioni*
- *rileggile una ad una ed osserva quali stati fisici e mentali vi sono associati: annotali*

- *ora sostituisci ogni convinzione negativa scrivendo nella colonna NUOVO una nuova idea o immagine di questa “solitudine” e questo “vuoto” che ti permettano di immaginarti e sentirti meglio; permettili di essere fantasioso e creativo, lascia andare la mente oltre i confini del noto..... **ad esempio la solitudine può essere associata al riposo..... ed al piacere di percepire se stessi senza essere disturbati.....; il vuoto può essere associato al silenzio..... o ad un cielo nuovo ed infinito pieno di opportunità..... e di nuove idee (ti ricordo che io mi sono scoperto scrittore stando in quella stanza d'ospedale!)**.....
Annota la sensazione psico-fisica che questa nuova idea o immagine genera in te. Respira queste nuove sensazioni in tutte le cellule del tuo corpo.*

Come secondo passo prepariamo una lista di azioni e ci affidiamo al nostro talento creativo: ad ogni nuova idea/immagine/convinzione che hai scelto per sostituire le vecchie convinzioni negative associamo ora un'azione:

- *supponiamo che in relazione a “vuoto” e “solitudine” tu abbia scritto nella colonna VECCHIO la convinzione “Paura ed incapacità di agire” e che tu l'abbia sostituita nella colonna NUOVO con la nuova convinzione “Esplorazione e curiosità”. Ora domandati:
cosa ti suggerisce e stimola la nuova convinzione “Esplorazione e curiosità”??*
- *lasciati ascoltare bene la domanda e lascia al tuo cervello il tempo di risponderti, lo farà facendoti ricordare un'immagine di una situazione che hai vissuto e facendoti riprovare le relative sensazioni: supponiamo che “Esplorazione e curiosità” ti facciano ricordare un film d'avventura nel quale ti piaceva immedesimarti e che ti faceva sentire eccitato ed impegnato: scrivi nella colonna AZIONE come ti vedi in questo film e quali sensazioni provi, e gioca con il ricordo e con l'immaginazione in modo vivo, così da provare sulla pelle le emozioni come se le stessi vivendo dal vivo.*
- *Prenditi qualche istante per memorizzare tutte queste informazioni , respirale un po' di volte nel corpo e registrale nel tuo sistema corporeo*

Se sei una persona meno “visiva” e più legata ai sensi del corpo, ti può venire più facile creare delle sensazioni corporee e registrarle:

- *adatta la domanda in modo che stimoli la giusta risposta: che sensazioni fisiche mi danno “Esplorazione e curiosità”??*
- *chiudi gli occhi ed osserva il tuo corpo: lentamente descriviti ad alta voce le sensazioni piacevoli stimulate da “Esplorazione e curiosità” e continua ad assaporarle man mano che le descrivi*
- *Prenditi qualche istante per respirare le nuove e piacevoli sensazioni e per permettere al tuo corpo di memorizzarle e registrarle : “scatta una foto” dentro di te di come ti percepisci in quel momento, e se ti è utile metti quest'esperienza per iscritto*

un altro esempio ancora può essere dato dall'assumere una determinata posizione del corpo: ad esempio “Esplorazione e curiosità” possono farmi immaginare di muovermi come un soldato marine nella posizione del ghepardo; in questo caso si può veramente assumere la posizione e viverne le sensazioni.

Anche la voce può essere utilizzata: magari “Esplorazione e curiosità” mi stimola una canzone o dei suoni che posso replicare. Qualunque cosa ci venga stimolata è importante registrarla nella colonna AZIONE ed in noi.

Come terzo ed ultimo passo del nostro piano passiamo all'applicazione pratica di quanto abbiamo creato nella colonna delle AZIONI: prendilo come un gioco, ti puoi veramente divertire!

Ogni qual volta ti troverai a percepire quella sensazione di vuoto e di solitudine attingerai alla tua colonna AZIONE ed ad alta voce dichiarerai quale azione scegli di applicare in quel momento, pescandone una a tua scelta tra quelle che hai annotato: in PNL questo procedimento viene chiamato “*ancoraggio*”, significa che possiamo produrre immagini, suoni e sensazioni positive e di usarle come un'ancora di sicurezza quando nella vita ci troviamo in difficoltà. Con l’*“ancoraggio”* diventiamo padroni della mente inconscia e, invece di permetterle di reagire alla situazione con una vecchia modalità che ci creerebbe un disagio, la usiamo facendo sì che ora essa ripeta le immagini/sensazioni/suoni piacevoli che noi abbiamo consapevolmente inserito come nuove ancore.

Le nostre risposte a “vuoto” e “solitudine” potranno ora essere nuove e di sicuro gradimento, ma soprattutto genereranno gioia e non paura: attingendo dagli esempi precedenti, queste risposte potranno essere:

- *“FILM!!!”, ti sintonizzerai con le sensazioni legate al film che hai ricordato e ti troverai così nella giungla;*

- *oppure “SUONO!!”, regolerai stavolta la sintonia sul suono che avevi annotato e comincerai a cantare;*
- *o ancora “SENSAZIONE SULLE BRACCIA!!” e via a sentire la tua pelle vibrare.*

Gioca per il tempo che ti è necessario a vedere la tua mente sgombrarsi da valutazioni scomode sul momento che stai vivendo in ospedale.

Avrai così impedito alla tua mente inconscia di partorire reazioni che chiuso in quella stanza avrebbero potuto assumere proporzioni gigantesche.

Ora che leggi queste lunghe istruzioni l'esercizio può apparire complicato; in realtà dopo averlo provato e averne percepito i benefici vedrai che ti sarà molto facile ripeterlo; è bene comunque rileggere le indicazioni prima di provare una seconda volta, diventando più confidenti con questo modo di agire e di usare le tue risorse creative.

Dopo aver praticato e goduto di quel momento di vuoto e solitudine, battiti le mani, applauditi: hai generato positività e benessere usando un momento che in passato ti avrebbe dirottato in una qualche reazione poco produttiva.

Ti consiglio inoltre di sfruttare l'onda di energia positiva e creativa che hai generato usando quel tuo sentirti bene seguendone gli impulsi: se dopo aver giocato con l'esercizio ti ritrovi più attivo e dinamico, metti una musica e danza, o se non hai con te della musica canta e muovi il corpo, continua l'onda attiva. Se invece dopo aver praticato l'esercizio ti ritrovi più statico e silente, puoi per esempio sederti ad occhi chiusi e godere di quella vibrazione delicata che scorre in te: è importante dare continuità al momento piacevole che si è creato.

Sappi che chiuso in quella stanza dovrai ripetere l'esercizio molte volte: ripeto, **prendilo come un gioco e gioca**, quando il tuo cervello e la tua anima comprenderanno quali benefici ottengono da questo esercizio allora non lo vedrai più come tale, allora lo vorrai semplicemente fare sempre, perché ti fa star bene!

GIOCHIAMO: SONO PAZZO E MI CI DIVERTO!!

La tecnica che ti spiego qui sotto è un'autentica medicina per liberarci dagli accumuli di tensioni: ti posso garantire che anche chiuso in una stanza, senza doverti preoccupare del lavoro o di cucinare o di pulire, puoi generare vari tipi di tensione a cui è meglio dare sfogo.

Una breve introduzione...mi diverte ancora quel ricordo...

Tanti anni fa stavo vivendo un periodo di crisi dopo essermi separato dalla donna che aveva rappresentato il primo grande amore della mia vita: incontrai il

mio vecchio amico Mirko che non vedevo da tempo e che si trovava a vivere una situazione simile alla mia ed insieme decidemmo di provare qualcosa che ci aiutasse a rilassarci. Optammo per un centro yoga situato in un quartiere periferico di Alessandria: meno gente in giro uguale meno possibilità di essere visti, una ventina d'anni fa, nella piccola cittadina di Alessandria, anche lo yoga era ancora considerato una disciplina per “outsider”. Entrammo con circospezione e ci trovammo di fronte una donna con una chioma immensa di capelli che fumava una sigaretta con una tale voracità che quasi sembrava che tutto il suo corpo fumasse: dopo aver ascoltato il nostro interesse per provare con lo yoga, si espresse in modo molto diretto:

“Chiii? Voi due lo yoga? Nooo, non fa per voi! Se volete ci sono due ragazzi che propongono qui serate di meditazioni attive, meglio che proviate con loro.”

Passato un primo momento di sgomento di fronte a tanta sincerità, decidemmo di seguire il consiglio: ci trovammo dopo pochi giorni in un seminterrato con la coppia di insegnanti (che sono tuttora miei carissimi amici) e pochi altri “strani” esseri umani; ricordo quel momento con molta chiarezza, perché in seguito nella mia vita ho riprovato molte altre volte una sensazione simile, con annessi i giudizi della mia mente che diceva pressappoco così: *“Ma questa è una gabbia di matti, mi sembrano tutti un po' psicopatici...”*

Dopo pochi minuti di semplici istruzioni ci ritrovammo tutti a girare per la stanza urlando e gesticolando come una banda di pazzi!

La prima tecnica di meditazione della mia vita si chiamava Gibberish: è una tecnica catartica studiata per “svuotare” la mente dai quintali di pensieri inutili che riproduciamo e dalle tensioni accumulate. Si tratta di parlare in una lingua sconosciuta, continuamente, ad alta voce e senza mai interrompersi : per i bambini è un gioco che spesso sorge spontaneo, i bambini piccoli sanno quando hanno bisogno di scaricarsi e come farlo. Per noi adulti sembra una follia, una sciocchezza, ma vi posso assicurare che funziona molto bene e che molti anni dopo, durante i ricoveri in ospedale, mi ha aiutato tremendamente a superare i momenti difficili di isolamento in quella stanza.

Ecco come funziona il Gibberisch:

- 1. Comincia con almeno 15 minuti: per assicurarti di non essere disturbato, puoi avvisare prima gli infermieri; per non distrarti pensando a quando scadono i 15 minuti, usa una sveglia o attiva quella del telefonino per darti lo stop.*
- 2. Parla ininterrottamente ad alta voce in cinese, afgano o bulgaro: regola imprescindibile è di **NON USARE MAI PAROLE DELLA TUA LINGUA MADRE O DI ALTRE LINGUE CHE CONOSCI***

3. *Stai in continuo movimento ed aggiungi gesti alle parole: **RICORDA CHE LO FAI PER “SVUOTARTI”.....QUINDI SVUOTATI!!***
4. *Come un bambino che gioca al manicomio, LASCIATI IMPAZZIRE GIOCOSAMENTE e, mentre continui a parlare in arabo od in sloveno, sbatti il cuscino sul letto, fai le boccacce, danza come uno zulu.....*
5. *alla fine dei 15 minuti, interrompi il tuo parlare e coricati sul letto ad occhi chiusi:stai semplicemente in uno spazio di osservazione di te.....*
6. *goditi nel sentire le tue cellule energizzate dalla catarsi.....: osserva quel tumulto placarsi.....e lentamente..... sedimentare.....; riposa nel silenzio che segue....., goditi il rallentamento dell'attività mentale.*

LA PAURA DI NON FARGELA – COME ACCOGLIERLA

Cosa evoca in ognuno di noi la parola “chemioterapia”? E la parola “ospedale”? E le parole “ricovero intensivo”?

Non e' difficile immaginare cosa sia archiviato a riguardo nel magazzino dell'inconscio: ti invito a rileggere quanto detto in precedenza sull'argomento morte ed a rifare una seconda volta gli esercizi, il tutto diventa estremamente attuale dopo aver varcato la porticina rossa del C.T.M.O..

E' comunque comprensibile e sano avere paura di fronte all'idea di iniettare nel proprio corpo sostanze chimiche distruttive: come ti sentiresti se ti dicessi “Prego ora bevi questo bicchierino di veleno, vomiterai un po' ma così elimineremo il virus”? Faresti i salti di gioia o giustamente attiveresti i tuoi sistemi di allerta? E' anche abbastanza ovvio che il nostro corpo si ribelli ad ingerire sostanze sconosciute che agiscono contro la sua natura. Si possono fare dei simpatici ed utili esperimenti a riguardo: prova a sederti ponendo di fronte a te una pasticca di antibiotico ed una mela; poi chiudi gli occhi per qualche istante ed entra in ascolto del tuo corpo; quando ti senti presente al tuo corpo prendi in mano l'antibiotico, tienilo lì per un minuto ed osserva quali reazioni avvengono sia nel corpo (osserva in particolare lo stomaco) sia nei tuoi pensieri (osserva se tendi a pensare in modo più negativo di prima). Dopodiché posa la pasticca e ripeti la stessa procedura prendendo in mano la mela: con molta probabilità tenendo l'antibiotico il tuo stomaco si è chiuso un po' ed il tuo corpo

in generale tendeva a contrarsi (segnali di difesa); con la mela al contrario puoi aver provato un aumento della salivazione ed una sensazione di espansione del corpo (segnali di approvazione).

Quando si tratta di difendere il nostro corpo, è sano avere paura, è un istinto primario che ci garantisce la sopravvivenza: se da bambini non avessimo avuto paura di fare del male al nostro corpo saremmo tutti morti bruciacchiati nel camino o cadendo dal balcone.

Trovo inoltre sano (nella giusta misura) avere paura degli ospedali e dei ricoveri: i media ci hanno riempito la testa con migliaia di notizie di “malasanità” e comunque senza entrare nei casi estremi, spesso capita di essere toccati e presi in cura da persone (sia medici che infermieri) con scarsissima sensibilità, sotto pressione perché devono fare molte cose in poco tempo o ancor peggio frustrate dal dover fare quel lavoro per portare a casa lo stipendio. In conclusione per chi affronta una tale situazione è molto facile trovarsi pieno di paure e di sentirsi impotente di fronte a tutto quel mare agitato di onde emotive: il sentimento di non farcela sorge impetuoso, affannandosi tra quelle onde può essere più semplice pensare di affogare che di riuscire a galleggiare. Come abbiamo già esplorato e visto esiste sempre una possibilità, una novità, un qualcosa che può cambiare lo stato delle cose: anche se non vediamo ancora dov'è il salvagente o com'è fatto, sappiamo che c'è e ce lo dobbiamo ricordare; le paure ci sono, è vero e non si tratta di combatterle: la soluzione, come già visto più volte, sta nel prenderne atto in modo consapevole e sta nel nostro atteggiamento creativo che ci permette di usare la forza di quelle paure a nostro beneficio.

Siamo adulti e possiamo decidere di farlo.

Nella mia esperienza la consapevolezza di me è cresciuta in modo più naturale e spontaneo quando mi sono concesso di assumere anche un atteggiamento più ricettivo nei confronti di quello che la vita mi proponeva; essere sempre in azione sul fronte d'attacco era la modalità a cui ero più allenato, e se da un lato il prendere iniziative e stare in uno stato attivo rappresentano due atteggiamenti positivi, dall'altro si corre il rischio di fare troppo e di interferire con il volere dell'esistenza. In relazione alle paure ho capito che dovevo imparare ad accoglierle, perché come ho appena spiegato sono reazioni naturali e comprensibili e non serve scacciarle o provare ad eliminarle: ho diminuito la mia azione limitandola alla scelta di accogliere la paura. Quando mi accorgevo di entrare in uno stato di irrequietezza ed insicurezza mi dicevo ad alta voce *“Va tutto bene, e' la paura di non sapere come andrà, la paura di non farcela: ora la accogliamo dentro di noi.....”*

e poi mi mettevo in una posizione comoda, solitamente preferivo sdraiarmi semi-coricato sulla schiena; continuavo ad invitare la paura

“Vieni ti accolgo, circola nel mio corpo se vuoi.....”

e così facendo (come similmente abbiamo sperimentato con la paura della morte) diventavo io il pilota della situazione ed ero un pilota attivo-passivo, nel senso che sapevo di poter partecipare a quella forza ma anche che non potevo sapere dove quell'energia si sarebbe diretta in me, né come si sarebbe sviluppata, né se si sarebbe trasformata. Ma in questo modo ero presente alla manifestazione e non lasciavo la mia mente da sola a gestirla: sarebbe andata in tilt, avrebbe continuato ad identificarla come “paura” ed avrebbe generato preoccupazioni.

Perché quello è l'unico modo che la mente conosce per sopravvivere alla cosiddetta “paura”!

Accogliendo amichevolmente le paure nel corpo sperimentiamo che il corpo stesso non è assolutamente spaventato da quelle vibrazioni e sensazioni: il corpo sa dare spazio a tutti gli eventi, gli serve solo avere la nostra disponibilità, gli occorre semplicemente sapere che il pilota è lì sveglio in cabina di guida, e ciò gli è più che sufficiente.

Le sostanze chimiche adrenergiche, prodotte dal nostro sistema corporeo quando viene attivato il sistema di allarme e difesa, devono trovare una via d'uscita per manifestarsi, e se non siamo presenti a noi stessi l'unica via d'uscita in cui vanno a sfociare è l'iper-attività mentale: se invece siamo vivamente presenti e disponibili ad accogliere la paura di non farcela nel nostro corpo, esso rappresenterà per quelle sostanze adrenergiche un buon terreno di trasformazione, “digerirà” quelle sostanze chimiche senza sforzo e noi subito dopo proveremo un senso di grande benessere fisico.

Anche se ce lo hanno fatto credere e dire a parole migliaia di volte, di paura non si muore così facilmente! Credo che, nei pochi casi di morte causata da forti paure, le persone in questione vivessero già in uno stato adrenergico tale da non poter reggere un'ulteriore dose della stessa sostanza chimica: a maggior ragione sottolineo l'importanza di rendersi disponibili a queste manifestazioni e di dare la possibilità al nostro organismo di processare in modo naturale gli eventi della vita.

Il nostro corpo è la miglior casa antisismica mai progettata: prova a pensarci, l'esistenza non è così crudele da farti vivere l'esperienza di una vita senza darti gli strumenti adeguati, al contrario ti ha fornito un corpo che può incontrare, ricevere e trasformare qualunque evento a cui viene sottoposto; è addirittura in grado di rigenerarsi! Quando nel corso della nostra vita accade qualche piccolo terremoto, tutto il corpo vuole vibrare a quelle scosse perché è il modo più naturale ed efficace di scaricarle a terra e di preservare la propria struttura: se invece proviamo a convogliare tutte quelle scosse telluriche nella piccola stanza della mente, le vibrazioni avranno meno superficie su cui distribuirsi, gli scricchiolii si faranno assordanti e, dopo qualche terremoto mal digerito, qualche pezzo della struttura sicuramente cederà.

Usa il messaggio di paura che recepisci attraverso la mente e le relative sensazioni corporee come il segnale di predisporti all'accoglienza di quella manifestazione: mettiti a tuo agio, lascia fare al corpo.

Come tutti gli altri eventi della vita, anche quella paura ha un suo tempo: dalle il tuo corpo e con esso il tempo necessario per manifestarsi, così come è arrivata svanirà.

PREPARARE IL CORPO E SE STESSI A RICEVERE LA TERAPIA

E' importante informarsi su quello che succederà durante e dopo l'assunzione dei farmaci chemioterapici: ritengo che queste informazioni dovrebbero essere garantite e distribuite con perizia dagli stessi medici che ci prescrivono le cure; ho notato purtroppo una generale riluttanza ed atteggiamenti evasivi nel rispondere a domande specifiche da me fatte sugli effetti collaterali dei farmaci e sui danni che il corpo subisce a causa delle terapie. Questi atteggiamenti possono anche essere frutto di una strategia pensata e dettata dall'esperienza dei medici: se dico a qualcuno che per lunghi mesi dovrà assumere farmaci devastanti e se gli spiego per bene tutto quello che succederà al suo corpo, probabilmente il reparto di ematologia si svuoterebbe in un batter d'occhio! Il malato grave è un po' come un bambino piccolo, è costretto a vivere nella vulnerabilità e nell'incertezza, e secondo un comune vecchio modo di agire non gli si può dare la notizia cattiva per intero, gliela si comunica a pezzetti; ad alcuni può andare bene così, a me questo atteggiamento creava una certa irritazione, mi ricordava di quando ero piccino e vedevo mia madre mentirmi su certi argomenti credendo che non me ne accorgessi.

Il mio punto di vista è che se ho a disposizione maggiori informazioni posso con più facilità rendermi responsabile delle mie scelte e azioni e posso dirigere le mie attenzioni e richieste in un modo più rispettoso della mia persona: le posso indirizzare a più persone o più luoghi e darmi la possibilità di trovare un supporto che mi permetta di reggere meglio gli effetti collaterali ed aiutare il mio corpo.

I farmaci chemioterapici producono molte reazioni nel corpo, reazioni che possono essere di breve o lunga durata o anche rimanere come danni perenni: le più comuni sono

- nausea e vomito: lo stress del sistema gastro-intestinale viene gestito con antiemetici che vanno ad inibire alcune funzioni digerenti agendo sul sistema nervoso; questo comporta un impigritimento del sistema digerente. Inoltre i farmaci possono causare gravi danni come ulcere allo stomaco o

all'intestino. Fondamentale istruirsi sul tipo di nutrizione ideale per questi frangenti (vedi consigli che do in seguito).

- Sensazioni poco rassicuranti: il corpo perde velocemente vitalità, nei giorni di aplasia si vivono momenti in cui sembra che il corpo quasi voglia svanire, come risucchiato da un abisso; si ha spesso l'impressione di mandare un comando di movimento e che questo non venga né ricevuto né applicato, il corpo sembra non rispondere. Si sperimenta una sensazione di profonda impotenza che in molte persone rimane radicata come uno shock: se si osservano le persone che stanno seguendo le terapie si potrà notare come molte di loro si adeguino a quello stato di cadavere ambulante; meglio stare in quella condizione che correre il rischio di recuperare vitalità e di perderla un'altra volta, sperimentando di nuovo quel collasso senza fondo.
- Mucositi: indebolimenti delle mucose, cioè dei tessuti morbidi che vengono colpiti e danneggiati dai farmaci chemioterapici; i medicinali somministrati non sono intelligenti e non possono distinguere quale tessuto colpire e quale salvaguardare. Metaforicamente si può prendere come esempio il napalm utilizzato dall'esercito statunitense nella guerra del Vietnam: il napalm veniva sparso sulla giungla tropicale per migliorare la visuale aerea e dare ai soldati americani la possibilità di scoprire i nascondigli dei vietcong (i patrioti vietnamiti); è un potentissimo defogliante che va a "bruciare" tutto quanto incontra sulla sua strada che abbia una superficie "mucosa" e morbida, come le piante, tutte e indistintamente, e come la pelle e gli occhi degli abitanti che si trovavano esposti a quei bombardamenti chimici. Il napalm non può decidere dove colpire, quindi colpisce tutto quello che ha certe caratteristiche. Allo stesso modo i farmaci chemioterapici colpiscono tutti i tessuti molli e morbidi del corpo, senza distinzione: deve essere chiaro il concetto distruttivo implicito in questi prodotti, ed anche le ovvie reazioni del corpo che rifiuta un intruso chimico con tali caratteristiche; il concetto di base della scienza oncologica è di usare la distruzione per guarire. Tornando alle mucositi, esse si verificano principalmente nella cavità orale e nell'esofago. Problemi simili si verificano anche negli occhi.
- Problemi al cuore: si verificano spesso aritmie che possono anche diventare croniche; registrati casi di arresto cardiaco.

- Problemi ai reni ed al fegato: questi organi subiscono un forte stress dal passaggio dei farmaci e possono perdere la loro piena funzionalità, manifestando anche problemi di intossicazione.
- Scarsa ossigenazione dei tessuti muscolari, problema che continua anche per lunghi periodi dopo aver fatto le cure.
- Irritazioni cutanee: secchezze estese ed estremamente fastidiose sulla pelle.
- Indebolimento delle gengive e dei denti
- Perdita dei capelli e della peluria in generale

A questo si aggiungano gli innumerevoli interventi di contorno, come le trasfusioni di sangue e piastrine o l'incremento di farmaci per tamponare infezioni o altre reazioni rischiose: anche a seguito di questi interventi "secondari" si verificano spesso e volentieri delle complicazioni. Le trasfusioni richiedono praticamente sempre il supporto di dosi di cortisone per essere assimilate in modo neutro dal corpo (che altrimenti non riconosce appieno il sangue di qualche altro essere umano); il cortisone a sua volta provoca una lunga serie di reazioni, come il gonfiore del corpo, la ritenzione idrica, l'affaticamento renale e disturbi gastrici.

Sottolineo che non si può mai generalizzare, ogni medico ha un suo modo di vedere il proprio lavoro ed un suo approccio ai pazienti; però c'è un dato di fatto comune: anche i medici hanno paura di ciò che vedono in quelle stanze. Salvo rarissimi casi in cui il medico ha fatto del lavoro specifico su di sé, nella maggior parte i medici così come tanti altri essere umani non sono preparati consapevolmente ad affrontare ed a trasformare in modo creativo le paure che elenco in questo manuale.

Forse con gli anni e con la forza dell'abitudine riescono ad essere più neutri e più scaltri di fronte alle persone che soffrono, ma ho osservato nei loro occhi la paura viva ogni volta che entravano nella stanza per il giro di routine: paura che dopo qualche istante si scioglieva vedendo che il sottoscritto era di buon umore e pedalava sulla cyclette; paura che mi immagino non si potesse sciogliere di fronte a pazienti in seria difficoltà. Se mi metto nei loro panni probabilmente non riuscirei ad essere a mio agio: se mi immagino di incontrare tutti i giorni persone che soffrono a quel livello di intensità, e se l'antidoto che porto nelle tasche del mio camice ha una connotazione distruttiva, penso che tutte le cellule del mio corpo si irrigidiranno perennemente, o almeno per tutto il tempo che passerò in quelle stanze.

Occorre a questo proposito evidenziare che se vivi nella paura non puoi rispondere ovviamente a domande che hanno a che fare con quella paura; tantomeno puoi diventare una figura rassicurante per chi sta male.

Se non hai trasformato con creatività le tue paure ti è impossibile dare indicazioni ai pazienti per farlo.

Purtroppo spesso e volentieri l'agire dei medici rimane circoscritto nella rigidità delle formule scientifiche:

“Hai preso il farmaco Alfa e dovrebbe succedere la reazione “Beta”.....se hai paura ti diamo un calmante.....se hai la nausea un antiemetico.....”;

la logica della scienza medica moderna si basa sulla soppressione dei sintomi, sull'annullarli tramite un'azione generata artificialmente dall'esterno, e non viene per nulla considerata la possibilità di lasciarli manifestare. Per il nostro sistema corpo-mente diventa molto difficile comprendere quest'attitudine distruttiva che produce una confusione a livello cellulare e mentale: ad esempio per me era sano ed ovvio vomitare dopo aver assunto la chemioterapia, era ovvio che il mio corpo si volesse liberare di quell'estraneo; certo non si può vomitare all'infinito, non sono uno scienziato né un medico ma per esperienza diretta posso dire che mi faceva molto bene farlo finché mi era fisicamente possibile. Ho sperimentato nei vari ricoveri rifiutando il farmaco che inibisce il vomito e la nausea: dovevo chiaramente avere a che fare con quelle manifestazioni, ma a livello generale le mie sensazioni erano migliori, mi sentivo meglio con me stesso; inoltre già il giorno dopo la terapia potevo mangiare sentendo il gusto dei cibi, mentre assumendo l'antiemetico avevo il senso del gusto anestetizzato per quasi dieci giorni. Questo rappresenta per me un dettaglio di non poco conto: in una situazione di allarme come quella in cui il nostro sistema si trova coinvolto quando sottoposto a quelle cure, il poter mangiare con piacere diventa un grande sollievo per l'anima e per la mente: vedi che ti puoi nutrire e che puoi assaporare ciò che mangi, e questi sono gesti primari che se vengono limitati o impossibilitati riaccendono la spia rossa dell'emergenza.

Purtroppo nella logica del *“Non c'è tempo da perdere. Non creiamo complicazioni pratiche, sopprimiamo”* non viene mai incoraggiata la spontanea risposta del corpo e ti viene portata immediatamente la sacca di antiemetico.

Questo genera un senso di “povertà umana” all'interno delle strutture ospedaliere: certo un po' tutti siamo capaci di dire una parola buona e di dare una pacca sulle spalle: ma quando si ha a che fare con circostanze estreme, quando i pazienti annusano la morte, serve un'altra ricchezza, serve altro “cibo per l'anima”.

Anche il cibo per il corpo che viene servito in un ospedale non è di molto aiuto per incrementare la tua gioia personale.....procurati e porta con te del cibo che

ti piace particolarmente, cercando di seguire le istruzioni che do successivamente a riguardo.

Per quanto riguarda il “cibo per la gioia dei muscoli”, cioè una sana attività fisica, non vengono date istruzioni né stimolazioni: io penso che sia un gesto molto significativo per la propria fiducia personale quello di decidere di muovere ed esercitare il corpo, in qualunque condizione ci si trovi: se la vita ti ha messo in una stanza di terapia intensiva, le circostanze vogliono che tu abbia un sacco di tempo a disposizione e che puoi decidere di usarlo a tuo piacimento. Ricordo molto vivamente le parole di Alex Zanardi, ex pilota di formula 1 che perse entrambe le gambe in un incidente di gara:

“La gente comunemente passa il tempo a lamentarsi di quello che ha perso, e pensa che non sarà più come prima: non si rende conto che può usare quello stesso tempo per vagliare le migliaia di cose che potrà fare in futuro, ci sono cos tante cose che non abbiamo mai provato a fare che non ci basterà una lunga vita per provarle tutte!!”.

Oggi Alex Zanardi corre in pista guidando auto e compete con successo contro piloti fisicamente integri; corre la maratona di New York spingendo con le braccia una speciale carrozzina da gara; ha negli occhi la luce di chi sa prendere la paura per mano e la usa per vivere con maggiore felicità.

La prima cosa che facevo quando entravo per i ricoveri era di chiedere la cyclette; il primo messaggio che mi davano era un messaggio di voler rimanere vivo, di non voler collassare: *“Sì, ci saranno momenti di debolezza e fatica ma dopo ci saranno momenti in cui farò esercitare il mio corpo”.*

Le stanze singole sono piccole e tu sei legato al guinzaglio delle flebo: ti rimangono comunque un sacco di opzioni su come muovere il corpo, liberando endorfine e generando quindi rilassamento; io praticavo tutte le mattine 45 minuti di stretching, oppure chi-kung, e nell'arco della giornata almeno un'ora complessiva di cyclette. Nei giorni in cui il mio corpo aveva poca energia mi muovevo più lentamente: ho scoperto quanto sia bello e piacevole fare sport al minimo, solo per il mio personale godimento di percepire il corpo che si muoveva, semplicemente fantastico! Se non conosci nessun esercizio per il corpo puoi sempre camminare avanti ed indietro: se per qualche ragione giustificata non puoi alzarti dal letto, muovi comunque le parti che puoi muovere e per le altre parti applica la fase nr.3 dell'esercizio che trovi qui sotto (*parlare al corpo per energizzarlo*).

Visto che nei reparti ospedalieri questi “cibi ad alto potere nutritivo” non sono disponibili, devi fare da te, li puoi produrre da solo e lo devi fare se vuoi migliorare la qualità della tua permanenza in ospedale: anche il massaggio rappresenta un toccasana eccezionale, se hai confidenza con il farti massaggiare

e se conosci qualcuno esperto e disposto a venire nella tua stanza, e' veramente un'ottima soluzione per rilassarti, per migliorare la qualità del tuo ricovero e la risposta del tuo corpo alle sollecitazioni; se non conosci nessuno....ricorda che Dio ti ha regalato due mani e che puoi usarle per toccarti con dolcezza, per darti affetto, presenza e calore.

Io l'ho fatto ed ho sperimentato su di me gli stratagemmi che qui condivido e che mi hanno permesso di superare le "botte" della chemioterapia senza avere effetti collaterali di rilievo.

Ognuno di noi ha un suo limite di sopportazione al dolore, una capacità di stare in un proprio equilibrio ed un suo livello di sensibilità al proprio corpo: diventa difficile in questo caso dare un consiglio od una tecnica che si adatti a tutti, vedrò di trovare una ricetta semplice e pratica; regola base per tutti rimane quella di trattarsi il meglio possibile, e poi di continuare facendo ancora meglio. Cominciamo dalle abitudini alimentari:

- *eliminare i cibi grassi, affaticano la digestione e gli organi che già subiscono un notevole stress dai farmaci;*
- *eliminare il più possibile gli zuccheri raffinati, come lo zucchero bianco, come quelli presenti nei dolci, in tutti i prodotti da forno confezionati e nella maggior parte delle bibite: il glucosio è il cibo preferito dalle cellule neoplastiche ed un eccesso di zuccheri nel corpo genera sbalzi emozionali e crea un iper-attività mentale, manifestazioni che è meglio evitare soprattutto se chiusi in una stanza d'ospedale;*
- *eliminare o ridurre al minimo il consumo di carni sia rosse che bianche: non si tratta di diventare vegetariani, è solo un gesto di sensibilità nei confronti delle cellule del tuo corpo che sono in uno stato confusionale e si sono trasformate in degenerative. Secondo me occorre trattarle bene e non nutrirle con cibi che trasportano in sé memorie traumatiche, come le carni di animali cresciuti infelici ed uccisi brutalmente; pensa poi a quale può essere la qualità delle carni utilizzate per servizi di mense o catering strutturati per soddisfare migliaia di porzioni;*
- *evitare il caffè e qualunque tipo di stimolante perché affaticano il corpo e perché, ripeto, là dentro non hai bisogno di accelerare la tua attività mentale;*
- *evitare di mangiare in continuazione: se ti viene l'ansia nello stomaco mettiti a cantare ad alta voce! Funziona!*

Nei giorni in cui vengono somministrati i farmaci è buona norma stare a digiuno di cibi solidi ma è al tempo stesso importante garantire al corpo un nutrimento liquido di facile ingestione e digestione: io tenevo nella mia stanza una scorta di Prosure della ditta Abbott, è un ottimo integratore liquido ad alto valore proteico, specifico per evitare le perdite di peso; ha un gusto piacevole e dà forza in modo naturale (non eccita). Garantirsi un nutrimento piacevole al gusto ed efficace per mantenerci in forza è un segnale importante che diamo al nostro corpo ed alla nostra psiche in un momento di particolare stress: ci serve essere lucidi e consapevoli per affrontare i farmaci ed i loro effetti e la mente funziona meglio se non collassiamo a livello fisico.

Proseguiamo poi con la disciplina di parlare al nostro corpo, come abbiamo già praticato all'inizio del manuale.

Io parlando al mio corpo mi immaginavo di parlare a me stesso bambino, come se fossi diventato il mio papà: tenevo il corpo tra le mie braccia, lo coccolavo e gli parlavo in tono rassicurante: gli spiegavo che insieme avremmo dovuto prendere delle medicine molto forti e che a causa di ciò ci sarebbero stati momenti poco piacevoli, gli ripetevo che in quei momenti gli sarei stato vicino e che sarei stato sveglio e disponibile a servirlo ed aiutarlo; gli ricordavo che tutti i momenti passano ed anche le sgradevoli sensazioni dovute ai farmaci se ne sarebbero presto andate. In altre parole ho amato e rispettato il mio corpo con totalità: non l'avevo mai fatto con quell'intensità, era la prima volta che mi mettevo io al suo servizio e lui che è un compagno incredibile rispondeva al mio amore generando forza ed energia anche nei faticosi momenti durante e dopo l'assunzione dei chemioterapici.

Sottolineo come già visto in precedenza l'importanza ed il potere della parola rivolta al corpo in queste circostanze.

Per rendere il tutto pratico metti in atto l'esercizio seguente.

ESERCIZIO

- 1. Trova il tuo modo di parlare al tuo corpo e di informarlo, prepararlo e rassicurarlo su quali fatiche e stress sarà sottoposto; sii disciplinato ed obbligati a praticare questo colloquio durante tutti i giorni che passerai in ricovero, fai che sia la tua iniezione d'amore ;*

2. *Prepara una “frase tipo” da tenere pronta all'uso come una pillola anti effetti collaterali nei momenti in cui questi si manifestano con maggiore intensità: io ad esempio usavo “E' solo un momento Roberto, è solo un momento, caro mio corpo, e come tutti i momenti ora passerà!”;*

3. *In qualunque momento ti viene voglia o hai la necessità di generare energie fresche, parla al tuo corpo guidandolo a ricordare sensazioni piacevoli ed energizzanti: io per fare questo mi mettevo sul letto in posizione semisdraiata e cominciavo, stando molto attento a lasciare lunghe pause tra un input ed il successivo (pause che qui rappresento con i puntini.....):*
“Eccoci Roberto, ora ci dedichiamo un po' al corpo.....
c'e' un po' di nausea in questo momento.....la lasciamo
scivolare.....la lasciamo evaporare dalla
pele.....e svanire nell'aria.....e portiamo
attenzione ora alle cellule del nostro corpo.....al ricordo della
passeggiata con le ciaspolesul monte Baldo.....con il mio
amico Matteo.....il sole splendente.....tutta quella
neve.....il silenzio gioioso del bosco.....il corpo
accaldato.....l'aria piena di ossigeno che mi pizzica il
naso.....un senso di grande forza ed efficienza
fisica.....

Come già accennato prima, preparati un piano di esercizi fisici da effettuare quotidianamente: anche se puoi fare poco, fallo! Dai a te stesso un costante messaggio costruttivo di volerti prendere cura: al corpo piace muoversi e gode ancora di più se il movimento e' fine a se stesso e non vincolato da un lavoro o dalla routine.

Per quanto riguarda il cibo per l'anima, tutti gli esercizi proposti in questo manuale riguardanti le paure e le reazioni sono di sicura efficacia e perfetti per quando si è ricoverati in ospedale. In relazione a quanto detto prima sulla “povertà umana” che spesso si incontra negli ospedali aggiungo un consiglio utile per l'integrità della tua persona: fa parte del condizionamento collettivo comportarsi inconsciamente in modo passivo e riverente nei confronti dei medici e del personale ospedaliero, e spesso questo ci porta a subire gravi mancanze di rispetto. Siamo stati educati a vedere i medici in camice bianco come dei santoni proprietari del sapere e ci siamo abituati a relazionarci ad essi muovendo il capo su e giù, sempre consenzienti “*Perché quello che dice il dottore è sempre vero!*”.

Innanzitutto ricordati di verificare sempre se le parole dei medici ti mettono a tuo agio: in caso contrario sentiti assolutamente libero di porre domande per

esaudire i tuoi dubbi, prenditi tempo per decisioni importanti e manifesta il tuo dissenso quando è presente.

Non fare il Fantozzi della situazione che si prostrava in ginocchio davanti al mega direttore dell'azienda.

Fidati delle tue sensazioni e rispettati sempre.

Durante il ricovero ci sono momenti durante i quali gli infermieri entrano ed escono di continuo dalla tua stanza: è chiaro che fanno il loro lavoro e che hanno degli orari da rispettare, ma è altrettanto chiaro che per alcune settimane quella è **la tua stanza**, ci vivi tu e tu hai delle abitudini e degli esercizi da fare per il tuo benessere. Se quel via vai di persone ti disturba o interrompe cose che stai facendo, comunicalo e chiedi di posticipare il loro intervento: vedrai che chiedendo troverai molta disponibilità e così potrai creare un ambiente su misura per te dove ti sarà più facile sentirti a tuo agio.

Se hai un rifiuto netto per qualche farmaco di profilassi (per il gusto terribile che ha o per come ti fa stare), comunicalo e vedi se è possibile evitare di assumerlo, oppure se si può sostituirlo con uno diverso: anche in questo caso sappi che esistono molte varianti e che solo chiedendo scopri che ci sono e quali sono.

Ricorda sempre che nel tuo corpo ci vivi tu e non i medici o gli infermieri; ricorda anche che il personale medico e paramedico non ha un'esperienza diretta di quei farmaci sul proprio corpo: quando col tempo cominci a capire gli effetti che i medicinali hanno su di te, permettili a volte di dire “No” o di dare indicazioni sui tempi e sui modi in cui preferisci che i farmaci ti vengano somministrati.

Ad esempio per me faceva molta differenza il modo in cui veniva iniettato il cortisone prima di trasfusioni o terapie: se iniettato molto lentamente quasi non me ne accorgevo, se l'infermiere di turno aveva fretta e lo sparava velocemente nelle mie vene venivo preso da un gusto terribile in bocca, mi veniva da vomitare ed ero costretto a fare qualcosa per ristabilire il mio equilibrio.

Ho imparato a chiedere agli infermieri come preferivo che certe operazioni venissero fatte su di me e molto spesso sono stato accontentato.

Esiste una routine per fare funzionare un colosso come un policlinico: tu però non sei quella routine ed è molto salutare che tu sappia dare una tua sfumatura a quella stanza d'ospedale e a ciò che in essa accade.

LA PAURA DI NON ESSERE PIU' “COME PRIMA”

La paura di un futuro “nero” non succede solo nella malattia: è un prodotto della mente (che nel caso della malattia viene amplificato) e come tale va compreso.

La mente umana funziona in modo pressoché meccanico, ogni volta che è stimolata comincia come un computer a creare associazioni, in base ai dati che ha in memoria: questi dati sono riferiti ad esperienze vissute nel passato e costituiscono anche la base su cui la mente stessa pre-costruisce le immagini del futuro.

Come un pendolo la mente oscilla continuamente tra un passato ed un futuro entrambi da lei generati basandosi sulla sua memoria.

E' l'unico modo di funzionare che conosce, attraverso la memoria: non sa valutare che il passato non esiste più, contempla il momento presente solo etichettandolo con riferimenti del passato; non ammette momenti futuri di vuoto nei quali possano accadere imprevisti, cioè cose che non siano già state registrate.

Come già visto, per tante funzioni automatiche e di routine della vita quotidiana questa meccanicità della mente è di grande utilità; quando invece si tratta di generare il nostro futuro in modo libero e creativo la stessa meccanicità legata ad azioni del passato costituisce un problema.

Innanzitutto pochi fortunati sono stati educati a “vedere” e “generare” un futuro su misura per sé: solitamente siamo spinti a crearci un “futuro sicuro” con un lavoro buono ed una solida casa, un futuro standard che ci è stato consigliato da altri o che abbiamo visto cercare da molte persone.

Il “futuro sicuro” è il prodotto di risultati del passato: si è visto cosa viene comunemente accettato dalla società e cosa essa mi chiede per potermi adattare: ripetendo allora schemi e progetti già fatti da milioni di persone ci si sente più al sicuro.

Ma non è detto che un “futuro sicuro” sia il tuo futuro.

Se poi ti arriva la notizia della malattia, come abbiamo visto essa polverizza tutte le certezze che credevamo di avere: come un tornado essa spazza via la densità delle memorie del passato sulle quali avevamo costruito le fragili colonne del nostro “futuro sicuro”: percependo che il passato perde forza di fronte alla possibilità di morire, per la prima volta la mente è messa di fronte alla prospettiva drammatica di non avere nessun futuro.

In questa circostanza la mente umana va in tilt.

Come abbiamo visto parlando del concetto di tempo, la mente è semplicemente terrorizzata dall'idea del vuoto, non lo considera a priori: ed allora spia rossa accesa, sirena dell'allarme che ulula e spazio ad abbondanti reazioni di panico e paura.

Non riuscendo da sola a creare un futuro slegato dalle memorie che stanno perdendo forza, e non riuscendo più a proporre le stesse memorie come una base solida per immaginare un futuro certo, la mente dà un'interpretazione di quel momento come la fine di se stessa: l'unica soluzione che una mente

terrorizzata trova in questa circostanza è quindi quella di dichiarare che il futuro sarà certamente negativo.

“Non sarò mai più come prima!!”, “Io ed il mio corpo non saremo mai più come prima!!”

E sai cosa ti dico a riguardo?

“MENO MALE!!”

Prendi l'affermazione stessa della mente come un dato di fatto e non come un motivo per piangere su ciò che non c'è più: e' vero, nulla può mai essere come prima, guardati intorno e vedi ciò che la natura insegna davanti ai tuoi occhi: ogni singolo secondo su questo pianeta porta con sé una trasformazione, non una ripetizione. Nulla accade in modo identico una seconda volta: se hai studiato i principi di Einstein a scuola anche tu hai queste informazioni memorizzate nel tuo cervello: spolverale ed applicale come legge di vita.

Attenzione! Provare tristezza e dolore per la perdita di qualcosa o qualcuno sono sentimenti sani ed è giusto viverli; continuare a piangere su quello che non c'è più è un comportamento infantile.

Anche i sentimenti hanno una loro durata e non si ripetono mai uguali. Provare a perpetuarli nel tempo è semplicemente assurdo ed inutile.

Sii triste perché lasci andare il tuo passato, e quando la tristezza evapora e lascia posto ad un terreno vergine e nuovo, sii curioso e disponibile a seminare qualcosa di nuovo, a coltivarlo ed innaffiarlo, a seguirne la crescita prendendotene cura con amore.

Il contadino cura le sue piante senza pensare quanto a lungo vivranno: è il gesto stesso di curarle oggi, in questo momento, che gli dà la forza e la volontà di rifarlo anche domani e poi dopodomani.

GIOCHIAMO A “SEMINARE” IL NOSTRO NUOVO FUTURO

Ora che la notizia della malattia ha ripulito il tuo terreno da tutte le erbacce morte del passato, ci possiamo dedicare alla nuova semina, preparando come prima cosa il terreno: attua una alla volta le indicazioni proposte qui di seguito e, prima di passare all'indicazione successiva, osserva le sensazioni prodotte nel corpo, respirale profondamente ed annotale;

- *fai una lista delle cose che adori fare ed una lista delle cose che ti piacerebbe fare ma non hai mai fatto; riguardo quest'ultime, scrivi con precisione anche come ti piacerebbe farle, in quali tempi*
- *rileggi le due liste e poi immagina di dirti “Sì, ora questa è la mia nuova vita: fare solo ciò che mi piace e provare ciò che non ho mai fatto!”*

- *immagina un luogo in cui ti piacerebbe fare le une e le altre: C'è una casa? Com'è l'ambiente intorno?*
- *immagina quali persone vorresti avere intorno a te, oppure immaginati in solitudine se lo preferisci*

ed ora passiamo alla ricerca dei tuoi semi, che saranno costituiti da immagini:

- *procurati un po' di riviste di tuo gradimento e di vario genere, forbici, colla da carta ed un foglio o cartoncino grande: il foglio rappresenta il terreno del futuro cha vai a creare, quindi più grande è, meglio è!*
- *ritaglia tutte le immagini che risuonano con le liste fatte prima*
- *incolla le immagini ritagliate sul cartoncino a tuo piacimento, non cercare una logica ma gioca e perditi nel piacere di realizzare questo collage: vedi se ti mette più a tuo agio riempire tutto il cartoncino o lasciare un po' di spazio per aggiunte che farai in un secondo tempo*
- *appendi il tuo collage/poster in un luogo in cui ti sia visibile varie volte durante la giornata: se sei in ospedale appendilo in camera*

come ultimo passo tu contadino devi coltivare con amore questo terreno in cui hai seminato:

- *dedica almeno 20 minuti di cure al tuo collage per almeno 2 volte al giorno: segui le istruzioni che seguono, l'ideale è farlo alla mattina appena sveglio ed alla sera come ultima cosa, prima di infilarti a letto*
- *seduto di fronte al collage, osserva la composizione di immagini, descrivila ad alta voce **PARLANDO IN TEMPO PRESENTE**: “**Io ora sono in questa casetta di legno in montagna che sto scrivendo un libro, qua fuori sta scorrendo un ruscello ed i miei bambini corrono liberi nel prato, giocando col cane.....**”*
- *osserva quali sensazioni produci generando un nuovo futuro su misura per te: **se la mente prova a disturbarti con frasi indebolenti (“Ma guarda cosa sei finito a fare!!”), usa lo Zen stick come hai già imparato.***

- *ogni volta che fai l'esercizio comincia con la stessa frase iniziale, ma poi prosegui liberamente, seguendo percorso di immagini che ti viene spontaneo seguire: in questo modo puoi usare le stesse immagini per vedere il tuo terreno futuro da diverse angolazioni*
- *buon divertimento e buon futuro su misura!*

Così come non tutti i semi piantati dal contadino diverranno piante, allo stesso modo non tutte le cose che metti nel puzzle necessariamente accadranno: ma questo esercizio ha sicuramente il potere di allenarci alla continuità, di dare al nostro sistema la fiducia che ci è necessaria per guarire e per migliorare la nostra vita, e quella fiducia è intrinseca nel senso di continuità.

LA VERGOGNA DI ESSERE MALATI

Chi affronta malattie degenerative e farmaci chemioterapici è costretto ad assistere ad una metamorfosi del proprio corpo: i capelli cadono, così come tutti gli altri peli del corpo, la nostra immagine subisce un cambiamento non sempre gradevole.

Questo aspetto per molte persone è disturbante: per molti diventa una vergogna ed un problema il semplice presentarsi al supermercato a fare la spesa.

È curioso, ma nonostante la maggior parte della gente non abbia consapevolezza né sensibilità per il proprio corpo, crea con esso un'identificazione totale: *“Io sono il mio corpo”* è una tacita ed ovvia convinzione che quasi tutti gli esseri umani tengono in cassaforte: ti riporto al capitolo in cui ho parlato della paura di perdere il corpo, e di come nonostante ciò lo si continui a maltrattare.

Gli studiosi di pubblicità e marketing sono a perfetta conoscenza di queste paure e convinzioni radicate nelle persone: hanno creato nell'epoca moderna un'enfasi sfrenata sull'importanza dell'immagine, spingendo le persone a curarsene in modo maniacale, il che non vuol propriamente dire curarsi di sé! Basta guardare i cartelloni pubblicitari che ci circondano od i messaggi da cui siamo tempestati in televisione: la tua immagine è ciò che la gente vede per prima ed è ciò da cui scaturisce una prima valutazione di te.

Infarciti da queste informazioni diventa quindi traumatico subire un cambiamento della nostra immagine fisica: inoltre è perlopiù ovvio che una persona senza capelli, sopracciglia o barba si stia sottoponendo a cure chemioterapiche e questo crea in chi ci vede reazioni scontate del tipo *“che strano che è...”*, *“E' malato...”*.

Il malato percepisce questi occhi “scomodi” e rumorosi e può sentirsi a disagio: ricorda sempre però che in ogni situazione apparentemente negativa tu puoi essere creativo e sfruttare la situazione stessa a tuo favore e piacimento.

Notando queste dinamiche e sentendomi anch'io osservato, fui stimolato a ricordare che un giorno di molti anni prima mi ero trovato su un treno seduto di fianco ad una ragazza che portava un bandana sul capo ed evidenziava i segni delle cure che ora ben conosco; ricordai molto vivamente come quella donna trasmetteva un sorriso così rilassato e pieno di accettazione. Ricordai come mi sentivo tremendamente attratto dalla luminosità di quell'anima e di come (coglione!) ero imbarazzato perché sapevo che lei aveva il cancro: non ebbi il coraggio di rivolgerle la parola ma per tutto il tempo continuai a “sbirciare” da dietro il poggiatesta come un bambino timido.

Ricorda tu ora che le persone malate hanno la fortuna di vivere ad occhi aperti cosa significhi l'eventualità di perdere tutto: e ricorda che per questo motivo le persone malate che non si perdono nella disperazione trovano una grande dignità interiore, la dignità di affrontare la morte. Sono per questo molto più ricche delle persone sane: osserva intorno a te tra le persone che hanno perso la peluria e guarda quanta luce troverai negli occhi di alcuni di loro: non hanno più troppo tempo da perdere in cazzate, sono più presenti a se stesse.

Il ricordo di quella ragazza mi rese creativo: non mi piaceva sentirmi osservato rimanendo passivo, decisi quindi di usare la forza della mia dignità ed ogni qualvolta notavo un “bambino timido” che mi sbirciava lo fissavo negli occhi con neutralità, senza pregiudizi: se manteneva il contatto visivo allora mi invitava ad un altro passo, che a volte poteva essere un semplice sorriso ed altre volte una chiacchierata. Se si girava dall'altra parte.....beh era un problema suo rimanere a disagio ora!

Ho sperimentato il parlarmi davanti allo specchio mentre contemplavo la nuova immagine del mio viso completata da un grande cerotto sul collo: l'ho fatto come vedrai nell'esercizio che segue e mi ha aiutato notevolmente a sentirmi a posto con me stesso. Dedico questo esercizio a tutte le donne che sono il bersaglio principale dei venditori di immagine e che più di noi uomini soffrono il cambiamento dell'apparire del loro corpo.

ESERCIZIO

- *mettiti comoda davanti allo specchio: trova parole dolci ed accomodanti per salutarti e darti il benvenuto*

- *ora facciamo “make-up spirituale”, se poi ti va procedi anche con il trucco tradizionale*
- *comincia a portare attenzione alle parti del tuo viso che hanno perso i capelli/peli toccandole con curiosità, presenza ed amorevolezza: immagina che sia la prima volta che tocchi un cranio od un'arcata sopraccigliare*
- *accarezzati e ad alta voce descrivi le sensazioni di quel toccarti “Sento la pelle molto liscia...” , “Mi ricorda la pelle di quando ero bambina...” “senza capelli percepisco molto meglio il tocco delle mie dita...”*
- *se la mente “entra” con commenti idioti o negativi usa lo Zen Stick o mandala a quel paese: non permetterle di disturbarti e continua con il tuo tocco gentile, se vuoi puoi renderlo un po' più profondo, come un massaggio della cute*
- *sintonizzati sul piacere di toccare quelle parti del tuo viso ed osserva come risponde il tuo corpo e come quei tuoi gesti migliorino il tuo stato d'animo*

Più volte praticherai quest'esercizio e più velocemente ti rilasserai ed abituerai alla tua nuova immagine: il tocco consapevole da' un messaggio di amore al corpo e l'amore è cibo più gradito al nostro sistema di quanto possano essere gli sforzi di rendersi più belle.

Dedicato agli uomini: noi maschietti non subiamo particolarmente il cambiamento dell'aspetto fisico, per un uomo è cosa normale ed accettata essere calvo; soffriamo invece più per la sensazione di impotenza ed inefficienza che si viene a creare durante i periodi di cure.

Nella società moderna sei riconosciuto ed accettato come uomo se produci, se hai successo, se sei attivo e dinamico; se ti sottoponi a cure chemioterapiche molto probabilmente non ti sarà facile essere nulla di tutto ciò, anzi è proprio meglio se non aggiungi nessun tipo di stress alla tua situazione che è già sufficientemente delicata.

Questo aspetto di vulnerabilità e delicatezza non ci è stato inserito nel programma mentale: storicamente l'uomo è “*Quello forte*” e per la maggior parte di noi, esseri con la barba, è tremendamente difficile anche il solo ipotizzare di essere deboli e bisognosi; eppure in questa vulnerabilità io ho trovato una grande liberazione.

Attraverso la malattia ho ricevuto così tanto amore, comprensioni, supporto, e ho potuto ricevere veramente tutta quell'abbondanza solo perché ero in uno stato di debolezza: alla mente maschile non piace quel senso di impotenza e si può scatenare in furiose valutazioni sulla nostra mollezza (durante la chemio può accadere che il pisellino non si alzi più...), ma se ci identifichiamo con quel fare giudicante della mente non ci renderemo la vita per nulla facile; quell'approccio aggressivo verso se stessi e verso il mondo, che spinge molti uomini ad ambire al successo, non porta a sapersi amare, neanche quando siamo fuori dall'ospedale in verità.....

Per gli uomini che hanno il coraggio di esibire la loro vulnerabilità, propongo di allenarsi a farsi le coccole o a farsi coccolare: ritornare per qualche minuto bambini è incredibilmente salutare e ci riconnette alla fiducia naturale e spontanea con la quale abbiamo iniziato questa vita in questo corpo.

L'esercizio che segue è come un gioco ma ha il potere di guidarti nella fragilità; di nuovo, se per la tua mente questa fragilità rappresenta un ostacolo intricato, tanto meglio conoscerla da vicino e rilassarsi, fa parte dell'essere vivi ed anche uomini, non siamo invincibili: più confidenza prendi con l'aspetto finora poco conosciuto della vulnerabilità, e meglio la saprai accogliere in te, così quando avrà bisogno di manifestarsi la potrai ricevere come un'amica.

E magari potrai scoprire quanta bellezza c'è nell'essere fragili, e quale dimensione magica di aiuto e abbondanza si può creare nel momento in cui smetti di provare a far funzionare tu la vita: la vita sa come prendersi cura di te, fidati e lascia fare!

- *Crei una situazione dove ti senti a tuo agio, protetto, dove non sarai disturbato: se decidi di fare quest'esercizio quando sei ricoverato in ospedale, chiedi agli infermieri di non entrare per il tempo che ti servirà*
- *Comincia a fare dei suoni come un bebè, "Ghii...goo....ghi....guu...guugagaga.....gurgle.....achooo....achooo.....b ooo....booo.....bidu....bidu.....gugaa..gugaa....." e continua dandoti un ritmo e, se ti viene spontaneo, canticchiando insieme a quei suoni una musicchetta per bambini piccoli; se vuoi lascia anche pause, brevi, tra un suono e l'altro; continua senza fermarti per tutto il tempo dell'esercizio*
- *Dopo qualche minuto abbina ai suoni un movimento del corpo: non pensare prima a quale movimento sarà, lascia che il corpo cominci a muoversi in modo assolutamente spontaneo, stimolato dai suoni del bebè; inizialmente può accadere un leggero ondulare ed oscillare del corpo, o magari senti il desiderio di succhiarti il pollice, qualunque cosa accada*

lascia che sia, permetti alla spontaneità del bebè di manifestarsi nel corpo

- *Se la mente interviene giudicando “Ma che cazzo fai?? Ti sei rincoglionito??”, zittiscila in modo deciso, ricorda lo Zen stick!*
- *Se ti va di farlo, dopo un po' puoi aggiungere anche le tue mani che accarezzano qua e l il tuo corpo..... sul viso..... sulle braccia.....sul petto.....*
- *Gioca e perditi nella dimensione del bebè per almeno 20 minuti (meglio se attivi una sveglia prima di iniziare, così non ci devi pensare mentre giochi) e quando hai finito coricati sulla schiena, divaricando un po' le braccia e le gambe*
- *Ora percepisci la superficie del tuo corpo vibrare..... senti adesso l'aria che ti accarezza e delimita i tuoi confini corporei..... e immagina di respirare vita dalla tua pelle..... immagina la vita entrare dai pori ad ogni inspirazione.....
Goditi questo ricevere la densità dell'esistenza intorno a te.....
goditi la tua pelle quasi trasparente e vulnerabile che tocca la vita.....*

L'AMBIENTE INTORNO A NOI

Sempre con l'intenzione di trasmettere a noi stessi ed al nostro corpo dei messaggi costruttivi di presenza e dedizione, ritengo che sia molto utile per migliorare il nostro percorso di guarigione prendersi cura anche dell'ambiente intorno a noi: con ambiente intendo sia i luoghi in cui decidiamo di stare tra una terapia e l'altra sia le persone che ci circondano.

Molti di noi non vivono nel posto che piace a loro: l'hanno scelto perché è vicino al posto di lavoro, o perché costava meno, oppure perché era solo importante avere una casa.

Io sono stato fortunato e bravo: senza sapere che avrei dovuto attraversare una malattia, anni fa ho ricevuto in eredità una casa in un luogo incantevole, circondata dalla natura e da tanti animali. Dopo ogni ricovero era una grande gioia poter tornare a respirare l'aria pura e frizzante del bosco e potermi dare tempo di recuperare fisicamente e mentalmente, supportato dal silenzio intorno

a me e da vicini di casa estremamente “terreni” e splendidi nella loro semplicità premontana.

Non avrei potuto immaginarmi di tornare da un ricovero ed abitare nel caos cittadino.

E' importante che anche tu ti sintonizzi sui luoghi che ti piace frequentare e che ti rilassano: se questi non corrispondono al luogo in cui vivi, fatti aiutare per andarci o, se sei in grado di farlo da solo, vacci più volte che puoi.

Non pensare di traslocare adesso.....non e' il momento: metti un eventuale nuova casa nel tuo collage del futuro su misura.

Ricorda comunque che la natura ha effetti stupendamente distensivi per il nostro organismo e che ha il potere di rallentare l'attività mentale: anche se non era una tua abitudine, anche se eri un tossico della televisione, sforzati di stare nella natura il più possibile.

Anche le persone con cui decidiamo di passare il nostro tempo possono migliorare o peggiorare la qualità della nostra guarigione: mi spiego meglio, nessuno ha in verità il potere di cambiare il tuo stato d'animo se tu non glielo concedi, ma tutti possono creare delle difficoltà e quindi farci spendere energie che potremmo invece preservare per il nostro personale benessere.

Nella maggior parte dei casi le persone solitamente più vicine a noi hanno una grande difficoltà nell'affrontare la paura di perderci: sembra assurdo ma e' più facile che sia il malato a rilassarsi di fronte all'idea della morte di quanto invece possa fare una persona che lo ama.

Io ebbi la fortuna di frequentare principalmente persone che si erano dedicate nella loro vita ad un accrescimento della consapevolezza di sé, persone che sapevano gestire le loro reazioni ed emozioni, persone che decidevano e cercavano di vivere il loro futuro su misura: salvo pochi casi, quasi mai dovetti relazionarmi con persone che mi gettavano addosso le loro reazioni emozionali e che così succhiavano energie al sottoscritto, anziché essere di supporto.

Avendo intorno a me la possibilità di scegliere una compagnia umanamente molto ricca, decisi di non parlare della malattia ai conoscenti (distinguo con nettezza la differenza tra conoscente ed amico) e di chiedere aiuto, vicinanza e supporto solo a persone scelte: meglio poche ma buone.

Sottolineo questo aspetto: se decidi di vivere la malattia come una possibilità di trasformazione, allora devi fare molta attenzione nella scelta delle persone che vuoi avere intorno.

Se alcune di queste hanno grossi problemi con la gestione delle emozioni ed a causa della tua malattia continuano a stare impegnate in un qualche ciclo di reazioni, sappi che per assurdo saranno loro ad avere bisogno di te: per calmare il loro terremoto interiore avranno una necessità costante di vederti e così rassicurarsi per qualche istante; non le voglio giudicare, semplicemente sii consapevole che comportandosi in quel modo non ti saranno mai d'aiuto e che

per la tua guarigione è importante che tu decida in quali tempi e dosi incontrarle.

Osserverai come alle persone assuefatte alle reazioni sia necessario parlare sempre dell'argomento (nel nostro caso la malattia) e paragonarlo a casi simili, parlare degli effetti collaterali e dei medicinali in più che si è dovuto prendere e dell'ansietà di sapere le risposte dei dottori; non sentirai mai queste persone proporti qualche argomento nuovo e costruttivo per il tuo futuro, sono troppo impegnate a tenerti vivo, magari malato ed incerottato per sempre, ma vivo.

Sii attento a non confondere le reazioni delle persone con le tue.

Osserva se c'è qualcuna tra queste persone che ritieni troppo invasiva e, senza remore morali, allontanala: se sei chiaro nelle tue parole e nelle tue richieste, anche un allontanamento diventa indolore; per quelle che invece ti fa comunque piacere incontrare, è meglio che tu intervenga per aiutarle a cambiare atteggiamento ed a ridurre la loro "richiesta di vita" nei tuoi confronti.

Anche in questo caso valuta in base alle tue risorse ed energie quanto puoi dedicarti a queste persone ed in che modo lo vuoi fare: assicurati che le persone in questione comprendano il tuo messaggio, verifica che ci sia in loro una vera volontà di cambiamento e verifica anche la tua volontà di aprirti a loro in modo pulito, senza pregiudizi.

Se trovi beneficio dal leggere questo manuale, informa le persone con cui vuoi condividere il tuo viaggio di guarigione su quanto stai leggendo e comprendendo: se si sintonizzano anche solo un poco sulla tua nuova lunghezza d'onda ti saranno di grande aiuto.

Quando realizzai che il linfoma si stava ripresentando con forza nel mio corpo ed inizialmente mantenevo ancora il mio atteggiamento da "cazzone" irrispettoso, non riuscivo a comprendere la sofferenza e la paura delle persone intorno a me: quando notavo i loro sentimenti dentro di me scattava una reazione di repulsione; io mi credevo forte ed invincibile e canzonavo i loro comportamenti; per non sentire che sotto sotto anche io ero spaventato cercavo di allontanare da me tutte le persone che mi amavano e che soffrivano per la paura di perdermi.

Fu grazie al mio amico Matteo che cominciai a vedere le cose dal punto di vista dei miei cari.

Anni prima lui aveva perso il padre morto a causa di un melanoma ed aveva vissuto l'esperienza della malattia dall'altro fronte, il fronte che io non consideravo e che era comunque parte di me e dei miei affetti: mi fece notare come morendo io non avrei avuto il problema di vivere il vuoto che lasciavo, problema che può invece assumere proporzioni gigantesche per chi non muore e rimane qui su questo pianeta senza più la mia presenza.

La mente delle persone che temono di perderti può essere più allarmata della mente del malato: percepiscono l'eventualità che la persona amata se ne vada e

lasci un vuoto, ed il vuoto come abbiamo visto non rilassa la mente, la manda in tilt.

Capii profondamente quel messaggio e compresi che per amore e rispetto di me stesso avrei dovuto tendere la mano verso il dolore e la paura delle persone che mi amavano, altrimenti mi sarei isolato e magari sarei morto senza dare né ricevere amore.

Così decisi di invitare mia madre, che è una persona molto emozionale (come me...) a visitare un convento, un luogo di pellegrinaggio sulle montagne qui vicino a casa: io che da decenni non entravo in una chiesa, spinto dalla forza e dalla necessità di aprirmi all'amore, stavo accompagnando mia madre in un posto in cui sapevo lei avrebbe gradito esprimere con le sue preghiere i suoi sentimenti.

Dovetti forzare le mie vecchie resistenze e fu sicuramente un gesto che cambiò per sempre il mio modo di relazionarmi a mia madre: per anni l'avevo tenuta lontana, non volevo riconoscere in me quel turbinio di sentimenti ed emozioni che lei costantemente provava nella sua vita (anche io ero un po' come lei...) , non volevo accettare il fatto che, comunque lei fosse, mi amava moltissimo.

Così in quella chiesa della Madonna della Corona piangemmo insieme seduti su una panchina e mi sentii finalmente libero di poter di nuovo amare mia madre con l'innocenza di quando ero bambino, così come avevo fatto molti anni addietro.

Per risanare il mio rapporto con mio padre dovetti superare ostacoli miei interiori ancora più grandi: più che superarli si trattava di gettarli via dalla finestra, lontano dalla mia anima. Io nel passato avevo costruito gli ostacoli che mi impedivano di avvicinarmi a mio padre e quindi di amarlo e di ricevere il suo amore: da tempo immemorabile mi ero convinto che mi avrebbe dovuto amare in un altro modo (cioè a modo mio...ma lui non lo poteva sapere!) e così gli ho tagliato la testa, l'ho condannato ad essere un uomo sbagliato e privo di affetti.

Durante la malattia ed i ricoveri ho cominciato a rimuovere le mie vecchie credenze; incontrando mio padre mi si fece vivo nella mia memoria il ricordo di quando era morto suo padre, il nonno Giuseppe: viveva forte in me quell'immagine all'obitorio dove per la prima volta vidi mio padre piangere e là percepivo che lui aveva una montagna di cose da dire al suo papà defunto, cose mai comunicate.

Io non volevo morire così, pieno di cose mai dette e sentimenti mai manifestati: per riuscire a comunicare con mio padre ero costretto a rimuovere gli ostacoli e rimanevo con la chiarezza di non tentare più di cambiarlo “perché sbagliato” ; potevo solo guardarlo per come era ed accettare finalmente che quel suo modo di essere risvegliava una parte di me poco esplorata.

Non so se mio padre lo sapesse, ma nel suo essere indiscutibilmente se stesso mi stava dando una grande lezione di accettazione: non esiste “un modo di amare”, se ci prefissiamo che si possa amare solo in un certo modo allora al tempo stesso ci precludiamo mille altri modi di dare o ricevere amore.

Capii che si può solo essere aperti all'amore, cioè non esserne spaventati.

Mio papà continuò a riversare su di me il suo amore nella sua modalità molto pratica, aiutando finanziariamente me e la mia famiglia ad attraversare quel periodo di inattività; cominciò inoltre a telefonarmi quasi tutti i giorni per informarsi di me e della mia salute ed aprendo in quelle telefonate spazi per chiacchierare e comunicare.

Ho parlato qui delle mie personali esperienze per aiutare anche te a comprendere che se vuoi migliorare le cose in te ed intorno a te devi sempre decidere e poi agire: è questo l'unico modo di ricevere veramente aiuto, decidere che ne hai bisogno e chiederlo, e rimuovere le tue credenze e resistenze che ti ostacolano nel raggiungere l'obiettivo. Allo stesso modo se non vuoi un certo tipo di aiuto da determinate persone, devi decidere ed agire.

L'ambiente umano e logistico che scegli per la tua guarigione rispecchia le tue decisioni e le tue azioni.