

Marta Giacon

PARLARE D'AMORE....

L'esperienza di due anni di psicodramma con un gruppo di donne malate di cancro

PREFAZIONE

Vorrei parlare d'amore, in questa tesi di specializzazione. Parlarne per dare un senso a ciò che mi ha condotto fin qui, ma anche per raccontare, a partire dall'amore, l'esperienza di psicodramma oggetto di questa tesi.

Il lavoro che mi accingo a descrivere parla di due anni trascorsi con donne malate di cancro e seguite con il paradigma della terapia psicodrammatica. L'ambito di tale esperienza è stato, per il primo anno, l'espletamento del tirocinio della scuola di specializzazione in psicodramma del dott. Gianni Boria presso il Centro Oncologico Veneto (I.O.V.) di Padova, con la dott.ssa Capovilla Eleonora come mio tutor. Successivamente il gruppo ha continuato e continua ad esistere, indipendentemente da questo, su richiesta delle partecipanti. Quanto fosse stato il caso a farmi porre a questo Centro per malati di cancro la mia domanda di tirocinio e quanto abbia influito, nella costituzione di questo gruppo, l'essere stata da poco soggetto a mia volta di tale esperienza, non lo so dire. Il silenzio che "quella vicinanza" mi ha chiesto di tenere ha comportato comunque un lavoro attento, essendo consapevole che se da una parte potevo essere segno di speranza e di sicurezza perché clinicamente guarita, dall'altra avrei potuto essere vissuta come un direttore "danneggiato" allo stesso modo e dunque simile nella fragilità.

L'amore che vorrei portare è quello che ha intrecciato il mio percorso di medico prima, di psichiatra poi ed infine di psicodrammatista con l'essere un insegnante di yoga cristiano, un kryaban¹, e un sadaka².

La spiritualità ha intessuto il mio vivere e contribuito a formare un po' alla volta il mio pensiero per le domande che l'hanno sostenuto e per le risposte e le esperienze che lo hanno caratterizzato. L'invito dunque del mio relatore, il dott. Ivan Fossati, di far confluire in questo lavoro, per quanto possibile, le componenti esperienziali ed ideologiche che fanno parte del mio percorso, ha fatto nascere in me un sorriso, una preoccupazione, una curiosità ed un desiderio. Il sorriso è nato dalla gioia di poter condividere la ricchezza che sento dentro per aver avuto accesso a determinati studi ed esperienze. La preoccupazione dalla consapevolezza che questo lavoro non potrà che accennare a determinati argomenti, con tutti i rischi che questa ineluttabilità comporta. La curiosità dall'interrogativo se sarei stata capace di cogliere l'opportunità di crescita che fare sintesi comporta, ed infine il desiderio dall'emozione di riscoprire, nel dirla, tutta la bellezza e l'amore che vi ho trovato dentro e che ancora mi sostiene ed alimenta. Consapevole che i paradigmi di riferimento per ogni percorso terapeutico debbono essere quanto più coerenti possibile con l'epistemologia che li sostiene, ho dovuto sempre riflettere ed intersecare con pazienza i contributi che comporta

l'essere soggetto di una competenza medica e di una ricerca spirituale .

CAPITOLO I°

Introduzione

E' più che mai evidente che colui o colei che affronta la complessità o la malattia dell'essere umano ne incontra la sua triplice composizione fisica, mentale e spirituale e che nell'accogliere il linguaggio di un piano se ne scopre e rivela anche quello degli altri.

Da quale partire o a quale riferirsi fa di noi degli specialisti ma non degli specializzati, poiché dividere ciò che in noi è indissolubilmente unito significherebbe andare contro proprio a quel processo di unificazione ed integrazione che sottende ad ogni atto di cura e di verità. La nascita, la morte e la vita che ci sta in mezzo sono i tre grandi atti della commedia esistenziale. L'uomo in tutti i modi si è interrogato su di essa, sul suo significato e sul ruolo che gli è dato di giocare. Che l'approccio sia empirico, filosofico o spirituale, che sia la ragione o il sentimento o l'abbandono contemplativo della mistica di ogni grande religione, ciascuno a suo modo ha cercato risposte alle domande che l'esistere comporta e che il morire suggella per quel suo ricordare che si è iscritti in un tempo finito e che l'ignoranza della sua durata ci riconduce alla preziosità dell'istante.

IL CANCRO

Etimologia

Il cancro è una malattia grave. La sua malignità o benignità si riferisce al rischio di morte che la sua natura, la sede di insorgenza ed invasività comporta.

La più antica definizione del cancro è quella di escrescenza, sporgenza o protuberanza e il nome della malattia, dal greco "karkinos" e dal latino " cancer", che significano entrambi granchio, era stato suggerito, secondo Galeno, dalla somiglianza tra le vene gonfie di un tumore esterno e le zampe di un granchio³. Secondo Giovanni **Semerano**, il latino "cancer" deriva dal greco "Ker", "keros": rovina, destino di morte, lutto. La Ker è la dea del destino, colei che nel campo di battaglia simboleggiava la morte violenta che colpiva i guerrieri durante i duelli⁴. Il termine greco richiama basi ancora più antiche nell'accadico antico babilonese, aramaico e sumero, con significati che vanno dalla catastrofe, annichilimento, precipitare fin ad opprimere, rovinare, essere in depressione, essere malato, vestito a lutto e di nuovo la previsione dell'accorciarsi del tempo.

Alcune teorie interpretative

La teoria immunologica del cancro sostiene che l'inibizione delle normali difese dell'organismo, nei riguardi delle cellule tumorali, come cellule alterate, è responsabile della insorgenza dei tumori. L'alterazione, a sua volta, sarebbe riconducibile a ragioni tossiche, alimentari, radianti, genetiche, a condizioni di stress⁵, etc.

L'evento fondamentale del cancro risiederebbe però nel fatto che all'alterazione delle cellule non farebbe seguito una normale difesa del sistema immunitario, la cui funzione è quella di distruggere le cellule alterate (cancerose).

Il cancro in tal modo si produrrebbe per una mancata funzione di vigilanza da parte del sistema immunitario, la cui funzione più specifica è infatti quella di difendere le cellule

¹ Kryaban: persona che ha ricevuto l'iniziazione alla pratica del Krya, tecnica insegnata da Paramahansa Yogananda e elargita dai monaci ai devoti della Self Realization Fellowship .

² Sadaka: presso la religione induista, il termine sanscrito: sadhana, indica la disciplina spirituale, ovvero l'insieme di tutte quelle pratiche che vengono eseguite con regolarità e concentrazione, con lo scopo di ottenere "Moksha" , la liberazione. Chi intraprende una sadhana viene detto sadhaka, letteralmente: aspirante spirituale.

³Sontag, S.(2013), *Malattia come metafora*, Einaudi Ed., Roma.

⁴Semerano, G.(1994), *Le origini della cultura europea* , Dizionari etimologici, Vol. II Leo Olschki Ed., Firenze.

⁵ Le prime ricerche sui rapporti tra stress e malattia risalgono agli anni '20 e sono state condotte da Hans Selye (1956) all'università di Praga.

proprie e di distruggere le cellule estranee all'organismo. Nell'ambito di queste teorie hanno assunto importanza i fenomeni legati allo stress. Il rapporto tra sistema immunitario, il sistema neuroendocrino e l'ipotalamo (nel quale si trovano le strutture specificatamente deputate all'elaborazione della vita emotiva), collega le vicende cellulari del sistema immunitario con le vicende affettive.

Negli ultimi anni si è assistito ad un notevole incremento delle indagini tese ad evidenziare il ruolo di tratti della personalità, variabili psicosociali e stress emozionali sull'insorgenza ed il decorso delle neoplasie. Varie ricerche retrospettive, condotte cioè su pazienti già affetti da patologia tumorale, hanno messo in rilievo una netta povertà della capacità di elaborazione simbolica delle esperienze affettive, una tendenza alla introversione e alla chiusura in se stessi ed un'alta incidenza di eventi stressanti nel periodo precedente la comparsa della malattia.⁶ E' comunque un dato di fatto ormai acquisito che la variabile psicologica ha un nesso non solo con l'origine del tumore, ma anche con il suo decorso clinico.

Thomas H. Holmes e R. Rahe hanno elaborato (1967), una tabella di quantificazione dello stress in funzione della previsione della malattia, dove misurare la quantità di stress significa in fondo misurare la quantità di turbamento emotivo prodotto dai fatti della vita. In questa tabella il massimo del punteggio (100), è attribuito alla morte del coniuge, seguito da divorzio (73), la separazione (65), la morte di un familiare stretto (63), un incidente o malattia del soggetto (53), e il matrimonio (50). Al primo posto figurano dunque la morte del coniuge, il divorzio e la separazione che rimandano ad un'unica vicenda: la perdita di un legame affettivo positivo. L'ammalarsi o subire un incidente comportano l'essere raggiunti dal male e quindi trovarsi in una situazione opposta a quella di un legame positivo. Nel punteggio che va dal 50 al 30 si trova il licenziamento (47), il pensionamento (45), la riorganizzazione del lavoro (39), il cambiamento di situazione economica (38), etc. Tutte condizioni che ripropongono l'esperienza di un cambiamento con perdita di punti di riferimento significativi per il soggetto. Un esperimento attuato da **Vernon Riley** ha ulteriormente ampliato la possibilità di riflettere. Egli (1970), sottopose due gruppi di topi ad una uguale esposizione di sostanze cancerogene per verificare la produzione di tumore sperimentale. La totalità dei topi fu divisa però in due gruppi, dei quali uno fu sottoposto a stress e l'altro no. Lo stress consisteva nel chiudere i topi in un labirinto nel quale ricevano una scarica elettrica e dal quale non potevano uscire. Risultò così che, pur essendo esposti alle stesse sostanze cancerogene, i topi che avevano avuto esperienze di stress svilupparono il cancro nel 92% dei casi. Il gruppo che non aveva subito stress sviluppò invece il cancro sperimentale nel 7% dei casi. Successivamente nello stesso labirinto, all'interno del quale veniva immessa la corrente elettrica senza possibilità di fuga, vennero messi, anziché uno, due topi. Si osservò a quel punto una reazione singolare: uno dei due topi aggrediva violentemente l'altro

(come se fosse ritenuto responsabile dell'evento traumatico). Si constatò poi che, pur ricevendo la stessa quantità di sostanze cancerogene e di stress fisico, uno dei due topi (il perdente), si ammalò di cancro, mentre l'altro (il vincente), no. Più precisamente si ammalò di cancro il topo che aveva subito sia l'esposizione alle sostanze cancerogene sia la corrente elettrica, sia l'aggressività da parte dell'altro topo.

Di fronte alla stessa quantità di stress, e di sostanze cancerogene, dunque, la relazione aggressiva che si instaura tra i due topi diventa decisiva.

In altre parole, il topo aggredito ha più probabilità di ammalarsi del topo aggressore. Questa esperienza può essere confrontata con le ricerche concernenti le caratteristiche di personalità dei soggetti cancerosi. Molti studi hanno evidenziato una struttura di personalità di tipo tendenzialmente depressivo. **Le Shan** (1977), ad esempio, ha rilevato che i soggetti che si ammalano di cancro sono quelli che riescono a stabilire un rapporto affettivo importante o comunque una situazione affettiva significativa, dopo che nella prima infanzia e/o giovinezza avevano vissuto esperienze di abbandono o di non essere amati. L'investimento privilegiato su un oggetto d'amore rende però la persona molto dipendente da esso e la sua perdita lascia il soggetto in una condizione di inconsolabilità e di smarrimento totali nel senso della vita. Acquista dunque rilevanza la reazione depressiva. La perdita infatti riattiva una antica ferita, di cui il soggetto fatica a parlare. Una struttura, oramai consolidata nel tempo, ha reattivamente portato questi soggetti ad essere considerati "buoni" dagli altri perché preferiscono, come i topolini, subire il male piuttosto che farlo, e quando si trovano di fronte alla delusione, mettono in atto un programma di "chiusura nel guscio". Questo però è un ripiegamento in se stessi e segno di perdita di speranza. Nella storia di queste persone si individua molto spesso una mancata intimità con i genitori e una difficoltà a comunicare le proprie emozioni interne proprio per la mancanza di esperienze positive in tal senso. Come un "imprinting" di non valore riattualizzato nella esperienza della perdita e non compensato da una crescita soggettiva. L'insufficiente capacità di simbolizzazione dei propri vissuti interni, unito alla inibizione della aggressività, fa sì che i soggetti si difendano anche dalla speranza nel timore di non poter sostenere l'eventuale perdita. Si tratta dunque di personalità nelle quali compare sia il chiudersi nel guscio sia il sentirsi intrappolati da situazioni della vita, come se questa fosse per essi un labirinto senza via d'uscita. Molte persone affermano di essersi sentite impotenti e disperate prima dell'insorgere del cancro. La perdita della speranza comporta un rifiuto della vita e la morte viene percepita come l'unica via di uscita.

Francesco Milani, medico specialista, psicoterapeuta e psiconcologo, si interroga partendo da Freud e da una sua opera del 1920:⁷ *"Al di là del principio di piacere"*, in cui parla per la prima volta di pulsione di morte dicendo: *"Una cellula serve a conservare la vita delle altre, e la comunità di cellule può continuare a vivere anche se certe singole cellule devono morire. Abbiamo già sentito che anche la coniugazione, la temporanea fusione di due organismi unicellulari, ha l'effetto di mantenere in vita e ringiovanire entrambi gli individui. Potremmo quindi provare ad applicare la teoria della libido a cui è giunta la psicoanalisi al rapporto che le cellule hanno fra loro."*⁸ Freud dunque nota che

⁷ Freud, S. (1920), *Al di là del principio di piacere*, in Opere, vol. IX, Boringhieri Ed., Torino.

⁸ Ibidem

⁶ Reznikoff, M. (1955) Psychological factors in breast cancer: a preliminary study of some personality trends in patients with cancer of the breast. *Psychosomatic Medicine*, 1, pp. 96-110.

Gros, C. et al. 1979, Pancheri et al. (1979), Approche psychosomatique des affections mammaires. *Revue de Médecine Psychosomatique*, 11, pp. 239-250.

Biondi, M. et al. (1981), Caratteristiche di personalità, meccanismi di difesa ed eventi esistenziali stressanti: confronto tra pazienti con carcinoma mammario e mastopatia fibrocistica. *Rivista di psichiatria*, 16, pp. 271-287.

Bahnsen, C.B. (1980), Stress and cancer: the state of the art. I, *Psychosomatic*, 21, pp. 975-98.

Bahnsen, C.B. (1981), Stress and cancer: the state of the art II, *Psychosomatic*, 22, pp. 207-220.

l'azione delle stesse pulsioni che agiscono nelle relazioni tra gli uomini, sembrano essere ancora più evidenti a livello cellulare. Quindi prosegue: *"Potremmo supporre che le pulsioni di vita o pulsioni sessuali agiscano in ogni cellula, assumano come proprio oggetto le altre cellule, neutralizzino parzialmente le pulsioni di morte, ossia i processi che dalle pulsioni di morte sono messi in moto in queste cellule, e le mantengono così in vita; contemporaneamente altre cellule farebbero lo stesso nei loro confronti e altre ancora si sacrificerebbero nell'esercizio di questa funzione libidica. Le stesse cellule germinali si comporterebbero in modo assolutamente "narcisistico" secondo l'espressione che siamo soliti adoperare nella teoria delle nevrosi, per indicare un individuo umano che ritiene tutta la sua libido nell'io senza consumarla neanche un po' in investimenti oggettuali"*.

Freud colloca le cellule germinali tra quelle che rinunciano ad investimenti oggettuali. Il loro comportamento è "narcisistico" perché corrisponde a trattenere la libido presso di sé, senza rivolgerla ad oggetti esterni, cioè senza rivolgere ad altri (uomini o cellule), interesse ed attenzione. Freud afferma ancora: *"le cellule germinali hanno bisogno di tenere presso di sé la loro libido, l'attività delle loro pulsioni di vita, per loro stesse, come riserva per la grandiosa attività costruttiva che dovranno svolgere in seguito. Forse anche le cellule dei neoplasmi maligni che distruggono l'organismo, possono essere definite narcisistiche in questo stesso senso la patologia è in effetti propensa a considerare innati i loro germi e ad attribuire ad esse proprietà embrionali"*. Freud sottolinea così l'analogia tra comportamento narcisistico delle cellule germinali con le cellule neoplastiche, cioè a dire che la cellula diventa neoplastica nel momento in cui si comporta in maniera narcisistica, non scegliendo più le altre cellule come oggetti del proprio interesse comportandosi come una cellula germinale. Insomma il cancro, per la ricerca medico-biologica, è il risultato di un processo di trasformazione che riguarda inizialmente una singola cellula che prolifera autonomamente non più regolata dalle influenze fisiche e biochimiche dell'ambiente cellulare circostante. Freud parla delle cellule neoplastiche in termini di narcisismo. Le cellule neoplastiche, inoltre, hanno caratteristiche che ricordano le cellule embrionali. Per esempio, l'indifferenziazione o anaplasia, cioè la perdita da parte delle cellule neoplastiche di alcune caratteristiche tipiche del tessuto dal quale derivano, così da apparire appunto indifferenziate, come le cellule embrionali. Esse presentano inoltre il fenomeno della perdita dell'inibizione da contatto, che rappresenta la tendenza a crescere in maniera non limitata dal contatto con le cellule vicine. Normalmente in un tessuto le cellule non si moltiplicano quando il contatto tra loro segnala la saturazione dello spazio a disposizione. Questa inibizione non esiste per le cellule embrionali e per le cellule neoplastiche, che continuano a moltiplicarsi. Francesco Milani prosegue dicendo che il cancro simula un embrione deforme, che cresce in modo rapido, senza limiti spaziali e temporali, come se la cellula si fosse fecondata da sola e da sola avesse innescato quei meccanismi che la portano a crescere all'infinito, ignorando tutto ciò che la circonda.

Roberto Fernandez, uno dei collaboratori di **L. Chiozza**, In *"Psicoanalisi e cancro"*, sintetizza così le condizioni che portano al prodursi del cancro:

- 1) Precedente personalità narcisistica, con forti istanze ideali.
- 2) Perdita di un oggetto fortemente idealizzato (di importanza vitale per il soggetto).
- 3) Dolore melanconico e disperazione.
- 4) Fissazioni prenatali ed edipiche incestuose.

5) Trionfo maniacale sull'oggetto frustrante, negazione della perdita e autosoddisfazione narcisistica.

Quindi il cancro, per tutti questi autori, si produce quando si verifica un evento nella vita che viene sentito come la perdita di una figura che il soggetto ritiene molto importante per sé. Di fronte a questo dramma, che comporta un dolore melanconico, il soggetto nega la perdita in modo maniacale (come in una allucinazione) e "recupera" la perdita attraverso la realizzazione dell'incesto sul piano somatico. Il risultato di questo "coito endogamico" sarà la trasformazione di una cellula in un tessuto che prendendo le caratteristiche dei tessuti germinali, simula una gravidanza e rappresenta dunque il risultato dell'incesto realizzato in un embrione mostruoso. La formazione della neoplasia rappresenta anche una vittoria sull'oggetto amato, questo è sentito, infatti, come frustrante rispetto al desiderio perché viene perduto, e la gravidanza rappresenta una vittoria sull'oggetto che abbandona. Il punto di fissazione e di regressione nel cancro è dunque più grave. Si parla infatti di fissazioni edipiche riguardanti fantasie verso il genitore dell'altro sesso, ma anche di fissazioni prenatali come ritorno alla vita intrauterina. Entrambe sono molto presenti in pazienti affetti da patologia tumorale. Al primo posto tra le condizioni che conducono al cancro viene posta una personalità narcisistica che, sul piano dell'esistenza, corrisponde ad una modalità di vivere rivolta a se stessa. **Chiozza** individua due sbocchi al narcisismo: l'omosessualità ed il comportamento incestuoso. Entrambi rappresentano due modi di rivolgere l'attenzione verso se stessi. Verso il proprio genere nella omosessualità o la propria famiglia nell'incesto.

Chiozza⁹ afferma che il cancro sta al posto di un dramma specifico rimosso. Si tratta anche per lui di un dramma legato al cosiddetto "coito endogamico", una sorta di accoppiamento ermafrodita con se stessi. In sintesi, i pazienti affetti da patologia neoplastica sarebbero persone che si trovano nella impossibilità di realizzare rapporti oggettuali maturi e fondano relazioni di tipo narcisistico-incestuoso. Il fallimento di tale modalità relazionale li fa regredire ad un livello di chiusura e isolamento narcisistico, il coito endogamico appunto, la cui rimozione fa comparire tale modalità sul corpo attraverso la malattia chiamata cancro. Il cancro pertanto rappresenterebbe, secondo questo autore, l'estremo tentativo narcisistico messo in atto per compensare quel fallimento relazionale. Spesso una neoplasia insorge dopo un evento di perdita (morte o separazione) di una persona che aveva con il paziente una relazione incestuosa. La fine di tale tipo di rapporto, non trovando facilmente sostituti e non riuscendo ad evolvere verso investimenti di tipo oggettuale, aprirebbe la strada all'unico rapporto possibile, cioè il non rapporto, quello con se stessi, con il proprio corpo. Il rapporto con se stessi rappresenta in realtà la regressione al narcisismo più estremo, di cui il cancro sarebbe il simbolo.

Franco Fornari¹⁰ propone una teoria mitica dei tumori, mitica perché trova la sua spiegazione negli affetti e gli affetti appartengono all'anima, la cui origine si perde in un tempo che non ha memoria. Nel suo complesso ed interessante libro definisce il cancro una citopsicosi. La cellula ha una mente (registra informazioni dall'interno e dall'esterno),¹¹ ed elabora delle funzioni di sopravvivenza. Allora si può capire che una cellula può impazzire quando

⁹ Chiozza, L.A. (1991), *Psicoanalisi e cancro*, Il contenuto latente dell'incesto e la sua relazione con il cancro, Borla Ed., Roma.

Chiozza, L.A. (1986), *Perché ci ammaliamo*, Borla Ed., Roma.

¹⁰ Fornari, F. (1985), *Affetti e cancro*, Raffaello Cortina Ed., Milano.

¹¹ Lipton, B. (2011), *La mente è più forte dei geni*, Macro Ed., Diegaro di Cesena (FC).

vengono alterate delle condizioni di sopravvivenza che sono garantite dal rapporto tra la cellula e il suo ambiente, costituito dall'insieme dell'organismo. L'autore dice che per poter parlare di pazzia della cellula è necessario partire da una sua attività proto-mentale collocabile nei modi in cui essa assolve alle sue funzioni. La funzione del sistema immunitario è quella di distruggere l'estraneo. Distinguere una cellula propria da una estranea comporta che essa sia in grado di svolgere una funzione di conoscenza e di riconoscimento che sono tipiche dell'attività mentale. Le teorie immunologiche moderne si spingono a pensare che il sistema anticorpale possa funzionare in modo depressivo o persecutorio, cioè autodistruttivo, concetto tipico dei processi depressivi. L'autore riconduce le vicende cellulari alle vicende dell'anima. Per Fornari, l'anima è il contenitore dei pensieri, consci e inconsci, delle emozioni, degli affetti e dei sentimenti. L'origine di questi è da ricercarsi nell'esperienza della vita fetale e delle vicende perinatali. Prima fra tutte il trauma della nascita. Afferma: *"La ricerca psicoanalitica moderna si trova impegnata ad esplorare la preistoria infantile più remota, la situazione fetale. Assunta come altro mondo nel quale siamo stati prima di venire in questo mondo. Poiché tutte le rappresentazioni mitiche dell'anima si riferiscono alla vita fetale, la riflessione sulla situazione intrauterina e sul trauma del parto sta acquistando un posto privilegiato l'intimità del corpo materno si rivela come il luogo originario dell'anima e degli affetti.. Gli affetti e le emozioni sono legati al corpo..."* E ancora: *"Poiché tutte le rappresentazioni mitiche della anima sono riconducibili alla rappresentazione della condizione intrauterina, siamo indotti a concepire l'anima come il persistere in noi della traccia della nostra esperienza primaria, in un altro mondo che non c'è più, ma che continua ad essere presente sotto forma di contenitore di tutti i nostri atti psichici. Usciti da un altro mondo al quale simbolicamente torniamo con il sonno, ce ne portiamo appresso la memoria e questa memoria di un altro mondo diventa il primo motore continuamente riattualizzato di tutti i nostri atti psichici. L'anima, sia come affetto che come pensiero è il persistere in noi del nostro legame originario con la madre.* Il ricordo della vita fetale sarebbe il ricordo del paradiso perduto e il prototipo del bene al quale nostalgicamente si cerca di ritornare, mentre la nascita sarebbe la perdita di questa realtà perfetta onnipotentemente garantita. L'autore a sostegno delle sue ipotesi riporta il fatto che il fondamento bio-fisiologico del sogno non è costituito dalla maturazione del neopallio, bensì dalla attività tipo REM proveniente dall'archipallio. Si è anche ipotizzato che la maturazione della corteccia sia promossa proprio dalla attività tipo REM del feto. Tale attività appare addirittura tanto più presente quanto più si regredisce nella maturità del feto. E' per questo che si parla di attivazione endogena. Fornari propone di collegare il cancro con il senso di colpa, che ha il prototipo naturalistico nel fatto che il parto nascita è accompagnato da fantasie di matricidio ed infanticidio. Egli afferma: *"Il vissuto immaginario distruttivo che si colloca originariamente nel rapporto tra il bambino e la madre in relazione al parto nascita, sta alla base del senso di colpa primario. E' nucleare in ogni depressione che si traduce in fantasie di intrappolamento e di perdita del significato buono della vita. Nella melanconia, ogni progetto di vita perde senso in quanto il venire al mondo coincide con la morte della madre e del bambino.* "Egli sottolinea come il nucleo melanconico originario sia anteriore alla posizione depressiva che M. Klein ha descritto come posizione depressiva nello svezzamento. Sul piano mitico, dunque, l'immunodepressione rappresenta la forclusione del presupposto lotta/fuga che lui chiama *sogno del padre* (io

dico insufficienza dell'oggetto paterno). Accadrebbe dunque che la perdita dell'oggetto d'amore rinnovi il nucleo melanconico primario collegato alla desolazione relativa all'incarceramento dentro la madre e alle fantasie di matricidio e infanticidio connesse al parto nascita. E' notevole che i profili psicologici dei soggetti che hanno sviluppato il cancro sono quasi del tutto sovrapponibili a quelli dei soggetti che si sono realmente suicidati. I pazienti psicosomatici hanno difficoltà a simbolizzare affettivamente, hanno cioè una relativa incapacità di trasformazione produttiva onirica del reale. Questa difficoltà a simbolizzare i propri vissuti profondi, fa sì che essi tendano ad evacuarli nel corpo.

Prosegue Fornari: *"La nascita del bambino mette in moto tutti i sogni fondamentali, il sogno del padre che attacca il nemico, il sogno della madre che struttura la protezione nella dipendenza e il sogno del bambino che alimenta la speranza nella nuova vita. Nel cancro, vengono simultaneamente disturbati i meccanismi che presiedono alla costituzione dello schema amico-nemico, quelli che costituiscono la dipendenza perché i tumori sono formati da cellule che sono insieme proprie e alterate. La citopsicosi sembra avere origine dallo stesso nucleo di processi dai quali ha origine anche la psicosi come fondamentale confusione tra processi distruttivi e processi generativi. Sia la citopsicosi sia la psicosi implicherebbero disturbi del riconoscimento dell'amico con cui accoppiarsi e del nemico da cui difendersi".* Se ogni atto di vita è indissolubilmente legato alla morte, il paziente ogni volta che deve lottare per la sua vita si trova in un vicolo cieco. Un doppio legame dal quale è impossibile uscire se non con la morte. *"Il cancro è l'orrore dell'uccisione che coincide con la generazione".* E' proprio la perdita della speranza l'elemento depressivo catastrofico.

La psico-oncologia afferma che la malattia che noi percepiamo come organica, non sarebbe altro che la conseguenza di un dramma affettivo rimosso. Il sintomo e la malattia avverrebbero cioè quando per un sentimento di insopportabilità non si riesce più a pensare e a sentire un evento della vita che pertanto viene rimosso e non elaborato. Il prezzo di questa rimozione, di questa mancata simbolizzazione che consente di evitare una sofferenza psicologica è la malattia somatica. Va da sé dunque che ogni approccio psicoterapeutico, che sia di supporto, di accompagnamento o di cura ha come obiettivo il recupero di una parola abitata dal coraggio si sentire. La relazione terapeutica è, e rimane, l'ambito privilegiato dove la parola, traduzione di un sentire, viene posta a testimonianza di un vissuto. Il transfert oggettivato in una relazione terapeutica, è quello scarto che un po' alla volta può recuperare la soggettività, il senso della propria identità. La psicoanalisi e la psico-terapia hanno come oggetto di indagine e di cura la psiche. L'approccio occidentale attribuisce ad essa uno statuto di realtà ed il desiderio che sottende ogni sua intenzione, che muove il suo articolarsi e determina le sue esperienze, appare ontologicamente muoversi in un divenire segnato da un duplice processo di fusione ed individuazione.

Ogni terapeuta porta dentro di sé la frase di Freud il quale afferma che anche la migliore terapia può soltanto restituirci a uno stato di "infelicità comune".¹² Ma ogni terapeuta cerca, come può e come sa, di andare oltre questa definizione, sia per ciò che concerne l'infelicità sia per quanto concerne la sua l'ineluttabilità.

Particolare rilievo ha per Fornari il gruppo terapeutico. I componenti del gruppo infatti si riuniscono in nome della

¹² Freud, S. (1919), *Analisi della fobia di un bambino di 5 anni*, in *Opere complete* vol. V pp. 526, Boringhieri Ed., Torino.

speranza di un contenitore (il gruppo), che assume il significato di un simbolo materno. L'esperienza di gruppo agisce sulla base di processi di affiliazione e di affratellamento e fanno nascere nei partecipanti il sogno di una buona famiglia interna. C'è una madre buona, gruppo, che accoglie e protegge: "sogno materno". C'è un nemico comune, la malattia contro il quale combattere e dal quale fuggire attraverso una specie di: "sogno paterno". Il gruppo si riunisce nella aspettativa che l'accoppiamento tra i membri del gruppo, cioè il trovarsi assieme, dia luogo in sé e per sé ad un evento che porti il senso della nascita / rinascita di qualcosa di nuovo. Infine vi è un "sogno di fraternità" che diventa subito "sogno di affiliazione". "Tutti e quattro questi sogni possono essere individuati nelle vicende che hanno come protagonisti le quattro figure fondamentali dell'universo familiare: la madre, il padre, il bambino, i figli e i fratelli. Tutti e quattro assieme producono il sogno dei sogni: quello di una buona famiglia interna che riunita in un contenitore materno è una potenza filogenetica dell'anima." "Si tratta di riunire i pazienti colti da tumore in un gruppo e far sognare un antico sogno familiare perché dai sogni individuali di disperazione possa nascere un'anima collettiva che sogna la speranza".¹³

Per Fornari, l'ingiustizia degli affetti può generare il cancro, perché determina depressione cronica ed incurva l'anima verso il basso, cioè verso la somatizzazione, causata dalla perdita della speranza. La terapia dunque, dovrà determinare una ascensione dell'anima attraverso l'evocazione dei codici affettivi armonizzati nella buona famiglia interna.

Nel suo testo, "l'avventura della guarigione", **Carl Simonton**, oncologo e specialista in radioterapia, e fondatore del Simonton Cancer Center in California, presenta un modello di intervento terapeutico, tenendo conto che l'essere umano è composto dalla triade corpo fisico, anima/psiche, spirito. Poiché i pensieri, le emozioni e gli stili di vita influenzano direttamente le cellule e gli organi rafforzando o indebolendo il sistema immunitario, egli ha messo a punto una metodologia basata sull'utilizzo della mente nell'influenzare il corpo attraverso la visualizzazione creativa e attraverso la trasformazione delle convinzioni e dei pensieri malsani in pensieri sani che favoriscono forza e serenità. Propone pertanto:

Meditazioni e visualizzazioni.

L'identificazione dei propri fattori di stress.

La definizione dei propri obiettivi per un piano di salute.

Il rafforzamento del contatto con la propria guida interiore.

Il confronto con la paura della morte.

Lo sviluppo della fiducia in se stessi e nella vita per perseguire una condizione di vita migliore.

L'importanza della gioia e del piacere per la guarigione.

Comprendere il messaggio della malattia.

Vorrei concludere questa breve introduzione riportando un dialogo platonico tratto dal *Carmenide*, che bene ricorda cosa sia il prendersi cura.

Socrate discute con Cherofonte sulla saggezza: "L'ho imparato laggiù nell'esercito da uno dei medici traci di Zalmosside che hanno fama di rendere immortali gli uomini. Il nostro Zalmosside, che è un dio vuole che come non si deve cominciare a sanare gli occhi senza tener conto del capo, né il capo senza il corpo, così neppure si deve cominciare a sanare il corpo senza tener conto dell'anima, anzi questa sarebbe proprio la ragione per cui tante malattie la fanno franca ai medici greci, perché essi trascurano il tutto di cui invece dovrebbero prendersi cura, quel tutto che è malato e dunque non può guarire in una

parte. Ogni cosa, il male o il bene, non irrompe nel corpo, e in tutto l'uomo, se non dall'anima dalla quale tutto proviene, come dalla testa proviene tutto ciò che corre agli occhi; così che si deve cominciare a curare soprattutto quella se si vuole che la testa e le altre parti del corpo stiano bene. L'anima, o beato, si cura con certi carmi magici, che sono poi discorsi belli dai quali cresce nelle anime la saggezza. Quando questa sia cresciuta e sia là presente, allora è facile dare salute al capo e al resto del corpo", e mentre il tracio mi insegnava i rimedi e le parole magiche soggiungeva: "Che nessuno ti convinca a curare la propria testa con questa medicina se prima non avrà affidato la sua anima alla cura dell'incantamento"¹⁴.

CAPITOLO II

In un altro modo, in un altro mondo

Esistono altri approcci alla malattia, fra questi parlerò di alcuni che per me è stato ed è importante conoscere.

Il Buddismo

Mi trovavo in Birmania, alcuni anni fa. Affascinata da quel mondo delicato, apparentemente libero da insulti consumistici, consapevole di essere ammessa, come ogni turista, solo in circuiti proponibili allo sguardo occidentale. Ogni tempio, ogni angolo, ogni luogo votivo presentava unicamente la statua o le statue del Buddha. Alle volte era una piccola immagine, alle volte erano migliaia, raccolte in templi scavati nella roccia. Graziose effigi talora rivestite di lamine d'oro, offerte dai devoti che nel tempo ne avevano alterato i connotati per le infinite sovrapposizioni. Riflettendo silenziosamente, e lasciandomi inondare dal quieto ed enigmatico sorriso del Beato, mi venne spontaneo riflettere su come fosse pregare contemplando l'icona di un principe, che da una pienezza umanamente esperita aveva saputo indicare, trascendendolo, uno stato ancora più appetibile, libero da ogni caducità ed impermanenza, meta possibile ad ogni creatura e da lui insegnata come "la via di mezzo". E come a noi occidentali cristiani fosse stata data, per la nostra devozione, l'icona del Cristo crocefisso, segno della violenza dell'uomo, trascesa sì dall'amore del Figlio e dal suo perdono, ma contemporaneamente segno di incommensurabile distanza.

Mi sono avvicinata al buddismo grazie al contributo di studiosi occidentali ed orientali¹⁵. Lunghi dall'essere un ritirarsi dalle complessità della vita mentale ed emotiva, l'approccio buddista richiede che tutto ciò che è della psiche venga assoggettato alla consapevolezza della meditazione. Il suo scopo è mettere in discussione la vera natura del sé e porre fine alla sofferenza mentale che ci creiamo da soli. La pratica della consapevolezza mentale, di una presenza attenta, continua e non giudicante sviluppa una progressiva coscienza dell'inconsistenza di ciò che chiamiamo "io".

¹⁴ Platone, (399 a.C.), *Carmenide*, Laterza Ed., Roma.

¹⁵ Rosemberg, L.(1998), *Respiro per respiro*, Astrolabio Ed., Roma.
 Ram Dass,(2009), *Polishing the mirror*, Media Library Foundation, New York.
 Epstein, M.(1998), *Pensieri senza un pensatore*, Ubaldini ,Ed. ,Roma.
 Epstein, M. (2002), *La continuità dell'essere*, Ubaldini Ed. Roma.
 Goldstein, J.(2005), *Il cuore della saggezza, esercizi di meditazione*, Ubaldini Ed., Roma.
 Thich Nhat Hanh ,(1992), *Il miracolo della presenza mentale*, Ubaldini Ed., Roma.
 Thich Nhat Hanh ,(1991), *Living Christ living Buddha*, Ubaldini Ed., Roma.
 Pensa, C. (1994), *La tranquilla passione*, Ubaldini Ed., Roma
 Piazza, A.(2013), *la saggezza viene dal cuore : L'amore come via per un coscienza illuminata*, Tea Ed., Milano.
 Tolle, E. (2002), *Il potere di adesso*. Mondadori Ed., Lambrate-Segrate.
 Tolle. E.(2004), *Un nuovo mondo*, Mondadori Ed., Lambrate -Segrate.
 Vannini M.(2013), *Al di là del cristianesimo*, Bompiani, Ed., Milano.

¹³ Fornari, F.(1985), *Affetti e cancro*, Raffaello Cortina Ed., Milano, pp.205

Nelle "Quattro Nobili Verità": nella vita tutto è sofferenza, la sofferenza ha una causa, la causa è il desiderio, l'ottuplice sentiero è la via per la liberazione, il Buddha insegnava che siamo tutti soggetti al decadimento, alla vecchiaia, alla morte, alla delusione, alla perdita, alla malattia. Siamo tutti impegnati in una vana lotta per mantenere l'immagine che abbiamo di noi stessi. Le crisi che attraversano la nostra vita ci dimostrano in modo ineluttabile quanto siano vani in realtà i tentativi di dominare il nostro destino. Le quattro nobili verità assumono questa vulnerabilità come punto di partenza e coltivano l'umiltà rispetto a quelle che sembrano le opprimenti ed inevitabili umiliazioni della vita. Nascita, vecchiaia, malattia e morte sono sgradevoli non solo perché sono dolorose ma anche perché mortificanti. Esse feriscono il nostro amor proprio e sono uno schiaffo al nostro narcisismo. Presi dall'idea di uno stato originario di perfezione, ci si affanna per mantenere l'oggetto del proprio soddisfacimento, per rigettare tutto ciò che lo contraddice, in un'ansia perenne per ciò che la vita riserva o la morte può allontanare.

La concezione buddista postula un'insicurezza esistenziale che va al di là dei contenuti della storia individuale. Mentre la psicoanalisi ricostituisce il percorso attraverso cui si sviluppa la fragilità dell'io, il buddismo sottolinea l'impossibilità intrinseca di stabilire chi o cosa siamo con o senza cure materne "sufficientemente buone". Il Buddha non ha attribuito la colpa a cure genitoriali inadeguate e non esiste una ricetta per allevare un bambino illuminato libero dal narcisismo. Secondo la psicologia buddista, il narcisismo è endemico alla condizione umana, è una conseguenza inevitabile del processo di maturazione, anche se concorda sul fatto che possa venire esasperato da una funzione genitoriale carente. La mente in evoluzione tende ad imporsi una falsa coerenza, infatuandosi dell'immagine di sé. E' questa sete di certezza, questo tentativo di salvare l'illusione della sicurezza che affanna l'io. L'insoddisfazione nasce pertanto dal continuo basculare tra un senso di grandiosità ed un senso di vuoto. Il sé grandioso seppure fragile e dipendente dall'ammirazione degli altri, si crede onnipotente, o autosufficiente, e quindi si ritira nell'isolamento o nella distanza emotiva, oppure, ove minacciato, si aggrappa ad un oggetto idealizzato attraverso cui spera di recuperare la propria forza e possibilità di esistenza. Nello sforzo di definirsi e di mantenersi secondo una rappresentazione di sé, l'essere si affanna ricercando continuamente soluzioni all'ansia che l'inevitabile fallimento produce. La meditazione Vipassana, (che significa vedere le cose in profondità come realmente sono), nelle sue due espressioni, la seduta e la camminata, comporta il rilevare come la mente si agiti, continuamente, in un perenne giudicare tra l'"io" e il "mio", tra il "mi piace" e "non mi piace", tra "l'esserci e il non esserci". Osservando i contenuti mentali si sperimenta l'inconsistenza di quella identità così tanto agognata. Questa è la vacuità: "sunnyata", il vuoto di sé al quale si perviene. Esso non è un annientamento nichilista, ma libertà da significazioni narcisisticamente condizionate. Diventare osservatori non giudicanti, mantenere una presenza vigilante, riportare la consapevolezza all'attimo presente .. questo è libertà. Libertà da quell'ego, da quel narcisismo che, identificato con il desiderio, disegna il dramma della vita fino alle più estreme conseguenze. La via di mezzo che porta alla cessazione di *dukkha* (la sofferenza), indica dunque di evitare i due estremi dell'autoindulgenza e dell'automortificazione, detto in termini moderni, dell'idealizzazione e della negazione. Il Buddha aveva infatti scoperto che entrambi rinforzano in modo sottile e subdolo il proprio concetto di "io" e di "mio" da cui nasce il profondo senso di sofferenza. La meditazione non è dunque un modo per dimenticare l'io, ma un modo di usare l'io al fine di

osservarne le manifestazioni e per sviluppare piano piano la capacità di sostenere esperienze potenzialmente destabilizzanti. La vacuità non è la fuga dalle emozioni, che altro dunque non sarebbe che quello che il Buddha chiama desiderio di non esistenza, ma coltivare momento per momento la nuda attenzione, una consapevolezza cioè dei mutevoli oggetti di percezione della mente, dei fraintendimenti di cui la nutriamo e quindi è uno strumento per farne esperienza in modo completamente diverso. La quarta nobile verità dice che c'è un modo nuovo di stare con i propri sentimenti. Egli ha insegnato un metodo per mantenere i pensieri, i sentimenti e le sensazioni nell'equilibrio della meditazione così da poterli vedere chiaramente.

Il terzo patriarca Zen vissuto nella seconda metà del quinto secolo d.C. lo ha espresso con grande chiarezza¹⁶:

*Se desideri entrare nella Via Unica
non opporti al mondo dei sensi e delle idee .
Accettarli pienamente
è la vera illuminazione...
Se la mente è imperturbata nella Via,
niente al mondo può turbare.
E quando una cosa smette di turbare,
smette di esistere nel vecchio modo.*

La meditazione è spietata nel suo modo di rivelare la cruda realtà della nostra mente quotidiana. Sottovoce non la smettiamo mai di mormorare, di giudicare, di fantasticare, di confrontarci con questo e con quello. Gran parte della nostra vita interiore è caratterizzata da questo processo primario : "Voglio, non voglio, mi piace non mi piace voglio di più... di meno" che rappresenta il tentativo di mantenere attivo il principio di piacere. La nuda attenzione non cerca di cambiare qualcosa, ma osserva la mente, il corpo, le emozioni così come sono. La potenzialità trasformativa di questa pratica sta nell' invito, apparentemente semplice, di separare le reazioni personali dagli eventi. Si scopre che il più delle volte la nostra mente si trova in uno stato di reattività. Noi non lo mettiamo in discussione e spesso ci troviamo alla mercé di un mondo esterno percepito come persecutorio o di un mondo interno desolato o pauroso. Con la nuda attenzione ci spostiamo da questa identificazione automatica con i nostri vissuti ad una prospettiva in cui essi diventano l'oggetto della nostra attenzione. Con questo cambiamento si ottiene una immensa libertà. E' un fare spazio, non una identificazione, grazie alla presenza di un atteggiamento non giudicante. Spezzare l'identificazione per mezzo della forza della consapevolezza è il grande contributo della meditazione.

Molto di ciò che accade durante la meditazione è terapeutico, in quanto promuove gli obiettivi terapeutici della integrazione, dell'umiltà, della stabilità e della consapevolezza di sé. Tuttavia la sfera d'azione della meditazione buddista oltrepassa quella della terapia. Mentre questa si avvale della forza del rapporto terapeutico, la meditazione prende le qualità reali della mente e le coltiva internamente, così che il potere di osservazione della persona ne risulta accresciuto. Essa è un mezzo per stanare continuamente il narcisismo. E' un falso sé che viene lasciato, abbandonato. Questa resa non è facile perché la personalità precedente aveva costruito con cura le sue difese, con l'unico risultato di incarcerare gli affetti in una posizione depressiva o maniacale. Le sensazioni di sé più fondamentali diventano sempre più assurde più le si osserva da vicino. Conseguendo la consapevolezza che il sé

¹⁶ Weidenfeld, G.(1968), *World of the Buddha* , Buddha Groove store, New York , pp. 271

è una invenzione, non più appesantiti dal falso senso dell'io, ci si apre alla dimensione dell'essere nel qui ed ora.

Afferma M. Epstein in: "la continuità d'essere"(p.83): *"Normalmente facciamo esperienza del mondo mediante il filtro della mente. Non intendo il cervello, perché questo è coinvolto, naturalmente, nell'appercezione della realtà, e non intendo neppure la mente in senso buddhista. Mi riferisco alla mente pensante, la mente parlante, la mente che si basa sul linguaggio e che ha sviluppato categorie e parole per le esperienze pure. Nel linguaggio psicoanalitico, questo filtro viene chiamato il processo secondario. E' un modo di pensare che si manifesta gradualmente mentre il bambino cresce, è il segno caratteristico di uno sviluppo cognitivo riuscito. Questo sviluppo è fondamentale per farsi strada nel mondo.*

Dobbiamo pensare, parlare e saperci muovere, comunicare con gli altri e con noi stessi, e per fare tutto ciò è necessario usare la forma razionale, logica, simbolica e verbale rappresentata dal processo secondario. Fin troppo spesso, però, questa nuova capacità viene adibita ad usi difensivi. Il figlio di una madre depressa impara a distrarla con i propri successi. Il figlio di un padre inaffidabile diventa egli stesso il genitore in casa. La nostra mente diventa reattiva e, come risultato, proviamo un senso di estraneamento da noi stessi. Chiusi fuori dalla nostra stessa casa, abbiamo bisogno della chiave per potervi rientrare. Nella meditazione ho scoperto che esiste un'altra modalità oltre il processo secondario. E' diverso da quello che in psicoanalisi viene generalmente denominato come processo primario, quel momento non strutturato di sogno o di fantasia, in cui immagini, sensazioni, associazioni, ed intuizioni prendono il sopravvento nel flusso mentale. Nella meditazione c'è un tipo di vigilanza concentrata o attenzione rilassata che ha una natura calma descritta dal Buddha come dolce, ed è una delle prime cose che affiora nella pratica".

La psicoterapia non sempre riesce nell'intento di ricostituire o costruire integrazione proprio perché il ricordo è soggetto a rimozione e il ripetere compulsivo del sintomo rivela lo scacco di quella presenza che sola può portare a guarigione.

La meditazione mira a qualcosa di diverso dalla soluzione dei conflitti o dal risanamento delle emozioni, essa non solo offre la chiave per impegnarsi di più nella vita, ma anche il metodo per sviluppare le facoltà mentali, mettendo a disposizione degli strumenti per imparare a stare nel presente. Essa è di aiuto sia al terapeuta che al paziente. Si potrebbe dire che nel processo psicoterapeutico la presenza attenta del terapeuta individua, circo-scrive, indica uno spazio di consapevolezza. Il paziente è sostenuto nell'abitare e a non temere le sensazioni di vuoto e di alienazione che spesso accompagnano la chiusura e l'estraneamento dai propri vissuti. Ma la meditazione, la pratica della presenza mentale consapevole, fa sì che venga finalmente fatta esperienza di ciò che si ripete. Spesso le emozioni che ripetiamo sono quelle con le quali siamo più identificati e di cui siamo meno consapevoli.

Una straordinaria corrispondenza con il pensiero buddista ce la offre D. W. Winnicot¹⁷, il quale afferma che non c'è nulla di più prezioso in una persona quanto la capacità ininterrotta di continuare ad essere. Essa sottende un flusso continuo di consapevolezza privo di impedimenti, di blocchi, sempre in evoluzione, continuo, unico, integrato.

Ricco di tutta l'esperienza dell'essere e dell'esserci. Per il buddista, se la nostra mente resta collegata alla sua radice esistenziale, porta con sé tutto il suo potenziale creativo che essi indicano come lo sbocciare del loto. Per il Buddhismo è la creatività il luogo di stati dell'essere dove la consapevolezza di sé viene temporaneamente sospesa perché dissolta nell'atto creativo. Noi occidentali ci riferiamo ad esso come spontaneità e creatività. Nel buddismo, rifiutare di farsi catturare dalla sicurezza del sé equivale alla più grande delle intuizioni. Il vuoto, la vacuità "sunyata", non è il nulla, o un vuoto. La traduzione letterale di "sunyata" è quella di un utero gravido: vuoto nutritivo, fertile e pieno del mondo intero. La sua radice si ritrova nel termine sanscrito "shvi" che significa gonfiarsi come un seme o un pallone. La mente può diventare creativa come un grembo materno perché abitata dalla continuità dell'essere.

Accogliendo la proposta buddista e stando a lungo in meditazione, osservando i processi mentali ininterrotti o ascoltando il mio corpo nella "camminata", mi sono ritrovata a ripetere infinite volte gli stessi pensieri, a vederne gli attaccamenti e il grande fascino che i "miei" circuiti mentali avevano su di me. A forza di osservare il ripetersi delle stesse reazioni ed emozioni, esasperante routine per quel suo rassicurare e disperare ad un tempo, un giorno qualcosa si è staccato, disidentificato e, al di là dell'angoscia del non essere o dell'angoscia di dover essere, mi è stato presente l'essere, sconosciuto benessere, sensazione quieta di spazio, libero da urgenze e definizioni.

Subito la mente si è attivata per riprenderselo e farlo rientrare in categorie conosciute, avida di poterlo ripristinare a comando, subito pronta ad un nuovo attaccamento. Ma poi, un respiro profondo e un sorriso. Mi sono fermata in un attimo di presenza. Un attimo di consapevolezza.

E porto con me il volto del Buddha. Mi trovavo alle grotte di Ajanta, nel Maharashtra, in India, nella profondità di un tempio scavato nella roccia a più di cento metri dalla luce. Una grande statua del Buddha troneggiava in una nicchia. Un monaco si avvicinò e pose sotto il volto della statua una lampada. Leggermente la spostò a sinistra e il volto si animò di un sorriso compiaciuto, la spostò a destra e il volto cambiò radicalmente espressione, mutando in un sogghigno. La riportò poi al centro nella posizione di mezzo e il volto si ricompose quieto e sereno. Al di là delle parti ne aveva trasceso i vincoli e gli attaccamenti.

Il principale contributo, che devo alla pratica della meditazione di consapevolezza, è l'emergere di un sentimento di continuità, al di là di ciò che mi si agita dentro o mi sollecita da fuori. Un "continuum" che può contenere le mutevoli vicende dell'esperienza senza esserne travolto o compromesso. Facile preda delle istanze narcisistiche, è un luogo difficile da conquistare, e ancor più da mantenere, senza una pratica assidua di vigilanza e una scelta consapevole. Nella pratica professionale ciò che più frequentemente si incontra è una domanda d'aiuto proprio in risposta a questi sentimenti di estraneità, di inadeguatezza e di smarrimento esistenziale. Senza nulla togliere al valore della storia individuale, è importante offrire una riflessione sulla resistenza al cambiamento legata agli aspetti narcisistici dell'attaccamento ad essa. Sicuramente la tecnica psicodrammatica, mettendo in azione il vissuto, stando nel qui ed ora, permette l'adesione a ciò che è stato allontanato, celato, rimosso. Favorire l'emergere dell'io osservatore, momento essenziale di autoriflessione dopo ogni esperienza di gruppo o individuale, allenta le prese dell'identificazione con i propri sentimenti o emozioni. Ma la meditazione buddista si spinge oltre e assicura una esperienza di sé collocata nell'essere, non nell'essere questo o quello. Il nostro bisogno di sicurezza, qualunque essa sia, comporta in generale un attaccamento ed una rigidità di cui

¹⁷Winnicot, D.W. (1970), *L'integrazione dell'io nello sviluppo infantile*, in: sviluppo affettivo e ambiente, Armando Ed., Roma.

è difficile disfarsi. Riflettere in questo modo mi ha aiutato a comprendere meglio cosa intendesse Moreno per creatività. Spontaneità e creatività dunque come capacità di essere, al di là dei condizionamenti che le significazioni esterne hanno comportato, ma anche e soprattutto, al di là del nostro attaccamento e bisogno di definizione. La mentalità occidentale si muove male in questo spazio senza apparenti coordinate, ma facendo esperienza di meditazione si scopre che la realtà "è" al di là del conosciuto¹⁸.

L'Induismo e lo yoga

Quando si parla di Induismo ci si riferisce ad un universo, infatti il mondo indiano è stato attraversato da molte correnti di pensiero, in parte assorbite, in parte mutate da movimenti originali. Fin dalle epoche remote i Rsi, o grandi saggi, nel comporre le loro opere hanno attinto ad una fonte di Saggezza che abbraccia la conoscenza di leggi spirituali e scientifiche che regolano il macro e il micro cosmo. Essi, dopo una profonda ricerca, ed una conseguente autorealizzazione, sono pervenuti alla scoperta, che la causa prima della sofferenza umana consiste nell'ignoranza (*avidya*) della propria reale natura, che è Compiutezza, Sintesi, Unità. Se l'uomo, per un atto di libero arbitrio, si è scisso dal contesto universale, attenuando la connessione con il Principio, per riprendersi la sua dignità di essere deve "riconoscersi" come Totalità o Unità, quindi uscire dalla frammentarietà e incompiutezza in cui si trova e riconquistare la sua condizione originale. Tutta la simbologia della Scienza Sacra è attinente al processo di "caduta" dell'uomo e alla sua conseguente "reintegrazione". In questo contesto si colloca il *Darsana Yoga*, uno dei sei "punti di vista" della filosofia indiana che si basano sui *Veda*, codificato da Patanjali in un'opera a cui è stato dato il nome di *Yogadarsana* o *Yogasutra*. Yoga deriva dalla radice "Yuj" che significa congiungere, unire, ma denota anche l'atto di aggioare, quindi per yoga si intende anche l'aggiogamento, la disciplina, il dominio della mutevole natura psichica.

Se il Buddismo sollecita ad un altro uso della mente innescando un processo di conoscenza che trascende l'ordinario senso di identificazione, lo Yoga si muove a partire da lì. "*Yogascittavrittinirodhah*"¹⁹ "Lo yoga è la cessazione dei vortici della mente. Quando ciò è stato attuato, allora il Veggente riposa nella sua natura essenziale.." scandisce Patanjali. Attraverso la pratica e il distacco: "*abhyasa e vahiragya*", attraverso cioè il non attaccamento ed un esercizio ed un impegno costante si giunge alla realizzazione del proprio Essere, il Purusa, come essenza non più incarcerato nella materia Prakriti. Commenta Raphael²⁰: "*Lo yoga è in definitiva il riportarsi nella propria Essenza coscienziale, ossia il ritornare alla propria natura primordiale, incondizionata, priva delle sovrapposizioni formali. Laddove vi è conflitto e dolore, in ogni tipo di esistenza, là vi è identificazione con ciò che non si è. La beatitudine, quella che risponde all'integrale pienezza, può solo trovarsi nello stato di Essere; uscirne significa credersi ciò che non si è. La felicità sensoriale, di cui gode l'ente "decaduto", non è altro che un diversivo, una compensazione, un surrogato, anche perché nel mondo del divenire tutto è contingente, aleatorio. Eppure il più fiducioso e risolutivo messaggio che lo yoga ci trasmette è quello di stimolarci a riprendere la nostra vera natura,*

indicarci il modo in cui poterla riconquistare e, quindi, come uscire dalla sfera delle proiezioni ed identificazioni".

Sarebbe molto interessante continuare a parlare dello yoga, universo straordinario di conoscenza e di esperienza. Ma questo mi porterebbe lontano dal tema di questo lavoro. Devo dunque limitarmi. Ciò che mi ha colpito è "aggiogato" ad esso, facendomi nel tempo diventare un insegnante di yoga, è stata, inizialmente, la pratica. L' "asana", la postura tenuta, in modo "stabile e confortevole", abitata da un respiro consapevole, ha sortito fin dal primo momento del mio viverla una magia di quiete. Poco più che adolescente, inquieta quanto basta e frammentariamente capace di ritrovarmi, ho sperimentato al di là delle parole, dei pensieri e del senso che riuscivo a darmi, una percezione di unità mai esperita prima. E' stato come se, pur nella rigidità di un corpo male abitato e sicuramente temuto e tenuto "sotto controllo," il fatto di poter stare "dentro" di me mi conferisse un punto di partenza. Un luogo dinamico e vivo in cui fare una esperienza diversa, fuori dallo sguardo altrui, intimamente unita ad un divenire di cui mi sentivo responsabile, semplicemente a partire da lì. La pratica del "*pranayama*" nel suo complesso e delicatissimo potere di trasformazione, mi rivela ogni giorno, dolcemente e delicatamente la sua intrinseca natura. Perché il "respiro" è "*pneuma*", e lo "Spirito" è "*Pneuma*". La stessa parola per sottendere qualcosa unito in essenza. Ed è ancora la via di mezzo, quell'attimo di pausa, il "*kumbaka*" tra l'inspiro e l'espriro che, abitato, apre la strada dell'Uno al di là delle significazioni dell'io e del non io. "*Contemplate il respiro*".. ci invitava un bramino mio insegnante di yoga in un ashram di Pune in India. "*E vedrete come opera il divino dentro di voi*".

Ho imparato presto che yoga è unione, e ciò a cui devo unirmi, sono io. C'è voluto molto tempo perché il corpo divenisse strumento di esperienza, non solo fragile involucro, ma tempio di un'altra Realtà. Porta necessaria, ma solo accostata, per l'ingresso in un'altra dimensione dell'essere. Quell'Essere che il *Vedanta*²¹ definisce Sat, Cit, Ananda: Essere, Coscienza, Beatitudine. Dice Arnauld Dejardins nel suo bel libro: "*Il Vedanta e l'inconscio*"²²: "*La dimensione interiore della Coscienza è sempre aperta davanti a voi. Lo è quando il vostro paesaggio esterno e soprattutto quello interno è blu scuro, giallo, beige, o rosa. Quali che siano le condizioni mentali ed emotive in cui vi trovate, (agitati, ansiosi, calmi, tranquilli, sicuri o spaventati) la terza dimensione, sarà sempre presente. Provate a metterla in pratica. Nelle giornate in cui tutto va male si percepisce meno la necessità di saggezza. In tutte le religioni del mondo ci sono proverbi che dicono che ci si ricorda di Dio solo nelle avversità. Allora, quando le cose andranno bene e vi sembrerà di non essere più interessati alla dimensione spirituale, oppure andranno molto male e vi sembrerà che la dimensione spirituale non sarà mai alla vostra portata, provate a ricordare che essa è sempre lì, che la dimensione interiore è sempre aperta. Rendetevene conto almeno una volta: sarà indimenticabile*".

Nella pratica meditativa, allenandosi pian piano a fermare la mente, "aggiogata" nel mantra, calmata da una postura ferma e quieta, si entra, inevitabilmente, in una percezione totalmente altra. All'inizio può spaventare (e anzi è prevedibile che lo faccia). Il nostro ego infatti, che ha sempre fatto da padrone e che si avvale della nostra

¹⁸ Krishnamurti (1993), *Al di là del conosciuto*, Ubaldini Ed., Roma

¹⁹ Raphael (1992), *Patanjali Yogadarsana: la via regale della realizzazione*, Asram Vidya Ed., Roma.

²⁰ Ibidem pp.29

²¹ Vedanta: uno dei sei Darsana, la visione della non dualità del Reale. Pensiero che ha informato tutto il mondo indù e che poggia fondamentalmente sull'unità essenziale del Brahman con l'Atman, la natura del divino universale con il Sé individuale.

²² Arnauld, D.(2012), *Il Vedanta e l'inconscio*, Ubaldini Ed., Roma, pp. 79.

impermanenza, mutabilità, disperazione e dipendenza, non resterà inattivo, ma attiverà rimbalzi, riattualizzerà desideri, pensieri potenti e conosciuti per riportarci alle nostre fragilità e paure. Ma la testimonianza delle anime realizzate, che possono essere le nostre guide o maestri o guru, ci confortano. "Restate osservatori .. e continuate la pratica." Il concetto di meditazione nell'induismo è diverso dal buddismo. Se per quest'ultimo meditazione è Dharana, concentrazione, presenza mentale, per il primo è Dhyana: unione. Dice bene John Main ²³: "Per imparare a meditare, dobbiamo imparare ad essere umili. Dobbiamo sapere che abbiamo qualcosa da imparare, e che possiamo imparare qualcosa solo quando iniziamo ad ascoltare umilmente. Che vuol dire essere umili? Vuol dire iniziare a rendersi conto che c'è una realtà al di fuori di noi, che è più grande di noi e ci contiene.

Umiltà è semplicemente imparare a trovare il nostro posto in quella più grande realtà, e tutti dobbiamo imparare a vivere al nostro posto. La prima cosa da comprendere è che il vostro posto siete voi. Per affrontare la realtà intera, dobbiamo prima affrontare la nostra propria realtà. E' nella immobilità della meditazione, immobilità del corpo e dello spirito che accediamo all'esperienza della reale conoscenza di ciò che siamo. Arriviamo a conoscerlo con assoluta chiarezza ed assoluta certezza. Solo a questo punto siamo pronti per il prossimo passo, che consiste nell'andare oltre noi stessi, nel sollevarci, risorgere, oltre noi stessi. La tragedia dell'egoista è che non conosce, uomo o donna che sia, il proprio posto. L'egoista pensa di essere al centro di tutto e vede tutto in modo irrealistico, soltanto in relazione a se stesso. La meditazione, e il costante ritorno ad essa, ogni giorno della vostra vita, è come aprirsi un varco verso la realtà. Una volta conosciuto il nostro posto, iniziamo a vedere ogni cosa in una nuova luce, perché siamo diventati la realtà che siamo. E diventando chi siamo, possiamo vedere ogni cosa così come è e, di conseguenza, iniziare a vedere tutti gli altri così come sono. La meraviglia più autentica della meditazione è che iniziamo persino a vedere Dio così come Dio è. ... Attraverso la pratica e a partire dall'esperienza, impariamo che essere radicati nel nostro essere essenziale è essere radicati in Dio, autore e principio di tutta la realtà. E non è poca cosa entrare nella realtà, diventare reali, diventare chi siamo, perché in quella esperienza siamo liberati da tutte le immagini che con tanta pervicacia ci infestano. Non dobbiamo essere l'immagine che qualcuno ha di noi, ma semplicemente la persona reale che siamo".

Nel 1980 incontrai per la prima volta e lessi l'autobiografia di uno Yogi di Paramahansa Yogananda²⁴. Ricordo con gratitudine l'emozione che provai. Mi iscrissi poco dopo alla Self Realization Fellowship: il gruppo per la realizzazione del Sé, fondata da lui a Los Angeles, e nel 1993, presi l'iniziazione al Kriya yoga, pratica complessa e trasmessa dai monaci della SRF ai devoti che hanno fatto un percorso di preparazione. Mi ha colpito leggere nel libro "Affetti e cancro", prima citato, come anche Fornari, si fosse trovato, come me, a Mount Washington, alla Casa Madre. Egli si era reso conto di essere stato turbato da alcune profonde emozioni provate in un momento di preghiera collettiva, ma liquida, evidentemente non avendone conoscenza, e parlandone in poche parole, in modo impreciso e scorretto, l'esperienza profonda, coinvolgente e trasformante della pratica del Kriya.

Il Kriya è il grande dono che l'Oriente ha portato all'Occidente grazie all'amore e alla dedizione di Paramahansa Yogananda.

Fondamentale dunque è stato per me cogliere nel messaggio vedantico, testimoniato dall'esperienza diretta di grandi mistici come Yogananda, o come Aurobindo²⁵, la luce e la speranza che esso porta con sé. In questa prospettiva l'uomo appare dunque non come una creatura precipitata nella dinamica ineluttabile di un giudizio inappellabile, ma, una creatura che, avvolta nell'ignoranza di Sé, può e saprà riconquistare la strada verso quel Regno dei cieli che è dentro di sé. La strada è quella indicata da Krisna²⁶ ad Arjuna nella "Bhagavad Gita", il testo sacro indù per eccellenza: "Coloro che pongono il loro cuore su di me e sempre con amore mi adorano, con una fede incrollabile, sono per me gli yogi migliori. Ma coloro che adorano l'Imperituro, l'Infinito, Il trascendente, l'impensabile, l'Immutabile, l'invariabile, il sempre Uno; /coloro che hanno armonizzato tutte le potenze della loro anima e hanno la stessa amorevole mente verso ogni cosa e che trovano gioia nel bene di tutti gli esseri, questi raggiungono, in verità il mio vero Sé. / Eppure più grande è la fatica di coloro la cui mente è focalizzata sul Trascendente, perché il sentiero è duro da raggiungere per i mortal. / Ma coloro per i quali io sono la meta suprema, che abbandonano tutte le loro azioni a Me, /che con amore puro meditano su di me e mi adorano, molto presto li libero dall'oceano della morte e della vita nella morte, perché hanno posto il loro cuore su di me. / (vers.2-7) e ancora ²⁷:"Quando la ragione di un uomo è libera dalla schiavitù e la sua anima è nella armonia, avendo superato i desideri, allora la rinuncia lo porta in una regione suprema, che è al di là dell'azione terrena. / Ascolta ora come egli raggiunge il Brahman, la visione somma della Luce. / Quando la visione della ragione è chiara, e mediante la fermezza dell'anima è nella armonia, quando il mondo del suono e degli altri sensi è svanito e lo spirito si è sollevato al di sopra della passione e dell'odio. / Quando egli dimora nella solitudine del silenzio, e la meditazione e la contemplazione sono sempre con lui. / Quando troppo cibo non disturba la sua salute, e i suoi pensieri, la sue parole e il suo corpo sono in pace. / Quando la libertà dalla passione è la sua volontà costante, e non ha più egoismo, violenza ed orgoglio, e la lussuria, la rabbia e l'avidità non ci sono più ed è libero dal pensiero "questo è mio", allora quest'uomo è salito sul monte del Supremo ed è degno di essere una cosa sola con Brahman, con Dio. / Egli è una cosa sola col Brahman, con Dio, e al di là del dolore e del desiderio, la sua anima è in pace. Ama tutta la creazione allo stesso modo e ama me con un amore supremo". /

Solo una disciplina attuata esperenzialmente e con semplicità e costanza può condurre oltre la porta molto stretta delle nostre abituali identificazioni. Allora la qualità del "Drasta", il testimone non giudicante, l'ho ritrovata già attiva in me quando, nella pratica dello psicodramma, mi è stato insegnato ad alternare all'azione l'osservazione. Osservazione del corpo e di tutto quello che la sua espressività comportava. Consapevole, per la ricchezza acquisita con lo yoga, che l'azione non è solo il portato di un vissuto contingente e storicamente determinato, sono stata aiutata ad uno sguardo diverso.

²⁵ Aurobindo,(1998) *la sintesi dello Yoga* vol. I°, Astrolabio , Ed., Roma.

²⁶ Griffiths, B. (2006), *Bhagavad Gita , Fiume di compassione*, Appunti di viaggio Ed., Roma, cap.XII pp. 337.

²⁷ Ibidem, cap. XVIII, vers.49/54, pp. 485

²³ Main J. (2006), *Il cuore della creazione*, Appunti di viaggio, Ed., Roma, pp.32/33.

²⁴ Astrolabio Ed. Roma

Le attitudini, le propensioni, i condizionamenti a cui si è assoggettati hanno per me le colorazioni del "Samskara" e delle "vasana" (precipitati di esperienze precedenti e di richieste e desideri profondi), ma hanno acquisito anche tutta la dolcezza e la fiducia di un'altra esperienza, un'altra possibilità di essere. Tutto questo non mi ha evitato la fatica, né le infinite contraddizioni del vivere.

Mi piace concludere questo breve riferimento allo yoga citando due poeti, l'uno per significare la mia povertà, l'altro la mia grandezza.

Dice R. M. Rilke :²⁸"Non crediate che colui che cerca di confortarvi, viva senza fatica in mezzo alle parole semplici e calme che qualche volta vi fanno bene. La sua vita reca molta fatica e tristezza e resta lontana dietro a loro. Ma forse, altrimenti, egli non avrebbe potuto trovare quelle parole".

E dice Tagore:²⁹

"Mi hai fatto senza fine.

Questa è la tua volontà.

Questo fragile vaso

continuamente Tu vuoti,

continuamente lo riempi

di vita sempre nuova.

Su queste piccole mani

scendono i tuoi doni infiniti.

Passano le età, e tu,

continui a versare

e ancora c'è spazio da riempire.

Un corso in miracoli

Accennerò ora, non potrei non farlo, ad un contributo fondamentale al mio sviluppo di pensiero e di sensibilità. La difficoltà principale consiste nel sintetizzare e trasmettere una ricchezza straordinaria di pensiero. Non mi resta dunque che sperare che l'amore che vi ho attinto possa filtrare attraverso le parole e che il desiderio di farne una conoscenza diretta induca a leggere i testi in prima persona.

Helen Schucman e William Thetford erano professori di psicologia clinica alla facoltà di medicina e chirurgia della Columbia University di New York negli anni '70. La storia di Helen è molto interessante³⁰. Un giorno ella si trovò in grandi ambascie sentendo una voce che le parlava nella testa e che così la invitava: "This is a course in miracles, please take notes"! Su consiglio del collega, ella accettò e così, per sette anni scrisse sotto "dettatura" della Voce Cristica.

Così inizia "Un corso in miracoli":

Nulla di ciò che è reale può essere minacciato.

Nulla di irreale esiste.

In questo si trova la pace di Dio.

La metafisica del Corso poggia su questa distinzione di base e, in un procedere articolato e preciso, riconduce la sofferenza e la malattia ad un pensiero non corretto. La mente non "corretta" è quella abitata da un pensiero egoico, poggiate sulla separazione e la negazione della Figliolanza. La mente corretta è la mente che aiutata dallo Spirito Santo recupera la sua vera natura di Figlio e ritrova la sua pace". Esso fa una distinzione fondamentale tra ciò che è reale e ciò che non lo è, tra la conoscenza e la percezione. La conoscenza è la verità, sotto un'unica legge: la legge dell'Amore o di Dio. La verità è inalterabile, eterna e per niente ambigua. Può non essere riconosciuta, ma non può essere modificata. Si applica ad ogni cosa creata da Dio, e

solo ciò che Lui ha creato è reale. Essa non ha opposti, perché non ha inizio né fine. Semplicemente è. Il mondo della percezione, d'altro canto, è il mondo del tempo, del cambiamento, dell'inizio e della fine; è basato sulla interpretazione, non sui fatti. E' il mondo della nascita e della morte, basato sul credere nella scarsità, nella perdita, nella separazione e nella morte". "I nostri sensi di inadeguatezza, debolezza ed incompiutezza vengono dal nostro forte investimento nel principio di scarsità che governa l'intero mondo dell'illusione. Da questo punto di vista cerchiamo negli altri ciò che sentiamo mancante in noi stessi. Noi amiamo gli altri in modo da ottenere qualcosa noi stessi. Questo, di fatto, è ciò che passa per amore nel mondo del sogno. Non ci può essere errore più grande di questo, poiché l'amore è incapace di chiedere qualunque cosa. Solo le menti si possono veramente unire e nessun uomo può separare ciò che Dio ha unito (Testo pp. 380). Il "piccolo io" cerca di accrescersi con l'approvazione dall'esterno, il possesso esterno e l'"amore" esterno. Il Sé che Dio ha creato non ha bisogno di niente. E' per sempre completo, al sicuro, amato e amorevole. Cerca di condividere piuttosto che ottenere, di estendere piuttosto che proiettare. Non ha bisogni e desidera unirsi agli altri solo per la loro reciproca consapevolezza di abbondanza".

"Peccato, malattia e attacco vengono visti come errate percezioni che chiedono di essere guarite con dolcezza ed amore. Le difese vengono messe da parte perché dove non c'è attacco non c'è bisogno di difese. Il perdono è il mezzo attraverso cui ricorderemo".³¹

Leggendo queste parole, non può non colpire l'analogia, se pure espressa con un linguaggio molto diverso, con quanto il pensiero filosofico e religioso orientale ci ha tramandato. Il tema della illusione Maya è centrale nel pensiero induista. Illusione di una separazione altro non è che l'illusione sulla diversa natura del principio universale e di quello che abita ogni essere umano. L'Advaita Vedanta proclama infatti l'identità del Brahman con l'Atman. In questa unità ogni ignoranza: (avidya) cessa di esistere, ma cessa il suo potere ogni attrazione egoica, che narcisisticamente ripiegata su se stessa, poggia la sua forza sulla illusione della mancanza. Da qui gli attaccamenti, le dipendenze, le perdite. Le malattie e le morti. Il messaggio nuovo, profondamente cristiano, è che lo sguardo di perdono che riverseremo sull'altro, non solo libererà l'altro dal nostro attacco di odio e rifiuto ma libererà immediatamente e contemporaneamente anche noi, permettendoci di attingere ad una risorsa inesauribile di verità e di amore e pertanto di guarigione e di vita.

Concludo con le parole del Corso: "Quando ti senti logorato, ricordati che ti sei fatto del male. Il tuo Consolatore ti farà riposare ma tu non puoi farlo. Non sai come farlo perché se lo sapessi non saresti arrivato a logorarti non avresti ma potuto soffrire in alcun modo, a meno che tu non ti fossi fatto del male, perché questa non è la Volontà di Dio per Suo Figlio. Il dolore non viene da Lui, perché Egli non conosce attacco e la Sua pace ti circonda silenziosamente. Dio è molto quieto perché non c'è conflitto in Lui. Il conflitto è la radice di ogni male, perché essendo cieco non vede chi attacca. Tuttavia attacca sempre il Figlio di Dio e il Figlio di Dio sei tu. Il Figlio di Dio ha davvero bisogno di conforto perché non sa quello che fa dal momento che crede che la sua volontà non sia la sua. Il Regno è suo, eppure egli vaga senza dimora. A casa in Dio si sente solo e in mezzo a tutti i suoi fratelli è senza amici. Dio può forse permettere a ciò di essere reale quando Egli stesso non ha voluto essere solo?

²⁸ Rilke, R.M. (1985), *lettere ad un giovane poeta*, Adelphy, Ed., Milano pp.62/63.

²⁹ Tagore, R. (2006) *Gjtanicali*, Dalai Ed., Miano.

³⁰ Kenneth W. (2005), *Introduzione a un Corso in miracoli*, Armenia Ed., Milano.

³¹ Foundation for inner peace, (1999), Dall'introduzione di :*Un Corso in miracoli* Armenia Ed., Milano.

E se la tua volontà è la Sua non può essere vero neanche per te perché non è vero per Lui. Bambino mio, se tu sapessi cosa vuole Dio per te, la tua gioia sarebbe completa e ciò che Egli vuole è accaduto, perché è sempre stato vero. Quando la luce verrà e tu avrai detto: "La Volontà di Dio è la mia", vedrai una tale bellezza che saprai non provenire da te. Grazie alla tua gioia creerai la bellezza nel Suo Nome, perché a tua gioia non potrà essere più contenuta della Sua. Il piccolo mondo desolato svanirà nel nulla e il tuo cuore sarà così colmo di gioia che balzerà nel Cielo alla presenza di Dio. Non posso dirti come sarà tutto questo, perché il tuo cuore non è pronto ma posso dirti, e ricordatene spesso, che ciò che Dio vuole per Se stesso lo vuole per te, e ciò che Egli vuole per te è tuo. Il percorso non è difficile ma è molto diverso. La tua è la via del dolore della quale Dio non sa nulla. Quel percorso è davvero difficile e molto solitario. Paura e dolore sono i tuoi ospiti, viaggiano con te e dimorano con te lungo il cammino, ma il viaggio nella oscurità non è il percorso del Figlio di Dio. Cammina nella luce e non vedere gli oscuri compagni perché non sono i compagni adatti al Figlio di Dio, che è stato creato di luce e nella luce. La Grande Luce ti circonda sempre ed emana da te. Come puoi vedere oscuri compagni in una luce come questa? Se li vedi è solo perché neghi la luce. Nega loro invece, perché la luce è qui e la via è libera".³²

Certamente inserire in una pratica psicoterapeutica una logica spirituale è un'impresa molto difficile. Difficile in un mondo occidentale dove la dimensione del sacro sembra essere andata perduta. Nel mondo indiano, invece, i due registri sono assolutamente congiunti. E non solo perché la legge Karmica sostiene ogni umana realtà ma anche perché l'equilibrio e la giustizia che reintegrano ogni disarmonia e recuperano ogni forma di dolore appartengono ad un Ordine superiore: il Dharma, al quale ogni creatura appartiene e che in Esso trova il suo compimento. Mi trovavo a visitare l'ospedale di Puttaparti nell'Andhra Pradesh e fui colpita nel visitarlo, di trovare nella sua biblioteca, accanto ai testi di medicina, una grande raccolta di testi sacri. Essi erano ritenuti non solo fonte di ispirazione, ma anche di richiamo alla guarigione spirituale come fondamento della salute dell'anima e quindi del corpo.

Tenere presente la logica del Corso mi è molto utile. Sia praticamente, nella mia vita quotidiana, sia come riferimento epistemologico. Mi aiuta a ricentrarmi in una "mente corretta" quando la mia egoicità mi porta invece a proiettare, a colpevolizzare, a negare. L'impegno che il Corso chiede è quello di essere vigilanti. Scissione, negazione, proiezione sono processi mentali comuni e ogni terapeuta ne conosce gli effetti deleteri. Nella esperienza di psicodramma che ho vissuto con le mie pazienti malate di cancro, il dato che è emerso con maggiore evidenza è stato, all'inizio, proprio la mancanza di speranza. La chiusura dentro un ineluttabile mantello di morte, come se lo sguardo non trovasse orizzonti. Il senso di colpa è la cosa più difficile da trasformare nelle sue radici più profonde. L'epistemologia del Corso dà una chiave ermeneutica straordinaria. Propone ed esemplifica che ogni senso di colpa abbia la sua radice in una dimensione di ignoranza che fa sì che l'ego si ponga come auto generato. Questo errore, creduto realtà, produrrà poi ogni attacco nell'illusione di allontanare da sé qualcosa, per sua natura, non reale: la separazione dal "*bonum et verum*"³³. Solo la riconciliazione con la verità dunque, la verità dell'Uno per sempre e da sempre, riporterà la pace.

³² Ibidem. Cap. XI, pp. 218

³³ A questo proposito suggerisco la lettura di un bel libro di Matthew Fox, monaco benedettino (2011), *In principio era la gioia*, Fazi Ed. Collana Campo dei fiori. Roma.

"Se la malattia è separazione, la decisione di guarire e di essere guarito è il primo passo verso il riconoscimento di ciò che vuoi veramente. Ogni attacco ti allontana di un passo da ciò, ed ogni pensiero di guarigione ti ci porta più vicino. "Quando attacchi una parte qualsiasi di Dio e del Suo Regno la tua comprensione non è perfetta e ciò che realmente vuoi è di conseguenza perso per te. La guarigione diventa così una lezione di comprensione. Ogni pensiero di guarigione che accetti, sia da tuo fratello che dalla tua stessa mente, ti insegna che tu sei Figlio di Dio. In ogni pensiero nocivo che mantieni, ovunque tu lo percepisca, risiede la negazione della Paternità di Dio e della tua Figliolanza".

Sapere con più certezza che la guarigione cominciava da lì, proprio dal riconoscere l' "illusione", mi è stato di grande aiuto. Più complesso tradurlo in esperienza e pratica professionale.

Ma io non ero sola.

CAPITOLO III Lo psicodramma

L'esperienza di cui parlerò in questo capitolo è iniziata due anni fa, presso il Centro Universitario della mia città. In questa sede, infatti, mi è stato gentilmente concesso da Don Roberto uno spazio per poter tenere il gruppo di psicodramma con donne malate di cancro. Sei sono le pazienti dello I.O.V. che hanno aderito alla proposta. Contattate dalla mia tutor, dott.ssa Capovilla, e successivamente incontrate da me in un colloquio preliminare, hanno regolarmente frequentato gli incontri di psicodramma. Alcune di loro hanno tenuto, per un certo tempo, anche sedute individuali con la psicologa dott.ssa Capovilla. Non è stata intenzionale la formazione di un gruppo di sole donne. Semplicemente gli uomini non hanno accolto l'esperienza proposta.

Il gruppo è omogeneo non solo per genere e patologia, (tutte, tranne una che aveva avuto un tumore cerebrale con metastasi polmonare, sono state mastectomizzate per cancro al seno), ma anche per età, essendo questa compresa tra i 40 e i 50 anni. Ci siamo trovate settimanalmente per due anni, in incontri della durata di due ore ciascuno. L'orario è stato scelto per venire incontro alle loro esigenze di lavoro e di famiglia.

E' emerso presto, intenso e sordo, ad accomunarle, un senso di disperazione, di disorientamento esistenziale, e non tanto o non solo come conseguenza della malattia intercorsa, ma come tessuto greve su cui si era articolata la loro vita fino ad allora. La trasformazione di questo sentimento ed il recupero di una fiducia, di una chiave diversa del vivere e di essere al mondo, è stato il risultato più importante ed evidente che la terapia psicodrammatica ha prodotto nelle singole persone e in tutto il gruppo nel suo insieme.

Ricordo i volti di queste giovani donne ai primi incontri. Tese, spaventate, attente ad ogni parola, sospese ad accogliere tutto ciò che le poteva aiutare ad identificarsi con una proposta costruttiva e, nel contempo, intimidite da una consapevolezza che le metteva in uno spazio sospeso. Si sentivano diverse da tutte le altre donne che camminavano loro accanto e il ritrovarsi assieme, simili nelle vicende che stavano attraversando, è stato **il primo elemento terapeutico** che hanno incontrato.

Essere parte di un gruppo, ed un gruppo continuativo, non è per tutti una cosa semplice. Ci vuole una motivazione forte e disponibilità a mettersi in gioco. Esse le avevano entrambe. E' stato per loro di grande aiuto potersi dire, potersi mostrare, poter avere paura senza dover mentire. L'essere assieme, lungi dal farle sentire menomate, ha attivato ancora di più quei fenomeni di

rispecchiamento/riconoscimento che sono propri di ogni esperienza di gruppo e che sono così importanti nel ridimensionare vissuti e ricomporre significazioni.

E' stato un piangere assieme, un ridere assieme. Quando una di loro era assente per i trattamenti chemioterapici, un pensiero era anche per lei e si aspettava il "ritorno" sapendo che alla seduta successiva se ne sarebbero visti gli effetti sul volto .

E' stato un ripercorrere assieme le tappe della loro vita, individuando, per risonanza, le ferite che, subdolamente, avevano disorganizzato il loro sentirsi persone fino all'emergere "improvviso" della malattia. Graduale e liberatorio, scorgere, possibile, un altro senso delle cose, nascosto tra le pieghe di un coraggio sconosciuto che da solo emergeva se accompagnato dalla verità su se stesse.

Un secondo elemento terapeutico, che in questo gruppo ha assunto una rilevanza speciale, è stato il potersi e "doversi" confrontare con l'espressività corporea. Dico "doversi" perché fa parte integrante della metodologia psicodrammatica proporre questa modalità comunicativa. Come afferma Zerka Toeman Moreno ³⁴ "*il corpo umano si rivela il magazzino teatrale della memoria*" e l'ampia gamma di occasioni offerte affinché ciascuna potesse dirsi anche con il corpo, ha dato loro modo di riavvicinarsi ad esso. Era un corpo mutilato e alterato, tenuto a distanza. Ambivalentemente sentito come strumento di vita e minaccia di morte ad un tempo. Cantare, ballare, muoversi, rotolarsi, accarezzarsi e lasciarsi accarezzare, esplorare, riconoscere, consolare, ammirare, lasciarsi guardare...etc.. tutto questo ha permesso di dar loro chiarezza a vissuti molto profondi, esplicitando quella *funzione di doppio* che è la risultante del guardarsi dentro per poi esternare quanto si percepisce di sé. In consegne adeguate, circolarmente esperite, ho cercato di far incontrare il corpo ritrovandolo amico, luogo di espressività e creatività semplice e buona. Quanto si è rivelata utile *la funzione di specchio* nei molti momenti di solidarietà femminile e di solidarietà umana ad un tempo! Essere viste e guardate, guardate al di là della malattia. Questa non è stata negata ma avvicinata non solo come segnale di un male che si era espresso, ma anche di un bene che non aveva fatto altrettanto.

Un terzo elemento terapeutico è stato il graduale uscire da un copione trito, pesante e molto pericoloso. Mi ci sono voluti alcuni mesi prima che mi sentissi sicura di addentrarmi più in profondità. Mesi importanti per costruire conoscenza e fiducia. Mesi per individuare le strutture portanti di personalità impegnate, almeno a parole, a sconfiggere un male che, arroccato dietro l'angolo, mostrava ad alcune, nei valori alti dei marcatori o nelle tac positive, la pervicacia della sua presenza. I ruoli, si sa, sono il prodotto di esperienze vissute. Sostenuti da circuiti di pensiero consolidati, diventano, a volte, abiti usati senza mobilità. Cristallizzazioni rigide che a posteriori rivelano la loro carica intrinseca. *L'inversione di ruolo* è la tecnica principale che lo psicodramma utilizza per permettere alla persona di addentrarsi in territori inesplorati. Altre significazioni appaiono possibili e, sperimentate in questa modalità, possono spiazzare strutture mentali assolute. Spesso nel cancro la depressione rivela una carica aggressiva mal indirizzata ,se non addirittura negata ed inesplorata. Esplicitarla è ciò che ha creato trasformazione nelle persone del gruppo e che maggiormente è stata ritenuta conquista, una volta acquisita.

Un quarto elemento terapeutico è l'intreccio di Io-attore e di Io - osservatore. Chiunque abbia esperienza di

psicodramma conosce l'importanza di questo circolo virtuoso. Non potrebbe esserci crescita, né meta riflessione, se all'azione esperita nel qui e ora non facesse seguito, opportunamente stimolato e guidato dal direttore, il momento osservativo. Quel mondo preconsciouso che, vivificato dall'azione, si è affacciato alla coscienza,(vuoi attraverso l'inversione di ruolo, vuoi attraverso un "rivedersi" dalla balconata, vuoi ancora attraverso le molte opportunità che la tecnica psicodrammatica offre), viene "catturato" e tenuto diventando bagaglio nuovo e arricchente del mondo conscio della persona.

Devo dire che con queste donne non è stato semplice fermare l'attenzione. Io stessa mi sentivo in difficoltà ogni qualvolta il silenzio apriva la strada ai vissuti e le emozioni salivano scomposte, spaventate. C'era come una sospensione del respiro. Un'attesa di un evento che poteva lanciarsi oltre la paura, verso altri significati e scoperte di senso. Si doveva però passare di là, attraverso verità così apparentemente difficili da esser state ricacciate nel corpo e in un corpo che, per questo, rischiava di morire.

Il tempo ha giocato in nostro favore. Attenuandosi la diffidenza, scoprendo piano piano l'accoglienza del gruppo e riempiendosi gli occhi del loro reciproco lottare, lentamente, le cose hanno cominciato a cambiare. Il non detto è divenuto rabbia, paura, solitudine, confusione. I ricordi hanno preso vita sulla scena e scrostati della loro apparente onnipotenza sono diventati palestra di vita.

Molto mi ha aiutato avere nell'animo la fiducia in una realtà buona e profonda. Magari nascosta dietro le pieghe di un orgoglio ferito, di un abbandono apparentemente inesplicabile. Invitare a stare in ciò che è. A non averne paura. A saper aspettare affinché si disvelasse un altro senso delle cose. L'attitudine meditativa che parte dal respiro è stata mezzo semplice, a volte, per recuperare presenza, quiete, pazienza.

Finché un giorno è stata invitata la malattia. Impensabile ospite, all'inizio del percorso, essa si è fatta strada un po' alla volta, sostenuta dalla rete di uno sguardo semplificato da tanti momenti di verità e di semplicità condivisa. Ricordo l'intensità di ogni istante. Era come se avessimo scavato nel cuore e nella mente come il chirurgo aveva fatto nel corpo, e avendo colto il nucleo dismorfo e malato, ne avessimo circuito i confini ed estirpato le radici.

Un quinto elemento terapeutico importante e determinante è stata la ristrutturazione del mondo interno individuale. Va da sé che questo era molto confuso. Meccanismi di difesa rigidi e consolidati tenevano chiusi i personaggi del mondo interno come pedoni di una scacchiera inavvicinabile. Poteva trattarsi del padre, della madre o di un marito o di un amante morto all'improvviso. I personaggi parlavano di spazi non riconosciuti, di carezze non date, di graffi profondi disegnati sul corpo e nel corpo come sigilli di porte murate. Il decentramento percettivo dell'inversione di ruolo o il recupero, in spazi di plus realtà, di parole non dette, di dignità non abitate, ha ristrutturato un po' alla volta il mondo interno di ciascuna delle partecipanti.

Parlerò dell'esperienza di tre di loro: Giovanna, Marina, Elisabetta.

Giovanna è una bella donna. Alta, bionda, con i capelli dritti e la frangetta, gli occhi verdi. Un corpo snello e ben fatto. Si intravede la sua timidezza per quel suo non guardarti mai negli occhi ma sempre a metà, come se una collana o una tua catenina attirasse totalmente la sua attenzione non permettendole di alzare lo sguardo. Si tiene spesso le mani con le mani, come a stringere qualcosa o semplicemente a stringersi, e quando parla, si muove inquieta, tra un passo avanti ed uno indietro.

³⁴ Moreno, J. (1985), in presentazione alla edizione italiana del : *Manuale di psicodramma* , Astrolabio Ed., Roma.pp.19

Di se stessa racconta:

“Sono nata nel 1965, ho compiuto 48 anni lo scorso 1° di luglio. Sono grande, sono adulta, qualcuno potrebbe dire che ormai sono... quasi vecchia, ma c'è una parte di me che non è mai cresciuta, che è ancora bambina e cerca la mamma, una mamma che ho trovato solo in tarda età e, probabilmente, proprio grazie alla malattia.

La mia storia di malattia sembra un continuo grido di aiuto, un grido senza voce, una disperata ricerca e richiesta di attenzione. In effetti, grazie alla malattia, sono paradossalmente davvero riuscita a catalizzare l'attenzione di chi mi stava intorno. Soprattutto l'attenzione di mia madre.

Mia mamma non ha avuto una gravidanza serena e credo di aver sofferto con lei, dei suoi stati d'animo ansiosi, quando ancora ero nel suo grembo. Credo che il corso della sua vita sia stato, nel bene e nel male, condizionato moltissimo da me, dal mio arrivo inatteso. E, a suo modo, me lo ha fatto pesare.

Mia madre ha, senza dubbio, avuto, ed ha tuttora, un ruolo dominante nella mia esistenza.

Sono diametralmente opposta a lei, che ha un carattere tanto sensibile quanto freddo, duro, nervoso e distante. Incapace di esprimere emozioni in modo spontaneo. Ho vissuto i suoi sensi di colpa come se fossero stati i miei e non sono mai riuscita ad instaurare un rapporto affettivo con lei quando ero piccola. Non ricordo una sua carezza. Non credo sia mai riuscita o abbia mai voluto entrare in sintonia con me veramente. Per anni non sono riuscita a chiamarla “mamma”, tanto disperato era il bisogno di lei quanto più difficile era avvicinarmi a lei.

Ho una storia di Morbo di Crohn iniziato, io penso, con la mia nascita, anche se mi è stato diagnosticato solo all'età di 21 anni.

Quando sono nata i miei genitori erano giovani, io sono stata un dono inatteso ed erano completamente inesperti e impreparati ad accogliermi. Presi da tanti problemi contingenti, hanno trascurato il fatto di avere una bambina particolarmente bisognosa di attenzioni. Sono cresciuta, nei primi anni della mia vita, molto in solitudine. Direi che la solitudine è il filo conduttore della mia vita.

Affidata alla nonna, alla zia, alla scuola materna, lasciata da sola a gestire il fratellino piccolo, ho maturato negli anni un carattere ipersensibile, emotivo, profondamente ansiogeno che, nonostante l'età, non ho ancora imparato a controllare. E purtroppo i miei stati emotivi hanno sempre condizionato l'equilibrio della mia salute.

Fin da piccolissima ho avuto problemi intestinali. Avevo sempre serie difficoltà, una severa stipsi, perdita di sangue durante le evacuazioni. Non mi scaricavo anche per lunghi periodi. Scaricarmi era diventato un incubo. E più ero ansiosa e più difficilmente mi scaricavo. Ricordo con grande sofferenza i lunghissimi (anche due mesi di seguito) periodi di vacanza in montagna e al mare trascorsi in quelle che all'epoca erano le colonie estive. Periodi nei quali, tale era l'ansia e il disagio di essere lontana da casa, che per intere settimane non mi scaricavo senza avere nessuno a cui confidare il mio dramma.

I miei stati di ansia si sono un po' attenuati quando mia madre ha smesso di lavorare e finalmente ha iniziato a prendersi cura della famiglia. Ho avuto una carriera scolastica abbastanza brillante, mi è sempre piaciuto andare a scuola e la gratificazione dei miei genitori per i buoni risultati scolastici mi ha sempre motivato ad impegnarmi. Ho frequentato l'Istituto Magistrale perché, fin da giovane, la mia ambizione era insegnare ai bambini. Ho perseguito il mio obiettivo fino a raggiungerlo. Ad oggi sono 25 anni che insegno nella scuola primaria. Negli anni di studio alle

superiori le mie condizioni di salute si sono mantenute abbastanza tranquille. Certo la relazione con mia madre non era idilliaca, al contrario, ma in quel periodo ho incontrato la seconda persona veramente importante della mia vita: mio marito Giorgio. Avevo 17 anni quando mi sono innamorata, e da quel momento le mie attenzioni, pensieri, emozioni sono state dirottate, completamente, su questo mio coetaneo. Un innamoramento fulminante, che non si è ancora spento del tutto, nonostante siamo separati da dieci anni. In quel periodo della mia vita ho capito di saper perseguire un obiettivo con determinazione. Ho impiegato anni affinché si accorgesse di me e mi prendesse in considerazione, alla fine ha ceduto. Sono riuscita a fargli credere che fossimo veramente fatti uno per l'altra.

Mi è stato diagnosticato il Morbo di Crohn a 21 anni. Una situazione molto stressante aveva fatto scatenare la malattia. All'epoca frequentavo l'università, la Facoltà di Pedagogia. Non riuscivo ad affrontare gli esami orali, tale era l'ansia. Non mi sentivo mai preparata abbastanza e rimandavo gli appelli. Allo stesso tempo non riuscivo a studiare, ero affaticata, sentivo sempre bisogno di dormire, di riposare, non memorizzavo le cose, non riuscivo ad esprimermi oralmente. Mia madre mi chiedeva come andasse e io le dicevo che andava tutto bene, ma in verità vivevo due realtà, quella interiore di grave difficoltà, di disagio, quella di facciata dove tutto appariva normale. Un dramma perché non potevo sostenere di mentire a mia madre, ma non trovavo alternative. Non sapevo come venirne fuori. Credo che il Crohn si sia scatenato per darmi una via d'uscita. Ad un certo punto ho iniziato a scaricare sangue, a perdere peso a deperire sempre di più. Ricoverata in ospedale e fatti gli accertamenti mi hanno diagnosticato prima una colite ulcerosa, poi, circa un anno dopo un morbo di Crohn, localizzato al retto-sigma.

Da allora un calvario fatto di alti e bassi, più bassi che alti. Una esistenza fatta di brevi periodi di remissione e lunghi periodi di riacutizzazione, ripetuti ricoveri, anche due in un anno, colonscopie, lunghissime degenze in ospedale, cure fastidiose a casa, cortisone a nastro a cicli continui. Una situazione esistenziale molto faticosa che comunque non mi ha impedito di impegnarmi e faticosamente raggiungere gli obiettivi importanti della vita. Mi sono diplomata, laureata, ho conquistato un buon lavoro, mi sono sposata, separata, ho avuto altre relazioni, ho comprato una casa, tutte cose che, se ce ne fosse stato bisogno, mi testimoniano quanto sia stata una persona in gamba. Ho bisogno di ricordarmelo qualche volta.

A 28 anni ho sposato il mio Giorgio. Mi ha sposato sapendo del Morbo di Crohn, ma probabilmente sottovalutando il peso che avrebbe potuto avere sostenere una persona con questo problema. Mi ha sostenuto fin che ha potuto, purtroppo trovandosi talvolta anche da solo a portare il peso della situazione. Dopo che mi sono sposata mia mamma si era un po' allontanata da me e dai miei problemi. E' un po' la mentalità di una volta: “Una volta spostata ...sei fuori. A te e ai tuoi problemi provvederà tuo marito”.

Giorgio è diventato tutto il mio mondo: era mia madre, mio padre, mio fratello, il mio amico fidato, forse tutto tranne che un marito. Io sono diventata la sua bambina e lui il mio genitore, anche se eravamo coetanei. Io mi sono appoggiata a lui completamente e lui mi ha sostenuto fin che ha potuto. Poi, dopo pochi anni, ha deciso che non era quello che desiderava per la sua vita. Decidendo di seguire le sue ambizioni di libertà e di carriera, ha iniziato a staccarsi da me sempre di più. Per lavoro andava lontano anche per lunghissimi periodi. Finché una volta è tornato con la richiesta di separarsi. Così mi ha lasciata veramente sola, con una malattia che mi debilitava al massimo, senza

la forza di reagire. In quel momento ho assecondato la sua scelta di rompere il matrimonio, purché non rompesse del tutto il filo doppio che ci legava. Mi promise che saremmo stati sempre come fratelli ed in effetti ancora lo siamo. A 38 anni, dopo sette di matrimonio, ho ricevuto la richiesta di separazione.

Negli anni a venire lo stress della separazione ha riacceso il M. di Crohn. In cura a Milano all'Ospedale Sacco, sono state messe in atto diverse terapie immunosoppressive che non hanno funzionato, se non per brevi periodi.

La parte di colon colpita dal Crohn ha iniziato a stenotizzare sempre di più. Hanno iniziato a formarsi ascessi e fistole. Le difficoltà ad evacuare diventavano sempre più severe. I continui interventi di dilatazione e gli esercizi di dilatazione a cui ero costretta quotidianamente per poter mantenere la funzionalità intestinale, erano diventati pressoché inutili.

Fortunatamente lungo questo percorso ho incontrato altre persone molto significative per la mia vita, che mi hanno accolto, accompagnato e aiutato. Sostituendosi a mio marito e volendomi anche tanto bene. Primo fra tutti il mio amico Diego, malato di Crohn come me, con il quale abbiamo condiviso le preoccupazioni e il dolore della malattia, facendoci coraggio a vicenda e sostenendoci emotivamente. Ci siamo trovati in ospedale quando avevo 39 anni e da allora non ci siamo mai più separati. E poi Cesare, che è stato il mio compagno per tre anni. Con lui ho condiviso un altro percorso molto doloroso di malattia, il suo, che lo ha visto morire per un linfoma nel 2008.

Dopo la morte di Cesare, la situazione del "mio" Crohn ha avuto un tracollo. A 45 anni si è cominciato a parlare di colostomia in modo realistico. I medici di Milano hanno cercato in tutti i modi di rinviare questo appuntamento, atteso da tempo. L'intervento era programmato per settembre, ma ad agosto del 2010 ho avuto una perforazione intestinale che mi ha costretto ad un intervento d'urgenza a Padova. A questo ne è seguito un secondo in breve tempo, nel quale mi è stata confezionata una colostomia sinistra definitiva.

Ho impiegato più di un anno per riprendermi, e per poco non ci ho rimesso la vita a causa di altre complicazioni seguite all'intervento. Così da due anni vivo con la mia stomia, serenamente, come se fosse sempre stata una parte di me, e la benedico ogni giorno, perché mi ha restituito la gioia di vivere e mi ha permesso di recuperare una qualità di vita che credevo non potesse mai appartenermi.

Nell'estate del 2011, quando ormai avevo superato il problema del Crohn, si è fatto avanti un problema del tutto inatteso e insospettato. Probabilmente il più serio e terrificante di tutta la mia vita. Con una mammografia si è evidenziato qualche cosa al seno destro. Gli ulteriori accertamenti che sono seguiti hanno completato il quadro: si trattava di un carcinoma duttale in situ della mammella. E' stata necessaria una mastectomia destra. Fortunatamente non ci sono state conseguenze e non ho dovuto fare terapie. Sono guarita! Dio ti ringrazio. Ma questo tipo di stress è stata la goccia che ha fatto traboccare un vaso che era già colmo da tanto tempo.

In questo periodo ho riscoperto mia madre e la psicoterapia.

Mia madre, che in tutti questi anni di sofferenza mi è sempre stata accanto, in questa occasione ha superato se stessa e mi è stata vicina moltissimo. Con il suo piglio severo ma fermo e sicuro, mi ha permesso di non deragliare. Si è fatta carico di tutto, e senza drammatizzare, è stata sempre davanti a me e mi ha accompagnato lungo tutto il percorso, fino al giorno in cui mi è stato detto che il problema era risolto.

La psicoterapia che, prima con sedute individuali, poi con lo psicodramma, mi ha permesso di fare un percorso di ricerca dentro me stessa alla scoperta di chi sono veramente e di quello che sono diventata anche grazie all'esperienza della malattia. E' strano dire "grazie" alla malattia, ma proprio grazie ad essa, al mio lungo percorso doloroso, ho scoperto sfumature della mia vita, ombre scure e sprazzi di luce, che una persona con un corso normale e piano dell'esistenza probabilmente non ha le stesse occasioni di cogliere.

L'ESPERIENZA DELLO PSICODRAMMA

Ancora lascio che sia Giovanna a parlare della sua esperienza psicodrammatica. Non aggiungerò né toglierò nulla, così come ho preferito riportare integralmente le storie raccontate affinché siano loro a dire e a dirsi, ancora una volta in uno spazio tutto per sé.

"L'incontro con lo Psicodramma è avvenuto due anni fa, a conclusione del percorso con la dottoressa, psico oncologa, E. Capovilla, presso lo IOV di Padova. Mi è stato proposto come esperienza di approfondimento, ricerca, scoperta e interpretazione del mio vissuto e del mio mondo interiore. Mi ci sono avvicinata con curiosità, dal momento che non avevo idea di che cosa si trattasse. Doveva essere un percorso della durata di un anno e invece è durato ben due.

Per la verità da principio non ne ero per niente entusiasta. Al primo incontro, nell'ascoltare tutte quelle esperienze dolorose, sono stata presa da un vero e proprio istinto di fuga. Pensavo fra me: "mi basta il mio di percorso doloroso perché devo espormi e condividere anche a quello degli altri. Con il carattere che mi ritrovo, assorbire tutte le ansie e le tensioni degli altri, non può farmi altro che male".

Dopo tanto soffrire, ora che finalmente ne ero fuori e mi stavo riprendendo, non avevo alcun desiderio di immergermi e condividere il dolore di altre persone. Trovarmi parte di uno stretto gruppo di donne ancora alle prese e profondamente coinvolte con quel tipo di malattia, significava costringermi a rimanere ancorata dentro un problema che invece volevo al più presto lasciarmi alle spalle. Il mio desiderio più grande era trovare un modo per liberarmi e uscire finalmente da quella spirale di malattia, e non rimanerne invischiata attraverso il dolore di altri.

Poi, pian piano, è cambiata la prospettiva da cui ho iniziato a guardare a questa esperienza. Mi sono resa conto che, ancora una volta, mi stavo incanalando in un percorso di solitudine, e che rinunciando a incontrare quelle ragazze ogni settimana avrei rinunciato ad una preziosa esperienza di comunione e di condivisione. Così ho deciso di continuare, con la speranza di chiarire, anche grazie al contributo delle mie compagne di viaggio, il perché delle mie ansie, paure e insicurezze.

In modo sempre più naturale e spontaneo mi sono addentrata nelle stanze nascoste della mia vita, e in quella delle mie amiche, per conoscere, per capire e pian piano scoprire e riassetare alcuni dei tasselli sconnessi del mio mondo interiore, e tutto ciò non da sola, ma condividendo dentro un cerchio magico tutta la mia vita con quella delle altre.

E a poco a poco, rappresentando le loro vite, mi sono resa conto che, davvero, siamo tutti la stessa cosa. Le ansie, le paure, le insicurezze, le frustrazioni, i desideri, i sogni, i motivi per piangere e per essere felici ci accomunano, quelli miei sono molto simili a quelli degli altri. Veder rappresentare la vita degli altri è stato uno specchio per la mia vita. Da chi mi sta vicino posso imparare e io stessa posso essere di stimolo e aiuto per gli altri.

Le mie amiche dello psicodramma, compresa la nostra dottoressa Marta, sono diventate come sorelle. Un filo invisibile ci unisce, dentro e fuori quel cerchio magico, fatto di lacrime, di sorrisi, di racconti, di sogni, di speranze, di dolori e gioie condivise.

A questo mi è servito frequentare con costanza lo psicodramma: a rappresentare il mio vissuto per cogliere e capire i miei bisogni profondi. A cercare strategie per soddisfarli. Modificare il mio atteggiamento verso la vita e recuperare la fiducia in me stessa e negli altri. A fidarmi degli altri. Ad aprirmi al mondo con nuovo slancio, con desiderio di novità, con volontà creativa, con gioia. Ad acquistare autonomia per affrontare le cose. Ad accettare i miei limiti e ad assumere consapevolezza dei miei mezzi per diventare finalmente attrice-autrice del mio destino, senza sentirmi sempre in balia del caso o della malattia, ad alzare lo sguardo dritto davanti a me, a guardare lungo, oltre l'oggi, e a nutrire, con il lavoro di ogni giorno, progetti per il futuro".

Marina è una donna molto graziosa, minuta, con due begli occhi azzurro grigi. E' arrivata con la parrucca, perché la chemio le aveva fatto cadere tutti i capelli. Ora sono ricresciuti, corti, sale e pepe, con un taglio da ragazzino. Ama vestirsi con fogge particolari. Le sue maglie, i suoi vestiti sono un collage di tanti colori, mi ricorda, talvolta, un paggio del Signorelli, ecco sì proprio così, un paggio rinascimentale, curioso, in disparte, che guarda la scena del quadro.

Di se stessa racconta:

"Sono nata in una famiglia che mi ha amata e voluta con intensità, figlia unica, in una famiglia di adulti: genitori, nonna e zia materna.

Della mia infanzia ricordo poco: tutto riguarda una vita in campagna all'aria aperta, a giocare con gli amici del vicinato fino a tardi nelle serate d'estate.

Di quel periodo l'unica tristezza è relativa ai numerosi ricoveri in ospedale della mamma per patologie legate a gravidanze mai portate a termine, tranne una volta, avevo sette anni e ricordo la gioia nell'apprendere dell'imminente arrivo di una sorellina.

Finalmente una compagna di giochi, di confidenze, una compagna di tutto. Purtroppo morì pochi giorni dopo la nascita. Ci sono voluti anni prima che la mamma si riprendesse, ed io? Mi sono mai ripresa? Non so. Certo è che mi sono sempre sentita "incompleta", come se mi mancasse una parte di me.

Un momento particolarmente difficile è stato quando ci siamo trasferiti in una nuova abitazione in una zona più vicina al centro del paese. Tanto è bastato perché ne conseguisse anche un trasferimento in una nuova scuola, era l'ultimo anno delle elementari. Scuola nuova, amiche nuove, ambiente nuovo, insegnante nuova, un trauma! Bisognava farsi accettare dalle compagne, mettersi al passo con le lezioni, adeguarsi. E' stata dura, e l'esperienza mi ha segnato perché per molto tempo ho avuto difficoltà a fare amicizie nuove, mi sentivo "non voluta".

Un ruolo importante ha rivestito nella mia vita la scuola. Ho studiato praticamente per vent'anni! Medie e superiori si sono succedute con tranquillità: ero una studentessa metodica che si applicava. In questo periodo gli svaghi erano limitati al solo periodo estivo. Sono questi gli anni in cui si è formato il gruppo di amiche che mi accompagna ancora oggi. Ho trovato delle ragazze che "mi hanno voluta", siamo partite in due, e con il passare degli anni siamo arrivate a formare un gruppetto di otto amiche.

Gite al mare, feste paesane, i primi amori...

Un grande passo è stata l'esperienza universitaria. Mi sono staccata dalla famiglia, perché restavo a Venezia per il periodo necessario a frequentare le lezioni. Ero in un

collegio dove era suora una sorella della mamma. Ho imparato ad affrontare le mie paure, la timidezza e la ritrosia nell'incontrare persone nuove, buttandomi dentro a capofitto. Gli esami universitari erano duri, la selezione forte, ho dovuto impegnarmi a fondo, gli insuccessi mi ferivano al punto che mi dicevo "ce la farò a costo di morire". Ho cominciato a fare violenza su me stessa per "riuscire". Sono comunque anni di crescita interiore, di nuove amicizie. Anni passati a contatto con la zia, una zia un po' fuori dall'ordinario per essere una suora. Ha cominciato in questo periodo a crearsi il nostro legame che ha portato alla consuetudine di sentirci tutte le sere. Cosa che si è protratta fino alla sua morte, per me così dolorosa, avvenuta poco dopo il mio rientro da Milano.

Finiva l'Università, mi sono laureata in economia, sono partita e sono andata in una città piena di vita, piena di occasioni, di divertimenti: Milano. Vi ho trascorso tre anni e mezzo! Anni durissimi per me perché ho visto infrangersi le mie speranze: niente divertimenti, niente vita. I miei amici erano a chilometri di distanza. Dopo anni passati a studiare, finalmente avevo trovato un lavoro, e pensavo di essere finalmente più libera, ma non è stato proprio così... legata a degli orari decisi da altri! Volevo tornare a casa, ma allo stesso tempo non riuscivo a decidermi a lasciare il lavoro. Sono anni che hanno lasciato il segno. Mi piace pensare che hanno però contribuito a farmi diventare la persona che sono.

Finalmente è arrivato il mio futuro marito e in men che non si dica: addio Milano! Era il 2000. Ci sono tornata solo nel 2012 per un consulto medico e dopo alcuni mesi, per fare visita agli zii e cugini. Ho pensato che questo viaggio, dopo la malattia, era un modo per "fare pace con quel periodo della mia vita".

Come dicevo, è arrivato il mio futuro marito. La nostra è una storia alla "Sliding doors". Eravamo a scuola assieme alle elementari, fino al mio trasferimento. Poi ci siamo persi di vista, finché non sono stata invitata ad una festa di Capodanno in cui c'era anche lui (1986/87 circa). Per Alessandro è stato un colpo di fulmine, io temporeggiavo, avevo altre mire. Ci siamo girati attorno fino ai vent'anni e quando ho visto che non era più interessato a me, mi sono disperata e ho cercato di rimediare, ma era troppo tardi. Aveva scelto un'altra! Sono dovuti trascorrere dieci anni perché finalmente, con maggiore consapevolezza, ci mettessimo insieme. Quando penso a mio marito, penso che debbo a lui la "mia salvezza da Milano".

Così nel giro di pochi anni, mia zia suora è venuta a mancare, ho cambiato lavoro e città, ho trovato un fidanzato, abbiamo cercato casa e ci siamo sposati, ora abbiamo due figli.

Che dire dei miei figli? Temevo di essere come mia mamma, destinata a veder realizzato solo in parte o addirittura per nulla, il sogno di maternità. Invece sono stata benedetta dall'arrivo di un maschio e di una femmina. Io che chiamavo i bambini "quei microbi" mi sono trasformata: tutta coccole e bacetti!

E' stato così che un po' alla volta il mio nuovo lavoro ha cominciato a pesarmi, perché non mi permetteva di stare vicino ai miei figli, come avrei voluto. Avevo scelto di lavorare in un ente pubblico proprio per non dover sottostare agli orari improponibili di un'azienda privata in cui mi ero trasferita dopo aver lasciato Milano, e mi ritrovavo nelle medesime condizioni, con l'aggravante della distanza (lavoro a Venezia). Ho cominciato a chiedere il part time e ad angustiarmi perché me lo negavano. Mia mamma mi diceva "Se non ti danno il part time, lascia stare, che ti ammali"! Io lo sapevo che aveva ragione, ma era più forte di me! Dopo sei mesi che l'avevo ottenuto ho scoperto di essere ammalata: avevo il cancro.

Il primo pensiero è stato per i miei bimbi. "Se muoio Davide (5 anni) si ricorderà di me, ma Arianna (3 anni) non si ricorderà della sua mamma". Il pensiero era insopportabile!

Scoprire di avere il cancro ti fa entrare in un "mondo alternativo", in alcuni frangenti, in un inferno. Le prime volte che salivo le scale dell'ospedale mi dicevo: "no, non può essere, non può accadere a me". Guardavo gli altri e pensavo: "loro sono ammalati, io no, io ho qualcos'altro", non potevo essere come loro, non potevo essere una di loro. Non volevo dover passare il mio tempo in giro per gli ospedali, nelle sale d'attesa di dottori super specializzati, ad attendere un responso di assoluzione, che non sarebbe arrivato. Mi dicevo "io non ho tempo per queste cose, io ho tantissimi altri impegni: i bimbi, il lavoro, la casa ", ma le mie priorità erano destinate a cambiare drasticamente. I primi tempi in cui si pensa e si teme di avere il cancro non ci sono parole adeguate per descrivere quello che si prova. Lo smarrimento: chi chiamo? A chi devo rivolgermi, dove devo andare? La vita viene stravolta, vivi in un incubo e fingi che tutto sia come prima, ma non lo sarà mai più. Quando mia zia suora si è ammalata, per alcuni versi ho sempre pensato che la zia che conoscevo fosse morta nel momento in cui le era stato diagnosticato il suo male. Ora a distanza di tempo ne ho avuto la conferma sulla mia pelle: quei giorni, i primi giorni in attesa delle visite mediche chiarificatrici fino al responso finale, hanno segnato la mia morte.

Quella che ero stata ora non c'è più. Quello che pensavo, che provavo una volta ora non ha più alcuna importanza, sostituito da altre priorità, da altri pensieri. Ma mi piace pensare che da quelle ceneri, come un'araba fenice, sia nata una nuova ME."

L'ESPERIENZA DELLO PSICODRAMMA

Potrei dire di essere approdata allo psicodramma per pura combinazione: la proposta è giunta durante una seduta di psicoterapia individuale. In quell'occasione stavo raccontando di un litigio piuttosto duro che avevo avuto con mio papà relativamente a decisioni che riguardavano un progetto di ristrutturazione di un'abitazione, in cui avrei dovuto trasferirmi: avevo dovuto subire e sopportare ingerenze in decisioni che reputavo di competenza mia e di mio marito, non certo di mio padre! Dopo aver raccontato l'episodio, la dott.ssa mi disse: "ti propongo un'esperienza di psicodramma dove situazioni come quelle che tu hai descritto possono essere anche rappresentate". La proposta mi intrigava, perché andava a solleticare la mia voglia di "esplorare e sperimentare." E' cominciata così un'avventura".

Ero talmente entusiasta, che raccontavo ad un'amica, conosciuta durante le terapie, quello che facevamo, e l'ho tanto entusiasmata che dopo alcuni mesi anche lei si è unita al nostro gruppo.

Ai primi incontri scorrevano fiumi di lacrime. Scoprivamo i nostri drammi, le nostre paure, ma eravamo anche partecipi di quelli altrui. Le mie paure diventavano le nostre paure, sia in uno spirito di comunione che di condivisione di situazioni analoghe. Si creava tra noi un legame che non è facile definire. Un ambiente tutto nostro in cui poter "essere" senza timori, senza pregiudizi, senza sentirci addosso critiche o biasimo. Ho imparato a sentire, a provare sentimenti forti. Ho imparato a scavare in me stessa alla ricerca di risposte, in modo diverso, più intenso e costruttivo. Ho imparato a godere delle piccole cose quotidiane, anche se mi capita ancora di farmi travolgere dagli eventi della vita. Ho imparato a guardare in faccia il dolore. A cercare in esso una "luce", un motivo del suo esistere. Ho scoperto una nuova me: più solare. Una me che si entusiasma, che si lascia andare molto di più, che vive

intensamente, ma soprattutto una me che si piace, che sta bene con se stessa".

Elisabetta è una donna straordinaria. Unisce in sé una briosità tutta femminile con una intelligenza acuta ed analitica assieme. Molto carina, due occhi azzurri, una voce squillante, un forte senso dell'ironia. Una affascinante capacità di trasformare le cose in opportunità.

Racconta di sé:

"Mi presento. Mi chiamo Elisabetta, ho 40 anni, un bimbo di 2 e sono una di quelle donne su 8 che si ammalano oggi in Italia di cancro al seno. Fino a quando non ho saputo di essere ammalata, non mi ero mai accorta di quante siamo, ed inoltre, fino a quando non sono entrata in terapia presso lo IOV, ero convinta di essere una delle poche sfortunate ad avere un problema del genere a questa età. E invece, ho scoperto che siamo un esercito. Un esercito di donne giovani, magari con bimbi piccoli, che si trovano ad affrontare una battaglia pesantissima. Sono nata da due genitori ragazzini e un po' viziati. I nostri soli diciotto anni di differenza sono stati un bel problema quando avevo bisogno di loro, ovvero da piccola.

Erano spesso assenti e molto concentrati su se stessi, mentre io e mio fratello avevamo bisogno esattamente del contrario, di presenza cioè e di attenzione. Comunque siamo cresciuti "decentemente" bene grazie all'aiuto dei quattro nonni e delle brave donne di servizio che si avvicendavano in casa.

Ma è stata dura, molto dura. A sei anni avevo già le chiavi di casa per tornarmene sola da scuola; a otto anni ho cominciato a marinare: uscivo di casa prima dei miei, mi nascondevo in attesa che loro uscissero per andare al lavoro e poi rientravo a casa, dove, ricordo, sentivo un gran bisogno di continuare a dormire.

Sono nata con un spirito allegro, positivo, ma presto mi sono trasformata in una bimba triste e difficile. Ero piccola ma perfettamente in grado di sapere cosa era mio diritto ricevere dai miei genitori (amore, attenzione, rispetto). Quando alzavo la mano per chiedere un po' di attenzione, mi facevano sentire in colpa additandomi come una bimba che voleva fare la vittima...

Ora che sono madre e trascorro e condivido il tempo con mio figlio, mi rendo ancora più conto di quanto sia stata povera di attenzione e di amore la mia infanzia.

Per fortuna, molti anni dopo, sono riuscita a sganciare diverse tonnellate di dolore sulla poltrona del mio analista. Oggi, a quarantuno anni, dopo un lungo, lunghissimo percorso di consapevolezza, penso ai momenti tristi della mia vita con distacco e misura. Sono ritornata ad essere quella che ero in origine: un essere umano allegro e positivo. Guardo avanti.

Con una infanzia così povera di affetto e di presenza, il mio destino di adolescente inquieta era quasi scritto. Inoltre, a casa la situazione era terribile. I miei genitori litigavano in continuazione. Mio padre andava e veniva continuamente. Quando aveva una nuova amante, andava, quando la loro storia finiva, tornava. Mia madre, incapace di separarsi, subiva e ci faceva subire l'altalena della loro storia. Ad un certo punto anche lei si trovò un amante, ma con il solo obiettivo di ritrovare quella femminilità massacrata da mio padre. Le ci sono voluti vent'anni (i miei) per poter mandare mio padre a quel paese e separarsi. Io e Marco, mio fratello, siamo cresciuti un po' così, come cresce un ciuffo d'erba tra la ghiaia. Inquieta io, disorientato mio fratello. Io, a diciassette anni sono scappata negli Stati Uniti per raggiungere il fratello di mio padre, con il quale avevo iniziato una relazione qualche mese prima. Lui all'epoca aveva 45 anni e molta perversione. Io, ne avevo 17 e sentivo un fottuto bisogno di attenzione. Quell'incontro ha

segnato tutta la mia vita affettiva. Tutta. Mio fratello ha cominciato a fumare hashish e marijuana a dodici anni. A diciotto anni era fumato dalle 10 alle 17.. Poi, grazie al servizio militare trascorso in Bosnia, è tornato a casa più solido. Oggi lavora nell'azienda di famiglia, con mia madre. Non è sposato, non ha figli. E' un bravo ragazzo, ma nel suo modo di parlare c'è sempre una aggressività latente, una rabbia repressa. Ricordo gli anni dell'università come quelli della mia rivincita. L'età adulta e una città di residenza diversa da quella della mia famiglia mi hanno aiutato a ritrovare un po' di serenità. Mi piaceva studiare e quindi sfornavo esami senza esitazioni. A fermare questa sequenza di anni positivi sono arrivati due fatti gravi: l'ictus di mio nonno e poi, un anno dopo, una imputazione per evasione fiscale totale. Mio nonno è stato un padre per me. La sua malattia, il vederlo ridotto ad un mezzo uomo, paralizzato a metà, mi ha messo a dura prova. Ritornata a Padova anche per affiancare mia nonna nell'accudire il nonno, sono entrata in una depressione profonda. Non avevo ancora di salvezza e la mia alternativa alla tristezza della vicenda del nonno era la relazione sentimentale con Marco, un uomo che amavo moltissimo ma che non sapeva o non voleva amarmi. Come mia madre, subivo il legame con lui senza poter fare appello su una autostima che evidentemente non c'era.

Tra il 1994 e il 1995, mentre io ero all'università, mio padre aveva lavorato per una azienda di vendita diretta utilizzandomi come prestanome, senza che io lo sapessi. In quei due anni non versò un soldo al fisco. Nel 1998 la Guardia di Finanza ha bussato alla mia porta per contestarmi un reato di evasione fiscale totale. Ho trascorso i successivi 5 anni a difendermi. Vinto in primo grado, vinto in appello. Nel frattempo, forse ho perso un po' di salute. Oggi sono un buon professionista, (laureata in giurisprudenza, faccio il consulente finanziario), una mamma sicuramente decante, una moglie rompicoglioni come da copione. Ma sono una persona felice. Non so quanto mi è costata questa felicità, ma oggi, anche dopo una diagnosi di cancro, posso dire che questa felicità è solo mia, dipende da me e quindi c'è, nonostante tutto".

L'ESPERIENZA DELLO PSICODRAMMA

Dal suo blog su internet:

"Da mesi la mia amica Marina mi parlava degli incontri di psicodramma.

La vedevo entusiasta e quindi, a settembre, ho accettato con piacere l'invito a parteciparvi, anche se non avevo capito ancora bene di cosa si trattasse.

Ora che sono qui a parlarne anch'io, capisco che non è affatto facile spiegare che cosa è lo psicodramma perché esso è mille e più cose insieme.

La regista di questo gruppo a cui ora appartengo anch'io, è una neuropsichiatra di grande esperienza e bravura, oltre che di grande spessore umano. Si chiama Marta. Ha voluto avere un colloquio con me prima di farmi entrare nel gruppo. E sono rimasta folgorata da lei, dal suo acume, e mi pare si sia creata immediatamente una ottima intesa con lei.

Molte mie amiche che hanno il problema del tumore al seno, sono ricorse ad un'altra forma di sostegno: la psicoterapia. Lo IOV, tra le tante cose, mette a disposizione anche questo servizio. Io, però, ho preferito evitare.

Dai 17 ai 30 anni ho fatto tanta psicoterapia ed ora, nonostante il cancro, sento che non ho nessuna intenzione di rimettermi in poltrona ad analizzare la mia vita. L'ho già fatto e ora voglio guardare all'oggi e al domani e non più ad un passato che ho stra-analizzato e che ora guardo da lontano. In più, gli strumenti di autoanalisi li ho imparati e li uso bene. Ciò non toglie che ho bisogno di aiuto.



Lo psicodramma è una forma di aiuto a mio parere diversa. E per me è perfetta. Credo sia l'esperienza (extra-familiare) più bella e gratificante di questi ultimi anni, come mai è accaduto prima. Ed è come se le esperienze raccolte nella mia vita (la psicoterapia, la danza, gli scout) mi tornassero tutte utili come strumento di espressione di tutta me stessa, del mio conscio e anche del mio inconscio.

Nel mio gruppo siamo tutte persone con problemi di salute e quindi avviene uno scambio umano di emozioni, esperienze e riflessioni sulla vita legata alla malattia che è unico e prezioso. Io sento e capisco profondamente ciò che provano le mie compagne di gruppo. E ascoltarle mi aiuta a capire meglio me stessa.

Ma come funziona una seduta di psicodramma? Tutto si svolge in uno spazio limitato da un cerchio di tessuto.

Ogni volta la seduta ha contenuti diversi, ma comincia sempre con una riflessione personale sulla settimana trascorsa e prosegue con una serie di giochi/attività che permettono alla nostra parte inconscia di esprimersi attraverso immagini, danze, visualizzazioni. Poi ci si stende dentro il cerchio e si cerca di capire. Dopodiché, il gruppo sceglie la persona che, in quella seduta, sarà protagonista del dramma e mette in scena una parte della propria vita, partendo proprio dal messaggio inconscio venuto a galla durante la seduta. E così ogni partecipante, insieme al protagonista che guida gli attori come un regista, interpreta un personaggio della vita del protagonista. Qualche tempo fa è stato il mio turno. Vedere gli ultimi tre anni della mia vita, rappresentati come fossi a teatro a vedere una tragedia di Euripide mi ha toccato profondamente. Ho potuto guardarli, toccarli, scruarli con distacco e attaccamento insieme e loro mi hanno parlato. Eh sì, eccome se mi hanno parlato...Un'emozione pazzesca. Un insegnamento importante. Un'ottima terapia.

Ieri ci siamo ritrovate per l'ultimo incontro di psicodramma. Riprenderemo a settembre.

Questa esperienza dello psicodramma, vi ho già detto, mi è stata di grande aiuto. Innanzitutto, è stato importante dimostrare a me stessa di essere in grado di prendermi cura di me, dedicandomi del tempo. E poi, grazie alla guida e allo spessore umano e culturale di Marta, la nostra psicoterapeuta, sto ritrovando la mia filosofia di vita, che indosso come fosse una bellissima collana di perline: ogni perlina rappresenta un piccolo passo verso la consapevolezza.

Mancano ancora perline a questa collana?

Che ne manchino ancora non c'è dubbio. Anche se devo dire che sono abbastanza soddisfatta di me e del grado di consapevolezza che ho raggiunto in questi faticosi quarant'anni. Sarebbe proprio un peccato che, capite tutte queste belle cose preziose sulla vita, io debba uscire di scena proprio ora, no'?"

Riporto ora una sessione di psicodramma .

La sessione che ho scelto di riportare è quella in cui queste donne incontrano la loro malattia.

Per chi è ammalato, o è stato ammalato di cancro, questo è un incontro cruciale. Tra lo scotomizzare il male ed esserne sopraffatti c'è una via di mezzo molto difficile da raggiungere: guardarlo in faccia, riconoscerlo e accoglierlo per quello che è. Se si può fare questo, allora vuol dire che si può anche guarire. Non sarà dunque qualcosa che ti è capitato addosso, ma qualcosa che ha espresso un tuo momento esistenziale, difficile, pericoloso, ma tuo. Se la paura ha molto a che fare con ciò che è successo, il coraggio ha molto a che fare con ciò che succederà. C'è voluto tutto un percorso, infatti, per renderlo possibile, percorso fatto di negazioni, di ripiegamenti, di fughe, di giustificazioni e colpevolizzazioni, fino ad arrivare a quell'"incontro".

ATTIVITA': 26 Marzo

Inizio sessione: *"Entrate sul palcoscenico e salutatevi in modo usale ed inusuale. erminate l'esperienza scambiandovi un augurio.*

Aggiornamento: *Scegliete una compagna, andate da lei e chiedetele di cogliere e di dirvi, guardandovi, che settimana secondo lei avete avuto. Completate voi l'aggiornamento, aggiungendo, modificando, integrando.*

Attività: *Vi chiedo di prendere due sedie, di metterle sul palcoscenico. A turno, cominciando da Marina, vi chiedo di invitare qui la vostra malattia e di parlare con lei.*

Condivisione: *Distendetevi in cerchio, e (luci abbassate) a partire da... mettete in parole ciò che ora vi passa dentro.*

Conclusione: *Stringetevi in un bell'abbraccio per salutarvi.*

Riporto l'attività:

Marina → m. : "Sono indecisa se darti il mio nome o cancro. Questa parola mi fa paura e quando la dico, sento non accettazione. Ho cominciato a chiamarti per quello che sei scrivendo. La prima volta mi veniva male, ma a forza di farlo nel PC in un luogo chiuso, dove solo io guardo, sono riuscita a dirlo. Non so proprio se chiamarti così o con il mio nome. Non so se ti ho chiamato io... per tutta la vita. Prima che tu arrivassi, mi dicevo: "è tardi, hai perso l'occasione! Non hai più tempo! Mi dicevo .. fallo! Non hai tempo, è tardi". Sempre ho pensato così perché sapevo che saresti arrivata. Ma tu perché sei venuta?"

m → M : "Sono un cancro al seno sinistro... con metastasi ossee e ai linfonodi.... marcatori stabili bassi... dunque sei in terapia continuativa. Perché sono venuta? E' una domanda difficile. La risposta è che ho sentito che tu mi chiamavi. Tu devi capire perché sono venuta. Non eri soddisfatta, ma avevi ed hai due genitori che stravedono per te, sei figlia unica, hai un marito che ti porta l'acqua con le orecchie. Due figli splendidi. Cosa hai pensato dopo due settimane di matrimonio? Come sgobbava tua madre? Te ne sei andata a Milano. Cosa pensavi di trovare a Milano? Adesso ti sei accorta di tutto ciò che hai. Non hai vita mondana ma di te sei soddisfatta, prima non lo eri. Figurarsi eri la martire che andava a Venezia. Facevi la martire per il lavoro, la casa, i bambini. Adesso te ne stai a casa perché stai bene lì. Tu leggi e i bambini stanno lì con te. Adesso non ti rompe più però. E il lavoro? Volevi il part time? Te lo hanno dato lo stesso il part time! Tu mi hai chiamato. Dovevo arrivare io perché te ne rendessi conto di quello che avevi. Mi hai chiamato perché volevi fare capire agli altri il tuo disagio, dovevi capirlo tu prima. Tu dovevi accettarti per prima! E ora finalmente lo stai facendo!"

Giovanna → m.: "Ti guardo in faccia dopo due anni in cui ho ignorato che tu sia successo nella mia vita. Sei andato a prendere proprio la parte bella di me: proprio adesso che il Crohn mi lasciava vivere, invece sei arrivata tu. Ti chiedo: non sarà che anche tu sei il mio desiderio di far sentire in colpa il mio ex marito?"

m. → G. : Ti rispondo: "So che mi hai ignorato, però pensa solo questo. Pensa, torna allo stato d'animo che hai avuto quando ti hanno detto: sei guarita. Hai visto che davanti a te tutto poteva essere possibile. Sono arrivato come una meteora. Ti ho aperto gli occhi. Non succede nulla per nulla. Sono venuta perché ti guardassi in faccia e vedessi che Dio ti ha dato un'altra possibilità che ora va vissuta. Ora vedi il bicchiere mezzo pieno con più coraggio di vivere!"

Elisabetta → m.: "La domanda che ti faccio è perché adesso che ero la persona più felice del mondo con il mio bambino? Nella mia vita ho sofferto così tanto che ti aspettavo e dicevo: adesso mi ammalero perché io non posso sopportare così tanto dolore. Invece quei momenti sono stati superati e sono tornata alla vita ed ecco. Perché ora, avevi tanti motivi per arrivare prima "

m. → E. " Non puoi pretendere da me una risposta univoca, posso solo farti zoomare nel momento in cui sono arrivata. Sono venuta per vedere se era proprio vero che era tutto così positivo. Cosa stavi facendo? Eri scontenta della tua vita sessuale. Un mese prima che io arrivassi stavi saltando come una cavalletta per questo motivo. Quanto conta la morte di Marco? Di notte hai detto: "non è possibile"! Temevi che io fossi arrivata per quella mano che avevi messo sul cuore di Marco per togliergli il dolore? Non credo. Togliti dalla testa che possa essere così. Hai vissuto la morte di Marco mente lottavi disperata... E io sono venuta, pensaci, sono forse una occasione di scelta?"

Leggendo le parole di queste donne, si ritrovano un po' tutti i temi precedentemente individuati: la malattia come tentativo di uscita da una situazione insostenibile, mancanza d'amore nella prima infanzia, aspettative irraggiungibili, l'investimento massiccio in un oggetto sostitutivo, la morte di qualcuno dimolto caro, un dolore ereditato che diventa non diritto alla gioia e alla vita, "tonnellate di dolore".

Si potrà obiettare che la storia di ognuno è fatta di esperienze simili, perché dunque, non tutti si ammalano di cancro? Al di là di là delle predisposizioni genetiche e delle molte variabili che concorrono all'insorgere della malattia, vorrei ritornare al "desiderio".

C'è un desiderio che porta "fuori di sé" ed un desiderio che porta "lontano da sé". Non sono la stessa cosa. Fuori significa uscire, andare a scoprire, muovere un divenire. Collegarsi alla propria istanza vocazionale. C'è come un programma che si snoda e per il quale siamo attrezzati. Qualcosa che non cessa di battere dentro di noi. Lasciare questo desiderio è venir meno ad un impegno profondo con se stessi e la vita. Questo è disperazione, la distorsione della speranza.

Lontano è il contrario. Assomiglia al perdersi, al tradirsi. E' l'oblio di sé. Come in tutte le fiabe, metafore importanti della vita, le difficoltà fanno parte della storia. Raggiungere la meta, portare a termine l'impresa comporta fatica, perseveranza, dono di sé. La gioia sostiene, il dolore provoca. E' il grande illusionista. C'è un danno, una perdita. Noi possiamo subire, patire, o fronteggiare questo danno/dolore, vivere sentendolo anche come opportunità per comprendere ed esplorare altre parti di sé, profondità sconosciute e difficilmente traducibili in parole.

E questo è un movimento verso il centro.

Mi associo a Moreno³⁵ quando dice: *"l'inconscio è una riserva continuamente riempita e svuotata da individui creatori, è stata creata da loro e perciò può essere disfatta e sostituita"*. Ritengo infatti che le potenzialità umane siano molto maggiori di quanto comunemente si riconosca. Ma, per arrivare a quella capacità creativa, per attingere a quella risorsa di vita nuova, a cui lui si riferisce, è importante incontrare e "sentire" che al centro di sé c'è il Sé. Non per nulla Gesù ha detto: *"Il Regno dei cieli è dentro di voi"* ...

Nella mia esperienza tutto questo non è semplice. Gli ostacoli sono proprio lì nella mente che sfugge e si rintana nei suoi percorsi usati. Perché al dolore bisogna dare un nome, un significato, un senso che permetta di attraversarlo. Questo è stato il lavoro più difficile per me, sia come persona che come direttore.

In questo, devo dire, lo psicodramma è uno strumento straordinario. Ben usato, si rivela come un abbraccio forte che contiene tutto, e sa restituire tutto, verificato dall'accoglienza e da uno sguardo diversamente consapevole.

CONCLUSIONI

Lavorare con queste donne è stato impegnativo. Ai primi incontri mi domandavo come avrei fatto io, proprio io, che portavo in me le tracce recenti dello stesso male, ad aiutare loro. Quanta lucidità, speranza, comprensione portavo nel mio lavoro? E poi, sarei stata capace di andare così a fondo come l'urgenza della malattia comportava? Sessione dopo sessione il gruppo si amalgamava. Il ridere ed il piangere di ognuna risuonava nelle altre con grande intensità. C'era nell'aria un sentimento forte di stare lottando per la vita.

Calibrare la profondità del lavoro con la leggerezza di una fiducia vera mi ha chiesto verità e un ascolto profondo. Mi ha interrogato sui miei percorsi.

Ogni volta che la paura, la negazione, l'incomprensione sembravano bloccare i processi di riconoscimento e di trasformazione, facendomi tentennare ed irretire dalle parole di sfiducia delle mie pazienti, mi veniva in aiuto la saggezza che la dimensione spirituale arreca.

Sempre.

Infatti quando stimolo un profondo ascolto del corpo, so che l'accoglierlo porterà più lontano del semplice riconoscimento di ciò che si tende o si rilassa dentro di esso. Se invito "l'osservatore" non porto con me solo la consapevolezza del valore di una messa a distanza. So anche che quella è la porta "stretta" da varcare per andare oltre. Il grande contributo della tradizione orientale, ciò che sento ha cambiato il mio modo di essere e di essere psichiatra, psicoterapeuta e psicodrammatista è quel guardare alle conclusioni della mente con una libertà diversa. E' la mente il grande veicolo. Una mente corretta, e un uso corretto della stessa, permette di non credere alle sue istanze distruttive e caotiche, di non farsi irretire in interpretazioni narcisisticamente sostenute.

Saperla fermare poi è il passo successivo.

Ringraziamenti

Desidero ringraziare Il dottor Giovanni Boria, e con lui tutti gli insegnanti della scuola di Psicodramma: il mio relatore, Ivan Fossati, Antonio Conte, Daniele Reggianini, Fabio Canini, Lucia Moretto e tutti quelli che hanno contribuito con la loro pazienza, competenza e dedizione alla nostra, alla mia formazione. La dott.ssa Eleonora Capovilla, mia tutor dello IOV, che mi ha concesso di svolgere il tirocinio. La dott.ssa Cristina Ghiotto, che mi segue ed aiuta nel mio percorso di guarigione.

Don Roberto Ravazzolo, del Centro Universitario di Padova. Alla sua sensibilità e attenzione devo l'aver avuto una sede per gli incontri di psicodramma.

Gabriella Polchi, amica paziente che mi ha permesso di "varcare" soglie inusuali di conoscenza.

Tutti i miei insegnanti di yoga, in particolare il dott. Bhole, medico e fisiologo, che usando un linguaggio medico mi ha aiutato a comprendere ed apprezzare ancora di più la disciplina dello yoga. La sua competenza nello yoga-terapia, unita alla profonda conoscenza dei testi vedici, ha contribuito a formare una attenzione ed un ascolto.

Ringrazio anche i miei compagni che hanno percorso con me questa strada e che hanno condiviso l'esperienza del mettersi in gioco.

³⁵ Moreno, J. (1985), *Manuale di psicodramma*, Astrolabio Ed., Roma.

BIBLIOGRAFIA

- Arnauld, D.(2012), *Il Vedanta e L'inconscio*, Ubaldini, Ed., Roma, pp. 79.
- Aurobindo (1997), *la sintesi dello Yoga* ,vol. I°, Astrolabio Ed. Roma.
- Bahnsen, C.B. (1980), Stress and cancer: the state of the art. I, *Psychosomatic* , 21, pp. 975-98.
- Bahnsen, C.B. (1981), Stress and cancer: the state of the art II, *Psychosomatic* ,22,pp. 207-220.
- Boria, G.(1997), *Lo psicodramma classico*, Franco Angeli Ed., Milano.
- Boria, G.(2005), *Psicoterapia psicodrammatica* Franco Angeli Ed., Milano.
- Chiozza, L.A. (1991), *Psicoanalisi e cancro* , Il contenuto latente dell'incesto e la sua relazione con il cancro, Borla Ed., Roma.
- Chiozza, L.A.(1986), *Perché ci ammaliamo*, Borla Ed., Roma.
- Epstein, M. (2002), *La continuità dell'essere*, Ubaldini Ed., Roma.
- Epstein, M.(1998), *Pensieri senza un pensatore*, Ubaldini ,Ed. ,Roma.
- Fornari, F (1985), *Affetti e cancro*, Raffaello Cortina Ed., Milano.
- Foundation for inner peace, (1999) *Un Corso in miracoli* Armenia Ed., Milano.
- Fox, M.(2011), *In principio era la gioia*, Fazi Ed., Collana Campo dei fiori. Roma.
- Freud, S. (1920) *Al di là del principio di piacere* in Opere, vol. IX , Boringhieri Ed., Torino.
- Freud, S.(1919),*Analisi della fobia di un bambino di 5 anni*, in Opere complete vol. V, Boringhieri Ed., Torino.
- Goldstein, J.(2005), *Il cuore della saggezza, esercizi di meditazione*, Ubaldini Ed., Roma.
- Griffiths, B.(2006), *Bhagavad Gita , Fiume di compassione* , Appunti di viaggio Ed., Roma.
- Gros, C. et al. (1979), Approche psychosomatique des affections mammaires. *Revue de Medicine Psychosomatique*, 11, pp. 239-250.
- Krishnamurti,(1993), *al di là del conosciuto*, Ubaldini Ed., Roma.
- Lipton, B.(2011), *La mente è più forte dei geni*, Macro Edizioni, Ed., Diegaro di Cesena, (FC).
- Main, J.(2006), *Il cuore della creazione*, Appunti di viaggio Ed., Roma, pp.32/33.
- Moreno, J. (!985), *Manuale di psicodramma*, Astrolabio Ed., Roma.
- Paramahansa Yogananda, (1975), *L'autobiografia di uno yogi*, Astrolabio Ed., Roma.
- Paramahansa Yogananda, (1986), *L'eterna ricerca dell'uomo*, Astrolabio Ed., Roma.
- Paramahansa Yogananda, (1996), *La realizzazione del Sé* , Astrolabio Ed., Roma.
- Paramahansa Yogananda, (1999), *Il divino romanzo*, Astrolabio Ed., Roma.
- Paramahansa Yogananda, (2001)), *La seconda venuta di Cristo*, Astrolabio Ed., Roma .
- Paramahansa Yogananda, (2002)), *Lo yoga di Gesù, Le meditazioni metafisiche*. Astrolabio Ed., Roma.
- Pensa, C. (!994), *La tranquilla passione*, Ubaldini Ed., Roma.
- Piazza, A.(2013),*la saggezza viene dal cuore : L'amore come via per un coscienza illuminata*, Tea Ed., Milano.
- Platone, *Carmenide*, (399°a.C.) Laterza Ed. Roma.
- Ram Dass,(2009), *Polishing the mirror*, Media Library Foundation, New York.
- Raphael, (1992), *Patanjali Yogadarsana: la via regale della realizzazione*, Asram Vidya Ed., Roma.
- Reznikoff, M. (1955) Psychological factors in breast cancer: a preliminary study of some personality trends in patients with cancer of the breast.
- Rosemberg, L.(1998), *Respiro per respiro*, Astrolabio Ed., Roma.
- Semerano, G.(1994) , *Le origini della cultura europea*, Dizionari etimologici, vol. II Leo Olschki Ed., Firenze.
- Sontag, S.(2013), *Malattia come metafora*. Einaudi Ed., Roma.
- Tagore, R. (2006), *Gjtanicali*, Dalai Ed. Milano.
- Thich Nhat Hanh ,(1991), *Living Christ living Buddha*, Ubaldini Ed., Roma.
- Thich Nhat Hanh ,(1992,. *il miracolo della presenza mentale*, Ubaldini Ed., Roma.
- Tolle, E. (2002), *Il potere di adesso*. Mondadori Ed., Lambrate-Segrate.
- Tolle, E.(2004), *Un nuovo mondo*, Mondadori Ed., Lambrate -Segrate.
- Vannini, M.(2013), *Al di là del cristianesimo*, Bompiani, Ed., Milano.
- Weidenfeld, G.(1968), *World of the Buddha* , Buddha Groove store, New York , pp. 271
- Winnicot, D.W.(1970), *L'integrazione dell'io nello sviluppo infantile*, in: sviluppo affettivo e ambiente, Armando Ed., Roma.

Per un contatto con l'autore, scrivere a:

marta.giacon@alice.it