

SIGNORE  
TI OFFRO  
IL MIO CANCRO



E TU CHE SEI L'AMORE  
TRASFORMALO  
IN AMORE

Sito internet  
[www.signoretioffroilmiocancro.it](http://www.signoretioffroilmiocancro.it)

E-mail  
[rosaindaco2010@libero.it](mailto:rosaindaco2010@libero.it)

Fotografie e copertina: Libero Nada

Stampa: l'artigiana - Alba

Finito di stampare nel mese di febbraio 2012

Questo libro viene stampato *pro manuscripto*

© Tutti i diritti sono riservati

I brani riportati provengono dagli autori indicati nell'apposita sezione finale. Possono presentare minime modifiche rispetto all'originale e in qualche caso risultare come adattamento e composizione di frasi raccolte in varie pagine dello stesso autore. Di alcuni è stato impossibile risalire al testo d'origine.

## **INDICE**

### **7 - PREMESSA**

#### **11 - RIFLESSIONI E PREGHIERE PER OGNI TEMPO**

- 12 - Tu sei
- 13 - ... E mi guardi radioso
- 14 - L'infinito amore
- 16 - Proprio te
- 17 - La benedizione
- 19 - Il Signore ti benedica
- 20 - Preghiera per i familiari
- 21 - Meditare è aprire la mente alla pace
- 22 - Parole semplici per meditare
- 23 - La coperta del dolore ... i gattini di Kathleen
- 28 - Una regola di vita: la perseveranza

#### **29 - SONO AMMALATA**

#### **30 - Il corpo e la malattia**

#### **34 - Emozioni sentimenti relazioni**

#### **36 - Spiritualità**

- 37 - Vivere un giorno alla volta
- 39 - Coltivare la positività
- 41 - Coltivare la gratitudine
- 43 - Tenere la mente e il cuore liberi
- 44 - Riconoscere l'impotenza su ciò che non si può cambiare
- 45 - Agire con coraggio sulle cose che possono essere cambiate
- 46 - Cercare la volontà di Dio e la forza per compierla
- 47 - Accettare con serenità
- 49 - Restare in contatto con Dio mediante preghiera e meditazione

#### **55 - DUE GRANDI QUESITI**

#### **56 - Che senso posso dare al dolore**

- 56 - Il bambù
- 57 - Dagli scritti di Aurelia Oreglia d'Isola
- 58 - Dal libro "La libertà interiore" di Padre Philippe Jacques
- 59 - Dal libro "Alla sorgente delle lacrime" di Jean Vanier
- 60 - Imparare da Gesù a dare un senso al dolore

**62 - Fiducia in Dio e morte**

- 62 - Papa Benedetto XVI
- 63 - Dai libri di Madre Teresa
- 64 - Dai libri di Anselm Grün
- 67 - Dai libri di Henri Nouwen
- 69 - **Prego**
- 70 - **Veder le stelle a mezzogiorno**

**71 - DOPO L'INTERVENTO**

- 72 - Il momento più bello della mia vita
- 73 - La degenza
- 74 - Grazie
- 76 - La mia casa e il mio letto
- 77 - La convalescenza
- 78 - Incontri

**81 - PRIMA E SECONDA CHEMIOTERAPIA**

- 82 - Prima chemioterapia
- 83 - Solo tu, Signore mio Dio, sei il padrone della vita
- 84 - Trovare aiuto
- 86 - Durante una seduta di chemioterapia
- 88 - Al termine della prima fase di chemioterapia
- 89 - Una decisione sofferta
- 92 - Seconda chemioterapia
- 96 - Dal libro "Luci nel tramonto" di Donato Cauzzo
- 98 - Dal libro "L'ultimo viaggio" di Nicoletta Ghilotti

**99 - TERZA CHEMIOTERAPIA**

- 100 - Festività natalizie
- 103 - La speranza
- 104 - Anno nuovo – chemio vecchia
- 105 - Dai libri di Tiziano Terzani
- 107 - Dal libro "Grazia e grinta" di Ken Wilber
- 109 - Dal libro "Vivere il morire" di Sergio Messina
- 112 - Condivisione e amore
- 116 - Amore e gioia

**117 - CONCLUSIONE**

- 118 - Un bonus di vita
- 120 - Signore, cosa vuoi che io faccia?

123 – **APPENDICE**

**HOSPICE E UNITÀ DI CURE PALLIATIVE**

124 - **Dal libro “L’ultimo viaggio” di Nicoletta Ghilotti**

126 - Carta dei Diritti dei morenti

127 - Carta dei Diritti sul dolore inutile

128 - Dagli scritti di Marie de Hennezel

130 - **Dal libro “Vivere il morire” di Sergio Messina**

130 - Le cure palliative – etimologia

131 - Strategia terapeutica nel dolore da cancro in fase terminale

132 - I dieci principi fondamentali della filosofia dell’hospice

133 - L’hospice: i parenti

134 - “St. Christopher’s Hospice” – La fondatrice

135 - La “Domus Salutis” di Brescia

136 - Le cure palliative

137 - **Dedicato a chi è vicino ai morenti**

137 - “Beato” di A. Pangrazzi

138 - “Il permesso di morire” di Henri Nouwen

139 - **BIBLIOGRAFIA**



## **PREMESSA**

Cara amica lettrice, caro amico lettore,  
ti dico alcune cose di me per fare amicizia.

Ho sessantatré anni, da alcuni anni non lavoro più, mio figlio PL ha da tempo la sua vita autonoma ed io vivo con mio marito AL in una cittadina piemontese.

Due anni fa mi sono ammalata di cancro. Improvvisamente sono stata catapultata in una nuova dimensione: il corpo che viene meno, attività e relazioni impediti, emozioni e sentimenti nuovi, aspetti della fede da approfondire ed a cui aggrapparsi. In questa esperienza, un obiettivo non mi ha mai abbandonata, anzi è diventato essenziale: mantenere la mia pace interiore, la calma e la serenità, l'armonia con Dio e con me stessa e con gli altri e con la vita. Ho fatto del mio meglio ... sto facendo del mio meglio. Di tutto questo ti racconterò.

≈

Ma ci sono già così tanti libri in giro su questo argomento! Perché scriverne un altro?

Me lo sono chiesta più volte. Le persone vicine a me mi spronavano a scrivere, ma io desistevvo e abbandonavo l'idea. Finché non ho trovato la mia motivazione.

Nel mio percorso di malata oncologica sono stata aiutata, sul piano emotivo e su quello spirituale, soprattutto da libri sull'argomento, libri che ho ritrovato nei miei scaffali oppure libri scovati, man mano che andavo avanti, magari nei posti più impensati. Anche stavolta, come sempre nella mia vita, Dio mi ha dato tutto l'aiuto di cui avevo bisogno. Dunque, i libri mi hanno aiutata in modo straordinario – **ma il mio libro non è ancora stato scritto** – e forse potrebbe aiutare qualcuno. Forse qualcuno ha bisogno di leggere le mie pagine, proprio le mie e di pregare le mie preghiere, proprio le mie.

Quando ho avuto questa consapevolezza, è svanita ogni incertezza e confusione.

≈



Questo libro non è scritto solo da me – ma da tutte le persone che con i libri hanno condiviso la loro storia. Considero queste persone le mie sorelle ed i miei fratelli (alcuni di loro sono già in Cielo) e le ringrazio perché sono state preziose per me.

Don Agostino Vigolungo in “Essere rivelazione” scrive che gran parte della nostra gioia dipende dai libri che teniamo tra le nostre cose o sul tavolino del nostro riposo – il libro di Dio e tutti quelli che parlano bene cioè dicono cose belle di Dio.

Trascrivo parti di libri di alcuni autori, ma sono consapevole che **tutto mi viene dagli altri**, perché anche quelle che io considero mie elaborazioni sono frutto di quel substrato spirituale che si è formato nel mio cuore e nella mia mente durante gli anni con la lettura.

≈

I libri, sì, certamente, ma ci sono anche le persone – le persone importanti della mia vita – le persone con il loro insegnamento, con la condivisione di esperienze e l’identificazione e l’empatia, con la passione operosa per progetti comuni ed il sostegno nella speranza, con l’accettazione e l’accoglienza.

Sono persone che ho incontrato nel corso della mia vita in vari ambienti: corsi di formazione e di spiritualità, gruppi di auto-mutuo-aiuto, attività di volontariato, parrocchia e diocesi.

**Queste amicizie sono state un meraviglioso dono** che Dio mi ha fatto, ringrazio queste persone e le tengo tutte strette nell’abbraccio del mio cuore.

≈

A te, cara amica lettrice, caro amico lettore, suggerisco di mantenere il giusto distacco da ciò che io racconterò: **è la mia storia**. Soprattutto se anche tu sei malato di cancro, ricorda che siamo persone diverse: la malattia anche quando colpisce lo stesso organo è diversa per ogni persona, le stesse terapie hanno conseguenze diverse in persone diverse ed a volte conseguenze diverse nella stessa persona in periodi diversi.

Prendi quello che ti serve e lascia tutto il resto.

Quello che leggerai è **il mio modo** di affrontare l'aspetto emotivo e spirituale della malattia oncologica. Tu trova il tuo modo, quello che serve a te e ti fa star bene.

≈

Mi piacerebbe che tu potessi trovare questo libro nella sala d'attesa del tuo reparto oncologico, nel day hospital dove ti stai curando con la radioterapia o la chemio, nella cappella dell'ospedale dove depositi i tuoi grovigli di rabbia e supplica e speranza, nella biblioteca dell'hospice dove hai la tua stanzetta o sul comodino accanto al letto in casa tua.

Mi piacerebbe che tu potessi trovare questo libro sul web, mentre stai cercando notizie sulla tua malattia, forse in una notte insonne per l'attesa di un referto o perché la paura ti soffoca, forse quando stai cercando un aiuto o semplicemente qualcuno che ti faccia compagnia nel dolore.

Ecco, questo vorrei fare per te: starti vicino nel tuo dolore.

E, se tu vuoi, passarti il mio messaggio: **possiamo essere malati di cancro eppure vivere bene, nella pace e nell'amore.**

Puoi contattarmi via email:

[rosaindaco2010@libero.it](mailto:rosaindaco2010@libero.it)

Ricevere la tua posta sarà per me un grande dono!

Grazie per l'attenzione e ... buona lettura!

≈

Inizio condividendo con te le mie riflessioni e preghiere – quelle di “prima del cancro” – quelle che sono valide in ogni tempo.

**RIFLESSIONI  
E PREGHIERE  
PER OGNI TEMPO**

## *TU SEI*

*Tu sei – prima, oltre, al di sopra  
Delle leggi che regolano l'universo  
Tu – in un punto misterioso dello spazio e del tempo  
Hai compiuto un gesto di creazione  
Tu sei più potente delle leggi che regolano l'universo*

*Tu sei il Dio di tutte le genti e di tutti i secoli  
Il Dio degli uomini primitivi affascinati dal sole  
Delle varie civiltà con i loro dei  
Il Dio di tutte le religioni, di tutti i templi, di tutti i continenti  
Della Bibbia e poi dei primi cristiani  
Il Dio degli atei e degli agnostici  
Con la loro incancellabile nostalgia di infinito*

*Tu sei il Dio del cosmo e della natura  
Intelligenza creatrice, idea universale  
Spirito della luce, potenza operosa di forze e leggi immutabili  
Sei presente nella immensità dello spazio  
Nella infinita piccolezza della materia  
Nella bellezza delle cose che mi circondano*

*Tu sei il Dio dei buoni sentimenti  
Il Dio del barlume di bene presente nel peggior delinquente  
Il Dio dell'amore materno  
Dell'istinto di sopravvivenza  
Del desiderio di rinnovamento  
Il Dio presente nella parte più profonda di me stessa  
Il Dio che è la parte migliore di me stessa*

*Tu sei amore della vita, amore di me stessa, amore tra i fratelli*

... E MI GUARDI RADIOSO

*Mio Dio, tu sei il testimonio della mia coscienza*

*Mio creatore, entra nel mio cuore, entra nella mia vita*

*Se io ti cerco, so che tu sei con me*

*Se io rientro in me stessa*

*Posso stare in coscienza compagnia con il mio creatore*

*Tu sei colui che dimora nel mio cuore*

*E vi rimane a vegliare giorno e notte*

*Tu sei colui che rimane a vegliare nel mio cuore*

*Quando io sono nel sonno*

*Fuori nel mondo nessuno vede la tua luce*

*Che risplende nella notte*

*Tu sei colui che mi riporta alla luce al mattino*

*Quando apro gli occhi posso vedere che tu sei là*

*Che mi guardi radioso*

*Tu sei colui che cammina dentro l'anima*

*E sorridente guarda il mio cuore*

Preghiera liberamente tratta dagli scritti di Robindranath Tagore

## *L'INFINITO AMORE*

*Signore, tu sei l'infinito amore  
Sorgente di ogni vita, di ogni bellezza, di ogni bontà  
Da te vengono ed a te tornano tutte le cose  
Posa la tua mano sul mio capo, o Dio  
Perché il caos ed il male che è in me non mi travolga*

*Signore, tu sei l'infinito amore  
Dammi pace con te, o Dio  
Pace con gli uomini  
Pace con me stessa  
E liberami dalla paura*

*Signore, tu sei l'infinito amore  
O Signore, tu che sei al di sopra di me  
Tu che sei anche in me  
Tu che io non conosco ma a cui appartengo  
Tu che io non comprendo ma che costruisci il mio destino  
Fa' ch'io segua fino in fondo  
La via delle tue segnalazioni interiori  
In amore e pazienza, in fedeltà e coraggio  
In rettitudine ed umiltà, in quiete*

*Signore, tu sei l'infinito amore  
Fa' ch'io non disperi mai  
Perché sono sotto la tua mano  
Ed in te è ogni forza e speranza  
Nelle tue mani, o Signore  
Ogni ora ha senso e grazia  
Ed elevatezza e pace e consistenza*

*Signore, tu sei l'infinito amore  
Dammi sensi puri per vederti  
Sensi umili per udirti*

*Sensi d'amore per servirti  
Sensi di fede perché io dimori sempre in te  
O Signore, tu che sei al disopra di me  
Tu sei anche in me  
Fa' che ognuno ti veda anche in me*

Preghiera liberamente tratta dagli scritti di Dag Hammarskjöld

## *PROPRIO TE*

*“Figlia mia  
Non sei nata per caso  
Ti pensavo, ti volevo – proprio te  
Ti pensavo, ti volevo – proprio come sei  
Ti ho tirata fuori dal nulla  
Ti ho dato la consapevolezza di te stessa  
Tu hai un senso, un’importanza  
Tu hai valore per me  
Conduco la tua vita, la reggo nelle mie mani”*

*Sì, Signore mio Dio  
Tu mi hai scelta da tutta l’eternità  
Mi hai vista come un essere unico, speciale, prezioso  
Solo io posso essere me stessa  
Solo io posso vivere la mia vita*

*Sì, Signore mio Dio  
Tu mi proteggi  
Mi benedici  
Mi chiami la tua figlia diletta  
Mi dici che vado bene come sono*

*Sì, Signore mio Dio  
Anche l’altro è stato scelto  
Anche l’altro ha un posto nel tuo cuore  
Ogni persona ha bisogno di sicurezza  
E benedire è la più significativa delle sicurezze*



## *LA BENEDIZIONE*

Nella comunità dell'Arca dove aveva deciso di vivere, dopo una vita passata nel mondo universitario, un giorno, il celebre padre Henri Nouwen fu avvicinato da una handicappata della comunità che gli chiese: "Henri, mi puoi benedire?".

Padre Nouwen rispose alla richiesta in maniera automatica, tracciando con il pollice il segno della croce sulla fronte della ragazza. Invece di essere grata, lei protestò con veemenza: "No, questa non funziona. Voglio una vera benedizione!".

Padre Nouwen si accorse di aver risposto in modo abitudinario e formalistico e disse: "Oh, scusami ... ti darò una vera benedizione quando saremo tutti insieme per la funzione".

Dopo la funzione, quando circa una trentina di persone erano sedute in cerchio sul pavimento, padre Nouwen disse: "Janet mi ha chiesto di darle una benedizione speciale. Lei sente di averne bisogno".

La ragazza si alzò e andò verso il sacerdote, che indossava un lungo abito bianco con ampie maniche che coprivano sia le mani che le braccia.

Spontaneamente Janet lo abbracciò e pose la testa contro il suo petto.

Senza pensarci, padre Nouwen la avvolse con le sue maniche al punto di farla quasi sparire tra le pieghe del suo abito.

Mentre si tenevano stretti l'un l'altra, padre Nouwen disse: "Janet, voglio che tu sappia che sei l'Amata Figlia di Dio. Sei preziosa agli occhi di Dio. Il tuo bel sorriso, la tua gentilezza verso gli altri della comunità e tutte le cose buone che fai, ci mostrano che bella creatura tu sei. So che in questi giorni ti senti un po' giù e che c'è della tristezza nel tuo cuore, ma voglio ricordarti chi sei: sei una persona speciale, sei profondamente amata da Dio e da tutte le persone che sono qui con te".

Janet alzò la testa e lo guardò; il suo largo sorriso dimostrò che aveva veramente sentito e ricevuto la benedizione.

Quando Janet tornò al suo posto tutti gli altri handicappati vollero ricevere la benedizione.

Anche uno degli assistenti, un giovane di ventiquattro anni, alzò la mano e disse: "E io?".

"Certo", rispose padre Nouwen. "Vieni".

L'abbracciò e disse: "John, è così bello che tu sia qui. Tu sei l'Amato Figlio di Dio. La tua presenza è una gioia per tutti noi.

Quando le cose sono difficili e la vita è pesante, ricordati sempre che tu sei Amato di un amore infinito”.

Il giovane lo guardò con le lacrime agli occhi e disse: “Grazie, grazie molte”.

Quando le cose sono difficili e la vita è pesante, ricordati chi sei: sei una persona speciale, sei profondamente amato da Dio e da tutte le persone che sono con te.

Ti regalo una storia (Editrice Elledici) – La benedizione

## *IL SIGNORE TI BENEDICA*

*Il Signore sia davanti a te  
per farti da guida  
e mostrarti la retta via*

*Il Signore sia accanto a te  
per stringerti tra le braccia  
e proteggerti*

*Il Signore sia sotto di te  
per afferrarti quando cadi  
e tirarti fuori dalle trappole*

*Il Signore sia in te  
per confortarti  
quando sei triste*

*Il Signore sia intorno a te  
per difenderti  
quando il male ti si scaglia contro*

*Il Signore sia sopra di te  
per salvarti  
e per custodirti*

*E così ti benedica  
Dio misericordioso  
Amen*

(Editrice Elledici)

## *PREGHIERA PER I FAMILIARI*

*Signore, ti prego per il mio familiare  
Per la sua salute, il suo lavoro, la sua vita affettiva  
Proteggilo dal male – dentro e fuori di sé  
Allontana da lui la sofferenza  
E quando sarà necessario che lui soffra  
Concedigli conforto e grazia  
Signore, io so che tu lo ami, abbi cura di lui  
Amen*

## *MEDITARE È APRIRE LA MENTE ALLA PACE*

Fissare la propria dimora al centro.

La prima cosa da fare, se si vuole compiere un cammino di crescita spirituale, è prendere possesso di sé, conoscere e riconoscere se stessi, portarsi al centro, dove ognuno di noi ha una casa interiore.

Lì, in quel centro spirituale, in quella casa interiore, troviamo la consapevolezza di noi stessi e di ciò che siamo, possiamo dialogare con noi stessi e ritrovare ciò in cui crediamo e che amiamo. Ciascuno di noi si ritaglia dentro uno spazio, dove può incontrare se stesso, quando vuole e quando può. Questo centro spirituale è un mondo esclusivamente nostro, unico – un mondo che ci siamo costruiti lungo tutto il corso della vita e col materiale del nostro vissuto: ciò che ci ha fatto gioire e soffrire, ciò che abbiamo ricevuto o ci è stato negato, le presenze e le assenze, le parole che ci sono state dette e quelle che abbiamo atteso invano, tutto ciò che ci ha toccato e come ci ha toccato. Questo è uno spazio tranquillo, al riparo da tutto ciò che ci turba.

Qui ognuno può stare faccia a faccia con se stesso, senza maschere e senza paure di giudizio – ognuno può parlarsi e ascoltarsi, camminare avanti e indietro per i sentieri dell'anima.

Le decisioni importanti, le scelte coraggiose che cambiano la vita, avvengono nel silenzio e nella tranquillità di questo spazio spirituale.

Riposare nel proprio centro spirituale è come tornare a casa dopo le bufere della vita. Si ha la sensazione di avere la possibilità di unificare ed armonizzare la propria esistenza e di possedere il segreto di una pace profonda.

Giuseppe Colombero – “Cammino di guarigione interiore”

## *PAROLE SEMPLICI PER MEDITARE*

*Credi in Dio  
Pulisci la tua casa interiore  
Ama gli altri*

*“Non temere – sono io  
Non temere – è figlio mio  
Non temere – sono con te”*

*Resa e Accettazione  
Affidamento  
Pace e Amore*

*Riconosco Dio come il Signore della mia vita  
Mi affido, mi metto nelle sue mani, mi consegno a lui  
Accetto la sua volontà nella pace*

*Signore aiutami  
Mi riconosco come una tua creatura  
E gli altri come miei fratelli*

*La consapevolezza  
Dell'amore di Dio  
Presente in me*

Quando avevo circa quarant'anni, trascorsi un periodo di grande cambiamento che coinvolse tutti i campi della mia vita: ero affascinata dalle possibilità che intravedevo per il mio futuro ma ne ero anche destabilizzata psicologicamente.

Fino a quel punto ero andata avanti, con il lavoro e la famiglia e le normali cose della vita, ma non ero cresciuta "dentro": la mia emotività e la mia spiritualità erano rimaste quelle di una ragazzina.

Sperimentai episodi di intenso dolore emotivo e fu in quei momenti che mi arresi a Dio, mi inginocchiai ed ammisì di avere un disperato bisogno del suo aiuto. Furono i momenti più importanti della mia vita, una esperienza spirituale che mi trasformò.

La preghiera che segue è stata scritta in quei momenti. Ho continuato a pregarla nel tempo ed ormai è impressa in me in modo indelebile.

≈

*Signore, posa la tua mano sul mio capo  
Perché il caos ed il male che è in me non mi travolga  
Fa' che io non disperì mai  
Perché sono sotto la tua mano ed in te è ogni forza e speranza*

*Signore, tu sei già presente in me  
Io ho solo da scendere nel mio cuore a raggiungerti  
Se io ti cerco so che tu sei con me  
Se io rientro in me stessa  
Posso stare in cosciente compagnia con il mio creatore*

*Signore, ho una casa consacrata dentro di me  
Una chiesa interiore  
Dove posso ritirarmi in segreto  
Ritrovare pace e serenità  
Restare nella consolazione e nella benedizione*

*Signore, tu sei un abbraccio  
Che circonda e accompagna il mio corpo, luce, calore, energia  
Tu sei una presenza reale nel mio corpo  
Il mio corpo è la tua casa, il tempio del tuo spirito*

*Signore, tu eri con me sempre  
Resta con me, non mi lasciare, non mi abbandonare  
Non permettere che io mi perda*

*Signore, tu mi conosci  
Mi perdoni  
Mi ami incondizionatamente  
Non sei mai stanco o deluso di me*

*Signore, avvolgimi come un mantello  
Nascondimi come un chador  
Coprimi come la coperta del dolore  
Accoglami come la grotta fresca del deserto  
Portami come un piccolo nel tuo marsupio, un cagnolino  
nella borsa di paglia, i gattini della mia amica Kathleen  
Prendimi per mano, rassicurami, consolami  
Nella solitudine e nella sofferenza portami in braccio*

*Signore, posso rilassarmi perché tu decidi gli eventi  
della mia vita per me  
Ti prendi cura, con rispetto, delle mie necessità  
anche se non ne sono consapevole  
Tuo è il compito di portare avanti la vita*

*Signore, tu sei l'infinito amore, gioia, bellezza, vita  
Placa la mia nostalgia di te  
Dammi l'amore, la gioia, la bellezza, la vita di cui ho bisogno*

*Signore, tu sei la calma, la pace, la serenità  
Insegnami la gratitudine, la fiducia, la gioia  
Signore in te riposa l'anima mia*



≈

Avevo bisogno di sentire la protezione di Dio, materialmente, intorno al mio corpo. Per questo chiedevo a Dio di avvolgermi come un mantello, di nascondermi come un chador, di coprirmi così come mi copriva la coperta in cui mi avvolgevo completamente per piangere.

Avevo bisogno di sentire la protezione di Dio anche nelle cose normali della mia vita, come fare la spesa o andare per uffici a sbrigare pratiche di lavoro. Per questo chiedevo a Dio di portarmi così come un cucciolo viene portato nella sporta di paglia dalla padroncina oppure nel marsupio della mamma.

Tante volte nei Salmi ho poi trovato immagini di Dio simili a quelle della mia preghiera.

Ne riporto alcune (avvisando che i salmi sono sempre riportati con la numerazione ebraica).

≈

*Signore, come scudo mi copre la tua benevolenza. Sal 5,13*

*Signore, proteggimi all'ombra delle tue ali. Sal 17,8*

*Mia roccia e fortezza, mia rupe in cui mi riparo*

*Signore, mio scudo e baluardo. Sal 18,3*

*Proteggimi, Signore, ch  al tuo riparo io non sia deluso.*

*Sal 25,20*

*Signore, mi offri un luogo di rifugio*

*mi nascondi nel segreto della tua dimora. Sal 27,5*

*Signore, sii per me la rupe che mi accoglie*

*la cinta di riparo che mi salva. Sal 31,3*

*Tu mi nascondi al riparo del tuo volto*

*Signore, mi metti al sicuro nella tua tenda. Sal 31,21*

*Signore, si rifugiano gli uomini all'ombra delle tue ali. Sal 36,8*

*Dimorerò nella tua tenda per sempre. Sal 61,5*

*Signore, la forza della tua destra mi sostiene. Sal 63,9*

*Su di te mi appoggiai fin dal grembo materno  
dal seno di mia madre tu sei il mio sostegno  
Signore, eri tu il mio rifugio sicuro. Sal 71,6-7*

*Il Signore ti coprirà con le sue penne ... troverai rifugio;  
la sua fedeltà ti sarà scudo e corazza. Sal 91,4-5*

*Il Signore dirà ai suoi angeli di custodirti in tutti i tuoi passi,  
sulle loro mani ti porteranno. Sal 91,11-12*

*Il Signore è il tuo custode,  
è come ombra che ti copre e sta alla tua destra,  
di giorno non ti colpirà il sole né la luna di notte,  
il Signore ti proteggerà da ogni male,  
proteggerà la tua vita,  
veglierà su di te quando esci e quando entri,  
da ora e per sempre. Sal 121,5-8*

*Io sono tranquillo e sereno come bimbo svezzato  
in braccio a sua madre. Sal 131,2*

*Alle spalle e di fronte mi circondi e poni su di me la tua mano.  
Sal 139,5*

≈

La mia amica Kathleen è una deliziosa anziana signora inglese, minuta, con dei bei capelli argentei. Vive col marito in campagna, circondata da animali. Kathleen, da sempre agnostica, in gruppo con noi amiche, parlava di preghiera e di meditazione.

Ma come fa un'agnostica a pregare e meditare? Ce lo spiegò con questo racconto che mi commosse e rimase impresso nel mio cuore.

“Trovammo dei gattini sul bordo della strada, dovevano avere pochi giorni ed erano visibilmente abbandonati a se stessi (chissà cosa era successo alla madre!): arruffati, sporchi, denutriti, macilenti – sarebbero andati incontro a morte sicura.

Con mio marito “fummo costretti” a raccogliarli e portarli subito dal veterinario che se ne prese cura: li visitò accuratamente e li vaccinò.

I mici erano disperati e non avevano più voce per il loro terrore: attrezzi e luci ed aghi negli occhi, negli orecchi e in ogni parte del loro corpo – dopo l'abbandono materno questa doveva essere una esperienza terribile.

Avrei voluto lasciarli tranquilli, sul caldo morbido delle mie ginocchia, accarezzandoli lievemente – ma “dovevo” permettere quella sofferenza, per la loro stessa sopravvivenza. Ci sarebbe stato tempo, dopo, tanto tempo, per dare loro sicurezza e tranquillità.

Questi umani che stavano tormentando i gattini, in realtà li stavano salvando e preparavano per loro un futuro felice. Ma non c'era alcun modo di spiegarlo a quegli esserini disperati, non c'era alcun modo.

Fu allora che pensai che, forse, anche per Dio è così: si sta prendendo cura di noi umani mentre noi non ci capiamo niente e ci arrabbiamo nella vita. Dio forse ci sta preparando un futuro di sicurezza ed amore ma non ha alcun modo di farcelo sapere. Noi dobbiamo solo fidarci, dobbiamo smettere di dibatterci nella sofferenza, lasciarci curare, lasciare che Qualcuno più potente e più amorevole di noi ci porti alla felicità. Fidarci dell'amore”.

## *UNA REGOLA DI VITA: LA PERSEVERANZA*

Dentro ogni essere umano c'è una spinta prepotente, irrefrenabile che porta ciascuno a realizzare e a mantenere ciò che ha in testa. Si tratta di una coerenza, a volte inconsapevole, che fa confluire le nostre energie lì, in quel punto, provocando piacere e soddisfazione se ci stiamo avvicinando all'obiettivo.

Ognuno di noi ha potuto sperimentare questo, almeno qualche volta nella sua vita. Ci siamo concentrati su una cosa, l'abbiamo pensata tanto, l'abbiamo vista quando non c'era e magicamente l'abbiamo concretizzata. E se abbiamo continuato a coltivarla si è persino mantenuta nel tempo. Non è magia: si tratta di un'energia naturale, di una coerenza che hanno tutti gli esseri umani.

Il problema allora non sta nel come imparare la fedeltà, sta nel fare molta attenzione a chi e a che cosa noi dedichiamo le nostre attenzioni.

Noi possiamo avere un ideale, magari un grande ideale, ma se durante le giornate gran parte del nostro pensiero è indirizzato ad altro, le nostre energie tenderanno a quell'altro. Un ideale non è un distintivo, non è qualcosa che sappiamo e mettiamo lì, non è qualcosa che possiamo prendere dagli altri. Un ideale è come un chiodo fisso, un pensiero coltivato nel tempo, più attraente di qualsiasi altra idea.

Restiamo attaccati a ciò a cui dedichiamo più pensiero, più attenzione, più tempo. La coerenza e la fedeltà entrano in gioco, inesorabili. Diventa davvero parte di noi, crescendo e radicandosi, soltanto ciò che scegliamo e pratichiamo giorno dopo giorno. Noi esseri umani diventiamo ciò che ripetiamo più spesso, ciò che custodiamo e coltiviamo nel nostro cuore.

Dedichiamoci quindi a ciò per cui valga la pena di vivere, anche se ci appare lontano, anche se le circostanze non sono favorevoli, anche se non potrà piacere a tutti. L'ideale sarà nostro, se solo avremo la costanza di indirizzare ad esso pensieri ed attenzioni ed energie, giorno dopo giorno.

Dagli articoli di Pier Luigi Ricci sui giornali della Fraternità di Romena (nr 1/2007 e nr 3/2011)

**SONO AMMALATA**

## IL CORPO E LA MALATTIA

L'inizio del 2010 coincide con la scoperta della malattia.

Quando la dermatologa mi parla per la prima volta di una forma di “miosite”, non mi allarmo: non ne so nulla e non pare affatto pericolosa con quel nome gentile che mi ricorda i miosotis azzurri (comunemente “non ti scordar di me”) delle amate montagne piemontesi.

Dopo una settimana mi fa la diagnosi di “dermatomiosite” con un lungo elenco di esami cui sottopormi, esami strani, alcuni conosciuti come “markers”, cioè marcatori del cancro. Insospettata, cerco informazioni scoprendo che la dermatomiosite è una malattia rara, una malattia immunologica che può essere paraneoplastica, cioè può manifestarsi in concomitanza col cancro, specialmente nelle persone mature. Ecco la prima botta emotiva.

≈

Vengo presa in carico da un gruppo di specialisti: dermatologo, immunologo, oncologo – collegati tra di loro – che mi rivoltano come un calzino per cercare quello che nessuno mai vorrebbe trovare.

Fisicamente sto male: le notti sono insonni per il prurito e il bruciore insopportabili in gran parte del corpo, i muscoli sono completamente off, anche quelli della gola, per cui faccio fatica a deglutire e parlare. I medici mi somministrano dosi massicce di cortisone che mi dà sollievo sedando i sintomi. Sono grata ai medicinali che mi permettono di convivere dignitosamente con i sintomi della malattia: posso leggere, stare in contatto con gli altri mediante telefonate e mail, posso pregare. Grazie ai medicinali, le notti insonni, anziché farmi sprofondare nella disperazione e nell'angoscia, diventano momenti preziosi di libertà interiore e calma serena – un tempo in cui posso stare in contatto virtuale con gli amici e alla presenza amorevole del mio Signore e Dio.

Procedo con gli esami.

Un giorno sto facendo una banale ecografia all'addome. Vedo lo schermo su cui lavora la dottoressa mentre con l'altra mano sposta lo strumento sul mio addome grondante di gel, vedo sullo schermo la macchia rossa su cui la dottoressa insiste, non sono allarmata, non so cosa possa significare né che organo sia.

Ad un tratto, però, entra un altro medico, la dottoressa lo afferra per il camice mentre questi passa oltre, sembra che lo interpellì con lo sguardo, il medico si ferma, guarda lo schermo, non fa commenti e va via.

Ecco il cancro – ho capito – è lì.

Mentre mi rivesto, la dottoressa viene a parlarmi: ci sono delle ombre e lei deve segnalarne la presenza, ma di sicuro si tratta di aderenze innocue.

La ringrazio senza crederle e mi fa tenerezza per la cura con cui amorevolmente mi mente.

≈

Faccio una Tac presso l'ospedale San Luigi di Orbassano, Torino dove sono seguita dall'immunologo.

Questo medico si è fatto carico del mio caso, ha contattato gli altri specialisti e velocizzato gli esami, diventando per me un punto di riferimento. Comincia ad esaminare le lastre e poi ancora ed ancora – mio marito AL ed io, seduti, silenziosi – e lui continua a guardare le lastre per un tempo lunghissimo. Anche l'immunologo, come la dottoressa dell'ecografia, mi fa tenerezza: non sta guardando le lastre, sta cercando le parole, si sta chiedendo se noi vogliamo sapere la verità, se siamo pronti.

Infine dice: “Abbiamo un problema”.

Come siamo strani, noi umani! In quel momento mi viene in mente il film Apollo 13 con la celebre frase: “Houston, abbiamo un problema!”.

Non ricordo nulla di quanto segue se non che contatta un famoso chirurgo e l'oncologo che già conosco fissando con loro i passaggi successivi.

Infine ci saluta, spiegandoci che ora si occuperanno di me il chirurgo e l'oncologo e che noi ci rivedremo – dopo – per impostare una terapia per la malattia immunologica.

Augurandomi ogni bene, mi abbraccia. Commossa dal gesto inaspettato di empatia, mi rifugio nel suo abbraccio e scoppio in lacrime.

Con AL usciamo dal reparto piangendo entrambi e andiamo in cappella. Restiamo a lungo, in penombra e silenzio, abbracciati. Offriamo al Signore le lacrime e il tumulto dei nostri cuori.

≈

Ho il cancro al pancreas e alcuni organi vicini sono già stati intaccati.

≈

Le informazioni che riesco poi a raccogliere, da fonti diverse, purtroppo sono concordi nel definire la prognosi generalmente grave.

Nell'80% dei casi di cancro al pancreas, al momento della diagnosi, lo stadio della neoplasia è già così avanzato che sono possibili solo provvedimenti palliativi.

L'intervento chirurgico, quando possibile, risulta molto impegnativo ed è associato ad una mortalità che può arrivare fino al 10%.

Anche negli stadi iniziali il tumore è molto aggressivo.

Qualche anno fa la sopravvivenza media, al momento della diagnosi, era di 3-6 mesi; la sopravvivenza di 5 anni era inferiore al 5%. Negli Stati Uniti la mortalità si avvicinava al 99% mettendo il cancro al pancreas al primo posto come tasso di mortalità tra tutte le forme di cancro.

Attualmente le cure chemioterapiche stanno allungando i tempi di sopravvivenza.

≈



Intanto sono trascorsi due mesi. Il corpo mi sta abbandonando, sono molto dimagrita, a volte svengo, non sono quasi più in grado di stare in piedi, forti spasmi al torace aumentano il mio panico.

L'ultimo specialista che incontro è il chirurgo: dice che sono operabile e predispone l'iter per l'intervento presso l'ospedale Molinette di Torino.

## EMOZIONI SENTIMENTI RELAZIONI

Nel giro di pochi mesi la mia vita emotiva e relazionale è stata stravolta.

≈

Prima ero una donna autonoma ed efficiente. Con AL stavamo facendo progetti per un viaggio nei mari del Nord – ora mi trovo a dipendere da lui quasi per tutto.

Ero una donna con interessi ed attività personali che davano senso e pienezza alle mie giornate, mi appassionavano e gratificavano. Adesso sono così debole da essere spostata in sedia a rotelle per le visite e gli esami che costituiscono le mie uniche uscite da casa.

Ho perso la salute, la libertà personale, le attività e l'insieme delle relazioni sociali ad esse collegate.

Provo dolore per queste perdite.

≈

Prima ero felice della rete di solidarietà e sostegno di cui godevo: amiche ed amici con cui condividere esperienza, forza e speranza, a cui ricorrere senza paura del giudizio, su cui contare per avere ascolto ed accettazione.

Ora, a volte, ho difficoltà a chiedere e ricevere aiuto.

Sono fragile emotivamente, la mia sensibilità si è accentuata e tutto ciò che mi arriva – o non mi arriva – dagli altri viene enfatizzato.

Sono delusa quando gli altri mi trattano con superficialità, con paternalismo, con quell'atteggiamento sbrigativo della pacca sulla spalla col "Vedrai che andrà tutto bene".

Sono infastidita dal miracolismo – sia quello un po' magico ("Prega il tal santo, prega la tal madonnina") – sia quello di tipo new age ("I miracoli avvengono, devi solo crederci").

Sono irritata quando persone, assolutamente ignare di ciò che comporta il cancro, mi invadono con i loro consigli “sicuri”. Emozioni e sentimenti però, anche quando dolorosi, vengono presto smorzati e perdono la loro intensità, lasciandomi solo una sorta di pacata consapevolezza: la mente ed il cuore si mettono in uno stato di risparmio per proteggersi da ciò che non serve ai fini della gestione della mia nuova situazione.

≈

Poi, gradatamente, comincio a comprendere ed accettare che le persone possono darmi solo l'amore che hanno – così come ce l'hanno – e solo se sono in grado di darmelo.

Comprendo che ogni persona reagisce secondo il proprio carattere e modo di essere, accetto che quasi sempre le persone, provando paura alle parole malattia-sofferenza-morte, inconsciamente attivano atteggiamenti autodifensivi.

Ci sono però anche molte persone che essendosi già pacificate dentro se stesse con queste realtà, possono accogliere chi, come me in questo periodo, ha bisogno di aiuto.

Sono grata di avere intorno molte di queste persone. Ho così la possibilità di lasciar uscire un po' della mia paura.

≈

Sì – paura – ho paura dell'intervento chirurgico e del dolore fisico, sono terrorizzata dall'ignoto in cui sto per avventurarmi.

Una notte, poco prima dell'intervento, mi sveglio attanagliata da spasmi dolorosi a torace e gola. AL mi porta veloce al Pronto Soccorso ma è solo paura – io so che è solo paura, una paura così acuta da trasformarsi in angoscia e terrore, così potente da farmi perdere l'equilibrio.

Sono così impaurita da ciò che dovrò sopportare fisicamente che **“la paura”** – quella vera, l'unica, quella della morte – rimane ancora velata, come un sottofondo che non sono pronta a lasciar emergere pur essendo consapevole della sua presenza.

## SPIRITUALITA'

Nulla, ma proprio nulla, spiritualità compresa, esisterebbe in me se Dio non me la avesse donato per un suo progetto d'amore.

Il Signore mi ha condotta nel corso degli anni ad avere principi spirituali in cui credere ed a cui conformarmi per vivere bene:

- Vivere un giorno alla volta
- Coltivare la positività
- Coltivare la gratitudine
- Tenere la mente e il cuore liberi
- Riconoscere l'impotenza di fronte a ciò che non si può cambiare
- Agire con coraggio sulle cose che possono essere cambiate
- Cercare la volontà di Dio e la forza per compierla
- Accettare con serenità
- Restare in contatto con Dio mediante preghiera e meditazione

Finora, ad ogni nuova esperienza, ad ogni sfida che la vita mi ha posto, questi valori spirituali mi hanno indicato la rotta da seguire, insegnandomi sempre qualcosa di me e arricchendomi di nuove intuizioni e consapevolezze.

Ora sto vivendo la prova più dura nel viaggio della vita.

Il rischio è di essere atterrata da questa esperienza.

Ho bisogno di aggrapparmi ai principi spirituali che finora hanno funzionato e di cercare di nuovi che mi siano di sostegno e conforto nella nuova situazione.

## VIVERE UN GIORNO ALLA VOLTA

Ho bisogno di lasciar andare quello che avrebbe potuto essere, lasciar andare quello che non posso più fare.

Ho altresì bisogno di liberarmi dalla paura dell'ignoto che mi sta aspettando.

Io non ho alcun potere sul passato né alcun potere sul futuro: tutto quello che posso fare è vivere semplicemente le sfide della malattia un giorno alla volta.

“Oggi” non mi viene chiesto di affrontare tutte le fasi del percorso oncologico – “oggi” non devo fare altro se non quel pezzettino di strada che è nelle mie ventiquattro ore.

Vivere un giorno alla volta. Mai come nella malattia oncologica sto apprezzando il miracolo di questo semplice principio spirituale così antico e conosciuto. Cercando di applicarlo scopro che gli eventi, che man mano mi si presentano, anche se dolorosi, diventano più leggeri e facili da attraversare.

Provo un grande senso di sollievo e liberazione.

È tutto solo per ventiquattro ore, anzi è tutto solo per questo unico momento presente – soprattutto per il dolore fisico – devo solo vivere il singolo brevissimo istante presente.

Anche il dolore fisico non sarà eterno.

≈

Carlo Miglietta (*Perché il dolore?*, Gribaudi, Milano, 1997, pag. 256) dice che il credente nella prova deve avere la certezza che la sua sofferenza non sarà senza fine, ma che avrà un termine, ed egli sarà finalmente nella pace e nella gioia.

In questo senso Mons. Tonino Bello, Vescovo di Molfetta e Presidente di Pax Christi, quando già era segnato dal tumore che lo avrebbe portato alla morte, scriveva:

Anche il Vangelo ci invita a considerare la provvisorietà della croce.

Da mezzogiorno fino alle tre del pomeriggio, si fece buio su tutta la terra.

È una frase oscura ma per me è una delle più luminose di tutta la Bibbia. Proprio per quelle due riduzioni di orario che limitano, come due paletti invalicabili, i tempi in cui è concesso al buio di infierire sulla terra.

Da mezzogiorno alle tre del pomeriggio: ecco le sponde che delimitano il fiume delle lacrime umane.

Da mezzogiorno alle tre del pomeriggio. Non oltre è consentita la sosta sul Golgota. Dopo tre ore ci sarà la rimozione di tutte le croci.

Coraggio, fratello che soffri. C'è anche per te una deposizione dalla croce. C'è anche per te una pietà sovrumana. Ecco, già una mano forata schioda dal legno la tua. Ecco, già un volto amico intriso di sangue e coronato di spine sfiora con un bacio la tua fronte febbricitante. Ecco, già lo sguardo di Maria ti avvolge di tenerezza. Tra quelle braccia materne si quieterà finalmente il dolore che ora ti opprime.

Coraggio, allora! Non angosciarti ... non tirare i remi in barca, tu che sei stanco di lottare.

Coraggio! Mancano pochi istanti alle tre del tuo pomeriggio.

Sulla croce non si rimane per sempre.

Tra poco, il buio cederà il posto alla luce, la terra esulterà di gioia ed il sole della Pasqua irromperà tra le nuvole in fuga.

## *COLTIVARE LA POSITIVITA'*

Ho bisogno di arginare lo sconforto coltivando la positività.

Se con fede chiedo a Dio di darmi la consapevolezza della sua volontà su di me, immediatamente divento libera dalla paura paralizzante.

Quella che sento essere la volontà di Dio per me, può diventare una “affermazione” a cui aggrapparmi durante i momenti difficili per ritrovare l’equilibrio e il contatto con Dio.

Sentire positivamente non significa censurare i sentimenti dolorosi né sforzarmi di travisare la realtà – significa semplicemente stabilire una scelta preferenziale per “il bene”.

Alcuni psicologi e medici ritengono che questa opzione per il bene sia curativa: i nostri pensieri e parole ritornano a noi con il loro stesso contenuto e ce lo restituiscono più ricco. Senza che ce ne accorgiamo, si incidono nella memoria e nel cuore ed imprimono le tracce di convinzioni ed abitudini. Le nostre azioni sono la conseguenza di ciò che siamo – ma è pur vero che noi diventiamo sempre più conformi ai nostri pensieri e sentimenti.

Il mio modo di optare per “il bene” è molto semplice: lasciarmi permeare dalla dolce consolazione del salmo “Il buon pastore”, come generazioni di credenti già prima di me.

## Salmo 23 (22) Il buon pastore

*Il Signore è il mio pastore:  
non manco di nulla;  
su pascoli erbosi mi fa riposare,  
ad acque tranquille mi conduce.  
Mi rinfranca, mi guida per il giusto cammino,  
per amore del suo nome.*

*Se dovessi camminare in una valle oscura,  
non temerei alcun male, perché tu sei con me.  
Il tuo bastone e il tuo vincastro  
mi danno sicurezza.*

*Davanti a me tu prepari una mensa  
sotto gli occhi dei miei nemici;  
cospargi di olio il mio capo.  
Il mio calice trabocca.*

*Felicità e grazia mi saranno compagne  
tutti i giorni della mia vita,  
e abiterò nella casa del Signore  
per lunghissimi anni.*



## *COLTIVARE LA GRATITUDINE*

Ho bisogno di evitare il vittimismo e l'autocommiseraazione ed ho imparato che un buon metodo è quello di coltivare la gratitudine.

La gratitudine può sembrare un principio spirituale ben strano per una malata di cancro. Eppure, anche nei momenti più neri, posso decidere di “cercare le gratitudini per le benedizioni ricevute”.

- Sono stata creata, proprio io, sono stata tirata fuori dal nulla – poteva anche non succedere – sono stata creata ed ho la consapevolezza di esserci e di vivere. Sono grata per questo.
- Sono grata per tutto il bello e il buono che il Signore mi ha dato negli anni – un lungo elenco di doni che mi sono stati elargiti dal Dio della vita senza che io avessi fatto nulla per meritarmeli.
- La dermatomiosite mi ha costretta a fare esami quando il cancro al pancreas non si era ancora manifestato.
- Anche i medici sono stati una benedizione con esami effettuati con urgenza e diagnosi immediate.
- Il chirurgo mi ha giudicata operabile.
- Le medicine hanno sedato i sintomi dolorosi facendomi il dono prezioso di una buona qualità di vita.
- Sto bene nella mia casa, tra le mie cose.
- Gli amici mi stanno sostenendo con la rete delle preghiere e dell'affetto.

- Sono felice, sono grata, per mio figlio PL. Quando viene da noi, una volta a settimana, è sempre una gioia da sballo. Gli dico che gli voglio bene, lo abbraccio, me lo strufugno di coccole e lui, un uomo di quasi quaranta anni, mi lascia fare e poi, con un po' di timidezza e pudore, mi abbraccia e mi dice che anche lui mi vuole bene.
- E sono grata, immensamente grata per mio marito AL. Si sta occupando di me, con calma e tranquillità. Il suo modo di agire e di fare le cose per me mi dà sollievo e sicurezza. La scoperta del mio cancro è stata anche per lui una botta emotiva tremenda e sta gestendo i suoi sentimenti nel miglior modo che gli è possibile – senza farli pesare su di me – Sono molto grata.

## *TENERE LA MENTE E IL CUORE LIBERI*

Ho bisogno di avere la mente ed il cuore liberi da qualsiasi eventuale residuo di disagio o di risentimento nei confronti delle persone.

Non posso portarmi appresso alcun bagaglio di pesi emotivi.

Se avverto che in una relazione si è creato un conflitto, è mia responsabilità fare ciò che posso per rasserenare il rapporto. E quando ciò non è possibile, posso sempre pregare per quella persona, chiedendo a Dio di far scendere su di lei ogni benedizione.

Da quando sono malata di cancro, voglio una cosa sola: uno stato interiore di pace e serenità, sentirmi in armonia con Dio, con me stessa, con gli altri, con la vita e l'universo.

*RICONOSCERE L'IMPOTENZA  
DI FRONTE A CIÒ CHE NON SI PUÒ CAMBIARE*

Ci sono cose – tante cose – che io non posso cambiare.

Mi basta pensare alla mia nascita.

Posso cambiare dove sono nata, il paese con la sua storia ed economia e religione? Posso cambiare la famiglia e l'ambiente in cui sono nata, con l'*imprinting* ricevuto nei primi anni dell'infanzia? Posso cambiare la mia costituzione fisica, certi tratti della personalità e del carattere, che fanno di me quella che sono?

Se penso poi allo srotolarsi della mia vita nel tempo, devo onestamente ammettere di non aver avuto controllo né potere su molti eventi.

Ed ora – il cancro – È arrivato senza che io ne fossi cosciente. Posso forse cancellare questa presenza, posso cambiare questa realtà?

**Io sono impotente di fronte al fatto di essermi ammalata di cancro.**

Posso arrabbiarmi e ribellarmi oppure posso crogiolarmi nell'autocommiserazione. Avrei ben ragione di scegliere entrambi i comportamenti – ma ciò non cambierebbe la mia cartella clinica né starei meglio emotivamente o spiritualmente.

Inoltre, non mi serve neanche chiedermi il **perché**.

I medici non hanno riscontrato nella mia storia clinica nessun fattore che possa essere considerato tra quelli possibilmente scatenanti.

E poi – se anche si potesse risalire al **perché** – mi servirebbe oggi?

*AGIRE CON CORAGGIO  
SULLE COSE CHE POSSONO ESSERE CAMBIATE*

Io sono la sola responsabile del mio atteggiamento interiore, di come scelgo di vivere la malattia oncologica, del senso che riesco a dare a questa esperienza che di per sé sarebbe solo negativa.

La domanda non è **“Perché ho il cancro?”**

La domanda è **“E adesso? Cosa posso fare? C’è qualcosa che posso fare io?”**

A questo punto viene la mia parte, la mia responsabilità.

Devo essere disposta a fare le cose che non ho voglia, che mi pesano, che mi fanno paura.

Il chirurgo ha detto che sono operabile ed intorno a me tutti danno per scontato che farò l’intervento. Ma un giorno telefono ad un’amica, piangendo:

“È inutile che mi faccia operare sapendo che andrò avanti solo per qualche mese. Che senso ha affrontare un’operazione simile con tutto quello che comporta dopo, con l’unica prospettiva di allungare per qualche tempo la sofferenza? Se almeno qualcuno mi avesse detto che l’intervento potrà essere risolutivo ... ma nessuno me lo ha detto. Perché non posso lasciare che la malattia faccia il suo corso?”

Non è importante ciò che mi risponde l’amica: il suo aiuto consiste nell’essere lì, disponibile per me, in ascolto, ad accogliere la mia paura, a farmi compagnia nell’angoscia.

Ora, con il cuore più sereno, so che farò l’intervento. Molti malati al pancreas arrivano ormai tardi alla diagnosi – io ho questa possibilità, Dio mi dà questa possibilità – e devo fare la mia parte, con coraggio, devo fare le cose che posso.

*CERCARE LA VOLONTÀ DI DIO  
E LA FORZA PER COMPIERLA*

Quindi farò l'intervento.

Sento che questa è la cosa più giusta, più ragionevole.

È la scelta che mi dà più serenità e la serenità è l'unico modo che ho per comprendere la volontà di Dio su di me in questo momento.

La ricerca della pace è la stella polare che mi guida indicandomi la rotta: ciò che è bene non mi porta mai turbamento ma sempre la pace del cuore.

*Signore*

*Concedimi la serenità di accettare*

*le cose che non posso cambiare*

*Il coraggio di cambiare le cose che posso*

*E la saggezza di conoscerne la differenza*

(Preghiera di origine incerta – nota come “preghiera della serenità”)

## ACCETTARE CON SERENITÀ

Mi sembra che tra i malati di cancro siano frequenti alcuni atteggiamenti all'apparenza contrastanti tra di loro mentre in realtà sono le due facce della stessa medaglia: la "non accettazione".

Il primo atteggiamento è quello della **lotta**: "Devo lottare, devo sconfiggere l'infame, devo vincere io, devo censurare paure e debolezze e limiti, devo essere tosta".

Il secondo è quello della **rassegnazione**: "È inutile, dovrò sempre curarmi, ci saranno ricadute, la chemioterapia è una maledizione, sono depressa".

Sono atteggiamenti umani e comprensibili e le persone che li adottano vanno rispettate. Anch'io, a volte, ne sono tentata ma sono atteggiamenti che non mi portano alcuna serenità. Se voglio vivere in pace questa esperienza, devo coltivare l'**accettazione**.

≈

*Signore*

*il modo che tu hai scelto per me  
è ben diverso da quello che io volevo*

*Il cancro mi ha sorpresa*

*ha sconvolto la mia vita*

*ha annientato i miei sogni*

*ha impresso ai miei giorni una direzione inattesa*

*Ora lascio andare*

*smetto di lottare contro la vita, gli eventi, la morte*

*smetto di ostinarmi su cose che vanno solo accettate*

*in mezzo a tanto dolore scelgo l'accettazione come sola risposta*

*L'accettazione è calma, pace, serenità  
ed io ricevo questo dono da te, Signore  
dopo aver lasciato emergere  
con onestà  
emozioni e sentimenti  
dopo averli riconosciuti  
ed aver dato loro un nome  
dopo averli attraversati  
con coraggio  
ed infine averli affidati a te, Signore  
deposti nelle tue mani*

*Signore  
aiutami ad accettare, aiutami a dire di sì*

*Quando accetto la tua volontà su di me  
ritrovo la serenità e la pace interiore  
quando accetto totalmente di essere come tu vuoi  
quando accetto totalmente  
che gli eventi siano come tu hai disposto o permesso  
allora  
ritrovo il contatto con il mio centro spirituale  
dove è solo VITA e AMORE  
dove tu sei*

*Signore  
ti affido la mia malattia, ti affido la mia vita*

*Concedimi il sostegno e le risorse che mi saranno necessari  
il coraggio e la forza di fare ciò che spetta a me  
la disponibilità a vivere la sofferenza fisica  
la serenità di accettare i risultati quali che essi siano*

*Signore, credo che ti occuperai di me  
credo che ti farai carico di ciò che non sono in grado di fare io  
credo che tu sei con me e non mi lascerai sola*



*RESTARE IN CONTATTO CON DIO  
MEDIANTE PREGHIERA E MEDITAZIONE*

Da quando sono ammalata il mio modo di pregare e meditare si è semplificato, non ho più l'energia fisica per leggere a lungo né quella mentale per concentrarmi e sento di aver bisogno di poche cose essenziali.

≈

Prego spesso con alcuni versetti dei Salmi “della lamentazione”.

Sal 4,2

*Quando ti invoco, rispondimi, o Dio;  
pietà di me, ascolta la mia preghiera.*

Sal 5,2-3

*Signore, intendi il mio lamento;  
ascolta la voce del mio grido.*

Sal 6,5

*Volgiti, Signore, a liberarmi;  
salvami per la tua misericordia.*

Sal 6,8-9

*I miei occhi si consumano nel dolore;  
Signore, ascolta la voce del mio pianto.*

Sal 17,6

*Io ti invoco, mio Dio, dammi risposta;  
porgi l'orecchio, ascolta la mia voce.*

Sal 22,12

*Signore, l'angoscia è vicina e nessuno mi aiuta.*

Sal 25,17

*Allevia le angosce del mio cuore; liberami dall'affanno.*

Sal 31,10-11

*Per il pianto si struggono i miei occhi,  
si consuma nel dolore la mia vita,  
inaridisce per la pena il mio vigore,  
si dissolvono tutte le mie ossa.*

Sal 35,17

*Fino a quando, Signore, starai a guardare?*

Sal 70,6

*Io sono povero e infelice, vieni presto, mio Dio.*

Sal 88,2-3.14

*Signore, Dio della mia salvezza,  
davanti a te grido giorno e notte;  
giunga fino a te la mia preghiera;  
tendi l'orecchio al mio lamento.  
A te, Signore, io grido aiuto,  
al mattino giunge a te la mia preghiera.*

Sal 102,12

*I miei giorni sono come ombra che declina  
e io come erba inaridisco.*

Sal 141,8

*A te, Signore, sono rivolti i miei occhi;  
in te mi rifugio, proteggi la mia vita.*

Sal 143,6

*A te protendo le mie mani,  
sono davanti a te come terra riarsa.*

≈

Ritrovo i miei stati d'animo in alcune preghiere, come quelle che seguono di E. Mazariegos e P. Mazzolari:

*Guardami, Signore, guardami  
Poiché sono senza forze e sono caduto  
Come una foglia di autunno lungo il cammino.  
Guardami, Signore, la mia anima è sconvolta  
E non riesco ad alzare le mie povere ali in volo.  
Risanami, Signore, risanami  
Perché il mio cuore è infranto  
E la mia casa è un mucchio di macerie.  
Avvicinati a me, Signore  
Come il buon samaritano e benda le mie ferite  
Cura con la tua tenerezza e la tua misericordia  
Le mie povere piaghe.  
Portami con te, non mi abbandonare per strada.  
(E. Mazariegos)*

*Signore, non ne posso più  
La mia resistenza è agli estremi  
La mia fede viene meno  
Sotto le prove che incalzano.  
Non comprendo più niente.  
Non mi abbandonare, Signore  
Tu che mi conosci e sai tutto di me  
E di questo mio povero cuore di carne.  
Tienimi su il cuore  
E aiutami a superare l'angoscia  
Rinsaldami la certezza  
Che niente va perduto  
Del nostro patire, perché è tuo  
E ti appartiene  
Meglio di qualsiasi cosa nostra.  
Aiutami a credere che la tua misericordia  
Sta universalmente preparando  
Una giornata più buona per tutti.  
(P. Mazzolari)*

≈

Sto chiedendo a persone amiche di pregare per me.

Nei momenti più tosti, quando non sono più in grado di pregare, mi ricordo che forse qualcuno dei miei amici lo sta già facendo per me e ritrovo la forza per andare avanti.

Gesù, che al monte degli Ulivi ha chiesto a tre discepoli di vegliare e pregare con lui, mi dà l'esempio.

Anch'io chiedo aiuto e credo che l'intercessione delle persone che mi vogliono bene mi sta già sostenendo.

≈

Qualche volta AL mi porta in chiesa a ricevere la comunione. Sono momenti di intensa consapevolezza, Gesù è con me concretamente, in questo mio povero corpo malato.

Il Signore mi sta portando in braccio. Mi dona accettazione, pace, serenità. Ed io lo sento sempre con me, in me.

≈

Qualche giorno prima dell'intervento, chiedo di ricevere l'Unzione degli Infermi.

D'accordo col parroco, andiamo nella cappellina della nostra chiesa in un orario tranquillo.

Come amo questa chiesa! Qui ci siamo sposati ed abbiamo celebrato tutti i momenti importanti della nostra famiglia. E qui, malata, ricevo il Sacramento dell'Unzione.

Dalla lettera di San Giacomo apostolo (5,13-15)

*“Carissimi, chi tra voi è nel dolore, preghi; chi è nella gioia, salmeggi. Chi è malato, chiami a sé i presbiteri della Chiesa e preghino su di lui, dopo averlo unto con olio, nel nome del Signore. E la preghiera fatta con fede salverà il malato: il Signore lo rialzerà e, se ha commesso peccati, gli saranno perdonati”.*

## Preghiera della Liturgia

*“Dio, Padre di ogni consolazione, che per mezzo del tuo Figlio hai voluto recare sollievo alle sofferenze degli infermi, ascolta la preghiera della nostra fede: manda dal cielo il tuo Spirito Santo Paraclito su quest’olio che ci viene dal frutto dell’olivo per nutrimento e sollievo del nostro corpo; effondi la tua santa benedizione, perché quanti riceveranno l’unzione di quest’olio ottengano conforto nel corpo, nell’anima e nello spirito, e siano liberi da ogni dolore, da ogni debolezza, da ogni sofferenza. Sia un olio santo da te benedetto per noi, nel nome del nostro Signore Gesù Cristo, che vive e regna con te per tutti i secoli dei secoli. Amen”.*

Le persone intorno a me pregano perché io riceva conforto, perché sia sollevata dal male fisico e liberata dal male spirituale, perché non soccomba alla tentazione dello scoraggiamento e della disperazione. Insieme invochiamo lo Spirito Santo perché, con la sua forza inesauribile, ponga rimedio alla mia debolezza. Vengo unta con l’olio sulla fronte e sui polsi; il celebrante pone a lungo le mani sul mio capo, pregando in silenzio.

Il sacramento produce in me ciò che esso rappresenta: lenimento, sollievo e la certezza di essere amata da Dio con la stessa tenerezza di Gesù verso i malati.



## **DUE GRANDI QUESITI**

**CHE SENSO POSSO DARE AL DOLORE  
FIDUCIA IN DIO E MORTE**

## CHE SENSO POSSO DARE AL DOLORE

Io non sono nulla di fronte a generazioni di filosofi e religiosi che hanno cercato spiegazioni al dolore. Ma ho bisogno di dare un significato, un senso alla sofferenza che sto vivendo. Non è un'operazione intellettuale o teologica bensì la ricerca di una risposta che mi sia di aiuto.

≈

C'è una risposta molto semplice in un delizioso libricino della serie "Ti regalo una storia" della Editrice Elledici:

### *IL BAMBU*

In un magnifico giardino cresceva un bambù dal nobile aspetto. Il Signore del giardino lo amava più di tutti gli altri alberi. Anno dopo anno, il bambù cresceva e si faceva robusto e bello. Perché il bambù sapeva bene che il Signore lo amava e ne era felice.

Un giorno, il Signore si avvicinò al suo amato albero e gli disse: "Caro bambù, ho bisogno di te".

Il magnifico albero sentì che era venuto il momento per cui era stato creato e disse, con grande gioia:

"Signore, sono pronto. Fa' di me l'uso che vuoi".

La voce del Signore era grave: "Per usarti devo abbatterti!"

Il bambù si spaventò: "Abbattermi, Signore? Io, il più bello degli alberi del tuo giardino? No, per favore, no! Usami per la tua gioia, Signore, ma per favore, non abbattermi".

"Mio caro bambù", continuò il Signore, "se non posso abbatterti, non posso usarti".

Il giardino piombò in un profondo silenzio. Anche il vento smise di soffiare.

Lentamente il bambù chinò la sua magnifica chioma e sussurrò: "Signore, se non puoi usarmi senza abbattermi, abbattimi".

"Mio caro bambù", disse ancora il Signore, "non solo devo abbattearti, ma anche tagliarti i rami e le foglie".

"Mio Signore, abbi pietà. Distruggi la mia bellezza, ma lasciami i rami e le foglie!".

"Se non posso tagliarli, non posso usarti".



Il sole nascose il suo volto, una farfalla inorridita volò via.  
Tremando, il bambù disse fiocamente:

"Signore, tagliali".

"Mio caro bambù, devo farti ancora di peggio. Devo spaccarti in due e strapparti il cuore. Se non posso fare questo, non posso usarti".

Il bambù si chinò fino a terra e mormorò: "Signore, spacca, strappa".

Così il Signore del giardino abbatté il bambù, tagliò i rami e le foglie, lo spaccò in due e gli estirpò il cuore.

Poi lo portò dove sgorgava una fonte di acqua fresca, vicino ai suoi campi che soffrivano per la siccità. Delicatamente collegò alla sorgente una estremità dell'amato bambù e diresse l'altra verso i campi inariditi.

La chiara, fresca, dolce acqua prese a scorrere nel corpo del bambù e raggiunse i campi. Fu piantato il riso e il raccolto fu ottimo.

Così il bambù divenne una grande benedizione, anche se era stato abbattuto e distrutto. Quando era un albero stupendo, viveva solo per se stesso e si specchiava nella propria bellezza. Stroncato, ferito e sfigurato era diventato un canale, che il Signore usava per rendere fecondo il suo regno.

Noi la chiamiamo sofferenza. Dio la chiama "ho bisogno di te".

≈

Alcuni autori hanno pagine intense sul significato cristiano del dolore.

### *DAGLI SCRITTI DI AURELIA OREGLIA D'ISOLA*

Solo quando si è già maturati nella sofferenza, solo allora il nostro darsi è tutto nella fede del soprannaturale.

Il dolore non è un problema – è un mistero – ed il mistero è un problema la cui soluzione se l'è riservata Colui che sa tutto e che è tutto.

La chiave risoltrice l'abbiamo già davanti – non all'intelligenza ma all'occhio del cuore – ed è la Croce.

La Croce ci dice che, in Cristo, ogni sofferenza è ben accettata dal Padre. Perché? Come? Non lo sappiamo. È appunto un mistero.

*DAL LIBRO "LA LIBERTÀ INTERIORE"*  
*DI PADRE PHILIPPE JACQUES*

"La mia vita nessuno la prende ma io la do."

Questa è una frase paradossale pronunciata da Gesù. In effetti, a Gesù la vita venne presa: fu legato, condannato, trascinato al supplizio e crocifisso ma, come dice la liturgia, entrò liberamente nella sua passione.

Nel suo cuore c'era una accettazione profonda, un'adesione alla volontà del Padre, grazie alla quale Gesù rimase nella sua morte sovranamente libero perché ne fece un'offerta d'amore. In forza del consenso libero e amoroso, la vita "presa" diventa una vita "data".

La nostra libertà ha sempre questo meraviglioso potere: fare di ciò che ci viene preso (dalla vita, dagli eventi, dagli altri ...) qualcosa di offerto. Esteriormente la differenza non si vede, ma interiormente tutto è trasfigurato: il destino diventa libera scelta, la costrizione diventa amore, la perdita diventa fecondità.

La libertà umana è qualcosa dalla grandezza inaudita. L'uomo non ha il potere di cambiare tutto attorno a sé, ma in forza della libertà egli dispone della facoltà di dare un senso a tutto.

Non siamo padroni del modo in cui si srotola la nostra vita, ma restiamo sempre padroni del senso che ad essa diamo. Mediante la nostra libertà, non c'è avvenimento nella nostra vita – qualunque avvenimento – che non possa ricevere un significato positivo, che non possa essere espressione di un amore e diventare abbandono, fiducia, speranza, offerta.

Gli atti più importanti e fecondi della nostra vita sono quelli con cui modifichiamo il nostro atteggiamento interiore per dare un senso positivo a qualcosa che di per sé non ne ha.

Ci appoggiamo alla fede e crediamo che da tutto, ma proprio da tutto, Dio può trarre il bene.

L'amore, anche povero e all'apparenza impotente, è sempre fecondo. Non può non esserlo, dato che partecipa dell'essere e della vita stessa di Dio.

La speranza non delude, perché l'amore di Dio è stato effuso nei nostri cuori dallo Spirito Santo che ci è stato dato.

*DAL LIBRO "ALLA SORGENTE DELLE LACRIME"*  
*DI JEAN VANIER*

Gesù non viene a spiegare la sofferenza o a giustificarne l'esistenza

Ci ha rivelato un'altra cosa

Che ogni sofferenza, ogni ferita può diventare un'offerta

Può diventare sorgente di vita ed essere feconda

Umanamente non è comprensibile né possibile

Ed è soltanto per una grazia del tutto nuova dello Spirito Santo

Che potremo – non dico comprenderla perché la sofferenza non la capiremo mai –

Ma imparare ad offrirla

Ed intuire in questo così umile dono

Un mistero d'amore e di comunione che fa vivere il mondo

Tutte le nostre sofferenze siano esse fisiche che morali

Possono diventare sorgenti di vita quando le uniamo alla croce di Cristo e alla sua Risurrezione

Niente di tutto questo va perduto

Gesù riprende tutto ed accoglie tutto in sé

E lo trasforma per farne potenza di vita

Gesù viene a farci scoprire la sofferenza come offerta

Il mistero della nostra personale sofferenza

È che possiamo offrirla

E in unione con Gesù

Dare la vita al mondo

*IMPARARE DA GESÙ  
A DARE UN SENSO AL DOLORE*

Nella cappella di un ospedale, tra libri e preghiere lasciati a disposizione dei malati, trovo scritto su un foglio anonimo:

“Ci sono tante cose buone che possiamo fare nella vita. La più preziosa è offrire per amore. E quando saremo in paradiso, scopriremo chi ha offerto per noi”.

Poi un amico sacerdote mi fa notare che anche nella liturgia della messa è presente l’offerta di ciascun fedele:

“... *ti offriamo le gioie e le sofferenze* ...”(preghiera dei fedeli)

“... *il mio e vostro sacrificio*...” (preghiera sulle offerte)

E in san Paolo Col 1,24 leggo:

*“Compio in me ciò che manca alla passione di Gesù in favore del suo corpo che è la Chiesa”.*

Manca forse qualcosa alla passione di Gesù?

No, non manca nulla!

Ma Gesù coinvolge anche me chiedendomi di fare la mia parte insieme a lui.

Alla consacrazione il celebrante ripete le parole di Gesù:

*“Fate questo in memoria di me”.*

Gesù ha assunto e ottemperato un piano divino in cui c’era anche il soffrire.

Era consapevole che sarebbe morto a causa del suo messaggio e delle sue opere.

Nell’Ultima Cena ha anticipato la sua morte offerta per amore, materializzandola nel pane e nel vino per insegnarmi a continuarla nel tempo e per restare sempre con me.

Non credo che sia il sangue a salvarmi, non le sofferenze atroci della croce – bensì l’amore con cui Gesù ha accettato tutto ciò.

Non credo che Dio Padre – che è amore e misericordia infiniti – avesse bisogno od esigesse la morte cruenta di suo figlio, come riscatto o risarcimento o compensazione. Non riesco a concepire questa ipotesi.

Gesù non ha cercato volontariamente la sofferenza ma l'ha accettata quando essa si è presentata, l'ha fatta propria e l'ha offerta per amore di ciascuno di noi.

Gesù ha posto la sua vita a disposizione, liberamente, offrendo per amore, perché io riceva la pace.

Ora, io non posso negare l'atroce presenza della sofferenza e della morte nel tracciato della vita dell'uomo – nel tracciato della mia vita – e Gesù non mi ha spiegato con le parole il senso della sofferenza. Ma con lui ci sono due novità:

- Dio, in Gesù, è un Dio che soffre come me e che soffre con me
- Io non so il perché della sofferenza ma so cosa posso farne, con Gesù posso offrirla

E non è Dio che ha bisogno della mia offerta – sono io che ho bisogno di compierla.

Il Signore Gesù non lascia inutilizzato il mio dolore ma lo accetta sorridendo. In questo modo il mio dolore può avere un grande scopo ed io trovo vera consolazione e gioia.

## FIDUCIA IN DIO E MORTE

Ho sempre detto, come la maggior parte delle persone, che non mi faceva paura il morire bensì la sofferenza derivante dalla malattia. Non è vero.

Io ho paura della morte.

Io morirò.

Il cancro ha illuminato in modo impietoso questa realtà – che ho sempre dato per scontata ed acquisita – ma che non ho mai onestamente esaminato. Ha spalancato quella porta sul baratro che io non ho mai neppur leggermente socchiusa.

Come posso avere fiducia in Dio se il suo disegno su di me – e sulle persone che amo – prevede la morte?

Io non lo so.

Posso però farmi aiutare dalle parole di persone ispirate

≈

### *PAPA BENEDETTO XVI*

“Sono risorto e ora sono sempre con te”  
dice il Signore a ciascuno di noi.

“La mia mano ti sorregge.

Ovunque tu possa cadere, cadrà nelle mie mani.

Sono presente perfino alla porta della morte

dove nessuno può più accompagnarti

e dove tu non puoi portare niente.

Là ti aspetto io

e trasformo per te le tenebre in luce”.

## *DAI LIBRI DI MADRE TERESA*

Chi tra di voi è malato si rifugi nel cuore di Cristo quando le cose vanno male.

La sofferenza non scomparirà mai del tutto dalla nostra vita. Non abbiate quindi paura. La sofferenza è un grande veicolo d'amore se la sfruttate e soprattutto se la offrite. La sofferenza in se stessa è inutile ma la sofferenza condivisa con la passione di Cristo è un dono meraviglioso e un segno d'amore. La sofferenza di Cristo si è rivelata essere un dono, il più grande dono d'amore.

La sofferenza, il dolore, le pene, la solitudine, la paura non sono altro che il bacio di Gesù, il segno che siete così vicini a lui da poter ricevere il suo bacio.

Ricordate che la passione di Cristo finisce sempre con la resurrezione, quindi quando sentite nel cuore la sofferenza di Cristo ricordate che prima o poi arriverà la resurrezione. Non permettete che niente vi riempia di dolore fino a farvi dimenticare la gioia di Cristo risorto.

Chi muore è destinato a tornare a Dio. Quello è il luogo verso il quale tutti siamo diretti. Veniamo da Dio e dobbiamo tornare a lui.

La morte è il momento più decisivo della vita umana. E morire in pace con Dio è la nostra incoronazione. La morte può essere una cosa bellissima. È come tornare a casa. Chi muore in Dio torna a casa.

Anime sante mi suggeriscono di avere fiducia in Dio perché la morte è l'inizio della vita vera.

Ma io credo davvero nel Paradiso?

Alcune pagine di Grün mi guidano in questa fede

La Pietà – Maria che tiene tra le sue braccia il proprio figlio morto – è stata da sempre una grande consolazione per le persone che si trovano nella paura e nel bisogno. Rappresenta la speranza che anche noi, quando moriremo, possiamo morire tra le braccia materne. La morte è una nascita. Nella morte noi cadremo nelle braccia amorevoli e tenere del nostro Dio materno. Dio ci abbraccerà pieno di amore, come Maria ha abbracciato il proprio figlio divino. Dio ci darà nuova forma e ci trasformerà nell'immagine unica che ha di ciascuno di noi.

Guardiamo al dolore di Gesù per riconciliarci con il nostro dolore. Meditiamo la passione di Gesù per ricordare a noi stessi che non siamo lasciati da soli nel nostro dolore. Gesù ha percorso tutte le stazioni del nostro dolore. Così non dobbiamo percorrere da soli il nostro cammino. Egli cammina con noi. Guardando a Gesù non ci sentiamo soli nel nostro cammino di dolore e riconosciamo che il nostro dolore non è senza senso. Come la passione di Gesù, anch'esso ha uno scopo. Chi scopre un senso al proprio dolore può reggerlo in modo diverso.

Quando moriamo Gesù viene a prenderci.

Nel discorso di commiato prima della sua morte, Gesù descrive meravigliosamente ciò che ci attende quando moriamo.

"Non sia turbato il vostro cuore. Abbiate fede in Dio ed abbiate fede anche in me. Nella casa del Padre vi sono molte dimore. Vado a prepararvi un posto. Quando sarò andato e vi avrò preparato un posto, verrò di nuovo e vi prenderò con me, perché dove sono io siate anche voi."

Sono parole in cui è possibile avvertire il superamento della morte.

Gesù nella sua morte ci prepara il posto dove, morendo, possiamo trasferirci.



Nella morte non scompariamo in un luogo ignoto e buio, bensì andiamo in un luogo familiare.

Gesù stesso ci ha preceduti e ci ha preparato il posto dove potremo abitare per sempre.

Saremo un tutt'uno con Dio. Saremo in lui.

E in lui vedremo non solo Dio, ma anche l'essenza degli uomini che con noi sono morti e ora dimorano in lui. Nella morte ci si apriranno gli occhi per sempre. In tutto scorgeremo Dio. E con tutto il nostro essere saremo in relazione col Dio d'amore che ci avrà accolti.

L'idea del paradiso è diffusa in molte religioni e sta a indicare lo stato originario dell'uomo che vive in unione con Dio. Spesso è visto come un luogo in cui l'uomo è affascinato da una bellezza ed armonia infinite. Ci sono descrizioni meravigliose del paradiso come dimora di pace, casa di canti, paese di gioia infinita – che esprimono il desiderio umano di una vita beata.

Il coro degli angeli ci riceverà. Ed anche noi cantando parteciperemo al canto degli angeli in cielo.

La musica è qualcosa di essenziale che appartiene al paradiso. Quando in vita l'ascoltiamo, si apre già una finestra sul cielo. E quando andremo in cielo, saremo accolti nel coro degli angeli ed intoneremo con loro il canto della resurrezione che inonderà tutto il nostro essere trasformandolo.

Moriamo in pace quando lasciamo andare il proprio io e ci arrendiamo a Dio.

Morendo, ci lasciamo cadere tra le braccia di Gesù, che ci accoglie amorevolmente. Nella morte Gesù ci abbraccia e ci dà il benvenuto nel suo regno, in paradiso, nella gloria di Dio.

Il libro dell'Apocalisse descrive la bellezza della Gerusalemme celeste. Tutto è bello e splendente. E tutto è pieno di Dio.

Il paradiso è come una città dove regna la pace, dove tutto è bello, dove gli uomini convivono in armonia.

In cielo ogni desiderio sarà esaudito. Tutto ciò che la persona sognava, tutto ora si schiude e fiorisce. In cielo si manifesterà la nostra vera natura. Là brillerà in tutto il suo originario splendore l'immagine unica di noi che è nel cuore di Dio.

La persona si esprime nel corpo. Ogni uomo è unico e particolare e non scompare nella morte. Rimane nel suo essere persona, benché trasformato e riconciliato con ogni cosa.

Avrà tutte le caratteristiche della sua identità unica, ma più chiare, genuine e splendenti di prima.

Ciò che viviamo in vita nel nostro corpo è come un seme che germoglierà in paradiso, dove il fiore sboccherà in tutta la sua magnificenza. Ciò che il nostro corpo emana di unicità e bellezza in vita, brillerà in cielo in tutto il suo splendore. Ma in cielo ci staremo come esseri corporei – come persone – oltre che come anime.

Rivedremo ed abbracceremo le persone che abbiamo amato in vita, ma anche gli altri che sono esistiti prima, dopo, e insieme a noi anche senza che li conoscessimo. E l'incontro tra gli uomini sarà globale e vissuto in un amore, una libertà e un rispetto inesauribili. Nell'amore di Dio questo rivedersi e rincontrarsi con quelli che abbiamo amato è qualcosa che soddisfa il nostro desiderio più profondo di comunione.

Quando la Bibbia parla di un nuovo cielo e di una nuova terra, vuole senz'altro dire che il cielo non è soltanto Dio, bensì comprende anche il mondo: l'intero creato è assunto in cielo e l'uomo vi è accolto con le sue esperienze terrene. E la Bibbia vuol dire anche che in cielo instauriamo anche un rapporto nuovo con la terra.

La fine della mia vita sarà segnata dal mio tornare a Dio.

Nella morte mi attende la luce, Dio mi stringerà in un abbraccio amorevole ed io, nella mia debolezza ed impotenza, mi potrò abbandonare all'amore divino.

Fiducia in Dio anche di fronte alla morte?

Sì! E le pagine di Nouwen mi accompagnano e mi consolano.

Di fronte alla morte provavo pace e un senso di sicurezza che mi inondava il cuore.

(Padre Nouwen sta raccontando l'esperienza vissuta dopo un incidente che l'ha portato a subire un serio intervento chirurgico.)

Ciò che sperimentavo era puro e incondizionato amore.

Meglio ancora, ciò che sperimentavo era una presenza intensamente personale: una presenza che mi liberava da tutte le mie paure e che mi diceva: "Vieni, non temere! Ti amo". Una presenza molto gentile che non giudicava, una presenza che semplicemente mi chiedeva di avere una fiducia totale.

Tutto era in pace.

Era un'atmosfera di Vita e di Amore, ma la Vita e l'Amore si incarnavano in una presenza reale.

La morte perdeva il suo potere e scompariva nella Vita e nell'Amore che mi circondavano.

Una mano mi teneva ben saldo.

Un'emozione soprattutto era molto forte, quella di tornare a casa, Gesù mi apriva la sua casa dicendomi: "Ecco il tuo posto!"

Mi affidai tutto a Gesù e mi sentii come un pulcino sotto le ali della madre.

Ero al sicuro in un divino abbraccio e sarei certamente vissuto nell'Amore eterno.

Dio mi proclama beato e mi dice: "Non temere. Tu sei il mio figlio diletto in cui mi sono compiaciuto".

La morte è il passaggio doloroso ma benedetto che ci porterà faccia a faccia con il nostro Dio.

Quando sappiamo che Dio ci tiene in salvo – qualunque cosa accada – non abbiamo da temere nulla e nessuno e possiamo provare un'immensa fiducia.

Quando possiamo andare al di là dei nostri timori, verso Colui che ci ama – con un amore che era là prima che fossimo nati e sarà là dopo la nostra morte – allora la paura e la morte non potranno toglierci la nostra pace.

Quando siamo giunti alla consapevolezza – che siamo nati dall'amore e moriremo nell'amore, che ogni parte del nostro essere è profondamente radicata nell'amore, che questo amore è il nostro vero Padre e la nostra vera Madre – allora il dolore, la paura, la morte perdono il loro potere su di noi. Come figli e figlie di Dio possiamo attraversare i cancelli della morte con fiducia.

Quando reclamiamo la nostra divina figliolanza e impariamo a confidare nel fatto che apparteniamo a Dio prima di nascere e che gli apparterremo dopo la nostra morte, allora sperimentiamo che tutti su questa terra sono i nostri fratelli e sorelle e che tutti compiamo insieme il nostro viaggio attraverso la nascita e poi la morte verso una nuova Vita.

Non siamo soli; al di là delle differenze che ci separano, condividiamo una comune umanità e quindi ci apparteniamo a vicenda. Mandare lo Spirito è forse l'espressione più bella per dire che non lasci coloro che ami, ma offri loro un nuovo legame. Morire per gli altri significa forse morire in modo che gli altri possano continuare a vivere fortificati dallo Spirito del nostro amore.

Attraverso la resurrezione Dio ha detto a Gesù: "Tu sei il mio diletto Figlio e il mio amore è eterno". E ha detto a noi: "Voi siete i miei diletti figli e il mio amore è eterno". La resurrezione è il modo in cui Dio ci rivela che nulla di ciò che gli appartiene andrà sprecato – ciò che appartiene a Dio non andrà mai perduto, neppure i nostri corpi mortali.

Morire è una grande lotta per la resa completa della nostra vita. "Padre, nelle tue mani consegno il mio Spirito".

Non avere paura. Non avere paura.  
Dio è vicino a te, molto più vicino di quanto non ti sia io.  
Ti prego, abbi fiducia che ciò che stai sperimentando sarà l'evento più importante della tua vita.  
Non solo per te, ma per tutti noi che tu ami e che ti amiamo.  
Abbi fiducia in chi è pronto ad accoglierti.  
Non avere paura.  
Ricordati che sei la figlia diletta di Dio.  
Egli sarà là quando farai il grande balzo.  
Non cercare di afferrarlo, lui afferrerà te.  
Stendi soltanto le braccia e le mani, e abbi fiducia.

## **PREGO**

*Signore*

*Io sono il tuo bambù*

*Usa il mio cancro*

*Signore*

*Ti offro il mio cancro*

*Per amore*

*Gesù tu sei il Signore Risorto*

*Ti prego aiutami ad avere fiducia in te*

*Non ho altro che questa fiducia*

*La fiducia in te che sei il Signore Risorto*

## VEDER LE STELLE A MEZZOGIORNO

Quand'ero bambina, il nonno mi diceva che si possono **vedere le stelle a mezzogiorno**.

Mi raccontava di aver scavato un pozzo. Per giorni aveva faticato coi suoi compagni: lasciavano fuori luce e calore per lavorare giù nello stretto cunicolo. Infine avevano raggiunto la giusta profondità, dove lo scavo deve allargarsi perché l'acqua possa raccogliersi abbondante. E fu allora che vide le stelle a mezzogiorno. Sopra di lui, il pozzo buio e stretto isolava la percezione della sua vista e gli svelava il cielo – quale esso è, sempre – luccicante di stelle.

A volte io mi sento così, in un fondo buio e freddo e minaccioso ma, se guardo in alto, posso vedere – ed avere la certezza – che là fuori mi aspettano le stelle scintillanti insieme al sole di mezzogiorno.

≈

Dall'ospedale mi chiamano per l'intervento: mi aspettano domattina presto. Ok. Sono pronta.

## **DOPO L'INTERVENTO**

## *IL MOMENTO PIÙ BELLO DELLA MIA VITA*

Riprendo coscienza di me stessa e vedo il volto di mio figlio PL.  
È un'anteprima di paradiso.

Non sento il mio corpo né i traumi che ha subito né i collegamenti che lo tengono connesso alle macchine. Il letto mi accoglie caldo e morbido come una culla.

È un attimo breve prima che la mia coscienza torni a riposare nell'oblio – ma un attimo prezioso – carico di una gioia così intensa come credo di non aver mai provato prima.

Mi rendo conto che l'intervento è finito e che sono viva.

E mio figlio è lì, seduto accanto a me. Il suo bel viso, lo sguardo dolce, l'espressione preoccupata, persino il colore arancione della sua maglietta – tutto resterà impresso nella mia memoria.

Come gli voglio bene! Come sono felice di vederlo!

Mi sento così bene! Sono in pace, serena, felice.

È tutto a posto. Vorrei restare così per sempre.



## *LA DEGENZA*

Resto in quella camera di terapia semi-intensiva per qualche giorno. Ho ricordi vaghi: pareti asettiche e macchinari, penombra e silenzio, totale assenza di dolore.

Poi vengo riportata nella vita reale: un reparto d'ospedale, gli anestetici diminuiti a scalare, il mio povero corpo martoriato che torna a farsi sentire.

La degenza scorre tra alti e bassi: alcuni problemi di carattere clinico, complicazioni, momenti di intenso dolore fisico ed altri di prostrazione emotiva.

Pregare? Come si fa a pregare in queste condizioni? Guardo il crocifisso appeso alla parete di fronte a me e, quando anche gli occhi sono troppo stanchi, li chiudo e mi concentro sul contatto con l'anellino-rosario che ho all'anulare. Mi basta quel semplice tocco e non sono mai sola.

Una sera, febbricitante, dico a AL:

“Non ne vengo fuori.”

E lo penso veramente.

Durante la stessa notte sono tormentata da crisi di tosse che sembrano squarciare torace ed addome già doloranti per l'intervento, inondo il letto di sudore, rabbrivisco, tremo, sono molto agitata.

La cognata che mi assiste mi suggerisce dolcemente:

“Cerca di non spazientirti ch   poi stai peggio. Prega tua mamma che ti aiuti!”

Ancora nervosa, mi rivolgo ai miei genitori:

“Mamma, pap   – se volete darmi una mano – beh, adesso    ora”. Poi, dentro di me, inconsciamente, viene pregata un'Ave Maria e poi un'altra e un'altra ancora. Mi quieto e riesco a riposare.

## *GRAZIE*

Ho così tanti motivi di gratitudine!

Appena sono in grado di scrivere, faccio la mia “lista delle gratitudini”.

≈

Sono uscita viva dall'intervento ed i chirurghi dicono che è andato tutto bene: hanno asportato milza, parte del pancreas e dello stomaco.

L'intestino non è stato toccato e non ho stomie; la glicemia è a posto.

Sono grata.

AL e PL trascorrono con me tutto il tempo che viene loro concesso dalle regole del reparto.

Le amiche fanno il turno per venirmi a trovare e mi sono sempre vicine con messaggi e mail.

Sono grata.

Ben presto vengo sollevata del sondino naso-gastrico e poi del catetere urinario, faccio il mio primo mini-pasto, gradualmente mi rimuovono i drenaggi addominali ed i punti di sutura, infine vengo scannolata.

È una sensazione bellissima, mi ritrovo completamente “libera”, faccio con AL alcuni passi in corridoio senza più “macchinari a traino” e poi mi posso coricare finalmente un po' su un fianco.

Grandi conquiste!

Sono grata.

Un giorno vengo lasciata sola nel grande reparto di analisi per un'ecografia: imbacuccata, su una sedia a rotelle, la sensazione di perdere i sensi, ed un via-vai di persone sconosciute – pazienti, esterni, medici, infermieri – che non badano a me.

Che sollievo quando appare l'infermiere del "mio" reparto che torna a prendermi! È come ritrovare una cara persona di famiglia e gli regalo il mio sorriso migliore.

Gli sono grata.

E sono grata ai chirurghi, ai medici, agli infermieri, agli studenti, agli inservienti, al personale delle pulizie, a tutti – sia quelli scorbutici ed ingrigniti sia quelli che sono un balsamo per il corpo e per lo spirito.

Uno degli ultimi giorni, faccio qualche passo da sola nel grande corridoio del reparto. Dietro un bancone, un medico sta lavorando al computer. Gli chiedo notizie del mio istologico.

"È arrivato, sto appunto aggiornando la sua cartella clinica."

"Posso vederlo?"

Mi guarda confuso rendendosi conto di essersi cacciato in un pasticcio.

"Non si preoccupi. Lo so che si tratta di cancro. Lo sapevo anche prima dell'operazione."

Mi dà il foglio, lo scorro velocemente: c'è la descrizione di tutto il materiale che mi è stato asportato, termini medici che non comprendo, sigle formate da lettere e numeri che intuisco essere la "schedatura" della mia malattia oncologica.

Lo restituisco cercando di bloccare il fiotto di pianto che mi buca gli occhi.

Voglio andare nel mio letto e nascondermi sotto le lenzuola ma incrocio due infermieri e con loro scoppio a piangere.

Lui è un infermiere giovane che ho classificato tra gli "angeli del reparto" – lei invece è tra gli "scorbutici-ingrigniti".

Questa donna mi prende con decisione tra le sue braccia, mi fa appoggiare il capo sul suo seno e quasi cullandomi mi dice: "Vieni qui, vieni dalla mamma, piangi tranquilla, stai tranquilla".

Grazie grazie grazie.

## *LA MIA CASA E IL MIO LETTO*

Torniamo a casa ed arriviamo che è già buio.

La casa è vuota, fredda, silenziosa. Mi rendo conto che non ci sarà il campanello da suonare in caso di bisogno, non ci sarà il via-vai di camici e divise, neanche la biondina che cantava facendo le pulizie.

Provo una sensazione di panico:

“E adesso? Come facciamo? Dobbiamo cavarcela da soli.”

AL mi prepara una minestrina e poi mi aiuta a mettermi a letto.

Come sto bene nel mio letto! Ora sono tranquilla e mi rilasso nel dolce tepore che mi accoglie.

Ricordo quando eravamo partiti: piangendo, avevo salutato la mia casa e, dalla finestra del soggiorno, anche la chiesa con il campanile e la cupola e la madonnina dorata.

Ora sono di nuovo a casa.

AL, calmo ed amorevole, si prende cura di me, sono nel mio letto – il più bel posto del mondo – e sono serena.

*“Signore, ti ringrazio. Buona notte. Resta con me.”*

## LA CONVALESCENZA

La convalescenza è lunga e faticosa: settimane di febbre, continui problemi intestinali, una seria complicazione renale, ed ancora malessere ad ogni assunzione di cibo pur se in piccole quantità.

Non ce la faccio a stare in piedi, fare due passi in corridoio, provvedere all'igiene personale – sono stanca stanca stanca. Non ho le energie per sopportare la chemioterapia che dovrei iniziare.

Ripeto come un mantra il versetto di san Paolo (Fil 4,13):

*“Tutto posso in Colui che mi dà la forza”.*

E prego Dio di darmi la sua forza, di infonderla in me, di darmene la consapevolezza.

Ho bisogno di forza, della forza che mi viene da Dio.

AL mi rincuora facendomi notare i progressi compiuti ma io ho la sensazione di scendere sempre più in basso.

## INCONTRI

Una notte, febbricitante, dico a AL come quell'altra volta in ospedale:

“Non ne vengo fuori”.

Lui mi mette delle pezzuole fresche sulla fronte, sta un po' seduto accanto a me tenendomi la mano e, quando mi vede più tranquilla, si allontana piano.

≈

Sulla sedia rimasta vuota, lì accanto al mio letto, immagino di vedere Maria.

Allungo il braccio fuori dalle coperte e lo appoggio sulle sue ginocchia.

*Ciao Maria.*

*Sei venuta a vegliarmi? Grazie. Resta qui con me anche se mi addormento.*

*Chissà quante volte hai vegliato Gesù quand'era bambino!*

*E certamente avrai vegliato Giuseppe nelle sue ultime ore.*

*E chissà quanti malati, quanti seguaci di Gesù, quanti discepoli! Forse anche tu sei stata ammalata e morente e “vegliata” da Giovanni, lasciato a te come figlio, da Gesù sulla croce.*

*Ciao Maria.*

*I miei genitori sono qui con noi?*

*Ciao Maria. Ora mi sento in pace. Buona notte!*

Sto sognando?

Sto visualizzando come ero solita fare durante la meditazione?

Sto avendo un'allucinazione dovuta allo stato febbrile?

*Sono coricata supina, le mani incrociate sulla parte gonfia e dolorante del torace e dell'addome, nel buio e nel silenzio.*

*Come Gesù nel sepolcro.*

*Gesù è coricato supino, le mani incrociate sulla parte gonfia e dolorante del diaframma e del costato, nel buio e nel silenzio.*

*Buio, silenzio, freddo, immobilità.*

*Un fiotto caldo, un impercettibile movimento della mano, il calore lentamente prende ad espandersi nel corpo, le mani e i piedi si muovono ed avvertono la lieve costrizione di un tessuto confortevole.*

*Fuori è buio, il cielo appena trascolora ad oriente, gli uccelli e il vento sono silenti.*

*Gli occhi ancora chiusi, la consapevolezza piena di se stesso, il benessere fisico – la fronte, la gola, i polmoni, le mani, i piedi, il costato, i nervi, i muscoli – tutto il corpo in uno stato di gioioso benessere.*

*Un raggio di luce filtra in una fessura tra le pietre del sepolcro, le palpebre si socchiudono, le labbra sorridono.*

*Una esplosione di luce, calore ed energia.*

*Dio Amore Vita Resurrezione.*

*Il sole è ormai alto.*

*Gesù cammina nell'orto, avverte la rugiada dell'erba, il profumo dei fiori e degli arbusti, il canto degli uccelli ed il soffio del vento.*

*Tutto il suo essere è un canto di lode a Dio Padre.*

*Ora Gesù è tutt'uno con Dio Padre.*

*Ora Gesù è il Signore Risorto.*





## **PRIMA E SECONDA CHEMIOTERAPIA**

## *PRIMA CHEMIOTERAPIA*

Due mesi dopo le dimissioni dall'ospedale, riesco finalmente ad iniziare la chemioterapia.

≈

Uno specialista parla del mio male come di “una brutta bestia”, un altro mi sprona a “tener duro ch  magari intanto la ricerca scopre qualcosa”.

Leggo, per caso, alcuni articoli sul cancro pancreatico che riportano impietose percentuali di mortalit .

L'Inps mi riconosce l'invalidit  civile al 100% e l'indennit  di accompagnamento.

Sono tutti eventi che nulla aggiungono a ci  che gi  so – semplicemente me lo ricordano, me lo riconfermano – eppure sono delle botte emotive a cui soccombo cadendo nello sconforto.

Ho la sensazione che l'oncologo non creda nell'efficacia della cura chemioterapica che mi ha peraltro lui stesso prescritto come adatta al mio caso: non so il motivo di questa sensazione che non ha riscontri – si tratta soltanto di una mia impressione come se captassi qualcosa nel suo volto e nel suo atteggiamento, qualcosa che non mi trasmette fiducia – Ed io ho cos  tanto bisogno di fiducia intorno a me!

Ho bisogno di credere in ci  che sto facendo perch  fisicamente   molto duro da sopportare: febbre, dolori lancinanti alle ossa, male in bocca, sanguinamenti, nausea e vomito, disturbi intestinali, svenimenti, stanchezza invalidante, disturbi alla vista, valori sfasati degli esami che mi costringono a dilazionare le infusioni.

*SOLO TU, SIGNORE MIO DIO,  
SEI IL PADRONE DELLA VITA*

*Non sono i medici e le percentuali e le statistiche  
Che decidono della mia sorte*

*Solo tu, Signore mio Dio, sei il padrone della vita  
Ed io devo fidarmi di te*

*Anche se la percentuale di sopravvivenza è minima  
Io ho il diritto-dovere  
Di sperare ed agire  
Per entrare in quella percentuale*

*Ed anche se succederà che voglio solo mollare  
Anche allora dovrò continuare a sperare ed agire*

*PER AMORE*

## *TROVARE AIUTO*

Emotivamente mi sto appoggiando troppo su AL. Non va bene. A volte sono colpita dal suo sguardo impotente, dal suo volto sconcolato, dal suo sforzo per trovare ancora parole di fiducia.

Chiedo di usufruire della consulenza di psiconcologia messa a sostegno dei malati dal reparto di oncologia. Sono incontri settimanali, uno spazio accogliente e protetto dove posso dar voce a qualsiasi emozione e sentimento ma con una persona qualificata e non coinvolta emotivamente nel mio caso.

Mi fa bene e anche AL decide di approfittare di un aiuto, simile al mio ma specifico per i familiari.

Trovo un'altra risorsa, questa volta tecnologica.

Tra la musica che abbiamo in casa, scelgo i brani che mi procurano serenità e poi li registro su mp3.

Scopro che questo minuscolo attrezzo collegato agli auricolari mi è molto utile e che posso sfruttarlo anche in un altro modo: mi autoregistro mentre leggo le pagine più importanti dei miei libri, riflessioni che ho scritto io stessa, preghiere, salmi. Così, questo strumento, maneggevole e discreto, diventa un amico prezioso: metto le cuffiette e posso ascoltare preghiere e riflessioni e musiche spirituali. Posso usarlo sempre, quando non sto bene, prima di addormentarmi, se ho male agli occhi, nei lunghi tempi di attesa per esami o visite, nelle giornate di day hospital per la chemioterapia.

Per oggi, questo è il mio modo di pregare. E la preghiera mi regala raccoglimento e pacificazione, consolazione e conforto, anche sollievo nella percezione delle sensazioni dolorose.

Ho così tanto amore intorno a me! Così tanti motivi di gratitudine!

Rivedo il sacerdote che mi è amico da lunghi anni ed è un'esperienza di profondo affetto ed intensa condivisione spirituale.

Qualche volta vado a messa in parrocchia e le persone mi abbracciano, mi incoraggiano, mi raccontano quanto hanno pregato per me.

Con AL il rapporto è ancora migliorato. Non siamo mai stati così tanto tempo insieme, sempre insieme, noi due soli. Stiamo bene – lui dice che non siamo mai stati così bene insieme. Il supporto psiconcologico, avuto separatamente, ci ha in qualche modo uniti ancora di più. AL è più disposto a sentire e vivere le emozioni anche dolorose, è più aperto ad accettare la realtà ed ascoltarmi mentre ne parlo e parlarne lui stesso senza razionalizzare. Ho accanto una persona che mi ama e che sa essere un vero compagno di percorso.

## *DURANTE UNA SEDUTA DI CHEMIOTERAPIA*

*Signore mio Dio*

*Oggi il mio corpo è un campo di battaglia*

*Osservo le fazioni che lottano dentro di me*

*Appoggio le mani su torace e addome ed entro in contatto col mio corpo: gli organi interni con l'intervento sono stati ripuliti dalla massa cancerogena ma numerose tracce attive del male rimangono sparse sotto forma di metastasi.*

*Sto in contatto con il cancro.*

*Non so da dove venga e non mi sono mai chiesta perché.*

*Lo sento parte del mio corpo, presenza nella mia carne.*

*Non so come sia possibile, ma verso questo "ospite-nemico" non provo rabbia né odio – solo la consapevolezza della sua presenza.*

*Le gocce del medicinale scendono regolarmente nelle mie vene.*

*Una ad una entrano nel mio corpo ed iniziano il loro combattimento contro il nemico.*

*Il medicinale sferra una battaglia estrema contro i brandelli di cancro sparsi per il corpo, tasselli ostinati che hanno come unico scopo quello di sopravvivere e di ricomporre il puzzle maligno.*

*La chemioterapia combatte una lotta sfrenata dentro le mie viscere.*

*Sono grata a questo medicinale che considero come un socio o meglio un alleato.*

*Sì, sono grata al chemioterapico e lo perdono se a volte sbaglia bersaglio e colpisce un organo sano facendomi soffrire ... anche tra le truppe migliori purtroppo a volte qualcuno cade per il "fuoco-amico".*

*Ma non sono io a combattere.*

*Io sono in pace, serena, oserei dire felice.*

*Stamattina, prima di salire al day hospital oncologico, sono  
passata in cappella per la messa ed ho ricevuto la comunione.*

*Signore mio Dio  
Il mio corpo è il tuo tempio  
Tu hai intrecciate le mie cellule  
Col tuo materiale divino  
Tu sei presente nelle mie viscere  
Tu mi hai fatto come un prodigio  
Come sta scritto nel salmo 139.*

*Signore mio Dio  
Tu sei il regista di tutta la rappresentazione  
E tu sei amore  
Tu stai combattendo per me  
Io posso stare tranquilla e rilassarmi  
“Il Signore combatterà per voi e voi starete tranquilli”.  
Come sta scritto in Esodo 14,14*

*Signore mio Dio  
Ti ringrazio di questa pace*

*Coricata sul lettino della chemioterapia, non ho dolori e provo  
un tranquillo benessere.  
AL mi è vicino teneramente.  
Gli auricolari del lettore mp3 mi isolano e la dolcezza del canto  
gospel mi culla:  
“Jesus, remember me when you come into your kingdom”.*

## AL TERMINE DELLA PRIMA FASE DI CHEMIO

Al termine della prima fase di chemio, gli esami evidenziano e confermano numerose metastasi. La situazione è peggiorata.

La terapia, che ho portato a termine sopportando disagi e dolore fisico, non ha dato alcun esito.

Consultiamo oncologi di due diverse strutture: mi propongono di tentare un medicinale, diverso dal precedente, purtroppo più nocivo per quanto riguarda gli effetti collaterali.

Chiedo espressamente:

“Quale può essere la mia aspettativa di vita?”

“È sicura di volerlo veramente sapere?”

“Sì!”

La risposta arriva chiara ed onesta:

“In queste condizioni e senza tentare altre cure, si tratta di qualche mese ma la terapia con il medicinale proposto potrebbe spostare in avanti anche di un anno e mezzo la sopravvivenza.”

*È buio, Gesù, e tu non ci sei.*

*Il mare è agitato e soffia un forte vento.*

*Non è possibile tornare indietro: la sponda da cui sono partita mettendomi in viaggio non esiste più.*

*Dove sto andando? E tu, Gesù, dove sei?*

*Ho perso il controllo della barca e la lanterna si è spenta.*

*Intorno a me solo tenebre, mare impetuoso e vento di tempesta.*

*Ho paura. E tu, Gesù, perché non ci sei?*

*Scruto l'orizzonte, là dove speravo di dirigermi, là deve esserci la mia casa, là su quella riva deve pur esserci una luce!*

*Ma nulla – non una luce, non una stella, non la luna tra uno squarcio momentaneo di nubi.*

*Gesù, se almeno tu fossi qui! Se almeno tu potessi rassicurarmi che la direzione è quella giusta!*

*Ma nulla – intorno a me solo l'urlo della paura.*

Gv 6,16-18 (libera interpretazione)



## UNA DECISIONE SOFFERTA

Chiedo ai medici una settimana di tempo per decidere.  
Dormo e piango per i primi tre giorni.

AL svolge il prezioso servizio di stoppare le telefonate degli amici – ci sono così tante persone che vogliono farmi sentire il loro affetto sincero – ma sto vivendo un momento estremamente privato.

Qui si tratta della **mia vita**, della **mia morte**.

Questo è forse il momento più difficile del mio percorso.

Sono delusa e molto triste. Sono stanca e non ho più voglia di soffrire. Soffrire, per cosa, poi? Qualche mese, forse un anno, di tribolazioni.

Vorrei solo essere lasciata in pace, non fare più nulla, lasciare che la malattia segua il suo corso.

Spesso con AL piangiamo insieme a lungo ... poi subentra in noi una pace stanca, la gratitudine l'uno per l'altro, la gioia pacata del nostro amore forte, più forte di questo dolore.

≈

*Signore*

*Concedimi la serenità di accettare le cose  
che non posso cambiare*

*Il coraggio di cambiare le cose che posso  
E la saggezza di conoscerne la differenza.*

Questa preghiera mi ha guidata quando dovevo decidere se farmi operare oppure no.

Ora continua a recitarsi nel mio cuore. Mi ricorda che è mio compito fare tutto quello che posso per cambiare le cose. Mi riporta alla mia responsabilità: Dio non fa per me ciò che io posso fare per me stessa.

Se la medicina mi offre la possibilità di una ulteriore cura, credo che Dio voglia questo da me.

≈

Mio marito e mio figlio, come vivrebbero la mia scelta di non provarci neanche?

Credo che sia mio diritto decidere per me stessa – ma è altrettanto importante, per me, riflettere sulle conseguenze che le mie scelte hanno sui miei familiari e sulle persone che mi vogliono bene.

Prendo anche in considerazione l'ipotesi inversa. Se mio marito o mio figlio si trovassero di fronte alla stessa scelta, cosa desidererei – io – che loro facessero?

Pur rispettando la loro libertà di scelta, io li vorrei accanto a me il più a lungo possibile, li vorrei accudire con tutto l'amore che posso, li vorrei circondare di amore fino all'ultimo soffio di vita loro concesso!

All'inizio della chemio avevo scritto

*Ho il diritto-dovere*

*Di sperare ed agire*

*Ed anche quando vorrò solo mollare*

*Anche allora*

*Dovrò sperare ed agire*

*Per amore solo per amore*

≈

In questi nove mesi di malattia, ho sperimentato dolore fisico ed emotivo e spirituale ma anche tanta grazia e tanti doni inaspettati. C'è stato così tanto amore!

Certo, la mia vita è stata privata di componenti importanti ma ho recuperato e riscoperto altri aspetti che mi stanno appagando e dando gioia.

Chissà, forse c'è ancora qualcosa di bello che deve accadermi!

È vero, non mi viene promessa la guarigione – mi viene però data la possibilità di spostare un po' in avanti “la data di scadenza”.

E la vita è sempre sacra

E va onorata fino all'ultimo

≈

Decido di provare. Si parte. Sono serena.

## *SECONDA CHEMIOTERAPIA*

Da un po' di tempo, con la psiconcologa, sto affrontando l'argomento del dolore, delle cure palliative, degli hospice. Questo tema mi appassiona e trovo ottimi libri per approfondirne gli aspetti (vedi appendice "Hospice e Unità di Cure Palliative"). Si tratta di un approccio al "fine vita" nuovo per me, mi entusiasma ai principi che lo ispirano e lo vorrei applicato su di me. Forse è questo desiderio che mi spinge a scrivere una sorta di "testamento spirituale" che consegno ai miei familiari, agli oncologi, al medico curante.

≈

Io sottoscritta, in pieno possesso delle mie facoltà mentali, consapevole della gravità della mia malattia oncologica, comunico le mie volontà.

In caso di aggravamento della mia situazione clinica, desidero che venga rispettato quanto segue.

Premetto di essere una persona credente: ho fede di essere nelle mani di Dio che, solo, è il padrone della vita.

Razionalmente sono consapevole che la cura chemioterapica potrebbe spostare in avanti per un certo periodo di tempo – comunque limitato – la mia sopravvivenza ma non potrà portarmi la guarigione.

La chemioterapia ha effetti collaterali onerosi e la mia volontà è quella di sospendere tale terapia qualora i danni causati dalla stessa siano sproporzionati rispetto ai risultati realisticamente attesi.

In sintesi, la mia volontà è quella che venga fatto tutto il possibile per alleviare i sintomi e se possibile eliminare il dolore.

Autorizzo pertanto i miei familiari e tutti i medici curanti ad usare qualsiasi tipo di farmaco (o di procedura medica) che possa dimostrarsi utile al fine di eliminare o perlomeno alleviare il dolore – anche se tali farmaci avessero come possibile conseguenza l’obnubilamento della mia coscienza.

Nell’eventualità che l’evoluzione della malattia mi porti ad essere seguita a domicilio oppure in strutture di ricovero, chiedo ai curanti del caso, di contattare la dottoressa presso il Reparto Oncologico dell’Ospedale che mi ha seguita finora.

Io penso che, quando le cure falliscono, si può e si deve ancora vivere di speranza – una speranza diversa – non quella di guarire o di vivere indefinitamente, bensì la speranza di riuscire a convivere con la malattia senza dolore e morire nel pieno rispetto della propria dignità di persone.

Ritengo utile in questo contesto riportare l’articolo 2278 del Catechismo della Chiesa Cattolica:

“L’interruzione di procedure mediche onerose, pericolose, straordinarie o sproporzionate rispetto ai risultati attesi, può essere legittima. Non si vuole così procurare la morte: si accetta di non poterla impedire. Le decisioni devono essere prese dal paziente se ne ha la competenza e la capacità, o altrimenti da coloro che ne hanno legalmente il diritto, rispettando sempre la ragionevole volontà e gli interessi legittimi del paziente.”

01.10.2010

In fede

firmato

La terapia procede, reggo e tiro avanti quasi senza interruzioni.

≈

Durante l'infusione, il medicinale mi procura allergia: una sensazione di aghi ghiacciati nel braccio, sempre più dolorosa, poi il braccio gonfia, mi devono togliere l'ago e riposizionarlo in un'altra vena. Settimana dopo settimana, l'accumulo di medicinale fa peggiorare l'allergia e mi viene la flebite in entrambe le braccia.

La sensazione di aghi ghiacciati mi tormenta anche alle dita delle mani e alle piante dei piedi. Per il resto, gli effetti sul mio fisico sono gli stessi del medicinale precedente.

≈

Mi sento stanca e debole, sto sempre peggio, quando scendo dal letto al mattino già sono senza forze e trascorro le giornate sdraiata sul divano.

Cerco di mantenermi serena sfogliando riviste di fiori e di paesaggi ed ascoltando sul lettore mp3 le mie registrazioni spirituali. Ma a volte la spossatezza fisica influisce anche sul morale.

Un mattino entro in cucina mentre AL sta preparando colazione. "Non ne vengo fuori".

È la terza volta che gli dico questa frase e poi, con i lacrimoni: "Non arrivo a Natale".

≈

Una notte, forse verso l'alba, dico a AL che ho paura.

Sono in quello stato, sospeso tra sonno e risveglio, in cui si è veri, non ancora sotto controllo:

"Ho paura di quello che succederà alla fine. Ho paura di quello che succederà al mio corpo."

Anche lui si sta svegliando e mi sussurra:

"Non possiamo farci niente. È così che succede. Tutti si muore."

Rassicurata? Calmata? Non lo so. Di certo mi sento capita. E mi riaddormento.

≈

Una sera viene PL e si ferma a cena.

Io non sto bene, sono a letto, ma gli chiedo di lasciare la porta aperta per sentire le loro voci dalla cucina e tengo l'abatjour accesa in modo che PL venga a salutarmi prima di andare via.

Infatti viene, mi sfiora la testa, io gli chiedo “ancora ancora” con la vocina di un cartoon televisivo, lui sorride e mi accarezza i capelli, allora lo attiro a me e lo abbraccio e lo bacio.

Sono felice.

Il giorno dopo AL mi descrive come mi hanno vista loro due:

“Tu non stavi bene ma con noi hai fatto un bel sorriso. Noi non abbiamo visto il tuo malessere. Ed eri bellissima!”

≈

Con AL riusciamo persino a ridere del dolore.

Un giorno, osservandolo lì seduto accanto a me, mi prende l'angoscia pensando a quando resterà solo.

Lui intuisce e piange con me.

Ma si riprende presto:

“Cara mogliettina, non ti preoccupare, ci penserò io, questo non è un problema tuo”.

E la risata liberatoria è un balsamo sui nostri cuori.

*Signore, grazie*

*Per l'amore che mi circonda*

*Grazie per questo figlio che ci hai donato*

*Grazie per il compagno che mi hai messo a fianco*

*Con lui posso piangere e posso ridere*

*Anche della morte*

*Il nostro amore è più forte*

*DAL LIBRO "LUCI NEL TRAMONTO"*  
*DI DONATO CAUZZO*

Anche le persone che hanno fede in Dio e in quello che seguirà, sono terrorizzate dal dover lasciare le persone care ed hanno paura della morte.

Non pare inutile precisare che questa paura, oltre che molto diffusa, è anche del tutto normale.

Quasi ogni uomo ha paura di fronte alla morte.

È una paura umana, profondamente umana.

Che il racconto della passione non esenti neppure Gesù dalla paura della morte, dovrebbe premunirci dall'affermare che i cristiani, in virtù della loro fede, dovrebbero escludere a priori la possibilità di aver paura della morte.

Non bisogna dunque dare nulla per scontato.

La fede non esclude la paura di fronte alla morte come non la produce artificialmente – essa invece l'accetta.

I racconti della passione testimoniano come Gesù stesso, pur sostenuto dall'incrollabile fiducia nell'amore del Padre e dalla certezza che la sua "ora" dovesse compiersi fino in fondo, abbia sperimentato sentimenti di tristezza, solitudine, paura e addirittura angoscia nell'imminenza della propria morte, tanto da chiedere al Padre di esserne liberato.

Anche se egli ha sperato il paradiso, la risurrezione dei morti e la vita eterna insieme con Dio, una tale speranza personale non gli ha impedito di sperimentare il carattere duro e angosciante di quella sofferenza e della morte, come accade per ogni uomo.

Il realismo con cui i vangeli sinottici descrivono questi sentimenti di Gesù, prima nell'agonia del Getsemani e infine sulla croce, ci dicono come la sua umanità ha lottato in faccia alla morte, e come la preghiera al Padre e l'abbandono fiducioso nelle sue mani non lo abbia esentato dall'asprezza del dramma.

L'esaudimento non ha significato per Gesù sfuggire alla prova, ma ha avuto l'aspetto di una trasformazione della sofferenza in mezzo di salvezza.

L'obbedienza consiste nel dare un esito spirituale positivo alle prove e alle sofferenze che, di per sé, tendono a produrre un esito negativo di rivolta e ribellione.



Gesù ha visto gli eventi della sua vita come la volontà del Padre e ha inteso anche la propria morte, come la sua vita, quale totale donazione di sé per la vita degli altri e come reale compimento della sua missione.

Guardando a lui, il credente non pretende più di piegare Dio alle sue attese, chiede piuttosto la grazia di essere fatto capace di sopportare la prova, accettando anche ciò che non vorrebbe.

L'atto di libertà che ci fa accettare la morte comporta un atto di fiduciosa sottomissione alla sapienza del Padre.

Ne può derivare un atteggiamento di resa e di abbandono nelle mani di Dio, che aiuta a vincere la ribellione e predispone all'accettazione di ciò che non si può cambiare e alla consegna di sé a Dio.

*DAL LIBRO "L'ULTIMO VIAGGIO"*  
*DI NICOLETTA GHILOTTI*

Persone buone ci stanno aiutando.

Le persone al termine della vita a volte raccontano di aver visto i genitori, morti da anni, oppure dei bambini lì nella stanza ...

Non si tratta di allucinazioni.

Ho capito col tempo ed ho avuto conferma dalle letture fatte che non si tratta di allucinazioni ma che veramente le persone malate in determinati momenti avvertono davvero delle presenze buone vicino a loro e saranno queste che le aiuteranno nel momento del trapasso.

Anche durante il sonno possono chiamare la mamma o altre persone a loro care ...

Questo vuol dire che il tempo della morte è vicino e che chiamano in aiuto le persone amate in questo momento "forte e unico" della loro vita.

È bello e rassicurante pensare che nel momento della morte non saremo comunque veramente soli, ma qualcuno che ci ha voluto bene ci accompagnerà fino a quella soglia e altre persone buone ci verranno incontro per rendere meno traumatico il "trapasso".

## **TERZA CHEMIOTERAPIA**

## *FESTIVITÀ NATALIZIE*

È la vigilia di Natale, ho finito il ciclo di chemio e devo solo fare il prelievo con visita di controllo.

L'oncologa mi dice che i valori sono troppo bassi e aggiunge scherzando:

“Adesso la sistemo io per le feste”.

Sto quasi cinque ore sotto flebo, non si tratta di chemioterapia ma di medicinali atti a riequilibrare il mio schema ematico.

Torniamo a casa e mi sembra di stare meglio.

Sì, sto meglio. Che meraviglia! Sto bene.

A Natale, quando arriva PL, ci abbracciamo tutti e tre, ridendo e piangendo.

Ce l'ho fatta ad arrivare a Natale.

≈

Proprio nel periodo delle festività di fine anno, devo fare la Pet, a Candiolo, come le altre volte. AL ormai conosce la strada, io abbasso il sedile, chiudo gli occhi e prego affidando a Dio l'esame che sto per fare. Intorno, scorrono campagna e boschi, poi, in mezzo al nulla, appare la grande struttura. Questo centro mi è diventato familiare, mi sento a casa specialmente nel reparto di medicina nucleare ed a volte scherzo con il personale.

Sono grata a Candiolo, a tutti i centri dove si svolge la ricerca, alle persone che vi lavorano. Che Dio li benedica! Benedica il loro studio e il loro lavoro ed i medicinali che preparano per gli ammalati.

Quando ritiriamo il referto, non apriamo subito la busta ma andiamo in cappella.

È il nostro rito, ci siamo abituati a fare così fin dalle prime volte.

Dopo visite importanti o dopo aver ritirato i referti, in cappella alla presenza del Signore, abbiamo potuto piangere e rincuorarci l'un l'altra, abbiamo trovato quiete e la forza necessaria anche solo per risalire in macchina e tornare alla nostra città.

Anche oggi siamo qui con la nostra busta ancora chiusa. Sul primo banco ci sono dei libri a disposizione. Sono attratta da un foglietto con disegni di candele e decori natalizi.

Quattro candele si consumano lentamente  
Diffondendo luce e calore.  
Regna intorno un silenzio così profondo  
Che si può ascoltare il crepitio della loro conversazione.

La prima dice: "Io sono la PACE  
Ma gli uomini non si curano di me  
Penso proprio che non resti altro da fare che spegnermi"  
Così poco a poco la candela si lascia spegnere.  
Anche la seconda dice: "Io sono la FEDE  
Ma gli uomini dicono che non servo a nulla  
Per questo motivo non ha senso che io resti accesa"  
Appena termina di parlare diventa fioca e si spegne.  
Triste la terza candela a sua volta dice: "Io sono l'AMORE  
Ma gli uomini non fanno che odiarsi  
Non ho la forza per continuare a rimanere accesa"  
E senza attendere oltre la candela si lascia spegnere.

Un ragazzo entra nella stanza e vede le tre candele spente  
Impaurito per la semioscurità dice: "Ma che cosa fate?!"  
Voi dovete rimanere accese. Io ho paura del buio!"

La quarta candela rassicura il ragazzo: "Io sono la SPERANZA  
Non temere, non avere paura  
Finché io sarò accesa potrai sempre riaccendere le altre candele"  
Rincuorato, il ragazzo prende la candela della SPERANZA  
E riaccende la pace – la fede – l'amore.

≈

Nel referto leggiamo:

“ ... scomparsa dell’anomala focalità ... gli anomali accumuli non risultano più apprezzabili ... il quadro odierno Pet depone per un’ottima risposta metabolica al trattamento effettuato.”

Viene descritta:

“ ... una piccola focalità e la persistenza di una iperfissazione.”

Dovremo consultare gli oncologi ma non abbiamo dubbi che si tratta di un ottimo risultato e che la situazione è decisamente migliorata.

Stupore sollievo lacrime abbracci felicità!

*Grazie a te, Signore Risorto*

*Tu, qui presente celato nel tabernacolo*

*Tu, qui presente celato nella nostra gioia*

*Sorridi su di noi e ci benedici*

Torniamo a casa – gli altri automobilisti non se ne avvedono – ma la nostra macchinetta levita a mezzo metro dall’asfalto e sul tettuccio ha due ali di filigrana d’argento con i colori dell’arcobaleno luccicanti al sole.

Il mio cuore canta:

*Signore, mi hai fatto risalire dagli inferi,  
mi hai dato vita perché non scendessi nella tomba.*

*Hai mutato il mio lamento in danza,  
la mia veste di sacco in abito di gioia,  
perché io possa cantare senza posa.*

Sal 30,4.12-13

L’euforia iniziale, col trascorrere dei giorni, si trasforma in uno stato d’animo più sobrio.

Ripenso alla storia delle quattro candele e mi chiedo in cosa consiste “la speranza” per me, in questo percorso di malattia.

Provo a rifletterci.

## *LA SPERANZA*

### *LA SPERANZA*

*Non significa  
Che io non morirò*

### *LA SPERANZA*

*Significa che il Signore Risorto  
Mi darà ancora  
Tanti motivi di gioia  
Mi darà ancora  
Consapevolezza e crescita e grazia  
Mi darà  
Il suo aiuto e la sua pace  
Sempre*

### *LA SPERANZA*

*Significa che il Signore Risorto  
È con me sempre  
Vivrà con me  
Ogni aspetto della mia malattia  
Vivrà con me la mia agonia  
E infine  
Mi accoglierà nel suo amore  
Per sempre*

Gli oncologi sono stupiti dall'ottimo risultato ottenuto, comunque entusiasti e, ahimé, concordi sulla necessità di continuare la terapia con lo stesso medicinale.

Mi posizionano il catetere venoso centrale (cvc) per prelievi e infusioni direttamente in vena succlavia senza compromettere nuovamente le braccia che stanno guarendo dalla flebite.

Inizio la terza fase di chemio.

Sono trascorsi circa dieci mesi dall'intervento ed il mio fisico si sta rinforzando.

Mi alimento a sufficienza e riesco a mangiare quasi tutto ad eccezione di frutta e verdura. Mi mancano tanto le insalatone di "prima", allegre di colori e profumi e sapori – ma sento che il mio apparato digerente non è ancora pronto a "ruminarle". Con la frutta, però, ci voglio provare: un giorno uno assaggino di mela, poi un acino d'uva, uno spicchio di clementina ... wow ... che nettare il sapore del primo spicchio di clementina! E va tutto bene, funziona ... evviva! Posso mangiare la frutta!

La chemioterapia procede e gli effetti sul mio fisico si ripresentano molto faticosi da sopportare. Adesso però AL ha una leva potente per sollevarmi nelle giornate dure:

"Dai, mogliettina, questo medicinale è cattivo ma dà risultati molto buoni – coraggio!"



Con AL stiamo rileggendo i libri di Terzani scritti dopo che si era ammalato di cancro.

Terzani non si identifica in una religione specifica eppure ha un atteggiamento spirituale nei confronti della malattia grave e vive tale esperienza come una occasione di rielaborazione dei propri valori, una opportunità di unificazione degli aspetti della sua esistenza.

In lui la componente trascendente si espande supplendo ai sempre maggiori limiti del corpo fisico e Tiziano riceve la grazia speciale di vivere in serenità e pienezza ogni soffio di vita.

Ne riporto alcuni brani.

La malattia mi è servita. Mi ha portato a rivedere le mie priorità, a riflettere, a cambiare prospettiva e soprattutto a cambiare vita – cambiare vita per curarsi, cambiare vita per cambiare se stessi.

Poi, ognuno deve fare la sua strada da solo. Non ci sono indicazioni e scorciatoie. Le religioni, i libri sacri, i maestri, i guru servono, ma come servono gli ascensori che ci portano in su facendoci risparmiare le scale. L'ultimo pezzo del cammino però, quella scaletta che conduce sul tetto – dal quale si vede il mondo o sul quale ci si può distendere a diventare una nuvola – quell'ultimo pezzo va fatto a piedi e da soli.

Vivo ora, qui, con la sensazione che l'universo è straordinario e con la certezza che niente mai ci succede per caso e che la vita è una continua scoperta.

E io sono particolarmente fortunato perché, ora più che mai, ogni giorno, è davvero un altro giro di giostra.

≈

Un bambino era rimasto colpito dalla morte di un familiare.

La nonna lo aveva fatto sedere su una grande sedia di legno e gli aveva detto di reggersi a quella con tutte le sue forze. Lui s'era aggrappato saldamente ai braccioli, ma lei era riuscita lo stesso a strapparli via. Nel resistere lui aveva sentito male.

La nonna gli aveva poi chiesto di sedersi di nuovo, ma questa volta senza fare alcuna resistenza. Lei lo aveva allora tolto dalla sedia gentilmente, prendendolo amorevolmente in braccio. "Così avviene con la morte. Sta a te scegliere come vuoi andartene. Ricordatelo."

≈

In Tibet, quando in una casa qualcuno sta per morire, arriva il "lama" e chiede di restare solo col morente.

"Non resistere. Lasciati andare. Distaccati dalle persone e dalle cose a cui sei legato" dice il lama. "La luce che ti aveva creato, ti sta venendo incontro. Diventa uno con quella. Vai. Vai per la tua strada. Non resistere. Stai in pace."

*DAL LIBRO "GRAZIA E GRINTA"*  
*DI KEN WILBER*

Un altro libro ci appassiona e ci commuove in questo periodo. È scritto da una coppia, Ken e Treya, che, la settimana precedente il matrimonio, scopre la presenza del cancro nel corpo di lei. Ciascuno dei due racconta il proprio vissuto: l'amore che li unisce sul piano fisico, emotivo, spirituale – il modo di vivere le alterne fasi della malattia – la continua ricerca di trascendente con la crescita spirituale, soprattutto di Treya che alla fine muore "felice".

Riporto i brani più significativi.

Tutti gli esseri umani soffrono.

È certo che in un qualche momento, indeterminabile ed ignoto, ciascuno di noi morirà.

Per quanto lento o rapido possa essere il processo della morte, resta il fatto che il momento della morte è improvviso.

Ci fa paura.

Ma quando riconosciamo questa paura, quando "stiamo" con essa e consentiamo a noi stessi di tremare – e di avvertire il tremito – allora cominciamo ad essere liberi dalla paura stessa.

≈

Posso desiderare di vivere ed essere disposta a lasciarmi andare quando verrà il momento.

È un sentimento nuovo e non l'ho ancora assimilato del tutto.

Si tratta di equilibrio:

impegnarsi / concentrarsi / disciplinarsi

ed al tempo stesso

aprirsi / accettare / rilassarsi / semplicemente essere.

So di non avere l'equilibrio – e ciò avviene per la maggior parte del tempo – quando divento consapevole dello sforzo o quando scivolo nella pigrizia che porta la noia.

Equilibrio tra la volontà di vivere e l'accettazione di ciò che non posso cambiare.

≈

Abbandonati a Dio.  
Abbandonati a lui ed accetta la sua volontà.  
Sii docile al suo volere.  
Lascia tutto completamente nelle sue mani.  
Accetta le cose come sono senza cercare di controllarle.

≈

Il tuo nome è la mia guarigione, o mio Dio  
Il ricordo di te è il mio rimedio  
La vicinanza a te è la mia speranza  
L'amore per te è il mio compagno  
La tua misericordia verso di me è il mio soccorso  
In questo mondo e in quello a venire  
Sei colui che tutto dà  
Che tutto sa  
Che tutto conosce

Sergio Messina è un cappellano ospedaliero di Torino che da anni si prodiga per il “movimento degli hospice”. L’ho conosciuto quando ha tenuto un corso nella mia cittadina sul tema “vivere il morire”. Ho trovato un suo libro, una raccolta di pensieri, uno al giorno, flashes sul morire ritagliati da libri e pubblicazioni varie e scritti da autori diversi.

Ne scelgo alcuni.

La tempesta sul mare – E. Drewermann “Il Vangelo di Marco”

L’arte più importante della vita, l’autentico miracolo della nostra esistenza, è di non perdere la pace nel bel mezzo dell’angoscia, per quanto la tempesta possa infuriare intorno a noi. Allora, intorno a noi, le cose si placano.

Quello che accade dentro di noi e il modo in cui ci poniamo di fronte a Dio – ecco ciò su cui si decide tutta la nostra vita.

Il mondo intero è pieno di miracoli ad ogni istante perché Dio non ci abbandona mai e ci è vicino sempre – non solo quando siamo noi ad invocarlo.

Quello che ci salva non è un intervento spettacolare proveniente dall’esterno in caso di emergenza – quello che ci salva e ci fa vivere è, giorno per giorno, la fede silente nella costante presenza di Dio che placa la tempesta e fa avvicinare la nostra barca all’altra riva.

Un giorno, verrà il momento in cui né medici e né preti e né altri interventi esterni potranno più aiutarci – il momento in cui saremo arrivati alla fine dell’esistenza terrena. E allora, per un’ultima volta, sarà importante trovare quiete contro l’angoscia, allora sarà ancora più decisivo ancorarsi in Dio e imparare a dormire nella tempesta. Neppure la morte è il nostro nemico, essa è la sorella del sonno, l’inizio dell’eternità. Non lasciamoci derubare della pace che il nostro cuore trova in Dio.

Rimangono con noi – Mons. Bougeaud Vescovo d'Angers

È un grande e triste errore immaginarsi che coloro che la morte rapisce ci lascino: non ci lasciano, rimangono con noi.

Dove sono? Nell'ombra? No, siamo noi nell'ombra. Loro ci sono accanto, velati, ma più presenti che mai.

Non li vediamo perché una nube ci avvolge, ma loro ci vedono.

I loro occhi pieni di luce fissano i nostri pieni di lacrime.

Oh consolazione ineffabile, i morti sono invisibili, non assenti.

Coltiviamo la fede nella presenza reale e continua dei nostri cari morti con l'intuizione chiara e penetrante che, dopo la morte, non sono né spenti, né lontani, né assenti, ma vivi, accanto a noi, felici, trasfigurati. E in questo glorioso cambiamento non hanno perso né la delicatezza dell'animo, né la tenerezza del cuore, né la forza del loro amore, anzi questi dolci e profondi sentimenti si sono ingigantiti.

La morte, per i buoni, è un'ascesa splendente nella luce, nella potenza e nell'amore.

≈

L'ultimo servizio – Zanardi "Un corso per operatori"

Si può vivere la propria fine in maniera dolce, responsabile, degna, vicina. Solo ciò che ha dato senso alla vita può dar senso alla morte – si può vivere la solitudine della propria morte, morendo per qualcun altro, un altro che resta. Significa morire consapevoli di aver affidato agli altri l'utilità della propria morte al di là di se stessi – e da questo può nascere il desiderio altrui di vivere, di lottare, di crescere, di superare barriere altissime.

Ad-Dio è un saluto a doppio significato.

"Ti amo: vai tranquillo."

"Ti amo: me ne sto andando."

L'amore di un ad-Dio è oltre ogni tempo e spazio, è globale, completo.

≈

## L'avvertimento – D. Casera “Dammi Signore un’ala di riserva”

Vallejo (noto psichiatra e scrittore spagnolo) quando gli venne comunicata la notizia, sentì nascere in sé una grande serenità e pensò:

“Dio mio, ti ringrazio! Mi hai conservato fino a sessantatré anni con una vita assai gradevole. Non ho più nulla di importante da compiere nella vita e mi hai fatto il favore di avvertirmi. Avvertire un cristiano della prossimità della sua morte è il favore più grande che gli si possa fare”.

Adottò così di morire nella semplicità dell’affidamento a Dio.

## CONDIVISIONE E AMORE

Sento forte il bisogno di condividere l'esperienza del cancro con gli altri ammalati come me. Da quando sto un po' meglio, mi viene spontaneo parlare con le persone e spesso mi accorgo che scatta l'identificazione, la solidarietà, la sensazione di essere compresi e protetti.

Nei reparti oncologici ho conosciuto molti malati e sto imparando che ciascuno di noi ha il suo personale modo di rapportarsi al cancro.

Alcuni sono in atteggiamento di negazione-rifiuto e in questo caso devo far loro la carità di rispettare la loro scelta.

A volte intuisco che una persona è impaurita alla sua prima seduta, oppure vedo qualcuno che sta male durante la terapia e purtroppo anche persone che sono ormai allo stremo delle forze. Scatta in me il bisogno, quasi l'urgenza, di avvicinarmi a loro e stabilire un contatto – senza invadenza, solo con un sorriso o una carezza o un saluto. Sempre vedo nei loro occhi la gratitudine e spesso le lacrime e non c'è bisogno di parole perché basta un abbraccio.

Alcune di queste persone ora stanno bene, con altri ci siamo ritrovati in reparto, a volte dopo mesi, con immutato affetto ed empatia. Qualcuno se n'è andato.

Voglio ricordare due persone.

≈

Cara Bruna,

in realtà non so il tuo nome ed ho deciso di chiamarti così per i tuoi bei capelli lunghi e neri. Ero alla prima chemio, spaesata ed impaurita, quando ti ho vista incedere nel corridoio del reparto, fiera come una regina, con l'asta della flebo a mo' di scettro. Vestivi con gusto anche se modestamente e la malattia ti aveva risparmiato i capelli che avevi acconciato con forcine colorate.



La settimana successiva eri sotto terapia e parlavi con la psiconcologa in un angolo appartato del reparto. Un'altra volta, sei arrivata con una rosa rossa, l'hai appoggiata sulla sedia accanto al tuo lettino e quando hai finito la terapia te la sei portata via.

Io ti osservavo ed imparavo da te la forza e la dignità che volevo per me stessa.

Dopo mesi, ti ho incrociata, uscendo dall'ascensore. Eri sulla sedia a rotelle, avvolta in una coperta da cui uscivano due babbucce imbottite. E l'ultima volta, sei arrivata portata a peso dai volontari – eri solo più uno scricciolo – su una di quelle seggio-line arancione tipiche delle ambulanze. Avevi gli occhi chiusi e il capo reclinato ti scivolava sulla spalla. Ti hanno sistemata su un letto in fondo al reparto, ho ancora visto i tuoi capelli abbandonati sul cuscino, poi hanno tirato il separé.

Cara sorella, so che ora stai bene e sei felice. Vestita di sete e di oro, i capelli cangianti di luce, passeggi nel tuo roseto – quello che è stato preparato per te dall'Amore Risorto – e ti occupi delle tue splendide rose rosse ... tra le più belle rose che si siano mai viste in paradiso.

≈

Caro Aldo,

ci conoscevamo da sempre ma di una conoscenza superficiale e formale.

Poi ti ho visto in reparto, quello che io definisco scherzando “il club del terzo piano”, tu recluta io ormai veterana. Ti ho abbracciato ed immediata è scattata l'amicizia profonda, forse perché non ci sarebbe stato molto tempo.

Tu non avevi alcuna voglia di scherzare, eri arrabbiato, definivi la malattia come “un mattone cadutoti in testa” e ti ribellavi alla stanchezza che ti costringeva a farti aiutare persino a fare la doccia.

Ci siamo incontrati alcune volte, eri contento di vedermi e mi parlavi volentieri ed anche tua moglie era contenta perché – diceva – con me ti sfogavi.

I tuoi occhi erano sempre gli stessi meravigliosi occhi blu di quand'eri ragazzino ma il tuo fisico deperiva, non sopportavi la chemio perché collassavi e ti facevano trasfusioni per darti un po' di forza.

Un giorno, in cappella, ho visto tua moglie e tua sorella che lasciavano un mazzo di fiori sull'altare. Non ci ho fatto caso perché l'attività di tua sorella ha attinenza con i fiori ed ho chiesto notizie di te.

Lei mi ha messo un braccio sulla spalla:

“Non so come dirtelo. Aldo è morto”.

Sono venuta sotto, in camera mortuaria e sono rimasta lì a lungo con te, in pace. Eri così bello! Ed io non ero triste né ho pianto. Ti guardavo con affetto e ti sentivo come un fratello, forse il fratello che non ho mai avuto. Chiudendo gli occhi, avvertivo la tua presenza serena ed i tuoi splendidi occhi blu sorridenti su di noi lì raccolti accanto al tuo corpo.

Caro fratello, sei andato un po' più avanti e mi hai preceduta. So che ora stai bene e sei felice. E quando sarà la mia ora, spero che ci sarai anche tu tra le persone buone che mi aiuteranno a compiere il passaggio.

≈

Ho avuto la grazia di coltivare con alcune persone una profonda condivisione di valori spirituali, in un comune percorso di accettazione della malattia e di impegno per trovare un modo di convivere con il cancro mantenendo la serenità.

Questi amici, anche se hanno livelli diversi di gravità oncologica, sanno di cosa parlo e non si spaventano della mia esperienza, non erigono barriere per difendersi dalla loro personale paura della malattia né usano con me toni superficiali o paternalistici, si sentono liberi di raccontarmi la loro storia senza paura di turbarmi ed insieme possiamo piangere e a volte, dopo aver pianto, anche ridere.

Ci unisce la fede nel Signore Risorto e ci sostiene una rete di solidarietà intrecciata con la preghiera.

Sono molto grata di queste nuove amicizie che definisco “spirituali-oncologiche” ma sono altresì felice di rincontrare i vecchi amici di un tempo.

Un weekend di primavera, l’associazione di auto-mutuo-aiuto che frequentavo prima di ammalarmi, organizza un incontro a Torino e, come location, viene scelta la “casa di spiritualità” dove io ero solita partecipare a “giornate di ritiro e deserto”. Non c’è alcun legame tra l’associazione dei gruppi e la congregazione religiosa che l’accoglie – è un caso. Sì, un caso, ma per me, un dono meraviglioso: nello stesso tempo ho la possibilità di rivedere gli amici dei miei amati gruppi e ritornare in quella casa spirituale che è stata determinante per la mia crescita religiosa.

Arrivo presto per incontrare suor MF, la mia suora-amica. Un lungo abbraccio, lacrime, gioia. Mentre parliamo, lei mi tiene le mani – sembra una mamma – sono stupita dalla sua dimostrazione di affetto. Entrando in chiesa, mi indica il posto che io ero solita occupare e mi viene un gran pianto. Mi abbraccia raccogliendomi tutta e accarezzandomi la testa. Mi dà la comunione e preghiamo insieme in modo spontaneo. Poi resto sola, lì in chiesa, in silenzio e penombra. Provo commozione, gioia, gratitudine e pace profonda.

Lo “spazio-tempo” dell’ascensore che da terra sale al terzo piano mi trasporta in un’altra dimensione: amiche ed amici dei gruppi, stupiti di vedermi e commossi, mi circondano e mi abbracciano, piangendo e ridendo, mi dicono cose belle ed io non capisco più nulla e mi affido a questa corrente calda d’amore.

## AMORE E GIOIA

Imparo che il mio dolore può essere utile a me e agli altri e può essere usato da Dio per sostenere le persone che mi sono care.

Imparo che ogni mio dolore può essere un mezzo con cui Dio si fa presente agli altri per mezzo mio.

Quando affido tutto della mia vita a Dio, la mia attenzione viene dolcemente distolta dalle mie vicende per aprirsi sugli altri.

Quando mi lascio andare all'amore, vedo che Dio usa le mie difficoltà per aiutare altre persone.

Quando mi permetto di esser canale dell'amore, posso star certa che la mia sofferenza non è mai invano.

Quando mantengo l'impegno di fare la volontà di Dio, il bene viene a me e agli altri attraverso le esperienze dolorose.

Non sempre posso evitare il dolore ma posso trovare aiuto per affrontare tutto quello che la vita mi presenta e ricevere il dono della serenità in mezzo al dolore stesso.

Così trovo la pacificazione del cuore ed una nuova gioia.

Accetto le cose che non posso cambiare e le affido a Dio – poi agisco per cambiare le cose che possono essere cambiate – e vivo la vita nella gioia sapendo che questa è la volontà di Dio per me oggi.

Il dolore fisico ed emotivo, le malattie e le tragedie, il sacrificio e la croce – non sono incompatibili con la gioia – perché la gioia è calma e quiete, consolazione e riposo, serenità e pace.

Dio è gioia e mi dà gioia.

Se accolgo Dio, accolgo la gioia.

Me lo dice Gesù:

*“Vi do la mia pace”*

*“Perché la vostra gioia sia piena”*

*“Rallegratevi ché i vostri nomi sono scritti in cielo”*

*“Oggi sarai con me in paradiso”.*

## **CONCLUSIONE**

## *UN BONUS DI VITA*

È il mio secondo anno da malata oncologica, siamo all'inizio di maggio, ho finito la terza fase di chemioterapia e mi sottopongo alla solita serie completa di esami.

I referti sono buoni: il cancro non si è riattivato e le metastasi sono ferme, insomma, la situazione è immutata.

Gli oncologi, abituati a parlar chiaro con me, sono stupiti, mi chiedono cosa sto facendo "di mio" per avere simili risultati, si consultano con colleghi di altre strutture per decidere sul mio caso che pare essere inconsueto.

Infine decidono per un periodo di "wait and see". A me non piace il termine "aspetta e vedi" e preferisco definirlo un programma di "vivi e gioisci".

Incomincio così un periodo di libertà completa dalla chemioterapia. Ho ancora alcuni disturbi, strascichi dei medicinali che il mio fisico fatica a smaltire, ma sto sempre meglio.

Vivo questa nuova esperienza come "un bonus di vita" che mi viene elargito gratuitamente ed inaspettatamente.

Vivo e gioisco.

≈

È l'inizio di giugno. Nella notte ho avuto male a mani e piedi e verso le cinque decido di alzarmi sperando di star meglio dopo aver riattivato la circolazione.

Sta schiarendo e già si sentono gli uccellini. Mi copro bene, esco sul balcone e mi viene donato il più bel concerto della mia vita.

Dapprima un canto e una pausa e poi un canto in risposta, ed ecco un cinguettio diverso e poi un altro ed un altro ancora, gorgheggi prolungati e melodie e rimandi. C'è una base musicale di sottofondo, un'armonia diffusa, tutti i giardini della città e le colline all'intorno e lo spazio ed il tempo sono coinvolti nel concerto. Sono emozionata da tanta bellezza.

Vivo e gioisco.

≈

Un mattino d'estate, nella mia parrocchia, riprovo a cantare.

Prima di ammalarmi, mi piaceva cantare. Lo facevo in chiesa con gli altri fedeli ma anche in coro con un gruppetto di signore aiutate da un'insegnante – niente di serio, solo per divertirci. Dopo l'intervento chirurgico però i miei muscoli addominali erano gonfi e doloranti, non sentivo il diaframma né la gabbia toracica e non respiravo bene.

Oggi decido di provare, sono un po' in disparte, la messa è feriale e l'eventuale danno non sarà grave.

Provo, dapprima piano piano, poi mi rendo conto che respiro bene e la voce sale ... sì ... funziona! Il mio fiato prende forza, mentre ricordo i suggerimenti dell'insegnante, acquisto sicurezza ed ecco che tutto il mio corpo canta una lode di gioia e di ringraziamento al Signore.

Vivo e gioisco.

≈

Sono in bagno per l'igiene personale e mi sono portata il vecchio stereo col cd preferito.

La pulizia è un'operazione complicata perché il mio catetere venoso centrale è di tipo esterno, non deve essere bagnato e ultimamente la pelle si è irritata per il contatto costante con le garze adesive.

Anche i capelli sono da accudire con cura: da quando ho cambiato il medicinale chemioterapico, sono ricresciuti sani e folti, arricciati come quand'ero bambina, solo di un bel grigio cenere. AL dice che sono bella ed ho deciso di lasciarli allungare.

Operazioni lunghe e laboriose ma la musica mi tiene allegra.

AL bussa alla porta, mi sento colta in fallo ... forse il volume troppo alto, forse la mia foga eccessiva nel partecipare al canto.

Ma lui semplicemente mi sbircia dalla porta socchiusa, sorride ed il suo volto è pura felicità:

“Vuoi che ti aiuti ad asciugare i capelli?”

“Certo che sì!”

Tenerezza, complicità, commozione.

Vivo e gioisco.

## *SIGNORE, COSA VUOI CHE IO FACCIA?*

*Signore mio Dio  
Prendi tutto di questo periodo  
Io ti offro ogni cosa  
E ti ringrazio per questa vita meravigliosa  
Per la gioia e l'amore  
Per i familiari e gli amici  
Per chi mi ha curato  
E per gli ammalati che ho incontrato*

*Signore mio Dio  
La mia malattia è nelle tue mani  
La mia vita e la mia morte sono nelle tue mani  
Mantengo la consapevolezza della serietà del mio male  
Ed insieme sperimento la pienezza di ogni soffio di vita  
Aiutami, Signore, a fidarmi di te  
Aiutami a restare nella tua pace*

*Signore mio Dio,  
Mi sono preparata a morire, con serenità  
E tu mi hai tenuta per mano in questo cammino  
Ora mi fai vivere ancora  
Ed io risento la forza gioiosa della vita che pulsa  
Come i germogli di primavera impazienti di sbocciare  
Come la natura con i suoi ritmi  
E le creature tutte della terra*

*Signore mio Dio  
Mi stai donando un bonus di vita  
Ed io ne sono felice, sì, ne sono felice  
È naturale, Signore, perché tu, proprio tu  
Hai intrecciato la trama del mio essere  
Con l'istinto primario alla sopravvivenza  
Con la voglia e l'entusiasmo e la passione di vivere*



*Signore mio Dio  
Cosa vuoi che io faccia?  
Come vuoi che usi questo tempo?  
Spirito di Dio, aiutami a capire  
Come posso esserti utile  
Come posso usare l'esperienza della malattia  
Per aiutare le persone che sono sul mio percorso*

*Signore mio Dio  
Grazie per i talenti che mi hai donato  
Sento che posso farne tante cose buone  
Pur con i limiti che la malattia mi pone  
Spirito di Dio, aiutami a capire  
Quale è il tuo progetto su questa fase della mia vita  
Ed a restare umile strumento nelle tue mani*

*Signore mio Dio  
Io ti offro il mio cancro  
E tu che sei l'Amore  
Trasformalo in Amore*



## **APPENDICE**

### **HOSPICE E UNITÀ DI CURE PALLIATIVE**

## **Dal libro “L’ultimo viaggio” di Nicoletta Ghilotti**

Le cure palliative sono multidisciplinari e coinvolgono infermieri, medici, fisioterapisti, psicologi, assistenti spirituali, volontari, assistenti sociali, operatori socio-sanitari, personale amministrativo, consulenti vari. Gli interventi di queste figure non tendono al prolungamento della vita del malato ma hanno lo scopo di migliorare la qualità della sua vita – sul piano fisico, psicologico, relazionale, emotivo, spirituale.

Sono finalizzati a prendersi cura del malato di qualunque età ed attenuare i sintomi della malattia senza intervenire direttamente sulla causa.

Sono interventi rivolti a pazienti che non rispondono più a trattamenti clinici volti alla guarigione, essendo la malattia evolutiva e irreversibile, cioè quando ci si sente dire: “Abbiamo provato tutto, non risponde più alle terapie, non si può più far nulla per guarire ... ci dispiace”.

Si occupano prima della persona e poi della malattia.

È una assistenza globale che si attua attraverso l’integrazione organica di terapie mediche e di interventi di supporto sanitario, socioassistenziale, psicologico, spirituale ed infine di sostegno al lutto per i familiari.

In questo contesto il “curare” è prevalente sul “guarire”.

Tutti gli interventi sono mirati al controllo dei sintomi per dare dignità alla vita residua e garantire il massimo comfort possibile per il malato – non anticipano né pospongono la morte ma la considerano come un processo naturale della vita – prendono in carico e accompagnano il malato e la sua famiglia affrontando insieme ogni problema che si presenta.

L’attenzione è focalizzata sul malato e sul suo benessere nel rispetto della sua autonomia e dei suoi valori.

Le cure palliative cercano di aiutare il malato a vivere con la maggior pienezza possibile la parte finale della sua vita, a rivolgere il suo interesse su ciò che ancora può fare ed a valorizzarne il significato.

La definizione “cure palliative” deriva dal latino “pallium” che significa mantello ed evocano proprio il mantello offerto da san Martino al povero infreddolito: significano abbraccio protettivo, supporto e calore in un momento di estrema difficoltà, nello specifico il prendersi cura di una persona ammalata e fragile anche quando non può più guarire.

Nel corso della storia sempre si è parlato di sostegno al morente, ma la cura e l'assistenza ai malati in fin di vita vengono istituzionalizzate solo a partire dal 1800, quando a Lione vengono fondati i primi ricoveri per malati terminali e, nel 1879 a Dublino, si apre la prima casa dove si va per morire.

Si deve a Cecily Saunders l'aver messo in pratica il concetto rivoluzionario di "curare quando non si può più guarire". Nel 1967 nasce a Londra il St. Christopher Hospice, nel cui statuto erano delineate le linee guida che avrebbero condotto alla realizzazione di una struttura destinata all'assistenza e alla cura dei pazienti terminali, non solo all'interno dell'istituto ma anche a domicilio, a promuovere ricerche e incoraggiare la formazione sanitaria in questo settore.

Lo spirito del "movimento hospice", basato sull'applicazione della medicina palliativa, si è diffuso rapidamente nei paesi di lingua inglese (Nord America e Australia). In questi ultimi decenni sta avendo sempre più importanza anche in Europa. In Italia solo nel 1986 viene istituita la Società Italiana di Cure Palliative e si assiste alla nascita dei primi hospice: il primo fu la Domus Salutis di Brescia nel 1987.

## CARTA DEI DIRITTI DEI MORENTI

Chi sta morendo ha diritto:

1. A essere considerato come persona sino alla morte.
2. A essere informato sulle sue condizioni, se lo vuole.
3. A non essere ingannato e a ricevere risposte veritiere.
4. A partecipare alle decisioni che lo riguardano e al rispetto della sua volontà.
5. Al sollievo del dolore e della sofferenza.
6. A cure ed assistenza continue nell'ambiente desiderato.
7. A non subire interventi che prolunghino il morire.
8. A esprimere le sue emozioni.
9. All'aiuto psicologico e al conforto spirituale, secondo le sue convinzioni e la sua fede.
10. Alla vicinanza dei suoi cari.
11. A non morire nell'isolamento e nella solitudine.
12. A morire in pace e con dignità.

Questo documento è stato elaborato nel maggio 1997 dal Comitato per l'Etica di Fine Vita (CEF), che è stato finanziato ed ospitato dalla Fondazione Floriani dal 1991 al 2005.

La Fondazione Floriani si è adoperata per la massima diffusione del documento non solo nell'ambito della bioetica e delle cure palliative, ma anche tra la popolazione e le istituzioni.

Il sostegno e la diffusione della "Carta dei Diritti dei morenti" è stato il tema della Giornata nazionale contro la sofferenza inutile della persona inguaribile (Estate di San Martino, 11 novembre 2001), evento organizzato annualmente dalla Federazione Cure Palliative che coordina l'attività di 57 associazioni no-profit per le cure palliative in tutta Italia, e che è culminato con la raccolta di 40.000 firme.

## CARTA DEI DIRITTI SUL DOLORE INUTILE

1. *Diritto a non soffrire inutilmente* (ciascun individuo ha diritto a vedere alleviata la propria sofferenza nella maniera più efficace e tempestiva possibile).
2. *Diritto al riconoscimento del dolore* (tutti gli individui hanno diritto a essere ascoltati e creduti quando riferiscono del loro dolore).
3. *Diritto di accesso alla terapia del dolore* (ciascun individuo ha diritto ad accedere alle cure necessarie per alleviare il proprio dolore).
4. *Diritto ad una assistenza qualificata* (ciascun individuo ha diritto a ricevere assistenza al dolore, nel rispetto dei più recenti e validati standard di qualità).
5. *Diritto ad una assistenza continua* (ogni persona ha diritto a vedere alleviata la propria sofferenza con continuità e assiduità, in tutte le fasi della malattia).
6. *Diritto ad una scelta libera e informata* (ogni persona ha diritto a partecipare attivamente alle decisioni sulla gestione del proprio dolore).
7. *Diritto del bambino, dell'anziano e dei soggetti che "non hanno voce"* (i bambini, gli anziani e i soggetti "deboli" hanno lo stesso diritto a non provare dolore inutile; il loro particolare stato dovrebbe essere sempre tenuto in speciale considerazione).
8. *Diritto a non provare dolore durante gli esami diagnostici invasivi e non* (chiunque debba sottoporsi ad esami diagnostici, in particolare a quelli invasivi, deve essere trattato in maniera da prevenire eventi dolorosi).

Il Tribunale per i Diritti del malato, che promuove da diversi anni la campagna "Aboliamo i dolori forzati" per migliorare l'accesso dei cittadini alla terapia del dolore, è un'iniziativa della rete di Cittadinanzattiva, che opera da trent'anni per la tutela dei diritti e per la promozione della partecipazione civica nell'ambito dei servizi sanitari e assistenziali ([www.cittadinanzattiva.it](http://www.cittadinanzattiva.it)).

Nell'ambito di questa campagna, questa organizzazione, in collaborazione con società scientifiche, operatori sanitari e associazioni di malati cronici, ha promosso una "Carta dei Diritti sul dolore inutile", indicando 8 diritti per non soffrire inutilmente; probabilmente troverete un opuscolo che promuove questi diritti, insieme ad altri sulla campagna contro il dolore e all'iniziativa "Ospedale senza Dolore", affisso nelle bacheche degli ospedali.

Il morente deve essere rispettato e deve essere rispettata la qualità del tempo che gli rimane da vivere, mentre devono essergli offerte tutte le cure e un'attenzione aperta e piena di riguardi.

La morte non è un fallimento, fa parte della vita, ed è un avvenimento da vivere.

Il tempo di morire ha il suo valore, è il tempo degli ultimi scambi di vita, il tempo di chiudere i conti, il tempo di prepararsi a passare nell'altra vita, quale che sia il modo in cui ciascuno di noi se la rappresenta.

Accompagnare questo tempo comporta da parte di tutti l'accettazione dell'ineluttabile, dell'inevitabile, cioè della morte.

Per quanto si voglia bene a qualcuno, non si può impedirgli di morire, se tale è il suo destino, e nemmeno si può evitargli una certa sofferenza affettiva e spirituale, che fa parte del morire di ogni persona. Si può soltanto impedire che questo tipo di sofferenza venga vissuta nella solitudine e nell'abbandono, si può circondarla di umanità.

Noi non siamo in grado di impedire l'angoscia dell'altro, ma possiamo limitarla e trasmettergli la sensazione di essere, malgrado tutto, protetto.

Forse è un modo di lasciare che le persone abbiano il tempo per prepararsi, di accettare il trapasso, o forse è l'attesa di una parola di commiato, del permesso di morire, o di una ultima stretta che consenta di lasciare il corpo e di andarsene per sempre.

Il morente sa sempre. Il suo corpo sa, il suo inconscio sa. Egli sente e percepisce tutto quello che gli accade intorno: gli sguardi, i frammenti di conversazione, i silenzi pieni di imbarazzo dei parenti. Dobbiamo fargli sentire che non ci tireremo indietro.

Non è raro che egli ci dica spontaneamente: "Sto morendo", parole di cui dovremo prendere atto, assicurandolo al contempo che non abbiamo nessuna intenzione di abbandonarlo.

Quando la paziente le ha chiesto se sarebbe morta, l'infermiera si è sentita precipitare nel vuoto. Non sapeva cosa dire o fare. Le sono venute le lacrime agli occhi, e non ha cercato di nasconderele. Non ha detto la verità: è rimasta vera! E restare veri in quell'istante, significava restare aggrappati al proprio sentimento di radicale impotenza, significava restare lì senza fuggire.



È stato allora che l'infermiera si è sentita dire dalla donna: "Va bene, ho capito. Ti ringrazio!"

Avvicinarsi all'altro con rispetto, il rispetto di ciò che va oltre il visibile.

Saper accogliere l'altro, entrare nella sua camera con calma, sapersi sedere anche solo per pochi minuti per lasciar emergere quel che ha da dire, ascoltarlo, dargli da bere, sistemargli i cuscini con dolcezza.

La prima cosa da conquistare è senz'altro la nostra umanità.

Condividere il sentimento che il corpo del malato è sacro, che è un mistero vivente da rispettare, da onorare: le cure sono ispirate a questa qualità dell'amore che sa essere presente e attiva senza aspettarsi né volere niente dall'altro.

Osare avvicinarsi all'altro attraverso i gesti quotidiani con tenerezza e rispetto.

Nell'accompagnamento di chi è in fin di vita questa accettazione dell'altro così come è, così come vive quel momento, è fondamentale.

Questo sottolinea una volta di più l'esigenza di un lavoro personale prima di impegnarsi nell'accompagnamento di un morente, lavoro che consiste nel prendere coscienza delle proprie paure e delle proprie ferite, nel guardarle in faccia onestamente ... vivere la compassione senza lasciarsi travolgere dalla sofferenza dell'altro.

"Questa sofferenza non è mia, la consegno, la affido a chi è più grande di me."

## **Dal libro “Vivere il Morire” di Sergio Messina (brani di autori vari)**

Le cure palliative – etimologia

Diamo una definizione letterale di “medicina palliativa” e “cura palliativa”, dalla quale è più semplice dedurre la definizione “clinica” del termine.

- **MEDICINA:** deriva dalla radice indoeuropea “mederi” che significa “aiutare, riflettere e curare”.
- **CURA:** è l’interessamento sollecito e costante, che comprende l’uso dei medicinali e dei rimedi per il trattamento di una patologia. Il termine è più correttamente usato nel senso di “prendersi cura”.
- **PALLIATIVO:** dal latino “pallio” (mantello) e “palliare” (avvolgere con il pallio), ha il significato letterale di “rimedio che attenua i sintomi della malattia, senza intervenire direttamente sulla causa”.

Da ciò deriva la definizione: “Trattamento del paziente affetto da patologie evolutive e irreversibili (terminale o morente), attraverso il controllo dei suoi sintomi e delle alterazioni psicofisiche, più che della patologia che ne è la causa”.

V. Di Mola, *Le cure palliative*, Fondazione Floriani, Milano 1987, pag. 9.

## Strategia terapeutica nel dolore da cancro in fase terminale

- a) Riconoscere l'esistenza del dolore: anche se sembra un'affermazione paradossale, in realtà bisogna che chi si accinge a curare il dolore terminale sia convinto dell'esistenza del dolore stesso e della sua natura "globale". Il dolore terminale è un tipico "dolore-malattia" che deve essere curato con mezzi specifici ed anche a costo di eventuali effetti secondari o collaterali, considerando che il malato terminale è ormai malato soltanto di dolore e che ogni altra insufficienza funzionale può passare in secondo piano.
- b) Valutare l'entità del dolore, cercando di quantificare la gravità del dolore fisico scorporata da quella delle altre componenti. Alla valutazione del dolore si devono affiancare la valutazione e obiettivazione delle ore di sonno, della autonomia motoria e funzionale ecc., che sono tutti fattori espressivi della patologia in atto ma che influiscono nell'interpretazione del dolore.
- c) Valutare la durata presunta di vita mediante un giudizio molto difficile e soggettivo derivante da un'ampia gamma di indicazioni elaborate sulla base dell'esperienza personale. Questa valutazione, sebbene estremamente imprecisa, assume importanza soprattutto ai fini della adozione di alcuni trattamenti che con il passare del tempo possono avere conseguenze negative (assuefazione agli oppiacei, sindromi dolorose dopo neurolesioni ecc.).
- d) Abolire tutti gli stimoli portatori di dolori supplementari eliminabili perché anche il semplice dolore da iniezione intramuscolare è ingigantito in pazienti che sono molto sofferenti.
- e) L'analgesia deve essere efficace durante tutte le 24 ore.

G. P. Novelli, *Capire e trattare il dolore*, Excerpta Medica, Amsterdam 1991, pag. 234.

## I dieci principi fondamentali della filosofia dell'hospice

1. Il paziente e i parenti sono considerati al medesimo titolo oggetto della cura del personale di servizio.
2. La cura viene portata avanti da un gruppo interdisciplinare (in particolare infermieri, medici, operatori sociali e religiosi).
3. Disponibilità immediata 24 ore su 24 (24 ore al giorno per 7 giorni la settimana).
4. Conoscenze di base ed esperienze nel controllo dei sintomi (in particolare la terapia del dolore) con particolare attenzione agli aspetti fisiologici, psichici, sociali e spirituali del servizio.
5. Volontariato come parte essenziale del servizio.
6. Accoglienza dei parenti nel programma, indipendentemente dalla disponibilità finanziaria.
7. Servizio di assistenza per i congiunti anche dopo la morte del paziente.
8. Direzione del servizio a cura del personale medico.
9. Cooperazione con le strutture già esistenti (cliniche, case di cura).
10. Sostegno ospedaliero per le cure a domicilio.

W. Jens – H. Kung, *Della dignità del morire*, Rizzoli, Milano 1996, pag. 93.

L'hospice: i parenti

Quando i malati vengono ricoverati in un hospice o in reparti specializzati in cure antalgiche, si nota normalmente un sorprendente miglioramento dei sintomi di dolore.

Il Movimento "hospice-care" e i suoi insegnamenti hanno un significato che trascende quello di procedimenti e tecniche di controllo del dolore.

Esso non si rivolge soltanto a tutta l'intera gamma di necessità del paziente che soffre, ma offre anche un'applicazione pratica dei valori essenziali della vita.

Il Movimento si affida moltissimo all'atteggiamento di assistenza totale del personale.

Al paziente è permesso rimanere una "persona" ed egli non viene considerato un altro "caso", ma una personalità integrata che non solo ha dimensioni fisiche ma anche intellettuali, emotive, sociali e spirituali.

Egli viene aiutato ad essere se stesso, invece di essere obbligato a mostrare coraggio o a nascondersi dietro una facciata protettiva; viene aiutato a rendersi conto che la morte non è una fine ma un inizio, non una partenza ma un arrivo, non una sconfitta ma una vittoria.

Nel "milieu terapeutico" dell'hospice i membri della famiglia vengono incoraggiati a partecipare all'assistenza del paziente: si dedica tempo ad ascoltare la famiglia e a comprendere le sue preoccupazioni.

Vengono organizzati incontri familiari per contribuire alla comunicazione e all'espressione dei sentimenti.

Con un tale background le tensioni interpersonali vengono più facilmente allentate e sciolte, e ciò contribuisce a sua volta a mitigare il dolore.

N. Autton, *Vincere il dolore*, Città Nuova, Roma 1989, pagg. 100-101.

## "St. Christopher's Hospice" – La fondatrice

L'apertura delle nostre menti insieme all'apertura dei nostri cuori e la libertà dello spirito sono i tre principi basilari dell'hospice.

Cos'è che noi, nel "Movimento dell'hospice", stiamo cercando di dire alla gente?

Io penso che il nostro messaggio sia: "Tu sei prezioso, puoi anche non essere molto contento della tua vita ma noi possiamo aiutarti a sentirti più felice di te stesso e di chi tu sei, l'unica persona che nessun altro può essere".

Sinteticamente io potrei ricapitolare i miei consigli a voi con questo: la primissima cosa da fare è assicurarsi che il controllo dei sintomi sia veramente efficiente, perché fino a quando il dolore non è sotto controllo le persone non possono dedicarsi a ricerche o riflessioni spirituali.

Così il controllo dei sintomi è al primo posto.

Osservate l'intera famiglia, i vostri collaboratori e lavorate come un team.

E mai, mai cessate di ascoltare perché i vostri pazienti vi diranno di cosa hanno bisogno.

C. Saunders, *Messaggio al convegno: "Morte, morire e vivere"*, Monaco di Baviera, novembre 1996.

## La "Domus Salutis" di Brescia

Su ogni porta, a fianco del numero di stanza, c'è una targhetta con il nome di battesimo del paziente. Anche un segno di per sé così piccolo esprime la diversità che caratterizza il centro di cure continuative della Domus Salutis di Brescia, gestita dalle Ancelle della carità.

Un foglietto di benvenuto attende ogni malato che giunge al centro. In poche frasi è condensato il senso di un'intera esperienza medica e religiosa:

"Siamo tutti qui per prenderci cura di te e dei tuoi familiari. Vogliamo che qui tu ti senta come nella tua casa, della quale desideriamo, se possibile, conservarti il calore. Questo non è un ospedale. È un luogo in cui si vuole soltanto aiutarti a non soffrire e soprattutto convincerti che non sei solo. Vogliamo cioè fare un pezzo di strada insieme".

Per ricreare il più possibile un clima familiare, ogni paziente è sollecitato a portare con sé fotografie e ricordi personali con i quali arredare la stanza.

Le visite sono consentite senza rigidità d'orario e un familiare può anche trascorrere la notte sul divano-letto presente in ciascuna delle ventisei camere di cui è dotata l'unità di cure continuative.

Circa trecento sono i pazienti che, dopo essere stati seguiti a domicilio, transitano ogni anno nel centro durante la fase terminale della malattia. Grande è perciò la fatica, soprattutto psicologica, del personale, che viene anch'esso costantemente aiutato da psicologi e da assistenti spirituali.

"Quello che ci dà la forza di andare avanti", dice suor Rosalba caposala del reparto, "è la fede che si accompagna quasi naturalmente ai cammini di sofferenza e la consapevolezza che con il nostro lavoro rispondiamo in maniera concreta ai diritti di ogni moribondo: non soffrire, non essere abbandonato, essere amato".

*Quando il malato prevale sulla malattia, in "Jesus", 1994.*

## Le cure palliative

Se le decisioni di fermare tutti i trattamenti prolunganti la vita così da permettere alla natura "di fare il suo corso" sono moralmente e legalmente giustificate, i problemi insorgono se la società debba permettere ai medici di aiutare la natura a fare più rapidamente il suo corso.

Se il paziente è destinato a morire, ci si chiede, quale vantaggio può esservi per l'ammalato e per i suoi familiari in un lento periodo di declino verso la morte?

La commissione ha preso posizione sostenendo che, con l'adozione delle moderne metodiche delle cure palliative, la legalizzazione dell'eutanasia volontaria non sia necessaria.

Ora che esiste una alternativa praticabile alla morte con dolore, occorrerebbe concentrare i propri sforzi nello sviluppo dei programmi di cure palliative, piuttosto che esercitare delle pressioni per la legalizzazione dell'eutanasia.

La commissione è giunta alle seguenti conclusioni:

- È eticamente giustificabile ridurre o sospendere i presidi di supporto vitale che non siano consoni ai desideri del paziente, quando tali presidi non siano in grado di invertire il corso della malattia, ma solo di prolungare il processo del morire della persona.
- È anche eticamente giustificato, per i medici, dopo consultazione dei membri della famiglia, dei procuratori o dei tutori, la sospensione di tali mezzi straordinari per conto di un paziente non cosciente o incapace di decisioni.
- I farmaci ai dosaggi richiesti per controllare il dolore e gli altri sintomi non dovrebbero essere sospesi unicamente perché possono abbreviare la vita di un paziente.
- L'eutanasia (accelerazione attiva della morte ottenuta con farmaci) non dovrebbe essere legalizzata.

Dalla Commissione sull'eutanasia dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, 1990.



## **Dedicato a chi è vicino ai morenti**

"Beato" di A. Pangrazzi

Beato chi scopre nei miei occhi  
il bisogno di una carezza

Beato chi capisce il perché  
delle mie lacrime

Beato chi non si stanca  
di ascoltare i miei lamenti

Beato chi mi sostiene  
con la sua amicizia

Beato chi mi aiuta a capire  
il mistero della vita

Beato chi mi rassicura che Dio  
abbraccia il nostro dolore

Beato chi non mi dice: "Addio"  
ma fa una promessa: "Arrivederci"

## "Il permesso di morire" di Henri Nouwen

Uno dei doni più grandi che possiamo offrire alla nostra famiglia e ai nostri amici è aiutarli a morire bene.

Talvolta "essi" sono pronti ad andare a Dio, ma "noi" abbiamo difficoltà a lasciarli andare. Eppure vi è un momento nel quale dobbiamo saper dare a quelli che amiamo il permesso di ritornare a Dio, da dove sono venuti.

Dobbiamo sederci tranquillamente presso di loro e dire:

"Non avere paura  
io ti amo e Dio ti ama  
è tempo per te di andare in pace  
non mi aggrapperò più a te  
ti lascio libero di andare a casa  
va' dolcemente  
va' con il mio amore".

Dire questo col cuore è un vero dono. È il più grande dono di amore che possiamo fare.

Quando Gesù muore dice: "Padre, nelle tue mani consegno il mio spirito" (Luca 23,46). È bene ripetere spesso queste parole con i nostri amici morenti. Con queste parole sulle loro labbra o nel loro cuore essi potranno compiere il passaggio come Gesù ha fatto.

## **BIBLIOGRAFIA**

## AUTORI E LIBRI CITATI

Autore non indicato.

*Ti regalo una storia – Il bambù.*

*Ti regalo una storia – La benedizione.*

Editrice Elledici, Leumann (Torino), 2005

Cauzzo Donato. *Luci nel tramonto.* Città Nuova Editrice, Roma, 2006

Colombero Giuseppe. *Cammino di guarigione interiore.* Edizioni San Paolo srl, Cinisello Balsamo (Milano), 2005

De Hennezel Marie. *La morte amica.* Rizzoli, Milano, 1996

De Hennezel Marie. *Il passaggio luminoso.* Rizzoli, Milano, 1998

Ghilotti Nicoletta. *L'ultimo viaggio.* Effatà Editrice, Cantalupa (Torino), 2008

Grün Anselm. *La via della croce.* Editrice Queriniana, Brescia, 2002

Grün Anselm. *Vivere la Pasqua.* Editrice Queriniana, Brescia, 2002

Grün Anselm. *Che cosa c'è dopo la morte?* Paoline Editoriale Libri, Milano, 2010

Hammar skjöld Dag. *Tracce di cammino.* Edizioni Qiqajon, Arnoldo Mondadori Editore SpA, Milano, 1997

Jacques Philippe. *La libertà interiore.* Edizioni San Paolo srl, Cinisello Balsamo (Milano), 2004

Madre Teresa. *Non c'è amore più grande*. RCS Libri SpA, Milano, 2010

Mazariegos E.

Mazzolari P.

Messina Sergio. *Vivere il morire*. Effatà Editrice, Cantalupa (Torino), 2000

Miglietta Carlo. *Perché il dolore?* Gribaudi, Milano, 1997

Nouwen Henri J.M. *Al di là dello specchio*. Editrice Queriniana, Brescia, 1992

Nouwen Henri J.M. *Il dono del compimento*. Editrice Queriniana, Brescia, 1995

Nouwen Henri J.M. *Pane per il viaggio*. Editrice Queriniana, Brescia, 1997

Possenti Ghiglia Nora. *L'essenziale – Biografia breve di Leletta (Aurelia Oreglia d'Isola)*.  
Associazione “Amici di Leletta” – Monastero di Pra ‘d Mill, Bagnolo Piemonte, 2006

Pangrazzi A.

Papa Benedetto XVI

Ricci Pier Luigi. *Fedeltà a cosa? L'esercizio di ogni giorno*. Articoli pubblicati sui giornali della Fraternità di Romena (nr 1/2007 e nr 3/2011)

Tagore Robindranath. *Ghitangioli*. Ugo Guanda Editore, Parma, 1964

Terzani Tiziano. *La mia fine è il mio inizio*. Longanesi & C., Milano, 2006

Terzani Tiziano. *Un altro giro di giostra*. Longanesi & C., Milano, 2010

Vanier Jean. *Alla sorgente delle lacrime*. Edizioni San Paolo srl, Cinisello Balsamo (Milano), 2003

Vigolungo Agostino. *Essere rivelazione*. Editrice Esperienze, Fossano, 1983

Wilber Ken. *Grazia e grinta*. Cittadella Editrice, Assisi, 2011

*Il percorso  
fisico, emotivo, spirituale  
di una malata di cancro*



Rosella Berchialla