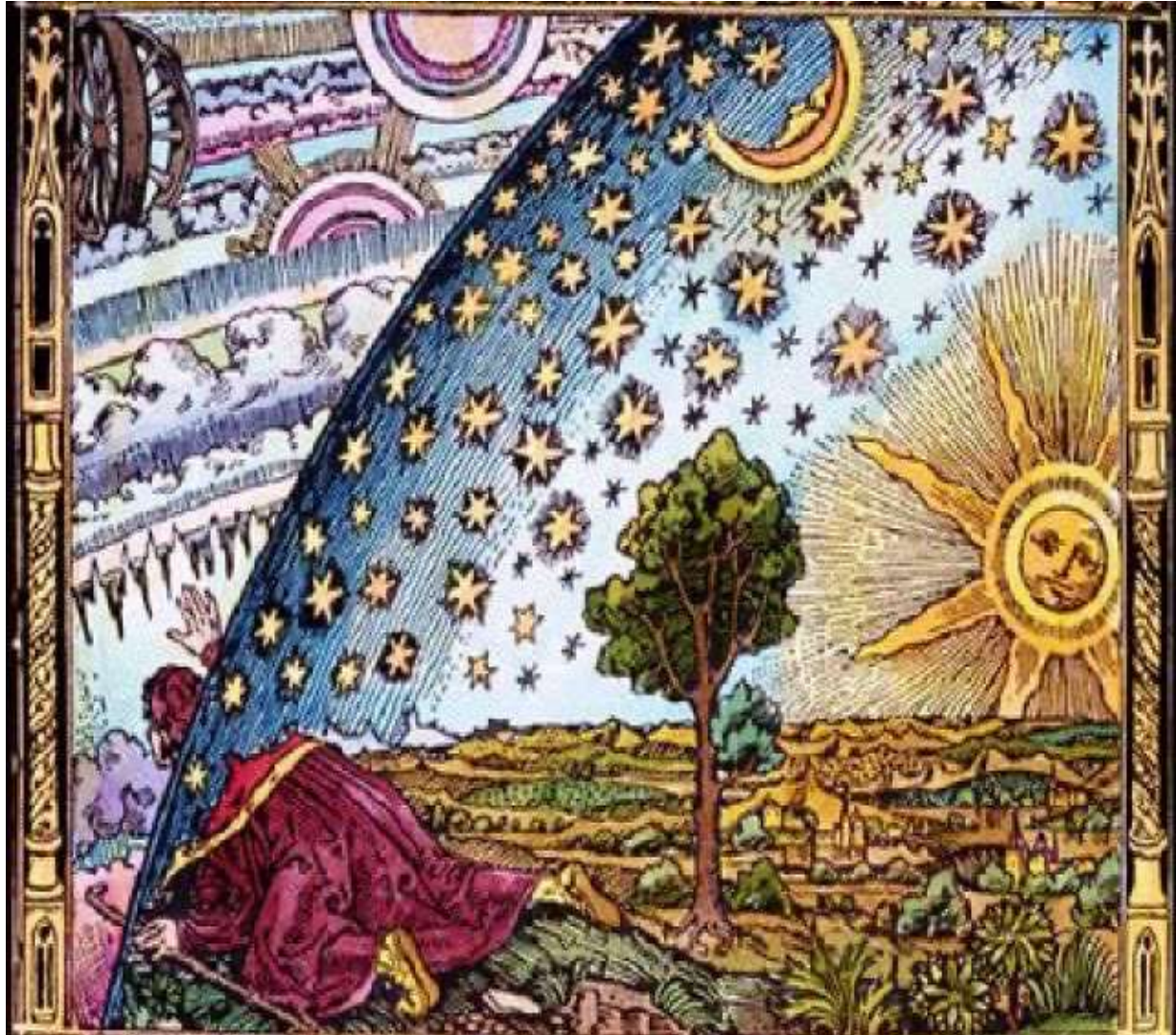




# CAPIRE TU NON PUOI

SILVIA ARINCI

HEALTH SCIENCE UNIVERSITY ANNO ACCADEMICO  
2023/2024



## CAPIRE TU NON PUOI...”

*“Cominciate col fare ciò che è necessario, poi ciò che è possibile.  
E all'improvviso vi sorprenderete a fare l'impossibile”*  
[San Francesco d'Assisi]

# **Indice**

---

**PREMESSA** 2-4

**Cap. 1 INCONTRO CON L'IGIENISMO** 5-8

**Cap. 2 LABIRINTI** 8-14

**CONCLUSIONI** 14-16

**POESIA**

---

**BIBLIOGRAFIA**

## PREMESSA

Pensare di sedermi davanti ad un pc a scrivere una tesi è qualcosa che fino ad un anno e mezzo fa avrei considerato impossibile. Questo lavoro inaspettato mi riempie di gioia e gratitudine. Il contenuto di questo scritto è frutto della mia esperienza personale. I pensieri e le riflessioni che lo attraversano derivano da un percorso complesso e variegato, e sono maturati nel tempo.

L'approdo alla scuola igienista mi ha catapultata in un percorso di studi e ricerca per me veramente nuovi. Vivo come un dono l'apertura di prospettive che mi ha attraversato fin dal primo giorno di lezioni al corso in HSU.

Mi sono avvicinata a questi studi alla luce degli ottimi risultati che stavo riscontrando su me stessa dietro la guida preziosa di Silvia Franzini (è lei ad avermi introdotta alle metodologie igieniste e ad avermi indicato la scuola) volevo saperne di più.

Nella mia mente ero alla ricerca di uno schema: una guida per orientarmi nelle combinazioni alimentari, un approfondimento che mi permettesse di conoscere e comprendere le proprietà nutritive e alcalinizzanti dei vari alimenti. Insomma, volevo potermi autogestire con consapevolezza su questa strada di rieducazione alimentare. Quello che ho trovato è andato ben oltre.

Ho presto realizzato che l'alimentazione e le combinazioni alimentari erano solo parte dei mattoni alla base di una costruzione più articolata e complessa.

Quando si parla di scuola igienista si fa riferimento ad un movimento nato negli USA nei primi anni del 1800, tuttavia le radici di questa scuola sono molto più antiche. Nel suo intento di ristabilire la salute come condizione naturale a cui l'uomo tende, potremmo dire che l'igienismo tragga ispirazione dai primi postulati della medicina; Ippocrate fu il primo a parlare della "Vis Medicatrix Naturae" ossia dell'idea che il corpo abbia una capacità intrinseca di guarire sé stesso. Secondo Ippocrate, il ruolo dei medici è quello di supportare e migliorare questo processo di guarigione naturale piuttosto che interferire con esso in modo non necessario.

Con la scuola di igienismo ho trovato una concezione di malattia, cura e salute, che ha offerto risposte ai molti quesiti e dubbi che mi stavo ponendo.

Mi ha colpito la definizione di malattia proposta da Isaac Jennings. Lui considera la malattia come uno strumento che l'organismo utilizza per raggiungere un risultato; la definisce ortopatia ossia azione corretta o giusta; vale a dire che la malattia non è altro che l'azione appropriata del corpo funzionante nel rispetto delle leggi naturali e sempre in condizioni regolari; parla di esatta sofferenza.

In tal senso la malattia può anche essere vista come un giusto programma. Un campanello di allarme che viene a trasmettere un messaggio. La malattia è qualcosa da capire e non da combattere.

H. Shelton, a sua volta considera la malattia non come una condizione patologica in sé, ma come una manifestazione dei tentativi del corpo di purificarsi e ristabilirsi. Secondo lui, la malattia è una reazione naturale del corpo alla tossiemia, che è l'accumulo di tossine nel corpo. Questo concetto è stato proposto John H. Tilden. La tossiemia, secondo Tilden, è una condizione in cui il corpo accumula tossine oltre il livello che può gestire. Queste tossine possono provenire sia dall'ambiente esterno (inquinamento e stress) sia dai normali processi metabolici del corpo. Quando il corpo non riesce a eliminare le tossine che produce o che riceve in modo efficace, esse si accumulano e sono la causa di malattie.

È una vera rivoluzione di paradigma; come ogni rivoluzione bisogna essere pronti ad accoglierla.

L'approccio igienista è contro tendenza. Si parla di curarsi senza bisogno di farmaci, si fa riferimento a metodi di depurazione, digiuni, alimenti vivi e alcalinizzanti, pratica di esercizio fisico, sole, riposo, convinzione, spiritualità e amore.

Altro aspetto che mi ha fatto interessare alla disciplina è l'attenzione all'organismo nel suo insieme, al cercare di curare non le malattie o i sintomi, ma il malato. La patologia non è un estraneo che si è impadronito della persona, ma si tende a capire come la persona ha sviluppato quella forma di malattia, con l'intento di educarla in modo che possa ritrovare la sua condizione di salute.

Questo spostamento di orizzonte, nel mio caso, è arrivato quando ero pronta a coglierlo.

Ognuno di noi ha la propria parte di responsabilità.

La malattia dovrebbe portare ad intraprendere un percorso di auto osservazione, analisi delle proprie emozioni, del proprio vissuto. Rivedere quello che mangiamo, e come lo mangiamo, l'attività fisica e come la svolgiamo, le nostre reazioni emotive... Siamo noi a decidere il nostro stile di vita, in ogni ambito che ci vede protagonisti della nostra quotidianità.

Una soluzione di rieducazione, come quella proposta dalla scuola di Igiene Naturale, richiede impegno, coraggio e responsabilità.

Mi ha colpito anche il nome della disciplina: Igienismo, o igiene naturale.

Dal vocabolario della Treccani riporto la definizione di IGIENE: *"Ramo della medicina che mira alla salvaguardia dello stato di salute e al miglioramento delle condizioni somatiche e psichiche, mediante lo studio e il suggerimento delle misure di protezione sanitaria dei singoli individui (i. individuale o i. privata) e delle popolazioni (i. pubblica), con riferimento, per quest'ultima, a tutte quelle condizioni ambientali (lavoro, urbanizzazione, inquinamenti, trasporti) che coinvolgono problemi di natura sanitaria.*

La parola igiene, mi fa pensare al concetto di pulizia, di ordine e per me inquadra bene la strada verso la ricerca della salute; **Togliere, pulire, semplificare, equilibrare.**

L'igienismo pone l'accento sulla prevenzione delle malattie attraverso abitudini sane e naturali. Invita ciascuno a sperimentare la propria unica forza di guarigione. Quello che ho appreso in merito alla salute è, che può essere ottimizzata seguendo determinate regole igieniche e comportamentali:

- Alimentazione Naturale: l'igienismo promuove un'alimentazione composta principalmente da cibi non processati, freschi e di origine vegetale. La dieta igienista privilegia frutta, verdura, semi, noci e cereali integrali, evitando cibi raffinati, zuccheri aggiunti carne e prodotti di origine animale.
- Digiuno terapeutico: il digiuno viene visto come un metodo efficace per depurare il corpo dalle tossine e rigenerare l'organismo. Gli igienisti sostengono che periodi di digiuno, sotto supervisione, possono aiutare a migliorare la salute generale.
- Esercizio fisico: l'attività fisica regolare è considerata essenziale per mantenere il corpo in buona salute. Incoraggia un esercizio moderato e costante, adatto alle capacità individuali.
- Riposo e Sonno: un adeguato riposo e un sonno rigenerante sono ritenuti cruciali per il recupero e il mantenimento della salute. Gli igienisti raccomandano di rispettare i cicli circadiani; rispettare i ritmi naturali del corpo, cercando di andare a dormire e svegliarsi in orari regolari.
- Idratazione: bere acqua pura è essenziale per mantenere il corpo idratato e facilitare l'eliminazione delle tossine.
- Spiritualità: intesa come dimensione universale dell'essere umano, che ricerca il significato e lo scopo della vita, e lo fa sentire collegato all'universo, alla natura e agli altri esseri umani.

Questo studio riporta alla luce la locuzione latina *Mens sana in corpore sano*. La frase suggerisce che la salute fisica e mentale sono interconnesse e che il benessere totale si ottiene attraverso l'armonia tra corpo e mente. Questo mi ha dato lo spunto per approfondire le forze che ogni organismo e la nostra mente hanno per ristabilire la salute seguendo le leggi della Natura.

Mi viene in mente una massima di Einstein:

“Tutti sanno che una cosa è impossibile da realizzare. Poi arriva uno sprovveduto che non lo sa e la realizza”.

Lo studio dell'igienismo è questo. Uscire dagli schemi e modelli comportamentali precostituiti e aprirsi ad una visione che reinterpreta lo spettro del possibile, e cercare di riconnettersi alla natura.

Mi sento appena al ' inizio del mio percorso di studi. Ho individuato un ventaglio di argomenti su cui studiare e sperimentare. Prendo atto di quanto poco so, quanto posso imparare, e soprattutto quanto lavoro ho da fare.

Ciò che è contenuto qui non vuole essere una prescrizione, un modello da seguire né tantomeno una verità assoluta.

Nella mia vita, ho attraversato momenti di incertezza durante i quali ho dovuto fare i conti con la mia fragilità sia fisica che emotiva. La malattia è stata una presenza ingombrante, che mi ha spinto a riconsiderare molte cose e a interrogarmi su aspetti della vita che prima tendevo a dare per scontati.

Questa premessa è un invito alla lettura, con la consapevolezza che ognuno di noi è diverso, e che ciascuno deve trovare la propria strada. Spero che queste pagine possano servire non solo come testimonianza, ma anche come fonte di ispirazione per chi, come me, è alla ricerca di un equilibrio tra corpo e mente, scienza e natura, tra ciò che siamo e ciò che desideriamo diventare.

**“Cerca la verità nella meditazione, non nei libri stantii.  
Per trovare la luna guarda nel cielo non nello stagno”  
[Proverbio Persiano]**

## **1. INCONTRO CON L'IGIENISMO**

Sono una paziente oncologica e posso dire che è facile sentirsi schiacciati dal peso di un percorso terapeutico prolungato.

Il mio approdo all'igienismo è avvenuto in un momento di crisi profonda. La spirale di paura e impotenza nella quale mi barcamenavo da un po' di anni mi stava risucchiando in un baratro. Avevo imparato a convivere con diversi disagi: vampate di calore, dolori articolari, osteoporosi, nebbia mentale, stanchezza perenne, insonnia, senso di gonfiore. Mi ero posta l'obiettivo di arrivare ai cinque anni di terapie, sperando che dopo quel termine i controlli si sarebbero allentati, avrei smesso i farmaci e con ciò ritrovato un po' di leggerezza.

Al controllo con la mia oncologa, ho avuto una delusione amara.

Mi ha detto: “Capisco che tu abbia fastidi; mi dici che non dormi, ma rifiuti di prendere un po' di En che ti aiuterebbe. Dici di avere problemi di concentrazione e memoria, ma sai, con gli anni e lo stress capita un po' a tutti; inoltre, non possiamo sottovalutare la tua situazione di partenza; la malattia era ad uno stadio avanzato. Abbiamo arginato il problema, ma tu sei ancora “giovane”. E' opportuno proseguire con le terapie. La maggior parte delle donne nella tua situazione, quando dico di smettere con le terapie, mi chiede di continuare. In ogni caso, i protocolli mostrano che proseguendo le terapie fino al decimo anno la probabilità di recidive si riduce. Non è il caso di mollare.”

Di fronte a queste argomentazioni, la paura della recidiva ha prevalso. Onestamente la cosa che mi frenava di più era il pensiero che, una volta smessi i farmaci, non avrei avuto più una scusa per il disagio e i problemi di memoria. Accetto di proseguire con terapie ed esami di follow up.

Poco dopo, a metà giugno ho contratto il Covid. Due settimane dopo, a luglio 2022 finisco ricoverata in ospedale.

Questo ricovero è stata un'esperienza infernale. Una settimana di ricovero che mi ha scosso più di 9 mesi di chemioterapie, intervento e 40 sedute di radioterapia.

Quel momento mi ha fatto attraversare i miei mondi inferni.

Al pronto soccorso decidono il ricovero per sottopormi più rapidamente possibile ad una serie di esami di approfondimento; Tac, esami ematici etc. Il timore era che ci fosse una ripresa di malattia. I giorni, tra esami e risultati sono avvolti da confusione; un vero e proprio blackout.

Il 7 luglio 2022 mi dicono:

- No, Non ci sono focolai o metastasi, l'ipotesi più probabile è che si sia trattato di un grave episodio di intossicazione da farmaci. -

Mi programmano, tuttavia una serie di incontri con specialisti per la settimana successiva.

Chiedo di essere subito dimessa dall'ospedale.

Durante le visite con specialisti come neurologo, gastroenterologo, neurologo, endocrinologo, è emerso più volte il riferimento ai farmaci che stavo assumendo e da quanto tempo li assumevo.

Il neurologo ha escluso l'uso di altri farmaci e mi ha consigliato di bere acqua Lilia per defaticare i reni e cercare di espellere calcoletti e renella, presenti dall'ecografia. Sento ripetere un paio di volte il termine patologia iatrogena.

Ho scoperto che indica malattie prodotte dall'uso dei farmaci o determinate dall'intervento del medico. Questo mi ha guidato a seguire l'istinto che mi diceva in più modi di esplorare approcci alternativi.

Durante il delirio del ricovero, mentre con l'immaginazione consideravo l'ipotesi di ripresa di malattia, all'idea di ripetere i trattamenti chemioterapici, avevo stabilito che non avrei ripetuto l'esperienza. In questo caso avrei lasciato fare al male il suo corso. Per carattere, tuttavia, non sono certo tipo da "laissez-faire" (teoria macroeconomica di stampo liberista) per cui ero pronta ad iniziare a guardare fuori dallo schema dei protocolli.

Un'esperienza di diserbante atomico nella vita è stata più che sufficiente per me. Sicuramente ha avuto il merito di produrre i suoi risultati. Dopo la quarta terapia la Tac evidenziò una riduzione di oltre il 60% della massa, risultato che mi ha dato la forza di proseguire con il successivo ciclo fatto di 12 sedute. Questa via era quella giusta per me in quel momento. Ora però avevo ben chiaro di non voler ripetere quel percorso e quell'esperienza.

Il cancro non mi aveva mai dato problemi fisici. Almeno finché non ho ricevuto la diagnosi e iniziato le terapie.

Chiaramente i medici mi spiegarono, che la maggior parte dei tumori è asintomatica; per contro la chemio è stata sintomatica e per niente simpatica.

Appena dimessa dal ricovero, decido, a dispetto di chi mi avrebbe voluto far stare riguardata in casa, che avrei intrapreso un viaggio oltreoceano. A settembre 2022 ci sarebbe stato infatti il congresso mondiale della mia scuola di meditazione in San Antonio Texas.

Tra una conferenza e una pratica si accendono varie lampadine nel mio cervello.

Grazie a Simonetta, decido di contattare la mia omonima. E'qui, che per la prima volta sento parlare di Igienismo.

Abbiamo iniziato a lavorare sulla mia situazione, partendo gradualmente dalla revisione delle mie abitudini alimentari verso una dieta prevalentemente vegan crudista.

Mi ha parlato di PH e di cibi alcalinizzanti, un concetto che non avevo mai approfondito ma che mi ha interessato. PH sta per potenziale di idrogeno. Ho fatto una scuola commerciale e proseguito con Economia i miei studi, ma al secondo anno di ragioneria mi ero appassionata alle lezioni di chimica. L'idrogeno è presente in qualsiasi composto organico. Non solo; l'idrogeno è l'elemento chiave nella costruzione degli ordigni nucleari. Qual è il nesso? Dal 2017 sono in cura nel reparto di medicina nucleare. Ogni volta che varco quella porta c'è lo stemmino giallo e nero del pericolo, così l'idea di lavorare sul PH mi è sembrata un altro sassolino da seguire.

E'arrivato il momento di passare dalla medicina atomica ospedaliera ad un metodo che si rifà alle leggi della natura per proseguire le mie cure. Oltre a insegnarmi la scelta di alimenti alcalinizzanti scopro accorgimenti come l'adozione di enteroclismi, fregagioni e cataplasmi di argilla. Altro suggerimento è quello di lasciare la città per immergermi nella natura almeno nei fine settimana. Stare all'aria aperta, prendere il sole, respirare aria pulita. Mare o montagna ma non restare chiusa in casa o in città.

Arrivano le prime conquiste.

Le vampate di calore, mie instancabili compagne di viaggio -frutto della menopausa indotta- si fanno meno frequenti e meno intense. In particolare, quella che avevo definito 'la super vampata', che alle 3 di notte mi costringeva ad alzarmi, cambiare pigiama e lenzuola per il sudore, si affievolisce. La super "V" interrompeva regolarmente il mio sonno già di per sé agitato. Riacquisto ore di sonno.



Ho sofferto da sempre di problemi di stitichezza. Problema che non è migliorato con la malattia e relative terapie. Ad un mese dai nuovi accorgimenti alimentari e suggerimenti su come combinare gli alimenti, seguendo le linee dettate da Shelton il mio intestino si regolarizza.

Altro disagio che mi portavo dietro post-intervento era il gonfiore. Gonfiore al braccio dove hanno operato la dissezione ascellare, ma anche alle ginocchia. Un giorno indosso la gonna; mi guardo allo specchio e riscopro di avere le rotule. Insomma, settimana dopo settimana, piccole grandi conquiste che mi caricano di entusiasmo.

Devo dire che Silvia ha avuto il grande merito di non rivoluzionare drasticamente le mie abitudini alimentari. Poi con i miglioramenti che ravvisavo, ero io a chiedere di fare degli step in avanti. La revisione delle vecchie abitudini alimentari si è trasformata in una ricerca e il prezzo delle rinunce è diventato un costo insignificante.

Man mano che vado avanti nel percorso a togliere: da onnivora a Vegan crudista, ho delle crisi eliminative. Febbre, mal di orecchie, eruzioni cutanee. Non mi spavento; non prendo farmaci; le accolgo.

Come dice Don Gigi, in sanscrito “crisi” significa “depurare”, e queste crisi mi hanno aiutato a vedere una luce.

Un anno dopo il ricovero, a giugno 2023, mi presento al controllo con l'oncologa. Il colloquio prende una direzione inattesa.

Gli esami segnalano che il fegato ingrossato è rientrato nella norma, ho eliminato la renella e i piccoli calcoli renali. Esami ematici e urine sono buoni.

Racconto all'oncologa il cambio di alimentazione apportato e le varie novità che ho introdotto nelle mie abitudini. A quel punto, chiedo che cosa ne penserebbe se provassimo a ridurre o sospendere i farmaci.

Mi sorprende e mentre mi visita mi dice: Va bene! Una riduzione ha poco senso. Sospendiamo completamente. Mi chiede però di sottopormi ogni tre mesi a dei controlli ed altri ogni sei mesi. Dobbiamo monitorare anche la menopausa. Non è possibile che a 45 anni e dopo 6 anni e mezzo di Enantone ti torni il ciclo ma monitoriamo, speriamo tu sia in menopausa.

Ebbene sia le analisi del sangue che l'ecografia transvaginale confermano che sono in menopausa.

A ottobre, dopo 4 mesi dalla sospensione dei farmaci ho il primo ciclo.

La dottoressa mi rimanda dal ginecologo. Lui conferma che sono in menopausa.

Torna nuovamente il ciclo... Ritorno dal ginecologo e questa volta anche da un ecografo per eco addominale completa. Qui le risposte si contraddicono. L'ecografia transvaginale dice che non c'è attività follicolare e che sono in menopausa. Il medico dell'eco addominale completa mi dice che di lì a breve mi verrà il ciclo.

Torna nuovamente il ciclo.

A questo punto l'oncologa mi chiede come mi sento. Rispondo che sto bene.

Rimaniamo che ci rivedremo a fine settembre per i nostri controlli e ci salutiamo.

Altra cosa che non so se inserire tra i pro o i contro di questa trasformazione, le zanzare e altri insetti di cui avevo dimenticato l'esistenza negli ultimi 7 anni, hanno ripreso a pungermi.

Sicuramente la cosa che più ho sofferto in questi anni di terapie è la nebbia mentale. Il fatto di non ricordarmi le cose, di confondere luoghi e tempi, problemi di disgrafia, rovescioni nei numeri .... Insomma: la buona memoria specie matematica era un mio punto di forza. Ritrovarmi sprossata di quella certezza è stato terribile. Oggi, mi sembra di aver riacquisito una certa lucidità, ma soprattutto, mi curo molto meno di quanto perdo per strada. Penso che il mio cervello di prima fosse un setaccio troppo fitto. Queste maglie larghe che mi sono date in dotazione oggi, trattengono il giusto, o come direbbero le ricette culinarie: q.b.

Mi viene in mente uno di questi Haiku giapponesi che riporto:

*“Tempo fa un saggio maestro giapponese ricevette la visita di un filosofo che era andato da lui per essere illuminato in merito all’antica filosofia Zen.*

*Il maestro lo fece accomodare in casa sua e dopo che furono seduti gli servì il tè. Egli versò la bevanda fino a riempire la tazza e la porse al suo ospite, ma il filosofo rifiutò dicendo non era venuto per sete d’acqua ma per sete di sapere. Allora il maestro riprese a versare il tè nella tazza che era già piena. Il filosofo guardava perplesso la tazza traboccare fino a quando non riuscì più a trattenersi e concitato disse: “ma è troppo piena. Non vede che non ne entra più?”*

***Il sapiente maestro gli rispose:*** *“come questa ciotola anche voi siete pieno delle vostre opinioni e convinzioni. Come posso mostrarvi la saggezza Zen se prima non svuotate la vostra mente?”*

In quest’ ottica la mia memoria lacunosa può essere una risorsa; crea dello spazio vuoto e fa posto al nuovo.

L’entusiasmo per i miei miglioramenti mi spinge a chiedere alla mia nutrizionista consigli di lettura. Il primo libro che ho letto è stato quello di Lazaeta. “La medicina naturale alla portata di tutti”. Esco dallo schema “a sintomo corrisponde farmaco” e cresce la voglia di saperne di più e la convinzione di poter essere io a prendermi cura di me. Come diceva Paracelso “*Alterius non sit qui suus esse potest*” (Non appartenga a un altro chi può appartenere a sé stesso). Sento di potermi riappropriare della mia vita. Sempre nel libro trovo il rimando alla scuola di Costacurta di Trento e qui l’idea di mettermi a studiare.

Il mio umore è tornato solare e positivo quindi proseguo sulla mia strada fatta di briciole sparse che segnano un percorso.

**“Non nel seguire il sentiero battuto, ma nel trovare a tentoni la propria strada e seguirla coraggiosamente, consiste la vera libertà.”**  
[ Mahatma Ghandi ]

## **2.LABIRINTI**

Per 39 anni, non ho prestato molta attenzione all'alimentazione. Mangiavo un po' di tutto, convinta che, senza esagerare, non avrei procurato danni al mio organismo. Poi è arrivata la diagnosi di cancro con metastasi.

Quando ho sentito quelle parole, mi sono trovata di fronte a uno schermo pieno di puntini, come la fine delle trasmissioni televisive: segnale interrotto. Non riuscivo a vedere altro che una successione di puntini bianchi e neri.

La voce del medico sembrava lontana, mentre parlava di accertamenti, stadio della malattia e di terapie da intraprendere. Tutto si distorceva; mi sembrava di essere caduta in un mondo parallelo. Di essere alla soglia della botola dei viaggi verso il paese della fantasia come nel “Fantastico mondo di Paul e Nina”. Potevo sentire distintamente la musicchetta distorta e vedere Pakun, il pupazzo con gli occhi a croce, che con la sua bacchetta magica apriva il cancello per traghettarmi nel regno di Belsatan... Aiutoooo? Avrei voluto gridare ma niente. Non ero più in grado di articolare né parole né pensieri. Ero congelata.

Accettai di fare risonanza con liquido di contrasto e l'agoaspirato, sperando, in qualche angolo della mia mente, che il senologo abbia preso un abbaglio e che gli esami smentissero quella diagnosi. Ma non ci fu alcuna smentita; mi programmano un incontro col chirurgo a Careggi. Sentivo la sensazione di soffocare. La notte mi svegliavo in preda agli incubi.

In rari momenti di ottimismo mi dicevo: “No, non può essere, io sto bene! Vedrai che si sono sbagliati.”

Incontrai il chirurgo; un uomo bello, gentile, delicato e rassicurante. Mi diede un'altra lista di esami da fare, guardando me e mio fratello -che mi accompagnava-, e disse: “Non si preoccupi; preso a questo stadio abbiamo più del 70% di probabilità di guarire!”

Mi balzò in mente mio relatore; Il Prof. Franco Caparrelli, quando ci spiegava i modelli matematici per i mercati finanziari. Dopo averci sommerso di matrici e calcoli se ne usciva sempre con qualche citazione. In particolare mi viene in mente questa:

“Lo conoscete Er Trilussa? Er poeta Romano? Ha scritto una poesia chiamata “la media del pollo.” Ve la fo breve:“ A Roma si dice che si mangi mezzo pollo a testa. Prova a senti che te risponne er povero che un s'è magnato manco un'ala de pollo!”

Questo era il sunto dell'affidabilità delle risposte dei nostri accurati modelli matematici.

In questo vagabondaggio della mente, presi fogli, appuntamenti, nomi dei reparti di Careggi, prescrizioni, avanzando come un automa.

Il chirurgo aggiunse: “Guardi! Questa è una richiesta per l'ISPRO; lì può trovare delle psicologhe che seguono i pazienti oncologici e le loro famiglie.”

L'oncologo poi mi spiegò che, prima dell'intervento, avrei dovuto fare dei cicli di chemio a titolo preventivo, la cosiddetta terapia adiuvate. Mi sentii su un treno in corsa; tutti sembravano sapere esattamente cosa fare, mentre io mi sentivo una specie di vuoto a perdere, inserita in un programma ben rodato.

Alcuni provavano a mostrarmi alternative, ma invano. Quando è la tua pelle a essere in gioco, non ti puoi permettere di sperimentare, pensavo.

I medici erano sicuri del successo; quel binario, fatto di farmaci, terapia e chirurgia era il solo sensato.

Sentivo il mondo crollare da ogni parte, e il mio istinto mi diceva di scappare, di prendere un biglietto di sola andata per un posto lontano lontano. Poi mi rendevo conto che il problema era dentro di me e c'era ben poco da cui scappare. Rimbombava nella mia testa: "Carcinoma lobulare infiltrante con metastasi..." che sentenza cupa e grave.

Poiché la fuga non era un'opzione, mi affidai ai dottori. Oggi non posso che essere grata per quanto ho ricevuto dal nostro sistema sanitari: sono stati tutti molto chiari, diretti, sicuri sul da farsi e convinti che con un po' di terapie e l'intervento mi avrebbero liberata da questa fastidiosa "C".

Riconoscendo la mia incapacità di cavarmela da sola; decisi di chiedere aiuto. Prendo il foglietto col numero di telefono e chiamo Villa delle Rose.

Dovevo iniziare la famigerata chemioterapia ed ero a dir poco terrorizzata. Così fissai il mio primo appuntamento con la psicologa, quella che sarebbe poi diventata la mia 'Cecchina'.

Non ero mai stata da uno psicologo, convinta che fosse un capriccio per snob, e che nessuno potesse risolvere i problemi al posto tuo. Inoltre, nutro il pregiudizio che si sarebbe trattato solo di "psicocazzate". Con la mia indole introversa, i pregiudizi, la chiusura e scarsa propensione a parlare intrapresi questo percorso. Il grado di disperazione e paura che provavo non era quantificabile. Decisi di dare una possibilità a quel canale.

Con franchezza mi rivolsi alla dottoressa, senza sapere bene cosa potessi ricavarne. Ero terrorizzata da tutto ciò che avrei dovuto affrontare. Io che svenivo alla sola vista di un ago, di lì a poco mi sarei sottoposta a un piccolo intervento per mettermi un tubo in vena (port) e avrei iniziato la chemioterapia. Non ricordo le parole esatte della dottoressa Grechi; ma uscii da quella stanza sollevata. Non ero sola; Lei mi avrebbe accompagnato, in questo percorso. Mi diede un programma di incontri: "i martedì del Cerion". Ogni incontro affrontava degli argomenti riguardanti la malattia e poteva offrire delle risposte ad ogni mio dubbio su quello che sarebbe potuto accadere.

Uscita da quella stanza ero convinta che, un passo dopo l'altro, avrei affrontato l'orribile mostro che digrignava i denti con il suo nome sciagurato e atomico: "la chemioterapia".

Oggi, ripensando ai vari incontri, provo un profondo senso di gratitudine verso la mia 'Cecchina'. La situazione in casa però degenerava. Per non farsi mancare nulla e in linea con il principio che le disgrazie non vengono mai da sole, mia madre solleva confusione e dolore anziché dare un sostegno.

Mi sentivo costretta, incapace di capire dove fossi e tanto meno dove potessi andare. Continuavo la mia vita quotidiana, ma ero in esilio da me stessa.

Ospedale, casa, lavoro: cercavo di darmi una parvenza di normalità, ma non ero mai veramente presente in nessun luogo.

Quell'incontro ricorrente con la dottoressa Grechi divenne una costante in questa nuova routine fatta di esami del sangue, chemio, lavaggi del Port. Faticavo a trovare un senso, ma come un soldato eseguivo ogni passo, spuntando il numero dei trattamenti e avvicinandomi alla fine delle terapie.

La "Cecchina" accolse la mia rabbia e scoccò le frecce giuste al momento giusto. Ero accecata dalla rabbia. Ogni volta che abbassavo la guardia, lei era pronta a scuotermi dal cinico disfattismo, celato dietro una sottile autoironia.

Con pazienza, mi convinse a partecipare a incontri di gruppo. Per quanto mi sforzassi, mi sentivo incapace di ricevere stimoli. La mia era una presenza-assenza, ma in realtà qualcosa penetrava nei margini e si depositava.

Rimasi chiusa nel mio isolamento, ma qualcosa dentro di me si stava muovendo.

Trovare qualcosa di positivo nella malattia non è certo una cosa che viene da sé. Ci vogliono delle sollecitazioni esterne, altri sguardi che ci aprano gli occhi. Spesso siamo sordi a questi stimoli, e allora arriva la forza del gruppo e della condivisione. La 'Cecchina' riconobbe il mio dolore, e mi aiutò a togliergli quel peso assoluto che mi schiacciava. Ancora una volta, provo gratitudine per avermi accompagnata nella cantina dei conflitti sepolti.

Un altro alleato nel mio percorso è stata una passione di sempre: la lettura. Presi il libro "Anticancro" che mi avevano regalato e iniziai a leggere.

Grazie al libro di Servan, mi staccai dallo schema rigido della mia mente matematica. *“Tutti abbiamo un cancro che dorme nascosto dentro di noi. Le statistiche sono una mera informazione e non una condanna”*. La prima cosa che ho stabilito è che, per una volta, volevo far parte della maggioranza. Distinguersi è lodevole, ma in questo caso meglio far parte del gruppo; la maggioranza, per una volta, è la mia scelta.

Mi colpì il modo in cui di questo neuro scienziato affrontò la malattia. Da quel libro, iniziai la mia ricerca. Analizzai le mie fonti di stress. Lessi delle proprietà antitumorali del tè verde; di un esperimento fatto sui topi con cellule tumorali a cui veniva somministrato del Tè, e di come questo influiva sulla proliferazione delle cellule tumorali. Il libro di Servan apre questa finestra che parla di alimenti e comportamenti che aiutano nella risposta alla malattia. Così tra una chemio e l'altra decisi di aiutare le terapie con un'alimentazione consapevole. Mi sembrava una buona idea anche perché mi sentivo più partecipe in quella che tutti definivano la mia battaglia.

Non so quanta gente nel corso di questi anni mi ha definito una grande guerriera. Ho sempre trovato ridicola questa definizione.

Comunque io continuo a leggere; Berrino, the China Study, Mozzi, De Fazio; entrai in un vortice di informazioni e contraddizioni. Parlai di questa mia idea sul potere del cibo con la dottoressa Grechi e lei mi indirizzò da una nutrizionista sempre lì, nel centro di Villa delle Rose. Cerca di fare quello che ti dà meno stress. Se procurarti le Alghe wakame, i funghi shitake e farti questo cibo macrobiotico ti fa stare bene ok, fallo...se invece ti stressa allora non è il caso. Meglio mangiarsi una bistecca che seguire una dieta macrobiotica con l'ansia.

In tutto questo, io comunque di fame non ne ho più, e specie quando faccio i cicli di chemio vorrei solo dormire. Il sonno però è senza riposo; quando sto per crollare addormentata entra in loop, un pensiero perverso che mi fa sobbalzare e risvegliare sempre più spesso e passare notti inquiete. Ho paura che se mi addormento non mi risveglierò.

A questo punto comunque smetto di leggere di alimentazione e dal macrobiotico torno al punto di partenza...un po' di tutto senza eccessi.

La dottoressa Grechi mi comunica che dovrà assentarsi perché incinta e mi affida ad una sua collega che soprannominai la “Tiramisù”. La dott. Maruelli ebbe il merito di farmi ridere. La prima cosa che si perde quando si riceve una diagnosi di cancro è proprio il sorriso. Ridere ha un valore incredibile che compresi grazie a quei colloqui e alle camminate. Sì, grazie alla sua prorompente energia la “Tiramisù” ha creato un gruppo di cammino “Gruppo Impronte” che ci permise di evadere dalle quattro mura di Villa delle Rose e uscire dai confini dell'ISPRO.

Grazie a queste camminate, in cui spesso il tragitto era solo un pretesto allo stare insieme, abbiamo lasciato le nostre “impronte” e condiviso esperienze ma, soprattutto, riso tantissimo.

Un giorno Alice, ci parlò di un certo Fabrizio Pepini e del suo libro “camminare guarisce”. Propose una missione: fare due giorni di trekking sul lago Trasimeno. Così partimmo tutte insieme in treno, con le nostre magliettine della LILT e l'entusiasmo per questa nuova esperienza.

Arrivammo a Passignano sul Trasimeno dove ci accolse Fabrizio. La sua storia è straordinaria. Diagnosi con pochi mesi di vita, eppure, anni dopo continuava a camminare e a portare in giro il suo messaggio di speranza. Per lui, la cura è camminare. Da Santiago a Gerusalemme passando per altri cammini e portando il suo messaggio a chiunque volesse ascoltarlo.

Quel baratro nero e spaventoso in cui ero piombata con le parole del senologo, iniziò a schiarirsi, e nuovi colori si aggiunsero alla mia tavolozza.

Un pò come quando, sempre con la “Tiramisù” ci tuffammo in mare aperto dalla barca a vela e vedemmo quella nera profondità, con i raggi di sole che penetravano l'abisso. Anche lì c'era lei, e siccome lo avevamo visto insieme lo dissolvemmo con un sorriso e anche togliendoci le maschere da sub.

*La condivisione è un valore inestimabile, spesso dimenticato in favore di cose superflue che ci sembrano indispensabili. Non riusciamo a fare a meno di amene abbondanze. Non riusciamo a distinguere ciò che nutre da ciò che ingrassa. Si perde il valore dei rapporti umani per le cose, per assurdi calcoli di convenienza, per l'apparenza. Una folle rincorsa all'ego e al desiderio di sopraffare. Ci diciamo che siamo di passaggio, e siamo tutti bravi a dirlo a parole. Poi però non è così che viviamo, sempre proiettati al futuro e mai soddisfatti di ciò che abbiamo oggi.*

*Noi pazienti oncologici, abbiamo il piede sull'acceleratore, e in quella fase critica viene fuori di che colore sei.*

Ecco, quel tuffo nel blu e la scoperta della barca a vela sono stati un altro dei regali che mi ha fatto la malattia. Il percorso di psicoterapia si concluse con una settimana di corso di barca a vela. *La scuola di vela ha un impatto forte e diretto. Pensi di avere il controllo della barca e di decidere dove andare ma il vento o le onde possono cambiare e costringerti ad un altro percorso. Così ti accorgi che è la natura a comandare.*

*Puoi provare ad andare contro vento o prendere le onde a modo tuo ma scopri con un bello schiaffo che è meglio rispettare le leggi del mare.*

Una cosa che mi colpì fu la frase del nostro comandante: "in barca l'aiuto non si dà. Si chiede." La scuola di vela insegna l'ordine, il rispetto, l'attesa. Soprattutto, quello che ho provato mentre il vento sferzava le vele, fu che le nostre ali tarpate, ripiegate su sé stesse e costrette, si liberano. Ci si spinge un po' più in là; oltre; quel tanto che serve a capire che è possibile volare.

Ci sentiamo forti e invulnerabili, poi quel controllo che pensiamo sia una routine insignificante nasconde un mostro spropositato. Quel mostro potrebbe essere solo un inciampo, un avvertimento per dirti che la tua direzione non è quella giusta.

Un altro pilastro che ha portato luce al mio incedere faticoso è stato il corso di meditazione. I miei due istruttori, Paola e Giacomo mi hanno sorretto, ascoltato e accompagnato, sempre pronti con la loro discreta presenza.

Giacomo mi mandò dei file con le registrazioni di alcuni esercizi del suo vecchio maestro di Yoga. Questi esercizi di rilassamento per mezz'ora o anche un'ora al giorno riuscivano a fermare il flusso fuori controllo dei miei pensieri cupi. La voce registrata di questo maestro di Yoga mi guidava con sé; spesso mi addormentavo prima di sentire come si concludeva l'esercizio di relax. Un vero toccasana per resistere alle notti agitate e senza sonno.

Prima dell'intervento, poi, andai a La Verna, dove mi regalai una settimana di solitudine. Fu una settimana scandita dal ritmo del convento e dal suono delle campane. Tentai di raggiungere la cappella che si trova su alla Penna, un breve trekking dal santuario alla cima. Pregai, condivisi i miei pranzi con pellegrini di passaggio che si univano al mio tavolo, e dialogai coi frati e con suor Angela, che ogni pomeriggio ci intratteneva con letture dalla Bibbia e qualche canto.

Mentre ero lì mi chiamarono per l'intervento. Al ritorno, prima di andare a Careggi, mi fermai alla Pieve di Romena. Passai qualche ora con Don Gigi che scioglie la mia ansia e paura, e mi sentii pronta. Ero convinta che, una volta rimosse quelle cellule impazzite, sarei tornata libera.

Il post-intervento, però, non fu così semplice. Il braccio destro, dove avevano operato la dissezione ascellare, si gonfiava, e mi si formava un edema doloroso. Ogni due giorni ero costretta ad andare in ospedale per drenare; a volte mi incidono col bisturi per far fuoriuscire il sieroma.

Chiesi spiegazioni: mi dissero che l'intervento era perfettamente riuscito, ma che può capitare che si crei questa raccolta di fluidi perché il sistema linfatico deve riassetarsi. Mi suggeriscono di farmi fare una guaina contenitiva su misura.

Poco dopo il chirurgo mi convocò e scoprii che, per completare l'estirpazione, avrei dovuto fare delle sedute di radio terapia. Mi programma una Tac, l'appuntamento con la radioterapia, e mi consigliò di prendermi una vacanza.

Ero stanca, non dormivo bene. Oltre la pasticca e l'iniezione mi prescrissero il Toradol per tenere a bada i dolori, utile solo a stordirmi e farmi dormire di un sonno senza riposo.

Melissa, i miei amici Angela e Salvatore, con i loro bambini, mi costrinsero ad andare in vacanza in Trentino. Dopo un anno di ospedale devo prendermi una settimana di riposo. Oltre ai problemi col braccio, c'erano tutta una serie di dolori articolari nuovi che mi facevano svegliare con le dita delle mani chiuse e intorpidite, l'arco del piede irrigidito, crampi e formicolii - effetti collaterali della terapia - . Tutto questo mi rendeva nervosa.

Una mattina, durante la vacanza in Trentino, ci alzammo per andare a raggiungere una malga. Un piccolo trekking ma io ero in difficoltà persino a indossare le scarpe. Partimmo, ma i miei passi erano incerti e, come mi dissero più tardi, l'espressione del mio viso era trasfigurata. Melissa e Salvatore decisero di cambiare percorso. Individuando su [maps.me](https://www.maps.me) una strada asfaltata con fermata del bus per anticipare il centro all'appartamento, facendo finta di niente.

A un certo punto vedemmo delle pecore e ci vennero incontro abbaiando dei cani pastori. Un omone uscì da una roulotte parcheggiata proprio al limite che separava il bosco di abeti dall'alpeggio. Indossava scarponi e una camicia a quadri da boscaiolo. Ci salutò e si avvicinò a me, dicendo che vedeva la mia sofferenza.

Mi chiese se poteva fare qualcosa. Non sapevo cosa volesse fare, ma mi affidai. Con le mani premette alcuni punti della testa, poi dietro le ginocchia. Mi disse che se volevo potevo passare alla sua roulotte verso le 19:00; mi avrebbe aspettata.

Mentre faceva queste pressioni le lacrime scendevano sul mio viso senza che le potessi trattenere, era un pianto dolce, senza singhiozzi o soffocamenti, andava libero.

Poi, con una sorprendente intuizione, disse delle cose ai bambini dei miei amici che ci lasciarono tutti sospesi. Chiedemmo quale fosse la via per la malga e riprendemmo il cammino.

*Mi sentivo piena di energia, i dolori erano spariti.*

Arrivammo alla malga, mangiammo, e rientrammo all'appartamento. Fu lì che i miei amici mi dissero che l'espressione del mio viso era completamente cambiata.

Dopo la doccia dissi: "Io andrei da quel pastore". Così andammo. Nella veranda che aveva costruito, c'era un lettino da massaggiatore. Mi raccontò un po' di sé, poi iniziò a toccarmi in vari punti. Ogni pressione causava un grande dolore che poi si allentava fino a scomparire.

Questo pastore sconosciuto mi chiese: "Che ti hanno detto i medici? Ti hanno detto qualcosa dei polmoni?"

Risposi: "No, dicono che l'intervento è andato bene, che devo continuare con delle sedute di radioterapia. Mi hanno fatto fare una Tac Total body ma devo ancora ritirare i risultati".

Con la sua aria serafica aggiunse: "Non ti preoccupare, sei venuta qui in tempo. Si è sciolto tutto e stai bene. Ora ti ho ridato un po' di energia. Eri completamente scarica; avevi un blocco energetico. E ricordati, non farti sopraffare dalla paura!

*Pur non conoscendomi, questo pastore aveva letto dentro di me. Fu un'esperienza che faccio fatica a raccontare o spiegare, ma che pose la pietra angolare nella mia via di ritrovamento della salute.*

Ero stanca di tutto. Speravo che finite le chemio, superato l'intervento, ci fosse una tregua. Invece erano solo cambiati i problemi. Ma ecco, dopo questa visita, uscii dalla veranda rinvigorita.

Per una settimana, riconquistai una leggerezza perduta e dimenticata. *Penso che la leggerezza sia una delle prime cose che si perdono. Volenti o nolenti, c'è sempre una coltre di nubi che grava sul pensiero. Fai le stesse cose di prima, continui ad andare a lavoro, a uscire, a vedere persone, ma in fondo non sei mai completamente presente, e un peso vela il tuo sguardo.*

Rientrai a Pistoia da questa breve vacanza. Andai all'appuntamento con la fisiatra, che mi visitò insieme ad una fisioterapista e iniziammo delle sedute con massaggi per scollare i tessuti cicatriziali e ritrovare la mobilità del braccio destro.

Proprio durante una seduta di fisioterapia, ricevetti una telefonata dal primario di oncologia.

Il tono è grave. Sono arrivati gli esiti della Tac. Non mi anticipa niente e mi dice di andare nel suo studio in ospedale.

*Per un attimo il vuoto mi prende lo stomaco, ma l'incontro del Trentino mi ha rigenerata così vado all'incontro con ottimismo.*

In effetti, mi comunicarono che c'erano delle macchie sospette al polmone.

Devo avere spiazzato abbastanza il mio oncologo; raccontai la mia esperienza. Questo incontro un pò surreale che però mi ha fatto passare gran parte dei dolori a mani e piedi, mi ha rinvigorito. Il primario mi ascoltò in silenzio.

Mi disse che, in tanti anni di lavoro in oncologia aveva visto di tutto: persone che non avrebbero dovuto sopravvivere due giorni restare vive per anni, persone con diagnosi semplici che degeneravano drammaticamente, questa storia però era proprio sui generis. Da uomo di scienza, si dichiarò perplesso sul mio racconto, ma volle comunque darmi ascolto. Concordammo di ripetere una Tac da lì a due mesi, prima di pensare a come intervenire su queste macchie.

Mi concentrò sul protocollo da seguire. Programmammo gli incontri per iniziare la radioterapia. La Tac a contrasto di ottobre diede esito negativo. Tutto pulito. Mi fanno i tatuaggi e da metà ottobre inizio la radio terapia. Procediamo con 40 sedute.

*La radioterapia complicò ulteriormente la situazione del braccio e della protesi.*

Mi suggerirono di prendere un appuntamento con i chirurghi per valutare il da farsi. A Careggi mi propongono un intervento di autotrapianto.

Mi fecero spogliare. Dopo un'attenta osservazione, il chirurgo mi disse, mentre con le dita tracciava i tagli che avrebbe inciso sulla mia pelle: "Nel suo caso è perfetto. Facciamo questa incisione che va da cresta iliaca a cresta iliaca. Prendiamo questi tessuti e li reinnestiamo qui. Così non ci sono rischi di rigetto e soprattutto se lei dimagrisce o ingrassa i tessuti si adattano naturalmente."

*Mentre tracciava quei segni con fermezza, io mi sentivo una specie di pupazzo di pezza o una di quelle coperte patchwork.* Mi descrisse anche come avrebbe tenuto in vita la microcircolazione dei tessuti... insomma firmai per mettermi in lista in attesa che mi chiamassero per l'intervento.

Quando arrivò il momento mi tirai indietro. Mi dissero che avrei perso la priorità e che potevano passare anni prima che mi capitasse di nuovo questa occasione, *ma nonostante tutto, decisi di non farlo e lasciai perdere. Uscendo dall'ospedale mi sentii felice.*

*Devo dire che, superato il blocco iniziale che mi aveva esiliata da me stessa cancellandomi per alcuni mesi, affrontai sempre l'ospedale con positività.*

*Definivo le sedute di chemio "minivacanze alla SPA ospedaliera toscana": un trattamento depilatorio da capo a piedi rapido e duraturo.*

Sono grata a tutto il servizio Sanitario. Ho trovato medici molto attenti e competenti, infermieri, psicologhe, fisioterapisti... Ognuno ha contribuito alla mia cura con generosità. Oggi penso che ogni incontro ed esperienza siano stati come le briciole di Pollicino: segnali disseminati per decidere la rotta da seguire. I cambi di direzione sono arrivati quando dovevano arrivare.

Chiaramente, l'incontro con il pastore in Trentino, è stato essenziale. Per un anno ho avuto il dubbio che fosse accaduto realmente, ma l'ho ricercato e trovato.

Si chiama Orlando; sono tornata più volte a trovarlo. Ogni incontro mi ha lasciato qualcosa su cui riflettere e anche il suggerimento di leggere un libro.

Un'altra briciola che mi ha dato un indizio su quale fosse la via da seguire. La lettura delle teorie di questo medico israeliano, che si basano sul fatto che l'energia vitale fluisce attraverso il corpo umano lungo canali noti come meridiani. Questa energia è alla base della salute fisica, mentale ed emotiva. Gli studi di questo medico si rifanno alla medicina tradizionale cinese ma aggiungono una variabile: quella dell'emozione. Se l'energia si blocca o è insufficiente in un meridiano, può causare malattie o squilibri emotivi. E' un invito ad indagare.

Il pastore, ha la capacità di vedere quel flusso energetico e allentare i nodi che ci legano, ma poi, siamo noi i soli che possono andare alla radice di quello squilibrio.



Oggi guardo il mio viaggio e lo metto sotto il titolo labirinto. *Mi sono persa più volte, ma ogni volta mi sono ritrovata. Una cosa che non ho mai smesso di fare è cercare.*

L'iscrizione a questo corso accademico è un gradino sulla scala che conduce verso una nuova consapevolezza. Per me si è inserita in un cammino che ho deciso di intraprendere in modo progressivo. C'è la meditazione, il pilates, il camper, la vela, il trekking e l'alimentazione. *Non esiste un sacrificio troppo grande o troppo piccolo; c'è semplicemente il mettere un passo dietro l'altro. E' una ricerca che va oltre il tempo. Forse la malattia è stata solo l'acceleratore di un percorso che avrei dovuto intraprendere, ma che certi retaggi mi impedivano di seguire.*

Auguro a chiunque incontri un male presumibilmente incurabile di poter leggere da subito in quella malattia un richiamo del corpo a fare ordine. Di non lasciarsi prendere dalla paura che congela e impedisce all'energia di fluire.

Prendere il tempo per guardarsi dentro, vedere cosa c'è di vero in ciò che facciamo. Quanto stiamo dedicando a noi stessi e quanto a qualcosa che non ci appartiene? Riprendere soprattutto contatto con la natura. Con la terra, il mare, il cielo e le stelle.

**“Tutto quello che puoi fare, o sognare di poter fare, incomincialo.  
Il coraggio ha in sé genio, potere e magia. Incomincia adesso.”  
[Johann Wolfgang Goethe ]**

## CONCLUSIONI

I ritmi della vita moderna sono frenetici, mentre la natura segue il suo corso lento. Noi abbiamo cercato di dominare la natura e il risultato è che ora rischiamo di distruggerla.

Oggi non si vuol faticare. Si preferiscono le scorciatoie, soprattutto, si tende a delegare ad altri la cura della nostra persona, senza mai provare a guardarsi dentro o ad ascoltarsi davvero. Dimentichi della verità contenuta nei modi di dire come: “non c’è miglior medico di noi stessi!” La malattia è una ladra di energie. Il dolore toglie tutto e più ti arrabbi più si alimenta. Il problema è riuscire a mantenersi centrati in mezzo al marasma che la sofferenza solleva. Ho avuto una fortuna immensa: accanto a me ci sono state persone che mi hanno ascoltato, accompagnato e amato. C’è stata una guida invisibile che mi ha lasciato perdere, ma che ha disseminato il mio cammino di briciole, indicandomi la strada che ora seguo.

Auguro a tutti di essere dei cercatori. Sant’Agostino disse: “cerchiamo con il desiderio di trovare e troviamo con il desiderio di cercare ancora.”

La natura ci insegna che la morte è un passaggio. Il bruco muore per trasformarsi in farfalla. Il seme nella terra non è morto, ma si sta preparando ad un cambiamento.

Spesso viene detto della malattia che sia uno scherzo della natura. Invece quando si osserva la natura ci si accorge che essa ritrova sempre il suo equilibrio per poi continuare. Dopo una gelata, la terra può sembrare un deserto, ma basta aspettare il sole perché nuovi germogli spuntino dal terreno.

Una delle mie qualità principali è la cocciutaggine, che è stata una preziosa compagna di viaggio in questo cammino.

*Cammino è una parola chiave. Bisogna essere dei pellegrini attraversare le difficoltà con la pazienza del viandante.*

Quando dopo la radioterapia mi dissero che il braccio dx era compromesso e avrei dovuto indossare una guaina per contenere i continui gonfiori, decisi di non seguire alla lettera le indicazioni mediche e cercai una soluzione alternativa. Iniziai a fare sedute di agopuntura ed esercizi di pilates.

Oggi non indosso guaine e utilizzo il mio braccio. Certo non ho più la forza di prima né la stessa mobilità, ma posso fare tutto.

Quel che voglio dire è che bisogna diffidare dagli assolutismi. Tutto può essere vero o giusto, ma ognuno di noi è un microcosmo, un universo unico. *Avere troppe certezze è come viaggiare nella nebbia. La nebbia limita i confini dello sguardo; allo stesso modo, le risposte certe chiudono lo spazio ad eventuali opportunità. Bisogna andare incontro al sole che scioglie la nebbia e apre gli orizzonti.*

*All’inizio tutto è avvolto da una fitta nebbia. La nebbia limita i confini dello sguardo, rende tutto cupo e oppressivo; la nebbia è l’incapacità di poter vedere lontano, come se il mondo diventasse più piccolo.*

Una delle modalità per sconfiggere questo destino di limitatezza la trovo nell'arte; poesia, pittura o musica, che riescono a mostrare attraverso il visibile, ciò che non è visibile. Leggere poesie, fermarsi ad assaporare quadri, ascoltare musica: l'arte consente di immaginare, di creare qualcosa capace di sopravvivere al tempo e allargarsi infinitamente nello spazio; al di là di ogni nebbia.

*Per quanto accurate siano le nostre analisi c'è sempre una variabile che non prendiamo in considerazione. I matematici lo definiscono "effetto butterfly" (effetto farfalla). Per quanto la scienza moderna sia precisa, quando cerca di risolvere un problema lo inserisce in un modello (protocollo), e lo chiude in un sistema finito, ed è per questo che nonostante i progressi non riesce a replicare la natura.*

La basilica di Assisi è uno dei miei luoghi del cuore. Tra i tanti affreschi che vi si trovano, ce n'è uno che rappresenta la creazione.

C'è Gesù in un cerchio centrale che crea il giorno e la notte. Il giorno è rappresentato da una mandorla luminosa che racchiude una figura umana, mentre la notte all'altro lato è rappresentata da una mandorla scura, anch'essa con una figura umana al suo interno. Questo mi fa pensare che l'uomo è sia giorno che notte, sia bene che male, sia vita che morte, un po' come ben evidenziato nel simbolo del TAO. La mandorla è un frutto speciale: è il primo a fiorire, segnando l'arrivo della primavera e l'ultimo a donare i suoi frutti. Ma c'è qualcosa di più nella mandorla. Si dice che la mandorla rappresenti l'intersezione di due cerchi. Rappresenta il divino infinito e il mondo finito. Quasi tutti i semi poi hanno forma di mandorla.

E in quel dipinto, Gesù ha messo due figure umane nel giorno e nella notte senza nessuna disparità.

C'è un equilibrio nella natura che è fatto di alternanza di giorno e notte, vita e morte. Bene e male sono due facce della stessa medaglia e non c'è una cosa migliore o peggiore. L'uomo racchiuso in una mandorla è l'anello di congiunzione tra il divino e il mondo finito. *La malattia porta una perdita totale di punti di riferimento; degli appigli su cui si poggia, ma anche su cui frena la nostra vita. Il concentrare tutto su noi stessi ci imprigiona.*

Viviamo in modelli e schemi che ci condizionano. Tutte le parole però sono inutili se non si fa spazio. E' un'impresa che richiede impegno e fatica. A volte si prende una strada e sembra la migliore ma ad un certo punto ti trovi contro un muro. Allora torni indietro e ricominci da capo e così via.

Poi ad un certo punto trovi un filo conduttore e improvvisamente tutto si libera.

Esci dal labirinto e non ti importa nemmeno più se alla fine arriverà la morte, perché che senso ha sfuggirla, lei è una certezza del vivere. Quello che puoi fare è cambiare, portare amore, leggerezza, condivisione. Al resto penserà la natura o Dio.

E' qui che capisci il dono di una grande maestra che ha racchiuso tutto in unica frase: Dobbiamo dare e dare e non stancarci di dare perché anche il nostro corpo ci è dato in prestito.

Chiudo riportando un estratto del maestro Aivanhov che spero possa incuriosire e invitare alla ricerca:

*Da tempo memorabile, l'uomo viene considerato una sintesi dell'universo. Da qui il motivo per cui l'universo viene chiamato "macrocosmo" (grande mondo), mentre l'uomo viene definito "microcosmo" (piccolo mondo); e Dio è il nome dello Spirito sublime creatore del grande e del piccolo mondo, che vivifica e di cui sostiene l'esistenza.*

*Per vivere ed evolvere, il microcosmo – l'uomo – è obbligato a rimanere in contatto e costantemente collegato col macrocosmo, cioè con la natura con la quale deve continuare ad integrarsi. E sono proprio quelle interrelazioni che alimentano la "vita". La vita altro non è che una serie di scambi ininterrotti fra l'uomo e la natura. Se quegli scambi incontrano degli ostacoli, insorge la malattia seguita dalla morte. Tutto ciò che mangiamo, beviamo e respiriamo è la vita di Dio stesso. Nulla esiste nel cosmo che non sia vivificato e animato dallo Spirito divino. Tutto vive, tutto respira, tutto palpita e comunica con quella grande corrente emanata da Dio che inonda l'universo, dalle stelle fino alle minime particelle.*

*Lo scambio è la chiave della vita. Salute o malattia, bellezza o bruttezza, ricchezza o povertà, intelligenza o stupidità, dipendono tutte dal modo in cui l'uomo si pone di fronte agli scambi. Tutto è nutrimento, è respirazione, è scambio senza fine. Quando mangiamo, realizziamo degli scambi nel mondo fisico; quando proviamo dei sentimenti, realizziamo degli scambi nel mondo emozionale; quando pensiamo, realizziamo degli scambi nel mondo mentale. Molte persone ostruiscono i canali energetici del loro organismo a seconda del modo in cui si nutrono, respirano, ecc. In loro, uno scambio normale corretto non può quindi più avvenire, e la malattia ne è la naturale conseguenza.*

*Se l'intelletto e il cuore non ricevono correttamente pensieri luminosi e sentimenti amorevoli, o se non respingono pensieri e sentimenti negativi, corrono seri rischi.*

*Gli esseri umani devono imparare a compiere correttamente gli scambi e soprattutto ad aprire il loro cuore alla natura, percependo il legame che intrattengono con essa e sentendosene parte.*

*Nella natura ogni cosa possiede una forma, un contenuto e un senso. La natura è il grande libro che si deve imparare a leggere.*

**LE GRANDI CITTA'**  
**Rainer Maria Rilke**

Le grandi città non dicono la verità:  
ingannano il giorno, la notte, gli animali e i bambini;  
mente il loro silenzio, e mentono con i rumori  
e con le cose, che obbedienti si piegano alla loro volontà.

Nulla del vasto, autentico accadere  
che intorno a te si muove e cresce,  
accade in loro. L'alitare dei tuoi venti  
Si disperde nelle vie, che lo conducono altrove;  
il loro mormorio che va e viene  
si disfa, si irrita e si desta.

Raggiungono anche le aiuole, e i viali.

Ciò che è loro proprio, però, le città lo vogliono,  
e con la loro corsa distruggono tutto.  
Come legname marcio, frantumano le bestie;  
molti popoli, bruciandoli, consumano.

Gli uomini, nelle loro civiltà sono schiavi,  
e dal peso esatto e dalla misura cadono lontano,  
i loro passi di lumaca li chiamano progresso,  
e vanno svelti dove prima andavano lenti,  
come squaldrine s'atteggiano e sfavillano,  
e il rumore aumenta con metallo e vetro.

E' come se un inganno ogni giorno li cogliesse,  
e più non sanno essere sé stessi;  
il denaro cresce e dentro di sé racchiude le loro forze,  
ed è grande come il vento dell'est, e loro invece  
sono piccoli e vuoti, e attendono che il vino  
e il veleno d'ogni umore umano e animale  
li stimoli e cammini senza scopo.

**VEDERE IL MONDO IN UN GRANELLO DI SABBIA**

**WILLIAM BLAKE**

Vedere un mondo in un granello di sabbia

E un cielo in un fiore selvatico

Tenere l'infinito nel palmo della mano

E l'eternità in un'ora.

Un pettirosso in gabbia

Mette in collera tutto il cielo.

Una colombaia piena di colombe e piccioni

Fa tremare l'inferno in tutte le sue regioni.

Un cane affamato alla porta del suo padrone

Predice la rovina dello Stato.

Un cavallo maltrattato sulla strada

Chiama il cielo per il sangue umano.

## **BIBLIOGRAFIA**

MANUEL LAZAETA ACHARAN - La medicina naturale alla portata di tutti - Ed. Accademia Naturale di Scienze igienistiche Naturali G. Galilei.

FRANCO BERRINO - Alimentare il Benessere. Come prevenire il cancro a tavola - Ed. Franco Angeli

FRANCO BERRINO - Medicina da mangiare - Ed. Franco Angeli

DAVID SERVAN Schreiber - Anti cancro - Ed. Sperling & Paperback

MARIA ROSA DI FAZIO - Mangiare bene per sconfiggere il male - Ed. Mind

T. COLLIN CAMPBELL - The China Study - Ed MACRO LIBRARSI

NADER BUTTO - Il settimo senso Un nuovo e rivoluzionario approccio terapeutico - Ed. Mediterranee

HERBERT M. SHELTON - Il libro completo per la combinazione dei cibi - Ed. Streetlib

HERMAN HESSE - Siddharta - Ed. Adelphi

HERMAN HESSE – Favola d’amore – Ed. Feltrinelli

LUIGI VERDI - La realtà sa di pane - Ed Romena

OMRAAM MIKHAEL AIVANHOV - Lo yoga della nutrizione - Ed. Prosveta

OMRAAM MIKHAEL AIVANHOV - I segreti del libro della natura - Ed. Prosveta

RAINER MARIA RILKE - Il libro d’ore - Ed. Servitium

## **RIFERIMENTI MUSICALI**

Lucio Battisti - Emozioni -

Franco Battiato - Tutto l’universo obbedisce all’amore –

Simone Cristicchi - Lo chiederemo agli alberi -

Joan Baez - forever Young -

Claudio Baglioni - Fratello sole e sorella luna -

Mercedes Sosa - Gracias a la vida -

Domenico Modugno - Malarazza -

Carmen Consoli - La bellezza delle cose -