



EPILOGO

Quella che segue è una storia di guarigione. È una storia che ispira: è la guarigione di una donna dal tumore al seno, raccontata dal suo punto di vista, con le sue parole. Nel 1982 le fu diagnosticata una ricaduta di cancro al seno e la informarono che il cancro si era esteso a tutto il corpo. Non ci si aspettava che le rimanesse molto da vivere. Tuttavia, grazie al suo coraggio, alla sua apertura all'esplorazione di sé e all'amore per la vita e la famiglia, lei si prese carico della propria salute e riuscì a ottenere una sorprendente guarigione. Visse altri tredici anni e mezzo, in totale assenza di sintomi per la maggior parte del tempo. La sua ripresa e la sua dedizione alla vita sono state di ispirazione per persone alla ricerca delle proprie strade per la salute e la pienezza di mente e corpo in tutto il mondo. E questa donna è anche mia madre.

Ho condiviso la storia della sua guarigione nei miei seminari, nelle mie lezioni e nel mio libro *Cambiare le convinzioni con la PNL*. Ma naturalmente ho sempre dovuto presentare la mia versione delle cose, osservando dall'esterno il suo sorprendente processo di guarigione. In questo articolo mia madre racconta in prima persona la storia del suo viaggio verso la salute, dei molti fattori e delle scoperte che lo hanno influenzato.

In molti sensi, le sue personali intuizioni e descrizioni dei cambiamenti interiori sono più ricche, commoventi e illuminanti di qualsiasi relazione io possa proporre riguardo al piccolo ruolo che ho avuto. La guarigione viene da dentro. È il risultato della dedizione di una persona alla causa di liberare le incredibili capacità naturali di autocorrezione del corpo umano. Non è una funzione delle tecniche che si impiegano. Sono convinto che le sue parole possano aiutare altri a liberare quelle capacità anche dentro di sé.

Robert B. Dilts

Santa Cruz, California

IL MIO VIAGGIO DI GUARIGIONE

Patricia A. Dilts (1929-1995)

Quando scegliamo la nostra strada verso la salute? Come ce ne allontaniamo? È una strada facile o tortuosa e accidentata? Quanto controllo abbiamo su di essa? Se il percorso cambia, come facciamo a seguirlo riuscendo a mantenerci in equilibrio? Per più di dieci anni ho cercato di trovare risposte a queste domande.

PRIMA DEL VIAGGIO

Quando ripenso alla mia infanzia, mentre crescevo, negli anni Trenta e Quaranta, non mi ricordo di aver pensato molto spesso alla salute. Forse le poche eccezioni sono state quando sul muro vicino alla porta d'ingresso della nostra casa era affisso il cartello rosso della quarantena, quando uno o più di noi, i miei tre fratelli, mia sorella o io, avevamo una malattia contagiosa. A quei tempi le case erano messe in quarantena nei casi di pertosse, morbillo e scarlattina; per i meno fortunati, per la difterite o il tifo. Vivevamo in una cittadina all'interno di una comunità rurale, dove le strutture sanitarie scarseggiavano.

Quando ci procuravamo una ferita, ci passavamo sopra il mercurocromo o la tintura di iodio. I germi sembravano soccombere ai colori ferocemente accesi dell'antiseptico o al suo odore pungente, talmente forte da stenderti, o forse a essere efficace era il bruciore insopportabile. Naturalmente per uccidere i germi, ci voleva il Lysol poiché aveva l'odore

più orribile e più penetrante di tutti. Non avevamo alcun dubbio sul fatto che per guarirci dovesse essere applicato qualcosa di forte e così saremmo guariti di certo. Tra l'altro, solo un pazzo avrebbe osato ripetere la medicazione.

Negli anni Trenta e Quaranta non ci preoccupavamo di esser magrissimi o all'ultima moda con i vestiti firmati, come sembrano fare molti dei giovani d'oggi. Quantomeno non lo facevamo nelle cittadine dell'Indiana del nord, dove sono cresciuta io. Alcuni di quegli anni erano gli anni della guerra ed eravamo abituati a fare a meno di molte cose. La vita si svolgeva vicino a casa. Le donne partorivano in casa. Raramente le persone venivano ricoverate in ospedale. Quando qualcuno moriva, la camera ardente veniva allestita nell'abitazione.

A parte l'asportazione delle tonsille, trascorsi un'infanzia sana e vivace. Preferivo stare all'aria aperta e avevo la fortuna di vivere in una casa con un ampio appezzamento di terra e tanto spazio per giocare. Avevamo giungle immaginarie con coccodrilli immaginari e cavalcavamo nelle praterie su cavalli immaginari. Ero orgogliosa della mia forza e del mio equilibrio. Avevamo una specie di enorme barile di metallo, ricoperto esternamente da una superficie liscia, su cui potevo arrampicarmi e "camminare" da una parte all'altra del cortile facendolo rotolare. Facevo chilometri in bicicletta in giro per le campagne.

Crescendo, iniziai a interessarmi alla medicina. Volevo diventare infermiera. Dopo la seconda guerra mondiale, le università furono invase dai veterani, così come dalle nuove idee e dalle nuove scoperte. Mio padre era stato gravemente malato e io volevo saperne di più sulle scelte che permettono alle persone di stare bene. Mi incuriosivano

particolarmente le moltissime innovazioni nel campo della medicina. Avevo lavorato come ausiliaria nel nostro minuscolo ospedale e mi sentivo pronta a intraprendere una carriera in ambito sanitario.

Mi iscrissi a un corso per infermiere della durata di quattro anni alla Indiana University. Studiai un anno al campus di Bloomington e poi tre anni al Medical Center di Indianapolis. In seguito frequentai anche qualche corso di specializzazione. Nella formazione che intrapresi, essere efficienti era una virtù di primaria importanza. La valutazione si basava sia su come studiavamo, sia su quanto fossimo veloci e accurati nel nostro lavoro. Eravamo un gruppo molto attento e selezionato, sia a livello personale sia a livello accademico. Non potevamo indossare scarpe rovinare, niente smalto sulle unghie, le cuffiette e i colletti dovevano essere inamidati. Le uniformi spiegazzate erano fuori questione e, apriti cielo, se per caso i capelli toccavano il colletto. Se una studentessa non superava un'ispezione a sorpresa nella sua camera, veniva richiamata dal servizio mentre assisteva i pazienti e mandata immediatamente a pulirla. L'impegno richiesto era gravoso anche a livello scolastico. Quando la nostra classe diede l'esame nazionale per l'iscrizione all'Albo degli Infermieri, arrivammo prime in tutto il Paese. Il fatto di essere sempre stata sulla Lista d'onore del Preside e di essermi diplomata tra le prime della classe dice qualcosa su ciò che ho imparato e sull'impegno che ci ho messo. Ho conservato una serie di abitudini sviluppate in quegli anni. Dopo aver terminato gli studi all'Indiana University, lavorai al Medical Center del Riley Hospital for Children nel reparto per bambini prematuri e neonati fino a quindici mesi. Durante quel periodo passato a Indianapolis mi ero

innamorata dell'ospedale e dei suoi piccoli pazienti. L'anno dopo ritornai a Bloomington, dove sposai il mio grande amore dell'infanzia. Mentre mio marito terminava i suoi studi di giurisprudenza, io lavoravo come infermiera statale per la Contea di Monroe.

Trascorremmo in Indiana il nostro primo anno di matrimonio, che si concluse con la nascita del nostro primo figlio. I tre anni successivi vivemmo a Princeton, in New Jersey, dove nacque il secondo bambino. Infine, ci trasferimmo a San Mateo, in California, dove nacquero nostra figlia e altri due maschietti, facendoci arrivare a sette in famiglia. Con sette persone a bordo, le mie ambizioni erano più che soddisfatte. Passavo tutto il tempo a prendermi cura della mia famiglia, offrendomi come volontaria per le attività scolastiche dei miei figli e occupandomi della casa. Per mia grande fortuna, tutti e cinque i miei figli sono cresciuti diventando persone meravigliose.

L'INIZIO DEL VIAGGIO

Nel 1975 mi ero sentita pronta a rientrare nel mondo del lavoro e cominciai a lavorare part-time nell'ambulatorio di un medico della zona. Ero euforica, avevo appena comprato un nuovo vestito da indossare a un congresso legale a San Diego; sarebbe stata la prima volta che accompagnavo mio marito in un viaggio di lavoro. Nel tardo pomeriggio avevo un appuntamento dal ginecologo, che era veramente preoccupato per un nodulo che avevo al seno. Circa due mesi prima, mentre il mio ginecologo era in vacanza, ero stata da un altro dottore per farmi vedere e avevo anche fatto una mammografia che era risultata negativa, quindi

non mi preoccupavo. Dopo la visita ero sotto shock. Mi ero aspettata una “sentenza positiva” sulla mia salute: avere un problema era l’ultima cosa che mi passava per la testa. Avevo piani emozionanti per il mio viaggio e questo episodio non poteva far parte della mia vita. Dopo essere stata esaminata dal chirurgo, mi fu data la triste notizia che sarei dovuta andare all’ospedale, perché molto probabilmente avevo un tumore al seno. Avrei potuto aspettare qualche giorno, sebbene a quel tempo non sembrassero esserci molte scelte sulle cure da fare, e io considerai il tempo un fattore importante per la mia futura guarigione.

Sia mia madre sia mia sorella erano morte da poco di tumore al seno, a distanza di un solo anno l’una dall’altra e, per coincidenza, nello stesso giorno. Mia sorella, dopo due mastectomie, era vissuta solo altri quattro anni. Era morta per via delle metastasi all’età di quarantotto anni, lasciando cinque figli tra i quattordici e i vent’anni. Mia madre, dopo essersi sottoposta a una mastectomia all’età di settantadue anni, era vissuta solo due anni. Anche lei aveva avuto cinque figli. Entrambe erano state donne piene di talento ed entrambe erano state cancellieri legali molto abili nel loro lavoro, mia madre dopo la prima guerra mondiale e mia sorella fino alla sua morte. Il fatto che fossero morte dopo aver ricevuto le cure più all’avanguardia influenzò la mia decisione che, se la biopsia fosse risultata positiva, mi sarei operata immediatamente. Volevo semplicemente “liberarmene”. L’indomani fui ricoverata in ospedale e, il giorno dopo ancora, fui sottoposta a una mastectomia radicale modificata. Una mastectomia radicale modificata è la rimozione di tutto il tessuto mammario, ma senza alcuna parte del muscolo. Non essendo stati coinvolti i linfonodi, non era necessario

sottopormi a ulteriori trattamenti e avevo l'85% di possibilità che la malattia non si ripresentasse mai più. Questo per me era abbastanza. Imparai molte cose sui nuovi trattamenti postoperatori, ma non imparai niente su me stessa. Mi ripresi velocemente e cinque settimane dopo ero già tornata al lavoro. Recuperai tutte le abitudini di superefficienza che avevo perfezionato ai tempi dell'università, durante la mia formazione come infermiera. Da giovane madre prima e nel periodo della mezza età poi, avevo imparato ad aspettarmi da me stessa la totale perfezione. Avevo programmato perfettamente la mia routine, sia al lavoro sia a casa. Al lavoro assunsi sempre più responsabilità; diventava sempre più difficile prendermi giorni liberi e, anche se malata, spesso andavo a lavorare perché non c'era nessuno che potesse sostituirmi. Ero troppo coscienziosa per preoccuparmi di me stessa. A casa, la mia famiglia si abituò ad aspettarsi che io fossi sempre "Super Mamma" e, naturalmente, il mio comportamento incoraggiava questo loro atteggiamento. Nessuno mi aveva mai chiesto di investire così tanta energia nel fare certe cose e così nessuno apprezzava veramente ciò che facevo.

Passarono altri quattro anni e mezzo di questa caotica efficienza. Mi trovai anche lavori extra per impegnare i pochi giorni liberi: seguivo la contabilità di un mio amico medico e aiutavo un'altra amica nel suo negozio di antiquariato.

UN NUOVO CAPITOLO

Nel 1982, verso la fine di giugno, scoprii di avere un nodulo all'altra mammella. Era stato un anno difficile. Era divampato un incendio abbastanza grave nella nostra cucina, ed erano stati necessari cinque mesi per riparare tutto. Cucinavo su un fornellino in camera da letto e lavavo i piatti nella vasca da bagno. Mio marito aveva aperto uno studio legale per conto suo dopo che la collaborazione con lo studio precedente era finita. Mio figlio più piccolo era andato via di casa per studiare all'università. Tutti questi cambiamenti, insieme con le solite dinamiche e le normali crisi di una famiglia numerosa, rendevano la mia vita frenetica. Gli impegni professionali e sociali sembravano accrescere ulteriormente la mia frustrazione. Gli altri sembravano non capire le difficoltà che io e la mia famiglia stavamo attraversando a causa della riparazione della cucina. La loro insensibilità mi dava fastidio, ma non facevo nulla per chiarire la mia situazione. Non ero tipo da lamentarmi. Sul lavoro avevo la sensazione che altri venissero premiati per i miei sforzi e non mi sentivo apprezzata. Col senno di poi, so che ero molto arrabbiata, ma ignoravo la cosa. Andai dallo stesso chirurgo da cui ero stata la prima volta. L'esito della mammografia era preoccupante e un radiogramma mostrò che anche le ossa erano state diffusamente intaccate. A questa notizia mi sentii così sopraffatta che, malgrado fossi già in ospedale in attesa di essere ricoverata alle quattro del pomeriggio, volevo disperatamente andarmene a casa. Mi ricordo che qualcuno mi rimproverò in modo impaziente dicendomi che mi aspettavano per il ricovero e che dovevo andarci immediatamente.

Risposi solo che volevo andarmene a casa. Dopotutto, la ristrutturazione della cucina era stata terminata appena pochi giorni prima, e io volevo tornare a casa mia. Fortunatamente il mio chirurgo fu d'accordo e disse che potevo aspettare qualche giorno, così lasciai l'ospedale.

Il problema era la mia percezione del mondo, il modo in cui affrontavo ciò che accadeva. Mi assumevo la responsabilità del comportamento degli altri, credendo che avrei dovuto essere in grado di risolvere tutti i problemi.

Andare a casa invece di ricoverarmi in ospedale fu l'inizio di un cambiamento importantissimo nella mia vita: non avrei più fatto le cose perché "dovevo" farle; d'ora in poi, avrei avuto "la possibilità di scegliere".

GUARDARE DENTRO ME STESSA

Nei quattro giorni che seguirono mio figlio Robert, o Brian, come lo chiamavamo da piccolo, trascorse con me la maggior parte del tempo. Mi insegnò diversi modi di pensare, diverse strategie per trovare e compiere le scelte di cui avevo bisogno.

In casa avevamo un soggiorno grande e in posizione isolata. La stanza aveva un'atmosfera tutta sua. Era ben illuminata, ma riposante. Qui avevo collezionato mobili antichi, alcuni dei quali del Settecento. Trovavo che questo ambiente fosse pieno di pace, il luogo perfetto per trovare in me stessa le risposte che cercavo. Spesso i miei figli usavano questa stanza per stare da soli e trovare l'ispirazione creativa; a volte suonavano il piano, trovando attraverso la musica risposte alle domande e soluzioni ai problemi.

Durante quei quattro giorni riflettei su innumerevoli incertezze e imparai alcuni nuovi modi per trovare pace ed equilibrio. Riuscii a individuare i pezzi del mio puzzle e presi a metterli a posto.

Quando cominciai, in uno stato di estrema apprensione, Robert mi chiese di descrivere gli eventi della mia vita e le mie paure, raccontandogli cosa trovavo dentro di me quando mi ponevo le domande. Cosa avevo, cosa stavo facendo, di cosa avevo bisogno? Come avrei raggiunto il mio obiettivo di salute? Senza alcun apparente sforzo vidi delle immagini, come in un film, ma intime e personali. Robert le definì “comunicazione non verbale”.

La prima immagine che mi venne in mente fu quella di una vecchia donna molto stanca e sciupata, con lunghi capelli bianchi e radi, e con un vestito grigio a brandelli. Mentre parlavo sembrava essere rappresentata dalla mia mano destra. Questa donna voleva disperatamente pace e riposo. Credo trovasse attraente l'idea della morte, perché sarebbe stata così calma e tranquilla.

L'immagine successiva fu quella di una donna molto più giovane, forte, vivace, vestita con colori sgargianti (arancione, viola e oro). Straripava di energia e di voglia di fare, era piena di idee su tutto.

Robert mi chiese cosa pensassero quelle due donne l'una dell'altra. Risposi che erano molto lontane e che non si fidavano l'una dell'altra. Fu allora che mi resi conto che la donna stanca dai capelli grigi avrebbe voluto sbarazzarsi della donna sgargiante e ambiziosa, così entrambe avrebbero potuto riposarsi un po'. Questa rivelazione fu così reale che mi prese di sorpresa. Non sapevo se vergognarmi o arrabbiarmi. Si trattava di un conflitto molto serio e io mi sentivo piuttosto stupida.

Poi Robert mi chiese se potessi riuscire in qualche modo a far sì che le due donne si scambiassero di posto. La donna ambiziosa e sgargiante sembrava essere rappresentata dalla mia mano sinistra. Riuscii facilmente a scambiarle di posto incrociando i polsi a formare una X. L'immagine si attenuò. La vecchia donna grigia divenne un po' più giovane, con un po' di colore nei capelli e un vestito ora diventato blu e non più sbrindellato. La donna ambiziosa era più calma e indossava abiti più sobri. Robert mi chiese allora come avrei potuto avvicinare di più le donne l'una all'altra. Congiunsi le mani, incrociando le dita. Mi sentii molto calma e centrata e vidi una donna piacevole e attraente, vestita in modo appropriato; una donna con un grande potenziale ma in uno stato di pace. Ancora oggi uso il gesto di congiungere le mani quando mi sento confusa o ansiosa, e ottengo un effetto immediato.

Ci volle un po' di tempo per trovare e spiegare queste scene. Le mie conversazioni con Robert erano per me molto intense e rivelatrici. Avevo bisogno di recuperare la volontà di vivere. Eravamo a metà dei quattro giorni. Cominciai ad avere un senso distorto del tempo. L'unica cosa che desideravo fare era passare il tempo con Robert, perché mi si stava rivelando così tanto da dentro me stessa. Era forse questa la rivelazione o la saggezza che avevo sempre identificato con lo "Spirito Santo"?

Mi vennero in mente altre immagini come possibili ostacoli al mio ritorno alla salute, al ritorno alla mia interezza. A un certo punto del cammino verso il benessere, descrissi una creatura vestita di nero simile a un folletto maligno, che mi minacciava e mi faceva paura. Robert mi chiese se potessi rimpicciolirla. Così la rimpicciolii. Potevo anche metterla

dentro una cornice? La misi in una cornice chiara di legno di quercia. Potevo anche cambiarle colore? Le misi addosso un vestito color giallo acceso che mi faceva ridere. A questo punto il folletto era piuttosto ridicolo e innocuo. Scomparve per sempre. Il senso dell'umorismo è una buona risorsa.

In un altro momento, durante i quattro giorni, vidi una ragazza giovane e carina, con i capelli castani sciolti sulle spalle e un vestito azzurro. Stava sdraiata su una lastra di marmo e io non potevo oltrepassarla. Fui di nuovo sopraffatta dalla paura. Seguendo le indicazioni di Robert, immaginai che si mettesse a sedere, ma anche così lei e la lastra mi bloccavano il passaggio. In seguito, la vestii di colori più accesi, la feci alzare dalla lastra e allontanare camminando, per non tornare mai più. Anche le mie paure diminuirono. Il movimento è un'altra buona risorsa.

Tutte queste scoperte prendevano così tanta energia da rendermi affamata. Pareva che mangiassi una quantità enorme di cibo, tuttavia persi tre chili. Robert era molto attento a non affaticarmi e faceva in modo che le nostre sessioni fossero brevi. Non facevo altro che mangiare, dormire ed esplorare la mia mente.

VISUALIZZARE IL FUTURO

Robert e io trascorremmo buona parte dei quattro giorni a scoprire quali risorse che mi avrebbero aiutato a guarire potessi avere dentro di me. Mi disse anche di vedermi dall'esterno. Quindi mi chiese se riuscissi a immaginare me stessa guardare verso di noi nella stanza, da una breve distanza rispetto al punto in cui eravamo. Ci riuscivo. Potevo anche spostarmi sul soffitto? Sì. Allora, passo dopo passo,

mi guidò ancora più lontano. Ero all'esterno della casa e la vedevo dall'alto, con tutto il cortile; poi ero sopra la città, la regione, lo stato e così via. Questo esercizio divenne facile immaginando le previsioni del tempo in tv e pensando a come si vede l'immagine di tutto il globo. Fui in grado di immaginare di essere nell'universo e di sentirmi in armonia con tutto il creato. Immaginali di tornare a essere una semplice cellula, trovando così, molto lentamente, il mio posto nell'ordine delle cose. Il mio posto era destinato a essere un posto sano. Non era previsto che fossi malata. La mia vita era cominciata bene. Cos'era successo strada facendo?

Fui in grado di ripetere quest'esercizio molte volte e ogni volta mi sentivo rassicurata e più certa del mio futuro qui sulla terra. Stavo scoprendo chi ero e perché ero qui.

Robert mi chiese di immaginare come sarei stata a venticinque o trent'anni da allora. Riuscivo a vedermi mentre camminavo con suo padre, mio marito, nel futuro? Mi vidi piuttosto in forma, ovviamente più vecchia, ma attiva e felice. La mia figura immaginaria era un pochino più slanciata di quello che sono in realtà ma, a parte questo, fui abbastanza onesta. Ripensandoci ora, la cosa strana di quest'immagine era che mio marito fosse uguale, senza capelli grigi, con la stessa postura eretta e il passo veloce. Io ero avanti di trent'anni nel futuro, mentre lui aveva la stessa età che aveva nel presente. Tre anni dopo, in seguito alla morte improvvisa di mio marito, mi ricordai di questo particolare fenomeno.

Ancora oggi uso quella proiezione nel futuro per lavorare sui miei obiettivi. Mi vedo e mi sento realizzare ciò che voglio in un momento futuro. Come dice Robert, sono diventata il mio modello ispiratore. Mi impegno a star bene.

FARE DELLE SCELTE

Erano trascorsi quattro giorni intensi. Ero finalmente pronta a ritornare all'ospedale. Ora mi sentivo forte, sicura e in grado di affrontare l'imminente operazione: la rimozione delle mie ovaie ammalate, del tumore al seno e delle ghiandole ausiliarie. Superai bene gli interventi, mi lamentai del cibo, mi ripresi e tornai a casa pronta ad affrontare le nuove sfide che mi aspettavano.

Ebbi la possibilità di fare alcuni cambiamenti nel mio stile di vita. Non ritornai più al mio lavoro. Lasciai gli altri impegni che mi ero presa, dal coro parrocchiale alla presidenza di un club. Decisi di ricominciare da zero e di dedicare il tempo a fare le cose che avevo sempre voluto fare, ma che non erano mai state una priorità. Ero fortunata che i miei figli fossero ormai cresciuti. Se le circostanze lo avessero richiesto, avrei fatto altri cambiamenti, poiché avevo un bisogno irrefrenabile di cambiare.

In questo periodo mi svegliavo ogni notte diverse volte, piena di ansia e di paura. Dopotutto, la prognosi non era molto positiva e avevo rifiutato i trattamenti consigliati dai medici. Avevo consultato tre medici diversi e avevo deciso di non sottopormi né alle radiazioni né alla chemioterapia invasiva che mi avevano consigliato di fare. Non fu una decisione facile. Mi furono mostrate tutte le statistiche dei vantaggi sia della cura radioterapica sia della chemioterapia. La mia immaginazione intervenne, e vidi me stessa non tollerare nessuna delle due cure. Non solo i dottori che avrebbero dovuto sottopormi ai trattamenti, ma anche il mio medico di base e il chirurgo facevano pressioni perché scegliesti una delle due cure. Nessuna delle due si adattava alla "mia" immagine di me stessa. A volte mi sentivo molto

fragile. Il mio passato da infermiera mi diceva di obbedire agli ordini dei medici. Ero spaventata.

Alla fine presi la decisione di provare a usare le mie convinzioni e le mie energie per aiutare il mio sistema immunitario a diventare forte e sano. Mi sentivo un po' come la mitica Fenice che rinasce dalle ceneri. Ricordo distintamente il momento in cui presi questa decisione. L'avrei semplicemente "fatto". Come la Fenice che si rialza dalle ceneri, mi scrollai di dosso le vecchie piume della paura. Non ero più spaventata. Non ebbi mai più ripensamenti.

Ero convinta di aver bisogno di un dottore con cui poter cooperare, qualcuno che non avrebbe cercato di convincermi a sottopormi a trattamenti che non mi sentivo di fare. Trovai un oncologo appena uscito dall'Università di Stanford, che sentivo sarebbe stato aperto a nuove idee. Mi suggerì di prendere un farmaco che sopprimeva la produzione ormonale; accettai di provare ad assumerlo, perché sentivo che non mi avrebbe fatto alcun male. Sono convinta che il fatto che il paziente si assuma la responsabilità della propria salute e che prenda parte alle decisioni sulle cure da seguire favorisca la guarigione. Alcuni potrebbero non essere d'accordo con me e preferire un ruolo più passivo. La scelta è nostra.

TROVARE L'ISPIRAZIONE

Avevo problemi a trovare un modello positivo a cui ispirarmi. Mia madre, mia sorella e la zia di mia madre erano morte di tumore al seno. Robert mi suggerì di ricordare mio padre, che era sopravvissuto dodici anni dopo una malattia che gli era stato detto essere mortale. Cercai di trovare tutte le cose in cui assomigliavo a mio padre: fisicamente, mentalmente e nei miei interessi. Cercai di identificarmi con mio padre, e di farlo meno con mia madre, che ammiravo così tanto. Mio padre e io avevamo trascorso la maggior parte del tempo passato insieme all'aria aperta. Da mio padre avevo imparato molte cose sulla natura, così come ad amare il giardinaggio. Era molto attento al riciclaggio e usava tecniche naturali per lavorare con l'ambiente. Provo e provo tuttora un'enorme soddisfazione nel curare le mie piante o anche semplicemente nel camminare e osservare i capolavori della natura. Provai ad attingere alla filosofia e all'energia di mio padre per riuscire meglio a identificarmi con lui.

Nello stesso tempo mi allenavo molto a visualizzare. Non mi piaceva l'idea di uccidere una parte di me, così preferivo considerare le cellule cancerogene come se fossero confuse, bisognose di guida o di essere riciclate.

Trassi spunto dalla parabola della pecorella smarrita contenuta nei vangeli, e cercai di ricondurre al gregge le mie cellule confuse. Nel vangelo, alla messa domenicale, trovai molte idee appropriate alla mia situazione. Avevo letto o ascoltato gli stessi brani migliaia di volte prima, ma fino a quel momento non ne avevo colto il significato profondo. Ci sono molti brani che trattano della completezza e dell'armonia e, soprattutto, della pace interiore.

Era tutto lì, solo che non l'avevo mai colto e apprezzato. Ora, quando durante la messa ci viene chiesto di scambiare un segno di pace con il nostro vicino, quando dico "la pace sia con te", lo intendo veramente. Adesso so quanto è importante essere in pace con se stessi.

Cercai di moltiplicare i miei globuli bianchi immaginando nuvole come meravigliosi greggi di pecore che si moltiplicano sempre più sopra la cima delle montagne. Mi immaginai anche cellule confuse che venivano digerite e trasformate in energia. A volte mi sentivo molto debole fisicamente e immaginavo di essere un personaggio mitologico simile a Mercurio, con le ali sull'elmo e con i piedi enormi che mi mantenevano in posizione eretta. Naturalmente ero di colore argenteo e luccicante. Recentemente ho appreso che Mercurio è una divinità legata al concetto di trasformazione; aspetto che ho trovato interessante, considerati i cambiamenti che stavano avvenendo nel mio modo di pensare. Imparai che nell'antica alchimia il mercurio veniva usato per trasformare i metalli vili in oro.

A quel punto avevo scoperto che giungere le mani e intrecciare le dita come per pregare, come avevo fatto la prima volta per conciliare i miei conflitti interiori, era diventata la mia ancora per la forza e l'integrità. Quando mi sentivo debole o depressa intrecciavo le dita e con le mani unite mi toccavo le labbra, e sentivo infallibilmente un cambiamento nella mia fisiologia. Ancora oggi, quando mi sento scoraggiata o ansiosa, giungere le mani mi aiuta a centrarmi, mi dà pace e pone gli eventi in una prospettiva ragionevole. Uso spesso questo gesto.

SCOPRIRE IL MIO “PANE QUOTIDIANO”

Cominciai a mangiare in modo molto sano, prestando molta attenzione a come mi sentivo dopo aver mangiato i diversi cibi. [Nota: la dieta seguita da Pat si rivelò molto simile a quella che oggi raccomanda la Cancer Society] Tra i vari corsi di aggiornamento richiesti per il rinnovo della registrazione all'Albo degli Infermieri, avevo frequentato quelli sull'alimentazione. Avevo imparato quali fossero i pericoli insiti nei cibi grassi e quanto fossero preziose le verdure appartenenti alle crocifere, le verdure gialle (contenenti il betacarotene) e i cereali, per le loro proprietà anticancerogene. Mangiavo pochissimi cibi trattati ed eliminai quasi del tutto le carni rosse dalla mia alimentazione. Scrisi anche una dieta e qualche menù per dei giovani amici con problemi di digestione che sospettavo fossero dovuti alla cattiva alimentazione e alle ansie.

Cominciai a interessarmi al nuoto e a camminare di più, e feci entrambe le cose quasi quotidianamente. Cercai di non esagerare, sia per quanto riguardava l'attività fisica, sia nelle abitudini alimentari. Iniziai ad aver bisogno di moderazione in tutto, proprio come insegnano molte grandi religioni. Mi impegnai a ricostruire la mia forza e a sviluppare i muscoli. Riuscii ad aprirmi a mondi completamente nuovi, ad allargare i miei orizzonti e a scoprire una nuova gioia di vivere.

Mi è stato chiesto cosa ho fatto o cosa farei quando arrendersi sembra la scelta più ovvia. Ci sono momenti in cui sento che non sto andando così bene come dovrei. Penso che quando sono fisicamente molto deboli, le persone che soffrono di malattie gravi possano trovare insostenibile lo sforzo di guarire. In queste occasioni io provo a trovare

qualcosa, anche se di poco conto, che voglio fare, ma non ho ancora fatto. Uso il vecchio stratagemma di “far penzolare la carota” davanti al muso dell’asino per spingerlo a fare un passo avanti e a trainare il carretto. Porto la metafora della carota ancora oltre: mangio carote o bevo succo di carota ogni giorno, per le proprietà anticancerogene del carotene. Quando una persona è estremamente debole, cominciare con l’evento più piccolo, più semplice e più comodo è la scelta migliore. Se si riesce a portare a termine anche solo una piccolissima cosa, il risultato è incoraggiante. Cerco ostinatamente di evitare di trarre vantaggi secondari dalla malattia. Mi è capitato di parlare con persone che sono convinta stessero inconsiamente usando la loro malattia per risolvere dei problemi; alcune di loro, addirittura, stavano in realtà programmando di lasciare questo mondo come soluzione ai propri problemi.

È importante evitare quelli che Robert chiama “virus del pensiero”. La società, e persino i nostri medici, possono creare idee negative nella nostra mente. Partono tutti con buone intenzioni, ma possono avere un’influenza molto negativa su un paziente vulnerabile. Io ho combattuto con numerosi “virus del pensiero”, che ho trovato difficile vincere. Possiamo imparare ad aspettarci certi comportamenti da noi stessi e programmarci per metterli in atto. Mi oppongo alle aspettative pessimistiche e mi diverto a rovesciarle affinché servano al mio vantaggio e al raggiungimento dei miei obiettivi di salute.

Cercare di trovare qualcosa di divertente in qualsiasi evento è una tecnica efficace. La mia famiglia e io abbiamo scoperto che anche i momenti più spiacevoli della nostra vita hanno avuto degli aspetti buffi, di cui si può ridere. Si può

trovare la comicità nei luoghi più inaspettati. Sono questi gli eventi che cerco sempre di ricordare.

Imparare a ridere di se stessi è importantissimo. Prendermi troppo sul serio non mi ha aiutato. Se riesco a ridere delle mie paure, di me stessa e degli altri, la vita assume una prospettiva nuova e più piacevole. La mia tolleranza e la mia pazienza verso gli altri sono migliorate, soprattutto se riesco a trovare qualcosa di divertente nelle frustrazioni in cui tutti noi ci imbattiamo quotidianamente. Ho iniziato persino a fischiare quando sono bloccata nel traffico: pare che mi riesca impossibile sentirmi depressa quando fischiato.

Io non ho paura di fare sogni meravigliosi. È sorprendente anche per me, ma alcuni si sono effettivamente avverati. Ho preso lezioni di canto come solista e provo un immenso piacere a esibirmi in pubblico. Ho preso parte a numerosi spot pubblicitari televisivi, una cosa che non mi sarei mai aspettata di fare. Ho vissuto anni pieni di avvenimenti emozionanti, anni che secondo le previsioni non avrei mai potuto avere.

Passare del tempo all'aria aperta è sempre stato terapeutico per me, così come lo è per altri. Seguendo l'esempio dei miei genitori, con il loro amore e senso di protezione per la natura, ho sempre sentito un legame con la terra e i suoi frutti. Provo sempre una sensazione di gioia e di armonia quando sono vicina agli elementi del creato, nel mio giardino o sotto i miei alberi. Abbiamo tantissimo da imparare dai cicli vitali e dagli scopi della natura.

La curiosità è un altro aspetto importante della mia ragione di vita. Mi piace moltissimo imparare cose nuove e sono affascinata dalle scoperte, sia recenti sia antiche. C'è una tale

quantità di conoscenza che devo ancora esplorare e capire, che ho bisogno ancora di molti anni, anche solo per intaccare appena appena la superficie. Ho studiato alcune lingue straniere al junior college locale e ho viaggiato in molti paesi europei. Ho conosciuto nuove culture, che hanno aperto la strada al mio interessarmi ad ambiti completamente diversi. Indagare sui fatti storici e sulle loro conseguenze attuali è diventata per me una straordinaria “carota” metaforica. Il fatto di non sentirmi bene interferirebbe con la scoperta di questi nuovi e attraenti mondi.

SCEGLIERE LA VITA

Una volta un mio amico medico mi disse che secondo lui le persone, a volte, devono ammalarsi gravemente per imparare a prendersi cura di loro stesse e vivere una vita migliore. Credo che la sua osservazione sia molto pertinente. Molte persone che sono sopravvissute a malattie mortali raccontano di apprezzare in modo del tutto nuovo ogni giorno della loro vita e di provare addirittura un nuovo amore per l'umanità. Secondo me, ogni giorno che scelgo di vivere mi porta una nuova saggezza. Uso la parola “scelgo” perché sento che “scegliere” ha qualcosa a che fare con l'estensione della vita. Ho bisogno di far sì che ogni giorno valga la pena di essere vissuto. A volte è sufficiente guardare il cielo e gli alberi. Altre volte, la chiave è aiutare un'altra persona. Qualche altra volta, l'occasione emerge dal fatto che qualcuno ha bisogno di te. Un sorriso donato o ricevuto da uno sconosciuto può essere importante.

Non tutti hanno avuto il sostegno e le opportunità di cui ho goduto io. Ma le cose si possono fare su piccola scala,

un passo per volta, finché, guardando indietro, sia possibile riconoscere molti passi e miglioramenti. Ogni passo rende la vita molto più preziosa, e ogni successo la rende sempre più un privilegio. La vita assume più significato quando ne diventiamo una parte dinamica. Raccogliamo i nostri tesori lungo la strada dell'esperienza.

Mio figlio Robert insegna che ognuno ha la sua mappa del mondo. Ognuno di noi ha la capacità di cambiare alcune delle linee sulla propria mappa per rendere il mondo un posto in cui scegliere di vivere. La mia ambizione più grande è rendere il mio mondo un posto meraviglioso per me stessa, la mia famiglia e chiunque altro io possa coinvolgere. Dalla mia "remissione" sorgerà la mia nuova missione.