

Nadia Varolo



**DIARIO DI
UN'OSTETRICA
AL CONTRARIO**

*Biografia di un'accompagnatrice
nella morte e nel morire*

In appendice:

VIA CRUCIS, le 15 stazioni che ci accompagnano
nella sofferenza, nel dolore, nella morte e nel morire.



FONTANA
E D I T O R E

Nadia Varolo

**DIARIO DI
UN'OSTETRICA
AL CONTRARIO**

*Biografia
di un'accompagnatrice
nella morte e nel morire*

In appedice: Via Crucis

*Prefazione della
Dott.ssa Danila Valenti
Direttore UO
Rete delle Cure Palliative (SC)
Azienda USL di Bologna.*



FONTANA
E D I T O R E

Titolo: DIARIO DI
UN'OSTETRICA
AL CONTRARIO
Biografia di un'accompagnatrice
nella morte e nel morire

Autore: Nadia Varolo

Formato: 11,5 x 19 cm

Pagine: 168

ISBN: 9788898750740

Pubblicato: 2019

Editore: Fontana Editore
Corso Ausugum, 98
38051 Borgo Valsugana (Tn) - Italy
info@fontanaeditore.com
www.fontanaeditore.com



Tutti i diritti sono riservati.
Nessuna parte del libro può
essere riprodotta o diffusa con
un mezzo qualsiasi, fotocopie,
microfilm o altro senza il per-
messo scritto dell'Editore.

Sommario

Prefazione	6
Introduzione	19
Prendo posto in carrozza	24
L'uccellino e l'apprendistato	39
Stato vegetativo	46
La sclerosi laterale amiotrofica e l'ap- proccio palliativo	50
Marino e il falco	58
Andrea e la diagnostica nei sogni	60
Ennio e la domanda imbarazzante	63
Aptonomia	68
Sono loro i miei maestri	72
L'ultima madre	76
Rieducare alla morte ed al morire come servizio	83
Accompagnare accompagnandosi	86
LA VIA CRUCIS	91
Le stazioni	97
I Stazione	99
II Stazione	103
III Stazione	107
IV Stazione	111
V Stazione	115
VI Stazione	119

VII Stazione	123
VIII Stazione	127
IX Stazione	131
X Stazione	135
XI Stazione	139
XII Stazione	143
XIII Stazione	147
XIV Stazione	151
XV Stazione	155
Bibliografia	159

Ringraziamenti

Ringrazio i miei figli che hanno avuto la pazienza di sostenere la loro madre viaggiatrice assetata di Conoscenza.

Ringrazio Michele, il germe di questo manoscritto è stato concepito in virtù della sua presenza.

Ringrazio Marco e la nostra barca.

Grazie al mio caro amico Arduino, che mi ha offerto l'occasione di scrivere in riva al mare a Marsa Alam.

Grazie a Margaret, Alessia, Mariapia, Raffaella e Luciana che mi hanno sostenuto nel percorso.

Grazie a Francesca e a tutto lo staff Aisla TN AA, ai malati e ai loro familiari.

Grazie a tutti i formatori italiani e stranieri conosciuti in questi anni.

Grazie alla Vita e alla Morte.

Prefazione

Quando Nadia Varolo mi ha chiesto di fare la prefazione al suo libro, immediatamente mi sono ricordata come, da sempre, parlava del suo lavoro di Ostetrica al contrario. Quando mi ha accennato alla Via Crucis ho pensato che il riferimento fosse eccessivo. Poi ho ricordato come i familiari si riferiscono al percorso di accompagnamento: *“È un calvario”*.

Così ho accettato.

Nelle cure palliative, Ascoltare, come Nadia Varolo sottolinea nel suo libro, è l'attività più importante e più difficile. L'umiltà è la caratteristica base che un professionista palliativista possiede per cogliere, ascoltando, i bisogni profondi della persona malata, senza pregiudizi e senza proiezioni. Il rischio di proiettare le nostre priorità e i nostri desideri sulla persona che stiamo curando, attribuendole desideri che sono invece nostri è alto. È un rischio che corriamo tutti i giorni. Sentirci “buoni” professionisti nel momento in cui diamo alla persona malata ciò che noi vorremmo, o che nostra madre avrebbe voluto, aumenta la probabilità di fare questo errore, pensando di fare,

invece, la cosa giusta. Il lavoro in equipe, il vero lavoro di equipe, permette di amplificare la capacità di ascolto e di aiutare nel lavoro di pulizia delle proiezioni personali di ciascuno dei professionisti: “lateralizza” le proiezioni dei singoli e permette, quanto più possibile, che possa emergere ciò che è veramente importante per la persona, unica e irripetibile, in quel momento storico della sua malattia, in quel contesto familiare.

Il rischio di proiezione del nostro vissuto e dei nostri bisogni, il rischio di bruciarsi per un coinvolgimento emotivo non equilibrato e, di conseguenza, il rischio di sottrarsi all’impegno emotivo della presa in carico del dolore totale del malato e della famiglia richiede - e rende indispensabile - il confronto continuo e la condivisione con altre professionalità, nell’ambito dell’equipe multi-professionali e multidisciplinari, del carico di una assistenza basata sull’empatia.

Da una parte il confronto permette di recuperare la giusta prospettiva, finalizzata a far emergere i bisogni e le priorità del malato, dall’altra il carico emotivo di comunicare con il malato e con la famiglia, di esplorare

i loro bisogni espressi e non espressi, di supportarli empaticamente nella gestione della loro sofferenza non è mai sostenuto da una sola persona, ma è condiviso da un gruppo di persone con competenze e ruoli diversi, che hanno così la possibilità reale (garantita da una organizzazione solida che gestisce il rischio di burnout) di potere offrire cure palliative di qualità, mature, nel corso dei decenni e non solo nella “fase romantica” della relazione professionale con le cure palliative. Grazie al lavoro d’equipe. Questa attenzione ad evitare proiezioni personali è posta anche relativamente al bisogno, diverso nelle diverse persone, di consapevolezza.

Proprio in questi giorni, chiamati a parlare ad un congresso sulla legge 219/2017 *“Norme in materia di consenso informato e di dichiarazioni di volontà anticipate dei trattamenti sanitari”*, abbiamo incontrato un avvocato che sosteneva la legge quando si parlava asetticamente di diritti ma che davanti ad un caffè, raccontava di come avesse esercitato la sua pressione nemmeno troppo “velata” di avvocato affinché gli oncologi medici non comunicassero alla madre la diagnosi di un tumore. La madre,

seguita in Oncologia è poi morta per quel tumore. Nella stessa Oncologia, anni prima, era stato seguito, ed era deceduto, suo marito, il padre dell'avvocato. Rispettiamo moltissimo il dolore di questo figlio, avvocato, e le sue scelte. Non abbiamo seguito direttamente la signora e non sappiamo come la signora abbia vissuto la malattia. È possibile che quella signora non volesse sapere della sua malattia, ma non lo sappiamo. Sicuramente sappiamo che questo avvocato ha agito per amore, pensando di fare il meglio per sua madre. Ha speso energie, tante, per evitare che la mamma leggesse qualche referto. Non ha, per fortuna, come a volte invece ancora succede, chiesto di modificare referti per eliminare termini o frasi che avrebbero potuto suggerire la presenza di un tumore. Ha magari telefonato ai parenti per vietare loro di fare domande alla mamma, che avrebbero potuto farle venire dubbi sulla natura della malattia. L'ha fatto per amore. Questo va riconosciuto ed è bello. Questo figlio aveva paura che la mamma potesse entrare in depressione, che non volesse più combattere, che si lasciasse andare. Ancora: l'ha fatto per amore. "per proteggerla". Ma dobbiamo

chiederci se è riuscito a proteggere, ad aiutare, veramente sua madre. È possibile che la mamma avesse intuito qualcosa? È possibile che la mamma, avendo intuito qualcosa, non abbia fatto domande al figlio per non “preoccuparlo”, per non caricarlo di questo peso? E che il figlio magari abbia evitato di guardarla negli occhi per non commuoversi davanti a lei? È possibile che la mamma sia rimasta a gestirsi da sola, dubbi, paure senza avere la possibilità di dividerle con qualcuno? È possibile che nel tentativo di proteggerla il figlio l’abbia, involontariamente, lasciata sola, “disperatamente sola”, senza alcun aiuto né protezione?

I familiari che chiedono “di non dire nulla” vanno ascoltati, rispettati, compresi nelle loro richieste, ma non vanno assecondati. Vanno legittimati nella loro intenzione di proteggere (“lo sappiamo che lo fa per amore di sua madre”), ma vanno aiutati a dare un aiuto veramente efficace. Comunicare la diagnosi della malattia e lo stadio della malattia è compito dei medici e del personale sanitario. La famiglia non può e non deve essere caricata di questo impegno (anche emotivo). Parliamo ov-

viamente di comunicazione: non solo di informazione. La comunicazione comprende l'informazione ma questa ne è solo una piccola parte, un sottoinsieme. Parliamo di comunicazione onesta, che non significa necessariamente "la verità a tutti i costi" ma comunicare "in un ambiente di verità". Significa che l'obiettivo che il medico e l'equipe sanitaria tutta, hanno, è il raggiungimento della massima consapevolezza possibile per quella persona, in quel momento della malattia, in quel contesto familiare e di relazioni, portato avanti con gradualità, delicatezza, rispetto anche ai tempi di metabolizzazione di una persona.

Ben altro, quindi, da una rigida spietatezza comunicativa, che va accuratamente evitata, ma altrettanto lontani da un approccio paternalistico-protezionista che, per principio e solo dopo una onesta e graduale esplorazione, ritiene che il malato non sia in grado di reggere, gestire, una consapevolezza più o meno profonda, della malattia. La persona malata deve avere il tempo di elaborare la notizia e di inviarci messaggi di feedback sul livello di consapevolezza che in quel momento riesce/vuole/comuni-

ca di poter raggiungere. La comunicazione onesta è rispettosa dei bisogni e dei tempi di “quella” persona: alcuni vogliono sapere tutto della loro malattia, altri vogliono sapere solo in parte, altri ancora delegano totalmente ai familiari. Molte persone modificano il loro bisogno di sapere nel corso della malattia. Spesso si ha bisogno di comunicazioni graduali e delicate, ma veritiere, che rispettano le fasi di elaborazione. Le reazioni alla diagnosi di una malattia grave possono infatti essere diverse ma spesso sono a fasi. Già nel 1969 una psichiatra, la Kubler Ross, identificò alcune fasi quali la fase di stupore, di negazione, di rabbia, di patteggiamento, di depressione, di analisi e di accettazione, riferite alle fasi di elaborazione del lutto e di elaborazione di una comunicazione di malattia grave. Come Nadia Varolo richiama anche nel libro, In queste fasi, che possono essere più o meno sequenziali, presenti tutte o solo in parte, spesso riconosciamo i nostri malati, ma anche i familiari dei malati. Attraverso le diverse fasi, spesso il malato che non è stato informato della malattia o del suo peggioramento, coglie, sente che le cose sono cambiate e stanno cambiando. Per la paura,

tuttavia, di chi lo circonda di affrontare il discorso della malattia, rischia di rimanere solo con i suoi dubbi e le sue paure. Rischia di non avere nessuno che l'aiuti, in maniera umana e competente, a parlare della malattia, a fare domande, a condividere le paure.

“Comunicare la prognosi” non significa “comunicare i tempi”, “dire quanto tempo rimane”. Si riesce a trasmettere la comprensione della prognosi anche se non ci si sofferma sui tempi. Va comunicata l'importanza e la complessità della situazione, non i tempi precisi, che spesso non siamo in grado di conoscere: le “medie” di sopravvivenza non rappresentano quella persona. Tutto dipende, ancora, da COME si comunica. La comunicazione onesta tiene conto della profonda differenza che esiste fra sostenere una speranza e alimentare un'illusione. La speranza permette scelte adeguate e coerenti con la realtà della situazione che il malato è messo, con delicatezza, gradualità e rispetto, nelle condizioni di valutare. L'illusione impedisce un esame onesto della realtà, rimanda ad una situazione irrealizzabile, non più possibile, e non permette, quindi, di fare scelte

in linea con quelle che il malato farebbe se fosse consapevole. La speranza ha una dimensione esistenziale che non è incompatibile con la consapevolezza del limite (limite delle terapie, della efficacia di un farmaco, della propria vita). L'illusione, al contrario, impedisce di fatto alla persona malata di avere una buona qualità di vita. La qualità di vita percepita è, infatti, strettamente legata alle aspettative che si hanno rispetto al tipo di vita che ci si aspetta di dover vivere. Ridurre la distanza (il Gap di Calman), fra la vita che la malattia ti obbliga a vivere e l'idea della vita che si pensa di dover vivere o di poter tornare a vivere, aiuta a vivere, apprezzare la vita che si sta vivendo: in questo modo si può percepire una buona qualità di vita pur nella malattia, anche se inferiore come qualità a quella vissuta in precedenza: la migliore qualità di vita possibile nella malattia.

Se la comunicazione è condotta con umanità e trasmette alla persona malata la garanzia che mai verrà abbandonata nella malattia, allora è possibile trasmettere anche il quadro clinico più grave. Fondamentale è comprendere il bisogno di quella

specifica persona e aiutarla sulla base del suo specifico e attuale bisogno. È altrettanto importante aiutare anche i familiari a riconoscere il bisogno del malato, ad accettarlo e ad agire di conseguenza, affrontando e superando, per il bene del malato, le proprie difficoltà.

Da tempo la legge e il codice di deontologia del medico e dell'infermiere, tutelano il diritto della persona malata ad essere informata in prima persona e a conoscere la propria malattia, per poter avere gli strumenti per capire e decidere relativamente alle terapie e per fare le scelte migliori, per sé e per la propria famiglia. Ma non è solo un problema di legge. E il caso sopra riportato (l'avvocato e la madre) ce lo ricorda. Una scelta autonoma richiede una responsabilità e una maturità, non solo individuale ma anche sociale: la responsabilità della consapevolezza. È infatti un problema di scarsa consapevolezza sociale dell'importanza della consapevolezza.

È importante che quel figlio avvocato e il vicino di casa e il cugino di Torino (il cugino non presente nella quotidianità della

malattia, ma che da lontano dichiara che nulla deve essere detto alla zia per non “farla cadere in depressione”, che “per vincere bisogna crederci”, che invia consigli che vogliono compensare la non presenza e assolvere dall’assenza, che si sorprende che i parenti non si siano rivolti per una consulenza al luminare milanese - o romano o americano -, di cui invia la mail, siano aiutati ad essere consapevoli della importanza che la mamma sia consapevole “il più possibile per lei”: per aiutarla al meglio, per non lasciarla sola nei suoi dubbi e le sue paure, per darle la possibilità, il più possibile, di elaborare il cambiamento che la sta coinvolgendo e, se vuole, di esprimersi rispetto alla sua malattia e a ridefinire le sue priorità nella nuova vita di persona malata.

Anche Papa Bergoglio nel suo messaggio del 16 novembre 2017 ai partecipanti al Meeting Regionale Europeo della “World Medical Association” sulle questioni del fine vita, ha richiamato il Catechismo della Chiesa Cattolica (n. 2278) in cui è scritto: *«Le decisioni devono essere prese dal paziente, se ne ha la competenza e la capacità...»*. La persona può/deve decidere per sé, in Scien-

za e Coscienza.

La costruzione della “Scienza” di una persona malata, necessaria per potere, se vuole, valutare la propria situazione e, quindi, decidere, dipende dal medico e dai sanitari che l’hanno in cura. Sta cioè ai medici e agli infermieri e a tutta l’equipe costruire la “scienza” (con tutti i limiti e le incertezze della scienza) del malato, comunicare cioè con empatia e umanità quelle informazioni mediche che rappresenteranno la base delle conoscenze scientifiche dalle quali la persona malata partirà per poi decidere in base alla “sua” coscienza. Ma ad oggi quanto il raggiungimento della massima consapevolezza possibile, in quel momento della malattia e per quella persona è obiettivo prioritario dell’agire di noi medici? Ma quanto anche noi familiari accettiamo che i nostri familiari possano essere il più possibile consapevoli, per decidere in scienza e loro coscienza?

Solo se la persona è consapevole può essere competente e valutare la propria qualità di vita, la malattia, la sua famiglia e, quindi, definire le priorità nel tempo della malat-

tia. Così la madre di 42 anni può essere aiutata a valutare, sperando di vivere il più possibile per stare con il figlio di 11 anni, quando e come iniziare a prepararlo, aiutarlo preparandolo, per quando lei non ci sarà più. Sperare di vivere il più a lungo possibile, ma ridefinendo le priorità proprio sulla base di quel limite, percepito teorico da chi è in salute ma che la malattia ti fa sentire reale, e adattando il nostro concetto di qualità di vita a quello che stiamo vivendo per poter apprezzare, pur nella malattia, quello che la vita ci permette di avere. La speranza permette questo. L'illusione no.

Dott.ssa Danila Valenti

Direttore UO

Rete delle Cure Palliative (SC)

Azienda USL di Bologna.

Introduzione

Gentili lettori,
se qualcuno mi avesse predetto 20 anni fa, che mi sarei occupata di morte e di morire con gioia e curiosità, si sarebbe sentito dire che era semplicemente pazzo e l'avrei evitato come la peste.

E invece così è stato ed è così oggi.

Il mio viaggio per arrivare in questo territorio fecondo comincia da lontano.

Con queste righe scritte con semplicità e di cuore, cercherò di descriverne il percorso parlando di me in prima persona.

Ho scritto questo libro per Voi, affinché la mia esperienza possa invitarvi a riflettere e far ardere più vivacemente la fiamma che forse, qualcuno di voi, sta intravedendo dentro di se. Una fiamma di interesse verso la morte. L'argomento della vita che sembra essere il più ostile, il più spaventoso e il più denso di domande eternamente senza risposta. Risposte che non saranno mai certe, cosicché l'uomo possa continuare a ricercare dentro di se.

Alcuni di voi potrebbero sentire la fiamma come senso misto di interesse e di paura.

Alcuni altri si accorgeranno che l'argomento della morte non li turba, ma anzi, li attira.

Una volta ho fatto un sogno: vedevo un grande ponte di marmo bianco ben fatto, armonico e bello da vedere. Aveva finestre e un tetto e metteva in contatto le sponde di un fiume. Dopo anni ho capito parte del messaggio del sogno: gettare ponti, mettere in comunicazione rive che non si potrebbero altrimenti toccare. Costruire sistemi che permettano unione. Collegare. Questa è in breve parte della mia "mission" di questa vita che ho scoperto e agito solo in tarda età. Per questo scrivo, affinché queste righe possano essere parte di questo ponte e io possa collegarmi a voi.

"Scrivere un libro. Che ridicolaggine" spifferava sottile e la vocina interiore perfida. La vocina interiore dell'incapacità e dell'inetitudine, un killer che si contrappone dentro di me ad una voce interiore più forte e più vitale, strettamente collegata al cuore. Quest'ultima, invece, da qualche anno mi spinge in modo tranquillo e ripetitivo a prendere in mano le parti interiori di me,

sostenuta dalla voglia di mettere ordine nelle esperienze di una vita intera. Una vita vissuta per il servizio, a stretto contatto con la morte e con la malattia. Scrivo per mettere ordine dentro di me, prima di tutto, per poi condividere quest'ordine con gli altri.

Un libro è uno scambio, è un'offerta che voglio fare prima di tutto a me stessa e poi agli altri. Offro questo per raccontare una parte di me così titubante che è cresciuta nel tempo, fino a divenire salda e forte. La voce interiore, da molti mesi, mi spinge verso il mare per assaporarlo e trovare in esso l'ispirazione e calma per poter scrivere. Quella parte di me, cresciuta attraverso l'esperienza, cresce e si muove continuamente, come l'acqua di questo mare. Davanti ad esso cerco di trovare la forza e soprattutto la volontà di andare avanti nella scrittura di questo libro.

Ho cominciato a scrivere nel 2014, nella terra di Puglia dove il mare e le coste ammaliano. Ho sviluppato il testo e continuato a riordinare idee di fronte al reef Egiziano di Marsa Alam. Un'altra parte in Grecia nelle acque di Itaca. Il mare, dove il vento padroneggia spavaldo, anche e so-

prattutto con la sua assenza. Nell'assenza, nella bonaccia, il velista è impotente, come lo è quando Eolo scatena i suoi puledri. Guardo lontano e, se c'è nebbia, non vedo la linea di definizione dell'orizzonte. Cielo e mare sono a volte indefinibili e indefiniti nel loro sposalizio; la riga virtuale dove i due elementi si toccano senza toccarsi, non si vede. Tutto sfuma in una nebbiolina morbida e lucente. La morte è come questo orizzonte; se ti vuoi avventurare per cercare di comprenderlo e per cercare di raggiungerlo, appare la paura perché perdi i confini, ti soffoca la vastità. Ami l'elemento, sai che ti appartiene ma ti spaventa nel contempo.

Scrivere della morte e del morire è come scrivere del mare; lo vedi, lo senti, lo respiri, ti sembra di abbracciarlo e poi ti accorgi che è lui che ti abbraccia. L'esperienza di solcare le sue acque, permette di respirare l'aria dell'ebbrezza della voglia di conoscere. Una voglia di libertà. Contemporaneamente appare la paura che la conoscenza porta con sé. La paura dell'infinito, dello sconosciuto e contemporaneamente la voglia profonda di questo sconosciuto e di questo infinito. Spesso si riesce a riconoscere la linea dell'o-

rizzonte o immaginare di poterla riconoscere solo vedendo le piccole barche in lontananza: sai che ci sono e che poggiano sull'acqua; quella dovrebbe essere la verifica dell'infinito orizzonte. Ma contemporaneamente sai che oltre quella barca c'è dell'altro, esiste un'immensa vastità. È questo sentire che rende infinitamente debole l'essere umano. Nel contempo, interiormente, si percepisce la possibilità dell'infinito e quella particella di noi che "sa", la riconosciamo come infinitamente forte. È la Coscienza. Con il sostegno di quella particella affrontiamo l'ignoto, perché essa "sa" cosa c'è oltre, ed è tranquilla.

All'inizio, ho scritto questo libro con la tecnica del "puzzle disperato", ovvero con la voglia di scriverlo in tasca e il tempo per farlo alquanto tiranno, abbozzando pezzi su pezzi ogni volta che avevo un'idea in testa. Poi l'ho lasciato decantare anche per mesi. Con il tempo, ho avuto splendide occasioni per poter scrivere vicino al mare e l'imbastitura è diventata cucitura definitiva. Ora è pronto, per voi e per me.

Buona lettura.

Prendo posto in carrozza

Nel periodo di vita attuale, nel quale sto scrivendo, mi riconosco come donna espansiva, solare, curiosa di conoscere, poco arrendevole e determinata. Mi piace costruire progetti e vederli realizzati. Mi piace rinnovare, ristrutturare e rendere migliori le cose che incontro. Ho una alta attitudine alla guida e spesso faccio la condottiera di singoli e gruppi. Ho affinato doti strategiche e mi sento inondata di forza e magnetismo personale.

Mi sento resiliente nelle situazioni critiche. Negli anni e con l'addestramento profondo del "conosci e governa te stesso" mi sono scarnificata, purificata, a volte violentata da sola, nella giusta convinzione che ogni cosa che accade ci serve. Ogni dolore ha un senso per noi, per farci fare la giusta esperienza. Ogni persona che incontriamo ci porta un dono o un messaggio, fosse anche quest'ultimo fatto di graffi, di incomprensioni e stridii di carattere. Serve tutto, serve sempre. Perciò, per me, ogni occasione è buona per approfondire qualcosa di me, del mio passato. Solcare,

veleggiando, le onde dei miei segreti inconsci. Più strumenti sono stati utilizzati, più maestri e più incontri fortunati sono arrivati. Una strada difficile ma di grande soddisfazione. Cominciamo dal principio: la mia difficile nascita col forcipe!

Durante alcune esperienze personali di Cammino del Lutto, Rebirthing e Imprinting della Nascita, ho avuto modo di sperimentare come, per me, la gravidanza fosse stata percepita come una prigione, dove mi sentivo, per certi aspetti, costretta. I miei vissuti rispetto al parto, erano legati a sensazioni come “collasso della libertà”, oppure, “perdita della consapevolezza universale”.

Questa scelta del nascere che anche se probabilmente fatta moltissime altre volte, resta per me un vortice penoso. Una rinuncia a qualcosa. Quando si sente parlare della vita umana e della morte, la concentrazione maggiore è sempre sulla domanda? Cosa c'è nell'aldilà? C'è una vita dopo la morte? Le domande più interessanti e poste a me stessa, spesso guardando il cielo stellato, sono sempre state: *“Ma dov'era prima la mia*

*coscienza?” “Quale corpo abitava e perché?”
“Che cosa faccio qui?” “Qual è il mio compito?”*

Durante la vita ho sempre percepito, senza ombra di dubbio, coloro che sostengono la vita umana. Gli alleati invisibili, angeli o guide spirituali. Qualunque sia il nome con cui definire queste presenze, so che esistono e che ci proteggono, consigliano, stimolano verso l'evoluzione, ci spingono amorevolmente verso l'esperienza carnale come strada maestra trasformativa. Un'esperienza programmata nelle tappe fondamentali, e sostenuta durante i percorsi che ognuno sceglie, per muoversi da una tappa all'altra.

Sono nata il 26 agosto 1960, anno del Topo, in estate a Bolzano, alle 20.30 con l'utilizzo del forcipe. Vergine ascendente Ariete. Questo mix di numeri e simboli da l'immagine del profilo caratteristico di base che mi contraddistingue: operosa e intelligente, caparbia e ostinata, dedita al servizio, incapace spesso di chiedere aiuto e orgogliosa di "fare da sola". Amante del caldo e dell'acqua, con abitudini crepuscolari notturne. Disponibile, onesta, ingenua e spesso credulona, per eccesso di fiducia

negli altri. Molte sono le sfide che la vita mi ha offerto e tutte hanno avuto un senso che ho focalizzato anche dopo molti anni. Amati genitori; padre sensibile, femminile con svariate paure e madre egocentrica, focosa e decisionista, con futuro breve.

Primogenita, una sola sorella, con la quale ora ho un bellissimo rapporto, ma che da bambina ho vissuto come tendente al ladrocinio di spazi, cibo, affetto ed attenzioni. Parenti femmine, di linea materna, molto dotate di poteri paranormali. Una Linea Rossa che ho faticato a riconoscere e onorare. Parenti sempre attenti a dirti a chi somigli e perché. A suggerirti che cosa sarebbe meglio per te e come ti dovresti comportare per essere amata: plàsmati ed adattati, nega te stessa! Assorbi tutte le superstizioni e i pregiudizi delle dinamiche familiari e impiegaci almeno 30 anni per uscirne fuori. Aggiungiamo amicizie varie che ti abbandonano senza alcuna spiegazione, per scoprire poi, dopo anni, che “loro” non ci stavano dentro, nella relazione con te. Che tu eri “troppo”, per loro, senza fare nulla, solo per essere come sei. “*La tua sola presenza*”, mi ha detto un giorno una amica

sparita nel nulla senza chiarimenti per tre anni, *“mi avrebbe costretto a obbedire a stimoli al cambiamento che non potevo attuare. Quindi ho scelto di non vederti più”*. Ho occhi troppo grandi e sinceri per potermi guardare dritta negli occhi e ammettere che non ce la fanno ad essere sinceri con se stessi: così si scappa con codardia e senza parole.

È successo spesso nella mia vita. La ricerca profonda dei miei perché, mi ha aiutato a conoscermi meglio. Vengo in questo mondo lo stesso giorno di nascita di Maria Teresa di Calcutta. Ho imparato a vedere i limiti dell'altro e rispettarli nel perdono: qualche volta faccio terribilmente fatica, ma ci provo, perché ho verificato che nulla viene dato più di quello che si può sopportare.

Per me la vita è una giusta e inesorabile programmazione consapevole, inserita nel calcolo combinatorio karmico planetario, che intreccia i fili dei destini delle anime. Ogni volta, sono stupefatta della raffinatezza e perfezione del disegno che spesso intravvedo: una vita personale completa di molto sacro e di molto profano, abilmente e faticosamente

tenuti in equilibrio, a costi piuttosto alti. Maturazione della consapevolezza spirituale lenta, che sboccherà e darà frutti solo verso i 40 anni. Già, perché prima di nascere si vede il panorama d'insieme, nitido ed impeccabile. Completo del prima e del dopo, vivendo il durante. Il flash-back che pare si abbia, un attimo prima di andare via da qui, lo si ha prima di arrivare, solo che è più lento e programmato. Un panorama contrattuale, attivato con se stessi e dettato dalla schiacciante logica del contrappasso e dell'esperienza come evoluzione. Un contratto con clausole di base fisse, ma elastico nel libero arbitrio della possibilità di scelta. Nessun obbligo con nessuno, neanche con Dio. Solo delle possibilità per se stessi, basate sul senso della responsabilità spirituale.

Ma andiamo avanti: all'asilo ci andrò malvolentieri, con un senso di abbandono che mi ferirà profondamente; un luogo dove le suore mi costringeranno a mangiare e dormire contro voglia. Quei trattamenti di favore, annulleranno la mia capacità di auto percezione corporea, creando stati di ansia molto forti. Un luogo dove ad ogni ritardo dell'arrivo della mamma, sarà vissuto come

abbandono e quest'ultimo resterà per decenni il tema fondamentale del lavoro su me stessa. A scuola di male in peggio: *“È brava ma potrebbe fare di più!”*. Maligni e sadici, gli adulti! Così per buona parte della vita rimasi beffardamente prigioniera dell'ansia da prestazione, della competizione. Gli adulti spesso non si impegnano a sostenere il bambino, a capire davvero cosa gli piace, quanto gli piace e, proprio perché piace, farlo volentieri. Purtroppo ciò che piace, generalmente non va mai a genio ai genitori, che per un bambino sono intoccabili come degli dei e indispensabili, anche se sono totalmente stronzi.

Giocherò volentieri con i maschi che mi sembreranno più interessanti, logici e concreti e forse meno viscidici di certe amiche. L'adolescenza sarà un mezzo inferno. Con le danze ormonali peggioreranno i tratti caratteriali innati e acquisiti della tendenza all'ansia, alla preoccupazione e alla mancanza di autostima.

Non riuscirò in quel periodo ad imporre la mia volontà di fare ciò che avevo capito di desiderare. Disegnare e progettare, veder costruito, realizzato, ristrutturato,

reso bello, rinnovato un immobile: insomma sarei potuta diventare una delle prime donne geometra della città. E invece no, mia madre farà di tutto per convincermi che la scuola per me sarà difficile e lunga. Istigherà in me un senso di incapacità per proteggersi dall'invidia inconscia e latente per me. Inconsciamente sapeva che avrei potuto realizzare ciò che lei non aveva voluto o potuto realizzare, ovvero la maestra di scuola elementare; erano altri tempi. Lo capirò solo 40 anni dopo.

E il padre? Gran lavoratore, pieno di responsabilità, paure, seriosità e assenza; migliorerà vistosamente quando, più avanti, resterà “finalmente” sguarnito di figure femminili asfissianti e farà, di nuovo, finalmente ciò che gli piace; ritrovando il sorriso e la gioia di se stesso. Camperà a lungo. Queste sono esperienze che io sceglierò di fare e lo capirò nel profondo solo in tarda età, quando... ehi che fretta! La mia croce e delizia! Sì perché la rapidità e l'intelligenza fanno sicuramente agire, prendere decisioni, ma controllare gli impulsi eccessivi sarà la mia sfida per molto tempo a venire. Così come partire dal combattere contro l'ansia

di controllo della vita per arrivare ad uno stato di accettazione degli eventi senza forzarli; che fatica sarà vincere!

Nel panorama ci ho messo anche un tradimento in una fase dell'adolescenza. Il ragazzo con cui starò, spudoratamente si farà vedere da me con un'altra. Che botta! Che dolore! Un baratro di disperazione dato dalla fragilità emotiva e dalla sorpresa. Così, tra capo e collo, a tradimento, è il caso di dirlo. Scenderò nel fondo di una depressione per alcuni mesi. Avrò 17 anni e, solo in questo caso, sarà vero che il numero porta sfortuna, per il resto della mia vita non sarò mai superstiziosa. Quello sarà un anno cruciale, che segnerà il mio destino o, visto alla rovescia, sarà il destino che ho scelto che mi offrirà l'opportunità di vivere delle esperienze che mi forgeranno attraverso il dolore e getteranno le basi per poter essere qui ora ad agire e a raccontarne.

Sì perché un giorno d'inverno, a scuola...

Facevo la terza superiore controvoglia, l'abbiamo già visto. Allo scoccare della seconda ora di lezione sento nitida nella mia testa

una voce che mi dice insistentemente: “*devi tornare a casa... devi tornare a casa... devi tornare a casa...*”. A quell’epoca non sapevo che era un normale fenomeno di “chiarou-dienza”, tipico degli svariati modi del percepire, che sono da sempre talenti innati dell’essere umano. Era una voce interiore saggia e potente, che ora chiamo simpaticamente “lo spione”, che mi guida e mi sorregge con infinita pazienza ed amore. Fenomeno che è chiaramente cominciato allora e del quale avevo una paura enorme, come la maggioranza della gente. Ho obbedito a quella voce e sono tornata inaspettatamente a casa. Mia madre era intenta al riassetto della casa. Vedendomi entrare ad un orario insolito chiede: “*Che ci fai già a casa?*” ovviamente che le posso dire, che ho sentito una voce? No di certo! Solo io voglio avere il dubbio di essere pazza, mica gli altri! Rispondo così, evasivamente, di non aver più voglia di restare a scuola. Tutto a posto, mia madre era una donna di mondo, comprensiva, elastica, trasgressiva perciò... no problem! Dico “era” perché dopo 20 minuti dal mio rientro, ebbe una crisi epilettica molto forte, preceduta da dolore improvviso alla testa. Aneurisma, emorragia cerebrale, neu-

rologia Verona, aggravamento, polmonite? Non si capì bene perché, ma è morta qualche giorno prima di Natale del 1977, dopo una settimana di ospedale, aveva 44 anni.

Qualcosa mi aveva spinto ad essere presente. Perché? Perché mi serviva! Da quel momento il baratro: shock, depressione, crisi di ansia con ipocondrie varie, nessuna sana elaborazione del lutto attraverso il dolore, il pianto e lo scoramento. Congelamento, nessuna lacrima, pietrificazione ed ovviamente soppressione della voce premonitrice in un profondo angolo di me stessa. Affronterò, in questo pietoso stato interiore, la scelta di andare avanti con gli sudi e piglierò al volo un'occasione d'oro, facendo la scuola di fisioterapia a Conegliano Veneto. Scelta non consapevolmente ponderata. Viceversa un impulso di interesse vago ma chiaro mi aveva richiamato verso quella strada in una delle rotatorie più importanti della mia vita. Queste rotatorie sono per me l'immagine interiore preferita per rappresentare la possibilità di scelta e le occasioni. Scegliere di intuito, con il cuore, si è rivelato per me il sistema più soddisfacente alla lunga distanza.Cogliere l'attimo, sen-

za attivare la ragione e di conseguenza la mente, porta ad occasioni all'apparenza più complesse ed articolate. La strada più difficile è a volte la più paurosa ma anche la più panoramica e la più ricca. La più semplice da sicurezza ma forse non permette di arrivare ai traguardi prescelti prima di nascere. Non permette di affrontare difficoltà e sfide con se stessi che, viceversa, sono i noccioli importanti della trasformazione verso l'evoluzione e conoscenza di se. Non ne faccio una questione di saggezza o di bravura, ma semplicemente di una comprensione dei meccanismi che appaiono logici, chiari e stimolanti ai miei occhi. Vista in questo modo la vita mi sembra più sensata, perfetta, intelligente. È come, se così, ogni domanda avesse una risposta. Come se ogni cosa fosse splendidamente collegata ad un'altra, senza avere legami apparenti. Questo ambito particolare si aprirà alla comprensione solo quando... uh, che fretta! Un attimo di attenzione al filo del racconto!

Raccontavo della scuola che mi darà stimoli all'approfondimento di materie scientifiche e alla conoscenza della carrozza che ci porta in giro, cioè il corpo fisico. La scuola

mi fornirà l'autonomia. Attraverso di essa capirò che ho interesse nel viaggiare, vedere territori sempre nuovi e mi spingerà ad allontanarmi da una città che non ho mai amato e a prendere il volo, senza sentirmi troppo in colpa nel lasciare mio padre e mia sorella da soli. Non avrei potuto fare diversamente. La corrente della vita mi portava altrove. Immediatamente dopo la scuola lavorerò per dieci anni in un centro di riabilitazione, dove farò una esperienza molto profonda in tutti i campi delle malattie traumatiche e neurologiche dell'adulto. Mi occuperò di molta gente, scoprendo solo anni dopo quello che, intimamente, la mia professione nasconde, valorizzandola e recuperandola in pieno, non prima di aver approfondito molti altri aspetti.

La prima apertura verso un altro modo di vedere il corpo l'avrò frequentando la scuola di Agopuntura e Medicina Cinese a Ravenna. Studiando le basi energetiche che sottendono al corpo, potrò avere alcune delle risposte alle mie domande sul perché e sul come funzionano le cose in ambito fisico. L'omeopatia, applicata su di me nei brutti momenti che passerò a livello psichi-

co, mi farà comprendere i meccanismi delle energie sottili e le dinamiche vibrazionali che ne stanno alla base.

Mentre sto osservando il panorama futuro tutto comincia muoversi. Mi sento strizzata, tutto sta cambiando, le mura morbide si fanno rigide e mi schiacciano. Mi sa che farò fatica a nascere. È come passare sottoterra attraverso un budello, un cunicolo stretto. Si arranca sospinti da una forza non contrastabile. La mia mamma soffre molto. Mi stanno affermando per la testa, mi salvano dalla strozzatura, strozzandomi. Così, salvata con il forcipe, passerò parte della vita a dover dimostrare, soprattutto a me stessa, che posso fare tutto da sola. Va bene, va bene, adesso nasco!

Conosco la storia: via la coscienza spirituale, si entra nello stato di oblio; qualche vago ricordo ricontattabile nei sogni, nelle intuizioni e nei déjà vù. Niente consapevolezza, servirà a fare giuste scelte, troppo comodo sapere tutto. Niente ricordi del prima, solo l'intima e sottile speranza di mantenere il contatto con coloro che mi amano, nel mondo spirituale, che si occupano di me. Tutta la vita degli umani è sospinta dalla ricerca

delle origini, senza sapere mai con certezza nulla. Così cresce interiormente la spiritualità. Elemento profondo, intimo e personale che, come vento, spinge la barca della nostra esperienza su questo pianeta. Andiamo, è ora, il momento perfetto, neppure questo lasciato al caso. Ho scelto una vita ricca, intensa, elaborata e di grande trasformazione; una vita di servizio. Spero di essere all'altezza del compito che mi sono affibbiata da sola.

Nadia: Speranza, questo il significato del nome di origine russa che mia madre è riuscita a farmi mettere dopo aver litigato con il prete che doveva battezzarmi! Santa donna che bella scelta, grazie mamma! Nel mio nome è marchiata la speranza. Un marchio indelebile che accompagna la mia vita. Piango mentre scrivo queste righe. Un libro da scrivere offre anche l'opportunità, tra le altre cose, di fare catarsi risparmiando i soldi per lo psicoterapeuta! Ho perso il filo? No! Sono nata, ho passato la stretta, l'angst, l'imbutto ed eccomi qui esattamente come voi.

**BIBLIOGRAFIA SULLA
MORTE E MORIRE,
MALATTIA
E SOFFERENZA**

- Le scelte terapeutiche della persona affetta da SLA “ documento di consenso AISLA.
- Il libro tibetano del vivere e del morire - Sogyal Rinpoche, Ubaldini, 1994.
- Riflessioni quotidiane sul vivere e morire - Sogyal Rinpoche, Astrolabio, 1996.
- Il libro tibetano dei morti - Namkhay Norbu, Ubaldini, 1997.
- Vivere Sognare Morire - Rob Nairn, Ubaldini, 2002.
- Dove va l'anima dopo la morte? - Cesare Boni, Elvetica, 2002.
- Il sonno, il sogno, la morte - Dalai Lama, Neri Pozza, 2000.
- Lungo il sentiero dell'illuminazione - Dalai Lama, Oscar Mondadori, 2006.
- Who dies? - Stephen Levine, Anchor Books, 1989.
- Il gusto della vita - Stephen Levine, Armenia, 2000.
- La morte e la vita dopo la morte - Elisabeth Kubler-Ross, Ed. Mediterranee, 1991.
- La morte e il morire - Elisabeth Kubler-Ross, Cittadella, Assisi 1985.
- L'anello della vita - Elisabeth Kubler Ross Ed Frassinelli.
- La morte e i bambini - Elisabeth Kubler Ross Ed R.E.D.
- Domande e risposte sulla morte Elisabeth Kubler Ross Ed R.E.D.
- La morte è di vitale importanza Elisabeth kubler Ross ed Armenia.
- Passaggio tra due vite Lama Jgmela Rimpoce.

- La morte amica - Marie de Hennezel, BUR, 1998.
- La vita oltre la morte - Raymond A. Moody, Oscar Mondadori, 1999.
- Natural Liberation - Padmasambhava, Wisdom Publications, Boston 1998.
- A guide to the bodhisattva way of life - Shantideva, Snow Lion Publications, N.Y.,1997.
- The Dharma - Kalu Rinpoche, State University of N.Y. Press, 1986.
- Vivere nella luce della morte - L. Rosemberg, Ubaldini, 2002.
- Cronaca di una disincarnazione - Anne e Daniel Merurois e Givaudan Ed Amrita.
- Palla di sogno - Louise Thouin .
- Canto di commiato - Louise Thouin.
- Accompagnarli verso la luce - Petia Prime.
- Essere buoni conviene - Stephan Einhorn.
- Grazia e grinta La malattia mortale come situazione di crescita - Ken Wilber - Ed. Cittadella.
- Ma cosa ho di diverso Mario Melazzini - Aisla.
- Un medico, un malato, un uomo. Come la malattia che mi uccide mi ha insegnato a vivere - Autobiografia Mario Melazzini - Aisla.
- Liberi di vivere Malati inguaribili, persone da curare - Massimo Pandolfi - Aisla.
- Il ramarro verde Michele Riva - ed. Creative - Affetto da sla.
- Lo scafandro e la farfalla - Jean Dominique Bauby - Ed. Ponte alle Grazie - Autobiografia locked in syndrome.
- Medici umani e pazienti guerrieri Bonadonna - Autobiografia di medico malato.

- Remare senza remi Ulla Carin Lindquist – Malata sla svedese
- L'ultima estate Vighy Cesarini – Ed. Fazi – Autobiografia sla 73 anni.
- Morire ad occhi aperti - Marie De Hennezel – Ed. Lindau- Biografia di Yvan Amar.
- La morte e la vita dopo la morte. Morire è come nascere - Elisabeth Kübler-Ross – Ed. Mediterranee.
- Aiutami a dire addio Il mutuo aiuto nel lutto e nelle altre perdite – Arnaldo Pangrazzi – Ed. Erickson.
- Saper accompagnare. Aiutare gli altri e se stessi ad affrontare la morte” – Frank Ostaseski – Oscar Saggi Mondadori.
- Oltre l'evento. La morte nella relazione educativa Maria Teresa Vendramini – Ed. Franco Angeli.
- Fare amicizia con la morte Judith L. Lief - Ed. Ubaldini.
- Accabadora di Michela Murgia Einaudi editore.
- L'ultimo tabù di Giuditta Dembeck.
- Ars Moriendi Anonimo XV secolo ed Ananke.
- L'arte di morire Osho
- Kanakakis Jorgo, “Die Welt ist voll von halben Enten” (2006).
- Kanakakis Jorgo, “Il mondo è pieno di anatra metà” (2006) .
- Kanakakis Jorgo, “Ich sehe deine Tränen” (2006 neu überarbeitet)
- Kanakakis Jorgo, “Vedo le tue lacrime” (rivisto nel 2006 nuovo) .
- Kanakakis Jorgo, “Ich begleite dich durch deine Trauer” (2007 neu überarbeitet).

- Kanakakis Jorgo, “Ti accompagno attraverso il dolore” (di recente rivisto nel 2007).
- Kanakakis Jorgo, “Auf der Suche nach den Regenbogen Tränen” (1994-2006).
- Kanakakis Jorgo, “Alla ricerca delle Lacrime Arcobaleno” (1994-2006).
- AA.VV., *La morte oggi*, Feltrinelli, MI, 1985.
- Ariès Ph., *L'uomo e la morte dal medioevo ad oggi*, (1977), Laterza, BA, 1989.
- A. Bompiani, *Dichiarazioni anticipate di trattamento ed eutanasia. Rassegna del dibattito bioetico*, EDB, BO, 2008.
- Curi U., (a cura di), *Il volto della Gorgone. La morte e i suoi significati*, B. Mondadori, MI, 2001.
- De Septis E., *Eutanasia. Tra bioetica e diritto*, Messaggero, PD, 2008.
- Gioffrè D., (a cura di), *Il dolore non necessario. Prospettive medico-sanitarie e culturali*, Bollati Boringhieri, TO, 2004.
- Morandini S., Pegoraro R., *Alla fine della vita. Religioni e bioetica*, Gregoriana, PD, 2003.
- Reale G., *Corpo, anima e salute. Il concetto di uomo da Omero a Platone*, Raffaello Cortina, MI, 1999.
- Reichlin M., *L'etica e la buona morte*, Edizioni di Comunità, TO, 2002.
- Turolfo F., Vazzoler G., *Il testamento Biologico*, Cafoscarina, VE, 2005.

Titoli di Fontana Editore*

- Enrico D'Errico, *Io sono anima*, saggistica (2019).
- Antonella Burato *Disegnare i sentimenti*. Manuale di disegno (2019).
- Leonardo Anfoli, *The secret fire of Meditation*, saggistica (eng) (2019).
- Valentino Bellucci, a cura di. Gli aforismi di Nārada (Nāradaḥaktisūtra). Il segreto più intimo dell'estasi, saggistica (2019).
- Valentino Bellucci, *Universi Paralleli. L'esoterismo nel pensiero di Leibniz per muoversi nell'infinito*, saggistica (2019).
- Valentino Bellucci, *Gli specchi segreti di Salvador Dalí, I segreti iniziatici presenti nell'opera del pittore*, saggistica, (2019).
- Valentino Bellucci, *Goethe esoterico, I 7 segreti iniziatici di Goethe*, saggistica, (2019).
- Giovanna Mulas, *Oratio de hominis dignitate*, saggistica, (2019).
- Francesco Boer, *L'immaginazione non è uno stato mentale: è l'esistenza umana stessa*, saggistica, (2019).
- Leonardo Anfoli, *El fuego secreto de la meditación*, saggistica (esp) (2019).
- Paola Marchi, *Nove Novelle Sufi*, libro illustrato (2018).
- Paola Gabrielli, *L'Ombra di Omero - Manuale per conquistare la felicità e tenersela stretta*, manuale (2018).
- Khenebish, *Pacchetti d'Amore - Essere nella leggerezza dell'essere*, saggistica (2018).

- Elisabetta Marinelli, *Mind Me - Il libro dell'autoconsapevolezza, che scriverai tu*, manuale (2018).
- Leonardo Anfolsi, *Il Fuoco segreto della Meditazione*, saggistica (2018).
- Leonardo Anfolsi, *Zen Naikan - The ancient energy alchemy of the Rinzai Zen monks*, saggistica, (eng)(2018).
- Leonardo Anfolsi, *Zen Naikan - L'antica alchimia dell'energia dei monaci zen rinzai*, saggistica, (ita e ing)(2018).
- Gennaro Ponzio, *Manuale di sviluppo personale - Come prendersi cura di Se ed aprirsi alla Consapevolezza*, saggistica, (2017).
- Eva Maria Franchi, *I tipi psicologici - Istruzioni per l'uso*, saggistica, (2017).
- AAVV, *Nitrogeno - International review of operative Alchemy*, rivista periodica, (dal 2017).
- Leonardo Anfolsi, *A commentary on The Diamond Sutra*, saggistica (ing) (2017).
- Corto Monzese, *L'Ovale alchemico*, esoterismo (2017).
- Andrea Casna, *La Massoneria in Trentino - Il Settecento*, saggistica, (2016).
- Vincenzo Pane Bansō, *La via delle nuvole*, romanzo (2015).
- Leonardo Anfolsi, *Bananananda*, romanzo (2014).
- Corto Monzese, *Enneagramma e Body Types*, esoterismo (2014).
- Dario Atena, *Insegnamento iniziatico*, esoterismo (2014).
- Luca Pigaiani, *Bagno armonico - Massaggio sonoro con campane tibetane*, manuale, (2014).

- Dario Atena, *L'antica scienza della resurrezione*, esoterismo (2013).
- Dario Atena, *Figli del Tuono*, esoterismo (2013).

* Aggiornato a novembre 2019