



Paola Bertolotti

*la*Forza  
*di*  
Cambiare

*Storie di vita e di cambiamenti*



*Self-help / La Forza di Vivere*

**FrancoAngeli**

*Self-help / La Forza di Vivere*

Questa serie di volumi si rivolge a tutti: malati, familiari, donne e uomini che direttamente o indirettamente hanno vissuto l'esperienza del cancro.

L'obiettivo è di fornire elementi di aiuto per trasformare un'esperienza negativa in un'opportunità, rinnovando il proprio equilibrio e la forza di vivere.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Paola Bertolotti

*la*Forza  
*di*  
Cambiare  
*Storie di vita e di cambiamenti*

*Self-help / La Forza di Vivere*

**FrancoAngeli**



*Associazione fondata nel 1973  
a sostegno globale delle persone colpite dal cancro  
e dei loro famigliari.*

ATTIVEcomeprima Onlus - Via Livigno, 3 - 20158 - Milano (Italy)  
Tel. +39 02 6889647 • Fax +39 02 6887898  
Web: [www.attive.org](http://www.attive.org) • Email: [segreteria@attive.org](mailto:segreteria@attive.org)

*Pubblicazione realizzata grazie a una erogazione liberale di  
Susan G. Komen Italia.*

Susan G. Komen Italia - Via Venanzio Fortunato, 55 - 00136 - Roma (Italy)  
Tel. +39 06 3540551-2 • Fax +39 06 3013671  
Web: [www.komen.it](http://www.komen.it) • Email: [komenitalia@komen.it](mailto:komenitalia@komen.it)

Progetto grafico della copertina: *Alessandro Petrini*

Copyright © 2010 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

## Indice

L'uomo degli arcobaleni	pag.	7
Intervista a Marco Margnelli	»	11
Luisa: una donna nuova, generata dal male	»	16
Testimonial di coraggio	»	20
Al bene non c'è mai fine!	»	24
Quando la malattia aiuta a riflettere	»	28
Tredici anni di vanga e zappetta	»	32
A ruota libera	»	37
Un'esperienza di un medico che sa... "cosa vuol dire"	»	40
Una donna eccezionale	»	43
Posso ancora avere dei sogni?	»	50
Come un castello	»	54
"Cacciatori" o "Agricoltori"?	»	59
Un'altra vita dopo il cancro	»	63
Dalla Valle d'Aosta	»	67
Questa vita? Ma viviamola!	»	73
La rinascita di Graziana	»	77
Un patrimonio di speranza	»	80
Dopo vent'anni... la mia avventura	»	83

Il secondo segnale	pag.	85
Vivere il presente. Unica certezza	»	88
Valorizzare il presente dà spazio alla vita... e ne fa nascere un'altra!	»	91
Morire e poi tornare a vivere	»	94
Una durissima prova e poi...	»	97
La forza di vivere	»	104
Bella e famosa	»	108
L'aiuto in gruppo è meglio	»	111
Una triplice esperienza	»	114
Avevamo bisogno di crescere	»	118

## L'uomo degli arcobaleni

*Non sempre è facile riconoscere l'arcobaleno dopo il temporale ma, solo cambiando di poco la prospettiva si può iniziare a distinguerlo e vederlo, sempre più nitidamente, occupare tutto quanto il cielo.*

**Anna è da parecchio che collabori con l'Associazione, forse è tempo che ci racconti un po' di te.**

Ho 38 anni, lavoro in Bocconi dove mi occupo di formazione e ricerca e di economia di Enti no-profit come il vostro. Ho conosciuto il lavoro dell'Associazione due anni fa a un convegno alle Stelline e sono stata colpita dalla personalità di Ada. Ero stata da poco operata di tumore al seno e la mia vita in quel momento non era proprio al massimo.

**A causa dell'intervento?**

No, non solo. Stavo uscendo da una situazione affettiva molto complessa e dolorosa che mi aveva dato molta insicurezza. Ero psicologicamente a terra, tormentata dai sensi di colpa e impegnata totalmente a distruggermi.

Ho una mia convinzione: che quel nodulo tenuto sotto controllo e tranquillo per tanto tempo, si sia scatenato allora.

Si è aggiunta distruzione a distruzione e ciò mi ha portato a credere che da quel momento non sarei più stata, e non avrei più avuto, niente di bello.



**Dai la sensazione che il mondo ti sia crollato addosso, che tu sia stata toccata in qualcosa di veramente profondo.**

Sì, certamente e ti spiego perché. Mi sono ritrovata da un giorno all'altro in questo scenario: un tumore, una mastectomia, una ricostruzione venuta non bene, in menopausa e in più tutti i problemi affettivi e la mia solitudine. Ero convinta che ormai mi fossero state tolte, in un attimo, tutte le cose a cui tenevo. Ho vissuto questa esperienza come un'aggressione al mio femminile. La mancanza di un amore, la mancanza di un figlio, la mancanza di un seno che rappresentava in pieno questo aspetto come simbolo di fertilità e maternità. Era la fine di tutto il mio io, come se fosse passata una bomba atomica su un giardino coltivato per anni sperando che potesse fiorire. Mi sono sentita come una terra devastata, senza più motivi per vivere.

**Come hai potuto uscire da un buio così totale?**

È stato poco a poco; ho sentito che avrei dovuto fare qualcosa per recuperare ciò che era, nonostante tutto, rimasto nel fondo di me. Che nessuna terapia fisica, da sola, avrebbe potuto arrivare fin là, nel buco che aveva scavato il mio dolore.

Ho cercato altre soluzioni, ho tentato altre terapie, ma ciò che ho iniziato a fare con impegno è stato lavorare sull'anima.

A un certo punto ho deciso di sospendere tutte le terapie fisiche perché non mi interessava se vivevo o morivo, ma di sicuro sapevo che vivere come avevo vissuto e stavo vivendo, non era possibile.

**Cosa hai fatto in pratica?**

Ho iniziato a lavorare sui miei sogni, aiutata da una persona speciale. Su due in particolare, che mi hanno aiutato a comprendere molte cose.

Il primo è stato un sogno fatto prima di ammalarmi in cui la morte mi afferrava per un braccio, con una forza incredibile. Io non volevo andare con lei, ma sentivo che se mi fossi opposta con la stessa forza, lei avrebbe vinto. Allora ho iniziato a parlarle, per convincerla che non volevo morire, che non volevo andare con lei neanche per un minuto. Mi sono svegliata con la sensazione che a un certo punto fosse stata lei a lasciarmi. È stato molto bello.

### **Che significato dai a questo sogno?**

Che avevo voglia di vivere e che la morte non mi avrebbe portato via. Mi ha fatto capire che ho una fiducia totale di poter sempre, in ogni modo, farcela. Questo sogno me l'ha confermato, è stato preziosissimo per iniziare la mia ricostruzione interiore.

### **E l'altro?**

L'altro l'ho chiamato: "L'uomo degli arcobaleni". Aveva appena finito di piovere e io vedevo un piccolissimo arcobaleno, molto pallido. Cercavo di farlo vedere a tutti ma nessuno ci riusciva perché era troppo piccolo. È arrivato allora un ragazzo che riusciva a vederlo, lo faceva diventare sempre più grande e lo moltiplicava. Il cielo si riempiva così di arcobaleni e tutti potevano vederli. Voleva dire che, tutto sommato, dovevo cercare chi mi aiutasse a valorizzare ciò che avevo in me e non a distruggerlo, e ritrovare il positivo anche negli altri, andando avanti anche se il sentiero non era chiaro.

### **E ora cosa senti dentro di te? C'è ancora così tanto deserto?**

A volte sì, quando sono stanca, quando mi manca quell'affetto speciale che cerco ancora tanto, quando penso a quello che non potrò più avere. A volte meno, quando riesco a riempirmi di impegni, di amici, delle cose belle della natura. Non ho più tanta voglia di soffrire, però. Non è stata la violazione fisica, che peraltro ho attenuato facendo la ricostruzione subito, durante l'intervento, ma la violazione dei miei sentimenti più profondi.

### **Cosa ti ha spinto a decidere per la ricostruzione e cosa significava per te?**

Credo che lo stato di prostrazione fisica e psichica fosse troppo forte e avere un'illusione di normalità mi poteva aiutare. Non avevo un contorno affettivo ricco, ero sola, e questa scelta è stata un'ancora a cui mi sono attaccata. Ha significato qualcosa che simbolicamente stavo facendo per me stessa, un atto di tenerezza, qualcosa per sentirmi meno a disagio. Una protesi non è un seno, è l'illusione di un seno, ma a volte le illusioni fanno sopportare meglio le realtà negative. È un po' come la Nutella che ti fa sentire meno triste in certi momenti.

**Come ti senti ora?**

Sicuramente molto più matura. Ho un corpo forse meno carino, ma un'anima più forte, una carica di vita senz'altro maggiore. Non voglio più perdere tempo, non voglio più avere relazioni finte. Voglio riuscire a sfrondare tutto ciò che sento togliermi energia.

Ora l'arcobaleno lo vedo molto bene.

## **Intervista a Marco Margnelli**

*Il Dr. Marco Margnelli, medico-neurofisiologo, membro del Comitato Scientifico di Attivecomeprima, è un esperto e studioso, riconosciuto a livello internazionale, della fisiologia e delle alterazioni degli stati di coscienza. In questo ambito si occupa di episodi che la scienza non riesce a spiegare completamente. È autore di numerose pubblicazioni scientifiche e divulgative. Lo abbiamo intervistato per voi.*

### **Cosa accade nella vita di una persona quando si verifica un evento straordinario e apparentemente inspiegabile?**

Potrei parlare dell'ultimo caso al quale mi sto interessando.

È una donna di circa 60 anni, mandatami da una collega psichiatra.

Aveva iniziato ad andare da lei perché aveva desiderio di sapere cosa fosse successo in un certo periodo della sua infanzia; ne aveva un black-out, e lei sospettava, a ragione, che in questo periodo della sua vita fosse successo qualcosa di molto importante. Durante una seduta, in cui era stata messa in ipnosi, ebbe una visione, e qui entriamo in una dimensione un po' strana: vede un personaggio massiccio e minaccioso che dice: "Tu oltre questo punto non vai, questa storia non ti serve, e io ti precludo il passaggio".

La psichiatra si impensierisce, pensa a qualche problema mentale e me la invia, perché io sono noto come specialista nel riuscire a discriminare queste cose.

**Quando arriva da lei?**

Non subito, perché nel frattempo un'amica molto religiosa, la trascina in certi gruppi di preghiera. La mia paziente era assolutamente atea, ma per non deludere l'amica inizia ad andare. Ha un cambiamento incredibile. Dopo due settimane, durante una preghiera, ha un'altra visione: una scena dove lei e Gesù passeggiano come vecchi amici in un paesaggio maestoso. È a questo punto che decide di venire da me, per sapere se lei è dotata di poteri di guarigione, cioè se è una pranoterapeuta. L'ascolto e la tranquillizzo, le dico che ci sono molte storie simili alla sua, assolutamente ripetitive, nelle quali non c'è assolutamente patologia, ma sono storie mistiche, religiose e che quindi sono evolutive: cominciano così e poi vanno chissà dove.

**Che ne è stato poi di questa donna?**

Dopo due settimane mi telefona e mi dice di avere strani dolori alle mani. La rivedo, inizio un'analisi accurata delle mani e noto che questa donna sta per avere le stigmate. Tutte le caratteristiche erano quelle e i dolori erano inspiegabili. Agli infrarossi si vedeva una macchia di iperemia, cioè di afflusso di sangue, molto circoscritta. Dal punto di vista medico non c'era meraviglia. Ma mettendo insieme altri elementi, come l'eritema sul dorso delle mani corrispondente alla stessa forma di quella del palmo e in aggiunta i dolori, non c'era una spiegazione in quanto non esiste una forma dermatologica o una malattia che ti dà questo.

**Come può spiegarlo?**

L'inquadramento antropologico di questa storia è classico: la signora ha quella che viene detta una "chiamata" cioè la visione di Gesù, questo nel nostro sistema di fede. Ciò generalmente avviene durante il sogno o durante un'estasi, comunque in uno stato di coscienza diversa dal normale. C'è quindi questo "reclutamento" e poi lo sviluppo di una personalità completamente diversa, caratterizzata da un forte desiderio di aiutare gli altri.

**Come può interpretare da un punto di vista scientifico questo cambiamento?**

La spiegazione è che prima ci fosse un'elaborazione inconscia. La signora ha un livello culturale medio, è un'impiegata, senza interessi

culturali particolari. Non sapeva molto sulle stigmati, se non che le avesse avute Padre Pio, ma non sapeva altro, non c'era il desiderio di averle. Non è isterica: le ho fatto tutti i test psicologici possibili. Dal punto di vista della salute mentale è perfetta. C'era a monte senz'altro un desiderio di cambiamento. La cosa curiosa è la figura di Gesù che ha anche un significato particolare nella cultura religiosa: è quello che si è sacrificato per gli altri quindi, se ti recluta, vuole la stessa cosa da te, infatti ti marca con le stigmati.

### **Che idea si è fatto di questa vicenda?**

Trovo tutto questo percorso, seppur logicamente accettabile, molto strano; non posso dire miracoloso e neanche inquietante. Lo trovo curioso. Fa parte di quei fenomeni che la scienza non riesce a spiegare. Io sono avido di questi casi, ne ho tanti. La scienza tenta sempre di spiegare logicamente, ma si può arrivare fino a un certo punto, poi si rompe: che senso ha avere una visione, un'apparizione? La scienza direbbe che è un'allucinazione quindi dovrebbe innescarsi un pensiero patologico, non fisiologico. Invece qui, stiamo parlando di qualcosa di sano, un cambiamento in direzione positiva. Certamente vedo anche degli esaltati, ma quando un pensiero ci dice: "Cambia la vita" e lo fa...

### **Come ha vissuto tutto ciò questa donna?**

All'inizio è rimasta sconvolta, ma l'aver capito che deve dedicarsi agli altri e fare la guaritrice, la aiuta tantissimo. Adesso fa la pranoterapeuta e sta vivendo tutto ciò come un cambiamento assolutamente positivo della sua vita. Dedica tutto il tempo libero a questa cosa.

### **Che finalità ha per lei studiare queste vicende?**

Il mio approccio non è scovare a tutti i costi una spiegazione patologica, ma scovare una spiegazione fisiologica. Perché nel fenomeno delle stigmati ad esempio, se c'è un meccanismo centrale fisiologico, quale esso sia, nella testa, nel cervello, che ti fa i buchi, c'è anche lo stesso meccanismo che ti fa guarire. È qui che io vorrei arrivare da una vita!

**Ha visto situazioni in cui le stigmate sono sparite?**

Sì, qui a Milano, ho studiato un caso dal '95. Questa persona, aveva le stigmate tutti i primi venerdì del mese, duravano due giorni e la domenica sparivano.

**Secondo lei, persone che vivono queste esperienze fuori dall'ordinario, riescono ad accettarle come qualcosa di straordinario o ne hanno paura? E come vivono dopo?**

Tutte e due le cose. Spesso chi ha difese culturali minori ne può essere sconvolto, chi invece è troppo razionale le nasconde, oppure c'è chi cerca di riequilibrarle, come nel caso di questa donna che ha investito nella cura degli altri. Ci sono anche quelli che iniziano il calvario dei farmaci, sovrastati dall'ansia.

**Sta dicendo che anche un'esperienza straordinaria inspiegabile cambia in ogni caso la vita e per poterla integrare nel vivere quotidiano, va accettata?**

Sì, siamo abituati a vivere secondo modelli razionalizzati e condivisi. Appena esci dal modello vai in ansia. Si deve quindi dare un senso, qualunque esso sia.

**Cosa pensa come uomo e come scienziato di queste persone?**

In certi momenti le invidio perché hanno la possibilità di accedere ad aspetti sconosciuti della mente umana. Sono "sciamani" potenziali, cioè hanno doti particolari. Nelle tribù antiche queste persone venivano istruite a fare questo mestiere, tramandandolo di padre in figlio. Erano figure istituzionalizzate, molto positive nelle società tribali. Da noi, dove non c'è la figura dello sciamano, queste persone diventano pranoterapeuti, altrimenti vengono particolarmente ostracizzati, patologizzati, e trattati con i farmaci. Per questo spesso si nascondono, non parlano della loro esperienza, soprattutto se hanno visioni. Non è certo una vita facile la loro.

**E come religioso?**

Se crediamo profondamente in Dio, è facile che da Lui ci si aspetti qualcosa, una missione, un tuo compito e un senso della vita che, comunque lo giri, è fare del bene. In qualunque modo lo fai, quando riesci ad intraprendere quella strada, sei nel giusto. Certo, lo si può

fare o in modo superficiale o profondamente, appunto a seconda delle esperienze che incontri nella vita. E anche le esperienze straordinarie ne fanno parte. In questo io credo profondamente.  
La storia è tutta qui.



## **Luisa: una donna nuova, generata dal male**

*Luisa Cantarelli recita nello spettacolo teatrale di Romeo Castellucci "Genesi-dal Museo del sonno".*

**Luisa ti abbiamo conosciuta dieci anni fa e ora vorremmo sentir parlare la donna che é diventata un'importante attrice di teatro d'avanguardia. Come sei arrivata a essere quella che sei ora?**

Se oggi sono qui é anche per merito vostro. Dieci anni fa sono approdata ad Attivecomeprima dopo l'incontro con il cancro. Tra le varie attività proposte avevo scelto Tai Chi e il Corso di Teatro Comico tenuto da Alessandra Faiella. Il teatro era un sogno nel cassetto, non avrei mai pensato di poterlo realizzare. Lavorare con Alessandra mi fece venire voglia di fare qualcosa anche fuori; così telefonai a delle scuole di teatro chiedendo di poter partecipare ai loro corsi, ma anche con la consapevolezza che la mia età potesse essere un limite. Incontrai Roberto Caiaffa, figlio di Gianni Caiaffa noto attore napoletano, feci un provino e mi accettarono nello spettacolo "La Carmen e il Dongiovanni". Così ho cominciato.

**È un talento che già sentivi di possedere?**

Non so se è un talento, l'amore per il teatro l'ho sempre avuto. Da bambina mi chiudevo in bagno e con la vestaglia della mamma recitavo poesie davanti allo specchio. Mi piaceva cantare, scrivere racconti. Poi la vita è andata avanti con tanti altri impegni, tante altre precedenze.

**Cosa ti ha fatto riaprire la porta su questa parte di te?**

Oggi come oggi posso dire che è stato il cancro. Questa malattia è stata un'opportunità. Se non avessi avuto questa esperienza, non sarei mai arrivata in Associazione e non avrei mai conosciuto Alessandra e di conseguenza Caiaffa. Ho lavorato tantissimo, sono andata in giro per tante piazze, per tante strade; ho recitato in vari ruoli nei sei anni che sono stata con lui, ma la parte che sento più in sintonia con me è senz'altro quella che recito ora, la parte di Eva.

**È un punto della tua storia molto importante, perché in questo spettacolo tu reciti in una condizione molto particolare...**

Infatti, recito nuda. Quando mi hanno telefonato nel 1999, stavano cercando proprio una donna come me per fare la parte di Eva in un loro spettacolo. Ho detto subito che, oltre ad avere sessant'anni, ero senza un seno, ma mi rassicurarono che era quello che volevano. Così mi sono buttata, ho fatto i provini e mi hanno subito scritturato. Credo che mi abbia aiutato molto avere fatto Tai Chi: i miei movimenti sono tutti al rallentatore, Eva si risveglia da un sonno di diecimila anni e deve avere tutte le caratteristiche di una donna che non si ritrova più in questo mondo, che ha sulla faccia il terrore di essere tornata viva, di non sapere cosa l'aspetta. E poi tutte le cicatrici sul corpo a rappresentare tutto il male del mondo.

**Non credi che questo possa simbolicamente rappresentare l'incontro con il cancro?**

Senz'altro sì. Quando ci si risveglia e si prende coscienza di ciò che è avvenuto, quando l'idea del domani è incerta, quando ci si ritrova con un corpo ferito che non sarà mai più quello di prima...

Io a questo proposito devo ringraziare una mostra di Gabriella Pellegrini intitolata "Corpi". Oltre ad altre fotografie ce ne sono di mie e credo di avere per la prima volta preso coscienza di quello che veramente era il mio corpo lì, a quella mostra. Mi sono messa a piangere, mi ha preso un'emozione violentissima. Dopo il cancro sono successe altre cose nella mia vita non certo piacevoli, ma in quelle occasioni non riuscivo a piangere. Ma il vedermi così, un seno mutilato, l'altro seno con una cicatrice di una quadrantectomia, un'altra sulla pancia... Guardarmi come se mi vedessi per la prima volta... mi sono

fatta una enorme tenerezza, non ho provato ne schifo ne vergogna, soltanto tenerezza.

**Nel momento in cui hai deciso di accettare la parte, quindi di spogliarti, come sei riuscita a non farti condizionare dagli occhi degli altri?**

Pensa che io sono l'unica che attraversa tutto il palcoscenico, mi espongo totalmente alla vista degli altri. Non ho mai avuto problemi a mostrare il mio corpo, ma adesso ancora meno.

**Se quindici anni fa ti avessero chiesto di spogliarti davanti a un pubblico?**

Forse non l'avrei fatto; mi sento molto più a mio agio con il corpo di adesso. Non voglio lanciare nessun messaggio facendo così, è solo uno spettacolo, ma un messaggio a me stessa lo mando: questo mio corpo per me ha un significato profondo, legato alla parte di Eva. È la mia "genesì";

Si può cadere nel pozzo più profondo, ma c'è sempre qualcosa che ti può riportare su; ognuno ha i suoi strumenti, basta cercarli. Mi sento una nave della quale sono il nocchiero incontrastato e con lei ho cominciato un lungo viaggio iniziato tanti anni fa, non è stato facile. Ma il legno di cui è fatta è potente e mi ha portato fuori dalle tempeste; godo dei periodi di bonaccia e ogni volta sono pronta a riavanzare, con il vento che mi spinge. Una continua genesi. Eva mi sento proprio io!

**Sei contenta dunque della tua scelta?**

Moltissimo, quando usciamo quattro o cinque volte alla fine dello spettacolo, non mi importano tanto gli applausi, per i quali non uscirei, ma che lo spettatore abbia dentro di sé la mia immagine come è stata sulla scena.

**Quali sono ora i tuoi progetti?**

I progetti sarebbero tanti, faccio teatro e drammaturgia all'Università; nel corso di recitazione scelgo e faccio di tutto: musica, scenografia, monologhi... Mi dà molta soddisfazione. Per Natale vorrei mettere in scena uno spettacolo tutto mio.

**Il senso di tutto questo nella tua vita?**

Mi dico che il cancro mi è capitato al momento giusto, mi ha aperto delle porte. Certo sono stati anni dolorosi, ma anche i dieci anni più ricchi e più intensi della mia vita. Quando mi sono vista in quelle fotografie e ho pianto tanto, ho pensato a tutte quelle persone che non ce l'hanno fatta e mi sono sentita privilegiata. Credo che questo mi obblighi in un certo senso a continuare, anche per loro.

Non vorrei dire delle cose scontate, ma non tutto ciò che è male porta sempre male. Bisogna riuscire a trovarne il senso, a viverla come una opportunità per scoprire nuove parti di sé.

Certo a me ci sono voluti tre cancri e sarebbe stato meglio arrivare a dove sono in un modo meno traumatico, ma adesso posso dire di avere molte, molte più capacità di guardare alla vera essenza della mia vita.