

La Forza di Vivere.



Ada Burrone

La forza di vivere

Ada Burrone

È nata a Fabbrica Curone (AL) il 26 aprile 1933; si è sposata a 20 anni, ha avuto un figlio e all'età di 36 anni è stata operata al seno.

Ha fondato nel 1973 l'Associazione Attivecomeprima, grazie all'appoggio del suo chirurgo Prof. Pietro Bucalossi (allora Direttore dell'Istituto Tumori di Milano) con lo scopo di migliorare la qualità della vita delle donne colpite come lei dal cancro al seno, attraverso un sostegno umano, psicologico e medico.

Da allora la sua attività si è svolta quotidianamente nell'ambito dell'Associazione, di cui è Presidente. Il suo lavoro, oltre alla guida e allo sviluppo dell'organizzazione, si è rivolto in modo particolare:

- all'ascolto delle persone che vivono l'esperienza del cancro e alla strutturazione di risposte concrete ai loro bisogni*
- alla creazione di un metodo originale di lavoro, coadiuvata da un'équipe di medici e psicologi*
- alla diffusione di tale metodo attraverso seminari, corsi e convegni in Sede e presso altre numerose organizzazioni italiane*
- alla conduzione, insieme a psicologi clinici, dei gruppi di sostegno psicologico "Riprogettiamo l'esistenza" e "Decido di vivere"*
- alla costruzione di una rete di collaborazioni con ospedali, centri oncologici, associazioni italiane ed estere, anche al fine di poter indirizzare a queste organizzazioni le richieste di aiuto che Attivecomeprima riceve*
- alla testimonianza della cultura di Attivecomeprima attraverso interventi in contesti scientifici, culturali e sociali.*

È autrice di testi per la conduzione dei gruppi di sostegno psicologico.

È pubblicista e direttore responsabile della rivista ATTIVE.

Tra i suoi scritti: "La terapia degli affetti" con Franco Fornari (ed. Attivecomeprima), "Il gusto di vivere" con Gianni Maccarini ed. Oscar guide Mondadori, "M'amo non m'amo" (in italiano e in inglese) ed. Pixel, "La Danza della Vita" (in italiano e in inglese) ed. Franco Angeli.

È coautrice di "...e poi cambia la vita" e di "Tumore del seno: Prevenire Curare Vivere" ed. FrancoAngeli/Self-help.

Tra i premi e riconoscimenti ricevuti:

Cavaliere dell'Ordine "Al Merito della Repubblica Italiana" (1977)

Riconoscimento Internazionale S. Rita da Cascia (1998)

Premio speciale Marisa Bellisario (2005)

Premio FAVO "Cedro d'Oro" terza giornata del volontariato (2008)

Prefazione

Questo libro non è un libro di guerra. Parla di cancro, ma non si allinea con la cultura sanitaria fatta propria da questo settore della medicina, ancor più di altri, come una guerra a oltranza contro un nemico da bombardare, distruggere, affamare (coerentemente con questo uso retorico di metafore guerriere, anche i pazienti che partecipano a studi clinici controllati, vengono “arruolati” nella ricerca...). Ma se il contrario della guerra è il pacifismo, lo scritto di Ada Burrone non è pacifista. Perché è un libro di lotta. Parla di crescita: e la crescita non è un regalo, ma è il risultato di uno sforzo intelligente e organizzato.

Non c'è niente di antiscientifico in questa lotta. La scienza medica - rappresentata dai migliori tra i medici: quelli che sanno prendersi cura, oltre che curare - è un'alleata, non una nemica. E Ada non fa mancare qualche opportuno consiglio che potremmo rubricare come “buon uso del medico”. Ma è una lotta che va oltre la scienza. Perché per crescere - con il cancro, dopo il cancro, dopo ogni perdita e devastazione nella vita - ci vuole saggezza.

Passeggiando con Ada - non impartisce lezioni, non sentenzia, ma colloquia in modo piano con chi accetta di fare un po' di strada con lei - impariamo di nuovo a porci domande profonde ed essenziali. Le domande che abitavamo da piccoli e che poi abbiamo dimenticate. Come chiamare questa ricerca?

Le daremmo il nome di “filosofia”, se questa parola non ci intimidisse. Ma è, letteralmente, “amore per la sapienza” ciò che condividiamo, conversando, con preziosi compagni di strada. Rari, e per questo preziosi.

Prof. Sandro Spinsanti

Cambia improvvisamente il senso della vita
e, anche tu, per sentire di esistere,
hai bisogno di uniformarti al cambiamento
indotto dal cancro,
altrimenti è come se nuotassi contro corrente.

A cosa serve lottare contro l'accaduto
se non a perdere l'energia?

E come fare, proprio quando senti
che la vita ti sfugge, ad afferrarla,
a rimodellarla, a impregiarla?

Ti senti trascinato dalla mente
davanti al bivio della vita e della morte,
e, come se il mondo ti fosse caduto
senza preavviso addosso,
cerchi una via d'uscita.
Non hai però la forza per scegliere la strada
da percorrere:
quella del rifiuto e della lotta contro la malattia
oppure quella dell'accettazione
e della riconciliazione con te stesso e con la vita.

Quanto vivrai non ti è dato di sapere,
ma nemmeno prima di questo “incidente”
potevi conoscere la durata del tuo tempo di vita.
La differenza sta nel fatto
che ora ne sei consapevole,
sei costretto a fare i conti con te stesso
e poi scegliere se essere tu il protagonista della tua vita
o se lasciare che lo diventi la malattia.

La tua buona condizione fisica
ti permetterà di vivere a lungo,
ma la tua scelta di pensarti nella vita
ti darà anche una nuova forza interiore.

So che è emerso in te il senso della finitezza,
che la paura dell'incognito ti fa sentire disorientato,
confuso e impotente, ti blocca i progetti e le energie:
l'ho provato!

Uno scienziato, Albert Einstein,
che di energia ne sapeva qualcosa, sosteneva che
“l'immaginazione è più importante della conoscenza”.

Se l'immaginazione è la porta
attraverso la quale passano
la volontà e la svogliatezza
perché allora non decidere di incanalare,
attraverso la mente, le tue energie nella vita
anziché disperderle nella paura?
Ma come fare, ti chiederai, a mettere in movimento
un'azione costruttiva in un momento così distruttivo?
Proprio perché il mondo ti è crollato addosso
ora ti si presenta l'occasione di ricostruirlo.

Prova a immaginarti solo:
nel buio di una giungla,
oppure in un deserto senza acqua da bere.
Prova a sentire se dentro di te
predomina la rassegnazione
o la volontà di trovare la soluzione.

Se nutri nel cuore
un grande desiderio da realizzare,
questo ti attrarrà come un magnete
verso la giusta via d'uscita o verso l'acqua per dissetarti.
Scoprirai così che la forza di quel “magnete”
ti staccherà dagli ostacoli che potrai incontrare
per raggiungere la meta.

Accadrebbe la stessa cosa
anche se tu fossi in compagnia di altre persone:
ognuno sarebbe costretto ad attivare
la propria forza interiore
per raggiungere lo scopo.
Ognuno ha il proprio bagaglio da portare
e la propria strada da percorrere,
sia esso da solo o tra mille altri.

L'autonomia interiore dà forza,
l'aspettativa che altri risolvano i nostri problemi,
crea dipendenza e fragilità.
Non attribuire la causa della tua sofferenza agli altri.
Tu sei tu, così come sei,
lascia che gli altri siano come sono.
Vi incontrerete prima
se ognuno sta in piedi con le proprie gambe.

Apprezza te stesso,
apprezzerai gli altri.
Tu hai la capacità di rendere possibili
le cose che appaiono impossibili, se ci credi.
Se hai fiducia in te stesso
la porrai negli altri.

Sii gentile con te stesso,
abbassa le difese,
deponi la maschera,
accettati come sei,
liberati dal timore del giudizio degli altri.
Non giudicarti ti servirà a non giudicare.
Se hai bisogno di piangere, fallo
ma attingi anche al beneficio energetico del ridere.

Se hai scelto di avventurarti nella vita,
comunque essa sia,
in modo costruttivo,
puoi sentire che la tua mente
impegnata in quella direzione,
non dà più spazio ai pensieri di insuccesso.
Stai agendo come un esploratore
alla ricerca di un tesoro.

Stai avvicinandoti però a un tesoro singolare
che non è un desiderio da realizzare
o un luogo da raggiungere,
ma è una nuova condizione di benessere.
I tuoi pensieri, i tuoi sentimenti e le tue azioni
si stanno armonizzando tra loro
e tu stai prendendo in mano la tua vita.
Il tuo mondo interno
non rifiuta più la realtà che stai vivendo,
perché, in pace con te stesso,
la puoi contenere,
è parte di te.

Stai liberandoti interiormente
di quel mondo che ti sentivi cadere addosso.
Ti senti alleato di te stesso,
non hai più bisogno di lottare contro le cose
che non possono cambiare,
provi il beneficio di armonizzarti con esse.
Nello stesso modo
puoi rapportarti con il cancro:
puoi smettere di trattarlo mentalmente come un nemico,
perché nel combatterlo continuamente
ne coltivi l'idea,
mentre se lo tratti come un visitatore sconosciuto,
non troverà ospitalità.

Dirigere la mente è questione di volontà.
Tu la possiedi.
Più darai spazio al tuo essere nella vita,
più l'idea della malattia,
si allontanerà spontaneamente
dai tuoi pensieri.

Concediti di riempire ogni giorno la tua esistenza
con tutta l'energia vitale e creativa possibile.

Ricorda che la vita è l'attimo
e ogni attimo è la vita.

Non rinunciare a vivere
pensando al tempo che vivrai.

Assaporane il senso qui e ora.

Ho descritto cosa accade
quando andiamo con tutta la nostra volontà
alla ricerca di noi stessi.
Esistono metodi e strumenti che,
se ben utilizzati,
velocizzano “l’incontro” con noi stessi.
Cerca chi ti può essere utile nel percorso
e poni la fiducia in colui che senti alleato,
in chi ascolta i tuoi bisogni e ti affianca nel realizzarli.

Non consultare troppi medici in cerca di conferme:
sentirai solo pareri diversi.

Poni la tua fiducia nello specialista
che mentre cura la malattia

non trascura te e il valore della tua vita.

Scegli chi possiede speranza e te la può trasmettere,
lasciati aiutare da chi senti che ti sta curando
con scienza e coscienza.

Fai le cure che i medici
riconoscono utili per te
e ad esse aggiungi tutto quello
che tu senti importante per stare bene:
ne rafforzerai il risultato.
Se ciò che fai risponde alle tue aspettative,
rafforzi anche il tuo essere:
mente, corpo, spirito
e favorisci il tuo benessere.

Ti sarà utile praticare lo yoga, il training autogeno e altre attività di armonizzazione mente-corpo. Puoi inoltre eseguire alcuni esercizi semplici ma efficaci come:

- rituffarti mentalmente in momenti vissuti con piacere e riviverne le emozioni
- visualizzare il tuo corpo in un globo di luce
- scrivere spontaneamente quello che senti prima di coricarti
- immergerti con l'immaginazione in colori che ti rilassano
- ripetere mentalmente OM o altri mantra risananti
- sviluppare la creatività che ti è più consona (dipingi, suona, coltiva fiori o altri hobby)
- chiudere gli occhi e sentire il tuo corpo tranquillo, sano, in armonia con se stesso.

Parlo a te, come a un compagno di viaggio
e come se ricordassi a me stessa i passaggi essenziali
per guarire dentro.
Dopo il cancro ho incontrato molte migliaia di persone
che con atteggiamenti differenti
vivevano la stessa esperienza.
Ho capito che chi riesce ad accogliere l'idea della finitezza
sviluppa la capacità di arricchire la propria esistenza
e “rischia”, come è successo a me,
di vivere meglio di prima
perché “vaccinato” psicologicamente contro la paura.

Questo è il mio augurio per te:
non vivere il cancro come una condanna,
come un'espiazione o una vergogna,
cogli invece l'occasione per trarne un insegnamento.
Concediti di stare dentro la vita con tutto te stesso,
coltiva la speranza in ogni circostanza,
abbraccia il mondo dentro e fuori di te
e volgi lo sguardo all'Infinito...
Ti sentirai interiormente libero di esistere.

Impaginazione e grafica:

Alessandro Petrini, Via Orseolo, 5 - 20144 Milano.

staff@petriniadv.com

Immagini delle copertine:

Si ringrazia l'Archivio Sisto Legnani, Largo Treves, 2 - 20121 Milano.

msisto@tiscali.it - www.madsisto.it

Stampa:

Tecnografica srl, Via Degli Artigiani, 4 - 22074 Lomazzo (Mi)

info@tecnografica.ws

© 2009 ATTIVEcomperima Onlus, Milano, Italy.

*I lettori che desiderano essere informati sulle attività dell'Associazione
possono consultare il sito internet: www.attive.org*



Ada Burrone

Collana

La Forza di Vivere

a cura di

ACTIVE
ACTIVECOMEPRIMA ONLUS

Publicazione realizzata in collaborazione con la Fondazione Johnson & Johnson.