Io e Marina

Chiara Micheletti
Psicologa e Psicoterapeuta
Centro di Sessuologia Medica - H. San Raffele Resnati, Milano
Tratto da: Marina Neri, Un punto nero nellâ€™immenso azzurro del mare, Ur Editore 2011

Si ringrazia l'editore per la gentile concessione

Guida alla lettura

Questa intensa riflessione di Chiara Micheletti, psicologa e psicoterapeuta a Milano, chiude il diario che Marina Neri tenne dopo aver scoperto di essere affetta da un cancro. Il diario, di cui abbiamo pubblicato alcuni stralci lo scorso 25 luglio [**Amare la vita, oltre la malattia**], fu scritto per tre anni dalla ragazza e, dopo la morte di questa, venne completato dal padre con alcune pagine colme di commosso ricordo.

Marina si rivolse alla dottoressa Micheletti per curare l'anoressia che a un certo punto l'aveva colpita, ma poco per volta il loro rapporto si trasformò in un lungo viaggio attraverso l'evoluzione del tumore, alla ricerca del significato più profondo della vita, della sofferenza e della morte. Anche se – come ammette la dottoressa Micheletti – «trovare un senso al suo dolore fu professionalmente difficile e umanamente straziante».

Attraverso le parole della dottoressa Micheletti, appare un'immagine nitida e luminosa di Marina: una giovane che «adorava la vita», e che in questa passione seppe trovare la forza straordinaria che la accompagnò nei dieci anni di malattia; che seppe trovare il suo senso nell'essere di aiuto ai medici, alle prese con una forma rarissima di tumore; che all'inizio «visse a lungo come se non fosse malata», ma che poi era arrivata ad accettare la situazione ed era riuscita ad «affrontare la mancanza di qualità nella propria vita»; che seppe infondere fiducia nei propri familiari e amici, e a propria volta ricevette da loro energia e speranza. Sino all'ultima sera, quando il "grazie" sussurrato alla dottoressa per «non averla mai mollata» riassume tutto l'essenziale del rapporto con il paziente e di ciò che cura oltre le cure.

Quando Manlio, il padre di Marina, mi portò il suo diario ebbi la sensazione di avere lei davanti che, tanto tempo prima, mi chiedeva cosa pensassi della voglia di scrivere un libro sulla sua vita. «È una buona idea? Cosa ne pensa? E' d'accordo? Parlerò di lei, di noi ... Posso?».

Non aveva mai perso la titubanza tipica di chi è gentile e rispettoso naturalmente, senza sforzo.

Approvai per molti motivi e lei ne fu felice. Marina parlava e scriveva bene e aveva, nonostante tutto, mantenuto una buona ironia. Aveva una storia interessante da raccontare e **la possibilità di essere di aiuto a qualcuno che leggendo avrebbe potuto reagire, sentirsi meno solo nel proprio dolore**. Avrebbe altresì occupato il suo tempo ed espresso il suo desiderio di sentirsi protagonista. Non il protagonismo a cui siamo abituati oggi, vuoto e volgare, ma quello di chi avrebbe voluto soltanto essere protagonista della propria vita con un quotidiano "normale". Svegliarsi la mattina, uscire correndo se si è in ritardo, lavorare, vedere amici modificando all'ultimo i programmi, vivere completamente il proprio amore, fare sport, pianificare, viaggiare…

Â© 2012 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org

Fu un vero peccato e un grande dolore non avere lei davanti a me a consegnarmi il manoscritto.
Marina **adorava la vita e questa è stata la sua forza straordinaria**. Per lei la morte era un punto nero nell'immensità dell'azzurro del mare: «Il nero lo vedi solo se ti fissi, io preferisco fissarmi sul movimento delle onde mai uguali fra loro, sul loro profumo e sul blu meraviglioso…», e come darle torto!
Ricordo con precisione il giorno in cui Marina entrò nel mio studio la prima volta. Una figura esile, aggraziata e luminosa. Si scusò subito per l'incedere lento, causato dall'uso delle stampelle che guardò come chi avrebbe voluto liberarsene per sempre.
Seduta, mi osservò e dopo pochi secondi, che sembrarono eterni, mi disse: «Ho bisogno di una mano. Ora lo voglio anch'io, voglio che mi aiuti lei», e un sorriso da parte di entrambe ci chiarì che sarebbe stato per sempre.
Così iniziò il nostro viaggio.
«Se devo stare male lo voglio fare a modo mio», diceva.
Questo fu il nostro punto di partenza e Marina capì che **combattere un nemico così subdolo non significava combattere contro se stessa e il proprio corpo**. Aveva una tale voglia di vivere che capì ben presto come aiutarsi senza complicarsi ulteriormente la vita e che il suo braccio di ferro contro la malattia non doveva e non poteva rivoltarsi contro di lei. Perciò lavorammo poco sull'anoressia, c'era un nodo ben più doloroso da sciogliere.
Marina si sentiva in colpa. **In colpa per aver permesso al cancro di impadronirsi di lei**, per non essere stata in grado di debellarlo.
«Questa forma di cancro ce l'abbiamo io e altre ventiquattro persone al mondo: può essere molto invasivo ma anche rimanere a riposo per tanto tempo. La conseguenza logica è che i medici sanno poco di questa forma di cancro. Poca ricerca e poca casistica».
In quel momento mi fu chiaro che dovevo trovare uno spiraglio là dove non sembrava essercene neppure uno e con calma le risposi: «Allora i medici avranno ancora più bisogno di lei».
Mi guardò e mi sorrise con una gratitudine che non potrò più scordare. **Aveva trovato il suo senso**. Lei ora era al centro dell'attenzione non perché malata ma perché viva, e ciò le donò una immensa energia. Da quel momento volle sempre essere al corrente di tutto ciò che i medici dicevano e decidevano. Si informava, telefonava ai dottori, mandava email in cui descriveva con estrema precisione i sintomi e gli effetti collaterali, chiedeva e addirittura proponeva i farmaci per gli effetti positivi che riscontrava. Una paziente molto impegnativa da ogni punto di vista, ma anche molto amata dai medici e da tutto il personale ospedaliero. Il paziente deve poter decidere ed esercitare in prima persona il diritto di scelta sulla strada da intraprendere, sia essa medica, emotiva o comportamentale. **La vita è di chi la vive: nessuno può o deve potersene appropriare**. Fondamentale poi il tatto e la sensibilità di chi parla al malato: annunciare una diagnosi grave non deve mai diventare per il paziente una comunicazione di morte. Marina faceva domande, ascoltava e commentava sempre con qualcosa di carino e positivo. Chi l'ha conosciuta… la ricorda.
Quando si ammalò Marina era molto giovane, aveva solo ventidue anni. All'inizio negò a se stessa che questo male avrebbe potuto vincerla e **visse a lungo come se non fosse malata**. Viaggiava, lavorava, vedeva gli amici, imparava lingue nuove, si metteva in gioco costantemente, ogni giorno, destreggiandosi tra una chemio e l'altra, tra un nuovo intervento da programmare e gli effetti di quello precedente ancora evidenti. **Questo atteggiamento la**

sostenne di fronte a una intensità di dolore altissima, che mascherava con gli altri e con se stessa. Nel corso delle terapie e dei numerosi interventi aveva trovato forza nella consapevolezza della malattia, era arrivata ad accettarla. Dalla negazione iniziale, che le aveva permesso di trovare la capacità di reagire, **era passata ad affrontare la mancanza di qualità nella propria vita**. Aveva sfidato la situazione coi suoi lineamenti severi, ne aveva ricavato luce nello sguardo, una bellezza profonda solo sua. **Nessuno capì mai fino in fondo quale e quanto dolore sopportasse**. E in parte il merito è da attribuirsi alla sua bellezza. Marina non solo era molto bella ma dotata di un fascino elegante e raffinato, di cui era poco consapevole. Ricordo ancora le parole del portiere del mio stabile quando stavo uscendo: «Che splendida donna è venuta oggi da lei, è veramente raro vedere donne così belle ed eleganti!».
In silenzio annuii, sorrisi e me ne andai riflettendo che **nulla è mai come sembra**. Non si era neanche accorto della malattia di Marina, seppur in uno stadio già molto avanzato.
Come credo sia facile intuire, il nostro non fu un rapporto psicoterapico da manuale. Gli interventi e la conseguente convalescenza, la chemioterapia e i suoi postumi, le visite mediche, i controlli, il cambio di città e di paese resero i nostri incontri poco regolari nel tempo. Quando Marina si trasferì in Germania, deontologicamente le suggerii di trovare un terapeuta in loco, immaginando il bisogno di essere aiutata con costanza, ma avevo trovato un muro, non voleva. Grazie alla sua determinazione riuscimmo a sentirci e vederci alla grande. Mi diceva spesso: «Sono arrabbiata, devo sempre dare precedenza ad altro e mai a ciò che mi fa sentire meglio; ma non dipende da me, lei lo capisce vero?». Come si poteva non capire…
Le spiegavo che il nostro rapporto doveva permetterle di ritrovare un equilibrio, abbassare le ansie, scaricarla dalle tensioni. Lei non si doveva preoccupare di altro. In qualità di terapeuta "del dolore" devo ammettere che **trovare un senso al suo dolore fu professionalmente difficile e umanamente straziante**. Marina era speciale. La sua sensibilità accresceva le caratteristiche esteriori dotandola di raffinatezza unica e di grande magnetismo. Aveva la capacità di far sentire importante chiunque entrasse in contatto con lei. Era una perfezionista e questo aspetto del suo carattere la portava a una cura di sé molto attenta. Non ricordo di averla mai vista in pigiama, neppure nell'ultimo periodo di malattia. Indossava tutine molto femminili e aggiungeva particolari che nella loro semplicità la rendevano comunque elegante. Non lo faceva perché mi aspettava, lo faceva per il piacere di vestirsi bene. **Può apparire strano ma era il suo modo di averla vinta sul male**. Un giorno mi disse, veramente felice: «Questo bastardo arriva sempre e bussa alla mia porta, ma io ho imparato a non lasciarmi sopraffare dall'ansia e a non aprirgli; lui si fa sentire per un po', ma poi se ne va».
Voleva vincere per sé e per la sua famiglia, composta da persone con una forte personalità ma profondamente legate. **Ho visto una famiglia partecipare e distruggersi dal dolore, ma mai perdere fiducia e speranza, riuscendo così a infondere a Marina molta energia**. I sentimenti più forti affioravano soprattutto nelle discussioni. Erano sempre riferite alle difficili decisioni da prendere in merito alla malattia. In quei momenti era sempre la stima e la fiducia che provavano l'uno verso l'altro ad avere la meglio nel segno di un grande e reciproco affetto. Questo legame aiutò molto Marina sia quando doveva convincersi di qualcosa che avrebbe preferito non fare o al contrario nel far accettare agli altri la sua decisione. Era ostinata e testarda, ma dotata di un sorriso caldo e luminoso.
Anche senza la malattia il rapporto tra Marina e suo padre sarebbe comunque stato speciale.

Sempre insieme dai medici, sempre insieme nel decidere da quale dottore recarsi, quale ascoltare di più, a quale dare fiducia, sempre insieme anche quando Marina ragazzina non era più, sempre insieme dall'inizio fino alla fine. **Marina sentiva il tormento di quest'uomo che non è mai riuscito a darsi pace e a lui ha sempre riservato un sorriso unico e uno sguardo speciale**. La sua mamma invece era per lei un porto sicuro. Ho visto queste due donne fondersi in un unico corpo e in un unico pensiero. Giulia preveniva i pensieri di Marina e assecondava i suoi desideri comprendendo che fino a quando avesse potuto farlo si sarebbe sentita viva. Non si può chiedere a una madre di accettare il pensiero di poter perdere una figlia, non è umano. Marina verso sua madre era esigente, voleva vederla sorridere, doveva sempre essere curata e mai stanca. Voleva vedere nei suoi occhi serenità.
A loro si aggiungono la dolcissima Susan, la preziosa Tessa, l'amorevole Heider e gli amici di Marina, che sono stati per lei una grande forza, una sorta di generatore di energia positiva. Negli anni sono rimasti i più cari, quelli che non si sono spaventati, **quelli che trovavano in lei la forza che li aiutava a riposizionare e ridimensionare i propri problemi quotidiani**. Erano tanti quelli che le volevano bene davvero. Per ognuno di loro Marina ha significato qualcosa di diverso, ma per tutti è stata e sarà per sempre una grande lezione di vita e di coraggio.
Anni prima mi aveva detto: «Mi faccia camminare, dottoressa Micheletti, la prego mi aiuti a buttare queste stampelle». Era consapevole come nessun altro che la forza risiede nel proprio cervello e nel proprio cuore più che nella fisioterapia, che pur seguiva con diligenza. Ci vollero mesi di sedute allora, ma ci riuscì. Il giorno che entrò nel mio studio senza le stampelle ci abbracciammo a lungo, senza parlare. Fu una grande vittoria per lei e so che le diede le energie per intraprendere tutte le sfide che affrontò in seguito.
Nei suoi ultimi mesi, quando diventò troppo debole per spostarsi, andai io da lei, in ospedale e a casa. Il "bastardo" aveva ribussato alla sua porta – determinato a farsi aprire, questa volta.
Quando Marina mi indicò di non sentire più le gambe, **mi chiese di aiutarla a non vergognarsi della sedia a rotelle**. Solo superando quello scoglio avrebbe potuto andare a cena al ristorante con il suo Heider, a comperare la borsa che le piaceva tanto o un braccialetto uguale al mio. Di fronte a tanta capacità di adattamento, tanta generosità e voglia di vita, feci una cosa poco professionale, ma umana, e dissi: «Va bene Marina, l'accompagnerò io».
Quel giorno non venne mai. Non mi sento di raccontare le mille affermazioni di stima e di affetto che Marina mi fece nel corso degli anni, ma una cosa la voglio dire. Malgrado il rigoroso darci del "lei" fino all'ultimo, il nostro fu un rapporto molto intenso, fatto di rispetto, stima, empatia totale e soprattutto un enorme affetto che andava al di là del rapporto terapeutico. So che Marina, se potesse, direbbe le stesse cose. Entrambe abbiamo rispettato fino all'ultimo i codici mai scritti del nostro rapporto che ci hanno portato a **una profonda simbiosi emozionale difficilmente ripetibile**, ma sempre nel rispetto dell'autonomia personale del paziente, stando al suo fianco.
La sera prima di lasciarci per sempre mi disse: **«Grazie di cuore, non mi ha mollato un attimo»**.
Ringraziava sempre per la mia disponibilità, per ciò che a me sembrava del tutto naturale fare.
Marina mi manca.
Ora sorrido quando la penso e mi vengono in mente tanti bei momenti, specialmente quelli in cui stava meglio. Ma quelle parole finali sono state, per me, il ringraziamento più grande che potesse farmi.

Grazie a Te, Marina. Forse, se sei d'accordo, ora possiamo darci del tu.
Chiara

Biografia

Marina Neri nasce ad Alzano Lombardo, in provincia di Bergamo, nel 1977. Si laurea in Relazioni pubbliche alla Libera Università di Lingue e Comunicazione (IULM) di Milano. A 22 anni si ammala di condrosarcoma a cellule chiare, una forma rarissima di tumore delle cartilagini e dei tessuti molli. Per tre anni riesce a tenere un diario, da cui è tratto il libro che presentiamo. Poi l'aggravamento del male, le innumerevoli terapie, il matrimonio con un giovane tedesco, la permanenza in Germania e infine la decisione di tornare in Italia: forse, ma non lo dirà mai apertamente, ad attendere la fine. Il suo cuore cessa di battere il 1° aprile 2010, dopo dieci anni di sofferenze affrontate con coraggio e generosità.

La dottoressa **Chiara Micheletti** è psicologa e psicoterapeuta. Da vent'anni si occupa dei disturbi del comportamento alimentare. Dal 1986 al 1993 ha operato presso il Centro Didasco di Verona nel 1991-92, in qualità di Direttore), specializzato in tali disturbi. Ha progettato e organizzato, come tutor e psicoterapeuta, settimane di day-hospital per pazienti gravi affetti da anoressia-bulimia, e ha lavorato alla formazione professionale di medici, psicologi, laureandi e infermieri.
Dal 1986 al 1988 ha lavorato, in qualità di psicologa, nel reparto di Clinica Medica dell'Ospedale Policlinico Borgo Roma di Verona, nel trattamento di pazienti affetti da obesità. Ha organizzato ambulatori per pazienti obesi, conferenze sulle dinamiche comportamentali di tale malattia e di formazione per genitori di malati di anoressia.
Dal 1999 svolge, nell'ambito dell'Ospedale San Raffaele di Milano, presso il Centro di Sessuologia Medica del "Punto Raf Resnati", attività di psicoterapeuta in problematiche legate ai disturbi del comportamento sessuale individuali e di coppia.
Dal 1994, all'Università Commerciale Luigi Bocconi, presso il Centro per lo sviluppo delle abilità didattiche e di apprendimento (Cesdia), si occupa del counselling per gli studenti e conduce seminari in aula su Assertività, Ansia e gestione dello stress, Metodo di studio, Gestione del tempo, Parlare in pubblico, Intelligenza emotiva e sociale. E' responsabile della supervisione delle psicologhe che entrano a far parte dello staff Cesdia.
Dal 1994 svolge attività privata di psicoterapia a Milano. E' consulente di "Scegli Tu", sito sulla contraccezione della Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia, e fa parte del Comitato Scientifico della Fondazione Alessandra Graziottin per la cura del dolore nella donna Onlus.