

## IL QUADERNO DELL'ASCOLTO

Questo quaderno vuole essere uno strumento che ci permette di comunicare con le altre persone che stanno vivendo la nostra esperienza o con quelle che ci stanno vicino, in questo periodo.


Rappresenta un'occasione per raccontare pensieri, sensazioni, emozioni e riflessioni. Raccontare in modo riservato, quasi un pò privato, ma con il desiderio di permettere agli altri di conoscere ciò che "ci passa per la testa", o di condividere racconti, poesie che ci sono "rimasti dentro" e che ci permettono di esprimere i nostri vissuti, prima a noi stessi e poi agli altri. E leggere anche i racconti degli altri per ritrovare un pò noi stessi

Nello scrivere le nostre impressioni e nel leggere quelle dei nostri "compagni di viaggio" scopriremo come i nostri pensieri, le nostre emozioni siano anche quelli degli altri, come altri riescano ad esprimere quel "qualcosa" che noi non riuscivamo, come possa essere vivo il desiderio di essere ascoltati.

Non è necessario firmare i nostri commenti, se desideriamo rimanere anonimi, tutto quello che viene scritto e letto in questo semplice quaderno è patrimonio di tutti noi, ogni intervento è un pezzetto di storia del reparto e appartiene a tutti, così in modo molto semplice e immediato.

Grazie per la vostra collaborazione.

L'Associazione di Volontariato in ambito oncologico "Tullio Cairolì", con la supervisione della psicologa dott.ssa Erica Segat, si riserva la proprietà di quanto scritto in questo quaderno.



IL QUADERNO  
DELL'ASCOLTO

## ***Una penna come arma per combattere il MALESSERE***

L'uomo ha sempre usato la scrittura per mettere nero su bianco i propri pensieri e le proprie emozioni, soprattutto nei momenti particolarmente difficili della propria esistenza.

Il desiderio di scrivere di sé nasce all'improvviso, quasi fosse un'urgenza o un'emergenza, un dovere o un diritto, un bisogno che può restare tale, ma che se viene realizzato può addirittura essere un ottimo sostegno per uscire da una situazione emotivamente coinvolgente.

*Scrivere di sé serve durante la cura,  
ma anche dopo per sentirsi più liberi.*

Scrivere è un modo per esserci. La nostra vita esiste sempre all'interno di una narrazione, fatta a sé stessi o agli altri. Scrivere la propria storia è un modo per conoscersi, per definire meglio i problemi, per vedere la vita in una luce nuova, è sentire che si è vissuto e che si sta ancora vivendo, trasformando la passione per il proprio passato in passione di vita ulteriore. Ci si sente veramente protagonisti. Inoltre, guardando da fuori la propria storia, il dolore è come allontanato da sé e tutta l'esperienza negativa può essere rivissuta, riorganizzata per andare avanti con più risorse di prima. Essere consapevoli di aver passato un'esperienza dolorosa aumenta quindi anche l'autostima. Si diventa consapevoli che il proprio vissuto è un'esperienza condivisa e condivisibile.

Il proporsi poi come protagonisti anche agli altri ha un valore aggiunto rispetto al semplice scrivere una storia e lasciarla nel cassetto. La parola scritta rimane. Come testimonianza, come atto di attaccamento alla vita, di trasformazione e di rivendicazione. Come strumento di ricerca di sé e del mondo.

Scrivere è anche un modo per pensare metaforicamente il proprio corpo e ridefinirlo, ripercipirlo poeticamente, trovando immagini e parole nuove per raccontarlo, per narrare le trasformazioni.

Sembra comunque che oltre alla crescita personale, la scrittura autobiografica abbia anche un particolare effetto terapeutico. Questo effetto coinvolge sia sul piano cognitivo che su quello emotivo, ambedue necessari alla costruzione stessa della storia. La parola scritta favorirebbe, in pratica, l'assimilazione e la comprensione degli eventi. Lo proverebbe, per esempio, il fatto che man mano che la salute migliora, aumenta l'uso di parole legate alla spiegazione delle cause degli avvenimenti e all'introspezione.

Attenzione, però: poiché la capacità di elaborare e organizzare in modo significativo le memorie traumatiche richiede tempo, spesso si osserva che l'effetto più immediato del racconto di un'esperienza difficile è paradossalmente un aumento del disagio, dovuto al fatto di rievocare un vissuto spiacevole e solo più tardi si può notare il miglioramento.

Comunque gli effetti sono duraturi e di solito anche brevi sedute di scrittura autobiografica possono far sentire meglio per mesi.

## *La poesia di Matteo*

Oh Signore

La malattia ha bussato alla porta della mia vita,  
mi ha sradicato dal mio lavoro  
e mi ha "trapiantato in "un altro mondo",  
il mondo dei malati.

Un'esperienza dura,

Signore,

una realtà difficile da accettare;  
mi ha fatto toccare con mano  
la fragilità e la precarietà della mia vita.

Ora,

guardo tutto con occhi diversi,  
quello che ho e che sono  
non mi appartiene,  
è un Tuo dono.

Ho scoperto

cosa vuol dire dipendere,  
aver bisogno di tutto e di tutti  
senza distinzione,  
non poter far nulla da solo;  
ho provato  
la solitudine, l'angoscia e la disperazione.

Grazie alla favola che stò vivendo,

salendo gradino per gradino,

ho rafforzato la Fede

che Tu Signore mi stai dando.

Scoprendo,

personaggi meravigliosi,

ma anche l'affetto, l'amore, l'amicizia,

di tante persone.

I miei gioielli,

che giorno per giorno,

mi aiutano a realizzare,

imparare, scoprire ed affrontare

le difficoltà e i valori della vita;

mi hanno fatto capire,  
il vero valore dell'amicizia;  
dove tante volte,  
non sono stato capace  
di valorizzare, comprendere ed amare.

Mi hanno fatto riscoprire,  
il coraggio di non comprare mai  
l'amore  
al prezzo dell'umiliazione.

Mi hanno fatto riscoprire,  
il vero valore della famiglia,  
goccia dorata come il miele,  
che non scappa via,  
rimanendomi incollata al tronco,  
per aiutarmi a resistere  
e crescere ancora.

Signore, Signore,  
anche se mi è difficile,  
ti dico: "sia fatta la tua volontà".  
Ti offro le mie sofferenze  
E le unisco a quelle di Cristo.

Grazie Signore,  
per il dono del sorriso.  
Ti prego benedici  
La mia famiglia, i miei gioielli, Don Fabio,  
le persone che mi assistono,  
le mie suore  
e tutti quelli che soffrono con me,  
e se vuoi,  
dona la guarigione.

Testo raccolto e presentato da Erica Segat con il consenso dei genitori di Matteo.  
È la prima pagina del quaderno.

## DAL QUADERNO DELL'ASCOLTO:

27-02-08

❖ Io vado sempre in giro, per la strada, per negozi, nei centri commerciali e vedo sempre gente triste: è forse causa della politica o dello stress della vita? Giuliana

❖ L'attesa, in generale, è la cosa che affatica di più. Beatrice

❖ Io non ho freddo.

Dopo due mesi di pensione sono stanco di stare a casa e vado a camminare e in piscina per far passare il tempo. Mi sono offerto di lavorare volontario in una cantina, ma di essere pagato in liquido!! .....

❖ "Sto come sugli alberi le foglie"...  
viviamo consapevoli della caducità della vita. Che quest'esperienza ci insegni ad apprezzare la semplicità di ogni singolo giorno.  
Naturalmente.....sempre con il sorriso! Carla

❖ In questo periodo sono ricoverata in ospedale per fare la radioterapia. Ho un tumore al midollo osseo e altre quattro malattie.

Trovo conforto e incoraggiamento da ciò che leggo nella Bibbia, Dio ci promette che vorrà un giorno in cui "nessuno dirà sono malato" Isaia 33:24.

Non si ricorderanno più le sofferenze:"Ed egli asciugherà ogni lacrima dai loro occhi, e la morte non ci sarà più, né ci sarà più cordoglio né grida di dolore. Le cose precedenti sono passate" Rivelazione 21:4.

Auguro a tutte le persone di questo mondo di riuscire ad avere la stessa speranza e la gioia che si prova. Un malato

❖ 8 marzo 2008

Auguri, in questo giorno,  
a noi donne.

Uniche e speciali  
combattive, ma anche un  
pò romantiche,  
che sanno andare avanti  
a testa alta  
e sorridere alla vita  
anche nei momenti  
difficili.

10-03-08

- ❖ "L'oncologia, che follia

Sembra quasi una magia

La mamma ha fatto la chemio,

bisognerebbe darle un premio...."

questo pensiero è stato scritto per me dalla mia bambina, in questo c'è tutta la mia forza.

In questo e negli occhi del mio piccolo e negli abbracci di mio marito.

Loro e tutti gli altri che mi sono vicini ogni giorno mi dicono : "vai che ce la fai!!!"

E io vado, con la speranza che il Signore mi assista.

Silvia

- ❖ È incredibile come in un batter di ciglia tutte le proprie certezze possano crollare.

Stai bene, pensi positivo, sei pieno di dubbi, trovi sul tuo cammino medici che ti sostengono e altri che non hanno tempo necessario nemmeno di ascoltarti e di spiegarti quello che ti può succedere.

Eppure, giorno dopo giorno, con gli eventi che si susseguono, dopo l'intervento, durante la chemioterapia, impari che ce la puoi fare, che ce la vuoi fare.

Ti ritorna una gran voglia di reagire, affrontare questa nuova dimensione, trovi proprio in te risorse che non pensavi di avere.

Nella preghiera, nel sorriso dei tuoi figli, negli abbracci delle persone care trovi una forza immensa e comprendi quando e quanto puoi, con la tua esperienza, essere di aiuto per gli altri.

Ti guardi intorno e impari ad accettare l'attesa. Dai un valore diverso al tempo, agli impegni, alle cose quotidiane.

I valori, quelli veri, si modificano, o meglio, hanno un peso diverso.

Ritorni a gioire per le primule, le corse e le parole di un bambino ti spalancano il cuore, l'amore, che già sapevi essere una cosa meravigliosa, diventa sempre più spirituale.

Vorrei regalare ad ognuno di voi un sorriso d'amore che vi dia la forza che forse state ancora cercando.

Daria

17-3-2008

- ❖ È una bella mattina di marzo, ci sono primule ovunque, alberi, piante e tutto ci invita a pensare che la primavera è vicina.

È la dodicesima volta che veniamo in questo reparto per la terapia. Mio marito è in cura da 10 anni, è in cura per questo male che ormai è diventato comune, in questa sala d'attesa le persone sono molto **abituato** il loro sguardo è sereno, direi quasi rassegnato.

La vita è un grande esame ed è per questo che vorrei esprimere un mio pensiero. La medicina e la preghiera ci aiutano a combattere e vivere vivendo alla giornata con il supporto di una sana famiglia.

Grazie per la vostra disponibilità e Buona Pasqua.

Antonio

Lunedì, marzo

- ❖ Non sono la solitudine della mia camera o del mio letto che sempre, anche durante il giorno, sono lì, ad aspettarmi.

Purtroppo è la stanchezza senza luce che ultimamente ho conosciuto, a farmi sentire il mio corpo un fragilissimo e dolorante contenitore. Margherita

- ❖ **COMBATTI CON CORAGGIO**

Non c'è vergogna nel dolore o nella malattia. Non abbandonarti a pensieri lugubri e non dare ascolto a falsi timori per il futuro.

Condividi serenamente le tue preoccupazioni con chi ti è vicino e troverai la forza di reagire e combattere. Rn S

- ❖ **CONDANNATO A DANZARE**

(marzo 2008)

Quando dall'alto la musica chiama  
e irrompe,  
con la sua melodia  
suadente e dannata,  
ti tocca danzare.....  
Allora con passo tremante,  
leggero e impaurito,  
prostrato e sfinito,  
segui il suo ritmo incalzante  
e non puoi,  
no, non puoi  
rinunciare  
ti tocca danzare.....  
Nel buio totale,  
con dentro il tuo male, ti tocca danzare,  
lasciarti andare  
cedendo alla brezza del vento  
dolore e sgomento,  
affidando il tuo corpo sfinito  
all'aere infinito,  
fluttuando nell'aria in balia  
della melodia.....

La danza ti porta leggero  
Come un veliero  
Sulle onde del mare.....  
Sei condannato a danzare...  
Non conosci né il passo né il ritmo,  
è la musica che ti conduce,  
nel buio è l'unica luce.  
E ad essa ti affidi sperando....  
non sai fino a quando.....  
affidi il tuo cuore implorante  
come a tenera amante.....

Non puoi tentennare o mollare  
tu sei condannato a danzare  
(Tecla)

- ❖ 22. 04. 08

Nella malattia e nel dolore si è sempre speciali. Il Signore ci dia sempre la forza di continuare nella speranza del vivere e del combattere la prova che ci ha dato.



Auguri a tutti voi di cuore.

Una mamma

❖ LA PRIMA VOLTA

Decidere per un  
incontro e poi,  
chi arriva  
senza neppure  
una scatola di biscotti.

- ❖ Quando capitano queste cose ci si domanda il perché, ma questo perché non lo si trova mai.....

Bisogna solo cercare la forza di reagire e cercare di vivere!!!!

Gius

- ❖ Non è vero che sia la morte  
il peggiore di tutti i mali  
è un sollievo pei mortali  
perché cessan di soffrir.

L'inossidabile

❖ 12 maggio 2008

mio padre ora sta abbastanza bene dopo un intervento, la chemio e un secondo intervento. La terapia ha dato buoni risultati sulle metastasi, così è stato operato. Quindi abbiate speranza!!!

Ci saranno sempre controlli o farmaci o altro, ma si può combattere e vivere bene ugualmente.

Coraggio a tutti.

Roberta