

INCONTRARE SE STESSO PER INCONTRARE LA MALATTIA - INCONTRARE LA MALATTIA PER INCONTRARE SE STESSO

*Percorsi di Educazione Fisica
in un Reparto Pediatrico di Ematologia (1^a parte)*

MARIO CISTULLI
Professione/Qualifica

SOMMARIO

Nell'ambito del servizio di scuola in ospedale, l'educazione fisica - opportunamente proposta - riveste un ruolo di particolare importanza; in questo articolo è illustrata l'applicazione di alcuni strumenti tipici dello yoga ad alunni con malattie ematologiche. Si descrivono i principi e le modalità attuati per aiutare a recuperare il contatto con le proprie risorse salutari (spesso soffocate dalla malattia e dalla reazione personale alla stessa) per favorire la conoscenza di se stessi, aumentare il senso di fiducia e di tranquillità, potenziare la capacità di concentrazione e di rilassamento, migliorare la relazione con il dolore e la sua gestione.

PAROLE CHIAVE: educazione fisica, yoga, respirazione, consapevolezza, meditazione, dolore, terapia, leucemia, linfoma, stress, sistema immunitario, chemioterapia, cortisone, effetti collaterali.

EDUCAZIONE FISICA IN OSPEDALE?

"Gli esercizi che sto svolgendo mi stanno aiutando molto a superare la settimana difficile che ho passato. Per esempio gli esercizi svolti oggi mi hanno rilassato anche d'umore. Infatti mi sento più felice e più tranquilla".

"Sto più bene, mi sento leggero. Ho capito anche come posso rilassarmi; mi sento anche più movimentato, serve per favorire i movimenti stai più sicuro in quello che può accadere qua, serve in generale. Il respiro è più morbido. Quando

respiri pensi solo a quello e ti rilassi stai bene".

"Mi sento più rilassata, più libera e leggera. Mi sento più tranquilla ed è come se grazie a questa pratica mi sento libera, è come se mi fossi liberata dalla varie preoccupazioni e dai vari problemi".

"Mi ha fatto piacere. Mi sento più rilassata. Mi viene da ridere".

"Mi sento rilassato, tranquillo, fiducioso, pensando che tutto andrà bene. Contento e un poco emozionato. Molto naturale, all'inizio ero contento tuttavia avevo dimenticato un poco

la fiducia che devo tenere, però ora è ritornata e mi fa sentire molto meglio, molto meglio".

"Alla fine di questa lezione mi sento più forte, ma allo stesso tempo più rilassato e tranquillo".

"Mi sento più leggera. Ho brividi (tipo scaricare le tensioni), però piacevoli. Mi sento calma. Pure il senso di nausea è passato".

"Praticare lo yoga mi ha fatto conoscere più me stessa, mi fa aumentare la concentrazione e mi aiuta a sentirmi più tranquilla".

□

"Dopo la pratica mi sono sentita più libera, come il volo di una farfalla".

"Lo yoga mi piace perché quando lo faccio non penso a niente altro, a niente problemi altro, alla malattia".

"Mi sento più forte, anche tranquilla. Non penso più al tempo che non passa più. Il corpo lo sento bene, forte, più morbido, non è come prima".

"Mi sono accorta che ho imparato ad "ascoltare" meglio il mio corpo e a sentire quello di cui ho bisogno in determinati momenti".

"Oggi ho praticato gli esercizi in una situazione di meno benessere e mi sono accorta che questi mi hanno aiutato, in parte, a stare meglio. Infatti dopo la pratica il respiro era più dolce e libero rispetto a prima ed io ero più tranquilla e rilassata".

"L'esercizio consisteva nel sorridere e inviare amore a tutte le cellule del corpo, cosa che non ero abituata a fare. Io di solito cercavo di "combattere" queste cellule malate, non pensando che il "combattimento" avveniva comunque dentro di me. Tutti gli esercizi che ho provato oggi mi hanno fatto stare bene e hanno lasciato dentro di me un senso di fiducia che prima non avevo".

"Mi è piaciuto, e mi levo un peso, mi sento libero, più spensierato".

Inizio da loro, dagli attori dell'esperienza: non un pezzo teatrale, ma un pezzo di vita vis-

suta dentro un policlinico, in un'età in cui si pensa che l'ospedale si veda solo dal di fuori.

Non esiste illustrazione migliore delle parole stesse degli studenti, che qui e più avanti riporto - in corsivo e tra virgolette - così come si sono espressi in alcune riflessioni scritte a proposito di questa esperienza.

Negli ultimi anni ho ricoperto il ruolo di insegnante di educazione fisica della sezione di scuola secondaria di II grado presso l'Unità Operativa Complessa reparto di Pediatria - Ematologia Università di Roma "La Sapienza" - Policlinico Umberto I. Nel presente articolo mi propongo di raccontare il percorso di questo periodo, nel quale ho proposto agli alunni prevalentemente esperienze di yoga, secondo quanto studiato e praticato nella tradizione di T.K.V. Desikachar.

Al di fuori del contesto ospedaliero nel quale ho lavorato, dove l'insegnamento dell'educazione fisica ai ragazzi ricoverati è un'esperienza radicata, apprezzata e sostenuta, l'atteggiamento più frequentemente riscontrato, almeno agli inizi, vede prevalere stupore e perplessità, anche da parte di addetti ai lavori. L'interrogativo che sorge più spesso negli interlocutori è: come è possibile seguire lezioni di educazione fisica per un ragazzo ricoverato in ospedale? A volte la perplessità si esprime attraverso affermazioni lapidarie del tipo: "Educazione fisica per gli alunni in ospedale?! Noo, non serve!!".

In realtà dietro questa domanda e questa esclamazione si nasconde spesso un dubbio sull'effettiva utilità della materia in questo settore, partendo dal-

l'idea - alquanto riduttiva - che l'educazione fisica sia sinonimo di sport e fitness. Esiste invece, nell'ambito dell'educazione fisica, una vasta serie di esperienze e discipline corporee - tra le quali sicuramente si può annoverare lo yoga - in cui il corpo è considerato come parte integrante dell'interezza dell'essere umano e visto nelle sue molteplici valenze: proprio-cettive, cognitive, relazionali-comunicative, artistiche.

La pratica di questi diversi approcci costituisce dunque una ricchezza e una possibilità per entrare in contatto intimo con il nostro corpo, con la nostra intrinseca capacità di ascoltare, di percepire in noi stessi uno spazio di benessere e di ricchezza profonda anche in situazioni, come sono tipicamente quelle di malattia e ospedalizzazione, in cui siamo messi duramente alla prova. Da questo punto di vista, diviene evidente la centralità dell'educazione fisica tra le materie che compongono l'esperienza della scuola in ospedale.

Spesso il rapporto che gli alunni ricoverati hanno con il proprio corpo è imperniato sul dolore: il dolore come sintomo della patologia, il dolore legato agli effetti collaterali di alcuni dei farmaci con cui i giovani vengono curati e infine, ma non ultimo, il dolore come reazione emotiva alla situazione. In molti casi il corpo è oggetto di cambiamenti repentini: da agile, forte, elastico, scattante, resistente, diventa pesante, debole, rigido, perennemente dolente, e il vissuto emotivo che ne consegue è spesso piuttosto difficile.

Alcuni degli aspetti del lavoro sul corpo e sul respiro che possono essere proposti e sui

quali mi soffermerò più avanti, mirano proprio a ricostruire la serenità e l'energia indispensabili per affrontare la situazione di malattia, insegnando come essere pacificamente in contatto con il proprio corpo e come arrivare ad accettare una situazione così radicalmente e drammaticamente diversa dalla normalità.

L'insegnamento dell'educazione fisica in ospedale produce anche un ritorno positivo di esperienza che si riverbera sulla qualità dell'educazione in senso lato: le esperienze speciali e i percorsi unici sperimentati in ospedale possono risultare utili e positivi a qualsiasi alunno, ponendo dunque simbolicamente la scuola in ospedale non più solo al servizio degli alunni in condizioni di malattia, ma della globalità degli studenti.

Sinteticamente, individuerei due punti fondamentali sui quali si impernia l'esperienza didattica in ospedale:

- l'adattamento della proposta didattica al singolo studente;
- la centralità degli aspetti legati alla conoscenza del proprio corpo, all'educazione emotiva e quindi alla comprensione di se stessi.

Rendere lo studente oggetto di una osservazione profonda e mirata, adattando di conseguenza la proposta didattica alle sue necessità del momento e alla sua condizione psicofisica: sono concetti pedagogici semplici e basilari che nella scuola in ospedale diventano indispensabili. L'alunno è lì davanti a noi, in condizioni critiche e al contempo estremamente variabili, e noi abbiamo la necessità di ascoltarlo, osservarlo, seguirlo nel suo

percorso, capire ciò di cui ha bisogno e proporglielo. Nella scuola in ospedale siamo in qualche modo "costretti" a sperimentare e vivere in prima persona prassi didattiche che sarebbero valide e necessarie in sé per tutti gli studenti, ma che per vari motivi spesso non si riesce a mettere in pratica.

Il secondo aspetto riguarda il rapporto con il corpo e l'emotività. Rispetto al corpo, il primo passo è riconoscere l'abitudine diffusa di utilizzarlo come una macchina che ci permette di compiere un lavoro e raggiungere obiettivi quantitativi, senza attenzione ai suoi limiti. Spesso la macchina è sfruttata al di sopra delle sue possibilità e di conseguenza è danneggiata. Ci dimentichiamo che il corpo è parte, espressione e testimonianza di noi stessi, del nostro modo di essere. Nell'insegnamento in ospedale è indispensabile intervenire - con grande pazienza e perseveranza - per ammorbidire ogni tendenza allo sfruttamento del proprio corpo e far spazio all'esperienza del rispetto, dell'amicizia verso se stessi, della conoscenza di se stessi attraverso il corpo, dell'agire in modo economico ed efficace.

Per quanto riguarda la gestione dell'emotività, argomento al quale purtroppo non viene dato grande rilievo soprattutto nella scuola superiore, il punto di partenza è imparare a riconoscere e a gestire le reazioni emotive che continuamente si manifestano in noi, a relazionarci in maniera più profonda ed efficace con noi stessi e quindi con gli altri. Come insegnanti siamo non di rado presi dalla trasmissione di contenuti, dal poco tempo a disposizione,

dalla difficoltà di insegnare efficacemente a classi molto numerose e dall'affrontare quotidianamente i molteplici punti critici della scuola italiana. Eppure, qualunque sia la strada professionale che un ragazzo intende intraprendere, il filo della relazione con se stesso, con il proprio corpo, con le proprie emozioni, sarà determinante nella realizzazione di una vita personale, lavorativa e sociale soddisfacente e armoniosa. Tutto ciò, nella scuola in ospedale, è posto prepotentemente in primo piano dal dramma del confrontarsi con la malattia, che genera e innesca, nello studente e nella sua famiglia, una serie di complicate reazioni che incidono pesantemente sulla qualità della vita. Coltivare questi aspetti permette allo studente una crescita di consapevolezza e conoscenza che gli sarà utile anche nella sua esperienza di individuo e di cittadino, nel relazionarsi con gli altri, con l'ambiente in cui vive, con la vita in sé, imparando a non rifiutarla, ad aprirsi e ad accoglierla.

La situazione limite vissuta nel contesto dell'insegnamento in ospedale costringe insegnanti e studenti a fare appello alle proprie risorse più profonde per trovare soluzioni di insegnamento / apprendimento nuove e creative, forse perché l'essere umano, in condizioni critiche, tende a mobilitare le sue risorse migliori. Per questo l'esperienza della scuola in ospedale rappresenta una fucina ricchissima di percorsi educativi e didattici, che possono offrire molti spunti originali a insegnanti e studenti.

□

IL CONTESTO DELL'ESPERIENZA

Nell'ambito del reparto pediatrico della Clinica di Ematologia, l'educazione fisica è considerata già da anni una disciplina importante della scuola in ospedale. Dall'anno scolastico 2005/2006, in collaborazione con la prof.ssa Daniela Grazioli (collega della scuola secondaria di primo grado e pioniera dell'educazione fisica in ospedale, la quale propone un approccio diverso dal mio) e con l'equipe medica della Clinica di Ematologia (in particolare con le dottoresse Anna Maria Testi, Fiorina Giona e Maria Luisa Moleti), abbiamo continuato e sviluppato il lavoro svolto nel corso degli anni. Nell'a.s. 2007/2008 è iniziata l'attuazione del progetto comune: "Dalla terapia antalgica non farmacologica alla possibilità di sostenere consapevolmente il processo di guarigione. Incontrare se stesso per incontrare la malattia - incontrare la malattia per incontrare se stesso".

La sezione di scuola in ospedale nasce come testimonianza concreta della possibilità e insieme della necessità di garantire il diritto allo studio agli alunni che non possono frequentare la scuola perché ricoverati o impegnati in terapie di medio e lungo termine. Tale diritto, sancito dalla nostra Costituzione, è tuttavia solo uno degli elementi che rendono la scuola in ospedale un'esperienza fondamentale per gli alunni malati. Il percorso scolastico costituisce infatti un elemento fondante per la crescita

e la costruzione d'identità del ragazzo; se a causa della malattia, con le relative terapie e ricoveri, venisse a mancare



al giovane la possibilità di continuare a seguire la scuola, si creerebbe una mancanza importante nella sua evoluzione, con pesanti effetti negativi a livello personale e sociale. Un ulteriore aspetto positivo della scuola in ospedale è quello di offrire all'alunno la possibilità di coltivare una caratteristica di "normalità" in mezzo alla tempesta della malattia, generando, come si è potuto chiaramente constatare nel corso degli anni, un contributo positivo all'azione terapeutica.

Agli studenti è permesso di sentirsi impegnati in quello che possiamo considerare come il loro "lavoro", sperimentano degli spazi nei quali si sentono "alla pari" dei loro compagni di scuola e soprattutto non sono assorbiti del tutto dalla paura della malattia, acquistando con ciò maggiore fiducia.

Nel Reparto Pediatrico della Clinica di Ematologia sono ricoverati prevalentemente ragazzi con leucemie e linfomi.

Al giorno d'oggi grazie alle moderne terapie la possibilità di guarigione per le leucemie e i linfomi in età pediatrica è elevata e può giungere fino al 70-80%. Tuttavia le procedure diagnostiche e terapeutiche creano un grande disagio e le terapie possono essere causa di effetti collaterali a breve e lungo termine. I pazienti sono sottoposti a frequenti prelievi di sangue, a flebo anche di lunga durata (chemioterapie e altri farmaci, trasfusioni). Per tale motivo in molti casi viene inserito un catetere venoso centrale nella vena succlavia, con punto di emergenza sul

torace. Inoltre devono essere effettuate procedure diagnostiche dolorose, quali aspirati midollari, punture lombari diagnostiche e terapeutiche, ed esami diagnostici come TAC e risonanze magnetiche. I problemi che i ragazzi devono conseguentemente affrontare durante la malattia e le relative terapie sono sia di natura emotiva (paura, rabbia, depressione, alterazioni dell'umore), sia di natura fisica (nausea, vomito, dolori, febbre, irritazione delle mucose, debilitazione, modificazioni corporee quali aumento di peso e perdita dei capelli).

Il percorso terapeutico per questo tipo di malattie richiede ricoveri più o meno lunghi, alternati a terapie o controlli in day hospital. La limitazione della vita di relazione può durare diversi mesi, durante i quali i ragazzi non possono frequen-

tare la scuola né qualunque altro luogo affollato. In alcuni casi, per il tipo di malattia o in seguito alla comparsa di una recidiva può esserci indicazione al trapianto di midollo osseo. Tale procedura comporta specifiche complicanze ed uno stato di immunodepressione, con prolungata limitazione alla vita di relazione.

Proprio a causa del prolungato distacco dalle normali attività e relazioni diviene evidente il ruolo fondamentale che la scuola in ospedale può ricoprire. Uno dei punti di raccordo tra l'equipe sanitaria e gli insegnanti della sezione ospedaliera è la riunione settimanale tra i medici e i coordinatori dei diversi gradi di scuola, durante la quale vengono scambiate tra i vari operatori importanti notizie ed osservazioni sui pazienti.

Nel reparto sono ricoverati sia bambini, anche molto piccoli, sia preadolescenti e adolescenti, sistemati in stanze a due letti (o in stanze singole nel reparto trapianti). Gli alunni con cui lavoro frequentano la scuola secondaria di secondo grado; a loro insegno prevalentemente con lezioni individuali; quando due studenti di scuola superiore sono ricoverati nella stessa stanza, ove possibile propongo una lezione comune. La frequenza degli incontri è generalmente di una volta alla settimana, ma può variare a seconda delle necessità e non di rado c'è bisogno di incontri più ravvicinati.

Con alcuni allievi la lezione si svolge nella stanza delle terapie ambulatoriali (in cui ci sono cinque lettini), mentre effettuano controlli o terapie in regime di day hospital. Ciò comporta

una certa dose di adattamento alle necessità delle singole terapie in atto, che possono richiedere momentanee interruzioni della lezione (per cambi o sistemazioni di flebo, medicazioni, controlli o visite mediche).

Ulteriori incontri si svolgono infine nei piccoli ma accoglienti locali della scuola, situati al terzo piano di un edificio attiguo alla Clinica, messo a disposizione dalla Sezione Romana dell'Associazione Italiana contro le Leucemie-Linfomi e Mielomi. Qui si lavora con i ragazzi che vengono a fare controlli in ambulatorio con periodicità regolare e durante queste giornate hanno tempo da dedicare alle lezioni.

EDUCAZIONE FISICA: UNA POSSIBILITÀ DI ASCOLTARSI, DI ACCETTARSI, DI VOLERSI BENE, DI SENTIRSI "BENE", ANCHE IN OSPEDALE

Tra gli approcci che l'educazione fisica attua nel suo sperimentarsi, lo yoga si rivela estremamente appropriato per la realtà ospedaliera. Ne costituiscono un esempio le seguenti capacità, che è possibile sviluppare significativamente attraverso tale disciplina:

- ascoltare il respiro e il corpo, come semplici mezzi per ascoltare e conoscere se stessi;
- muovere il corpo in modo da percepire uno spazio di benessere;
- prendersi cura autonomamente di se stessi;
- approfondire la conoscenza del proprio corpo e del pro-

prio respiro;

- riconoscere e accogliere i cambiamenti del corpo e della sua funzionalità durante le terapie e le diverse fasi della malattia;
- utilizzare il corpo e il respiro come mezzi per orientare e stabilizzare la mente, per coltivare uno stato di fiducia e di serenità e per non restare in balia delle reazioni emotive;
- coltivare la consapevolezza e l'ascolto anche per riuscire ad accogliere il dolore, a non rifiutarlo, a gestirlo, a starci insieme con maggiore serenità e partecipazione;
- favorire la possibilità che la malattia fisica non conduca a una profonda sofferenza psicologica, ma anzi possa essere una possibilità di conoscersi e vivere più profondamente;
- prendere consapevolezza della possibilità di partecipare attivamente al processo di guarigione.

A volte ho dovuto affrontare un primo momento di perplessità da parte di genitori, degli alunni stessi o di operatori che non avevano esperienza in merito. Tuttavia, grazie a semplici spiegazioni sul significato e la prassi della disciplina, e grazie anche al radicamento dell'attività nell'ambito del reparto, questi momenti sono stati superati. Interrogandomi sull'esistenza di tali perplessità, credo che alla base ci sia una disabitudine culturale a considerare l'esperienza del corpo, del respiro, della consapevolezza, della concentrazione e del rilassamento come mezzi a disposizione dell'individuo per cercare di affrontare il periodo di malattia e la relativa terapia

□

in modo consapevole e attivo, per mettere tutte le proprie energie psicofisiche al servizio del percorso di guarigione e di conoscenza di se stessi. A volte come malati (e genitori di ragazzi malati) ci si sente vittime di un destino avverso e si può cadere in stati di profonda sfiducia e di pessimismo. Attraverso lo yoga si può imparare piano piano a riconoscere e a gestire questi stati emotivi e, prima di tutto, a richiamare a sé tutte le potenzialità salutari che purtroppo spesso, in queste situazioni drammatiche, restano inattive.

Insegnare in ospedale

Quali sono gli aspetti peculiari dell'insegnamento in ospedale? Come ci si confronta in qualità di docenti con una realtà così profondamente diversa da quella a cui siamo abituati? Che cosa ci si trova realmente ad affrontare?

Fin dalla prima visita nel reparto pediatrico ci si accorge immediatamente di entrare in un luogo dove regna una sofferenza profonda, quella dei bambini e dei ragazzi ricoverati e quella, a volte ancor più forte, dei genitori. Le persone con cui si entra in contatto hanno visto la propria vita virare improvvisamente in una direzione drammatica e inaspettata. Nella maggior parte dei casi la reazione a situazioni del genere è fatta di preoccupazione, ansia e paura profonde, emozioni il cui impatto sull'interiorità di un individuo può essere devastante. D'altro canto, contemporaneamente, si ha un prezioso contatto con il personale medico e paramedico che mette a disposizione con amorevole cura le proprie

energie al servizio dei pazienti. Una delle chiavi primarie a guidare il mio lavoro in ospedale è l'attenzione a considerare gli alunni come ragazzi che hanno una malattia e non come malati; in altre parole, evito di identificarli con il loro stato di salute del momento ma cerco di vederli nella loro integrità e complessità, di cui la malattia è solo una delle componenti. L'essere umano, ancor più quando è in fase di crescita, è un crogiuolo di qualità, esperienze, risorse; la condizione di malattia può far perdere il contatto con l'ampiezza del panorama interiore, restringendolo all'ombra minacciosa della patologia, alla paura della morte, a un orizzonte di pessimismo, di lamenti, di rabbia. Sicuramente queste reazioni sono parte del percorso di vita del momento, una faccia del panorama che sarebbe deleterio ignorare o reprimere. Ma proprio in questi momenti è essenziale mantenere pieno contatto con tutta l'energia salutare che esiste e può esprimersi nei ragazzi, ed è necessario richiamarla in tutti i modi possibili, a partire da un rapporto sereno e giocoso, ricordando che sono adolescenti con tutta l'energia di questa parte "esplosiva" della vita. In tal modo lo stato di malattia e il fiume in piena di emozioni che ne conseguono, non arrivano a dominare tutto il campo dell'essere, così come le nuvole non occupano tutto lo spazio del cielo, seppure a volte nascondono il sole e il sereno. Probabilmente ci saranno nubi che passano velocemente, lampi, tuoni, ma lo sfondo del cielo accoglie e padroneggia tutto questo senza trattenerlo, e torna a mostrarsi nella sua lim-

piezza non appena possibile. Nella relazione con i ragazzi utilizzo frequentemente (ogni volta che la situazione lo consenta), un linguaggio a loro familiare: prendo spunto da argomenti di loro interesse, che fanno parte del loro mondo, scherzo, cerco di trattare con loro come con persone sane che in questo momento hanno una malattia. Quando parlo di "persone sane che hanno una malattia" mi riferisco prima di tutto alla possibilità che tutti abbiamo di mantenere una mente sana, aperta, presente, ricettiva, serena, fiduciosa, anche quando il corpo è malato. Questo non significa separare il corpo dalla mente, ma riconoscere appieno l'unità corpo-mente: un essere umano che possiede in primo piano le qualità appena elencate ha la possibilità di favorire, di sostenere il processo di guarigione. Non consideriamo i malati vittime della patologia: imparando a navigare con vento forte e in acque agitate, seppure a nostre spese acquisiamo la capacità di andare più veloci nel cammino di comprensione della nostra realtà di esseri umani. Certo questo non significa che sia augurabile ammalarsi, ma che è possibile, incontrando una malattia sulla nostra strada, giocare a testa alta e con cuore aperto la partita che la vita ci propone di giocare. Già da queste premesse non è difficile immaginare quali riserve di duttilità, equilibrio e spirito di adattamento siano necessari in una situazione come quella descritta, peraltro in continua evoluzione. Né va trascurato l'inevitabile impatto emotivo che frequentemente si esprime, nell'inse-

gnante, in termini di sofferenza psicofisica. L'esperienza di insegnamento in ospedale rappresenta dunque una preziosissima possibilità di arricchimento umano, di crescita personale, di approfondimento della comprensione della realtà dell'esistenza, ma al tempo stesso se non è gestita in maniera attenta e sensibile può far scaturire problemi interiori profondi.

Personalmente ho constatato come una pratica costante di yoga aiuti gli studenti a interagire positivamente, a vivere e agire con maggiore serenità e presenza, a sperimentare la loro drammatica esperienza come una parte della vita da cui imparare molto, non come un buco nero da cancellare e dimenticare. Naturalmente non è necessario che sia proprio lo yoga, ma ritengo indispensabile che ogni insegnante di educazione fisica ponga in atto strumenti che senta suoi per offrire la possibilità di controbilanciare e gestire l'inevitabile stress della situazione. La grande opportunità che ci viene offerta da questo contesto è il contatto con la sofferenza - una delle realtà della vita - di fronte alla quale spesso si chiudono gli occhi, per paura, disabitudine o ignoranza, senza sapere che proprio in questo modo si approfondisce la propria separazione da se

stesso e dagli altri, e quindi la propria personale sofferenza. Attraverso il contatto con il dolore dello studente in ospedale abbiamo invece la possibilità di comprendere la natura della nostra stessa sofferenza e di quella degli altri, e di capire come relazionarci ad essa per vivere più liberi e sereni.

Inevitabilmente, lavorando nella Clinica di Ematologia, si va incontro alla morte di alcuni ragazzi, ci si confronta con il senso di rabbia e di impotenza per la cessazione di una giovane vita, si ha la possibilità di incontrare e conoscere la nostra stessa paura della morte. Di solito la nostra tendenza di fronte all'unico evento che sicuramente prima o poi avverrà nella nostra vita, è quella di fuggire, ignorare o sommergere questa consapevolezza sotto strati di attività, pensieri, ambizioni, progetti e ogni altro mezzo che consciamente o inconsciamente possa farci sentire lontani da questa realtà. Se durante il lavoro ad Ematologia mettessimo in atto meccanismi del genere, la nostra sofferenza diventerebbe silenziosamente sempre più profonda, fino a esplodere in un modo o nell'altro, proprio quando non ce l'aspettiamo. Diversamente, lavorare in questo ambiente ci offre l'inestimabile possibilità di esplorare profondamente la nostra esi-

stenza di esseri umani, di scoprire l'essenza della serenità, di vedere la nostra paura profonda e di provare a trasformarla giorno per giorno.

Per lavorare in questo contesto, prendermi ogni giorno uno spazio per praticare personalmente lo yoga mi aiuta e sostiene nel contatto con gli alunni, nella qualità dell'insegnamento offerto, nel sentire in me serenità, fiducia, gioia, nella comprensione di me stesso e della realtà della vita.

Gli strumenti proposti

Gli strumenti che ho scelto di usare in questo contesto operativo appartengono in gran parte all'ambito dello yoga:

- movimenti e posizioni del corpo (asana);
- esercizi di consapevolezza del respiro addominale;
- esercizi di allungamento del respiro (pranayama), eseguiti con la ricerca di un respiro lungo, dolce, non forzato;
- esercizi di consapevolezza delle sensazioni del corpo;
- rilassamento segmentario e globale;
- esercizi di concentrazione/meditazione sul corpo, sul respiro, e su altri elementi.

Offrirò ora una esposizione molto sintetica di tutte le tecniche proposte. Per un approfondimento su questi temi, si rinvia il lettore alle opere citate in bibliografia.

Asana

Rappresenta l'esperienza corporea dello yoga. Si può tradurre sinteticamente il termine asana con 'posizione' ma in realtà è molto più di questo. La radice della parola asana signi-

□

fica "essere, stare, abitare, risiedere". Rappresenta uno stato dell'essere, la conoscenza di se stessi, il vivere, l'abitare intimamente il proprio corpo. asana viene definito come un flusso continuo di attenzione su un'esperienza di benessere, di piacevolezza, e si riferisce non solo a posizioni tenute in statica, ma anche a movimenti coordinati con la respirazione ed eseguiti con il minimo sforzo necessario e con il rilassamento delle tensioni inutili.

In asana si cerca di migliorare la coscienza del corpo, di sentirlo sempre più profondamente, nonché di sostenere una funzionalità raffinata.

"Sono riuscito diciamo a sbloccare delle parti del corpo. Non è più attaccato come prima che mi dava fastidio. Pure le gambe tutte dure che sembravano un pezzo di legno, adesso no, è un cuscino. Quindi è meglio".

Consapevolezza del respiro addominale

La mente si poggia sul respiro e prende il suo ritmo, la sua forma. Con consapevolezza del respiro addominale si intende la pratica apparentemente semplice di seguire coscientemente il respiro all'addome così com'è, senza influenzarlo. Così facendo si diviene consapevoli di come spesso il respiro non sia regolare, di come si tenda a controllarlo, e si cerca di non intervenire minimamente su di esso ma solo di avvolgerlo e penetrarlo con la forza della consapevolezza. Ci si accorge di quanto la mente tenda a distrarsi, ad andare su altro, a perdersi nel passato o nel futuro, in pensieri, emozioni, immagini che automaticamente salgono alla memoria. E ogni volta

che si coglie un processo del genere si prova a smettere di nutrire la catena di associazioni. Si cerca di non prestare attenzione al contenuto del pensiero, ma solo di restare nella consapevolezza del processo; lasceremo svanire anch'esso, per tornare al respiro addominale. Con pazienza si ritorna a essere consapevoli del respiro ogni volta che ci si rende conto che la mente si è avventurata in altri territori. A poco a poco, la mente prenderà il ritmo del respiro e tenderà naturalmente ad ammorbidirsi, a centrarsi, a pacificarsi, a divenire più chiara, ad aprirsi.

Quella appena descritta può essere considerata sia una tecnica di pranayama (una definizione di pranayama è infatti 'interruzione della respirazione inconsapevole') sia di meditazione, ma ho preferito introdurla a parte per la sua peculiarità e grandissima importanza, non solo in questo contesto.

"Dopo aver fatto gli esercizi mi sento abbastanza rilassato, potrei descrivere con una parola che mi sento "pieno", quello che più mi fa sentire questo è il modo nel quale l'aria attraverso la respirazione mi riempie e mi fa sentire più tranquillo e rilassato. Inoltre mi dà un po' di sonno, ma questo è logico giustificando quanto posso stare rilassato. È gratificante sentirsi così, si sente molta pace interiore, si gode abbastanza".

"Meglio adesso, come sempre. Quando faccio queste respirazioni mi sento bene il corpo. Quando non faccio niente sento il corpo come chiuso, adesso mi sento come mi ha fatto qualcuno un massaggio. Sento il corpo molto rilassato".

"Mi sento bene quando faccio

questa respirazione alla pancia, e la pancia non fa male come prima degli esercizi. Anche per i piedi, la stessa cosa. Anche le ginocchia".

"Quando per esempio avevo la febbre e avevo i brividi ho ascoltato il respiro. All'inizio non era tranquillo e il suo ritmo irregolare, ma poi, ascoltandolo semplicemente (il respiro) mi sono rilassata e in molti casi addormentata. Da questa esperienza ho potuto capire e verificare che la mente e il respiro sono strettamente collegati, infatti all'aumentare delle preoccupazioni e dei pensieri negativi anche il respiro diventa agitato e irregolare e viceversa".

"Alla fine della pratica posso sentire che il respiro ha un ritmo diverso, più calmo, lento, tranquillo e molto più dolce rispetto a prima, quando risultava, invece, più irregolare".

Pranayama

Nell'esperienza del pranayama vengono utilizzate un insieme di tecniche che favoriscono l'allungamento del respiro, mantenendone però la qualità fondamentale di sottigliezza. La combinazione di questi due aspetti - quello quantitativo della durata e quello qualitativo della morbidezza/fluidità - offrono alla persona, tra l'altro, maggiore concentrazione e chiarezza.

Nel contesto del lavoro a Ematologia propongo solo alcune delle tecniche di pranayama (che possono essere molto articolate e complesse), sia perché è una pratica verso la quale i giovani non hanno generalmente un profondo interesse, sia perché preferi-

sco proporre mezzi semplici, facilmente comprensibili e applicabili autonomamente dai ragazzi. Fra l'altro è importante precisare che in asana, nel coordinare i movimenti con il respiro, quest'ultimo naturalmente si allunga: praticando asana, contemporaneamente si pratica anche il controllo del respiro.

Per questi motivi, utilizzo essenzialmente le seguenti tecniche di pranayama, proposte in modi e tempi diversi a seconda delle necessità :

- cercare di addolcire il respiro, di sentire l'addome più morbido e il suo sollevarsi e abbassarsi al ritmo della respirazione;
- rendere l'espiazione più lunga dell'inspirazione, per indurre una maggiore calma e rilassatezza nel sistema;
- inspirare attraverso la bocca leggermente socchiusa (questa tecnica si chiama *shitkari*), sentendo la freschezza del contatto dell'aria sulla lingua, ed espirare dalle due narici (o a narici alternate, ma solo con qualche alunno e in una seconda fase);
- respiro frenato alla gola (*ujjaya*) che, quando possibile, propongo anche durante asana;
- inspirare dalle due narici (con *ujjaya* o senza) ed espirare a narici alternate;
- rendere la durata dell'inspirazione uguale a quella dell'espiazione.

In casi particolari di alunni particolarmente motivati, ho proposto brevi apnee dopo le espiazioni (ritenzione a vuoto) e anche tecniche di respirazione diverse (per esempio la respirazione a narici alternate).

Tranne in *shitkari*, il pranayama

viene praticato (se possibile) respirando sempre dal naso, perché si riesce a modulare molto più finemente la durata e la qualità del respiro.

Va sottolineato che la proporzione tra le due fasi del respiro è più importante della tecnica praticata. In generale l'inspirazione ha un carattere attivante, favorisce l'attenzione, la stabilità, mentre l'espiazione ha un carattere opposto: tranquillità, rilassamento, diminuzione dell'eccitazione. Modulando la durata dell'una rispetto all'altra (e allo stesso tempo allungando la durata del respiro), possiamo orientare la pratica verso ciò di cui la persona ha bisogno, a patto che la qualità del respiro resti fine e fluida, che il respiro non diventi forzato e non si spezzi. In realtà le due fasi interagiscono intimamente tra loro, costituendo un'unità indissolubile; ponendo enfasi su una delle due, si viene inevitabilmente ad agire anche sull'altra.

Il pranayama ha un'influenza diretta di armonizzazione sul sistema neurovegetativo. Il centro di regolazione del respiro è una sorta di crocevia in cui si intersecano i meccanismi di regolazione di molte funzioni corporee: ormoni, recettori muscolari, deglutizione, temperatura del sangue, pressione del sangue, recettori della temperatura sulla pelle, recettori dello stiramento della parete polmonare, recettori del livello di ossigeno e anidride carbonica nel sangue. Attraverso la respirazione si può offrire al sistema un input che viene canalizzato e utilizzato proprio dove il nostro corpo ha bisogno: l'intelligenza profonda del corpo entra in azione.

A mano a mano che si sviluppa la capacità di attenzione al respiro, ci si accorge che la qualità di questa pratica si approfondisce notevolmente e che il respiro stesso diventa più ampio, più leggero, più sottile. E la mente, che a sua volta è in una connessione intima con il respiro (tanto che la mente e la respirazione portano l'una il segno dell'altra), prende un ritmo e uno spazio diversi, più ampi e tranquilli.

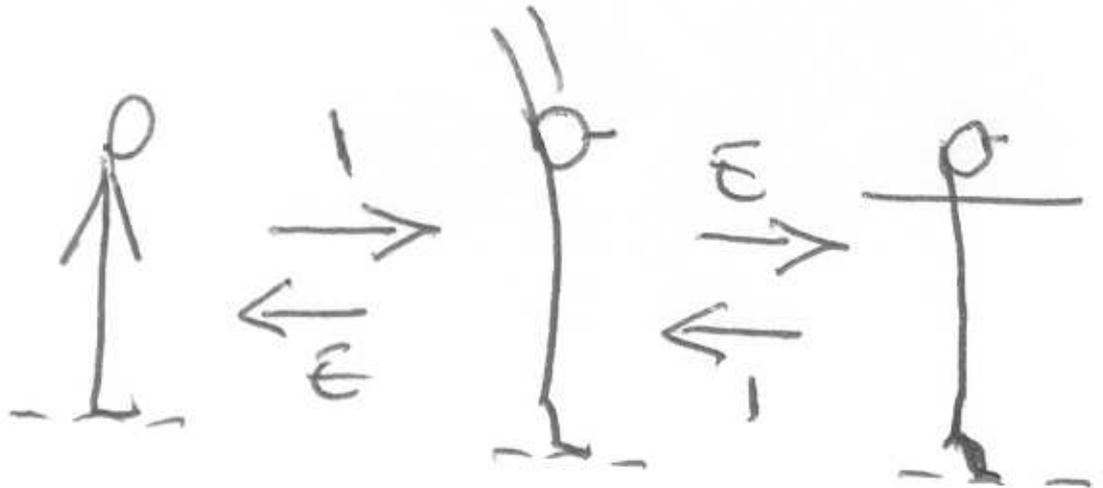
La consapevolezza delle sensazioni del corpo

In questa tecnica, l'oggetto della consapevolezza è il corpo. Si tratta di osservare le sensazioni delle diverse parti del corpo, senza cercare di modificarle; si tratta di stare insieme alla sensazione accogliendola completamente. È un esercizio profondo di conoscenza e accettazione di se stessi, del proprio corpo, nella condizione del momento. È una pratica che quasi "magicamente" offre la possibilità di concentrarsi, di tranquillizzarsi, di incrementare fiducia ed energia, nel momento in cui ci si rende conto che le sensazioni corporee non sono fisse ma hanno la naturale qualità di continuo movimento e cambiamento. Una sensazione che a uno sguardo distratto o irritato può sembrare immobile, quando la si penetra con la consapevolezza svela le sue caratteristiche: può essere formicolio, pulsazione, movimento rotatorio, flusso, ecc.

A questo esercizio ne affianco altri, che sono una modifica e un'estensione del primo:

- sentire il ritmo del respiro

□



nelle diverse parti del corpo, sentire la sua espansione e retrazione all'inspirazione e all'espiazione nella zona in cui si è portata la consapevolezza;

- sentire le diverse aree del corpo e offrire loro un sorriso.

Questi due ultimi esercizi non rientrano strettamente nella pura e semplice consapevolezza, perché con il respiro e con il sorriso in qualche modo interveniamo nella situazione, portiamo un'altra energia nel corpo, ma essi sono molto affini al primo, e offrono agli studenti un ulteriore e importante punto di riferimento per focalizzare la mente su elementi salutari.

"Alla fine della pratica mi sento più rilassata e tranquilla, con meno preoccupazioni. Utilissimo è l'esercizio di meditazione e consapevolezza del corpo da seduta poiché l'ho sperimentato anche in situazioni di dolore (mal di testa) e mi ha alleviato il dolore".

Rilassamento segmentario e globale

Il rilassamento offre la possibilità di riposare tutto il sistema psicofisico, messo comprensibilmente sotto stress dalla malattia, dalla terapia e dalle conseguenti reazioni emotive. Utilizzo di frequente questo mezzo, in diverse fasi del ricovero, proprio per la sua capacità di far risparmiare e immagazzinare energie, fondamentali al recupero psicofisico.

Non è affatto facile sentire uno stato di rilassamento neuromuscolare in una situazione stressante, soprattutto quando non si è abituati a praticarlo. Dire "senti questa parte del corpo rilassata" può portare ad una reazione più o meno conscia dello studente, che non riconosce questo stato e invece si innervosisce e si irrigidisce ancora di più. Per questo, non di rado, in prima battuta propongo all'alunno di percepire i punti di contatto sul letto delle diverse parti del corpo. L'attenzione si posa sulla sensazione del contatto e progressivamente lo studente sente che natu-

ralmente, senza altro sforzo che quello necessario a mantenere l'attenzione su una parte, il corpo tocca un pochino di più il letto e la tranquillità aumenta. L'obiettivo del rilassamento viene così raggiunto attraverso una via indiretta.

Lo stesso principio viene usato quando - a volte e se è possibile - si propongono movimenti in dinamica anche di intensità fisica non proprio moderata, per far sì che un ragazzo agitato senta la sua attenzione "risucchiata" dal movimento; il rilassamento, in questo caso, è il risultato di una mente più concentrata e tranquilla grazie alla focalizzazione sul corpo in movimento e sul respiro. Solo a quel punto, ma non sempre, posso proporre un ascolto del respiro da supino oppure un esercizio di rilassamento segmentario o globale.

Ritengo importante in ogni caso che nella pratica di rilassamento ci sia attività (per esempio far sì che l'attenzione si muova da un distretto corporeo all'altro), affinché la mente resti sveglia e non sopraggiun-

ga un velo di pesantezza, di torpore.

Qui di seguito elenco alcuni degli esercizi di rilassamento da supini che propongo (oltre a quelli già descritti):

- sentire le diverse parti del corpo rilassate, e poi il corpo decontratto nella sua globalità;
- come il precedente, ma sorridendo alle diverse aree del corpo, al corpo nella sua totalità, a se stessi;
- percepire il respiro in ogni parte del corpo, similmente a quanto descritto nel paragrafo precedente, ma questa volta sentendo lo spazio all'inspirazione e la rilassatezza all'espiazione, sia su ogni segmento corporeo sia sull'intero corpo;
- come l'esercizio precedente, ma ora prestando un'attenzione particolare all'espiazione (e solo all'espiazione), associandola alla sensazione di lasciare andare, di rilassamento, di un corpo che tocca maggiormente il letto;
- come l'esercizio precedente, ma questa volta allungando l'espiazione rispetto all'inspirazione.

Si può notare come gli ultimi esercizi siano una combinazione di pratica di pranayama e di rilassamento; in molti casi, ciò si è dimostrato efficace per approfondire ed enfatizzare il rilassamento.

"Rispetto a ieri mi sento molto meglio, se ieri infatti mi sentivo un po' giù ed ero un sacco arrabbiata oggi mi sento molto meglio. Oggi ho fatto esercizi di rilassamento e mi è piaciuto un sacco l'esercizio in cui bisogna sorridere a me stessa. Anche se inizialmente questo eserci-

zio mi sembrava un po' strano, perché l'idea di sorridere a me stessa mi sembrava un po' strana, mi sono dovuta ricredere perché quest'esercizio mi ha aiutato molto a rilassarmi".

"Anche se l'esercizio di rilassamento e respirazione fatta oggi con il prof è durato ben poco, devo dire che mi ha aiutato ad affrontare meglio il compito di italiano. Infatti prima di fare l'esercizio mi sentivo un po' nervosa per il compito, ma grazie a quest'esercizio sono riuscita ad affrontarlo con più tranquillità. Poi il fatto di trasmettere calma e soprattutto di sorridere ad ogni parte del mio corpo mi trasmette un senso di pace e felicità e mi fa sentire libera".

"Molto tranquillo, ho sentito rilassamento totale di tutto il corpo, dai piedi fino alla testa, e un alleggerimento completo del corpo che si sentiva sulla pancia e anche un po' sulla testa".

Concentrazione / meditazione sul corpo, sul respiro e su altri elementi

La stato di meditazione si instaura naturalmente quando la concentrazione su un oggetto è mantenuta per un certo lasso di tempo e la relazione con lo stesso si approfondisce. Quindi, nello yoga, concentrazione e meditazione sono due delle fasi di uno stesso processo che, per semplificazione, viene denominato nella sua globalità meditazione; esse sono semplicemente l'una la continuazione e il naturale sbocco e approfondimento dell'altra.

Nello yoga, una pratica classica include asana, pranayama e

meditazione; le prime due fasi, che hanno già in se stesse qualità e caratteristiche della terza, la preparano, calmando l'attività in eccesso, diminuendo torpore e pesantezza, offrendo chiarezza e concentrazione.

Nella meditazione la mente - che è già in uno stato di calma seppur relativa - avvolge l'elemento e ne prende la forma. Ciò rende comprensibile come sia di fondamentale importanza la giusta scelta dell'oggetto di meditazione, che dovrebbe avere qualità salutari. Altro aspetto fondamentale è che nei confronti dell'elemento scelto ci siano, da parte dello studente, interesse e vicinanza affettiva poiché la motivazione aiuta enormemente a sostenere il flusso di attenzione.

Attraverso la meditazione, quindi, l'alunno nutre in se stesso emozioni salutari: fiducia, apertura, coraggio, calma, chiarezza. Ciò significa sperimentare l'esistenza di uno spazio di serenità e di libertà anche nella situazione di malattia e di ospedalizzazione, percepire che la mente può non essere solo condizionata negativamente dalla situazione, ma che anzi questa può rappresentare un trampolino di lancio per una comprensione più profonda della vita. Inoltre, attraverso la meditazione lo studente può conoscere più intimamente se stesso, anche nella interrelazione con gli altri, con la situazione vissuta e con l'ambiente.

Se possibile, l'alunno si siede, altrimenti si mette supino o appoggiato al letto recl-

□

nato. La posizione seduta con la schiena non poggiata sarebbe teoricamente la migliore. La posizione seduta conferisce maggiore energia e stabilità alla mente rispetto alla supina; infatti in quest'ultima si tende a distrarsi maggiormente proprio perché manca il punto di riferimento delle sensazioni legate allo sforzo - giusto e non eccessivo - necessario a mantenere la colonna vertebrale eretta. Rispetto al rilassamento supino, nella meditazione seduta c'è la possibilità di sperimentare una mente più sveglia, più acuta, con più energia, e quindi una capacità di comprensione maggiore. Ma in molti casi è inevitabile e saggio preferire posizioni più comode.

Per quanto riguarda gli oggetti su cui portare la mente, ho proposto molto spesso elementi della natura (albero, cielo, fiore, ecc.), perché:

- sono oggetti concreti (e alla Clinica di Ematologia per fortuna anche visibili dalle finestre delle stanze, che affacciano su Villa Torlonia), e quindi facilitano il flusso continuo di attenzione;
- molto spesso gli studenti associano agli elementi della natura sensazioni ed emozioni positive, che sentono esprimersi ed espandersi dentro se stessi.

In qualche caso, come già visto per il pranayama, scelgo per un po' di tempo di non proporre questa tecnica, lavorando su asana ed eventualmente sul rilassamento e sull'ascolto del respiro addominale, aspettando il momento in cui lo studente dimostri interesse per la meditazione.

In generale, il tentativo è di sostenere e richiamare tutte le risorse salutari a disposizione dell'essere umano, di creare le condizioni affinché queste possano esprimersi al meglio, contribuendo attivamente al processo terapeutico.

Propongo inoltre alcuni esercizi da fare durante la giornata, il più importante dei quali - che viene sicuramente favorito da una pratica regolare di yoga - è provare a vivere il momento presente, il qui e ora, gustandolo attimo dopo attimo, non facendosi sommergere dai rimpianti per ciò che è passato e dalle preoccupazioni per il futuro, anzi provando a vivere in gioia e pace il momento che si vive. A volte propongo l'ascolto della musica, disegnare, dipingere o altre attività in cui l'attenzione è focalizzata su elementi che hanno caratteristiche e ritmi favorevoli la sensazione di benessere.

"Quando guardo il mare è un momento particolare senti il suono delle onde che ti entra dentro e ti porta in armonia con te stesso insomma ti senti bene è un momento bellissimo".

"Ho guardato l'albero più alto, così mi dava la sensazione che è presente ma anche sciolto perché a ogni movimento dell'aria dondolavo".

"Però tu (io) sei sicuro, cioè presente ma allo stesso modo tranquillo".

"Infine ci siamo concentrati sul respiro e sul senso di libertà e a mio giudizio questa è la parte più bella della lezione perché a

parte il fatto che mi rilassa molto, ma mi permette di non pensare, anche se per poco a tutti i problemi che ho in questo momento".

"Il fatto di trasmettere calma e di sorridere ad ogni parte del corpo mi trasmette un senso di pace e di felicità e mi fa sentire libera".

"Oggi ho praticato l'esercizio di meditazione sul cielo. È stato molto piacevole perché era da tempo che dovevo provarlo e soprattutto perché mi è sembrato veramente utile. Infatti concentrandomi sul cielo e in particolare sulla sensazione di libertà mi sono sentita meglio, senza pensare al dolore".

"L'ultimo esercizio di meditazione con l'acqua che scorre mi ha aiutato a farmi sentire un po' più energica, in una situazione di debolezza, in quanto ho sentito più movimento dentro di me".

"È stata interessante perché non mi ero mai soffermata proprio sul momento presente, perché soprattutto in questo periodo mi capita di pensare spesso al passato e al futuro".

"Questo esercizio mi spinge a vivere il presente e cogliere l'attimo senza pensare alle preoccupazioni, anche se ci sono. Anche se esistono le preoccupazioni, a metterle da parte".

(Fine della 1ª parte)