

Nel ricordo di Moira Porta un progetto per i malati di cancro



di Barbara Apicella

Parlare di Moira fa venire la pelle d'oca perché chi l'ha conosciuta sa l'adrenalina che la monzese trasmetteva, l'instancabile amore per la vita che anche nei momenti più bui della malattia non l'ha mai abbandonata incoraggiando e sostenendo le altre donne che stavano attraversando il medesimo tunnel.

Pochi giorni fa, il 30 giugno, è stato il terzo anniversario della scomparsa di Moira Porta, monzese che a 50 anni si è dovuta arrendere al tumore al seno.

Ho conosciuto Moira un anno prima, nel pieno della malattia, in un tiepido pomeriggio di fine estate. Sapevo che era una donna con gli attributi: me l'avevano descritta forte e determinata, allegra e sorridente, ma trovarmela di fronte è stato disarmante. Perché non ti colpiva il suo fisico esile e lentamente divorato dal cancro, il trascinarsi con fatica dalla poltrona alla dispensa per offrirti i biscotti che aveva acquistato proprio in occasione della mia visita.

Ma al contrario sono stata inondata e conquistata dalla sua allegria, dal suo sorriso, dalla sua giovialità nel farmi accomodare in veranda seguita come un'ombra dal suo cagnolone Camillo. "Lui mi ricorda anche quando devo prendere la morfina", mi disse sorseggiando una tazza di tè.

Moira è stato un esempio per molti: non solo per amici e parenti che l'hanno accompagnata durante la malattia non capacitandosi del fatto che il cancro potesse divorare quella donna che aveva vissuto sempre con il piede sull'acceleratore viaggiando e vivendo a lungo nella sua amata Inghilterra, con una grande passione per lo sport visto e praticato.

Moira Porta è stata un esempio anche per tante donne che personalmente prima, e poi quando la malattia non glielo ha più permesso attraverso Internet, sosteneva come volontaria instancabile dell'associazione "Salute Donna".

A chi si preoccupava dei capelli che cadevano Moira ricordava sorridendo quell'aneddoto che amava spesso raccontare. Di quando in coda in tangenziale durante un caldo pomeriggio d'estate si è tolta improvvisamente la parrucca, una lunga e bella chioma di capelli corvini, rimanendo con il capo totalmente calvo e lasciando a bocca aperta quell'automobilista che fermo da qualche minuto la stava ammirando.



E proprio nel ricordo di Moira Porta l'associazione "Salute Donna" fondata e presieduta dalla monzese Anna Mancuso ha istituito un progetto in suo ricordo e che ben rappresenta anche il modo in cui Moira ha affrontato il tumore.

Si chiama M.O.I.R. A il progetto di psicoterapia promosso dal sodalizio che attraverso particolari tecniche di psicologia e di psicoterapia sollecita il malato a riprendersi in mano la propria vita attivando (o spesso riattivando) potenzialità fisiche, psichiche e spirituali che il cancro ha messo temporaneamente in stand-by.

M.O.I.R. A infatti è acronimo in inglese (lingua tanto amato dalla volontaria monzese) di Mindfulness (per stimolare l'autoregolamentazione del sistema mente-corpo), Observation (per individuare i punti di forza e le strategie comportamentali che aiutano a gestire i momenti difficili legati alla malattia e alle terapie), Improvement (per stimolare e migliorare

l'attenzione sulla progettualità, la speranza e il senso della vita), Relaxation (per incrementare lo stato di benessere psico-fisico attraverso la riduzione dei livelli di stress che accompagnano la malattia e le terapie) e Addressing Emotions (per rilevare tutte le emozioni e i pensieri che interferiscono con il processo delle cure).

Il progetto si rivolge agli uomini e alle donne che stanno affrontando il delicato percorso della malattia oncologica dove accanto alle paure e ai timori per l'incertezza del futuro si uniscono anche quei cambiamenti fisici che spesso minano ulteriormente il percorso di cura.

Il corso, rivolto appunto ai pazienti malati di cancro, si articola in otto incontri a cadenza settimanale nella deliziosa cornice del Campus di Cascina Rosa a Milano in via Vanzetti 5, nella zona di Città Studi. Incontri condotti dalla dottoressa Luciana Murru psicologa e psicoterapeuta alla Fondazione Irccs Istituto Nazionale dei Tumori di Milano che accompagna, segue e aiuta i partecipanti a ripensare alla propria vita, focalizzando l'attenzione sul significato della malattia all'interno del proprio percorso esistenziale.

Moira Porta aveva affrontato il cancro nel suo complesso a muso duro, cercando di dargli un significato all'interno della sua vita.

“Tra poco taglierò il traguardo dei cinquant'anni – mi confidò quel pomeriggio – Sono fortunata a raggiungerlo, ma certamente non l'avrei voluto festeggiare in questo modo”. La festa per il mezzo secolo se la immaginava diversa. Così come tanti altri uomini e donne che stanno affrontando la malattia.

Ma la vita ci pone spesso davanti ad eventi inaspettati e Moira prima di salutarmi mi disse “Sono stata fortunata, ho avuto una vita bellissima e adesso penso al futuro”.