

LE VOSTRE STORIE

Ogni mese i racconti di salute più coinvolgenti



UN FULMINE E POI IL BUIO...

"Tante volte mi sono domandata dove fosse Dio quando un fulmine mi ha devastato il corpo. Ma poi, alla luce di tutto quello che miracolosamente è accaduto, una risposta l'ho trovata..."

MILENA BETHAZ



"Aspettiamo i vostri racconti!"

La medicina è fatta sì da medici, farmaci, strutture ospedaliere, ma al centro c'è sempre il malato con la sua storia. Per questo vogliamo raccontarvi le vicende di salute più interessanti, per riportare al centro del dibattito l'umanità e la sensibilità della persona ammalata, sia essa un personaggio famoso o uno dei nostri tanti lettori. Perché con

la sua storia di sofferenza, di tanto coraggio, di solidarietà, ma anche di scelte giuste o sbagliate, fortunate o tenaci possa essere di consiglio e incoraggiamento per tutti. Ma non solo: abbiamo voluto abbinare al racconto il commento dell'esperto in base al tipo di patologia trattata. Sempre di più, infatti, ci siamo resi conto, che attraverso delle storie

di vita vera è più facile poi approfondire l'argomento medico con lo specialista. Non c'è niente di più incisivo, infatti, di un racconto verità, per entrare veramente nei particolari più significativi. Permette anche di trattare quelli che per un medico possono essere dei dettagli ma che, invece, per il malato sono punti fondamentali.

Milena Bethaz

UN FULMINE E POI IL BUIO...

Giovane e sportiva guardaparco, Milena ha sfiorato la morte tra le sue montagne. Ma dopo la tempesta e la tragedia, ha trovato la forza di riacciuffare la sua vita!

a cura di Lilla Gentili

“Tante volte mi sono domandata dove fosse Dio quel maledetto 17 luglio del 2000, quando un fulmine ha tolto la vita a Luigi e, a me, ha devastato il corpo. Ma poi, in questi lunghissimi anni, alla luce di tutto quello che miracolosamente è accaduto, una risposta l'ho trovata. Dio c'era. Anche quel pomeriggio. E forse ha scelto me, Milena, perché sono una persona forte, anzi, direi fortissima”.

La nostra storia di Milena Bethaz, valdostana di Valgrisenche – un piccolissimo comune a 1600 metri di quota nel cuore del Parco Nazionale del Gran Paradiso – comincia quel giorno. Milena, laureata a Torino in scienze naturali, ha 28 anni, è una ragazza piena di vitalità, solare, allegra, determinata. Una sportiva nata. Lo sport è la sua grande passione, il motore della sua vita insieme alla natura e agli animali. E non potrebbe essere altrimenti. Milena è nata e vissuta a stretto contatto con la natura, in territori incontaminati di rara bellezza e in scenari mozzafiato. E ha sempre vissuto la montagna nella sua essenza più pura. Ha anche vinto il campionato mondiale di corsa in montagna, una mezza maratona che va da Zermatt a Cervinia. Una vittoria indescrivibile, che le ha dato nuove energie. Nel suo futuro c'era una brillante e promettente carriera nel mondo dello sport.

IL LAVORO NELLA NATURA

Nel frattempo, lavorando presso l'assessorato all'Ambiente e all'Agricoltura della Valle d'Aosta, aveva superato il concorso come guardaparco e stava facendo il tirocinio con esperienze sul suo territorio. Ma, come spesso

accade nella vita, qualcosa s'incepisce. Ed è lei stessa a raccontarlo con una voce che, nonostante tutto, trasmette ancora una forza straordinaria: “Quel 17 agosto, insieme all'amico e collega Luigi Fachin, fotografo della natura ed esperto guardaparco che mi stava insegnando il mestiere, ero in servizio in un'area del nostro territorio. Quando – erano all'incirca le ore 18 – siamo stati sorpresi a 2800 metri di altitudine da un'improvvisa tempesta di pioggia, grandine, vento e saette. Siamo stati tutti e due colpiti da un fulmine. Il mio amico Luigi ha perso subito la vita. A me è toccata una sorte diversa: il fulmine è entrato nell'orecchio destro, ha attraversato tutto il corpo ed è uscito dal piede destro dopo aver bruciato e carbonizzato il mio scarponcino. Naturalmente io non ricordo nulla di quello che è accaduto. Mi hanno poi raccontato che le ricerche sono partite subito e hanno usato ogni mezzo, perfino i campanacci, per richiamare la nostra attenzione. Sono state ore di angoscia, di fatica e di terrore per tutti. E solamente

alle 6 del mattino seguente ci hanno ritrovato, dopo che i nostri corpi avevano trascorso un'intera notte al freddo e all'umidità. La situazione, come si può immaginare, era gravissima per me e tragica per Luigi”.

DATA PER SPACCIATA

“La montagna, tutta, è stata profondamente ferita da questo lutto e da questa tragedia. Trasportata in elicottero in un ospedale di Torino, sono rimasta in coma e in prognosi riservata per alcune settimane. Il mio corpo era legato a una macchina di rianimazione. I medici non davano alcuna speranza. In poche parole, ero data per spacciata. Poi, miracolosamente, sono uscita dal coma. La situazione era sicuramente cambiata, ma anche in questo stato le previsioni dell'equipe medica non erano positive. Nella migliore delle ipotesi prevedevano per me un futuro sulla sedia a rotelle. La mia parte destra era paralizzata. In questi sei mesi di ricovero e di sofferenza ho subito svariati interventi al cer-

PREMI E SODDISFAZIONI

“Un'emozione fortissima è stato l'incontro a Roma con il Presidente Mattarella, che mi ha conferito l'onorificenza di Cavaliere all'Ordine del Merito della Repubblica. Questo riconoscimento mi aiuta a non mollare e la stretta di mano del Presidente mi ha trasmesso ancora più coraggio. Vorrei dedicare questo racconto a quanti sono stati meno fortunati di me – e so che sono tanti – e a tutti quelli che non hanno la forza di reagire o non hanno la fortuna di avere una famiglia e gli amici come sostegno. Tirate fuori tutta la vostra forza di volontà e ricordatevi che dopo la tempesta esce sempre il sole. Io ho ancora molti sogni da realizzare”.



che oggi ha 53 anni, campione sportivo di sci e di corsa come me, e le mie care sorelle maggiori Carla, insegnante, e Adele. E proprio Marco mi racconta spesso un episodio molto particolare che è accaduto la mattina del mio ritrovamento. Lui dice che, quando mi ha trovato, stesa a terra quasi carbonizzata, mi ha parlato, ha pronunciato tante volte il mio nome e ha visto una lacrima scendere dal mio volto... come se io sentissi quello che mi stava dicendo. La famiglia è stata il mio sostegno, il mio conforto, il mio coraggio. Altrimenti non ce l'avrei fatta. E anche adesso che ho bisogno del costante sostegno dei miei cari, loro mi sono sempre vicini. Compresi i miei adorati nipoti Lorenzo, Alberto e Gil-

a camminare, a sorridere, a mangiare, a scrivere e a parlare. Ho ritrovato la mia voce, ho riacquisito con fatica le mie gambe, sento solo da un orecchio, perché il lato destro è un po' così... E poi ho imparato a relazionarmi con gli altri. Adesso sono una persona abbastanza indipendente. Ma la cosa di cui sono più orgogliosa che sono tornata una sportiva: certo, sempre diversamente abile, ma pur sempre una sportiva con tanti obiettivi. E così ho ripreso ad andare in bicicletta, a sciare e, nel luglio 2015, esattamente quindici anni dopo il mio incidente, compiuto un'importante impresa alpinistica raggiungendo con mio zio Netto e altre guide alpine la vetta del Gran Paradiso, a quota 4.1

“NELLO SPORT GLI OBIETTIVI SI RAGGIUNGONO SOLO CON TANTI SACRIFICI E LA MIA VITA È UNA GARA CONTINUA”

bert. La nostra è stata sempre una famiglia unita dall'amore e dal rispetto. Una famiglia che era già stata colpita da una dolorosa tragedia. La morte di mio padre. Un evento doloroso che aveva colpito un po' tutta la nostra comunità. E, guarda caso, ancora una volta tutto era accaduto il giorno 17, ma dell'anno 1981. Di nuovo il numero 17. Non sono superstiziosa, ma certo questo numero ha segnato due momenti terribili della mia vita. Mio papà Luis, che era sindaco di Valgrisenche e cantoniere comunale, ha perso la vita travolto da una valanga. E la cosa angosciante è che il suo corpo è stato ritrovato sotto una coltre di neve solo dopo un mese di scrupolose ricerche. Io allora avevo solo 9 anni, ero la piccola di casa. Ma il dolore è stato fortissimo, per me che ero bambina e per tutti noi. Così mia mamma ha dovuto crescere e far studiare da sola quattro figli”.

Milena fa una pausa. Il ricordo della tragedia del papà non è facile da cancellare. E i suoi occhi azzurro-verdi si fanno ancora più intensi. “Con'è la mia vita adesso? Non saprei con quale aggettivo definirla. A volte brutta, perché ci sono dei giorni in cui prevale il buio, ma altre volte, e sono tante, bella, bellissima. Lentamente, con tanta forza di volontà, tante cure e tanta terapia, ho riacquisito tutte le funzioni. Ho ricominciato da zero. E così ho imparato di nuovo

metri! Lassù in cima ho baciato la statua della Madonna e abbracciato calorosamente tutti i miei compagni di avventura. E, la scorsa estate, una nuova impresa: il ghiacciaio del Rutor! Sono state due emozioni indescrivibili, che mi hanno dato nuove energie, nuovi entusiasmi e la voglia di crederci ancora. E, inoltre, sono tornata – anche se con ritmi diversi e part-time – al lavoro di guardaparco. In inverno sono in ufficio mentre con la bella stagione, sempre affiancata da altri colleghi che mi sono sempre stati vicini supportandomi e rincuorandomi giorno dopo giorno, sono sul territorio di Valsavarenche. La montagna è la mia vita. Continuo ad amare la montagna nonostante tutto. Osservare la natura in tutte le sue manifestazioni e i suoi colori mi riempiono il cuore di gioia e mi fa sentire viva. Sono credente. Credo che da lassù qualcuno, sicuramente mio padre, mi ha guardato e ha deciso di non abbandonarmi. La sofferenza mi ha cambiata. Sono diventata più sensibile. Il dolore mi ha insegnato che non bisogna mollare, reagire sempre, combattere con tutte le forze. Crederci. Sicuramente di grande aiuto è stato lo sport che ho praticato tanti anni. I continui allenamenti... nello sport niente è scontato, gli obiettivi si raggiungono solo con tanti sacrifici. E la mia vita è un po' la stessa cosa: una gara continua. Io lo dico sempre a quanti mi incontrano, mi scrivono e mi fanno i complimenti: “Non arrendetevi mai!”.

Il commento
della dott.ssa

ELVIRA VENTURELLA,



psicologa
psicoterapeuta,
presidente
dell'associazione
di volontariato
Psicologi per i Popoli
Emergenza Valle
d'Aosta.

Il commento del medico

I fattori vincenti della **riabilitazione**

“Rianimazione aperta”, grande umanità
e accompagnamento psicologico: questi i segreti
di uno straordinario recupero

di Lilia Gentili

In questo caso specifico, il miracolo del ritorno alla vita di Milena Bethaz è senz'altro stato influenzato da diversi fattori. Prima di tutto una preparazione atletica precedente all'evento e un fisico eccezionale allenato alla fatica, abituato alla sofferenza e sostenuto anche da quella che noi chiamiamo **resilienza, ossia la capacità di resistere agli eventi avversi, ma anche di adattarsi a una nuova situazione** superandola, modificando cioè se stessi, e riorientando i propri obiettivi. In generale, comunque, un'assistenza sanitaria adeguata può dare grandi benefici. Ad Aosta, per esempio, l'ospedale è dotato della “rianimazione aperta”, che significa una presenza costante dei familiari per la quasi totalità della giornata. La famiglia ha un ruolo importante, perché può assistere, sostenere e incoraggiare il proprio caro proprio nei momenti

più difficili. Con la rianimazione aperta, anche quando un paziente è in coma può comunque beneficiare del contatto fisico e del suono della voce dei parenti, ottenendo così un beneficio già dai primissimi momenti. È chiaro che la famiglia deve essere adeguata al compito e avere le risorse psicologiche sufficienti per sostenere questo delicato impegno e per non mostrarsi troppo provata dall'evento.

Un altro elemento necessario al recupero è stato il lungo e costante lavoro di riabilitazione motoria, condotto con tecniche d'avanguardia e, soprattutto, con grande umanità. Le attenzioni e l'affetto mostrati al paziente da parte dei suoi riabilitatori, infatti, sono stati fondamentali. Infine, un ruolo importante è anche l'accompagnamento psicologico graduale, continuo e permanente che significa accogliere la persona fin dall'inizio del suo percorso riabilitativo, ponendo grande attenzione al suo ritmo psico-biologico di recupero, rispettando i suoi tempi affinché il soggetto possa acquisire piano piano consapevolezza e far fronte ai nuovi obiettivi che la situazione impone. È necessario che il paziente riesca ad accettare i propri limiti, utilizzando le risorse esterne e interne presenti. Il terapeuta, quindi, deve accompagnarlo, prima sostenendolo completamente poi conducendolo per mano, fino ad arrivare a stargli accanto, suggerendo e favorendo alcune sue scelte ma, soprattutto, sostenendo le risorse interne che la persona possiede. Si dice che lo psicologo che accompagna nel percorso rieducativo non mette nulla dentro la persona, ma facilita le cose affinché escano fuori le risorse interne e le capacità proprie del paziente.

RECUPERARE L'AUTOSTIMA

Il sentimento di autostima può essere rinforzato e stimolato, dipende molto dalla struttura di personalità del soggetto e dalla componente ambientale e familiare in cui vive. **Tutti noi riflettiamo un po' l'ambiente che ci circonda.** Nel caso specifico di Milena, il suo incredibile coraggio e la sua determinazione uniti all'ostinazione da parte dei familiari che non l'hanno mai abbandonata, le hanno ridato il senso dell'autostima e le hanno permesso di ricostruire un'immagine di sé il più vicina possibile a quanto era prima e a quanto può fare ora. In conclusione, la ripresa di Milena è avvenuta anche grazie a un contesto familiare e sociale davvero predisponente al recupero. Anche gli amici sono stati importanti, in quanto l'hanno stimolata, incoraggiata e aiutata nel recupero delle sue passioni. Tant'è che negli ultimi due anni ha compiuto ben due imprese sportive! La storia di Milena Bethaz è quella di un'impensabile ed eroica impresa. E io mi sento di definire Milena un'eroina dei tempi moderni.

IL RITORNO AL LAVORO

Lo psicoterapeuta svolge anche una funzione di mediatore e di propositore con il contesto lavorativo che, consapevole del delicato cammino che la persona sta facendo, **può adattarsi e rendere più facile il suo reinserimento.** Anche nella riabilitazione gioca un ruolo importante l'accompagnamento e il sostegno dei familiari purché facciano un esame critico della realtà e rispettino i tempi di elaborazione dell'evento senza incidere con atteggiamenti troppo pietistici o un'eccessiva attenzione, ma mettendo a disposizione tutto ciò che può favorire il recupero del proprio caro. L'importante è non forzare, non spingere, ma neanche aderire ad atteggiamenti di autocompatimento, di rinuncia alla lotta, di chiusura in se stessi... Massimo rispetto, quindi, per i tempi del proprio caro.

