

LUISANDA DELL'ARIA

abbi cura

A stylized white hand is the central focus, reaching out from the right side. The hand is composed of several thick, white, brushstroke-like strokes that define the fingers and palm. The text 'abbi cura' is written in a white, lowercase, sans-serif font above the hand, and 'di te' is written in the same font below the hand. The background is a solid, vibrant red.

di te

Con il patrocinio
di ACTO

una storia vera

Con il patrocinio di



Abbi cura di te

Una storia vera

Luisanda dell'aria

Copyright di luisanda dell'aria

Questo ebook contiene materiale protetto da copyright ma può essere trasferito, distribuito, licenziato o trasmesso in pubblico, utilizzato nel modo che si ritiene più opportuno a trasferire efficacemente le informazioni in esso contenute con il solo obbligo di usare il link <http://luisanda-dellaria.weebly.com/> e di citare l'autore. Qualsiasi distribuzione o fruizione difforme da quanto sopra autorizzato dall'autore così come l'alterazione delle informazioni elettroniche sul regime dei diritti costituisce una violazione dei diritti dell'autore e sarà sanzionata civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla Legge 633/1941 e successive modifiche.

Tutti i diritti restano proprietà esclusiva dell'autore.

È consentita, quindi, senza preventiva autorizzazione e a titolo gratuito, la riproduzione totale o riassuntiva dei contenuti a scopo informativo/divulgativo citando l'autore.

luisanda@hotmail.it

Alle donne sane perché vi restino tutta la vita.

Prefazione

Diffondere un'informazione corretta sul tumore all'ovaio per aiutare le altre donne.

E' questo lo scopo del libro di Luisanda Dell'Aria.

"Abbi cura di te", un titolo che lascia intuire quanta tenerezza, amore e attenzione siano presenti nelle pagine dell'opera.

Un libro dove Luisanda racconta la sua malattia con la speranza che quanto accaduto possa aiutare e salvare le altre donne. Un libro di "medicina narrativa" dove è molto forte e presente lo scopo sociale.

La protagonista dell'opera letteraria racconta al lettore, pagina dopo pagina, la scoperta della sua malattia, il cancro all'ovaio. Spiega - in un crescendo narrativo - le numerose difficoltà che ci sono state prima di ricevere una diagnosi corretta.

Medici che non hanno saputo intuire subito di cosa si trattasse, medici che hanno sottovalutato la situazione, medici che hanno sbagliato... Ma nel libro sono presenti anche medici che invece hanno agito con competenza, velocità e umanità. Medici che hanno ridato speranza alla protagonista del romanzo.

"Abbi cura di te" è un'opera forte, che suscita emozioni importanti. Da ogni pagina infatti viene fuori - nitidamente - lo stato d'animo della protagonista che si ritrova - giorno per giorno, settimana dopo settimana, mese dopo mese - a combattere per la propria salute. Ogni giorno una piccola conquista.

Paura, rabbia, incredulità, speranza, coraggio, voglia di vivere... sono gli stati d'animo e le emozioni con le quali si misura la protagonista del libro di Luisanda Dell'Aria.

Il grande valore dell'opera è quello di divulgare e diffondere informazioni utili, urgenti e necessarie sul tumore all'ovaio. Un tumore di cui si parla poco e sul quale c'è una scarsa informazione. L'opera di Luisanda Dell'Aria - attraverso la sua trama - aiuta a fare chiarezza e offre alle donne strumenti utili per la propria salute. Per questo è un'opera preziosa.

La forza della testimonianza della protagonista del libro è la forza di ogni donna.

Matilde D'Errico

Autrice e regista televisiva

ideatrice di Amore Criminale e Sopravvissute (Rai3)

ideatrice del laboratorio di scrittura "Io Scrivo" presso il Policlinico

Gemelli di Roma

•

Introduzione

Immersi nei nostri piani di vita a volte, spesso improvvisamente, siamo obbligati a confrontarci con eventi che vengono a spezzarli.

Ci sono solo due scelte che possiamo prendere di fronte ad un evento sconvolgente e inatteso:

Lasciare che il cuore si congeli e che ci renda più duri, come se il semplice fatto di essere stati colpiti ci desse il diritto di odiare il mondo e di diventare sempre più cinici.

Oppure possiamo sentire che la nostra sofferenza è connessa a quella degli altri, permettendoci di trasformarla in profondità dentro di noi per rendere la nostra esperienza un valore anche per gli altri.

Certamente questo libro sceglie la seconda strada.

Stai infatti per leggere una lettera da parte di un'amica sincera che vuole salvarti dal dolore di una malattia, sia permettendoti di evitarlo informandoti su come poter individuare in tempo utile un cancro alle ovaie, sia aiutandoti a capire come poter vivere una notizia così sconvolgente con il massimo della serenità, senza perdere mai di vista l'importanza della vita presente.

Questo libro è scritto da una lottatrice di natura, caratteristica rara, capace di vedere l'obiettivo, di individuare con chiarezza il nemico e di progettare il modo migliore per raggiungere la propria meta. Grazie alle caratteristiche personali dell'autrice, che emergono chiaramente nella lettura, troverai un esempio capace di trasmetterti la forza necessaria per affrontare non solo una malattia, ma qualsiasi difficoltà importante, con la giusta mentalità.

La mente ha infatti un potere incredibile nel permetterti di trasformare un potenziale inferno nell'occasione di radicarti nelle gioie della tua quotidianità, in modo ancora più intenso.

Leggendo scoprirai come la malattia a volte possa aiutarci a percepire in modo ancora più forte quell'essenza profonda che nessun evento traumatico può cancellare, una fonte creativa capace di accettare i limiti della realtà e di trasformarli in un'occasione di evoluzione personale e collettiva.

Un libro che parla della propria vita in modo onesto è forse una delle sfide più difficili da affrontare ed è proprio per questo che trarrai beneficio nel leggerlo. Troverai infatti non soltanto informazioni estremamente preziose per la tua salute, ma anche tutta la verità emotiva che si scatena da una lotta di questo genere, compresa la paura di poter perdere.

Di certo imparare a trasformare i nostri problemi in opportunità è un cammino che dura tutta la vita, ma i semi si possono piantare subito e il più importante è quello di cominciare a credere che ogni evento abbia un senso evolutivo, se riusciamo, nonostante tutto, a restare ancorati alle fonti di gioia più grandi, come l'amore immenso per una figlia in questo caso.

Questo forse è il segreto che troverai nel libro: grazie ad una forte passione interiore e alla capacità di non lasciar vincere la malattia dentro il cuore e la mente, la Vita, ad un livello profondo, qualsiasi sia l'evoluzione degli eventi, sarà salva davvero.

Luca Morviducci
Psicologo

PROLOGO

Cara Donna,

scrivo a te, e precisamente a te che mi stai leggendo adesso, perché sono spinta da un desiderio profondissimo e urgente di protezione. Sono così presuntuosa, e di questo mi scuserai, da essere convinta che quel poco che ho imparato sulla mia pelle possa essere di fondamentale aiuto a te e a tutte le persone a cui vorrai raccontare cosa stai leggendo. L'argomento è faticoso e farò del mio meglio per non trasformare questa lettera in un atto dal peso di piombo. La cosa che mi consola è che notoriamente sono ironica e soprattutto autoironica e questo lato del mio caratteraccio – come dicono le mie amiche – mi consente di parlare, anche con leggerezza, di argomenti che leggeri non sono. Se hai iniziato a leggere queste righe vuol dire che la copertina ha funzionato, è stata accattivante e non mi hai buttato là sullo scaffale pensando oddio di cancro non voglio sentire parlare...

Allora non demordere e continua a leggere!

Perché è proprio di cancro che ti voglio parlare e perché ritengo che il mio non sia più cancro di un altro, ma certamente è uno del quale non si parla molto e poco conosciamo... noi non addetti ai lavori; gli oncologi ne sanno e sono preparati, ma gli altri addetti ai lavori, ginecologi, medici (di base) devo dire poco, almeno per la mia esperienza ed è proprio questo il problema che voglio sollevare, del quale voglio parlare. Si deve e si può fare di più. Informare, comunicare, ascoltare, disseminare conoscenza nel nostro mondo super moderno deve essere l'incipit delle nostre giornate.

CAPITOLO 1

Quando ti capita un cancro... la terra ti trema sotto i piedi ed è come se dalle sue viscere escono i confini intorno alla tua realtà terrena, confini che prima non esistevano.

Cara *Donna*,

nella mia mente t'immagino e non potresti essere più vera, altrimenti non riuscirei a scriverti. T'immagino bella come solo tu sai essere, con il tuo animo leggero e gentile e l'orizzonte della tua mente aperto, pronto a scoprire tutte le cose nuove che ti capitano. T'immagino svolazzare in giro per la libreria in cerca di qualcosa di stuzzicante da leggere la sera dopo una giornata di lavoro, qualcosa che solletichi il tuo cervello. T'immagino, con la tua gonna non troppo corta ma non troppo lunga, i tuoi pantaloni, con i tuoi tacchi alti, le tue scarpe basse, incappare nel mio libro e scorrere con le dita il titolo come faccio io quando cerco qualcosa di particolare. T'immagino leggere il mio nome e domandarti *chi sarà questa, mai sentita!* Hai ragione, non sono famosa, ho scritto un romanzo breve per me bellissimo, e dei racconti. Ora sto scrivendo questo che stai leggendo, nonostante sia di un'autrice sconosciuta e nonostante parli di cancro. Lo stai leggendo perché sei una persona particolare e aver capito che scrivevo a te, che ti sei soffermata davanti al mio libro e hai accarezzato il titolo, ti ha legato alla voglia di sapere e hai pensato che non fosse un caso, che non fosse una coincidenza. Nulla accade per caso e hai deciso di non passare oltre ma di portarmi con te. Non sai quante volte mi è capitato di fare scelte mosse unicamente da leggere sensazioni e nient'altro, che poi si sono rivelate vincenti. Sono molto contenta della scelta che hai fatto e sono sicura che posso liberamente parlarti senza paure, limiti... perché se mi hai preferito vuol dire che sei in grado di leggere e comprendere e aiutarmi nel mio ambizioso tentativo.

Perché, *Donna*, quando ti capita un cancro, provi sensazioni che non ti sono mai appartenute, paura, rabbia... ma soprattutto incredulità... sta capitando, anzi per la miseria, mi è capitato! La terra trema sotto

i piedi ed è come se dalle viscere più profonde uscissero centinaia di linee, che prima non esistevano, a delimitare i confini della tua realtà. La prima cosa che si crea nella tua testa è la scissione tra un prima pieno di tutto, pieno di tempo al quale magari non sempre hai dato il giusto peso, la giusta importanza. Un prima fatto d'immenso e travolgente passato, presente e futuro ma soprattutto futuro. Hai un orizzonte aperto davanti a te, anche se secondo l'età lo puoi vedere un po' ristretto ma mai "non infinito". È questa la sensazione che viviamo tutti i giorni, di essere immortali, non ci spaventa nulla, possiamo vedere mille incidenti ma alla fine schiacciamo il piede sull'acceleratore pensando "tanto a me non succede"; la facciamo lo stesso la litigata con la persona che amiamo e che potevamo certamente evitare, tanto abbiamo tutta la vita davanti. Ed è giusto che sia così perché è tutta vita, vita vera, vita vissuta, vita da vivere. Anche se troppo spesso dedichiamo il nostro spazio e il nostro tempo a cose che non meritano tutto quello spazio e quel tempo, tralasciando cose che peraltro sono gratis e danno linfa al cuore, come i baci, le carezze, il tempo vero alla famiglia, agli affetti, perché ci siamo abituati, perché stanno lì, perché abbiamo la convinzione che non ce li tocca nessuno e che loro ci aspettano sempre. Ci perdiamo nella fretta, nella corsa e scordiamo la gentilezza. E perdiamo occasioni irripetibili perché ogni attimo di amore è unico, è straordinario, lo puoi ricordare ma non lo puoi rivivere se non attraverso il ricordo. E poi c'è un dopo che è molto diverso quando scopri il cancro.

Sei presa dalla tua bella realtà e di peso, inconsapevole e sorpresa, sei messa in un recinto molto più piccolo dell'infinito che avevi prima davanti agli occhi. Molto più stretto e molto più reale della realtà sconfinata della quale godevi prima e tremi di paura perché quel benedetto recinto dove sei spostato non lo vedi bene, non ne riesci a

tracciare limpidamente i contorni, non ne comprendi le dimensioni e lo spazio che ti separa dal suo confine, ma sai che è lì e la cosa più difficile è che intuisca l'oltre, che forse non ti apparterrà. Questo ti sgomenta, davvero senti la terra tremare sotto i piedi e ti aggrappi con tutte le tue forze ai fili di vita che corrispondono all'energia che riesce a sprigionare l'anima tua. E inizi la tua battaglia personale contro il bastardello che ti abita e che vuole toglierti di mezzo, perché è proprio questo che vuole fare, toglierti di mezzo, prendere il sopravvento e annientarti senza la consapevolezza che insieme con te schiatta anche lui. Che deficiente, si annienta da solo per il gusto di annientare me. Che deficiente... è proprio da eliminare!!

Se sono ancora viva, lo devo in primis a Beppe Fiorello. Sì, hai capito bene, il fratello di Rosario Fiorello quello simpaticissimo e bravissimo alla radio e in tv con spettacoli fantastici e Beppe invece, come disse Rosario in una battuta "E'attore di fiction, ma solo quelle in cui il protagonista muore e lui è il protagonista, accetta solo quelle parti." Una sera, inizio 2016, anzi per la precisione fine febbraio 2016, guardavo molto tranquillamente la televisione a casa e stavo vedendo la fiction su La terra dei fuochi "Io non mi arrendo" interpretata da un Beppe Fiorello straordinario.

Veniva raccontata la storia vera di Roberto Mancini, funzionario di polizia morto di cancro (Linfoma Non Hodgkin) nel 2014 per causa di servizio, quello che per primo portò alla luce la realtà dello sversamento dei rifiuti tossici in Campania e tutte le conseguenze sulla salute e sull'ambiente. Il Linfoma Non Hodgkin è la malattia direttamente connessa all'esposizione ad agenti cancerogeni, avvenuta in forma massiccia nei sopralluoghi che il Vicecommissario conduceva nelle discariche contaminate.

Aveva indagato in quella parte di terra altamente contaminata e la prolungata esposizione ad agenti cancerogeni era stata per lui fatale.

Infatti, si vede nel film, una mattina facendosi la doccia scopre sotto l'ascella dei **linfonodi ingrossati** e da lì inizia la sua via crucis. Tuttavia non abbandona neanche per un attimo il suo lavoro e non perché fosse un ambizioso o peggio un arrivista ma solo per profondo senso del dovere e dello Stato, nella consapevolezza che stava compiendo il suo dovere e contribuendo a portare alla scoperta una realtà nera che stava mietendo un sacco di vittime soprattutto tra i giovani ragazzini. È così che irrazionalmente mi sono toccata le ascelle anch'io ed ho sentito qualcosa che mi ha fatto affluire velocemente il sangue al cervello. Sotto le mie dita, appena spingevo un po', sentivo una grossa pallina. Istantaneamente ho pensato a un nodulo ingrossato. Bene accomodata sulla mia poltrona ho cercato di non dare peso a ciò che avevo sentito continuando a guardare la fiction, anche se il posto dove lo sentivo aveva fatto scattare l'allarme nella mia testa. Quel particolare gesto mi era peraltro molto familiare perché da donna, lo facevo molto spesso. Faceva parte della campagna di sensibilizzazione promossa negli anni 70/80 da Umberto Veronesi per la prevenzione del cancro al seno. Da ragazzine, le ginecologhe, i ginecologi insegnavano come pratica preventiva quella di toccarsi e sentirsi il seno e le ascelle. E tra noi amiche lo raccontavamo sempre così anche chi non andava dal ginecologo, sapeva e imparava. Non lo facevo sempre, anche se abbastanza spesso, e così la mattina successiva, sotto la doccia, decisi di fare una verifica più approfondita della sera precedente. Era ancora lì, non mi ero sbagliata... e di nuovo il flusso di sangue che arriva veloce al cervello: c'era un linfonodo, bello grosso e dolente proprio sotto l'ascella sinistra. Finisco di prepararmi e salita in macchina pronta per andare in ufficio chiamo il mio medico di base. Gli racconto il fatto e lui mi comincia a fare delle domande:

“Ti sei depilata?”

“NO.”

“Hai usato un deodorante nuovo?”

“NO.”

“Sei stata a contatto con un gatto?”

“NO.”

“Va bene, non preoccuparti prendi quest’antinfiammatorio...” e mi dice il nome.

“...e se in tre giorni non succede nulla mi chiami.”

Lo saluto e prima di salire in ufficio passo dalla farmacia di fronte, compro la medicina e inizio subito a prenderla. Passano tre giorni e non succede nulla. Lo chiamo di nuovo e propongo istintivamente una visita da lui e un’ecografia. E così il giorno dopo sono lì. Mi visita e mi fa vedere che è completamente divicolato dal seno; credo che in qualche modo volesse rassicurare sé stesso, ma io, che non mi sentivo affatto rassicurata ho insistito perché mi prenotasse subito una prima ecografia da un suo amico. E così dopo due giorni sono dal suo amico. L’ecografia evidenzia un **linfonodo necrotizzato**, lo vedo molto preoccupato, mi fa un sacco di domande ripetendo anche quelle che già mi aveva fatto il mio medico e a ogni mio NO il suo viso si corrucciava. Estende l’indagine ecografica alla milza spiegandomi che è l’organo bersaglio dei linfonodi, poi passa al fegato e si lamenta del suo apparecchio ormai un po' vecchietto e non adeguato a quel tipo d’indagine. Tuttavia insiste e indaga anche i seni e il collo, ma tutto era pulito, anche se il suo viso non era per niente sereno. Mi dice a malincuore e rattristato che ho detto troppi NO e che non gli sono piaciuti (LUI aveva intuito!) e m’invita a farmi prescrivere, raccomandandomi l’urgenza, un’ecografia mammaria, una mammografia, esami del sangue specifici, compresi la ves e due marker tumorali. Era il 9 marzo 2016.

Mamma che stress!! Nella mia vita, ringraziando Dio non sono mai stata male, tranne qualche cosetta di ordinario e trascurabile. Sono una scrittrice ma sono anche un funzionario pubblico, molto impegnata nel mio bel lavoro e ho sempre un milione di cose da fare ogni giorno, compresa una figlia dolcissima, Cecilia, che mi aveva appena donato un nipotino splendido, arrivato qualche mese prima del fatto, Lucio Marco. Ho anche due canucci, una bulldogghina inglese Isotta e un piccolo yorkshire Remì, anche loro con le loro pretese di corse al prato, gioco con le palline e pappe varie. Il piccolo Lucio Marco era bellissimo e buonissimo, in sostanza mangiava e dormiva, cosa che guardavo con incredibile invidia perché Cecilia appena nata e fino a due anni e mezzo, dico due anni e mezzo, non mangiava e non dormiva. Per farti capire quello che ho passato, ti dirò che per prendere le poppate impiegava due ore e quando finiva un biberon era tempo di iniziare a preparare l'altro e che dormiva solo dall'una alle tre di notte. Tutto questo per due anni e mezzo. Avevo sviluppato una capacità incredibile di addormentarmi anche per pochissimi minuti, ma in quei pochissimi minuti dormivo profondamente ed effettivamente recuperavo qualche energia. Pensa che mio marito, un giorno, tornando a casa dal lavoro mi ha trovato arrotolata dentro il box con Cecilia che giocava con le costruzioni morbide, sai quelle proprio per i piccoletti così non si fanno male perché non hanno spigoli. Mi ha svegliato e mi ha domandato cosa facessi lì dentro. L'ho guardato con gli occhi stralunati, come se uscissi dall'oltre tomba, e ripresa un pochino di coscienza gli ho spigato che se non fossi riuscita a dormire un'oretta sarei morta e quello era il posto più sicuro, dove stare con Cecilia, perché se avesse tentato di scavalcare avrebbe dovuto necessariamente passare sopra di me e io me ne sarei accorta. Si è fatto una gran risata e mi ha aiutato a srotolarmi e uscire dal box.

Effettivamente ero un po' anchilosata. Pensa cara Donna, come mi sentivo stanca. Capisci! Due anni e mezzo ho dovuto aspettare per dormire qualche ora la notte. Alla fine il mio pediatra ha ceduto, ha capito che ero arrivata alla frutta e siamo andati giù di Nopron, credo che lo abbiano preso un milione di ragazzini. Ti domanderai, lo stesso, come ho fatto a resistere tanto e hai ragione, ma io ho una grande capacità di adattamento e alla fine mi ero anche un po' abituata a dormire pochissimo. A distanza di tanti anni, non ho mai recuperato la capacità di dormire fino a tardi, mi sveglio comunque presto, anche se non c'è nessuna esigenza. E quindi, quando vedevo il piccolo Lucio Marco che mangiava e dormiva come un angioletto provavo un senso di autentica invidia nei confronti di Cecilia. Comunque, nonostante ci stia girando in torno, devo fare tutte quelle cose che mi aveva ordinato il medico e quindi devo cominciare a organizzarmi per inserire tra una riunione e l'altra i controlli richiesti.

Cara Donna,

Nonostante l'elenco di cose da fare che mi aveva dato il dott. Cedrone, l'ecografista, e mi era sembrato di capire anche piuttosto urgentemente, non mi ero allarmata d'istinto, non mi preoccupavo mai in modo particolare prima di sapere di cosa stiamo parlando. E' proprio la mia filosofia di vita. Ritengo, infatti, che ci sia sempre tempo per preoccuparsi. Prima bisogna verificare le situazioni con calma e intelligenza. Diciamo che ero impensierita e così sono andata dal mio medico, impensierita!

Il mio dottore ***resta un po' sorpreso di tanto allarme*** e mi prescrive tutto **tranne i marker tumorali**. Anzi, mi dice che se per ogni linfonodo ingrossato si facesse tutto questo non si finirebbe più. Non

ti nascondo però che comincio a essere un po' allarmata anch'io seguendo la preoccupazione dell'ecografista che aveva intuito e lanciato l'allarme, e non la tranquillità del mio medico. Le analisi del sangue, tranne la ves e le piastrine un pochino alte, non evidenziano altro... ovvio che c'era un'infezione in corso con quel nodulo necrotizzato!! Quindi nulla di che!!!

La mammografia evidenzia e conferma il nodulo ingrossato e necrotizzato suggerendo un approfondimento con risonanza magnetica, anche l'ecografia mammaria evidenzia il nodulo ingrossato e necrotizzato ma suggerisce un'asportazione chirurgica con conseguente esame istologico. Per entrambi gli esami, i seni sono a posto, normo fibromatosi. Cara *Donna*, quello che vorrei evidenziare fin qui che **due specialisti del seno di fronte ad una donna di cinquantaquattro anni, da due anni in menopausa, con un nodulo necrotizzato all'altezza del seno, non hanno pensato nulla.** Ferme inchiodate sull'eventuale problema seno, problema che non c'era. Non hanno pensato altro. Vuoto cosmico! Ho anche detto loro, e non solo a loro, che **mi sentivo gonfia, non mangiavo bene e ogni volta che mangiavo, mi sentivo male, mi faceva male addirittura l'ombelico,** anzi una di loro mi ha detto quasi canzonandomi "Signora... se la mette su questo piano, si deve fare una Total body e vede tutto!!". **Di questo mio malessere, che è la parte importante e dominante di questo racconto, ti dirò più avanti.**

Vedi cara *Donna*, **noi sappiamo tutto di cancro al seno e al polmone. Il resto è lettera morta.** Anzi qualcosina d'informazione è passata con il pap test che è eseguito durante la visita ginecologica per il cancro all'utero e altre implicazioni. E sempre a Veronesi lo dobbiamo! Ma per il resto è tabula rasa. **Questo è un immenso problema. E questo è il problema che voglio affrontare.** Com'è possibile che oggi i medici di base, i ginecologi, non passino certe informazioni fondamentali,

non sappiano certe cose. Certo mi sto lanciando molto in alto parlando in questo modo ma così è andata. Continuando a leggere capirai meglio cosa sto dicendo e quanto è importante quello che voglio dire e che vorrei, con tutte le mie forze, arrivasse a più persone possibili. Per scelta consapevole non farò i nomi delle persone che hanno disatteso le conoscenze scientifiche attuali, restando incardinati nei piccoli ambiti routinari delle loro conoscenze perché sarebbe inutile e perché non voglio essere denunciata. Spero tuttavia che un autoesame di coscienza gli imponga di migliorarsi. Invece farò i nomi e ben chiaramente di tutte le persone di valore che ho incontrato sulla mia strada e che mi hanno portato fin qui.

Su una cosa erano tutti d'accordo, il medico di base, e le due specialiste della mammografia e dell'ecografia mammaria: dovevo prendere contatto urgentemente con un chirurgo, quello era un **nodulo da togliere subito (sbagliato!)** e indagare con l'esame istologico.

E così ho cercato un chirurgo. Trovato il contatto, non riuscivo comunque a parlarci allora ho deciso di andarlo a cercare al Policlinico Umberto Primo perché, cara *Donna*, c'era qualcosa nella mia testa che mi spingeva a gran forza a sbrigarmi, anche se devo dirti sinceramente che l'atteggiamento di tutti, escluso l'ecografista, dott. Cedrone, implicitamente mi suggeriva che non dovevo preoccuparmi. Ma l'ecografista, la sua faccia l'avevo ben registrata nel mio cervello. Era come se mi muovessi automaticamente, più per compiere un dovere che credendo realmente al pericolo, il mio cervello ordinava ed io eseguivo.

Fortunatamente sono capitata nelle mani di una grande persona illuminata: il dott. Giovanni Casella del Policlinico Umberto Primo di Roma. Arrivo trafelata dopo aver girato mezzo policlinico a piedi per trovarlo. L'aria era già tiepida alla fine di marzo e anche se mi ero

tolta la giacca, ero molto accaldata. Busso alla sua porta da perfetta sconosciuta e lui mi accoglie come se mi conoscesse e mi aspettasse. Che sensazione strana! Legge tutti i referti che gli ho portato, mi guarda e mi chiede se può visitarmi. Lì per lì mi prende un colpo: che figura faccio, sono così accaldata, non mi aspettavo una visita immediata; ovviamente dico sì, pregando, tra me e me, le mie ascelle di non tradirmi. Poso la valigetta e la giacca che avevo in grembo e alzo il braccio come mi chiede. Mi visita, capisce al volo che stava succedendo qualcosa di grosso; le sue mani avevano scandagliato le mie ascelle, prima l'una poi l'altra, in lungo e in largo con determinata accuratezza; cerca di trasferirmi il messaggio dicendomi che ha bisogno di confrontarsi con la sua esperta senologa oncologa per capire come muoversi (capito cosa mi ha detto: ***sono pronto anche domani ma devo consultarmi con la mia senologa oncologa***) e mi dà appuntamento telefonico il mattino successivo. Resto un po' stralunata, all'improvviso quel termine così *scuro "oncologa"* entra nel mio vocabolario personale, non capisco subito la profondità del messaggio ma non faccio domande decidendo di aspettare notizie il mattino successivo. Ormai ero in pista e con lui ho provato un'immediata sicurezza.

Motivi di lavoro mi avrebbero portato, quella stessa mattina, a Firenze quindi lo saluto, forse anche frettolosamente, contenta di averlo trovato e aver attivato tutto per risolvere il mio problema al quale ancora pensavo come a un problemino di poco conto... tre, quattro giorni di ospedale e via! Sono stata da lui dalle 10.30 alle 11.30 e poi sono volata in stazione: il treno partiva alle 12.20 e il nostro appuntamento, come ti dicevo poc'anzi, era per il mattino successivo. Arrivo in stazione e mi restava anche del tempo per un caffè e una sigaretta prima dell'imbarco che mi gusto al tiepido calore della primavera. Salgo in treno, cerco la mia carrozza e mi accomodo

al mio posto insieme al mio collega. La tratta Roma – Firenze, soprattutto quando il treno si ferma a Napoli, è molto frequentata e i posti erano quasi tutti occupati ma, ringraziando Dio, il freccia rossa ha la prenotazione e quindi il posto è assicurato. Tiro fuori le mie carte e il mio Ipad, avevo ancora qualche documento da leggere prima dell’inizio della riunione. Alle tredici precise squilla il mio telefono, leggo il numero, lo riconosco subito – e il sangue veloce affluisce al cervello, rispondo al secondo squillo ma solo per dare tempo al mio respiro di tranquillizzarsi. Al suo pronto dico immediatamente “Prof. Casella...”, di getto. Lui stesso si meraviglia di come avessi potuto riconoscerlo così, in fondo lo avevo visto per la prima volta poco prima, io incalzo, “Sì, certo, professore che l’ho riconosciuta.” Ero diventata un pezzo unico con la poltrona del treno, quella telefonata non doveva esserci, l’appuntamento era per il mattino successivo. Un'altra testa pensante, **la sua oncologa senologa era perfettamente allineata con il suo allarme.** E lui inizia a parlare:

- “Signora, può parlare, mi può ascoltare?”
- “Sì, certo Professore mi dica.” (Ero in mezzo a un sacco di gente e certo non avrei potuto sostenere una conversazione di quel tipo a meno di non far sapere a tutti la situazione!) Certamente potevo ascoltare.

Era mercoledì 30 marzo 2016...

- “Dobbiamo fare subito dei controlli...”
- “Sì, dottore, mi dica...”
- “Ha carta e penna per scrivere?”
- “Sì, dottore...”
- “Ho parlato con la mia oncologa senologa: lunedì 4 aprile, alle 10.00, le ho organizzato una biopsia al nodulo. Dovrà venire qua una mezz’ora prima e passare prima dall’amministrazione e poi andare al reparto. Mercoledì 6

aprile le ho prenotato una Tac Total body con MCD e una risonanza magnetica mammaria con MCD. Ho preparato tutte le impegnative e le ho già prenotato tutto. Farà delle analisi del sangue complete e un'indagine sui markers. Ci vediamo domattina alle otto al mio studio in ospedale, le do tutto e le spiego tutto.”.

Silenzio... non sapevo cosa dire. Mi aveva detto tutto d'un fiato... Quella telefonata e quel fluire velocissimo d'indagini stavano penetrando il mio cervello ancora inconsapevole...

- “Signora, mi ha sentito? Ha capito tutto? Ha scritto?”

Riprendo fiato. Non potevo fare domande mi avrebbero sentito tutti, ero in treno, ero con il mio collega. Dovevo riuscire a fare finta di niente.

“Sì, certo Professore, domattina alle otto sarò da lei.”

“Lu, tutto bene?” Mi domanda il mio collega. Sorrido e rispondo “Sì... niente di ché” ma il mio cervello era fermo lì su quell'elenco d'indagini da fare e da fare di gran carriera e cominciava a pensare a milioni di cose ma, ti giuro, il cancro no, davvero non mi è venuto in mente...

Cara Donna,

mentre leggi queste righe che sto scrivendo, ti chiederai perché le sto scrivendo e soprattutto penserai sia la solita lagna di un'esperienza burrascosa. Voglio immaginare che non sia così, che riesca veramente a trasferire ciò che ho in testa, **impara a leggere tra le righe** e soprattutto non perdere mai di vista il titolo **ABBI CURA DI TE**.

In famiglia avevo iniziato a dire molto pacatamente che avevo questo linfonodo ingrossato e che avrei probabilmente dovuto subire un piccolo intervento, ma quest'ultima novità cambiava un po' le carte

in tavola. Dovevo cercare di trasferirla il meno preoccupata possibile, almeno finché non si fosse saputo cosa stesse succedendo. Non sono il tipo che entra in casa e grida l'allarme prima di sapere di cosa si sta parlando, la vita va affrontata e vissuta un passo per volta, le cose belle per goderne a pieno e le cose meno belle per poterle digerire. La mattina seguente alle otto in punto ero dal prof. Casella. Mi spiega tutto con una dolcezza, una gentilezza e un'attenzione inimmaginabile e con precisa accuratezza. La parte razionale di me esce prepotente e domanda: "Professore, cosa mi devo aspettare?" Lui mi guarda per un attimo lungo e silenzioso... "Signora, ci sono tre possibilità: una malattia del sangue, un cancro al seno occulto e la terza ipotesi che scopriremo."

"Professore, in queste ipotesi è esclusa l'opzione zero!"

"Sì, Signora, purtroppo non c'è l'opzione zero."

La tabella di marcia segnata da lui era: immediatamente le analisi del sangue complete con i due markers d'indagine il CA 125, il CA 15.3. Il 4 aprile la biopsia e il 6 aprile la Tac Total body e la risonanza al seno entrambe con metodo di contrasto. Entro una settimana avremmo capito cosa stava succedendo. A quel punto la mia famiglia è allarmata in modo importante. Vado dal mio medico e racconto tutto, non aggiunge altro e mi prepara le prescrizioni che mi servono.

La prima cosa che faccio sono le analisi del sangue con i markers. Sarebbero state pronte per il venerdì successivo, in tempo per portarle il 4 aprile alla dottoressa Scardella per la biopsia. Ormai la parte più nascosta del mio cervello, quella più razionale sapeva che i risultati non sarebbero stati negativi, tutto ruotava intorno all'incognita di quanto positivi sarebbero stati, che scarto avrebbero avuto. Ritiro gli esami e il mio intuito mi conduce direttamente in macchina, seduta, con una sigaretta accesa, a leggere i risultati. Quattro pagine fitte di numeri. Nelle prime tre andava in sostanza

tutto bene, solo un pochino alte la ves e le piastrine. La quarta pagina mi ha fatto fare una capriola con doppio salto carpiato (Che vorrà dire “carpiato...” poi ... me lo sono sempre domandato!), alla quarta pagina c’erano i markers e il CA 125 segnava 2180 su una base massima di 30... ragazzi 2180! Mi è preso un colpo! Sono stata quindici minuti senza parlare. Sono prima dovuta atterrare. Un attimo dopo mi chiama Cecilia, mia figlia, sapeva che andavo a prendere i risultati, raccolgo, ovunque si fosse nascosta, la mia serenità e le dico che sono un pochino alti ma che avremmo fatto gli altri esami e avremmo capito. Lei non commenta ma dice semplicemente *certo mamma, ti accompagno io a fare la biopsia*. Il suo silenzio mi aveva trasferito la sua preoccupazione. Parlo della mia concreta preoccupazione solo con una mia amica la quale arrampicandosi sugli specchi cerca di ridarmi un po’ di calma. Aspetto il pomeriggio per parlare con mia sorella, Arianna; da quando è morta mamma, ci chiamiamo sorellina mia e così l’ho chiamata quando le ho telefonato per dirle il simpatico numeretto e per chiederle se mi accompagnava a fare la risonanza e la Tac. In quel momento è iniziato a formarsi un quadrato intorno a me: la mia famiglia. Quando si dice si fa quadrato intorno a una persona e si protegge. Ecco, lo stava facendo la mia famiglia. Finalmente capivo veramente e profondamente cosa significasse effettivamente fare quadrato e come ci si sentisse dentro il quadrato: bene!! L’avevo sempre sentito usare nel mondo della politica, del lavoro...

Cara Donna,

Mia figlia, come ti dicevo, mi accompagna a fare la biopsia. Quello è stato il primo passo vero anche se ancora poco consapevole e solo con un barlume di coscienza. Cecilia, peraltro, era incinta del secondo

bambino e aveva una pancia bellissima e quella tipica espressione del viso, quando si porta in grembo una vita, che illuminava ogni passo, anche se una piccola nuvola aleggiava sulla sua testa. Andiamo all'Umberto Primo con un certo anticipo... nel rispetto dei nostri tempi: parcheggiare la macchina, fare colazione, fumare una sigaretta, trovare il posto dove andare. E siamo arrivate al reparto. Una sala d'attesa molto piccola piena di altre signore che presumibilmente dovevano fare un esame analogo. Dopo un pochino la porta si apre e mi chiamano, mia figlia deve restare fuori, le lascio le mie cose, le do un bacio e vado sicura. La dottoressa Scardella, che mi riceve, una persona fantastica, cerca di essere il più rassicurante possibile nonostante i risultati delle mie analisi. Mi guarda dritto negli occhi, si sofferma quasi a indagare il mio sguardo e mi dice con la sua forza e la sua serenità "Andrà tutto bene. Stia tranquilla! Lei sta bene, è sana ed è bellissima! E poi arriva il secondo nipotino!" Le sorrido! È stata la prima persona a dirmi: "Lei è una persona sana." Questo leitmotiv mi ha accompagnato per tutto il mio percorso e continuano a dirmelo. Sono i medici a dirmelo.

Mi fa sdraiare e inizia, con la sua assistente, a preparare tutto sempre parlandomi, sempre spiegandomi ogni cosa che sta facendo e come agirà. E questo, ti garantisco, è rassicurante, aiuta ad affrontare le situazioni. Qualcuno che ti guarda negli occhi e ti spiega con professionalità – in questo caso altissima – ma anche con dolcezza, con disponibilità, con attenzione e ti segue nei pensieri, si coinvolge empaticamente offrendoti il suo sostegno umano e la sua capacità professionale. Fa molto la differenza! Ci scappa anche qualche risata, perché ridere è fondamentale in tutte le situazioni. A un certo punto della preparazione, infatti, vedo la dottoressa e la sua assistente che armeggiano con una serie di siringhe e piccoli contenitori, una siringa in particolare era veramente grossa e aveva un ago enorme. Seguo

con gli occhi tutta la preparazione con una certa preoccupazione... quell'ago aveva attirato molto la mia attenzione e chiedo alla dottoressa, serissimamente e dopo essermi guardata bene attorno e aver registrato che c'era una porta finestra aperta che dava all'esterno: "Dottoressa... lei mi fa l'anestesia, vero?" Si mette a ridere e mi dice "Certo Signora, perché me lo chiede... ovviamente!" Ho riso anch'io, rispondendole che altrimenti sarei saltata giù dal lettino scappando da quell'uscio aperto, e abbiamo riso insieme di gusto. È iniziato così il mio esame.

Due giorni dopo ancora un po' dolorante dell'ago aspirato vado con mia sorella ad Aprilia, dove il prof. Casella aveva voluto che facessi gli altri accertamenti, a fare la risonanza magnetica e la Tac. Ci vediamo sotto casa di Ari, mia sorella, verso le 15, l'appuntamento era per le 16, ma calcoliamo il tempo di arrivare e il nostro tempo per un caffettino e una sigaretta e poi io dovevo stare digiuna dal mattino quindi non avevo mangiato niente e nemmeno lei perché non aveva fatto in tempo e allora decidiamo di comprare anche un paio di tramezzini per dopo. In questo bar, vicino al centro analisi, ci soffermiamo a fare qualche ipotesi su che cosa si sarebbe scoperto e addirittura ci è venuto in mente che potesse essere un'infezione che poteva avermi trasmesso una persona che avevo conosciuto l'estate precedente e con la quale avevo intessuto una storia. Eravamo stati insieme fino a qualche mese prima!

Entriamo dentro e ci presentiamo alla reception, facciamo la trafila amministrativa e ci mettiamo in attesa della chiamata. Il posto era molto accogliente, un grande ingresso con tappeto blu ornato con piante, pavimenti di marmo, di fronte un grande bancone di legno, ai lati due larghi corridoi attrezzati con sedie per l'attesa e su entrambi i lati tutte porte, studi medici o cabine con i macchinari diagnostici. Dopo una ventina di minuti esce una dottoressa e mi viene a

prendere per fare la risonanza mammaria. Mi accoglie un gruppo tra dottori e infermieri molto garbati, m'infilano l'ago in vena per il contrasto e mi fanno sdraiare, dopo avermi fatto spogliare, a pancia sotto su un lettino piccolo piccolo che durante l'analisi, con me sopra, sarebbe finito dentro un tubo facendo dei rumori pazzeschi (tanto che ti mettono delle cuffie per attutire il fastidio) per quindici minuti, la durata dell'analisi. Per alzarmi da lì mi è servito l'aiuto degli infermieri... ricordo di aver pensato e fatto agli infermieri un commento sui poveri anziani: "Ma come fanno a rialzarsi da questa posizione?" Mi rivesto ed esco fuori raggiungendo mia sorella. Passano pochi minuti e mi chiamano di nuovo per la Tac Total body. Entro dentro e trovo un'altra equipe di medici e infermieri che mi spiega come funzionerà l'analisi, che useranno lo stesso ago che ancora ho in vena per il contrasto, che mi devo spogliare di nuovo e che devo stare ferma e seguire le loro indicazioni, che sono collegata con la cabina e quindi loro mi sentono, se avessi avuto bisogno di qualcosa, e che l'esame durerà in tutto quindici minuti.

Quindici minuti, solo quindici minuti per sapere che ne sarebbe stato di me! Sono ancora nel mondo di prima!!

La macchina inizia a muoversi lentamente avanti, indietro e si ferma. Dall'alto parlante mi raggiunge la voce del medico che mi avvisa dell'arrivo del contrasto. La macchina lentamente inizia nuovamente a muoversi e il medico: "Stia ferma. Non respiri. Non deglutisca." E poi: "Adesso può respirare." E così per due, tre volte. Finalmente è finita anche questa ed entrano medico e infermiere per chiedermi come mi sento, mi aiutano ad alzarmi ma questa volta è molto più facile e mi tolgono l'ago dal braccio, mi rinfilo il mio tubino blu, il mio soprabito e rinvivo un pochino i capelli. Mi dicono che mi verranno a chiamare per darmi i risultati.

Sono ancora nel mondo del prima, senza margini, senza limiti, quei quindici minuti ancora non avevano cambiato niente. Raggiungo mia sorella e recupero il mio filo di perle, gli anelli, i bracciali e gli orecchini e rimetto tutto al loro posto e ci mettiamo in attesa ricominciando a parlottare un po' preoccupate e un po' speranzose che non esca niente.

Trascorre così un'oretta, usciamo fuori a fumare una sigaretta e fare due passi e rientriamo. Ci raggiunge una dottoressa: "Siamo pronte." dice, e ci invita a seguirla.

Entriamo in questo studio, ci sono due scrivanie e tre sedie. La dottoressa le indica e ci invita ad accomodarci. Ho la sensazione che non partiamo molto bene, ma non dico niente, io sono nel mezzo, la mia è una di quelle sedie regolabili in altezza e ha le rotelle, insomma classiche da ufficio, mia sorella è alla mia sinistra e di fronte la dottoressa. Comincia a parlare.

Una scena Kafkiana... che mi ha fatto tanto ridere... e piangere anche. Ora ti racconto com'è andata la situazione e converrai che se non fosse stata una "tragedia" e lo metto tra virgolette perché forse la parola "tragedia" è troppo grossa, ma rende l'idea, sarebbe stata una divertentissima scena tragicomica!

"Allora Signora, la risonanza mammaria è completamente negativa! Non ha niente al seno!"

E mi guarda dritto negli occhi!

Tiro un sospiro di sollievo. In quel momento la mia sedia cede, si abbassa di un centimetro e si ferma. Era primavera inoltrata e le giornate erano già più lunghe, dalla finestra entrava una bella luce, anche se erano già le cinque passate.

La dottoressa ricomincia a parlare.

"Adesso Signora vediamo la Tac. Allora, al cranio non ha nulla, è pulito..."

Primo sospiro di sollievo, la mia sedia però cede di nuovo e si abbassa di un altro centimetro... le mie gambe erano incrociate e le mani posate sopra, il busto leggermente in avanti verso di lei...

Prosegue.

“Il sistema osseo è pulito...”

La guardo fiduciosa! Ma tac, la mia sedia scende ancora un altro centimetro... le ginocchia venivano verso di me, resto immobile continuando a guardarla in silenzio. Mia sorella non parla. Entrambe abbiamo il respiro sospeso.

Continua.

“I polmoni sono puliti. C’è un piccolissimo versamento ma niente di che...”.

Non stacco gli occhi da lei, e tac la sedia si abbassa di nuovo... ancora un centimetro.

Va avanti.

“Il fegato è a posto, non c’è niente...”

Ancora un sospiro di sollievo, incrocio lo sguardo di mia sorella, la mia sedia cede ancora. Tac. Io sono sempre più in basso!

“La milza è pulita...”

Tac, la sedia continua a scendere. Istantaneamente metto le mani sui braccioli e la guardo “Si ferma da sola o mi porta direttamente all’inferno?”

Sorride! “No, Signora a un certo punto si ferma da sola!”

Mi domando quale sarebbe stato il punto, e come mai quella sedia... su tre sedie...

“Lo stomaco anche è pulito, Signora...”

A quel punto di getto le dico: “Va bene, ho capito: dov’è il problema dottoressa?”

Lei mi guarda, non sa come dirlo, tira su un fiato e lo ributta fuori...

“Le ovaie Signora, le ovaie sono...”

In quel preciso istante la mia sedia... tac tac tac, scende precipitosamente degli ultimi tre centimetri, le ginocchia sono molto in alto, la posizione è un po' fantozziana ma sento che non si muoverà più ormai la notizia è arrivata. Che strana... quella sedia, continuo a ripetermi in testa mentre pongo alcune domande alla dottoressa per capire, per cercare di ascoltare bene la situazione. Mia sorella è attonita, non riesce a parlare, la scuoto e le ingiungo di reagire. Mi chiede un attimo.

“Non lo abbiamo un attimo, il tempo è scaduto ora dobbiamo reagire.”

Prosegue. Con un garbo e una gentilezza fuori dal comune.

“Le ovaie, Signora, sono ammalate, una di nove centimetri e una di cinque centimetri e c'è un versamento sieroso. Avverto il prof. Casella.”

“E' un tumore?” Le dico cercando i suoi occhi. Chissà perché tumore fa meno paura di cancro. E aggiungo subito, senza aspettare la sua risposta: “Può essere benigno?”

“Signora, è meglio parlare con il Prof. Casella, ma da come si vedono le ovaie, non sembra benigno purtroppo.”

“Grazie dottoressa.” Non sapevo che altro dire. Era mercoledì 6 aprile del 2016 e il mio mondo si era capovolto.

Arriviamo alla macchina e accendiamo una sigaretta per uno, non l'abbiamo fumata l'abbiamo totalmente aspirata in due boccate. I finestrini un po' aperti, avvolte in un tramonto meraviglioso di quelli di mille colori, ci avviamo verso casa sua. Ari precipita di nuovo nel silenzio, curva sul volante, le lacrime le solcano il viso. La richiamo forte, ho bisogno di tutta la mia forza e la sua forza, non sappiamo cosa succederà e come. Ancora un'altra sigaretta, questa volta dura qualche boccata di più. Chiamo mia figlia e le racconto, ma non tutto, non nel dettaglio e nella gravità, lascio appositamente delle porte

aperte. Non sono notizie che si danno per telefono a una figlia; le dico che la raggiungo dopo cena, mangio un boccone a casa degli zii e arrivo. Questo in un certo qual modo la tranquillizza.

Anche mio cognato è senza parole, siamo tutti un po' stralunati. Abbozza una cena facile **di quelle che io posso mangiare senza sentirmi troppo male**: hamburger e patate lesse. Ottimo, davvero ottimo. Fumiamo ancora una sigaretta insieme e mi preparo per il rientro a casa.

Prendo la mia smartina e carica di un milione di pensieri e di lacrime che bussavano prepotenti ai miei occhi per uscire ma ancora non era il momento, mi avvio verso casa. Dulcis in fundo mi scoppia una gomma sul ricordo, alle dieci di sera, e tu dirai *certo è proprio sfiga*, beh, non lo so comunque è andata così. È anche scoppiata una gomma. Non mi perdo d'animo, chiamo l'ACI a nome di mia figlia, perché il mio abbonamento era scaduto, e la sorte vuole che incontri un signore gentilissimo che mi solleva del problema, arriva in pochissimo tempo, carica la macchina e mi porta a casa. Decido di regalargli una bottiglia di vino più che altro per riconoscenza nell'aver fatto finta di niente quando gli ho detto la data di nascita. E finalmente alle dieci e trenta sono a casa di Cecilia. Raccontarle tutto, non è stato facile come puoi immaginare, cercando di farla preoccupare il meno possibile e ovviamente senza nessun successo. Io ero preoccupata per lei e lei era preoccupatissima per me. Intorno a noi girava Marco, suo marito, sembravamo tre anime in pena ognuno alla ricerca di una sedia adeguata, che non trovavamo, per accogliere le nostre membra cariche di stupore. Ci appoggiavamo ora qui, ora lì. Il bimbo dormiva sereno nella sua camera. La serenità e la spensieratezza dei bambini sono una risorsa inestimabile. È stato il carburante vero di tutti noi e anche la piccolina che era in viaggio. Sì, perché Cecilia e Marco, come ti dicevo, aspettavano un altro bimbo.

“Adesso cosa facciamo?” mi domanda Cecilia.

“Non lo so amore di mamma, devo fermarmi un attimo, domani chiamo Casella e gli dico che ci andiamo lunedì prossimo.”

“Sei sicura?”

“Sì. Mi servono due, tre giorni per capire. Per metabolizzare. Desidero passare un fine settimana tranquillo. Avevamo organizzato di andare tutti insieme a vedere una casa in montagna, manteniamo l’impegno, poi vediamo.”.

Fortunatamente abito di fronte ai miei ragazzi e quindi in pochi minuti di strada sono a casa mia, nel mio spazio, nel mio silenzio. Apro la porta di casa e mi viene incontro Isotta, poverina tutto il giorno che mi aspettava, la porto giù di corsa e trovo anche la voglia di giocare un momento con il legnetto. L’adrenalina è ancora fin sopra le orecchie ma quando torno su e chiudo la porta alle mie spalle sento che comincia a scendere. Do la buonanotte a mia figlia e a mia sorella con una telefonata e mi siedo sul letto in camicia da notte. In quel momento, tutta l’adrenalina è scomparsa e sono precipitata in uno sfogo di pianto senza fine, le lacrime mi uscivano copiose dagli occhi senza sosta, finalmente potevo piangere, finalmente potevo abbracciarmi con la mia disperazione. La cosa che mi terrorizzava più di tutte era l’idea di lasciare mia figlia sola, così giovane. Avrei fatto qualunque cosa perché ciò non accadesse.

Quattro giorni mi separavano dall’incontro con Casella che sarebbe stato determinante, nella realtà lo furono quei quattro giorni perché successe tutto quello che doveva succedere. La mia famiglia era galvanizzata intorno a me e così le mie amiche più care, i miei amici, che stavo avvisando della novità uno per volta, ma non volevo farlo per telefono, sono notizie orribili da dare per telefono, il mio capo e la mia *capessa*, come ho sempre amato chiamarla. Io non ero sola, questa è stata la sensazione più bella che abbia provato nella mia vita

dopo essere diventata mamma, non ero sola, avevo tutta la mia famiglia e i miei amici, un esercito armato fino ai denti e pronto a combattere. Io ero al comando, fiera e risoluta a sconfiggere il bastardello. Era esattamente questa la sensazione che avevo, eravamo io e il mio esercito, bisognava capire l'entità della situazione per capire come combattere, come sferrare gli attacchi e resistere agli attacchi. Io, mia figlia e mia sorella capitanavamo l'impresa.

Il giorno dopo, io, mia figlia e mia sorella, siamo andate dal mio medico di base a raccontare la situazione e portargli i referti delle analisi. Molto sorpreso mi disse solo una cosa: "Devi andare dal prof. Scambia al Gemelli, lui è il migliore a livello nazionale e internazionale, solo lui ti può salvare." Di questa informazione che mi ha data, gliene sarò grata per tutta la vita.

Cara Donna,

il mio esercito era quasi al completo, mancava solo la mia amica Antonella, erano giorni che ci rincorrevamo per telefono ma non riuscivamo a parlarci. Nella realtà le volevo chiedere di vederci ma alla fine la situazione era precipitata e quindi quando siamo riuscite finalmente a parlarci, il giorno dopo il risultato delle analisi – giovedì, fatti i primi obbligatori convenevoli, le ho raccontato tutto d'un fiato. Era al supermercato con il carrello pieno di spesa, il suo sospiro carico di stupore l'ho avvertito nitidissimo, mi sembrava di vederle gli occhi riempirsi di lacrime. Ha iniziato a balbettare qualcosa e poi mi ha semplicemente chiesto se fossi a casa e quali impegni avessi per la sera.

"Nessun impegno." fu la mia risposta.

"Bene. Sto arrivando. Passo a casa, poso la spesa e arrivo. Stasera mangiamo insieme. Ti devo vedere."

“Va bene, ti aspetto.”

E così nel giro di un paio d'ore era da me e siamo andate a mangiare la pizza. Anche questa è stata una scena meravigliosa che ricordo con tanto affetto e ogni volta che ne parliamo, ci mettiamo a ridere. Sembravamo “Thelma e Luise”! In un tavolo per due, alla televisione trasmettevano una partita e la pizzeria era mediamente affollata, noi, mano nella mano sulla tavola mentre parlottavamo a bassa voce e piangevamo in attesa della pizza. Sentivamo gli occhi degli altri ospiti addosso. Le stavo raccontando la situazione e la mia preoccupazione. Che risate che ci ha fatto fare quella cena!!

Sul finire della serata, lei mi ha chiesto cosa pensavo di fare e come pensavo di muovermi. È lì che le ho raccontato del mio medico e del suo suggerimento, che mi era sembrato un ordine perentorio. Le spiegavo che stavo ragionando sul come avrei potuto raggiungere Scambia con tanta urgenza. La catena dell'amore era già in movimento. È stato un attimo. Lei ha fermato la macchina e mi ha chiesto:

“E' al Gemelli?”

“Sì!”

“Aspetta un attimo.” La macchina accostata, prende il telefonino e invia un messaggio a un suo amico, erano le undici di sera, e mi dice: “Lavora allo Spallanzani e adesso è a giocare a calcetto, ma appena legge il messaggio di sicuro mi risponde.”

Riprendiamo la strada verso casa mia e ci salutiamo con un abbraccio lunghissimo e un appuntamento telefonico per l'indomani mattina.

Salgo a casa, prendo Isotta, il mio bulldog, e la porto a fare un giretto per fare le sue cosine prima di andare a dormire. Mi fumo un'ennesima sigaretta con la testa piena di pensieri e uno più grande e importante di tutti, inchiodato lì e non mollava: mia figlia! Come potevo pensare di lasciare mia figlia sola così giovane, aveva già perso

il padre, dovevo resistere a tutti i costi! Poi inizio a prepararmi per la notte e squilla il telefono – era mezza notte.

“Antonella... “

“Lu...Ha risposto che lui non lo conosce direttamente ma il suo carissimo amico con il quale gioca a calcetto è nella sua equipe, domattina mi fa sapere qualcosa.”

Mi sembrava di toccare il cielo con un dito, forse potevo sapere velocemente cosa ne sarebbe stato di me, cosa sarebbe successo, in quanto tempo e di che tipo di tempo si sarebbe trattato! Il mio sorriso non mi ha mai abbandonato un attimo, avevo capito che avevo il bastardello dentro di me ma mi sentivo molto forte e pronta per affrontare la battaglia. Anche il mio capo e la mia *capessa* quando glielo avevo raccontato, mi avevano trasferito la loro forza. Sì, è questa la sensazione che provavo: l’amore e l’affetto sinceri ti danno una forza straordinaria! E il mio sorriso, la mia forza lo aumentavano. La mattina successiva Antonella mi chiama, noi stavamo andando a vedere la casa di montagna, io, mia sorella, mia figlia e una mia amica, e mi dice:

“Chiama questo dottore all’ora di pranzo, lui sa già tutto e ti dirà quando devi andare al Gemelli.”

“Veramente!”

“Sì, stai tranquilla!”

Non mi sembrava vero. Partiamo verso Tagliacozzo, sembrava una mattina normale, serena, tranquilla, un po' di chiacchiere e tanta curiosità di vedere la casa anche se il pensiero di ognuno di noi era sulla realtà che mi stava capitando. Ci fermiamo a metà strada per fare colazione, caffè, cornetto, sigaretta... immancabile, io, mia sorella e mia figlia; la mia amichetta Paola non fuma poverina e noi la affumichiamo. Ogni tanto guardo l’orologio in attesa della fatidica ora di pranzo ma ci vuole ancora tempo. La casa non valeva davvero

il viaggio ma forse valse la pena per prendere un pochino d'aria. Ci fermiamo a mangiare in un ristorantino sulla piazza principale, ovviamente io ho potuto mangiare solo gli arrosticini che mi sembravano la cosa più innocua, loro hanno mangiato a quattro palmenti.

Finalmente provo a telefonare. L'emozione era enorme, ho dovuto allontanarmi per farlo perché avevo paura di mettermi a piangere e non volevo davanti a Cecilia. Quando mi ha risposto, ho iniziato a raccontare, anche se sapeva tutto, e man mano sentivo salire un groppo alla gola. Così sono iniziati gli incontri straordinari con persone cariche di umanità, che non si sono ancora stufate di quello che fanno, che non sono diventate ciniche, che non hanno paura dell'empatia, che si sentono molto umane nonostante le loro capacità straordinarie, che ti ascoltano e soprattutto che ti parlano guardandoti negli occhi. Il Dott. Callari mi dice "Signora, martedì 12 aprile mattina, alle 11.00, al Gemelli l'aspetta il Dr. Gallotta, primo aiuto di Scambia."

Il martedì fatidico arriva e andiamo dal Dott. Gallotta, sempre io, mia figlia e mia sorella.

CAPITOLO 2

Se, se, se... troppi se, veramente troppi. E' tempo che abbiano un senso, un abito concreto che li trasformi da fantasmi in sintomi da non trascurare.

Cara Donna,

ho un solo obiettivo: renderti consapevole dei sintomi del cancro all'ovaio così che tu possa salvarti la vita se avessi la sfortuna, spero mai, di incappare in lui. Tutte le informazioni che ho trovato su questo cancro, subito dopo essermi ammalata, se le avessi sapute prima mi sarebbero state di grande aiuto. Dico con forza e convinzione che non mi troverei a rischio vita. Se il mio mal di pancia non fosse stato sottovalutato, se la mia cattiva digestione non fosse stata trascurata, se i miei dolori che andavano e venivano non fossero stati scambiati per quel che non erano... **se, se, se... troppi se, veramente troppi, è tempo che abbiano un senso, un abito concreto che li trasformi da fantasmi a sintomi da non trascurare.**

Prima di raccontarti come è andata a finire ti dirò cosa è successo nei tanti mesi precedenti la mia scoperta, dodici per l'esattezza. Ho sempre sofferto di gastrite, fin da quando ero ragazza. E' importante questa informazione che ti sto dando, capirai più avanti perché. La mia gastrite si era mossa la prima volta quando avevo vent'anni, curata, **poi nulla più**, nessun fastidio per altri venti anni. Ogni tanto, quando mangiavo molto o cose particolarmente pesanti da digerire accusavo qualche problema ma risolvibile con un digestivo. Per quanto riguarda la particolare situazione nella quale mi sono venuta a trovare azzardo l'ipotesi e dico che tutto è iniziato due mesi dopo la morte della mia mamma. A maggio, infatti, **siamo nel 2015, inizio a sentirmi male, a non digerire più bene, dolori di stomaco, pancia gonfia e il mio medico mi prescrive delle medicine per la gastrite**, dicendomi *sei un po' stressata... sai la morte di mamma così inaspettata... e con tutto quel che è successo*. Immagina solo che mia mamma è morta di cancro al pancreas in 45 giorni... una volata e via, non c'era più. Noi, io, mia sorella e tutta la nostra famiglia l'abbiamo

seguita passo passo standole vicine e non lasciandola mai un attimo. Siamo riuscite a portarla a casa dall'ospedale e ci siamo anche trasferite da lei per quelli che sarebbero stati gli ultimi 23 giorni della sua vita, accompagnandola fin dove doveva andare, sempre abbracciate a lei. Devo però aprire una parentesi sul passato perché sono l'insieme delle cose e un pochino di leggerezza che hanno, a parer mio, determinato la gravità della mia situazione. Due anni prima era improvvisamente venuto a mancare il mio già marito, scusa sai ora ti spiego: lo chiamo già marito da sempre, da quando ci siamo separati perché dire ex evoca nel mio cuore sempre qualcosa di cattivo, di brutto e non sono mai riuscita a dirlo. Come ti dicevo eravamo separati da anni ma eravamo stati capaci nel tempo di costruire un rapporto tutto nostro che ci ha consentito di crescere nostra figlia in vera serenità, se non fosse stato per quella simpaticona della moglie che non capiva perché due divorziati dovevano essere così affiatati. Un infarto lo ha stroncato all'improvviso e senza possibilità di appello. Il dolore che ho provato vedendo la disperazione di mia figlia e per l'aver perso lui non te lo posso raccontare e mi stavo riprendendo un pochino quando si è ammalata mia mamma. La perdita di mamma mi ha devastata, era il mio faro, la mia guida, la sua voce nella testa e nel cuore, sempre pronta ad aiutarmi a consigliarmi per la via giusta... non ho bisogno di aggiungere altro, sono sicura che capirai.

Ora ti prego, però, non fare quella faccia, mi sembra di guardarti, di leggere nei tuoi occhi i pensieri che stanno attraversando la tua mente. Non è sfiga! Sicuro non la mia, comunque. Sono loro, poverini, che ci hanno lasciato e in un modo così forte. Anche se quelli che soffrono davvero sono quelli che restano e non chi se ne va. Quindi, vai avanti a leggere e non fermarti, leggi tutto e poi tira le tue conclusioni: potresti scoprire che ti è stato utile oppure potresti dire

che non vale niente tutto quello che ti sto scrivendo. Io corro volentieri il rischio di essere derisa, tu leggi, in fondo il tuo rischio è minore del mio e si sostanzia nell'aver impegnato qualche ora.

Nel 2013, dopo quell'evento funesto del mio già marito, mi sono letteralmente tuffata nella nutella. Tutte le sere mangiavo banana inzuppata nella nutella e la storia è andata avanti per una ventina di giorni. Senza sosta. Era diventata la mia coperta di Linus. La sera tornavo a casa e come un rituale mi ritrovavo dopo cena con il barattolo della nutella in mano e la banana a pezzi nel piattino che mi chiamavano. La televisione bla bla bla parlava e io mangiavo la banana inzuppata nella nutella... che meraviglia! Mi rimetteva al mondo!! La mia gastrite ovviamente non ha tardato a comparire, minacciosa, sprigionando tutto il suo vigore. Il mio stomaco era diventato un pezzo di pietra e anche una certa ansia accompagnava le mie giornate. Il mio medico aveva iniziato a curarmi con le solite pasticche e consigliato di evitare per un certo tempo alcuni cibi più difficili (tipo la cioccolata!) e così facendo nel giro di uno, due mesi si era ristabilito tutto e la mia digestione era tornata normale. Devo rimarcare questo passaggio perché è importante: **due mesi di cura e la mia digestione era tornata normale. Due mesi di cura!!** Anzi devo dire tutto bene! Decido di far fare al mio fisico un po' di sano movimento all'aria aperta, erano tanti anni che desideravo tornare a cavallo e quello mi sembrava proprio l'anno giusto e così ho fatto. Sono andata a un circolo ippico e mi sono iscritta. Lì ho iniziato a prendere lezioni di equitazione da zero perché saranno stati vent'anni che non montavo. Mi sono divertita come una pazza e ho conosciuto due amiche fantastiche con le quali dopo l'ora di lezione in campo prendevamo un aperitivo nel bar del maneggio facendo un sacco di chiacchiere di ogni genere soprattutto sui calabroni che ci giravano intorno. Un giorno memorabile, di una lezione memorabile,

quando ci sentivamo bravissime per come stavamo cavalcando, tutte e tre in fila, e facendo gli esercizi a regola d'arte, quegli imbecilli dei cavalli, mentre costeggiavamo il recinto più piccolo dove stavano lavorando dei pony con dei bambini, si spaventano proprio dei pony e ci disarcionano a stretto giro di posta tutte e tre in fila... Mentre vedevo volare davanti a me Cinzia, un attimo dopo Francesca, stavo volando anche io. Loro non si sono fatte fortunatamente niente, io invece sono caduta sulla caviglia e ho provato un dolore pazzesco. Per la prima volta in vita mia ho capito che significa vedere le stelle, come nei cartoni animati e sono rimasta a terra, sono dovuti venire ad aiutarmi. Mamma mia che dolore!! Portata a spalle sono arrivata al bar e mi hanno messo subito del ghiaccio e dato qualcosa da bere, non sapevo se ridere o piangere, però mi veniva tanto da ridere. La caviglia si cominciava a gonfiare, se la tenevo immobile non sentivo niente ma appena provavo a muoverla leggermente vedevo le stelle. Era sabato e avevo promesso a mia mamma che sarei passata a pranzo da lei perché le faceva piacere che incontrassi dei suoi amici come di abitudine per il pranzo prima di Natale. Era il 19 dicembre del 2014, peraltro, faceva un caldo veramente anomalo per essere dicembre, avevo cavalcato con la maglietta e il gilè. Non ero in grado di camminare da sola ma ero però in grado di guidare perché avevo una Smart e il piede dolorante era il sinistro. Mi accompagnano alla macchina e parto lenta lenta verso casa. Chiamo mia figlia e le racconto, ridendo come una pazza, cosa era successo. Lei si preoccupa in maniera incredibile, la rassicuro dicendo che è solo un piede e niente più ma avrei avuto bisogno delle stampelle (che sono a casa) perché non sono in grado di camminare, e le chiedo di portarmele sotto casa di nonna. Ci incontriamo poco dopo sotto casa di mia mamma, appena mi vede anche lei inizia a ridere soprattutto nel vedermi camminare con le stampelle. Mi viene ad aprire Oxi, la

quale appena mi vede tenta una esclamazione che prontamente soffoco sul nascere. Volevo che mamma mi vedesse tutta intera e non si preoccupasse oltremodo, era già un po' che non si sentiva bene, mangiava poco e si sentiva sempre stanca. La raggiungo in camera da pranzo, c'erano già tutti, mancavo solo io. Appena mi vede con le stampelle sbianca, io comincio a ridere e le dico subito "Mamma, sono tutta intera". Mi domanda con lo stupore negli occhi cosa mi fossi fatta, preoccupatissima e incredula. La guardo sorridendo e le dico:

"Mamma, sono caduta da cavallo, ho fatto un volo strabiliante!"

"Com'è successo?"

"Quell'imbecille del cavallo, all'ultimo giro del percorso, è passato davanti ai pony del recinto accanto e si è spaventato come un cretino e mi ha disarcionata. Stai tranquilla, non mi sono fatta niente, solo un piede dolorante."

"Te lo sei rotto?"

"No, non credo che sia rotto, mi farebbe molto più male, però sono d'accordo con Cecilia che mi viene a prendere alle 15.30 e mi porta al pronto soccorso a fare una lastra. Dai ora mangiamo."

Ci sediamo tutti commentando la mia caduta da cavallo e iniziamo a mangiare le squisite cose che aveva preparato a partire dai frittini vegetali in quantità enorme, la lasagna, le costolette d'abbacchio in padella, i carciofi alla romana e altre buonissime cose, più la zuppa inglese, la crostata e altri dolci che avevano portato i suoi amici. Arrivano le 15.30 e arriva mia figlia per andare all'ospedale e lì un'altra scena esilarante di quelle da manuale. Dopo un paio d'ore d'attesa mia figlia mi esorta a fare la faccia sofferente.

"Scusa..." le dico "...cosa vuol dire fare la faccia sofferente." E lei "Mamma, se continui a zampettare per tutto l'ospedale e consolare tutti non ci riceveranno mai, dai, fai un po' la sofferente!"

Mi metto a ridere e continua la nostra attesa. Ancora un'ora e finalmente ci chiamano. Entriamo dentro. Mi chiedono, ovviamente, le generalità e altrettanto ovviamente cosa mi fossi fatta. Ed io molto candidamente "Sono caduta da cavallo e mi sono storta un piede." Il dottore mi guarda serissimo e dice "E' caduta da cavallo? Io non posso fare niente deve andare a medicina generale!" Mia figlia reagisce immediatamente sull'affermazione e lo stupore del medico "Scusi, cosa significa? Non le piace che è caduta da cavallo?" Mi guarda dritto negli occhi e mi dice "Mamma, sei caduta per le scale, vero?" E rivolta al medico "Le piace di più se è caduta dalle scale?" Il povero medico, incappato nelle grinfie di mia figlia, si mette a ridere e spiega che la caduta da cavallo imporrebbe un protocollo particolare perché potrebbe comportare la compromissione di organi interni e rivolto a me inizia a farmi una serie di domande.

"Come si sente Signora?"

"Bene, grazie."

"Ha altri dolori oltre la caviglia?"

"No, nessuno."

"Ha giramenti di testa?"

"No."

"A che ora è caduta, Signora?"

"A mezzogiorno."

"E da mezzogiorno è venuta da noi adesso?"

"Ha ragione, mi scusi, ma mi sono fatta male solo a un piede, ho preferito prima andare a casa di mamma che mi aspettava per pranzo, mangiare e poi venire anche perché ero abbastanza certa che avremmo aspettato parecchio visto l'esiguità del danno."

Sorride guardandomi e mi spedisce a fare la lastra. Mia figlia è veramente fantastica mi fa sempre morire dal ridere con il suo modo di fare sempre diretto anche se molto garbato. Esco dall'ospedale con

il piede immobilizzato da una fascia elastica, l'ordine di non usarlo per qualche giorno e medicarlo con una crema tutte le sere. Zampettando con le stampelle arriviamo alla macchina e poi a casa. Mamma era molto più tranquilla, il pranzo era andato bene anche se aveva mangiato pochissimo e Cecilia era tornata a casa sua. E meno male che era l'ultima lezione del pacchetto da dieci, quindi avrei potuto riprendermi tranquillamente anche se mi rodeva da morire che proprio sotto le feste di natale, quando avrei avuto più tempo per andare al maneggio, non avrei potuto perché dovevo stare a riposo. Ma poi in fondo si sarebbe trattato di meno di un mese. Mai pensavo che si stava per compiere un dramma.

Trascuriamo un bel Natale, anche se a casa mia erano tutti allettati con la febbre alta, e quindi abbiamo dovuto trascorre vigilia e 25 separati da mia sorella e da tutta la famiglia. Con il senno di poi, se avessi immaginato avrei impasticcato mio genero e lo avrei comunque costretto ad andare da mia sorellina come tradizione perché quello è stato l'ultimo Natale con mamma.

Poi, infatti, succede il fatto! Si è sentita male l'11 gennaio e siamo finite in ospedale, al Gemelli, in codice rosso. Fortunatamente siamo riusciti a stare tutti insieme a casa mia per la festa della befana, come da tradizione, e ci siamo divertiti tantissimo e mangiato benissimo e mamma si è fatta un sacco di risate ed è stata veramente contenta. Un mese siamo rimaste in ospedale, fino al 9 febbraio. Correvamo come pazze io e mia sorella e tutta la famiglia ma lei e io eravamo sempre e comunque presenti. Ogni tanto mi vedeva zoppicare, la caviglia si faceva sentire, si bloccava e non riuscivo più ad articolarla ma io le rispondevo semplicemente di non preoccuparsi, sarebbe passato di lì a poco e continuavamo a correre con la mia gamba al seguito. Non so se conosci l'ospedale, è enorme e solo per arrivare e andar via dal reparto dovevamo percorrere un lungo tratto di strada;

c'è un unico bar all'ingresso principale dove ci incrociavamo: una usciva e l'altra entrava, e ne approfittavamo per consolarci un pochino con un caffè e una sigaretta. Non abbiamo trascurato il mangiare ma certo non era la nostra priorità, anche perché la fame davvero non si faceva sentire, e a volte mezzo medaglione era più che sufficiente. Il caffè, quello sì, è diventato l'attore principale delle nostre giornate e soprattutto dal giorno in cui hanno diagnosticato il cancro a mamma, anzi in particolar modo da quando ci hanno detto che non c'era niente da fare... che sarebbe durata pochissimo tempo... che eravamo alla fine. Un mese, no, mi correggo, 23 giorni siamo state a casa con l'aiuto dell'ANTEA, una associazione straordinaria di medici e infermieri. Lo stesso ospedale Gemelli ci ha indirizzato e ha attivato l'associazione e il giorno della dimissione loro ci aspettavano già a casa. Persone meravigliose, bravissime, con mamma e con noi. Sì, perché hanno supportato anche noi e ci hanno messo in condizioni di poter assistere mamma nel migliore dei modi e farle vivere gli ultimi giorni in casa sua come desiderava. Sono stati giorni difficilissimi ma anche belli per lei e per noi tutti, l'abbiamo veramente accompagnata dove doveva andare. La situazione a casa nostra era surreale, mamma sprigionava tutta la sua potenza e ci teneva uniti nel suo fortissimo abbraccio virtuale ma realissimo. Sentivamo il suo amore circondarci e stringerci forte a lei. Non credere, la situazione in casa era molto serena e riuscivamo anche a farci un sacco di risate, questa è stata la cosa più bella che ci è capitata, sì, un sacco di risate. Io e mia sorella dopo tantissimi anni di nuovo sotto lo stesso tetto, la condivisione della stanza da letto, del bagno... ci siamo ritrovate. Non che ci fossimo mai perse anzi, ma ci siamo ritrovate profondamente, nelle confidenze, nella paura e riuscivamo a essere normalissime in una organizzazione che ci veniva naturale e che non tralasciava nessun particolare. Mamma era

sempre insieme a noi e, anche se era di tutta evidenza che stava malissimo, si alzava sempre per venire a tavola a far finta di mangiare una piccola cosa. Noi le preparavamo gli sfizi che sapevamo le piacevano per invogliarla a mangiare, almeno un pochino, ma lei appena assaggiava. Meno di un uccellino, però era felice di venire a tavola anche per fare la colazione. Molto spesso veniva a casa mia figlia con il suo piccolino appena arrivato, lei in quei momenti era come se tornasse indietro chissà da dove ed era lucida e presente e giocava con quel piccoletto di pochi mesi. E poi venivano i miei nipoti, i figli di mia sorella, e lei era felicissima di avere tutta la famiglia intorno. Il 2 marzo all'una del mattino ci ha salutato con una tenerezza e un amore mai provato prima. Eravamo tutti lì.

La mia gastrite ha iniziato a farsi sentire, come ti dicevo prima, un paio di mesi dopo, **verso maggio**, ma in modo più lieve, diciamo con più moderazione. Non sempre mi sentivo male, andava a ondate, a volte digerivo tutto a volte non digerivo niente. **Qualunque cosa mangiassi. Avevo dolore di stomaco e a volte anche al basso ventre. Non digerivo, e avvertivo un malessere generale, la mia pancia si gonfiava e restava gonfia, non come accade normalmente che il gonfiore va e viene in relazione a ciò che si mangia.** Il mio medico ha iniziato a curarmi con delle medicine che dovevo prendere la mattina e così sono andata avanti un po'. All'inizio la situazione è migliorata ma il moderato benessere è durato poco e in capo ad una ventina di giorni è tornato il solito malessere: **mal di stomaco, pancia gonfia e sgonfia, difficoltà a digerire; e non accennava a migliorare.** Ne ho riparlato con il medico il quale mi ha raddoppiato la medicina prescrivendomela anche per la sera e io ho deciso di eliminare alcuni cibi che ritenevo mi facessero stare peggio. E siamo andati avanti un altro pochetto. **Intanto i miei sintomi si variegavano e si inspessivano, infatti si è aggiunta la stitichezza alternata alla colite**

e la sensazione che provavo era che qualunque cosa mangiassi mi gonfiava la pancia, mi dava mal di stomaco ma soprattutto non la digerivo. In ultimo si è aggiunta l'inappetenza, mi sentivo subito piena e a volte mi sentivo piena anche senza mangiare. Non me ne sono accorta subito perché paradossalmente quando non mangiavo stavo molto meglio, fino a che non mi sono resa conto che mangiavo veramente poco. E così è stata aggiunta, a pranzo e a cena, anche una medicina che favoriva lo svuotamento dello stomaco. Per pochissimi giorni mi sono sentita un pochino meglio, **poi tutti i sintomi sono riapparsi e si ripetevano tutti i giorni.** Ho pensato che forse aveva ragione il mio medico ero davvero molto stressata, ho anche proposto di fare una gastroscopia ma volle aspettare. Intanto il tempo passava e siamo arrivati a luglio. Quindi ho deciso, nell'approssimarsi dell'estate di trascorrere le mie vacanze in campagna e ho affittato un casale in Toscana a un'ora dal mare così volendo potevo fare anche qualche bagno. Sentivo realmente il bisogno di rilassarmi, di riposarmi nel verde, di ritrovare un po' di tranquillità. Con grande disappunto di mia sorella che non si capacitava del fatto che potessi trarre vantaggio dallo stare in un casale isolato in campagna, circondata dal verde e dalle colline, lei abituata a stare in mezzo alla confusione, alle feste di paese, alla moltitudine di persone, non riusciva proprio a capire. E quando mi è venuta a trovare con mio cognato mi ha trascinato in giro per tutti i paesini vicini e le feste estive e appena tornavamo a casa, per me stanchi e distrutti, lei ricominciava subito con nuovi progetti e con il suo solito leit motiv: *e adesso cosa facciamo?* I disturbi erano sempre uguali, stavo sempre attenta a cosa mangiare cercando di individuare le cose più innocue. Se mangiavo poco, mi sentivo meno male. **E così da luglio siamo arrivati a ottobre.** E mi sono iniziati dei dolori al basso ventre, pazzeschi durante i rapporti, non riuscivo a capire bene cosa

stesse succedendo, se erano le ovaie o l'appendicite. Nonostante il mio riposo estivo e l'attenzione al **cibo, il mio mal di stomaco, la mia pancia gonfia e sgonfia, la mia stipsi o colite non cennavano a diminuire. Erano costanti, mi seguivano tutti i giorni.** Torno quindi dal medico lamentando questo mio malessere costante, la sensazione che avevo era proprio qualcosa che non funzionava più bene. Scusa, non prendermi per stupida era ovvio che qualcosa non andava bene. Ma sai quella sensazione generale che qualcosa non funzioni più? Non ero io, mi sentivo a disagio con tutto quel malessere addosso. Comunque, il medico mi fa le manovre per verificare l'appendicite e mi dice che sono positiva a due manovre su tre quindi non poteva essere appendicite e mi consiglia una visita ginecologica. Ed io vado.

La mia dottoressa, molto garbata, la frequentavo da tanti anni ed era diventata anche la ginecologa di mia figlia che intanto aspettava un altro bambino. **Era qualche anno che non andavo da lei,** e questa informazione è importante che te la dia, perché questa dottoressa si è trovata di fronte una sua paziente che non vedeva da qualche anno, di 54 anni, da due anni in menopausa che le diceva di avere dei **forti dolori alle ovaie soprattutto durante i rapporti, che aveva difficoltà ad andare in bagno o viceversa aveva la colite, esattamente con un'alternanza di tre giorni, che le si gonfiava e sgonfiava la pancia, che non digeriva più niente,** non ha ritenuto di prescrivermi immediatamente una banalissima ecografia. Ma, devo dire, che mi ha fatto una visita approfondita dalla quale, a suo parere, non si evidenziava niente ma non le è proprio passato neanche per l'anticamera del cervello di farmi fare immediatamente una ecografia, non dico una transvaginale ma una semplice ecografia, non fosse altro perché erano anni che non mi vedeva. Anzi mi ha diagnosticato una colite dicendo che forse durante l'estate avevo

mangiato qualche semino tipo fichi, more, ed effettivamente qualche semino lo avevo mangiato quindi ci sono caduta con tutte e due le scarpe. Mi ha prescritto delle analisi del sangue che ovviamente ho fatto e che andavano bene (tranne un pochino la ves alta) e del buscopan per i dolori. **Sono tornata dal mio medico con i miei dolori e abbiamo proseguito la terapia per la gastrite** che continuava a farmi pochissimo. Mangiavo poco e sempre meno variato perché non mi andava di sentirmi male e così facendo riuscivo a stare benino. Iniziavo a diventare insofferente, erano troppi mesi che mi sentivo male, prendevo una mole di medicine per la gastrite che avrebbero dovuto consentirmi di mangiare qualunque schifezza e invece stavo sempre male. Sempre i soliti sintomi. A Natale ho fatto finta di mangiare e così per tutte le feste. **E poi ancora gennaio e ancora febbraio...**

Se la mia ginecologa fosse stata più illuminata di fronte a dei parametri, come ti dicevo prima, quali una donna di 54 anni, da due anni in menopausa, con un forte dolore alle ovaie e assente dai controlli da qualche anno, forse avrei avuto molte più possibilità di cavarmela di quelle che ho oggi, scoprendo sei mesi dopo di avere un cancro alle ovaie sieroso di alto grado (è il tipo di carcinoma ovarico) IV stadio 3G. Per farti capire bene, ti dico che gli stadi vanno da I a IV e indicano il livello della malattia e le G vanno da 1 a 3. Il IV stadio è il peggiore. Altri sei mesi, abitata da questo bastardo, sono davvero tanti e lui è molto vorace.

Ti parlerò molto chiaramente. Se si fosse indugiato meno, anzi, scusa, se i medici ai quali mi sono rivolta avessero avuto maggiore conoscenza e consapevolezza dei tumori femminili... e qui è d'obbligo un inciso: i tumori femminili sono cinque non cinquemila, quindi direi che per un medico di base e un ginecologo è obbligatorio sapere quali

sono i sintomi, forse avrei potuto scoprirlo al primo stadio e avrei avuto l'80-85% di possibilità di guarigione. Invece, al IV stadio 3G le mie possibilità di riuscire a farcela, di cronicizzarlo, bada bene non di guarigione, sono del 37%. La differenza è enorme e la responsabilità dell'ignoranza mi fa spavento. **Ho iniziato a sentirmi male a maggio del 2015 e solo a aprile del 2016 si è capito cosa stava succedendo.** Per quasi un anno ho curato una gastrite, stramaledetta realtà.

Non c'è un screening efficace, ancora, **ma questi sintomi che ti ho descritto poc'anzi sono ormai riconosciuti dalla comunità scientifica.** Come fanno i medici di base e i medici ginecologi a non riconoscerli, a non farsi venire un dubbio. Lei, peraltro, un ginecologo privato, come ha potuto non indirizzarmi subito verso una ecografia. Come si fa a non sapere queste cose. Ah, però, il pap test me lo ha fatto, quello sì. Santo Veronesi! Ma una ecografia, una banale ecografia, peraltro a pagamento, quella no!

È un cancro silente, significa che non dà sintomi evidenti, e molto aggressivo. È vero che non in tutte le donne colpite da questo cancro si sono verificati i sintomi che ti ho descritto pur tuttavia sono ripetitivi e sono sempre gli stessi, come si fa a non saperli, è come dire che io che sono una giurista non so cosa sia un decreto legge. Eresia! L'American Cancer Society, nel 2007, ha pubblicato on line su Wiley InterScience uno studio "caso controllo" che nelle sue conclusioni diceva: "Sintomi specifici in congiunzione con la loro frequenza e durata sono stati utili per identificare le donne con cancro ovarico. Un indice dei sintomi può essere utile per identificare le donne che sono a rischio. Cancro2007; 109-221-7/2006 American Cancer Society". I sintomi specifici, secondo questo studio, erano e sono: **dolore pelvico/addominale, urgenza/frequenza urinaria, aumento della dimensione addominale, gonfiore e difficoltà a**

mangiare/sentirsi sazi. Ripetuti nel tempo. (Lo studio è in appendice)

L'American Cancer Society raccomanda con forza, dal 2007, di fare attenzione a questi sintomi. Loro, hanno allertato i medici di famiglia. Gli specialisti, infatti, temono che i medici non effettuino un'anamnesi approfondita alle pazienti che riferiscono questi disturbi dai contorni vaghi e li attribuiscono, in maniera superficiale, allo stress o a generici disturbi gastrointestinali.

E' la prima realtà contro la quale mi sono scontrata. **L'informazione c'è, ma non passa, non arriva a noi donne.** Si cerca di trasmetterla alla base, medici e ginecologi, ma non funziona, la trasmissione si inceppa nella maggior parte dei casi e non arriva alle donne. E' così vero quello che dico che i dati purtroppo lo confermano: nell'80% dei casi il cancro ovarico si scopre al III/IV stadio, quando ormai è già molto tardi.

Il mio fortunato incontro con il Prof. Giovanni Scambia, mi ha spalancato gli occhi sulla totale o quasi mancanza di informazione. Quel giorno, anche se la preoccupazione per la mia vita era al culmine, gli ho detto che ero una scrittrice (oltre che un funzionario pubblico) e che avrei raccontato tutta la mia storia spiegando bene come in un anno di malessere nessuno si fosse posto il problema nonostante i miei solleciti. Gli ho detto che avrei usato la mia capacità nello scrivere per informare quante più donne possibile sui sintomi del cancro all'ovaio *questo sconosciuto*. In quel momento credo di aver colpito il suo cuore e tra le altre cose mi ha chiesto di partecipare alla stesura del mio manoscritto. Sto scrivendo di corsa, con urgenza e non so se la sua partecipazione potrà veramente esserci. Sono, però, come italiana, fiera di lui, del suo primo aiuto Dr. Valerio Gallotta e di tutta la sua equipe. Il Gemelli è un centro di eccellenza

per i tumori femminili e loro sono persone straordinarie, professionalmente e umanamente. Se sono ancora viva lo devo a loro, lo devo a Valerio Gallotta che mi ha operata, la prima volta, il 5 maggio del 2016 e la sua straordinaria capacità professionale ha fatti sì che uscissi, dopo dieci ore di intervento, con residuo tumore 0. Un risultato eccezionale. Un miracolo. I medici oncologi, gli infermieri, che ho incontrato al Dipartimento per la salute della donna e della vita nascente – Reparto di ginecologia oncologica, diretto dal Prof. Scambia, sono uomini e donne che non si limitano a curare la malattia ma curano la donna, la tengono per mano, la sostengono, non la fanno sentire sola su questa strada tutta in salita e tanto pericolosa. Tutti i ginecologi oncologi incontrati negli ultimi tre anni della mia vita, tutti, dico tutti, conoscono questa sintomatologia ma loro sono gli addetti a i lavori e gli altri... i medici di base, i ginecologi ordinari... il nulla, neanche sfiorati dal dubbio. **Ecco cara donna cosa desidero dirti, non sottovalutare mai i tuoi sintomi**, il tuo istinto è più forte di ogni cosa, seguilo e non mollare. Non diventare ipocondriaca, soprattutto con i sintomi che ti ho descritto che possono davvero significare molte patologie **ma se non ti passano e si ripetono costanti per troppo tempo (tutti i giorni o quasi, per uno, due mesi...) nonostante le cure, pretendi degli approfondimenti**. Sai cosa mi fa essere certa che la base dei medici e dei ginecologi sappia veramente poco, la consapevolezza che parecchie delle mie amiche donne, e non ne ho poche, non conoscesse questo tipo di cancro. Sono cadute dal pero. Cancro alle ovaie??! Sì, proprio così! Cancro alle ovaie!!E questa è la conferma che l'informazione non passa anche se tra i cancri che colpiscono la donna è il più subdolo e il più ingrato, il più dannato e quello che ti lascia meno scampo. È per questo che non mi voglio fermare. È per questo che ti voglio dare la mia informazione. **Scrivo proprio a te perché sei una donna sana e**

vorrei tanto che rimanessi sana. Chissà, forse mi illudo, ma forse se riesco a raggiungerti e se mi stai leggendo puoi passare l'informazione a una tua amica e questa tua amica magari la racconta e qualcuno si può salvare. Dici che è una pazzia? Può darsi, ma io non mi arrendo.

E adesso accetta questa digressione, oggi, proprio oggi 21 aprile 2018 come al mio solito sono andata a fare colazione nel mio bar preferito (Romoli, a Viale Eritrea), vado spesso devo dire, ogni volta che posso, anche se non è proprio vicino alla mia casa. Quando desidero fare una colazione come Cristo comanda e due passi tra le vie che mi hanno visto bambina e poi ragazza torno sempre lì. Insomma oggi ho incontrato una signora; stava aspettando anche lei che la servissero, era insieme al marito. Una signora non più giovane con gli occhi un po' tristi, stava lì in attesa seduta su uno sgabello e anche io cercavo posto a sedere e un altro sgabello vicino a lei era libero. Abbiamo iniziato a guardarci negli occhi, lei portava un turbante, uno di quei copricapo che normalmente si usano quando cascano i capelli in determinate circostanze. Ho inevitabilmente pensato che fosse malata anche lei ma quello che mi colpiva era il suo sguardo triste, i movimenti delle sue mani che accompagnavano i suoi pensieri nascosti e ho sentito il bisogno di parlarle, di rassicurarla, di confortarla; ma chi ero io per dirle qualcosa e soprattutto come potevo farle capire che forse avevo capito cosa la tormentava. Certo, non avrei potuto dirle semplicemente *ha il cancro anche lei?* Dovevo trovare una strada meno temeraria e più vicino alla nostra *inconfidenza*. E così mentre continuavamo a guardarci come se entrambe cercassimo il modo di dirci qualcosa ho banalmente espresso la mia voglia di stare seduta con calma a godermi la mia colazione e così anche lei mi ha detto che desiderava stare seduta, ma fuori e anche io, ma non c'era posto. Mannaggia! E così ci siamo

accontentate di stare sugli sgabelli dentro e abbiamo iniziato a parlare, lentamente, camminando in punta di piedi nelle nostre vite appena incontrate e no, non mi sbagliavo, anche lei era un guerriero in pieno assetto da combattimento. Solo che in quel preciso istante la sua anima era stanca e sconsolata, come se questa dura e lunga battaglia la dovesse combattere da sola e così alla mia affermazione, circa il fatto che stavamo combattendo la stessa battaglia, lei con un filo di voce sussurrata mi ha detto:

“Sì, anche lei ha un tumore?”

“Sì, anche io ho un tumore.”

“Dove?”

“Alle ovaie.”

“Alle ovaie?”

“Sì, alle ovaie e lei?”

“Alle ovaie.”

Il marito un pochino sollevato per questo dialogo inaspettato mi spiega che aveva una ciste di 15 centimetri nello stomaco che per fortuna non si era rotta. I suoi occhi sono sempre su di me mentre le accarezzo una spalla e continua.

“Sono un po' di giorni che mi sento depressa e piango sempre.”

“No, signora, noi siamo guerriere non dobbiamo mollare mai.” La mia voce la raggiungeva carica di entusiasmo e forse lei si domandava dove trovassi tutto questo entusiasmo.

“La vita è oggi e noi ci siamo, solo a questo dobbiamo pensare e non dobbiamo consentire alla paura di prenderci per mano.” E mi commuovo mentre parlo e qualche lacrima indiscreta riempie i miei occhi.

“Non molli signora, non molli mai.” Vedevo che mi guardava. Io, con i miei occhi umidi che speravo non si vedessero.

“Anche io ho perso tutti i capelli e adesso sono in recidiva e li sto perdendo di nuovo.”

“Quanto tempo dopo le è capitata la recidiva?” Come capivo quella domanda, sembra assurdo ma incontrare qualcuno con la recidiva “vivo” mi faceva sentire più sicura, mi dava la sensazione che mi si allungasse la vita.

“Un anno e mezzo dopo”, le rispondo.

“Un anno e mezzo dopo!” Ripeteva, quasi a prendere le misure su di sé come avevo fatto io in passato. Un pochino i suoi occhi hanno sorriso mentre continuavano a scrutarmi. Il mio aspetto molto giovanile e ben curato continua a far dire a tutti i medici e anche gli amici che non ho l’aspetto della malata. È una cosa che mi hanno detto dal primo giorno e devo dire che mi ha aiutata tanto. Oggi ho capito come posso sfruttare questo dono che mi è capitato. Perché vedere che la malattia non riesce comunque a metterti KO ma anzi il tuo fisico ti è di sostegno e continui ad avere l’aspetto di un fisico sano è un grandissimo aiuto per me e per chi mi vede e porge quell’assist necessario a chi per un momento si lascia andare alla caduta libera. Poter dire vedi quella, ha il cancro ma guarda come sta... anche io posso, anche se ho il cancro... anche io posso... mi sveglio la mattina e butto in cantina la depressione.

Abbi cura di te. Questo volevo dirti cara donna. Abbi cura di te, non perderti mai vista.

Lo so, lo so, non è facile ma non per questo difficile, solo non facile e comunque anche le cose difficili si possono fare, basta iniziare, porsi degli obiettivi raggiungibili, non farsi trascinare nel vortice negativista e negazionista. Riconosci il tuo valore e cammina, non fermarti, i problemi si affrontano a viso aperto con coraggio e determinazione e la tua paura deve diventare la tua arma più temibile, la tua forza nel cuore. Questo vale per ogni problema che siamo chiamati ad

affrontare non soltanto per il cancro. Se non si riescono a vedere le cose meravigliose della vita si è folli e allora si hanno altri problemi dei quali però non si è consapevoli. Anche nei momenti più bui e per me lo è stato sicuramente il giorno della diagnosi, c'è sempre un filo di luce in fondo in fondo lontano davanti a te. Non devi perderla di vista, quella piccola luce sei tu, io sono ripartita da me. È come se mi si fosse squarciato il petto e fosse uscita fuori l'anima mia forte e maestosa a prendermi per mano, a farmi vedere la strada, a prepararmi per la mia battaglia, la mia personale battaglia. Non pensare mai a quanto è lunga la strada, pensa semplicemente che se metti un passo davanti all'altro anche se sei stanchissima ti fai una gran passeggiata e nemmeno te ne accorgi. Questo devi pensare: un passo avanti all'altro. Semplice!

Cara Donna,

se hai letto fin qua, forse non ti ho annoiato e forse non sono stata neanche pesante. È la mia più grande paura. Probabilmente, hai capito cosa mi muove così freneticamente nello scrivere. Vorrei, vorrei con tutto il mio cuore che l'informazione arrivasse a quante più donne possibili e vorrei che ogni donna alla quale riuscirò a far arrivare l'informazione abbia la voglia e il coraggio di parlarne con il proprio medico di base e con il proprio ginecologo. Sai perché dico che serve coraggio? Perché, se parlandone con il tuo medico di base o con il tuo ginecologo scopri che ne è al corrente, va tutto bene. Ma se, al contrario, scoprissi che non ne sa niente e che anzi storce un po' il muso su questi sintomi tanto simili a molte patologie, allora ti monta una rabbia difficile da ingoiare. Oggi, anche se lentamente, e sono ancora in pochi a farlo e il Prof. Giovanni Scambia è uno di questi, si comincia a parlare di questi sintomi **come sintomi**

sentinella ai quali prestare molta attenzione. Forse se tutti insieme contribuiamo per un pezzetto a far passare l'informazione, questo maledetto bastardo se ne resta a casa sua. Aiutami quindi, aiutami a far sapere!!

Non dimenticare mai a quali sintomi devi stare attenta: dolore pelvico/addominale, urgenza/frequenza urinaria, aumento della dimensione addominale, gonfiore e difficoltà a mangiare/sentirsi sazi, sintomi ripetuti nel tempo. Iniziano lenti con il gonfiore e la difficoltà a mangiare, e lentamente si aggiungono gli altri sintomi fino ad arrivare anche ai disturbi intestinali. Ti seguono ovunque, a volte hai la sensazione di stare meglio, ma dura l'attimo dell'illusione. Non è gastrite, non hai mangiato troppo: **può essere cancro all'ovaio.** Aiutami a far sapere!

CAPITOLO 3

Scrivere di cancro non fa ridere ma a volte serve. Voglio illudermi di aiutare quante più donne possibile. Il messaggio è diretto alle donne sane, per noi malate o sopravvivenenti il dado è tratto: dobbiamo solo combattere, pregare e sperare.

Cara Donna,

sento che stiamo diventando amiche o quanto meno che mi stai sopportando, stai andando contro le apparenze e stai continuando a leggere nonostante si parli di cancro, che ti spaventa, che mi spaventa, che ci spaventa e resta un argomento, unicamente per questo squisito motivo, molto ostico e facile da scansare ma siamo qua.

Quando sono andata dal mio medico con i risultati di tutta la ricerca che avevo dovuto fare e quindi con la diagnosi in mano ero molto più di spaesata, ero annichilita e quando mia figlia mi ha chiesto quasi sottovoce *mamma, ora cosa dobbiamo fare*. L'ho guardata negli occhi e cercando di essere il più tranquilla possibile, le ho risposto *ora dobbiamo ragionare, dobbiamo capire cosa dobbiamo fare e lo dobbiamo fare al meglio*. La prima cosa che ho pensato e mi sono detta e ripetuta cento volte è stata: non correre, valuta.

Capisci cosa intendo? Capire cosa si deve fare, non lasciarsi travolgere dalla situazione e dalla paura che il momento porta in sé. Prendere fiato, trovare il coraggio di fermarsi e prendere fiato. Dare il tempo al cervello, al cuore, alla pancia di metabolizzare la novità per iniziare a comprendere la situazione. È stato il mio medico di base ad indicarmi il Prof. Scambia del Policlinico Gemelli dicendomi espressamente che solo lui, nelle condizioni in cui ero, poteva salvarmi, era il migliore a livello nazionale e internazionale. Di questo gliene sarò grata per sempre. Non ne avevo mai sentito parlare. Conoscevo per sentito dire il centro tumori di Milano, Veronesi per intenderci, ma nulla più. Ora capitava a me, dovevo capire e sapere e decidere in quali mani mettere la mia vita, non è cosa facile. Così quel mercoledì sono tornata a casa, mi sono messa su internet e ho iniziato a cercare informazioni sul cancro alle ovaie, sul Prof. Scambia, sui centri

oncologici italiani. Si è aperto un mondo nel quale ho dovuto rapidamente imparare a cercare fidandomi del mio istinto, contando sulle mie capacità, privilegiando i siti ufficiali e accreditati. Tutto il resto è da lasciar perdere.

Sono così finita anche sul sito dell'AIMAC – Associazione italiana malati di cancro, dove addirittura c'è un oncoguida con dati su tutte le strutture italiane oncologiche e ho iniziato la ricerca (<https://www.aimac.it/schede-tumori/tumore-ovaio>). Il Policlinico Gemelli risulta il primo in Italia per interventi chirurgici all'ovaio, 194 l'anno; secondo, l'IEO con 117 casi; terzo IRCCS – Milano con 85; seguivano gli altri e il Policlinico Umberto Primo con 50 e il Regina Elena di Roma con 42. I risultati mi confermavano, almeno all'inizio della mia ricerca, quanto mi era stato detto sul Prof. Scambia. Ho continuato a cercare, avevo bisogno di conoscerlo, ho trovato tantissimo su di lui. Ho ascoltato conferenze, interviste, opinioni.

Quando sono, siamo andate dal Dr. Casella, il lunedì mattina, tre giorni dopo aver avuto la notizia sul mio stato, nel mio cuore avevo deciso nelle mani di chi mettere la mia vita. Non è stata una scelta facile, stavo ad un bivio, dovevo scegliere, ho scelto. Ho scelto il Gemelli, ho scelto Scambia. Mi ha guidato l'istinto, non avevo ancora parlato con nessuno, l'incontro, come ti dicevo, era previsto per martedì mattina. Il Dr. Casella ci ha accolto nel suo studio e con il suo straordinario modo di essere, ci ha illustrato la situazione lasciando tuttavia la parola agli oncologi, caricandomi di speranza, di coraggio e di forza. Lui, mi ha fatto pensare, per la prima volta, che forse un paracadute avevamo ancora la possibilità di aprirlo. Gli ho raccontato la mia scelta. Lui, che aveva già allertato il reparto oncologico del Policlinico, mi ha semplicemente detto che dovevo andare e fare quello che mi faceva sentire più sicura, più tranquilla e mi pregava di renderlo partecipe del divenire della situazione. Così ho fatto. Ci

sono, ovviamente, ancora in contatto, è davvero un uomo e un medico straordinario.

Nei giorni che mi dividevano dalla pre ospedalizzazione e poi dall'operazione ho letto tantissimo, ho letto le Linee Guida Tumori all'ovaio del Prof. Scambia e altri professori. Ho fatto una ricerca sul web, a tappeto, ma bisogna stare attenti a quello che si trova, ai siti che si incontrano, per non farsi trascinare in un loop pazzesco di notizie non veritiere o ancora peggio di commenti ed esperienze per lo più negativi. Quando ho cominciato la mia avventura non sapevo nulla di cancro alle ovaie, ma proprio nulla. Che tipo di cancro fosse, come si muovesse, le speranze di vita... nulla! La mia conoscenza si arricchiva di giorno in giorno. La cosa straordinaria che mi succedeva e mi continua a succedere è che non mi faccio travolgere dalla scoperta, riesco a restarne distaccata quel necessario a comprenderne i contorni. È così profondo il desiderio di sapere, di conoscere che non mi spaventa anzi mi aiuta nella mia battaglia. Devo capire e sapere per combattere. Sapere è potere, diceva un mio caro amico.

Quando ho letto le Linee Guida del Prof. Scambia ho capito, senza ombra di dubbio, che stavo davvero in un gran casino. Le statistiche non erano a mio favore anzi. In una situazione come la mia si parlava del 36% delle possibilità di farcela a superare i primi cinque anni. Ma poteva succeder qualcosa di molto brutto anche prima dei cinque anni, le variabili erano tantissime, per esempio dipendeva se si era sensibili, resistenti, parzialmente refrattari o refrattari alla chemioterapia. Un'altra variabile era se si usciva dalla sala operatoria con residuo tumore 0 oppure no. Un'altra ancora, se eri operabile con successo o se era necessario prima ridurre il cancro con qualche ciclo di chemioterapia, poi sottoporsi all'operazione e successivamente seguire la chemioterapia. Come puoi bene immaginare apprendere

queste cose da un protocollo scientifico mi ha molto preoccupata però mi ha anche rafforzata nella mia convinzione di dare battaglia il più determinatamente possibile e soprattutto amare ancora di più la mia personale vita e tutta la vita che mi circondava. Mi rendo conto che da queste notizie si può essere travolti, si può cadere in una depressione sconcertante e non è questo che consiglio, ognuno di noi ha il proprio carattere e deve seguire il suo istinto.

Una cosa mi ha turbata, in particolare, diventando il mio pallino fisso, il mio obiettivo principale: tutti, dico tutti i siti che ho visitato (prevalentemente specializzati) e dei quali farò un parziale elenco in appendice, e sono molti, raccontano, negli articoli che ho letto, di sintomi; sì, hai capito bene, proprio di sintomi. Quindi, mentre da una parte si parla, negli stessi siti, di cancro alle ovaie spiegando che è un cancro asintomatico e questo è il motivo per il quale si scopre quasi sempre quando è troppo tardi per salvarsi la vita, dall'altra si spiegano quali sono i sintomi più ricorrenti: **difficoltà a digerire, pancia gonfia e poi sgonfia, aerofagia, bisogno di urinare di frequente, stitichezza o colite**. Tutti sapevano e sanno, tranne chi doveva sapere: i medici di base, i ginecologi, le donne sane! Se solo avessi saputo. Se solo avessi immaginato.

Tali affermazioni sono apparse anche, negli ultimi anni sulle alcune riviste mediche, anche se sottolineano quanto generici siano questi disturbi. Negli stessi articoli si dice quanto spesso questi sintomi siano sottovalutati in quanto comuni ad altre patologie minori. Viene spiegato molto bene che vanno considerati **solo se si presentano (o in rapida sequenza) insieme o all'improvviso e se sono ripetitivi e costanti**, ovviamente in tutti gli altri casi non sono significativi. A questi sintomi va aggiunta la **sensazione di sazietà anche a stomaco vuoto. Quando si manifestano, sono veri e propri campanelli d'allarme**. E' bene richiedere al ginecologo, ma anche al medico di

base, una semplice **ecografia pelvica**, che potrà dare una prima importante indicazione diagnostica. Questo dire è comune a tutti i siti con qualche piccola variante. L'altro dato sconcertante è che il 4% delle donne si ammala di cancro alle ovaie, che fa più o meno cinquemila donne l'anno. Cinquemila!! È un numero enorme! La maggior parte delle quali non arriva in tempo ad una diagnosi precoce. Eppure non c'è informazione, anzi mi correggo l'informazione è molto scarsa. Mi sento di dire che la maggior parte delle donne non sa nemmeno dell'esistenza del cancro alle ovaie, il silenzio più assordante. Ma se tra tutti gli addetti ai lavori si ha conoscenza di quali sono i sintomi più frequenti perché non se ne parla? È una domanda che io ho fatto ai miei oncologi. Mi è stato risposto che non c'è, ancora, una prova scientifica che siano questi i sintomi addebitabili al cancro alle ovaie e soprattutto che non esiste ancora un screening scientifico ufficiale per la prevenzione.

L'ecografia pelvica non può funzionare come screening scientifico perché essendo un cancro molto aggressivo non risolverebbe il problema della prevenzione. **Da un anno all'altro ci si potrebbe trovare di fronte ad un bel quarto stadio molto avanzato.** Hai capito cara donna, da un anno all'altro. I miei mal di pancia sono iniziati a maggio 2015. Un anno dopo, a maggio 2016, dopo l'operazione, quando si è potuto stadare, era già IV stadio 3G. Certo è dura parlarne così, a volte mi stupisco di me stessa, ma **non posso fare a meno di questo urlo di sgomento!** Perché se ne parla ancora tanto poco? Tu, certamente, penserai *ma se ci sono tanti siti ricchi di informazioni allora l'informazione c'è!* No, non si fa così informazione o per lo meno non è assolutamente sufficiente. Io, li ho trovati perché mi sono ammalata e sono andata in cerca di notizie. Ma il mio dottore, la mia ginecologa, e me ne duole dirlo, non mi hanno detto nulla come attenzione o prevenzione e nemmeno, purtroppo,

quando ho iniziato a sentirmi male! Non c'è un tam tam come per il cancro al seno, il cancro al polmone o alla prostata per gli uomini. **Non c'è una diffusione di notizie adeguata** attraverso canali idonei a raggiungere più persone possibile; in primis dovrebbero essere i medici di base, seguiti dai medici specialisti ovvero i ginecologi e poi i mas media. Sto esagerando? Non credo! Veronesi ci ha fatto il lavaggio del cervello per la prevenzione del cancro al seno e i risultati si vedono, accidenti se si vedono! Vorrei che venisse fatto qualcosa, qualcosa di importante per tutte le donne sane affinché lo possano restare. Un'informazione vera, un'informazione capillare senza drammatizzare ma con coscienza, senza allarmare ma consapevolmente. Una delle prime cose che mi è stata detta da alcune persone, e che non mi ha affatto consolato, è stata: oggi tutti si ammalano di cancro, è il male del secolo. Non credo che tutti si ammalano di cancro, forse parecchi, ma a maggior ragione perché ne conosciamo così poco, perché non c'è una preparazione all'altezza della situazione, perché non sono tutti allerta. Per quale diavolo di motivo l'informazione non passa ed è lasciata agli uomini e donne di buona volontà? Ringrazio tutti gli autori dei siti che ho avuto modo di visitare per l'impegno e la professionalità che dedicano a questo cancro, per farlo conoscere il più possibile anche se ritengo che il web sia una informazione troppo silenziosa e destinata a pochi e soprattutto credo che si scoprano certi siti solo quando si è già malati. Il mio obiettivo è raggiungere le persone sane, per quelle malate come me o sopravvivenenti si può solo combattere, sperare e pregare. Non so se è giusto o sbagliato, quando si è malati, cercare quante più informazioni possibili sul web. Ho sentito il bisogno di farlo perché questo è il mio carattere. La stessa cosa l'ho fatta quando si è ammalata mia mamma e mi ha aiutato molto anche in quella circostanza. Sapevo contro cosa dovevamo combattere e soprattutto

capivo, mano mano che i giorni passavano, a cosa ci saremmo trovati di fronte e come affrontare la situazione. Ho seguito, come al solito, il mio istinto e mi sono informata il più possibile sul mio simpatico cancro per sapere, per capire a cosa vado incontro, per prepararmi ad affrontare la situazione. Volevo e voglio essere, nel male e nel bene, consapevole e cosciente del bello e del brutto per gioire e combattere.

CAPITOLO 4

Avevo davanti a me una strada lunga e tutta in salita e dovevo percorrerla senza esitazioni.

Cara Donna,

Ecco com'è andata a finire.

Entro così la prima volta al Gemelli, martedì 11 aprile 2016. C'eravamo state tante volte per mamma, ma ora era diverso, entravo al Gemelli per me, per una cosa grossa e non sapevo immaginare come sarebbe stata la strada sulla quale mi accingevo a camminare. Andiamo al Centro di Ecografia in Ginecologia Oncologica, avviamo del nostro arrivo le signorine dell'accoglienza e ci mettiamo in attesa. Mi guardo intorno mentre parlotto con la mia famiglia, il reparto è bello, ha colori tenui, pavimento di legno, ci sono sufficienti posti a sedere, c'è anche un bagno. Una targa sulla parete attira la mia attenzione "Associazione Oppo e le sue stanze", il centro è donato da Oppo. Ci chiamano, anzi ci viene a prendere una dottoressa, la dottoressa Mascilini, una bella giovane signora, bionda, alta con i lineamenti morbidi come la sua voce e ci invita a seguirla. Ci fa accomodare nel suo studio e iniziamo a parlare. Lei a un certo punto mi domanda quando avessi fatto l'ultima visita ginecologica, la guardo, le rispondo che mi ero sentita male ad ottobre scorso ed ero andata dalla ginecologa (**siamo ad aprile 2016, sono passati sei mesi. Non dimenticarti questa informazione**). Le mie lacrime escono incontrollate a rigare il mio viso. Mi ero precipitata dalla ginecologa e mi aveva detto che andava tutto bene, il dolore che sentivo non erano le ovaie, ma una colite, probabilmente avevo il colon infiammato, forse avevo mangiato frutti con i semini tipo fichi, more, fichi d'india ed effettivamente avevo mangiato qualche frutto del genere. Mi suggerisce una colonscopia, ma senza urgenza, *c'è tempo*, intanto una dieta leggera avrebbe rimesso a posto la situazione. Lei allunga le mani sulla scrivania e cerca le mie, le prende, le stringe forte e mi dice: *Signora,*

non si preoccupi, ora vediamo tutto, vedrà che la tiriamo fuori da questa situazione! Quelle parole sono state un grande conforto... c'erano degli spazi... li avremmo sfruttati tutti fino all'ultimo respiro. Inizia la visita, entrano altre dottoresse, specializzande, il Gemelli è un ospedale universitario c'è chi insegna e chi impara, la dottoressa Mascilini, dell'equipe del prof. Scambia, è un'ottima ginecologa oncologa ecografista. Mentre mi fa la transvaginale sento che parla con le altre dottoresse indicando sullo schermo quel che vede e quel che vede è un vero disastro: ho due ovaie enormi, soprattutto una, ci sono dei noduli sul peritoneo e c'è anche una ascite bella consistente, mi fa anche una ecografia pelvica. Sento un dolore pazzesco ma comunque non mollo, faccio domande, lei mi spiega, mi spiega tutto. Mi rivesto e torno alla sua scrivania insieme a mia figlia e mia sorella. La Mascilini ci illustra la situazione. Non è una cosa facile ma ancora sembra tutto molto fattibile. Ora devo incontrare il dott. Gallotta, chirurgo ginecologo oncologo, primo aiuto del Prof. Scambia. Torniamo in sala d'attesa e aspettiamo, mi sentivo abbastanza tranquilla. Valerio Gallotta, arriva dopo un po'. Alto un pochino più di me, capelli ricci castani, viso sereno, aperto, un giovane uomo di bell'aspetto; entra in sala e ci chiama, ci presentiamo, la stretta della sua mano è forte e calda, rassicurante. Lo seguiamo ed entriamo in una sala che normalmente viene usata come aula, c'è una cattedra con alle spalle una lavagna bianca e numerose sedie con il porta appunti. Si appoggia alla cattedra e ci invita ad accomodarci di fronte a lui. Siamo sempre noi tre, io, mia figlia e mia sorella ma lui si rivolge a me, esclusivamente! Mi punta gli occhi addosso e inizia a parlare con la sua voce calda e profonda e potente che mi arriva dritta dentro al cuore e al cervello. Parla lentamente, pacatamente, come se volesse essere certo di far arrivare ogni parola, ogni dettaglio che mi stava descrivendo, senza mai distogliere gli occhi dai miei. Erano

quasi imbarazzanti quegli occhi suoi piantati addosso a me. La cosa più pazzesca è che provavo a distogliere lo sguardo e non ci riuscivo, come se fossi incatenata a quegli occhi, come se fossero incatenati ai miei. Il suo parlarmi era di una potenza incredibile, c'era un canale privilegiato tra me e lui, solo noi due. Lui faceva fluire quel che riteneva assolutamente necessario dovessi venire a conoscenza. Mi ha spiegato a che tipo di intervento chirurgico sarei stata sottoposta, dove mi avrebbero aperto, cosa avrebbero fatto una volta dentro, e che, prima di aprirmi, avrebbero fatto una laparoscopia per vedere effettivamente l'operabilità. Dagli esami diagnostici sembrava operabile con successo ma dovevano vedere ad occhio nudo. La mia situazione era molto, molto severa. Questo il termine che ha usato. Il cancro era un po' ovunque nel basso ventre. Anche se gli altri organi non sembravano toccati, era tuttavia arrivato fino ai linfonodi dell'ascella sinistra. Mi domanda come mi sento, che medicine assumo, se ho altre patologie. **A parte il mal di stomaco perenne, la pancia gonfia, il non poter mangiare niente perché mi fa tutto male e mi sazio subito**, no, non ho altre patologie. Lui insiste. E' ipertesa? No. È diabetica? No. Ha problemi con il cuore? No, No, non ho niente e non assumo nessuna medicina all'infuori della folina perché sono microcitematica e della tachipirina quando mi raffreddo. Continuando a guardarmi serissimo mi dice *"Quindi lei è sana, Signora lei è sana."* Lo guardo un po' smarrita... *"Sono sana? Non mi sento molto sana!"* Lui ripete *"Lei è sana."* Questo diventerà il leit motiv che mi accompagnerà fino all'operazione e a volte mi renderà anche un po' nervosetta. Continua a descrivermi l'operazione e quello che dovrò affrontare. Mi dice che l'intervento durerà dieci ore e rivolgendosi alla mia famiglia lo ripete... *così non vi preoccupate!* I primi tre giorni saranno durissimi, non mi potrò alzare; starò ricoverata una settimana/dieci giorni salvo complicazioni. Quelle parole *salvo*

complicazioni mi impensieriscono tantissimo e ho voluto sapere di quali complicazioni si trattasse. Mia sorella ad un certo punto gli domanda il nome esatto di questa *cosa* e lui risponde "Carcinoma ovarico." Per un attimo, solo un attimo aveva distolto gli occhi da me. Ora avevamo il nome e il cognome. Di nuovo occhi negli occhi sul nostro canale privilegiato. Continua ripetendomi che la situazione era molto, molto severa, grave. Dopo l'operazione avrei dovuto affrontare la chemioterapia, **avevo davanti a me una strada lunga e tutta in salita e dovevo percorrerla senza esitazioni**, questo mi dice. Era terribilmente empatico, vero, tragico e reale. E questo suo modo di essere è stato per me vincente, mi ha aiutata tantissimo perché io devo sapere per poter combattere. Devo sapere contro cosa e contro chi mi scontro per capire come affrontare le situazioni. E poi, in ultimo, mi dice i tempi e mi chiede se ho una assicurazione. No, non ho assicurazione. Continua a spiegarmi che la situazione è urgente, mi mette immediatamente in lista d'attesa e in un paio di settimane dovrei essere ricoverata. Devo però fare prima la pre ospedalizzazione, telefona davanti a me alla segreteria e la prenota. Il 21 aprile sarò al Gemelli, dal quel momento passeranno al massimo due settimane. Così mi dice. E così è andata. Sono entrata in sala operatoria alle 07.30 del 5 maggio 2016 piena di cancro e sono uscita, dopo più di 10 ore con residuo tumore 0. **Un miracolo.**

Ora, era tempo di cominciare a pensare come affrontare la chemioterapia. Il DH dove vengo indirizzata, sempre al Gemelli, è un posto accogliente e confortevole e il personale sanitario... tutto... infermieri, medici, ma anche le segretarie e gli operatori sanitari sono persone di grande professionalità e profondamente umane che sanno benissimo in che situazione ti trovi e come ti senti al contrario di me che avevo ancora una gran confusione in testa e mille risposte da trovare alle mie domande. Alla prima visita al DH, ascoltavo con

grande attenzione l'oncologa che mi parlava del mio cancro, della mia situazione, della chemioterapia che avrei fatto, degli effetti collaterali, di come mi sarei sentita, delle sensazioni che avrei provato. Con me sempre mia figlia e mia sorella. Poi racconto la mia storia alla dottoressa. La mia gastrite andata avanti da un anno. I miei sintomi costanti e sempre gli stessi. Le racconto il mio stupore e la mia rabbia. Le spiego anche che ho letto tanto sul web di cancro all'ovaio prima dell'operazione. Le spiego che ho bisogno di capire per affrontare la battaglia e le racconto le mie scoperte. Con sgomento. Tutti gli addetti ai lavori, cioè gli oncologi o comunque medici che hanno a che fare con malattie di questo genere, sanno. Sanno quali sono i sintomi. Sanno a cosa bisogna stare attenti. **La sensazione che provo è di essere sola a non sapere nulla di cancro all'ovaio. L'informazione non è riuscita ad arrivare fino a me, si è fermata chissà dove, chissà perché.** Non è arrivata ai medici di base, ai ginecologi o perlomeno non a tutti. Non se ne parla a viso aperto ancora, sia del cancro all'ovaio che dei suoi sintomi; ho sentito in qualche occasione solo il Proff. Giovanni Scambia del Gemelli di Roma e la Proff. Nicoletta Colombo dello IEO di Milano, in trasmissioni televisive della RAI, dire con semplicità quali sono i sintomi di questo terribile cancro, a cosa bisogna stare attenti. Non dimenticare mai *Donna*, quindi, a quali sintomi devi stare attenta: **dolore pelvico/addominale, urgenza/frequenza urinaria, aumento della dimensione addominale, gonfiore e difficoltà a mangiare/sentirsi sazi, sintomi ripetuti nel tempo.** Iniziano lenti con il gonfiore e la difficoltà a mangiare, e lentamente si aggiungono gli altri sintomi fino ad arrivare anche ai **disturbi intestinali.** Ti seguono ovunque, a volte hai la sensazione di stare meglio, ma dura l'attimo dell'illusione. Può non essere gastrite, puoi non aver mangiato troppo: **può essere cancro all'ovaio.** Userò tutta la mia forza di volontà e la mia

determinazione per far camminare l'informazione, per farla arrivare a più donne possibile e chiedo a ogni donna cui arriva di diffonderla, di aiutarmi nell'impresa di portare conoscenza perché non riesco proprio a sopportare che sia l'ignoranza, la non conoscenza a tentare di uccidermi e vorrei riuscire a salvare quante più donne possibile.

Cara Donna,

non ti ho raccontato in questi capitoli come sono state le mie infusioni di chemio o come mi sentivo dopo perché non era questo il mio obiettivo. Ho voluto dirti che **conoscere è sapere e sapere a volte può salvarti la vita**. Per questo ti ho fatto la cronaca, forse anche troppo nel dettaglio, di come sono arrivata alla diagnosi del mio cancro. Il nome completo è: Cancro Ovarico sieroso di alto grado G3 stadio FIGO IV. Solo il nome spaventa! Non mi lascio spaventare e proseguo la mia strada sempre più convinta che se sei arrivata a leggere fin qui forse mi hai capita e mi aiuterai ad aiutare. L'informazione deve passare, senza terrorizzare, senza spaventare, senza leggerezza, senza paura di sapere. Credimi, è difficilissimo scrivere di questo, del mio cancro, perché ogni volta rimesti tutto e tutto torna su con bolle giganti e vorresti solo archiviare e dimenticare ma non puoi farlo perché lui è lì, ti chiama, ti sorride e dice: *guarda sono qui... che fai ti fermi?* No, non mi fermo, non ci penso affatto, vado avanti e combatto le mie battaglie senza quartiere contro il cancro e contro l'ignoranza. Queste sono le mie due grandi battaglie alle quali mi sento chiamata e chiedo a te cara donna di aiutarmi contro l'ignoranza, contro la non conoscenza, portando in giro l'informazione, passandola di mano in mano, senza sosta, senza paura.

Tutto si affronta se credi profondamente nella vita e in te stessa e si affronta con il sorriso sulle labbra perché per piangere c'è sempre tempo e questo non è il momento. Quando ti ammali, devi trovare la forza per combattere il bastardello... non dargli tregua, come lui non la dà a te. Posso, però, dirti che si è sviluppato con ogni oncologa o oncologo che ho incontrato al DH del Gemelli un rapporto empatico, di stima e affetto che mette me nelle condizioni di domandare, di fare anche le domanda più difficili e loro di rispondere, con il cuore in mano, sinceramente e troviamo il modo anche di fare qualche risata e raccontare qualche aneddoto. Perché la vita è adesso e non bisogna mai dimenticarlo e bisogna viverla tutta, a occhi aperti. Perché la vita è un dono ed è obbligatorio rispettarla e per rispettarla la devi proteggere. Abbi Cura Di Te

CAPITOLO 5

Tutto quello che puoi fare con il cancro

Un giorno una mia carissima amica mi ha detto “Di una febbre se ne parlerebbe per giorni... e quanto mi è salita e quanto mi è scesa... e il mal di pancia... e il mal di testa... Del cancro non si parla, è come se fosse un tabù!”

È vero, le ho risposto, di cancro non si parla. Basta semplicemente fare attenzione a come la televisione ci comunica la morte di qualche personaggio noto ucciso dal cancro: quella parola non viene mai pronunciata. Dicono sempre: è morto dopo una lunga malattia, è morto di un brutto male, era malato da tempo...

Un vero tabù! Eppure, si dice, essere il male del secolo!

Anche a me succede. Raramente dico che ho il cancro. La mia famiglia lo sa, la mia ristretta e preziosa cerchia di amici anche. Ma quando mi capita di parlare con qualcuno che non sa nulla della mia storia, non lo dico, non ne parlo, lo lascerei annichilito e senza parole, con lo sguardo carico di commiserazione. Oppure potrei avere la tipica risposta dettata dalla paura: ma tanto oggi di cancro non si muore più. Entrambe mi darebbero alquanto fastidio anche se mi rendo conto benissimo che sono le cose più naturali del mondo e probabilmente anche a me mancherebbero le parole. A volte un abbraccio carico di forza e speranza vale più di mille parole. Ma questa è la prima realtà con la quale devi fare i conti. Devi abituarti e devi imparare a convivere con le spalle dritte, con il sorriso sulle labbra. Devi imparare ad ascoltare il battito del tuo cuore, l'andirivieni del tuo respiro. Non è un caso che abbia citato queste due funzioni vitali: il cuore ed i polmoni. Sono involontari. Il cuore batte sempre, costantemente. I polmoni si aprono e si chiudono. Il sangue circola, tu respiri e sei viva, viva più che mai nonostante il cancro. Nonostante... hai capito! Le persone hanno bisogno di tempo per capire ed è giusto darglielo e poi non ti preoccupare, quelle che

hanno davvero paura se ne vanno da sole, si auto isolano, non devi fare nessuno sforzo. Non si parla di cancro per vari motivi: 1) spaventa, chi lo ha e chi ascolta; 2) è una cosa pesante, una febbre passa il cancro è altra cosa; 3) perché chi ha il cancro non ne può più di parlare di cancro, vorrebbe vivere la vita in modo normale, parlando delle cose delle quali parlava prima. Indubbiamente chi ne è colpito ogni tanto ha bisogno di parlarne e forse non solo ogni tanto, accomodandosi, a volte, fin troppo bene nella parte del malato. Ora, essere malati è un conto, ma calarsi integralmente nella parte del malato, immergersi nella situazione aumenta solo in modo esponenziale la paura e i disagi della malattia stessa. E poi che noia!! Le altre parti di noi, che erano la nostra realtà prima del cancro, devono restare vive e imparare a convivere con la nuova situazione. Sono stata arrabbiatissima verso le persone che non mi avevano ascoltato con la dovuta attenzione durante il lungo periodo che ha preceduto la scoperta della mia malattia. Anzi, sono stata furiosa. Non riesco a comprendere come fosse possibile che dei medici non avessero intuito cosa mi stesse succedendo, non fossero stati attraversati nemmeno nell'anticamera del cervello da un barlume di dubbio. E così mi sono ritrovata, da una semplice anche se fastidiosissima gastrite imperante che mi ossessionava da un anno, proiettata di colpo nel mondo degli ammalati di cancro e di un cancro bruttissimo, insidioso e particolarmente vorace che ancora oggi per certi versi viene considerato "raro": il cancro alle ovaie. L'alieno aveva invaso il mio corpo e mi teneva sotto assedio. Ora stava a me resuscitare dalla profondità degli inferi, dove mi aveva gettata, e trovare la giusta strada per combattere, per distruggerlo con la presunzione, la convinzione, la determinazione di chi è sicuro che non è scritto da nessuna parte che lui, l'alieno, il bastardello, sarebbe stato il più forte. Ho pianto tanto la prima settimana, quando

ero sola e non mi vedeva nessuno, soprattutto mia figlia. Poi ho cominciato a ragionare, mi sono rimboccata le maniche e ho iniziato il mio viaggio carica di stupore, angoscia, paura per qualcosa di terribile che mi era capitato a cui davvero non avevo mai pensato. Sì, non avevo mai pensato che mi sarei potuta ammalare di cancro.

La mia strada era di nuovo di fronte ad un bivio importante, però questa volta non dovevo compiere nessuna scelta: il caso aveva scelto al mio posto e mi aveva messo ai piedi di una montagna altissima. Non riuscivo proprio ad immaginare come sarebbe andata, quanto quella strada avrebbe influenzato la mia vita e la vita degli affetti che mi circondavano. Ero di fronte all'ignoto, quella era la paura: l'ignoto. Non potevo tornare indietro perché non avevo scelto, non potevo cercare un'altra strada perché avevo solo quella, non potevo rifiutarmi perché sarei morta.

Ho cercato di mettere a fuoco questo nuovo presente ed i contorni del futuro, mi ricordavo perfettamente cosa e come nitidamente vedevo davanti a me prima del fatto accaduto. Ora però i miei contorni erano sfocati e più cercavo di guardare avanti più l'immagine si faceva sfocata. Quelle che fino a quel momento erano state le mie certezze: vedere i miei nipotini crescere, mia figlia diventare sempre più donna, invecchiare con mia sorella, sorridere degli acciacchi dell'età... le vedevo, oggi, con un punto interrogativo. Mi restava la certezza del passato, dei ricordi, dei bei tempi spensierati, di tutto il fatto e non fatto anche forse di qualche rimorso ma per fortuna non avevo rimpianti. Riflettendo sul mio passato, forse nel tentativo estremo di trovare un'altra via di possibile salvezza, mi sono resa conto che l'altra via l'avevo in mano e anche se in quel momento era in un turbinio di emozioni, era lì e voleva solo che mi accorgessi di lei: il mio nuovo presente. In quell'attimo infinitesimo tra il presente che conoscevo e il nuovo presente la mia

vita era profondamente cambiata. Le due realtà erano così vicine da confondersi, mescolarsi, intersecarsi anche nei più minuti aspetti ma una cosa era profondamente diversa: nella nuova realtà non era riuscita ad entrare tutta la vecchia realtà; erano andati perduti la spensieratezza, la leggerezza, quel piccolo margine d'incoscienza che ancora aveva resistito all'età, la capacità di guardare lontano, la curiosità nella mia vecchiaia e del futuro della mia famiglia. Il mio nuovo presente però mi chiamava a gran voce reclamando di essere vissuto, reclamando la dovuta attenzione e ricordandomi che non è possibile saltare dal passato al futuro ma è obbligatorio vivere il presente. Quanto più lo avrei vissuto con la voglia di viverlo che mi aveva accompagnato nei passi della vita fino a quel momento, con il desiderio e la serenità indispensabili a percorrere le strade anche difficili che si ponevano davanti, tanto più davanti ai miei occhi i confini mi sarebbero apparsi meno confusi. Io, volevo vivere! Dovevo partire dalla mia nuova realtà ricca di famiglia, di amici, di amore, di senso di responsabilità nei confronti della vita e nei confronti del mio lavoro. I valori importanti, il bastardello, nonostante la potenza dell'impatto, non aveva potuto toccarli, erano lì intatti e costituivano le mie forze armate di cui potevo disporre per combattere, resistere e perché no, vincere.

Questa consapevolezza mi ha fatto sentire pronta. Non mi sentivo sola e mi sentivo anche fortunata. Avevo una famiglia importante e degli amici di valore. Potevo iniziare a camminare sulla nuova strada e affrontare le difficoltà man mano che mi si ponevano davanti.

Ho scoperto così che mi era rimasto molto, che il cancro non aveva spazzato via tutto, che offrirgli ogni spazio del mio nuovo presente non era giusto, che avevo ancora moltissimo da fare, da vivere e che non gli avrei mai consentito di impedirmi di emozionarmi, di amare, di ridere, di scherzare... e soprattutto che parlare troppo spesso di

LUI non mi aiutava. Anzi mi annoiava! Non gli avrei mai permesso di acquietarsi dentro di me e fare la parte del leone, quella parte era mia e non avevo nessuna intenzione di cederla.

Questo significava, prima di tutto, sviluppare la capacità di non parlare solo di cancro, ricercare *nel giorno prima* gli interessi, le curiosità, le attività, la vita che era la *vita prima* e ricominciare a viverla. Rispolverare le piccole quotidianità che provocavano piacevoli emozioni. Proprio le piccole quotidianità: giocare con i miei nipotini, chiacchierare con mia figlia (e non è un caso che ho scritto chiacchierare e non parlare), giocare a pallina con Isotta, il mio cane, andare in giro per negozi con mia sorella, mangiare un gelato seduta su una panchina al sole tiepido della primavera, cucinare un goloso piatto di pasta, andare a cena fuori con gli amici... Non sto parlando quindi di massimi sistemi ma di piccole cose che messe tutte insieme danno sapore alla vita. Ed io quel sapore lo volevo continuare a sentire, era bello abbarbicato nella mia testa e non volevo che restasse chiuso lì dentro, non volevo diventasse passato.

La cosa più difficile? Far capire alle persone che non volevo incentrare la mia vita sul cancro. Il cancro nella mia nuova realtà non poteva e non doveva occupare un posto di primo piano. È stato ed è difficilissimo far passare il messaggio, far comprendere la necessità. Il banale motivo è che l'affetto e l'attenzione nei miei confronti conduceva ogni persona a fare, in ogni occasione, un mucchio di domande. Il mio carattere mi è venuto in soccorso, un po' sarcastica ironica senza nessuno sforzo, sono quasi sempre riuscita a ridurre il cancro ad una macchietta, scherzandoci sopra e alleggerendo, io per prima, il peso della malattia. Mi sono, tuttavia, molto interrogata su questo, ho sempre saputo che non era semplice curiosità ma affetto e amore nei miei confronti e se lo avessi sottovaluto avrei fatto un errore enorme. Dovevo lasciare spazio anche al loro modo di amarmi,

di starmi vicino come sapevano farlo. E non a modo mio. Quando la stanchezza, la paura, i mille pensieri che si scontravano nel cervello mi tenevano seduta, loro, la mia famiglia, i miei amici, erano lì ad ascoltare tutti i miei ragionamenti e a volte a raccogliere le mie lacrime. I miei sbalzi di umore, sicuramente giustificati, non li facevano muovere di un passo da accanto a me, e così i miei silenzi e i miei nervosismi. Ho dovuto quindi riflettere su me stessa e tentare di smussare qualche mio angolo per non permettere al cancro di farmi pretendere, seppur involontariamente, attenzioni che io stessa non ero in grado di riconoscere agli altri. Non so se ci riesco sempre ma comunque ce la metto tutta, e in ogni caso queste mie riflessioni mi stanno consentendo di non perdere di vista la mia vita e tutto ciò che essa comporta.

Ho incontrato parecchie persone al reparto dove sono stata ricoverata e al Day Hospital che mi ospita da tre anni e abbiamo parlato tanto di cancro, anche per colpa mia. Volevo sapere come se ne erano accorte, sapere se avevano avuto gli stessi sintomi. Volevo capire quanta conoscenza ci fosse in giro da parte dei medici di base, dei parenti, dei familiari, degli amici e quanto non ce ne fosse affatto. I sintomi ci accomunavano quasi tutte, e la maggior parte di noi era già al terzo o quarto stadio. Le mosche bianche, al primo o secondo stadio, avevano avuto la fortuna di confrontarsi con qualche medico illuminato o semplicemente erano state più fortunate. Ho avuto la conferma che di conoscenza rispetto a questo cancraccio bastardo ce ne è davvero poca o quasi niente. Per questo motivo ho deciso di scrivere, di mettere al servizio di chi mi leggerà la mia informazione, dedicando interamente i capitoli precedenti a questo obiettivo, nella speranza che il mio manoscritto possa essere divulgato il più possibile. Un altro elemento fondamentale che determina il basso profilo su questo cancro sono le percentuali minime – si parla del 4%

- di donne che si ammalano. La ricerca è stata ferma vent'anni, ora inizia a riprendere vigore. Dio ti ringrazio!!

Ma a parte le mie domande, ogni persona con la quale parlavo voleva e vuole raccontare la sua storia, le proprie paure.

Quindi l'argomento principale restava il cancro in tutte le sue sfaccettature e paure, non so quasi niente altro di queste persone e quando provavo a cambiare argomento calava l'interesse e si tornava a parlare di cancro, tranne qualche rara eccezione.

Tanti anni fa, circa trenta, ho letto un manuale sul comportamento più idoneo che si sarebbe dovuto tenere durante una separazione con figli. Un manuale di psicologia molto interessante che mi è stato di grande utilità nei primi anni di separazione da mio marito. Cecilia era molto piccola ed evitare di entrare in loop distruttivi, anche involontariamente, per me era indispensabile. Me lo regalò un caro amico.

La frase più importante, che poi era una domanda, racchiude a mio parere il senso di tutto il manuale: "Se non fossi separato/a come ti comporteresti con tuo figlio/a in una determinata circostante?". Quella domanda mi ha aiutata tantissimo, è diventata il centro nevralgico di tutto: il comportamento giusto era quello che avrei tenuto se noi, io e mio marito, fossimo stati insieme. E guardate, che fa la differenza!

Mi è venuto naturale applicare la stessa teoria al cancro e mi sono posta la domanda: "Come mi comporterei in una determinata circostanza se io non avessi il cancro?". La risposta, che viene naturale, potrebbe essere il comportamento più idoneo.

Si può vivere come prima, o almeno molto vicino al prima, tenendolo a distanza, il cancro, non consentendogli di spadroneggiare nei tuoi pensieri facendo la parte del leone. Il cancro è anche uno stato mentale, se ti metti nella posizione dell'ammalato, se gli consenti di

entrare e occupare tutto il tuo cervello, l'avrà vinta con facilità e tutto diventa una estensione della malattia. Se lo tieni a distanza come si fa con le persone poco simpatiche allora ogni cosa, ogni pensiero ti sembrerà più facile da affrontare. Perché sarai tu alla pari con lui. Non gli ho mai consentito e non gli consento di prendermi per mano e di camminare insieme. Devo portarmelo appresso, ovvio, ma è un fardello e da tale lo tratto. Non mi sta simpatico. Lo maltratto come meglio posso anche cercando di affamarlo evitando di mangiare tutti quei cibi di cui si nutre. Gli tolgo le energie. Lo immagino barcollante e spaurito, nel suo colore verde acido, aggirarsi tra le cellule sane a cercare conforto e restare solo, isolato e morente.

Devi continuare ad essere quello che eri, anzi di più. Questo è quello che puoi fare. Può essere un'occasione per migliorarsi, sono esperienze forti, sono esperienze estreme che ti cambiano profondamente.

Puoi imparare a capire chi non sa capire, perché ha paura o non ne è capace, la profondità dello stravolgimento che ti ha travolto.

Puoi imparare a capire chi non sa starti vicino e fugge via perché non sa come comportarsi. Nella realtà sarebbe bellissimo se si comportasse nel modo più normale possibile ma sa che hai il cancro ed entra in imbarazzo totale.

Tuttavia ogni persona, anche quelli che sono restati vicino e che sanno stare vicino, non sanno esattamente come comportarsi, non esiste il libretto con le istruzioni, si impara sul campo consapevoli che il campo è minato e quindi si finisce con il camminare in punta di piedi. La situazione può diventare faticosa per tutti, per chi ha bisogno di parlare, di sfogarsi e per chi vuole essere di conforto. Anche su questo, mi sono molto interrogata, perché alcune volte con amici carissimi mi sono trovata in questa situazione e le domande che mi sono posta sono: *sono io che mi pongo male o sono loro che non*

sanno ascoltare? Sono io che pretendo troppo o sono loro che non capiscono quello di cui ho bisogno? Ma di cosa avrei bisogno? Cosa vorrei sentirmi dire? Ho cercato di guardare dentro di me e di trovare le risposte. Soprattutto quest'ultima domanda è stata la più difficile e la più facile al tempo stesso, cui dare una risposta. La risposta è stata: non lo so. In tutta sincerità non lo so. E se sono la prima, proprio io, quella malata di cancro, a non sapere cosa vorrei sentirmi dire, come posso pretendere che gli altri sappiano cosa dirmi. Nella realtà non vorrei sentirmi dire nulla perché non vorrei avere il cancro. Ho iniziato così a saper godere dell'affetto che mi veniva regalato anche se non era espresso esattamente come avrei voluto nella mia testa in quel momento e mi è sembrato che tutto diventasse più bello, più armonioso. Sono riuscita per un attimo a mettere da parte la mia fatica di essere malata e ho potuto vedere la fatica degli altri, perché è faticoso stare accanto ad una persona malata di cancro almeno quanto essere malati. È una cosa che ho sempre saputo e che mi sono ripetuta fin dall'inizio del tutto, ma un conto è sapere una cosa perché la si è letta o detta in tante occasioni anche nel mondo di prima e un conto è capire la profondità del suo significato. Ho impiegato un po' di tempo ma credo di essere diventata molto più consapevole di quanto questo cancraccio di merda, passami il termine, sia insidioso per tutti e non solo per me che ce l'ho addosso. E se ancora non sei capace o pensi di non esserlo puoi imparare ad amare. È la sensazione più intensa e travolgente che tu possa vivere e anche la cosa più difficile.

Puoi imparare ad amare le tue debolezze, a coccolarle e proteggerle e puoi imparare ad amare le debolezze degli altri. Cosa assai difficile!! Non pensare mai che tutto quello che fai è inutile perché tanto devi morire, è la cosa più stupida che tu possa fare. Prima di tutto perché non è detto che tu morirai e comunque non è detto che morirai

subito. Quindi che fai giri con la bara sulle spalle così la morte ti trova pronta?

Hai pensato all'eventualità di non morire affatto? Se succedesse proprio a te il miracolo? Pensa quanto tempo avresti sprecato aspettando di morire.

Un'altra cosa che puoi fare: non smettere mai di sperare. Vivi la tua vita giorno per giorno, come sto facendo io, e nei limiti del possibile vivi ogni giorno della tua vita come se fosse l'ultimo, perché sei vivo, vivo veramente, nel preciso momento in cui ti senti vivo: non ieri, non domani ma solo ora, adesso, in questo preciso momento.

Ti è stata dichiarata guerra dal cancro? E cancro sia... e guerra sia!!

Cosa significa non arrendersi per me? Primo, in assoluto, capire e conoscere il mostro che è in me sotto tutte le sfaccettature. Come si muove, cosa pensa, quanto si sente forte.

Sai cosa intendo? Quante più donne ammazza, tanto è più forte ed io lo voglio indebolire, affaticare, fiaccare, distruggere. Non voglio andare ad aumentare il numero, voglio far parte delle altre statistiche, quelle che dicono che il disgraziato muore ed io ho la meglio.

Non mollare mai la presa neanche nel momento dello sconforto: quando ti alzi dal letto e ti senti uno schifo e ti vedi uno schifo o quando la nausea ti esce dalle orecchie o la stanchezza fisica ti fiacca sulla poltrona non mollare la presa. Mi sembra di vederti e di sentirti: *facile dirlo, ma come si fa?* Sto scrivendo proprio per dirtelo e continuerò a farlo, anche se a volte mi sembra di scrivere un sacco di stupidaggini, non mi fermerò. Ho letto tanto sul web di persone malate di cancro, alcune hanno creato un sito di ascolto e di racconto – ce ne sono tanti in giro – e devo dire che il più delle volte sono sfogato un po' deprimenti dove trovi la storia personale della malata di cancro narrata quasi esclusivamente attraverso le trame difficili

della malattia stessa. L'operazione in tutti i suoi dettagli, il post operatorio, l'inizio della chemio, la situazione durante la chemio... i capelli che cascano e poi le ciglia, le sopracciglia e con loro ogni retro pelo del tuo corpo, la nausea, a volte il vomito, il male alle ossa, la tachicardia e tantissimi altri sintomi che sono un po' comuni a tutte le chemio e che le persone sopportano in modo differente, con più o meno sofferenza, con più o meno disagio. Tutte queste cose che ho trovato girellando nel web, non mi hanno aiutata nel momento di sconforto, di stanchezza, di lacrima autonoma. Mi hanno fatto solo pensare che ci sono tante persone che stanno male come me, ma sapere che qualcun'altro sta male come me non mi ha mai consolato nella vita. Cosa avrei voluto trovare? Avrei voluto trovare una voce forte, determinata, autorevole che raccontasse quanto è importante avere fiducia in se stessi, quanto è importante combattere e resistere agli attacchi del cancraccio, quanto è importante non vedere solo le trame difficili della malattia ma continuare a vedere tutte le cose belle che ci circondano, i figli, la famiglia, gli amici, il lavoro, i divertimenti, il mondo intorno a noi fatto di cielo, di piante, di fiori, di nuvole, di stelle, di luna, di mare infinito, di spiaggia, di montagne, di neve... perché possiamo fare ancora un milione di cose anche se non possiamo fare tutto quello che facevamo prima.

Ho sempre guardato e seguito, nella vita, chi era più intelligente di me, chi era meglio di me, chi stava meglio di me nell'intento di migliorarmi. Tutti noi, come esseri umani, abbiamo due modi basilari per apprendere: per imitazione e per conoscenza e riproduzione. Questo significa, in poche parole e senza scendere nell'analisi di teorie faticose e noiose, porsi una unica domanda: Chi ero prima del cancro?

Partire da questa "semplice" domanda, partire da qui per poter percorrere la strada più difficile della nostra vita. Perché come ha

detto il mio eroe e mentore Valerio Gallotta è una strada lunga, difficile, tutta in salita e se non hai muscoli d'acciaio in cima alla salita non ci arrivi, corri sempre con il fiato corto... e questo lo dico io. Ti devi allenare, tutti i giorni, come fosse l'ultimo, a vivere la vita nel miglior modo possibile e aumentare il fiato che ti serve per camminare su questa pericolosa strada.

Cosa significa avere i muscoli d'acciaio. Intanto i muscoli d'acciaio li devi avere nel cervello e significa non perdere mai di vista la situazione, stare sul pezzo, non cedere di un centimetro.

E qui, di nuovo, la domanda: Chi ero prima del cancro?

L'imperativo imprescindibile è essere sempre quello che ero prima del cancro. Essere la stessa persona, con le stesse abitudini, gli stessi modi di fare, gli stessi modi di essere e se non sei capace perché hai la sensazione che la mente non ti segue allora imita te stessa quando stavi bene. Devi ritrovare di nuovo quella persona. Il modello lo hai, sei tu. È nella tua testa, lo devi tirare fuori e riprodurlo... insomma ti copi!! Come ti dicevo si apprende per imitazione e riproduzione. Vedrai che se ti metti davanti il modello di donna che eri riesci a tornare quello che eri anche se sei senza capelli, anche se sei senza ciglia e sopracciglia... anche se sei ingrassata o dimagrita, anche se ti vedi brutta ed eri bella. Ci provi e ci riesci.

La vita, oltre che di ragionamenti sui massimi sistemi e di valori fondanti l'essere umano, è fatta di banalità che messe tutte in fila restituiscono il senso della vita nella serenità.

Si può essere sereni con un cancro? Si può essere sereni con un cancro. Se non ti dimentichi chi sei, se lasci lo spazio anche alle banalità, alle tue superficialità e debolezze. Ti faccio un esempio perché ci tengo molto ad essere chiara, mi succede spesso infatti, quando leggo, di ascoltare suggerimenti importanti molto interessanti su determinate fattispecie, dove non è spiegato come

trasporle nella realtà tradendo in qualche modo il messaggio che portano in sé. Esprimono un concetto da interpretare e analizzare per poterlo applicare. Il momento più difficile infatti quando si apprende qualcosa è trasportare quel che si è appreso dal teorico al pratico. Io te la voglio fare facile. Tempo fa sono stata a colloquio con la mia oncologa per la visita propedeutica l'assunzione di una nuova terapia in pillole che mi avrebbe dovuto allungare la vita di un bel po' e dopo aver parlato lungamente della terapia, che dovevo fare per sempre (e dietro le parole "per sempre" c'è un mondo!), ovvero finché si tollera, finché la tossicità non è troppo elevata, finché non si presenta nuovamente una recidiva, le ho posto una domanda scema ma per me di fondamentale importanza perché significa "vera" qualità della vita.

La domanda era: *"Posso fare le lampade abbronzanti?"*

Ovviamente non l'ho posta così diretta, l'ho prima condita con i dovuti riguardi per farmi capire bene dalla dottoressa ma non mi sono risparmiata perché per me è davvero di fondamentale importanza, ne va della mia qualità della vita. È importante come ti vedi. È importante sentirsi a proprio agio con sé stessi. Lasciar correre libere le proprie debolezze. Di questo si tratta. Ripescare la leggerezza finita in fondo al pozzo e permettersi di essere di nuovo vanitosi. Permettersi di sentirsi normali. Ti lascio immaginare la sua faccia... tra il sorpreso e il divertito forse di tanta vitalità nonostante la situazione. Sì, vedi, perché se ci penso razionalmente, me la pongo anche io la domanda se sono scema, oppure no. Ovviamente! Di fronte ad una situazione così difficile, mi preoccupo di essere abbronzata invece che viva?? Ecco non devi cadere in questa trappola, è questa la trappola che ti ammazza e che fornisce, paradossalmente, al cancro gli strumenti per fotterti. Non ti fare fregare!

Si, in questa situazione così faticosa e traballante, e dico traballante perché sono alla mia terza recidiva (e quelle pillole di cui ti parlavo pocanzi non hanno funzionato), combatto come un leone da tre anni e sono stata già operata quattro volte all'addome, ho bisogno di sapere se posso evitare il grigiore che appare sul mio volto in inverno perché mi rattrista e non mi fa sentire a mio agio, non mi fa vedere bella. Oppure, devo soffrire e basta!! Nella mia vita è importante sentirmi a posto con me stessa. Ti ho fatto, così, un esempio pratico che ti racconta, banalmente, una piccola parte di me prima del cancro e come ho continuato ad essere chi ero, prima del cancro. L'ho fatto pretestuosamente attraverso il racconto di una banalità perché come ti dicevo prima non sono i massimi sistemi ma le piccole banalità quotidiane che caratterizzano la vita.

Abbi Cura Di Te

Postfazione

Le pagine che abbiamo scorso ci raccontano ancora una volta dell'Amore viscerale di una vita vissuta non solo come lotta per superare la malattia, ma soprattutto del recupero dell'essenza del proprio esistere. Queste sono stimolo al coraggio e alla dignità nell'affrontare il difficile percorso oncologico. Input ed esempio nell'esaltare il valore della battaglia ad oltranza, che l'io non può e non deve abbandonare per affermare il senso della vita.

Emerge dal racconto il desiderio di consapevolezza e conoscenza, quali filo conduttore di un mondo in cui nessuno immaginerebbe di potersi trovare, ma che ci spinge e ci motiva alla vita, come se domani fosse il suo primo giorno, per progettare e leggere con determinazione il futuro che va curato e scelto.

Il ritorno ad una luce esistenziale consapevole si sprigiona da ogni parola, che si avverte meditata e sofferta, e che ci dice come un io bello ma ribelle emerga nel momento in cui la vita mette alla prova, ed aspira a spazi sempre più liberi.

L'autrice ripropone il cammino del paziente oncologico in chiave fideistica e valoriale, e, cosciente di quale sia il peso del percorso, augura, con una forza che lascia incredulo non solo chi legge ma anche se stessa, a chi attraversa il buio del proprio deserto, di scorgere le oasi disseminate durante il percorso a cui attingere.

Molte sono le strade che aprono a nuovi orizzonti e spingono alla lettura di un presente, che non sarebbe stato mai così luminoso se non si fosse incappati nella lotta.

La vita emotiva appare consolidata, gli affetti riconosciuti come punti di riferimento, lo sguardo sul mondo propositivo ed equilibrato risponde alle esigenze di chi ha una percezione profonda della propria identità, di chi assapora, condivide e comprende, di chi

paradossalmente propone una ricerca del gusto del quotidiano, per recuperare qualità e senso, che l'evento traumatico avrebbe voluto rubare.

E' un esempio del riemergere dagli anfratti in cui l'anima si impiglia fagocitata dal superfluo, quando il tempo scorre senza lasciare traccia. E' un esempio di come da guerrieri si possa dare senso a ciò che senso prima non aveva.

Prende voce la Vita e ci spinge a modulare, affrontare, gestire, recuperare sovrani e padroni di sé stessi un buio al di là del quale lo spazio illuminato apre alla speranza.

L'Amore vince la paura del buio e scopre la luce. Il cuore parla con un'intelligenza che solo lui possiede.

Si riesce solo così ad aggiungere vita ai giorni e vivere in pienezza il presente, che nell'attimo è già stato e che ci proietta nel futuro.

“Vedi, io sono un'anima che passa per questo mondo. Ho visto tante cose belle e buone e sono sempre stata attratta solo da quelle. Un giorno (indefinito giorno) ho visto una luce. Mi parve più bella delle altre cose belle e la seguii. Mi accorsi che era la Verità” (da una lettera di Chiara Lubich)

Giuseppina Palermo

Psicologa

Fondazione Policlinico Universitario

Policlinico Gemelli Ircs

Ringraziamenti

Grazie a mia figlia che ha sostenuto con convinzione questa mia idea e mi ha spinto ad andare avanti anche se mi costava una grande fatica.

Grazie a Matilde D'Errico, autrice e regista televisiva (*ideatrice di Amore Criminale e Sopravvissute (Rai3)*) e soprattutto donna straordinaria. Ho avuto il piacere e la fortuna di conoscerla al Laboratorio di scrittura "Io Scrivo" che ha ideato e tenuto presso Terapie Integrate della Fondazione Policlinico Gemelli. La sua umanità ti arriva dritta al cuore e non ti molla più. Io Scrivo diventerà un docu film e andrà in onda il 28 settembre 2019, in prima serata, su Rai 3. Grazie Matilde.

Grazie a Luca Morviducci, Psicologo, per le sue parole e per il suo sostegno.

Grazie a Giusy Palermo, Psicologa, per l'analisi profonda che mi ha regalato.

Un ringraziamento speciale alla mia amica Paola Ferri; personalmente la considero il mio editore, anche se nella vita fa tutt'altro – è Architetto. Mi è sempre stata al fianco, ha letto e riletto tutto quanto più volte senza stancarsi mai. È, anche, l'Art Director della copertina.

Grazie a mia nipote Chiara Evangelisti, per la sua costante disponibilità a leggermi, per la sua preziosissima critica ma soprattutto per il sacrificio nel leggere la storia di sua zia.

Qualunque refuso o errore sfuggito alla correzione è esclusivamente mia personale responsabilità.

Sommario

Prefazione	12
Introduzione.....	14
PROLOGO	17
CAPITOLO 1 Quando ti capita un cancro.....	19
CAPITOLO 2 Se, se, se... veramente troppi	46
CAPITOLO 3 Scrivere di cancro non fa mai ridere ma a volte serve	67
CAPITOLO 4 Avevo davanti a me una strada lunga e tutta in salita.	75
CAPITOLO 5 Tutto quello che puoi fare con il cancro	83
Postfazione.....	96
Ringraziamenti	98

Appendice (sul sito luisanda-dellaria.weebly.com nella sezione

Appendice Abbi Cura Di Te)

Development of an Ovarian Cancer symptom index: Possibilities for earlier- 2007AIOM Ed.2018

Linee Guida Tumori all'Ovaio

Alcuni indirizzi web utili

Biografia

luisanda dell'aria nasce a Roma nel settembre del 1961. E' divorziata, ha una figlia che adora e un cane. Impegnata da più di trent'anni nell'istituzione pubblica, nella quale crede profondamente, la sera posa la penna professionale e prende in mano la penna dei liberi pensieri.

Altre opere dell'autore

EMOZIONI PARALLELE, romanzo breve, anche in formato ebook Ed. Caosfera (Amazon)

INNOCENTE, racconto breve - ebook (Amazon)

UNA STORIA SEMPLICE, racconto - ebook (Amazon)

QUEL SIGNORE ALLA MIA SINISTRA, racconto breve - ebook

LUI e LEI, racconto breve - ebook

AMANTI, *frammento* - ebook

MATRIMONIO AL BUIO, racconto - ebook

LAURA, *frammento* - ebook

scaricabili gratuitamente dalla sua pagina web

luisanda-dellaria.weebly.com

DIECI ANNI, racconto pubblicato sull'antologia del mistero, del grottesco e della follia *Dritto al cuore* - Galaad

Edizioni, a sostegno della Fondazione Bambin Gesù Onlus

IL COMMISSARIO, racconto vincitore del concorso

letterario *PAROLE PER STRADA 2014 - 2015*

Publicato sull'Antologia 99 racconti sul tema *Lasciami andare*

Edito dall'Associazione culturale *Il Furore dei Libri*