

EFFETTI DELLA CHEMIO di Maria Francesca Vitale

Mi chiamo Francesca e faccio parte dell'Associazione "Il seno di Poi".

Sono stata operata nel 2004, mastectomia radicale; ho fatto la chemioterapia e attualmente sto facendo la terapia ormonale.

Sono venuta a conoscenza dell'Associazione solo alla fine della chemioterapia quando, dovendo iniziare a prendere il tamoxifene, ho letto i suoi effetti collaterali e ho ceduto allo sconforto davanti al mio ginecologo che, appunto, mi ha consigliato di farmi aiutare da uno psicologo e mi ha segnalato l'Associazione.

Sono sicura che il mio percorso di malattia sarebbe stato diverso se avessi avuto fin da subito questa opportunità.

Non parlerò degli effetti "fisici" della chemioterapia in quanto sono ben illustrati dagli oncologi, dagli opuscoli e dalle riviste e inoltre la reazione è soggettiva.

Parlerò invece di quanto sia incisivo il periodo della chemio sotto altri aspetti; naturalmente illustrando la mia esperienza parlo a titolo personale anche se dal confronto con altre amiche "di sventura" mi sembra che si possa un po' generalizzare.

Ho diviso il percorso di malattia in tre fasi; la prima va dalla scoperta alla chemio e dura un mese e mezzo circa. Comincia che senti un nodulo sul seno ma speri che sia una ciste, fai la mammografia e ti dicono che è un tumore ma speri che sia benigno, fai l'ago aspirato e ti dicono che è maligno e ti devono operare; speri che non ti portino via la mammella e che i linfonodi non siano interessati e invece ti ritrovi mutilata e avviata verso la chemio.

Questo periodo è frenetico: sballottata da un ambulatorio all'altro per fare gli esami di rito: ecografie, scintigrafie, radiografie, marcatori.... Sei frastornata e non realizzi appieno cosa ti è successo, non ne hai il tempo. Inoltre sei impegnata a trovare il giusto modo per mettere al corrente i tuoi familiari, i tuoi amici, il tuo datore di lavoro.

Poi arriva la seconda fase che dura circa 5 mesi, quella più delicata, la chemioterapia.

Se si può, il consiglio categorico è di riprendere a lavorare; diventa più stancante fisicamente ma la mente ci guadagna. Io sono un'insegnante, un lavoro nel quale deve essere garantita una certa continuità e allora piuttosto che assentarmi per una settimana ogni tre, ho trovato più serio e rispettoso per i ragazzi, fare una lunga pausa e sono rimasta a casa.

In cinque mesi si fanno 6 cicli di chemio; in totale sono circa 18 giorni di malessere dovuto ai farmaci; negli altri 132 stai bene e allora, visto che non hai troppo da fare, ti metti a pensare..... durante la chemio realizzi cosa ti è successo, prendi consapevolezza della tragedia che ha colpito la tua vita, l'unica che hai; vedi il castello che ti eri costruita perdere dei pezzi e in ogni istante rischi il tracollo.

Durante la chemio capisci che niente sarà più come prima e che per non cadere nel baratro hai bisogno di ridisegnare la tua esistenza, di ridefinire le tue priorità, cosciente del fatto che ti sarà negato fare progetti a lunga scadenza. Una donna che ha conosciuto il tumore vive assaporando ogni giorno e ogni minuto; vive pensando a domani, dopodomani; guarda avanti ma sempre al di qua di quel drappo scuro che le ostacola la visuale, dietro il quale non sa cosa c'è che l'aspetta.

Durante la chemio ci si trasforma anche fisicamente: si ingrassa, si è pallidi e con le occhiaie, cadono i capelli e questo ha una ulteriore ricaduta psicologica; ti devi accettare nella "nuova versione" e devi farti accettare dagli altri. Il rischio è quello di non farcela e rinchiudersi in casa; le prime volte che esci, che tu abbia un cappello, una bandana, una parrucca o un gatto in testa,

sembra che tutti guardino te e provi un sentimento di vergogna, a volte addirittura di colpa.

Gli amici sono importanti; sono quelli che ti portano fuori dal recinto di casa.

I parenti sono importanti; sono quelli che soffrono con te, ti riempiono di coccole e non ti abbandonano. Amici e parenti però non possono bastare; ti trovi in uno stato di debolezza e vulnerabilità per uscire dal quale hai bisogno di aiuto; e l'aiuto ti può venire solo da persone che sanno cosa dirti e il modo in cui dirtelo; che capiscono quando sei pronta a sentire una determinata cosa; che ti fanno vuotare il sacco, tutto, fino in fondo; che non ti fanno sentire una macchina difettosa destinata alla rottamazione; che riescono con le loro parole a farti scovare quell'energia che da qualche parte dentro di te c'è e che ti permetterà di affrontare e sfidare il destino.

Il supporto psicologico durante la chemioterapia e la condivisione delle esperienze permette di non perdersi, anzi spesso permette di ritrovarsi.

Anche il ruolo dell'oncologo è importante perché diventa il tuo riferimento per almeno cinque anni, quasi un padre putativo.

Solo l'oncologo ti può rassicurare e tu sei lì trepidante a cogliere tutti i segnali; quando ti visita o legge i tuoi esami, guardi ogni piega della sua bocca, ogni ruga della sua fronte, ogni movimento dei suoi occhi, ogni spostamento delle sue mani nel tentativo di cogliere un messaggio positivo. Pendi dalle sue labbra e ti senti piccola e vulnerabile; hai bisogno di percepire che non sei un numero, che la tua vita è importante anche per lui, che è attento ai tuoi bisogni e disposto a sopportare le tue domande, magari sciocche o le tue insistenze.

Durante la chemioterapia realizzi che ti hanno sfrattato e hai dovuto traslocare da una casa grande, bella e ariosa in un piccolo, brutto e buio appartamento; dopo un primo momento di rifiuto ti rassegni perché indietro puoi tornare e allora devi cominciare ad organizzare al meglio questo piccolo appartamento, renderlo grazioso e gradevole per poterci abitare serenamente senza più pensare a quello di prima.

La terza fase è il resto della nostra vita; lunga o corta che sia la dobbiamo organizzare al meglio, dobbiamo riempirla di cose piacevoli e interessanti, trovare gli spunti e le occasioni per ridere o anche solo sorridere, affinché questa nuova dimensione sia degna di essere vissuta. Per fare tutto questo abbiamo bisogno di aiuto.