

## Una brutta diagnosi può riaccendere la vita

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 48 anni ma mi sentivo una ragazza. Ho sempre fatto una vita sana: niente alcool o fumo, regolare attività fisica (adoro lo sport), alimentazione perfetta. Mai assunto pillola o altro. Non ho tumori in famiglia. Mi sono sempre fatta i miei controlli, anche l’eco e la mammografia annuale, dopo i 45 anni. L’ultimo dei miei pensieri era che mi venisse un tumore. E invece dopo neanche un anno dall’ultima mammografia, un tumore al seno che mi sono scoperta io, sentendo un nodulo superficiale! Piccolo, per fortuna. Dopo il primo choc, ho reagito con la mia solita forza: deciso subito l’intervento, fatto privatamente per saltare le lunghe liste di attesa. Ne ho parlato solo con mio marito, perché ho preferito la riservatezza. Il linfonodo sentinella era negativo per cui, come dice il mio chirurgo, “sono stata molto fortunata”. Io invece non solo non mi sento affatto fortunata, ma provo una rabbia profonda, una collera sorda. Contro il mio destino: perché proprio a me, che ero anche una salutista pazzesca?! Contro il mio corpo, che ho sempre trattato bene e mi ha tirato un pacco simile. Sono piena di negatività, vedo tutto nero. Che cosa posso fare per tornare a vivere? Consideri che per me la riservatezza su questo problema resta essenziale”.

Michela R. (Brescia)

Cara Michela, la capisco a fondo. La sua dolorosa esperienza ci pone di fronte alla verità dei sentimenti che ognuno di noi prova quando sia colpito da tumore. Sentimenti che meritano una riflessione condivisa, che spero possa essere utile a lei e alle molte donne nella sua stessa situazione, per uscire dal tunnel della solitudine, del dolore fisico ed emotivo, e per tornare ad una vita che sia davvero vita, come lei dice giustamente.

E' normale provare rabbia dopo la diagnosi di tumore?

Sì. Questa diagnosi dirompente, che arriva a ciel sereno per la gran parte delle persone colpite, uomini e donne, provoca anzitutto una reazione di choc, di incredulità. “Perché proprio a me?” e’ il pensiero ricorrente che pervade ogni riflessione. Come se ci fosse una colpa, una responsabilità misteriosa, in quello che ci ha colpito. In realtà, di fronte ad una malattia grave, ognuno di noi attraversa, in misura più o meno consapevole, una serie di fasi, fino a recuperare il proprio equilibrio emotivo.

Quali sono le risposte emotive alla diagnosi di tumore?

Innanzitutto, come le dicevo, lo choc e l’incredulità. Il rifiuto anche, come se la persona non potesse accettare di trovarsi scaraventata, da un giorno all’altro, da una sensazione di salute e di normalità, alla realtà di malattia, o, peggio, ad una nuova, pesante identità di “persona col cancro”. In questo senso, capisco la sua esigenza di riservatezza, oggi crescente e che – da ginecologa e oncologa – ritrovo in molte mie pazienti. Perché vogliono evitare che la malattia

finisca per prevalere, nei discorsi, nei rapporti interpersonali e perfino nella percezione di sé, sulla propria verità di persona. Purché, naturalmente, questo silenzio comunicativo non diventi un boomerang di solitudine. Subito dopo, la risposta emotiva si divide, apparentemente ad un bivio: da un lato inizia il cammino della collera, della rabbia sorda e profonda, dall'altro quello della depressione. In realtà, a ben vedere, la collera è il lato rumoroso, reattivo, se non aggressivo, della depressione, che invece, nella sua forma classica, ne esprime il lato passivo, avvilito, rassegnato. Collera e depressione possono "incistarsi", durare a lungo, diventare una trappola emotiva. Oppure evolvere verso l'accettazione e la pacificazione, indipendentemente dall'evoluzione della malattia. Ed è questo il percorso che le suggerisco. Con la pacificazione, la persona non solo ha superato tutti gli scogli emotivi che la malattia ha posto, ma è riuscita a rileggere la propria vita, le proprie priorità, e a ritrovare un senso più profondo e appagante ai propri giorni.

E' possibile stare bene come prima?

E' possibile stare bene, anche benissimo e anche diversamente da prima. Che cosa intendo? Una diagnosi di tumore è comunque un passaggio esistenziale fortissimo. Anche quando la persona guarisce e ritrova appieno la sua aspettativa di vita, come le auguro di cuore, sono due i percorsi possibili. Riproporre la vita di prima, come se nulla fosse successo. O accettare che è accaduto qualcosa di sostanziale. Che ci ha messi in discussione interiormente. Può allora cambiare in positivo il senso del tempo, con un'attenzione diversa e acuta a gioire di tutte le piccole cose di ogni giorno. Cambia l'esigenza per rapporti affettivi di maggiore qualità. Cambia il rapporto con il lavoro. Si riaccende il bisogno di spiritualità, di significato, di senso etico dell'esistenza. Confrontarsi con sincerità con una malattia grave può riaccendere un gusto più intenso della vita. Lei è una donna coraggiosa: con i piccoli aiuti che le suggerisco saprà superare la collera e la rabbia e ritrovare appieno la sua fiducia nella vita!

Prevenire e curare - Per un cammino sereno

Come ritrovare la serenità dopo un tumore?

- accettando che la fase "negativa" è naturale e va attraversata;
- se possibile, consentendosi una piccola pausa, anche lontano dalla vita abituale, per ascoltarsi, per piangere, per dare sfogo ai sentimenti negativi, meglio se in un ambiente naturale che ci sia congeniale e ci aiuti a riassaporare ciò che conta nella vita;
- praticando sport che ci piacciono, per scaricare meglio le tensioni fisiche negative;
- leggendo buoni libri che ci aiutino in questo percorso di rinascita;
- confidandosi almeno con una persona veramente amica e riservata, se non con un/a psicoterapeuta: l'emozione dolorosa, condivisa, diventa più leggera, prende un'altra forma, ci consente di andare avanti con più coraggio;
- se indicato, accettando l'aiuto di un farmaco antidepressivo, che alleggerisca il carico biologico dei sentimenti negativi: i problemi non cambiano, ma possiamo affrontarli molto meglio!