



La s(fortuna) di averti incontrato

Alessandra Bonfante



forzaprevenzione.it

*"Al mio dolce angelo che mi protegge e guida da lassù,
sempre nei miei pensieri"*

Copyright © 2022 Alessandra Bonfante

Titolo: La s(fortuna) di averti incontrato

Autrice: Alessandra Bonfante

forzaprevenzione.it

alessandra@forzaprevenzione.it

Tutti i diritti sono riservati.

È vietato la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzata dall'autrice.

Ogni violazione di legge sarà perseguita a termine di legge e sarà sanzionata penalmente e civilmente secondo quanto previsto dalla legge sul diritto d'autore n. 633/1941 e successive modificazioni.

“

Quando la vita ti dà mille ragioni per piangere, dimostra che hai mille ed una ragione per sorridere.

(Benite Costa Rodriguez)

”

Indice

INTRODUZIONE	6
CAPITOLO I IL SORRISO NON PERDERLO MAI	7
CAPITOLO II ATTESE	9
CAPITOLO III RISULTATI	12
CAPITOLO IV ACCETTAZIONE	15
CAPITOLO V ASSISI	17
CAPITOLO VI IL MIO DOLCE ANGELO	19
CAPITOLO VII DUPLICE STELLA	23
CAPITOLO VIII INTERVENTO	25
CAPITOLO IX CIRCONDATEVI DI PERSONE POSITIVE	27
CAPITOLO IX ESITO	29
CAPITOLO X CICATRICI	31
CAPITOLO XI CONCLUSIONI	33
RINGRAZIAMENTI	34
BIOGRAFIA	35

Introduzione

Scrivere una storia vera, un'esperienza personale, genera sempre una quantità insormontabile di domande.

Prima fra tutte: perché lo sto facendo?

A 48 anni mi è stato diagnosticato un carcinoma mammario.

Il tumore al seno colpisce una donna su nove e incide in maniera significativa sulla sua femminilità. In molti casi si può diagnosticare in fasi molto precoci, per questo è fondamentale sottoporsi a controlli periodici per smascherarlo in tempo.

Non si pensa mai che il male del secolo possa colpirci in prima persona, ma quando avviene possiamo scegliere di affrontarlo come un'opportunità.

A volte ci sono cose che ti vengono a trovare per renderti migliore. A volte passano nella tua vita per renderti più forte. A volte ti attraversano la vita per farti capire quanto sei speciale. Non sono solo cose belle ma anche momenti difficili. Delle cose belle mantieni il ricordo, dei momenti difficili trai un insegnamento.

Perché ho deciso di raccontare la mia storia?

Per dare un messaggio di speranza, per sottolineare l'importanza della prevenzione e per poter essere d'aiuto ad altre donne che hanno attraversato, che attraversano o che si potrebbero trovare ad attraversare simili esperienze.

Capitolo I

Il sorriso non perderlo mai

La storia che sto per raccontarvi inizia con una diagnosi.

Lo so, la parola cancro non è bella da pronunciare. È una parola fredda, dura, forte, che paralizza, ma va pronunciata. Dal cancro si può guarire, soprattutto quando si è in presenza di una diagnosi precoce. Ecco perché è importante la prevenzione.

Ricordo il giorno in cui sono andata a fare i controlli come se fosse ieri...

Già a giugno avevo sentito una massa dura al seno destro ma non le avevo dato la giusta importanza. Non pensavo minimamente ad un cancro.

Uscivo da un periodo difficile, così avevo trascurato i controlli.

Quel giorno di settembre, il viso del radiologo era contratto, dispiaciuto, serio e pensieroso. Dopo aver eseguito e visionato gli esami aveva preferito lasciarmi nell'oblio della preoccupazione rimandandomi al mio medico di base.

Da quel momento una vocina nella mia testa aveva iniziato a sussurrarmi: Ale devi essere forte... c'è qualcosa che non va... Il sospetto di avere "il mostro" si faceva sempre più reale.

Mentre la paura bussava instancabile ho iniziato a cercare su Google la Dottoressa D.T., chirurgo oncologo senologo, che tantissimi anni addietro mi aveva operato per un fibroadenoma al seno destro. Tirando un sospiro di sollievo scoprii che lavorava ancora al Gemelli. Le scrissi subito una e-mail per spiegarle la situazione e nel giro di pochi giorni ottenni un appuntamento. Non sono stati giorni facili, ma forza e coraggio sembravano emergere proprio nel momento in cui più ne avevo bisogno, mi facevano compagnia e mi aiutavano ad affrontare le giornate.

Sentiamo dire spesso che “nella vita ci vuole forza e coraggio per affrontare le difficoltà e le sfide che ti vengono presentate”. Di qualsiasi gravità esse siano, tocca sempre e solo a te non mollare e trasformarle in opportunità di crescita. In quel periodo imparai che la forza e il coraggio arrivano nel momento del bisogno.

Sentivo la presenza del mio caro papino vicino a me che mi proteggeva da lassù. Voi non lo sapete, è vero, ma lui è volato via il 24 gennaio 2020 e in questi due anni e mezzo l'ho sentito più che mai vicino a me. Da quando non c'è più continuo a parlargli e, nel silenzio, ascolto i suoi consigli.

Nel profondo del mio cuore so che è stato lui ad avermi dato tutta la forza per proseguire serena lungo il mio percorso.

Mi considero una donna fortunata perché sono circondata da persone che mi amano profondamente come mi amava il mio papà. Persone che vogliono soltanto il mio bene: le mie amichette del cuore, la mia famiglia, il mio compagno, i miei colleghi e il mio capo. Al momento della diagnosi erano tutti preoccupati e, anche se cercavano di non darlo a vedere, glielo leggevo chiaramente in faccia.

Ho provato in tutti i modi possibili a tranquillizzarli ma ho scoperto che lo stratagemma più semplice, vero ed efficace restava il sorriso. Anche se la paura faceva capolino di tanto in tanto, provavo con tutta me stessa ad affrontarla con un ampio sorriso.

Avevo un motto che mi ripetevo spesso: Il sorriso non perderlo mai, qualunque cosa accada.

La paura è umana, ma combattetela con coraggio. (Paolo Borsellino)

Capitolo II

Attese

Arrivò il giorno della visita. Entrai al Gemelli, e andai diretta al 7° piano, ala O, dov'è situato il Centro Integrato di Senologia (C.I.S.). Il Centro Integrato di Senologia è una struttura innovativa dotata di moderne tecnologie dove si possono eseguire tutti gli esami necessari per la diagnosi e cura del tumore al seno. Ricordiamo tra le principali l'ecografia e la mammografia. La peculiarità del C.I.S è quella di applicare un approccio olistico alla malattia. Qui non viene curata solo la malattia ma la persona nella sua globalità. Si cerca di far recuperare il benessere psico-fisico a chi viene colpito da questo brutto male non solo attraverso terapie mediche tradizionali ma anche attraverso terapie complementari come consulenze nutrizionali, psico-oncologia, yoga, musicoterapia e tanto altro.

Essere in cura presso il Centro Integrato di Senologia mi ha trasmesso un grande senso di sicurezza. I medici e gli infermieri che ho avuto la fortuna di incontrare erano dotati di competenza, umanità e sensibilità. Bastava la consapevolezza di essere circondata da loro per allontanare i pensieri bui. Feci l'accettazione e attesi il mio turno. C'erano tante donne sedute in sala d'attesa. Non conoscevo i loro nomi ma l'ipotesi che fossimo in qualche modo "vicine" nell'affrontare una situazione che poteva essere simile, mi trasmise un forte senso di connessione, di rete.

Ed ecco che arrivò il mio turno. La dottoressa mi fece accomodare, consultò gli esami e iniziammo a parlare.

Poco dopo mi fece stendere sul lettino e iniziò a palpeggiare il seno. Come immaginavo, confermò che avrei dovuto fare una biopsia. Il pensiero di doverla fare non mi piaceva affatto ma sapevo che era necessario.

Sono momenti delicati perché sai che dal risultato dell'esame dipende tutto.

Attesi il giorno dell'esame con un po' di ansia. Arrivai al centro senologico un po' preoccupata ma l'equipe fu straordinaria. Quel giorno conobbi Giovanna, un'infermiera gentilissima che durante l'esame mi aiutò a distrarmi facendomi parlare delle cose importanti della mia vita: la mia famiglia, il mio lavoro, il mio compagno e i miei hobby. Una persona autenticamente empatica che mi tenne la mano fino al termine della procedura medica.

La Dottoressa E.B. che eseguì l'esame ebbe un tocco magico e praticamente non sentii nulla. La ringrazierò di cuore a vita.

Dopo la biopsia, l'infermiera cercò di rassicurarmi dicendomi che non mi dovevo preoccupare perché qualora avessi avuto "il brutto male" ne sarei uscita più forte. Leggevo negli occhi di entrambe preoccupazione e dispiacere. Quando ti diagnosticano il cancro hai due scelte: o molli o prosegui con coraggio il tuo percorso.

È una prova della vita che ti fortifica e che ti fa vedere tutto in una prospettiva diversa. Giovanna aveva ragione, io ero pronta ad affrontarlo.

Da lì iniziò l'attesa...

Mentre attendevo il risultato, anche se qualche nuvoletta buia si affacciava ogni tanto all'orizzonte, la mia vita proseguiva serenamente. Uscivo con le amiche

del cuore, andavo a lavorare, passavo il mio tempo libero insieme al mio compagno e alla mia famiglia, leggevo, viaggiavo. Si rideva, si scherzava e ogni tanto la mente tornava proprio lì... ogni tanto la paura si affacciava, ci parlavo, le rammentavo che non avevo paura di lei e dopo un po' mi lasciava in pace.

Sono stati 20 giorni di attesa interminabili. Ogni giorno controllavo la mia e-mail per verificare l'arrivo dei risultati. Poi, per distrarmi, riprendevo a concentrarmi sulle cose belle della vita. E di cose belle ne avevo e ne ho tante, ad iniziare dal mio lavoro che adoro e che ha avuto un ruolo determinante in questo ultimo periodo. Vi starete chiedendo che tipo di lavoro faccio... Soddisfo subito la vostra curiosità: sono la segretaria di una società specializzata nella progettazione e attuazione di interventi sociali.

Ma se vogliamo prenderla a ridere, come dice il mio capo, faccio la badante a tutto e a tutti. Nel mio posto di lavoro si respira un clima di leggerezza, che non è superficialità ma voglia di dare il giusto peso alle cose della vita.

Capitolo III

Risultati

A volte pensi che il caso non esiste.

Ed io ci pensavo ogni volta che andavo a lezione di cucina... Ebbene sì, mi ero iscritta ad un corso di cucina prima di scoprire di avere un carcinoma. Presso "L'Associazione Due Cuochi per Amici" ho imparato tante buone ricette ed ho iniziato a coltivare seriamente la passione per la cucina. Le passioni sono importanti, ci trasmettono gioia di vivere e ci fanno dimenticare per un po' il nostro dolore.

Quando attraversiamo un momento difficile è importante concentrarci sulle cose che ci appassionano e che ci fanno star bene. Che sia un corso di cucina, yoga, meditazione, arte-terapia, musicoterapia o altro, è fondamentale che ci trasmetti energia positiva. Coltivare le proprie passioni contribuisce ad aumentare la produzione di ormoni e neurotrasmettitori del benessere in grado di rafforzare le nostre difese immunitarie e renderci pronti ad affrontare anche i momenti più difficili con il sorriso.

In quel periodo, non appena si presentava un pensiero buio bastava concentrarmi sulle mie passioni per allontanarlo.

Tra le mie passioni c'è anche quella di andare allo Stadio Olimpico con il mio compagno, Andrea, e il nostro gruppo a vedere la nostra magica Roma. Andare allo stadio ha la magia di farti vivere mille emozioni. I colori, i canti, le scenografie, gli esulti di gioia ad ogni goal...

La vita è quella che è, ma in base a dove concentrerete la vostra attenzione potrete vedere una cosa o l'altra. (Tomas Navarro in Kintsukuroi)

L'attesa era interminabile. Lo diventa di più quando attendi delle risposte importanti che potrebbero cambiare la tua vita. Sembrava che i giorni non passassero mai e c'erano momenti in cui l'impazienza era fortissima.

Il 31 ottobre, il giorno di Halloween, seppi che i risultati della biopsia erano pronti. Io e Andrea eravamo andati a trascorrere la serata a casa di amici. C'eravamo presentati con delle felpe di Halloween, nere con l'immagine della zucca. Eravamo in tanti. Si respirava aria di festa. Si rideva e scherzava. Il giardino era decorato con zucche colorate e lumini accesi. Scherzetto o dolcetto? Pensavamo a divertirci, a rilassarci, e proprio in quel momento di spensieratezza arrivò l'e-mail tanto attesa.

Il 3 novembre era il giorno stabilito per il ritiro del referto e il colloquio con la dottoressa. Un brivido mi attraversò la schiena e rimasi per qualche secondo senza parole. Tremila pensieri mi frullavano nella testa. Dopo poco condivisi la notizia con Andrea e il suo volto cambiò immediatamente espressione. Da gioioso era diventato serio, preoccupato, muto. Sapevo che ricevere la comunicazione di domenica sera non era proprio un buon segno. Mi chiedevo: come mai tanta urgenza? Non potevano aspettare di inviarla lunedì mattina?

Quando la dottoressa mi comunicò con tutta la gentilezza possibile che avevo un carcinoma mammario al seno destro e che mi sarei dovuta operare non è stata per me una grande sorpresa. La biopsia aveva evidenziato un carcinoma duttale in situ G1-2 e due focolai di carcinoma invasivo di basso grado. Lo avevo già capito da come mi guardava che c'era qualcosa che non andava. Era lo stesso sguardo che avevo visto sul viso del radiologo.

Non deve essere semplice comunicare ad una paziente che ha un cancro. Quando me lo comunicarono rimasi senza parole, i miei occhi divennero lucidi, sentivo che le lacrime volevano scendere ma... non scesero. Sapevo che dovevo operarmi ma finalmente il mio nemico aveva un nome e cognome. Sapevo contro chi dovevo combattere. Mi sentivo una guerriera. Avevo soltanto tanta voglia di vivere, lottare e vincere.

In questi casi la diagnosi precoce è tutto e noi lo avevamo preso in tempo. In quel momento l'unica preoccupazione era quella di doverlo dire alle persone che mi erano vicine. Come potevo dirgli che avevo un cancro senza farle preoccupare? Come avrebbero reagito alla notizia? Non mi preoccupavo tanto per me ma per loro. Sapevo di essere forte e resiliente. Con il tempo avrei superato tutto. Era solo una nuova sfida che il destino mi aveva messo lungo il mio cammino.

A volte ciò che deve succedere arriva e basta. Una delle più grandi sfide della vita è proprio quella di comprendere che i momenti difficili possono aiutarci a crescere. Quando superiamo una sfida della vita ci sentiamo vive, rinate, piene di energia e sappiamo di poter affrontare il mondo intero. Le sfide però vanno superate e, per superarle, bisogna prima accettarle.

Esiste una bellissima preghiera scritta dal teologo Reinhold Niebuhr che racchiude l'essenza dell'accettazione: *Dio, concedimi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare le cose che posso, e la saggezza per conoscere la differenza.*

Capitolo IV

Accettazione

Accettare una diagnosi non significa arrendersi ma usare le nostre energie in modo più ottimale riportando la nostra attenzione ad altri aspetti della nostra vita. (McCraken ed Eccleston)

Accettare significa perseguire il nostro benessere nonostante le avversità, smettendo di sprecare energie per combattere una realtà che non possiamo cambiare.

Thomas Mann scriveva: *Le avversità possono essere delle formidabili occasioni.*

Le avversità che si possono incontrare lungo il nostro cammino, se affrontate con sereno ottimismo, possono essere delle formidabili opportunità di crescita, aprendoci a nuove speranze e al bello della vita.

L'intervento di per sé non mi preoccupava; sapevo di essere in buone mani. Certo il pensiero che dovevo fare una mastectomia e cioè asportare totalmente il seno e ricostruirlo non mi piaceva.

A cosa andavo incontro? Come avrei reagito al cambiamento? Con il sostegno delle persone che avevo accanto avevo iniziato a vedere tutto da un'altra prospettiva. Mi ripetevo: non c'è niente di tutto quello che succede che tu non possa affrontare. Quando la vita ti lancia una sfida è perché hai tutte le risorse per affrontarla e poterla vincere.

Da giugno la vita mi sfidava ma non avevo mollato anche se ero stanca.

Quando la vita ti sfida lo fa per renderti più consapevole di chi sei nel profondo e proprio per questo devi percorrere la via migliore, quella della tua anima e del tuo cuore. Devi credere sempre nella forza che hai dentro di te.

In quei momenti bisogna agire con determinazione e coraggio, avere fiducia nelle proprie energie, e anche se la paura può venire a farci visita, dobbiamo proseguire il nostro cammino, tirando fuori quella luce speciale e meravigliosa che ci illumina e ci guida verso il vero senso di tutto: amare e aiutare il prossimo.

Ogni volta che pensavo all'intervento cercavo di farlo in chiave autoironica, provavo a pensare alle tette da paura che avrei avuto dopo e alla felicità del mio compagno. Andrea ha avuto un ruolo importantissimo lungo il tutto percorso così come il nostro senso dell'umorismo. Sapere di avere Andrea al mio fianco mi dava forza, una grande forza che avevo già iniziato a scoprire dentro di me. Troppi erano i progetti che avevamo. Troppe le cose che dovevamo ancora fare insieme. E non avevo intenzione di mollare neanche di un centimetro. Insieme a lui ero fiduciosa che tutto si sarebbe concluso nel migliore dei modi.

Non appena ricevetti la diagnosi mi preoccupai di metterne a conoscenza le persone a me care. E questo me ne dispiacque più di ogni cosa al mondo. Sapevo che si sarebbero preoccupate. La prima a saperlo fu la mia cugina Catia che mi accompagnò a ritirare il referto. Cercò di non darlo a vedere ma era preoccupata. La scoprii con le lacrime agli occhi. Tutte le persone a cui l'ho comunicato mi hanno mostrato il loro supporto e affetto. C'era chi lo dimostrava con le parole, chi con il silenzio e chi con i gesti.

Sapevo che potevo contare su di loro e questo mi bastava.

Capitolo V

Assisi

Il giorno prima della risonanza magnetica, io e Andrea stabilimmo di tornare ad Assisi. Assisi è il luogo che amo di più in assoluto perché riesce a donare una pace interiore che difficilmente si riesce a sperimentare nel trambusto della vita quotidiana. Pochi luoghi al mondo emanano una sensazione di pace e serenità come Assisi. Ogni volta che ci ritorno mi pervade un senso di calma che mi aiuta ad affrontare la vita nel migliore dei modi. Quel silenzio che parla al cuore aiuta a fare chiarezza dentro di noi e ad accogliere il messaggio che tutto è come deve essere e che bisogna vivere nel "Qui e Ora".

Avevo bisogno di entrare nella Basilica di San Francesco e pregare.

La giornata che trascorremmo lì fu meravigliosa. Nel negozio di souvenir della Basilica Andrea mi ha regalato un anello con incisa la preghiera del padre nostro che da allora non ho mai tolto; è il mio portafortuna. Abbiamo proseguito la nostra visita con il bosco di San Francesco e la chiesa di Santa Chiara (tutte tappe che meritano di essere visitate quando si decide di andare ad Assisi). In molti visitano questo gioiello di città perché ripercorrendo la vita di San Francesco sembra che ci venga data l'opportunità di ripercorrere anche la nostra vita, di guardarla da un'altra prospettiva e liberarla da tutte le ansie e preoccupazioni di cui l'abbiamo vestita.

Trascorrere la giornata in quel luogo pieno di spiritualità mi ha permesso di sentire ancora di più la vicinanza del mio dolce papà, il mio angelo.

Quella sera, Andrea, le mie sorelle Loredana e Vincenza, insieme alla mia cugy e al marito mi prepararono una bellissima sorpresa. Man mano che la macchina si avvicinava a casa di Loredana, la sorella più piccola che mi avrebbe accompagnato il giorno successivo a fare la risonanza, la canzone di Antonello Venditti “Che fantastica storia è la vita” ha iniziato a diffondersi in strada. Una canzone da un messaggio profondo. Un messaggio di incoraggiamento. Un vero e proprio inno alla vita che infonde speranza. Il cantautore, raccontando le vicende di quattro individui, pone i riflettori sulle difficoltà, gli ostacoli e i problemi comuni a tutte le persone, ricordando però che la vita è un dono prezioso e che dopo la pioggia arriva sempre il sole. Ancora non sapevo chi stesse cantando sovrastando la voce di Venditti ma sembravano più persone... una volta entrata in casa fui accolta da Andrea e dai miei familiari. Avevano preparato per me un cartellone rosa attaccato alla parete e palloncini rosa con scritte di incoraggiamento. Si respirava aria di festa e, commossa, continuai a cantare insieme a loro.

Quella era la prova tangibile che ero circondata da una famiglia e un compagno che mi amavano profondamente.

Loro erano la mia forza quotidiana.

Capitolo VI

Il mio dolce angelo

Si dice che le figlie femmine si innamorino del papà e i figli maschi della mamma. Per noi è stato esattamente così. Fin dai primi anni ho nutrito un profondo amore per il mio dolce papà. Quando da bambina mi chiedevano se avevo il fidanzato io annuivo felice mostrando la sua foto.

Mio papà si chiamava Salvatore. Era una persona allegra, simpatica e di compagnia. Tutte le persone che hanno avuto la fortuna di conoscerlo sostengono che gli assomiglio sia nei colori che nel carattere.

Della prima infanzia ho pochissimi ricordi di lui perché lo vedevo pochissimo; era un gran lavoratore e per non farci mancare nulla lavorava senza sosta. Quando la notte rientrava a casa dormivamo già tutti. Quanti sacrifici ha fatto per noi! Il mio papà era un'autista dell'Atac ma i lavori che ha fatto nella sua vita sono stati tanti: il sarto, il fornaio, l'imbianchino, ha lavorato ai mercati generali e dal vivaio.

Papà ha insegnato a me e alle mie sorelle, l'importanza di mantenere ad ogni costo la parola data, ci ha trasmesso l'importanza di essere precisi e puntuali. Ci ha insegnato ad apprezzare le cose semplici e ci ha trasmesso l'importanza di avere dei valori.

Ricordo con nostalgia le domeniche al mare a Maccarese con l'ombrellone a cabina e il tavolo da pic-nic, le scampagnate al prato tutti seduti su un plaid... ogni istante passato insieme diventava come per magia un momento speciale.

Con lui non ci si annoiava mai, era un eterno giocherellone sempre con la battuta pronta. Non c'era riunione di famiglia che non finisse con una barzelletta. Con lui avevo un bellissimo rapporto, potevamo parlare di tutto. Mi confidavo e ascoltavo i suoi consigli. Era un papà protettivo e premuroso ma allo stesso tempo anche severo. Quanti litigi e incomprensioni che mi tornano in mente...

Tra le attività che avevo scelto di seguire, ce n'era una in particolare che lui non riusciva proprio a mandar giù: lo yoga della risata. A suo avviso era solo uno spreco di tempo e denaro, ma io la pensavo diversamente. Lo yoga della risata ha contribuito a farmi diventare la persona che sono oggi: autentica e vera. Sempre. Mi ha insegnato a sorridere nonostante le difficoltà e ad essere completamente me stessa. Ho provato più volte a spiegare a mio padre i motivi alla base della mia scelta ed abbiamo discusso a lungo per questo. Lui faticava a capirmi ed io bramavo disperatamente il suo sostegno. Alla fine del percorso sono diventata leader di Yoga della risata e pochi mesi dopo ho iniziato a condurre un laboratorio di risata presso un centro diurno di anziani fragili. Solo le parole di mio cognato, Piero, hanno aiutato mio padre a comprendere l'importanza di quello che facevo per me stessa e per gli altri. Portare il sorriso alle persone in difficoltà era la cosa più bella che potessi fare. Sapere di poter contribuire al loro benessere mi riempiva di gioia... faceva bene a me e a loro. Crescendo, il legame con mio papà si è evoluto in una grande e sincera amicizia.

Non era sempre d'accordo con le mie scelte ma questo non ci impediva di amarci e rispettarci. Negli ultimi anni, con la sua malattia, il nostro rapporto non ha fatto che rafforzarsi. Temeva che ogni giorno non goduto insieme potesse essere l'ultimo perciò ci concentravamo nel condividere solo momenti belli da portare dentro i nostri cuori per sempre.

Il nostro legame era indissolubile, neanche la morte poteva spezzarlo.

E così è rimasto. Pochi giorni prima di volare in cielo mi disse: “Ale continua a fare quello che ti piace fare...continua a aiutare...continua a fare ciò che ti fa stare bene”. In quel momento avevo capito che presto ci avrebbe lasciati. Te lo senti quanto una persona a te tanto cara sta lasciando la sua vita terrena. Gli ultimi mesi sono stati di sofferenza... non ce la faceva più gli si leggeva chiaramente sul viso. Era stanco e dolorante, voleva raggiungere i suoi cari in paradiso. Ripeteva in continuazione: “lasciatemi andare”. Il 24 gennaio 2020 è volato in cielo. C'eravamo noi vicino a lui, cuore a cuore. *Da quel giorno, è diventato il nostro angelo.*

Il suo spirito era con noi quando mia sorella, dopo anni di attesa, ha scoperto di essere incinta. Era con me quando mi hanno assunto nella società dove ancora oggi lavoro, quando mi sono fidanzata, quando è nata la nipotina. Tutte cose che il mio papà desiderava si avverassero quando era ancora in vita. “Il caso non esiste”, mi continuo a ripetere ogni volta che sento il suo zampino nelle cose positive e belle che succedono intorno a me e alla mia famiglia.

Da quando non c'è più ci parlo, ci rido, ci scherzo, mi confido e ascolto le sue risposte in silenzio.

Lui è il nostro angelo, la nostra guida, il nostro protettore. I segnali che ci manda sono chiari.

Lui è sempre vicino a noi così come lo è stato anche quando ho scoperto di avere il tumore al seno.

“Non restare a piangere sulla mia tomba.

Non sono lì, non dormo.

Sono mille venti che soffiano.

Sono la scintilla diamante sulla neve.

Sono la luce del sole sul grano maturo.

Sono la pioggerellina d'autunno quando ti svegli nella quiete del mattino

Sono le stelle che brillano la notte.

Non restare a piangere sulla mia tomba.

Non sono lì, non dormo”.

(Canto Navajo)

Capitolo VII

Duplici Stella

Mi ero svegliata serena, pronta ad affrontare la giornata.

Eseguii la risonanza magnetica con contrasto e andai al lavoro subito dopo. Il mio lavoro mi aiutava a focalizzare l'attenzione su ciò che mi faceva stare bene. Quando ti diagnosticano un cancro così come una qualsiasi altra malattia è importante non fermare la propria vita ma andare avanti. Dobbiamo essere sempre grati per il dono della vita e viverla intensamente, ogni giorno. Bisogna essere grati per tutto ciò che abbiamo la fortuna di avere: la salute, una famiglia, un compagno, gli amici, un lavoro che ci appassiona. È meraviglioso gioire per le piccole cose come amare, ridere, sorridere, aiutare gli altri, ammirare le albe e i tramonti, sorseggiare un caffè con un'amica, abbracciare.

Dopo una settimana ritirai l'esito della risonanza che confermò la necessità di un intervento chirurgico e di un ulteriore approfondimento. Ero serena ma ogni volta che dovevo ritornare in ospedale mi saliva un po' di ansia perché sapevo che da lì a breve mi sarei dovuta ricoverare.

Arrivò la comunicazione per il ricovero e mia sorella più grande non la prese tanto bene... Mi avrebbero operato il 24 dicembre e lei desiderava trascorrere il Natale tutti insieme... A chi non sarebbe piaciuto? Ma il destino aveva altri programmi per me.

Pensai subito che sarebbe stato un bel giorno per l'intervento chirurgico. Era il più bel regalo che avrei ricevuto a Natale.

Cosa potevo volere di meglio? Mi avrebbero tolto un tumore il 24 dicembre, sotto la duplice stella di Gesù Bambino e del mio caro papino.

Pensai subito che non mi poteva accadere nulla di grave. I segnali erano evidenti. Mi sentivo in pace con me stessa. Essere in pace con sé stessi aiuta ad affrontare le difficoltà con più calma, coraggio e determinazione.

Capitolo VIII

Intervento

Arrivò il giorno del ricovero.

Andrea mi accompagnò in ospedale. Dopo le pratiche amministrative un infermiere mi guidò nella stanza che avrei condiviso con una ragazza che si era già operata ed aveva un quadro clinico più complesso del mio. Non parlava tanto ma aveva gli occhi buoni. Non era giusto quello che aveva dovuto passare, non è mai giusto, eppure lei restava forte e resiliente. Era una guerriera che affrontava il tumore con coraggio e dignità. La dignità di chi non molla e la forza di chi ama la vita.

Quando ti diagnosticano la malattia del secolo avresti tutti i motivi per arrenderti ma lei non lo ha fatto, così come non l'ho fatto io.

Prima dell'intervento ero serena nonostante tutto. Sì, proprio così, un margine di preoccupazione c'era ma quando scesi in sala operatoria sparì. Con l'anestesista e lo specializzando feci una lunga e bella chiacchierata che mi distese molto. Si era creato un bel clima fatto di confidenze e sorrisi. Ci scappò anche qualche battuta. Con il camice, le calze anti-trombo e la cuffietta ero molto vintage.

Non avevo paura di quello che mi stava per succedere. Lì con me sentivo il mio babbo che mi teneva per mano e che mi trasmetteva pace e forza.

Prima di entrare vidi per un attimo fuori la sala operatoria Andrea, ci guardammo, sorridemmo e ci abbracciammo con gli occhi. Sorrisi e abbracci

sono la terapia migliore per allontanare i brutti pensieri. Si dice che la pace inizia con il sorriso e la trovo un'affermazione più che esatta.

Prima di entrare in sala operatoria bisognerebbe fare sempre un pieno di abbracci, risate e umorismo perché aiuta a ridurre notevolmente la tensione. La terapia del sorriso è scientificamente provata, tanto che è stata inserita la figura del clown dottore. Il clown dottore opera prevalentemente nei luoghi di cura dove porta leggerezza regalando sorrisi... All'interno di diversi ospedali, tra cui il Gemelli, sono stati inseriti "laboratori della risata" in cui ridere diventa una terapia complementare... Che meraviglia! Vi domanderete perché sorridere e ridere faccia tanto bene! Vi spiego subito il motivo: aumenta il rilascio di serotonina e endorfine, "gli ormoni e neurotrasmettitori magici" che ci fanno sentire bene e funzionano da antidolorifico naturale. Queste sostanze chimiche sono prodotte direttamente dal nostro cervello, e quando ridiamo o sorridiamo si verifica l'innalzamento del rilascio responsabile del nostro stato di benessere.

Capitolo IX

Circondatevi di persone positive

Dopo l'intervento mi risvegliai piano piano, vedevo tutto doppio, sentivo freddo. Dentro di me però pensavo che il peggio fosse passato. Ancora non conoscevo l'esito dell'intervento ma in cuore mio sapevo che era andato tutto bene.

Andrea parlò con il chirurgo senologo. Avevano tolto il tumore e le vie linfatiche erano pulite. Non potevo ricevere più bella notizia di questa: non c'erano metastasi. Bisognava solo attendere con pazienza l'esame istologico per scoprire il tipo di terapia necessaria ma non mi preoccupava saperlo. L'unica cosa che mi interessava in quel momento era di rivedere i miei cari e avvolgerli tutti in unico abbraccio. Dovetti attendere il ritorno a casa per poterli riabbracciare e fu una grande emozione.

I giorni che seguirono non furono semplici. Dovevo andare frequentemente all'ospedale per le medicazioni e per controllare i drenaggi. Ma meglio le medicazioni e i drenaggi che un tumore, mi ripetevo.

Non vedevo l'ora di ritornare operativa al lavoro ma dovetti attendere. Non potevo fare ancora molte cose perché l'intervento a cui era stata sottoposta non era stata una passeggiata. I dolori erano tanti ma piano piano andavano diminuendo.

Tutto mi pesò meno perché ero circondata da persone straordinarie che mi volevano bene. Essere circondata dal loro affetto, incoraggiamento e sano umorismo è stato fondamentale per il recupero. Un messaggio, una chiamata, un abbraccio, un sorriso, una visita... erano tutti gesti che mi riempivano di gioia.

Ringrazierò a vita la mia famiglia, il mio compagno, i miei amici, la mia cugy, le mie sisters, il mio capo, i miei colleghi per il loro sostegno e incoraggiamento. Ricordatevi che è molto importante circondarsi di persone positive, quelle che con un sorriso riescono a trasmettere serenità e benessere. Incontrarle lungo il tuo cammino è già di per sé un dono che il mondo decide di farci.

In quel momento delicato della mia vita avevo compreso la fortuna di averle al mio fianco. Con ottimismo, comprensione e sorrisi mi hanno donato ogni giorno il loro amore incondizionato e il loro tempo. Mi hanno donato autenticità, sincerità, gentilezza e sorrisi. Quando si avvicinavano a me lo facevano e lo fanno tutt'ora in punta di piedi e con delicatezza. Mi hanno sostenuto con la loro vicinanza. Bastava uno sguardo per capirci, uno sguardo empatico, che ti sa ascoltare e comprendere veramente anche quando non dici una parola. Circondarsi di persone positive, solari, empatiche, altruiste, sensibili, autentiche, sincere e generose regala un benessere incredibile. Averle al mio fianco mi ha insegnato e mi insegna tutt'ora ad essere ottimista, a credere di più in me stessa e nelle mie potenzialità, ad accettare le avversità della vita come opportunità di crescita.

Con il loro esempio mi hanno incoraggiato a essere come loro e a dare sempre il meglio di me.

Capitolo IX

Esito

Passavano i giorni e si faceva vicino l'esito dell'esame istologico. Io e Andrea eravamo convinti che qualche seduta di radio e chemioterapia mi sarebbe toccata. Ero pronta a tutto. Non mi faceva paura il percorso che avrei dovuto affrontare. Chi c'era passato mi aveva spiegato a cosa si andava incontro e non avevo intenzione di mollare.

Arrivò il 24 gennaio. Erano passati esattamente due anni da quando il mio babbo era salito in cielo... ero serena perché sapevo che lui vegliava su di me. Lo stesso giorno mi avrebbero comunicato l'esito dell'esame istologico. Il caso non esiste, ripetevo tra me e me. Ero fiduciosa perché lui non mi mollava mai e i segni ne erano la prova.

Mentre attendevo avevo deciso che se avessi dovuto fare la radio e la chemioterapia mi sarei tagliata tutti i capelli. Qualora invece non ci fosse stato bisogno mi sarei tagliata comunque i capelli corti. Tutti mi chiedevano il motivo. Ve lo spiego subito. Semplice. Come segno di gratitudine alla vita e come segno di solidarietà nei confronti delle donne che si devono sottoporre a terapie invasive e a quelle che non ce l'hanno fatta.

Toccava a me. Con passo sostenuto andai nel laboratorio della dottoressa D.T e lei mi diede la notizia, avrei dovuto fare per cinque anni la terapia ormonale. Certo avrei preferito che tutto ciò non mi fosse accaduto e che non mi fosse toccata neanche la terapia... La terapia ormonale ha come effetto primario quello di farti andare anticipatamente in menopausa. Ebbene sì, mi avrebbe precluso per sempre la possibilità di avere dei bimbi. Ma mi ripetevo che sarebbe

potuto andare molto peggio. Molte donne colpite dal cancro al seno non hanno avuto la mia stessa fortuna e si sottopongono giornalmente a radio e chemioterapia con numerosi effetti collaterali: nausea, debolezza fisica, a volte vomito, stanchezza e molto spesso perdita dei capelli. La perdita dei capelli è un cambiamento fisico che non è da tutti accettato bene. Per molti pazienti oncologici, soprattutto donne e giovani, l'idea di mostrare la propria testa completamente calva è un vero e proprio tabù. C'è chi addirittura rifiuta le cure pur di non perdere i capelli. Per le donne i capelli sono un segno di forza e di femminilità. Penso che una donna che affronta un tumore al seno e che mostra senza alcuna paura le proprie cicatrici abbia una bellezza d'animo straordinaria.

Le cicatrici sono un segno di forza.

La forza di chi nonostante le avversità non si arrende al bello che la vita ci riserva.

Essere forti non significa non soffrire.

Essere forti significa accettare che certi eventi della vita ci possano causare dolore e riconoscere la legittimità di quel dolore.

Essere forti vuol dire andare avanti coraggiosamente nonostante tutto e trasformare quel dolore in forza.

La forza della resilienza.

Capitolo X

Cicatrici

Durante il mio percorso ho imparato l'importanza delle cicatrici che ci portiamo addosso, sia fisiche che emotive. Non dobbiamo mai nasconderle, anzi, dobbiamo farne tesoro e valorizzarle perché sono preziose. Fanno parte del nostro percorso di crescita. Sono il segno tangibile di ciò che abbiamo affrontato e superato.

*Le cicatrici sono il segno che è stata dura. Il sorriso è il segno che ce l'hai fatta.
(Santa Teresa di Calcutta)*

Ogni cicatrice rappresenta un racconto da poter condividere con gli altri. Ci spinge a lavorare su noi stessi e ci aiuta a cambiare in meglio. Grazie a loro ti ricordi di essere una guerriera che non molla mai, qualunque cosa accada.

Questo tumore mi ha lasciato una doppia cicatrice sia sul seno sinistro sano sia su quello destro colpito dal cancro, ma più le guardo più mi piacciono. Mi ricordano tutto quello che ho attraversato: gli esami, la diagnosi, il ricovero, l'intervento chirurgico, il post-operatorio, i medici e gli infermieri competenti, umani e sensibili che ho avuto la fortuna di avere al mio fianco, la mia forza e la persona che sono diventata.

Mi ricordano che sono fortunata ad avere accanto persone d'oro che mi vogliono un mondo di bene.

Mi ricordano che non sono la stessa persona, che sono diventata migliore della me stessa precedente.

Quelle cicatrici sul petto sono una vittoria sulla malattia. La malattia ti insegna a vivere, a volerti davvero bene, a prenderti maggiore cura del tuo corpo e della tua anima. Ti insegna a essere più attenta ai tuoi bisogni fisici e emotivi. T'interroga, ti spinge a ritrovare il vero senso della vita, ti aiuta a non dare nulla per scontato. Ho imparato che quando ti diagnosticano un cancro così come qualunque altra malattia non ti devi fermare ma andare avanti e godere di ogni giorno come di un dono prezioso.

Andare avanti mi ha reso più consapevole della mia forza anche quando pensavo: questa volta è troppo dura. Andare avanti mi ha insegnato che non c'è nulla che non si possa superare. Ho imparato che ci sono ingredienti fondamentali per superare qualunque avversità tra cui la fede, il coraggio, la determinazione, la volontà e la voglia di vivere ogni istante della vita cogliendo le opportunità che si presentano. E cosa ancora più importante, ho imparato che bisogna sempre ricordarsi di non mollare mai anche quando la vita si fa più dura.

Io credo nell'essere forti quando tutto sembra andare male. Io credo che le ragazze felici siano le più carine, io credo che domani sarà un altro giorno, ed io credo nei miracoli. (Audrey Hepburn)

Capitolo XI

Conclusioni

Concludendo, quando attraversate momenti difficili, vi invito profondamente a:

- non perdere mai la speranza perché da quei momenti si può rinascere più forti e belli di prima
- non mollare mai
- avere forza e coraggio
- non perdere mai il vostro sorriso e a ridere tanto perché ridere fa bene al cuore e all'anima
- circondarvi di persone positive che vi sostengano e incoraggino
- cercare ogni giorno il bello nella vita
- credere in voi stessi
- affrontare i momenti bui come sfide
- cercare il vero senso della vita
- coltivare passioni che vi facciano stare bene
- godere di ogni istante come un dono prezioso
- prendervi cura del vostro corpo, della vostra mente e della vostra anima

Tutto questo mi ha aiutato a superare i momenti più difficili della mia vita. Da questa esperienza ho tratto degli insegnamenti, ho imparato a vivere con più leggerezza e spensieratezza, ho imparato a prendermi maggiore cura di me stessa. Spero con tutto il cuore che la mia esperienza personale possa esserti d'aiuto, che tu possa essere una guerriera che non teme o rimanda controlli fondamentali per la prevenzione e diagnosi precoce, che tu possa vivere intensamente ogni giorno e diffondere speranza.

Ringraziamenti

Ringrazio tutti coloro che mi hanno sostenuto, incoraggiato, aiutato nella realizzazione del libro e nella sua pubblicazione: i familiari, gli amici e le splendide persone incontrate lungo il mio cammino.

Ringrazio la mia Super collega Ilari Vicario per avermi aiutato a trovare il titolo del libro a mio parere superlativo.

Ringrazio Ambrogio Scognamiglio per avermi supportato e consigliato costantemente.

Ringrazio Silvia Iovine per averlo corretto e revisionato.

Ringrazio Alessandra Caparrotta e Adriano Cipriani di Ca2 Solution per aver curato la grafica, l'impaginazione e la messa online.

Un ringraziamento speciale va a **tutti i medici e infermieri competenti, umani e sensibili del Centro Integrato di Senologia e del Reparto di Chirurgia Senologica della Fondazione A. Policlinico Gemelli** che ho avuto la fortuna di avere al mio fianco.

In particolar modo, ringrazio la **Prof. Daniela Andreina Terribile** (Chirurgo Senologo Oncologo) e la **Prof. Marzia Salgarello** (Responsabile Unità Operativa di Chirurgia Plastica).

Biografia

Alessandra nasce a Roma il 18 giugno 1973.

È laureata in legge e lavora come impiegata amministrativa presso una società specializzata nella progettazione e attuazione di interventi sociali. Nel suo tempo libero oltre a prestare volontariato presso la Susan G. Komen Italia, associazione che si occupa di prevenzione al tumore al seno, partecipa a corsi di aggiornamento ed eventi focalizzati sulla crescita personale. È una persona creativa, saggia e empatica. Crede nel potere terapeutico della risata. Ama viaggiare, leggere e aiutare il prossimo. Da poco ha scoperto la passione per la scrittura.

La s(fortuna) di averci incontrato è il suo primo libro a cui tiene molto perché nato con lo scopo di sostenere e incoraggiare persone che si trovano ad affrontare il tumore al seno, esperienza da lei vissuta in prima persona

Il suo motto è:

“Quando la vita ti dà mille ragioni per piangere, dimostra che hai 1000 e una ragione per sorridere”.

(Benite Costa Rodriguez)

“24 dicembre 2021”. Vigilia di Natale.

*Entro in sala operatoria per un intervento al seno,
c'è un tumore da rimuovere.*

*“La s(fortuna) di averti incontrato” è la storia di una donna che,
come tante altre, si ritrova da un momento all'altro
con una diagnosi di tumore al seno.*

Un racconto dove paura, forza, coraggio e speranza si intrecciano.

*Alessandra cerca sempre di affrontare la paura con il sorriso
concentrandosi sulle cose belle della sua vita: l'Amore, il lavoro, le
passioni, la famiglia, gli amici e le piccole/grandi felicità nascoste
dietro ogni giornata, anche quella più difficile.*

*Questa storia è stata scritta per trasmettere un messaggio di
speranza, per sottolineare l'importanza della prevenzione, per
sostenere e incoraggiare persone che si trovano ad affrontare
momenti e diagnosi complesse.*

*Sottolinea l'importanza di non perdere mai di vista la speranza
perché dai momenti difficili si può rinascere.*

Più forti.

