



La femminilità ritrovata

vivi al meglio la tua malattia

SUGGERIMENTI PER DONNE OPERATE AL SENO



LEGA ITALIANA
PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI





A cura di:

Maura Anfossi

Psicologa, psicoterapeuta, consulente Lega Tumori e Donna per Donna, Cuneo

Pierdino Rattazzi

Presidente Associazione Donna per Donna e direttore S.C. Ostetricia e Ginecologia, Ospedale Santa Croce, Cuneo

Ricerca e selezione contenuti:

Dina Ramonda

Sabrina Roasio

Adelina Zavattaro

Testimonianze:

Andreina Brignone

Susanna Chesta

Marilena Conte

Mariella Losini

Dina Ramonda

Sabrina Roasio

Adelina Zavattaro

Foto:

Dina Ramonda

Sabrina Roasio

Adelina Zavattaro

Progetto grafico:

Morgana, Mondovì

Presentazione

L'associazione Donna per Donna, pur non essendo una idea nuova per chi si occupa di Senologia, è nata spontaneamente negli incontri e con il gruppo di donne operate al seno che usufruivano del servizio di ricostruzione plastica della mammella instaurato presso la Divisione da me diretta.

Il senso del superamento della malattia e soprattutto della elaborazione della stessa è la molla che fa sentire la donna pronta ad affrontare un intervento che anche fisicamente le restituisca la sua integrità e la sua femminilità. La stessa molla può portare più donne ad avere voglia di parlare tra loro e ad altri della loro esperienza senza che questo procuri più troppo dolore.

Arrivare a questo è una meta importantissima nel percorso di "guarigione" della singola persona e un esempio rassicurante per chi sta iniziando tale percorso.

Ho visto nelle donne dell'associazione a volte gioia, a volte rabbia, raramente disperazione, ma sempre una grande determinazione per se stesse e ancora più per le altre. Ho visto una grande voglia di rendersi utili, di "proteggere" e rincuorare chi si avvicina oggi alla cura della malattia; ho imparato come la malattia porti a un livello più alto di affrontare la vita, con più distacco per le banalità, con più filosofia per l'ineluttabile.

Ho appreso anche dalla psicologa Dr.ssa Maura Anfossi come viene letto il percorso per uscire dal "tunnel" da persona a persona.

Il condividere più "sottobraccio" emozioni e reazioni di chi operiamo è una esperienza formidabile per noi operatori sanitari (medici, infermiere di reparto, infermiere di sala operatoria), così come spero la nostra disponibilità ad ascoltare ed informare possa essere sempre un valido supporto e una sponda di speranza per chi non vede ancora la risoluzione della propria malattia.

La forza e la vitalità che si possono ritrovare dopo la malattia la riscontrerete nelle testimonianze scritte dalle donne dell'Associazione. Sono le parole che chi ha già attraversato e superato il tunnel della malattia vuole offrire come incoraggiamento alle donne che stanno vivendo questo momento difficile. L'opuscolo è stato pensato come supporto di riflessione, comprensione e incoraggiamento alle donne che stanno lottando contro il tumore al seno.

Pier Dino RATAZZI

Le emozioni negative ed i problemi che potrai incontrare

■ L'impatto con la diagnosi di tumore al seno costituisce inevitabilmente un momento critico: è del tutto normale quindi che tu ti senta disorientata e che il tuo equilibrio psicologico ed emotivo venga duramente colpito e messo alla prova. Qualsiasi malattia che incide profondamente sulla nostra salute rappresenta una minaccia per la nostra qualità di vita ed il nostro benessere psico-fisico. Se la certezza di essere in salute dà sicurezza e fiducia, il convivere con una malattia importante è fonte di debolezza e insicurezza.

Pertanto è normale avere un periodo, anche prolungato, di sconforto, smarrimento e confusione e provare paura, ansia, preoccupazione, disperazione e sentirsi vulnerabili, fragili ed in balia di un destino misterioso.

■ Il tumore al seno e l'intervento chirurgico conseguente inoltre hanno un notevole impatto sulla



propria identità femminile, perché colpiscono il seno, che è proprio uno dei simboli più evocativi della femminilità, della maternità e della seduttività della donna. *E' per questo che ora senti la tua femminilità ferita, a volte mutilata e hai timore di non essere più attraente, di non essere più donna e mamma come prima, come le altre donne.*

■ Anche le altre terapie oltre a quella chirurgica, come la chemioterapia e la radioterapia hanno un costo alto in termini di

Le emozioni negative ed i problemi che potrai incontrare

qualità di vita. Nel periodo delle terapie infatti il tuo ritmo quotidiano, familiare e lavorativo resta inevitabilmente scombussolato. *La chemioterapia in particolare può essere causa di stanchezza, apatia e altri sintomi fisici e psicologici che spesso abbassano il tono del tuo umore e diminuiscono la tua forza e quindi la voglia di combattere e reagire.*



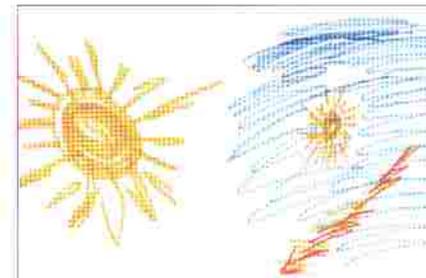
■ La perdita dei capelli, frequente conseguenza della chemioterapia, può essere l'ultima goccia che fa traboccare un vaso già colmo e può farti passare momenti di profondo dolore o depressione. *Lentamente però potrai scoprire che dentro di te ci sono risorse insperate che giorno dopo giorno potranno aiutarti ad attraversare questa sofferenza.*

"Bisogna togliere il seno perché è un brutto tumore": quando ti senti dire queste parole è come se ti prendessero a pugni in pieno stomaco e accettare questo è veramente difficile...ma poi piano piano scoprirai dentro di te una forza che prima non conoscevi, non sapevi di avere"

Sabrina, 33 anni

"Avevo paura e tanta: ma la paura più grande era quella di non riuscire a combattere il tumore. Benissimo, c'erano delle armi valide a disposizione per sconfiggerlo, le avrei usate, anche se questo comportava sofferenza fisica e psicologica"

Susanna, 41 anni



Il tumore è piombato nella mia vita come un fulmine a ciel sereno.

Pensieri positivi che possono aiutarti

Dati tutti i cambiamenti che l'impatto con la malattia comporta è ovvio che tu possa sentirti in un vicolo cieco dal quale non vedi vie di uscita. Il sommarsi di visite, controlli, terapie cui si aggiungono fatica, ansia e preoccupazione possono darti l'impressione che la tua vita in questo momento sia una matassa intricata di cui non trovi il bandolo.

Per venire incontro a questa situazione abbiamo pensato di



proporti alcuni suggerimenti che ti aiutano ad alleviare il senso di smarrimento ed a ritrovare fiducia in te, la forza per combattere

i problemi e le energie interiori per far fronte alla malattia.

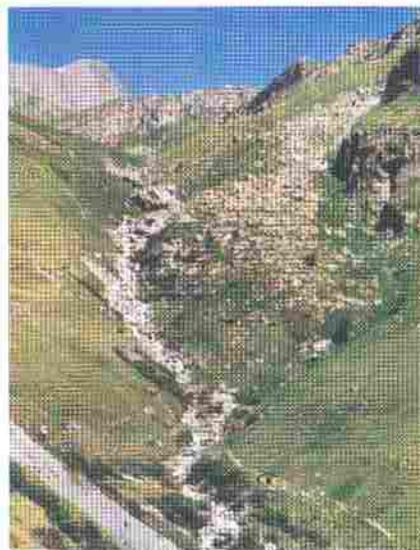
1 Per poter affrontare positivamente la malattia è utile guardare in faccia le difficoltà, fisiche, psicologiche ed emotive e non nascondere a sé e agli altri i problemi.

2 Accettare la tua malattia ed imparare a convivere con i cambiamenti che ne conseguono è il tuo obiettivo, ma non è una scelta fatta una volta per tutte, né un semplice sforzo di volontà. È il frutto di un cammino lento e faticoso che si compie giorno per giorno.

3 Evita le attese miracolistiche e ridimensiona le tue aspettative eccessive, ma impegnati come puoi nel singolo momento e fai il possibile per quel giorno, senza lasciarti abbattere dalle sconfitte o dai momenti in cui ti sei lasciata andare.

Pensieri positivi che possono aiutarti

4 La fiducia e il coraggio sono un ottimo ingrediente, ma non compaiono per magia... coltivali e metti in conto che a volte mancheranno. Nessun sentiero di montagna è largo e lineare, ma pieno di intoppi, fatiche e cadute.



5 Ricordati che è normale che tu ti senta fragile, vulnerabile ed in balia di emozioni contrastanti, che non sai dominare... non sei debole o strana per questo.

6 L'angoscia e la depressione sono due frequenti ostacoli che rendono più faticoso il tuo cammino, ma sono le reazioni tipiche di un organismo che si scontra violentemente con la perdita di qualcosa di importante. E in questo momento tu hai perso tante cose: salute, forza, capelli, abitudini di vita. L'angoscia e la depressione sono le emozioni che suonano come un campanello d'allarme per avisarti che sei in un momento estremamente delicato e devi guardare in faccia la realtà e più che mai prenderti cura di te.

7 Ripeti dentro di te che le tue emozioni sono preziose, per quanto ti facciano soffrire, perché ti aiutano a capire cosa ti sta succedendo: ascoltale! Se sai entrare dentro le tue emozioni ti diranno qualcosa di importante e ti aiuteranno a raccogliere tutte le tue energie per combattere la malattia.

Pensieri positivi che possono aiutarti

Piangere, essere ansiose o arrabbiate non sono cose di cui vergognarsi ma importanti messaggi per te e per gli altri di come ti senti dentro!



8 Cerca persone di cui ti fidi e dalle quali ti senti compresa e rispettata per parlare di quel che senti dentro, delle tue sofferenze e paure e per condividere le tue emozioni. Piangere il dolore per la femminilità ferita, dire la rabbia contro il destino, condividere le ansie per il futuro con un'altra persona accogliente e rispettosa è salutare, aiuta a guarire! Più riesci a sfogarti e meglio stai!

9 Se hai dei dubbi chiedi consi-

glio allo specialista che ti segue: rivolgiti a lui le domande che ti vengono in mente. E' inutile convivere con dei dubbi, quando magari una risposta semplice e corretta può spiegarti la causa di alcuni sintomi e ridimensionare le tue paure.

10 L'aiuto di uno psicologo o di un altro professionista esperto negli aspetti psicologici ed emotivi può essere un importante punto di partenza nel cammino dell'accettazione della malattia. Ti può ascoltare con più competenza e libertà di un familiare.

"Mi sento di dire, a chi purtroppo si trova a fare questa brutta esperienza, di non chiudersi nel dolore, ma di lasciarlo venir fuori, di non aver paura di parlare e di continuare la vita come prima"

Andreina, 48 anni

Pensieri positivi che possono aiutarti

"Devo reagire pensai, devo difendermi dal tumore; mi ha aiutata ripensare a quello che mi aveva detto mio marito al risveglio dall'intervento in cui mi avevano asportato tutta la mammella - L'importante non è avere una o due mammelle, ma essere viva e viva dentro -."

Adelina, 58 anni

"E' stato un percorso difficile, ma se dovessi ricadere in questa malattia, rifarei tutto, ricomincerei da capo, perché adesso che sono passati tre anni sto bene, ho imparato attraverso la malattia a capire che cosa era davvero importante. E allora a chi



deve iniziare o a chi è già in trattamento dico: "Fatevi forza, datevi il coraggio necessario e soprattutto guardate avanti, fate progetti, non cose grandi e impossibili, ma qualcosa che riuscite a fare e vi sentirete normali"

Susanna, 41 anni

"Tutto in me era concentrato e finalizzato a vivere ed a questo sforzo quotidiano si accompagnava una visione diversa della vita, più profonda. Avevo affinato la mia capacità di godere di ogni piccola cosa, neppure un attimo poteva trascorrere senza che io l'apprezzassi pienamente. Lo scontro con il "Male" aveva dato un significato nuovo alla mia vita, mi aveva cambiata radicalmente dentro e, non senza fatica, aveva cambiato i miei rapporti. Anche se in alcuni momenti ti sembra che il male possa ucciderti dentro e toglierti la volontà di andare avanti, non è così! Le nostre risorse sono più forti!"

Mariella, 51 anni

Pensieri positivi che possono aiutarti

"Io avrei apprezzato e mi sarebbe stato di grande aiuto poter usufruire del supporto psicologico, ma allora non sapevo a chi rivolgermi. La presenza di una psicologa e un gruppo di sostegno con il quale poter condividere tutto ciò che provi e che non hai la possibilità di esprimere per non rattristare ulteriormente le persone che ti sono vicino è davvero utile e me lo ha confermato l'esperienza fatta l'anno dopo la malattia quando è nata l'Associazione Donna per donna. Quando sei all'inizio del percorso hai bisogno di vedere persone che prima di te hanno vissuto questa

esperienza e l'hanno superata, sono esempi che ti stimolano e ti sussurrano con dolcezza "Vedrai che ce la farai e tutto passerà, noi prima di te l'abbiamo provato e siamo qui" Adesso questo gruppo c'è. Ha sede presso la Lega Tumori ed è presente bisettimanalmente in reparto. Basta che tu chieda e avrai una chance per vedere con i tuoi occhi persone guarite che sono lì per offrirti la loro solidarietà, attraverso il dialogo e la presenza, a volte attraverso un abbraccio che racchiude tutta la speranza del mondo."

Susanna



Istruzioni per l'uso: alcuni consigli pratici

■ Impegna il tempo libero in attività che ti piacciono e ti appassionano: ogni attimo di svago e distrazione è una medicina che rigenera il tuo cuore e gli dà sollievo. Se hai degli hobby coltivali nei momenti in cui ti senti bene fisicamente.



■ Non cimentarti inutilmente in attività che richiedono eccessiva precisione o concentrazione, come lo svolgimento di pratiche fi-

nanziarie e di calcolo o letture impegnative. Privilegia piuttosto attività creative come il disegno, il bricolage o letture semplici e scorrevoli che possono contribuire ad alleviare la tua sofferenza e ad esprimere quanto hai dentro.

■ Riposati molto, fisicamente e psicologicamente con massaggi, esercizi di rilassamento, bagni con aromi, tisane distensive. Concediti frequenti momenti di riposo nella giornata, ma se riesci mantieni per quanto possibile il ritmo di vita precedente, insieme alla tua famiglia.

■ Se non è troppo gravoso, quando non sei impegnata in visite o terapie, mantieni la tua attività lavorativa. Continuare a lavorare, anche se con frequenti interruzioni e minor efficacia del solito, ti può aiutare a sentirti utile, ad incontrare persone e a mantenere alcuni riferimenti precedenti.

Istruzioni per l'uso: alcuni consigli pratici

- Telefona e vai a trovare le persone cui sei affezionata: l'affetto e la simpatia sono ottimi alleati della guarigione.
- Esci spesso, passeggia, frequenta luoghi in cui incontri persone simpatiche che ti fanno sorridere e divertire.
- Cerca di curare il tuo aspetto fisico: chiedi aiuto alla tua estetista e alle tue amiche per trovare uno stile che possa valorizzare il tuo viso, anche quando avrai perso i capelli. Ci sono parrucche, foulard, bandane e cappelli che possono rendere grazioso il tuo viso. Vederti piacevole fisicamente aumenta la fiducia in te.
- Evita luoghi troppo affollati o persone che ti mettono a disagio
- Combatti contro la tendenza ad isolarti: è normale che tu ti senta sola, diversa, non capita perché stai attraversando un momento delicato. Non abbandonarti alla sfiducia e riprova ad andare verso gli altri.



Istruzioni per l'uso: alcuni consigli pratici

- Sentiti libera di dire ai tuoi familiari ed amici quali atteggiamenti ti aiutano e quali ti feriscono: anche loro devono imparare a starti vicino.
- Chiedi aiuto ogni volta che ne hai bisogno: non vergognarti della tua fragilità e debolezza.
- Continua a mantenere gli impegni che ti soddisfano e delega ad altri ciò che ti agita o preoccupa troppo.

"Tra una terapia e l'altra rientravo in ufficio: pur essendo fisicamente molto debole, il fatto medesimo di essere sul posto di lavoro mi aiutava, non riuscivo a fare grandi cose perché avevo sempre una sensazione di peso sulla fronte che mi rendeva difficile la concentrazione, ma il trovarmi lì era di notevole aiuto e sono riconoscente alle mie colleghe e ai superiori per la comprensione e disponibilità mostrate"
Susanna, 41 anni



"Se ti senti cadere il mondo addosso parlane con qualcuno che ha vissuto il tuo stesso problema: scoprirai che tutte hanno vissuto il tuo stesso sgomento, la stessa paura, la stessa pena, ma potrai anche toccare con mano che, per quanto sia dura, tutto è superabile"
Marilena, 50 anni

Pensieri irrazionali e falsi miti da correggere

1 Se mi sono ammalata di cancro qualche colpa la devo avere, il cancro è conseguenza di un qualche errore. La malattia punisce le mie azioni sbagliate.

Ricordati che nessuna malattia è una punizione per i nostri sbagli. Il cancro nasce da cellule impazzite e non da atteggiamenti psicologici errati. Nessun pensiero o azione negativo causa il cancro!

2 Non devo parlare della mia malattia, devo far finta di nulla e nascondere agli altri la sofferenza.

Apriarsi con gli altri e parlare con chiarezza con chi ti circonda ti aiuta a trovare conforto e rispondere meglio ai tuoi bisogni.



La malattia crea confusione dentro, come foglie e rami aggrovigliati, ma il sole può continuare a splendere.

3 Sono meno donna di prima e delle altre donne.

La femminilità è una caratteristica interiore e nessuna ferita esterna all'aspetto fisico la può annullare.



Prima della malattia il mio corpo era perfetto, ma come un freddo involucro; dopo sono diventata una donna di carne, forse meno rispondente ai canoni estetici televisivi, ma molto più viva dentro.

4 Sono l'unica debole che si lascia andare alla sofferenza, le donne forti reagiscono con coraggio e allegria.

Pensieri irrazionali e falsi miti da correggere

Non possiamo scegliere quali emozioni provare: le emozioni dolorose sono la normale reazione dell'organismo ad eventi spiacevoli. Lasciare emergere la propria sofferenza è quindi positivo: le emozioni vanno ascoltate e non repressе; infatti la soluzione ad alcuni problemi e la via per reagire spesso nascono proprio dal nostro cuore.

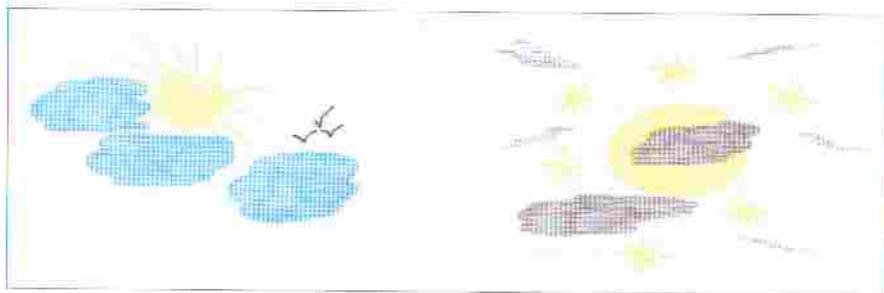
5 Non devo sfogarmi, ma essere forte e non provare emozioni negative.

Soffocare il dolore e fingere un irrealistico benessere non aiuta ad uscire dalla malattia, ma indebolisce inutilmente la nostra umanità.



Dopo il tumore è come se la mia vita e il mio cuore si fossero dilatati: la mia piccola casa interiore è diventata più grande.

Pensieri irrazionali e falsi miti da correggere



La malattia è come un passaggio notturno, ma di notte ci sono le stelle che di giorno non brillano. Se coltivi la fiducia che dopo la notte verrà l'alba, anche l'esperienza del buio sarà per te un arricchimento vitale.

6 Se mi viene l'angoscia o la depressione è perché oltre ad essere malata sono anche impazzita.

La depressione e l'angoscia sono le normali reazioni che nei momenti più difficili colpiscono un organismo debilitato e duramente provato; è pesante convivere con queste emozioni, ma in alcuni momenti ogni essere umano le prova.

7 Tutto è finito, la vita non sarà mai più piacevole.

L'impatto con le fatiche della malattia e l'alterazione della routine quotidiana sono limitate al periodo delle terapie: dopo lentamente, come tante donne che ti hanno preceduto dimostrano, riuscirai a ritrovare il gusto delle piccole cose e la gioia di vivere.

I disegni sono stati eseguiti durante il percorso di sostegno psicologico del gruppo Donnaperdonna; in una seduta alle donne è stato proposto di rappresentarsi, con un'immagine a scelta, prima e dopo la malattia.

Convivere con la chemioterapia

La chemioterapia, per alcuni suoi effetti collaterali spiacevoli, tra cui nausea, spossatezza, dolori muscolari e per il costo energetico ed emotivo che richiede, in quanto altera la routine quotidiana e l'umore, è una delle terapie più pesanti da tollerare e da gestire. Proponiamo alcune indicazioni che possono aiutarti nell'accettare e quindi gestire meglio il periodo della chemioterapia.

■ Focalizzati sull'obiettivo per cui stai facendo la chemioterapia: una garanzia ulteriore per sconfiggere la malattia! Nei momenti di sconforto, quelli in cui temi di non riuscire o di non aver voglia

di affrontare altri cicli, ricordati che la chemioterapia non è un tuo nemico né tantomeno un assurdo pallino dei medici, ma un potente alleato nella tua battaglia. Prova ad immaginare di trovarti con il nemico alle porte (la malattia) chi meglio della Polizia (la chemioterapia) può difenderti, per quanto possa essere un ospite scomodo?

■ Prova a vivere gli effetti collaterali della chemioterapia non come segni che il tuo corpo è irrimediabilmente distrutto dai farmaci che ti vengono somministrati, ma come un grande sforzo che il tuo corpo sta facendo per annien-



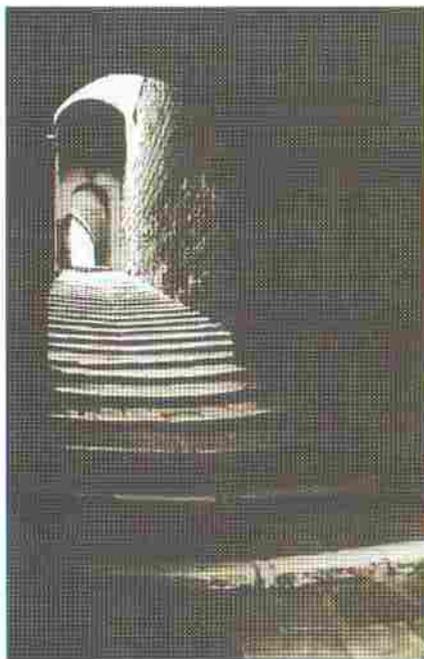
Convivere con la chemioterapia

tare il tuo nemico, la malattia. Metti tutto il coraggio, l'impegno e la forza che hai per sostenerlo in questo combattimento!

■ Ricordati che dopo queste fatiche tutto tornerà come prima, la spossatezza e l'apatia passeranno e ritroverai la tua forza fisica e la voglia di vivere. Nulla in te viene distrutto, anche se la stanchezza e il senso di smarrimento a volte prevalgono.

■ E' vero che il periodo delle terapie è come un tunnel buio, ma per fortuna ci sono dei lucernari: cerca di goderti i giorni in cui tra un ciclo e l'altro le cose vanno meglio. E pensa che giorno dopo giorno la meta si sta avvicinando e l'uscita dal tunnel buio alla luce è un po' più vicina.

■ Concentrati ogni volta soltanto sul passo successivo che ti aspetta e non lasciarti abbattere dalla sensazione di impotenza e dal



pensiero di quanto è ancora lungo e faticoso il percorso. Consolati piuttosto con il pensiero di quanto hai già fatto. Un problema visto tutto insieme sembra spaventoso ed irrisolvibile: se provi a scomporlo nelle sue parti e lo affronti un gradino per volta, sarà alla tua portata.

Convivere con la chemioterapia

■ Chiedi consiglio al tuo oncologo e fidati dei suggerimenti che ti dà; a volte semplici suggerimenti possono ridurre notevolmente alcuni malesseri e comunque tranquillizzarti su sintomi che ti mettono ansia.

■ Chiedi aiuto e conforto ai tuoi famigliari e mettiti in contatto con altre persone che hanno superato la chemioterapia.



■ Ricordati quali sono le attività, i cibi, gli incontri che ti aiutano e ripetili nel ciclo successivo.

■ Riposati ogni volta che ti senti affaticata e non impegnarti in attività troppo complesse, ma se ti è possibile e se il tuo datore di la-

voro è disponibile continua a lavorare, anche se con un ritmo più flessibile.

■ Distratti parlando con altri, guardando film piacevoli o dedicandoti ad attività distensive, quali passeggiate, gite in bicicletta e shopping.

■ Se conosci il training autogeno o altre tecniche di rilassamento, applicale; è utile anche soltanto ascoltare musica rilassante in un ambiente tranquillo ad occhi chiusi concentrandoti sul ritmo del respiro.

"Non aver paura di fare domande, non tenerti i dubbi: spesso la risposta è più semplice e ovvia di quanto tu creda e riesce a tranquillizzarti"
Marilena, 50 anni

Convivere con la chemioterapia

"Quando mi è stato detto che dovevo fare la chemioterapia mi sono ribellata, ho pianto, avevo voglia di urlare. Poi il giorno dopo, a mente fredda, ragionandoci su piano piano ho capito che se dovevo fare quella terapia era solo per il mio bene e non era certo un capriccio impostomi dai dottori. Così ho accettato l'idea e devo dire che non mi è pesata molto: certo il primo

giorno stavo male, ma poi passava e dopo due giorni tornavo a lavorare. Se hai un'attività lavorativa continuata, ti aiuterà molto".

Una "sfortunata" fortunata, 54 anni

"Sii fiduciosa nel medico, nelle cure, nella vita ...ne troverai giovamento"

Marilena, 50 anni



Convivere con la chemioterapia



"La chemio è dolorosa, ma non è un dolore inutile: è una speranza viva e forte. Concedila ai tuoi figli, a tuo marito, ai tuoi amici e soprattutto a te stessa. E non smettere mai di credere al futuro, nel tuo importantissimo futuro!"

Susanna, 41 anni

"Vedrai che quando hai finito la chemio, nel giro di poco tempo tornerai come prima, anzi più forte e non ti sembrerà vero di esserci passata. Stringi i denti e vai avanti"
Una "sfortunata" fortunata, 54 anni

"Mentre sei dentro ti sembra di non uscirne più, ma quando hai termi-

nato i cicli torni come prima, anzi più forte di prima. E' un po' come il dolore del parto: terribile finché lo provi, ma poi quando è passato ti rimane solo il ricordo"

Sabrina, 33 anni

"La ripresa dopo la chemioterapia è stata abbastanza rapida, solo che tanta tensione e paura mi avevano fatta sprofondare in uno stato di depressione e malinconia. Era normale ma non potevo permettermelo. E allora un piccolo segreto: fissare dei traguardi che mi motivassero e fossero oggetto di gratificazione e quindi positivi"

Susanna, 41 anni

Dopo...una nuova serenità: la femminilità ritrovata

Il tuo corpo e la tua mente hanno in sé tutte le energie per affrontare la malattia. Anche se molte cose cambieranno e la fatica è tanta, è possibile con il tempo ritrovare una nuova serenità. E passare dalla femminilità ferita ad una femminilità ritrovata, carica di rinnovata fiducia, dolcezza ed umanità. Molte donne dopo un po' di tempo dalla fine delle terapie hanno ritrovato una nuova vitalità, persino migliore di prima.

Anche tu puoi scegliere di trasformare questo evento doloroso in un'occasione di ridefinizione della tua vita, che può arricchire

la tua umanità ed insegnarti a volerti ancora più bene, a prenderti più cura di te!

"Certo adesso non sono più quella di prima, sono una donna diversa nel corpo e nello spirito, ma finite le terapie e passati un po' di mesi ho ricominciato a vedere la vita di tutti i giorni con occhi nuovi, a volermi più bene e ad avere più cura di me. Sembra incredibile ma questa esperienza mi ha arricchita, mi sono riscoperta ed ho trovato persone speciali che non avrei mai conosciuto, perché ho avuto il coraggio di chiedere aiuto"

Sabrina, 33 anni



Dopo...una nuova serenità: la femminilità ritrovata

"Ho lottato contro la paura e il dolore per i miei bambini, che erano tanto piccoli e avevano ancora bisogno di me, ho lottato per mio marito, dal quale mai come prima mi ero sentita tanto amata e adesso aggiungo ho lottato anche e soprattutto per me, perché non è giusto arrendersi a 38 anni, perché chi per prima devo imparare ad amare sono io, e solo di conseguenza riuscirò ad amare gli altri nel modo giusto."

Susanna 41 anni

"Ho conosciuto la paura, il trauma della ferita, l'orribile cicatrice, la recidiva, la violazione della mia femminilità, ma dentro sono rinata. Con coraggio e con l'aiuto degli altri sono uscita dall'incubo. E ho scoperto

che la forza più grande è dentro di me. Ho scoperto di credere all'amore e alla vita che mi porto dentro, un amore profondo, forte, che mi ha permesso di lottare, di accettare e vivere anche questa prova, senza arrendermi, senza mettere da parte i sogni e i progetti futuri"

Adelina 58 anni.

Si! Il tumore cambia la vita! Nulla rimane come prima, l'incontro con quello che ancora molti considerano una sicura condanna in realtà è un'occasione di cambiamento doloroso, ma importante che fa emergere la nostra autentica personalità, con le sue fragilità ma anche con le sue risorse.



...e poi cambia la vita! Le tue certezze crollano, ma acquisti una nuova libertà, come una vela che può assaporare la brezza dell'aria e la bellezza dell'acqua.

Rinascita

Oggi ho scoperto la mia fragilità

Inizio il mio viaggio

*Tra i tormenti dei miei pensieri
Bianche nuvole mi avvolgono
Sono nell'immenso
Spoglia, smarrita, sola*

*In alto, più in alto
Nella bianca spuma
Che mi travolge, mi trasforma, mi trascina
Vago*

*Ho paura, ho freddo
Sono...una nuvola
Sono nulla*

*Qualcuno mi tende la mano
Occhi pieni di amore mi chiamano
Mi fermo
Un calore mi avvolge*

*Poche parole, pochi gesti
Il suo sguardo mi accompagna
Tra squarci di sereno a danzare leggera
Spero...credo, rido
E come rugiada scendo*

Continuo a vivere

Bellissima sono ai suoi occhi

Adelina

SEGRETERIA
333.730.356
366.2832102

