

psicologia | *saperne di più*

Durante la giornata che l'leo dedica alle donne, in molte hanno raccontato la loro storia

# io l'ho sconfitto, COSÌ

**N**on tutte sono come Penelope Cruz. Non solo affascinanti come lei, ma anche "capaci". Nel film "Ma Ma - Tutto andrà bene", il prossimo weekend nelle sale, l'attrice spagnola interpreta Magda, che si ammala di tumore al seno. È una giovane madre, che ha perso il lavoro ed è stata lasciata dal marito. La sua capacità è nel vivere "qui e ora". Una lezione che molte donne famose, o meno note, hanno imparato sulla loro pelle e l'hanno raccontata.

**EUGENIA**

«ORA HO TANTA ENERGIA, MA ANCHE TANTA STANCHEZZA»



Sono otto anni che vengo all'leo day. Venivo sempre con una mia amica, anche lei malata: oggi lei non c'è più ed è per questo che ho deciso di salire sul palco: per ricordarla. Io sono

rinata dopo le cure, ho tanta energia, tante idee in testa, ma il mio fisico a volte non mi segue. Ora mi stanco subito, prima non mi fermava niente e nessuno.

**Emma Marrone**

«Ne parlo per spingere le ragazze a fare prevenzione»

Non fate come me. Io non ho mai fatto i controlli per la prevenzione. Non avevo mai tempo... Poi, però, sei anni fa ho dovuto fare un intervento. Ero appena stata presa ad "Amici" e quando cantavo diventavo tutta rossa. Non era l'emozione, erano le cure. Pensavo fosse tutto superato e invece, due anni fa, ho avuto una nuova operazione, che mi è costata un ovaio. Sempre più spesso, però, contro il tumore vinciamo noi donne. Ho deciso di parlare della mia malattia perché raccontarsi fa bene e perché spero che tutte le mie fan non mi imitino, ma trovino sempre il tempo per fare i controlli, fin da giovanissime.



## da leggere



**"Senza Paura"**

Tante storie, tante testimonianze di donne e uomini, di persone malate e guarite dal tumore. Con i commenti e, soprattutto, i consigli della professoressa Gabriella Pravettoni, psico-oncologa e del professor Umberto Veronesi.

**Autore:** Umberto Veronesi e Gabriella Pravettoni  
**Editore:** Mondadori  
**Prezzo:** 16,90 euro.

76 viversaniebelli





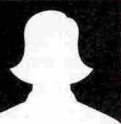
## Paolo Veronesi

**«Bisogna togliere il male anche dalla mente... come fece mia madre»**

Ricordo benissimo quando si ammalò mia mamma. Non la operò mio padre (il professor Umberto Veronesi, ndr), fece la chemio a casa e io la vedevo vomitare. All'epoca studiavo farmacologia e mi chiedevo se non fosse possibile trovare medicinali con meno effetti collaterali. Sono passati 32 anni e quei farmaci oggi ce li abbiamo. Mia madre si è buttata tutto alle spalle, oggi ha 84 anni... forse perché lei si è tolta il tumore anche dal cervello, oltre che dal seno.

## MARIA TERESA

**«GRAZIE AI SOCIAL HO TROVATO LA FORZA PER REAGIRE»**



Quando mi sono ammalata non sapevo più dove andare a sbattere la testa. Poi ho ascoltato il cuore, l'ho lasciato parlare e allora ho capito che cosa dovevo fare. All'inizio avevo una certa ritrosia a raccontare il mio problema, anche in famiglia non mi aprivo. Mi hanno

aiutato i social. Internet, tanto biasimato, a me ha offerto un'occasione di confronto con altre malate. Tanti estranei mi incoraggiavano e io ho preso l'abitudine di tenere aggiornati gli amici virtuali delle mie cure e dei miei stati d'animo.

## Amanda Sandrelli

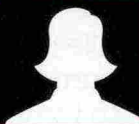
**«Ho deciso di ricostruire il seno, perché sentirsi più belle aiuta a ripartire»**

Ho scoperto di avere un tumore al seno durante un controllo di routine. E sono stata fortunata, perché era un "cosa stata piccola". Mi sentivo molto fragile, ma ho ricominciato subito a lavorare, perché per un'attrice lo sguardo degli altri è terapeutico. A mia mamma (l'attrice Stefania Sandrelli, ndr) ho aspettato a parlarne, perché lei ha perso sua madre quando era molto giovane. Proprio per un tumore alle mammelle. Fino alla notte prima dell'intervento non ero convinta di volermi ricostruire il seno. Io non ho mai fatto neppure una punturina antirughe... Poi il chirurgo mi disse: «Io intanto inizio a disegnare come verrebbe» e così decisi di tornare ad avere un décolleté da giovane... Ho fatto bene. Sentirsi più belle dopo un'esperienza del genere aiuta ad affrontare meglio il futuro e le paure che tutte le ex malate hanno.



## GIOVANNA

**«IO MI SONO AMMALATA E MIO MARITO...»**



Vengo dalla Sicilia. Neve, pioggia, scioperi: non ho mai saltato una chemio, partivo da sola, arrivavo all'leo e mi sentivo accolta. Facevo le cure e poi di nuovo ripartivo: aereo, treno, dolore, sempre sola. Di fronte alla malattia non tutti i

mariti sono uguali. I primi tre anni sono stati i più duri, fare tutti quei viaggi dopo aver fatto certe cure... Oggi sono passati 11 anni. Non voglio sapere se sono guarita, mi basta essere qui. E avere nel frattempo preso due lauree, da sola!

## La psicologa

**«NO AL PIETISMO, MA MAI FARE FINTA DI NIENTE»**

Abbiamo chiesto alla professoressa **Gabriella Pravettoni**, ordinaria di Psicologia delle decisioni del dipartimento di Oncologia ed Ematologia dell'università degli Studi di Milano e direttrice della divisione di Psicologia dell'Istituto europeo di oncologia (leo), di aiutarci a capire come affrontare al meglio un tumore.

**«Gli oncologi dicono che è più difficile togliere il tumore dalla mente che dal corpo. Come si fa a liberarsene?»**

Elaborando la paura che il tumore porta con sé. E lascia anche dopo che si è guariti. Spesso per superare questa angoscia serve una psicoterapia, ma un consiglio utile per tutti è rispondere a questa domanda: "Tra 10 anni saremo tutti vivi?". In quanti possono dire con certezza sì? Nessuno. È proprio da qui che bisogna partire per capire che la vita è adesso. La felicità è solo nel momento in cui si sta vivendo, quello che sarà non importa se si riesce a capire che solo nell'oggi si può trovare con certezza armonia e serenità.

**«Come si può aiutare chi sta affrontando un tumore?»**

Cercando di mettersi in empatia con questa persona. Ognuno reagisce a suo modo, ma per tutti è un trauma e chi vive vicino a un malato deve sapere che questo trauma resta, a prescindere da come lo si è vissuto. No, quindi al pietismo, ma anche no a frasi del tipo "Non pensarci più", "Adesso tutto è passato". La paura che il male torni resta e i malati, spesso, si allontanano da chi li vuole come erano prima della malattia.

**«Spesso è proprio il partner a non reggere l'urto della malattia?»**

È vero: le donne che hanno avuto un tumore hanno sette volte in più la possibilità di separarsi. Spesso gli uomini non riescono ad accettare il cambio di priorità nella vita della loro compagna. Ogni malattia porta a rivedere la propria scala di valori, ci sono donne che prima uscivano ogni sera e che dopo non ne vogliono più sapere. Altre che smettono di lavorare perché vogliono dedicarsi ai figli, altre invece che si cercano un impiego a 50 anni. Cambiano le priorità e non sempre la coppia sa ridisegnarsi in questa nuova prospettiva, voluta da lei.

Servizio di Maura Prianti.

→ RACCONTARE CIÒ CHE SI PROVA

È IL PRIMO PASSO PER AFFRONTARE E SUPERARE IL TUMORE

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.