



Alcune donne che hanno partecipato ai gruppi di auto-aiuto guidati da una psicoterapeuta raccontano in poche righe la loro storia di malattia e di partecipazione ai gruppi.

Il mio boomerang - Lorena

Lo screening per le over 50, una telefonata per accertamenti, la notizia malamente sbattuta in faccia e ne ero completamente dentro. Ciò che fino ad un attimo prima pareva toccare solo gli “altri” e che alla sola pronuncia del nome (tumore-cancro-neoplasia) provocava in me terrore, ora era un fatto “mio”. Vivo sola con mio figlio, (tutti a lui i miei pensieri fin da subito....) e la presenza affettiva di un compagno è quella che più temevo mi sarebbe mancata per riuscire ad affrontare il periodo difficile che mi aspettava anche se fortunatamente, amici, famiglia e colleghi mi hanno stretta da subito in un abbraccio che a tutt’oggi non si è ancora sciolto.

Qualche mese dopo l’operazione ho avuto un crollo emotivo, mi ero fissata sul timore delle possibili complicazioni, legate all’asportazione dei linfonodi, che avrei potuto avere al braccio. Sentivo il bisogno di confrontare le mie paure con quelle di altre donne che avessero vissuto la mia stessa esperienza, così ho conosciuto Metabolé. Il gruppo di auto aiuto, supportato dalla psicoterapeuta, è stato fondamentale per non sentirmi sola nelle mie paure, è stato come se le preoccupazioni e i dolori dell’una si dipanassero nel vissuto dell’altra. Alcuni racconti di alcune partecipanti al gruppo mi sono serviti anche a capire che non sempre un uomo a fianco si rivela adeguato a sostenere la propria compagna in difficoltà, e questo mi ha aiutata ad accettare meglio la mia condizione di single. Nel gruppo ho, inoltre, consolidato la convinzione che aver parlato della mia malattia anche a chi non ne è mai stato colpito, è stato terapeutico. Parlarne aiuta, è liberatorio per sé stessi e serve a far capire agli altri che di “quella roba brutta lì”, si può anche parlare, esorcizzando così il tabù della malattia. Per me parlare di questo problema sia fuori che dentro il gruppo è stato come il lancio di un boomerang, che è ritornato tra le mie mani carico di comprensione, rispetto, amicizia, solidarietà e la forza necessaria a convincermi che da questo guaio uscire si può.

È successo così - Daniela

È successo così, visitando le pagine del Centro Donna mi accorgo che c'è la notizia di un gruppo di auto-aiuto per donne operate al seno. Sono stata operata già da qualche anno e leggendo quelle righe mi riconosco, ma altre ferite si stanno aggiungendo alla mia vita e non trovano cura, urlano di uscire allo scoperto e di incontrare l'altro. Quindi eccomi qui a far parte di un gruppo di donne con qualcosa che ci accomuna e che diventerà nel tempo molte altre cose.

C'è da subito sintonia tra di noi, quell'elemento che ci unisce mi dà forza di trovar fiducia e confidenza nelle altre e poter liberamente raccontare della mia vita legata alla malattia, la trasformazione, il cambiamento, quel dolore che ancora mi appartiene e ciò che penso di essere ora..... Poi l'attenzione alle loro storie di vita, il piacere di ascoltare la vita che raccontano e ancora lo scambiarsi semplicemente delle informazioni pratiche ma di grande aiuto.

A volte mi estraneo dal gruppo e le guardo queste amiche, ognuna con la propria storia col proprio modo di essere, così diverse come lo sono le loro esperienze, e mi sento pervasa da questo senso di appartenenza. Non siamo sole in questo cammino. Vado verso casa la sera, ma con qualcuna ci fermiamo ancora, c'è da aggiungere dell'altro e allora ci raccontiamo sedute al tavolino del bar e qui nasce l'amicizia

Un sabato al mercato - Adele

Un sabato al mercato ho incontrato la mia amica storica, anche se adesso ci siamo perse un po' di vista, che mi ha raccontato la sua "disavventura": era stata operata di cancro al seno. Mi aveva chiesto da quanto tempo non facessi la mammografia, ho risposto che erano solo sette anni che non la facevo. Dopo qualche tempo arriva a casa l'invito per lo screening mammografico, ho pensato perfetto. Vado a fare la mammografia giusto il giorno prima di partire per un viaggio in Indocina. Al mio ritorno vengo chiamata per fare l'ecografia perché "non si capiva bene la lastra". Mi hanno fatto ritornare dopo quattro mesi, ed infine sono stata indirizzata al Centro Senologico di Treviso. Esami esami esami ed infine diagnosi Cancro al Seno.

Poi intervento radicale, chemioterapia, caduta dei capelli. Ho letto dei gruppi di auto aiuto, mi sono guardata un po' in giro e ho cominciato a frequentare uno di questi.

Io vivevo uno stato d'animo particolare: ero tutta presa dal linfodrenaggio, chemio, controllo dei globuli bianchi.....ma il confrontarmi con persone che hanno vissuto la mia stessa esperienza è stato di grande aiuto.

Insieme a loro mi sento guarita - Rossella

Diagnosi: Carcinoma duttale infiltrante: condanna . Dolore, paura, incapacità di gestire il corpo e la sofferenza, infinita ipocrisia nei rapporti interpersonali. Sei uno zombie che cammina, non capisci e gli altri non capiscono. Mio figlio per un anno non mi tocca. Il marito mi lascia. Ma trovo il gruppo di auto-aiuto e ritrovo me stessa. Nel gruppo ritrovo la forza, più di mille medicine, ecco un "cicatrene per l'anima". Il dialogo circolare ci unisce, come una corrente fa passare identiche ansie e paure, non sono più unica e sola, ma partecipe. Insieme a loro mi sento guarita dentro, profondamente, posso affrontare senza timori i controlli periodici e quanto mi accade in questa nuova vita. Perché c'è un prima e un dopo la malattia, ma la presenza del gruppo è un continuum , una costante e un carburante. Le parole tra noi non sono mai scontate né retoriche e mi aiutano a riflettere e maturare la certezza di potercela fare, forse in solitaria ma non sola. Partecipo ad altri gruppi di auto-aiuto, legati ad altre situazioni dolorose che la vita mi riserva, e anche in questi trovo unione e condivisione profonda, empatica risanante. Ora sono più forte, non frequento più il gruppo, ma le componenti del gruppo sono le amiche che incontro costantemente e con cui condivido ogni fatto della mia vita.

Volevo solo avere un bel seno - Paola

Ho partorito mia figlia Barbara a 19 anni e l'ho allattata per 8 mesi. Conseguenza: a 20 anni un seno da settantenne. A più riprese, ho consultato chirurghi plastici per l'eventuale intervento di mastectomia additiva, ma mancavano i soldi e forse anche il coraggio per affrontarla. A 53 anni mi hanno diagnosticato un tumore al seno!!!!!!

Per non impressionare mia mamma mi sono inventata che avevo trovato un chirurgo che mi avrebbe rifatto il seno GRATIS. Sapete una cosa ? Ad un certo punto ci ho creduto anch'io. Poi la chemio e tutti i problemi correlati mi hanno riportato alla realtà. Ho saputo che l'associazione Metabolè organizzava dei gruppi di auto-aiuto con compagne di sventura e una psicologa. Avevamo gli stessi problemi, le paure, le incertezze, i dubbi. Insieme siamo riuscite a chiarirci i dubbi e a sostenerci a vicenda. Non ero più sola avevo trovato delle amiche.

Dentro il vuoto della scollatura - Stefania

Avevo 40 anni quando mi diagnosticarono il tumore. Non so se ero più spaventata o eccitata. Mi sentivo strana. Finalmente potevo dire di no ai molti impegni di lavoro che mi ero presa e che ero abituata a prendermi. La storia con il mio compagno era già in crisi e si concluse proprio in quel

periodo. La mia famiglia di origine era lontana fisicamente e, almeno nella mia percezione, anche affettivamente. Non avevo e non ho figli, ma tanti amici e amiche che mi hanno aiutato.

Mi mancava però il confronto con le altre, cosa sentivano loro? Le mie emozioni erano molto diverse dalle loro? Avevo sbagliato a non voler farmi ricostruire la mammella? Come era una mammella ricostruita? Guardando il vuoto dentro la mia scollatura a volte traballava la mia sicurezza. Nel gruppo non mi sono più sentita sola con questi pensieri. Le mie compagne mi hanno aiutato a capire che i miei dubbi avevano origine in me e che dovevo scavare per capire cosa c'era dentro quel vuoto nella scollatura. Una ferita dell'anima e non del corpo si era aperta.

Sono trascorsi diversi anni dall'ultimo gruppo al quale ho partecipato, sono una donna matura e più consapevole di in tempo anche grazie al percorso fatto con le altre donne e sul fascino di una donna ho sperimentato che esso non dipende da una parte del suo corpo.

Metabolé – Associazione di Promozione Sociale

www.metabole.it

presidente@metabole.it

347-8753720