



Tutto il bello che c'è

Piccoli racconti scritti da grandi donne

In ricordo di Maria Grazia Capulli



PROGETTO **PURPLE**

Purple

La raccolta dei racconti è dedicata a Maria Grazia Capulli,
giornalista del TG2 prematuramente scomparsa,
che ideò la rubrica "Tutto il bello che c'è",
per evidenziare le positività del nostro Paese
che non emergevano nell'analisi del quotidiano
fatta dalle redazioni giornalistiche.

Prefazione

Claudio Pettinari

Rettore Università di Camerino

Qualche anno fa accettai di affiancare al mio ruolo di professore universitario, quello di essere elemento di una “governance” di un ateneo dinamico e con lo sguardo proiettato al futuro. Fino ad allora avevo spesso sentito dire che il ruolo delle Università era esclusivamente quello di preparare la classe dirigente del paese, o, meglio, la formazione di professionisti e professioniste che si facessero valere in ogni campo, in ogni disciplina, in ogni settore. Con presunzione forse anch’io ritenevo importante, all’epoca, solo impartire una formazione rigorosa e condurre ricerche con metodo scientifico su temi di altissimo profilo. Fermo nelle mie convinzioni, come spesso capita ad un professore universitario, guardavo con diffidenza il raccontare di me alla gente nelle piazze e nei teatri.

Con il passare del tempo dedicato al mio nuovo ruolo, compresi invece quanto fosse importante essere presente e vicino a tutte quelle iniziative che potevano dare soddisfazioni alle comunità, quanto fosse importante rispondere alle persone - non necessariamente una studentessa o uno studente - che spesso con grande umiltà ma anche con ambiziose aspettative bussavano alla mia porta.

Con maggior frequenza, sui documenti ufficiali che arrivavano alla mia attenzione, comparivano la scritta “terza missione” e l’espressione “società della conoscenza”, soprattutto dopo che il Consiglio Europeo di Lisbona nel marzo del 2000 aveva definito la necessità di sviluppare un’economia basata sul sapere, sostenibile, competitiva e dinamica.

Fu così che, forse in maniera inconsapevole, coinvolto “a forza e per fortuna” in iniziative sociali e

culturali diverse da quelle alle quali avevo partecipato fino a quel momento, provai a mettermi alla prova e in discussione anche su temi sui quali non mi sentivo per niente preparato.

Arte, musica, letteratura e sport, ma anche cooperazione, coesione, integrazione, ambiente e sostenibilità iniziarono ad essere temi quotidiani con i quali cercavo, non da solo, di portare un po' di serenità alle comunità di riferimento.

Il dialogo con la società, il lavoro incessante per produrre beni pubblici che aumentassero il livello di benessere della nostra società iniziò a prender sempre più tempo e gli interventi dell'ateneo si arricchirono ulteriormente di contenuti culturali, sociali, educativi e di consapevolezza civile.

Comunicare in maniera chiara i risultati delle proprie ricerche e delle proprie attività diventò sempre più necessario e parlare alla gente in maniera comprensibile ed utile richiese non solo un cambiamento nelle relazioni tra ateneo e società, ma anche un differente approccio nella ricerca e nella didattica. Bisognava perciò rendere scienza e tecnologia più attrattive per tutti, aumentare l'interesse della società per quanto si faceva in ateneo e soprattutto rendere le iniziative collegate a ricerca e innovazione più aperte.

Il sisma del 2016 accelerò questo processo: l'ateneo non poteva tirarsi indietro in un momento di così grande difficoltà per tutta la zona montana marchigiana. Bisognava trasferire le proprie conoscenze e metterle a disposizione di cittadini, associazioni, politici, industrie e organizzazioni del terzo settore, mondo della scuola ed enti pubblici e privati, rendere le proprie strutture e le proprie ricerche aperte a quanti ne avessero bisogno. La gente aveva bisogno di credere che un futuro sarebbe stato possibile e che la ripartenza, la ripresa, la crescita potevano non essere un miraggio se un'istituzione antica che aveva resistito per 700 anni li avesse accompagnati nel futuro.

Questa era l'unica e vera missione dell'ateneo, mettere le proprie conoscenze a disposizione della crescita sociale, culturale ed economica della comunità. Da quel momento riuscire a reinserire nella vita sociale, culturale e lavorativa quelle persone che avevano perduto tutto, inclusa la speranza, è stato quanto più di ogni altra cosa ci ha dato soddisfazione. Assumere giovani, catalizzare spin-off, supportare la ricostruzione di luoghi sicuri e salubri, far crescere aziende, supportare e

preparare personale di enti e associazioni di categoria, far sorridere, divertire e riflettere bambine e bambini, ragazze e ragazzi ma anche persone non più giovani con spettacoli, concerti, convegni, seminari e corsi di formazione ha sicuramente fatto crescere ognuna e ognuno di noi.

Lasciata alle spalle l'emergenza sisma non ci siamo però fermati nel cammino intrapreso ed abbiamo continuato ad essere attori e partner di progetti che si declinassero in valore aggiunto per i territori, ma con Purple possiamo tranquillamente ammettere che abbiamo fatto un passo in più, perché è un progetto che prima di tutto ha fatto bene ad UniCam: abbiamo compreso quanto sia importante che l'Università svolga sempre questo ruolo, quanto sia fondamentale sostenere persone che, se accompagnate nella maniera giusta, troveranno in loro energie incredibili e inaspettate per raggiungere risultati impensati.

Grazie a queste meravigliose donne che hanno aderito al progetto, Unicam ha ben compreso che supportare iniziative di questo tipo è un dono per l'istituzione stessa. Contribuire a realizzare percorsi che forniscano la possibilità di rialzarsi significa essere meno fragili, essere meno soli, essere migliori: per noi, camminare insieme alle donne di Purple ha significato e significa fare più strada. Quello che vi trovate a sfogliare tra le mani è solo uno dei molteplici risultati di questo percorso, ma credo sia anche un simbolo: raccontarsi, raccontare per farsi ascoltare ed ascoltare a propria volta nella maniera giusta, per ritrovare il proprio posto nella società, nella socialità, nella vita è, oggi, necessario e fondamentale.

Non c'è università che non debba spalancare le porte delle proprie aule e dei propri laboratori al sorriso e all'energia della vita, quella vita che non può essere cancellata né dalle righe di una diagnosi, né da una terapia devastante, né dalle bombe di guerre fratricide, né da ingiustizie e diritti negati, quella vita che ritroverete nei racconti di queste pagine. Grazie a tutte.

Il progetto PURPLE

Barbara Re

Prorettrice con delega a Pari Opportunità, Tutela e Garanzia della Persona

Il progetto PURPLE è molto di più di un progetto finanziato dal Fondo Sociale Europeo 2014-2020 della Regione Marche. PURPLE racconta la vita di 38 donne, della loro forza nell'affrontare con coraggio la notizia di avere un carcinoma mammario, e nel raccogliere i pezzi del puzzle della vita per re-inventarsi e vivere con coraggio una quotidianità diversa guardando con fiducia al futuro. Nessuno meglio di Sara, Teresa, Catalina, Cristina, Beatrice, Melissa, Raffaella, Daniza, Silvia, Anna Maria, Daniela, Sonia, Sonia, Tania, Alessandra, Maria Luisa, Francesca, Cristiana, Fabiana, Silvia, Jonida, Debora, Antonella, Roberta, Roberta, Daniela, Valeria, Laura, Giulia, Angela, Maria Cristina, Stella, Cristina, Simona, Cristina, Laura, Sandra, Vania, Elisabetta - le partecipanti - sarà in grado di testimoniare il vero significato del progetto PURPLE. A tutte queste donne va il grazie di UNICAM, e mio personale, per aver trasformato un'idea di progetto in amicizie, sorrisi, incontri, ma soprattutto futuro.

PURPLE è nato nel gennaio 2021 quando, dopo aver notato l'avviso pubblico della Regione Marche per la presentazione di progetti integrati sperimentali mirati al reinserimento nella vita sociale e lavorativa delle donne con pregresso carcinoma mammario, con il Rettore, il prof. Claudio Pettinari, abbiamo immaginato di poter mettere a disposizione delle donne della Regione Marche professionalità e competenze UNICAM facendoci promotori dell'iniziativa.

PURPLE risultava pienamente integrato nel percorso UNICAM volto a ridurre e contrastare i pre-

giudizi impliciti legati a questioni di genere che incidono negativamente sull'accesso al mondo del lavoro e sulla valorizzazione della persona. Tra le azioni previste nel Bilancio di Genere UNICAM e nel conseguente "Gender Equality Plan" è, infatti, prevista un'azione volta a promuovere e supportare la partecipazione dei gruppi di ricerca a bandi competitivi con progettualità sul tema delle pari opportunità. PURPLE ci ha permesso di rendere ancora più concreta la nostra azione.

Spinti dalla consapevolezza che garantire pari opportunità tra uomini e donne risulta uno tra gli elementi chiave per contribuire allo sviluppo economico e sociale del Paese, abbiamo formulato la proposta di progetto. Ciò anche grazie al ruolo istituzionale di ASUR Area Vasta 3, della dott.ssa Giovanna Faccenda, del dott. Nicola Battelli e della dott.ssa Martina Orlandi; alla concretezza e la professionalità di COOSS Marche, della dott.ssa Susy Santini e del dott. Luca Bordoni; alla passione e all'attenzione dell'associazione Le Orchidee, di Maria Baio e di tutto il comitato direttivo dell'associazione, che ha completato il partenariato e ci hanno permesso di presentare il progetto e di attendere fiduciosi la valutazione da parte della Regione Marche. La notizia di avvenuto finanziamento, che è stata accolta con gioia e soddisfazione, non è tardata ad arrivare.

Il progetto PURPLE avviato nel dicembre 2022 aveva l'ambizione di essere motore di sviluppo, facendo leva sulle competenze digitali ed enfatizzando il ruolo della leadership, negoziazione e comunicazione per incidere positivamente sull'occupabilità delle donne coinvolte. Tali competenze sono state offerte a partire da un'analisi attenta dei profili delle donne oggetto di intervento, attraverso momenti di confronto e approfondimento che hanno permesso di indirizzare in modo mirato l'intervento favorendo l'efficacia del periodo di fruizione della borsa lavoro. Ciò a sottolineare l'unicità del percorso di ciascuna donna coinvolta nel progetto.

Tutto ciò non sarebbe stato possibile senza una squadra UNICAM di persone che hanno garantito al progetto il loro tempo e le loro competenze. Un grazie va ai docenti della Sezione di Informatica, il prof. Flavio Corradini e l'ing. Roberto Gagliardi, della Scuola di Giurisprudenza, il prof. Fede-

rico Siotto, dell'Area Comunicazione, Ufficio Stampa e Marketing, la dott.ssa Egizia Marzocco, che hanno magistralmente guidato le attività di formazione, al personale tecnico amministrativo delle Aree "Ricerca, Trasferimento tecnologico e Gestione progetti", "Persone, Organizzazione e Sviluppo" e "Comunicazione, Ufficio stampa e Marketing" che hanno contribuito alle varie fasi del progetto. Ciò senza dimenticare i tutor d'aula, il dott. Paolo Campanelli e il dott. Ivan Compagnucci.

Un grazie va, infine, ma non per minore importanza, alle aziende che ora stanno ospitando le donne disoccupate, senza il cui supporto non sarebbe stato possibile avviare la seconda fase del progetto.

Grazie per questo splendido viaggio percorso insieme!

Tutto il bello che c'è

Egizia Marzocco

Responsabile Area Comunicazione, Ufficio Stampa e Marketing

La vita è fatta di incontri e strani percorsi, affetti ed amicizie che nascono per caso, oppure incrociano altre storie che compongono la propria. E per la maggior parte si conoscono belle persone, tenaci, dal gran cuore, combattive e dolcissime allo stesso tempo. Ho incontrato “le ragazze di Purple” in un giorno di gennaio, dovevo tenere la prima lezione di comunicazione: un giorno freddo, pieno di fretta e di scadenze inevase, di risposte veloci a whatsapp di lavoro, di telefono che squilla mentre si fa altro, altro, tanto altro perché si lavora, lavora e ancora lavora a testa bassa ...

“Ci mancava anche quel < sì > detto forse con troppo entusiasmo alla Prorettrice quando ho accettato di insegnare a quattro gruppi di donne colpite da carcinoma mammario maligno che vorrebbero ricominciare: vita, lavoro, prospettive”, ho pensato, mentre corro per raggiungere la sede. Arrivo affannata in aula, di donne in presenza ce n'è solo una, perché le altre sono collegate on line: io trafelata, loro serene, io esagitata a cercar di collegare spine, prese e spinotti perché mi si colleghi il pc, loro già in connessione con le loro esperienze, con il cento per cento di batteria di sorrisi carica. Iniziano a parlare, si presentano e si raccontano: ognuna ha la sua storia, la sua allegria, la sua riservatezza, le sue lacrime soffocate o mostrate, la sua fragilità che è anche forza, la sua paura, perché può capitare, Dio non voglia, che si peggiori. “E allora com'è cambiata la vostra vita?” - chiedo, mentre penso che nell'armadio delle domande scontate questa fosse la più ovvia e presente di tutte le altre.

Arriva un sorriso a togliermi d'impiccio: Melissa dice che prima era abituata a programmare tutto, ora invece progetta, ed è bellissimo progettare. Inizio con la lezione e, da subito, la percezione che

sia io ad imparare e loro ad insegnare, è chiara: è stato sempre così, con tutti e quattro i gruppi del progetto Purple. Sandra si racconta e puntualizza che ha cercato di trovare il buono in ciò che le è accaduto, Alessandra affrontando la malattia ha scoperto che noi siamo tanto altro, oltre al lavoro, Tania ha capito che doveva cambiare vita e l'ha fatto, di colpo, Sonia ha deciso di perseguire il suo sogno nel cassetto, Silvia ha cercato, da donna, di rendere orgogliosa la ragazza che era, Fiaccola ha deciso di concentrarsi sul fare un passo dopo l'altro e poi Cristiana, Laura, Francesca, ogni nome, ogni volto che trovate in queste pagine rappresenta una grande storia di vita, raccontata con spontaneità, con energia, con positività ed era un peccato lasciare parole di vita, rinascita e tenacia all'interno delle lezioni di comunicazione del progetto: dovevano essere lette, essere ascoltate. In ascolto, per crescere, in ascolto, per condividere, in ascolto, per imparare. Perché la comunicazione è prima di ogni altra cosa riuscire ad ascoltare l'altro, senza pregiudizi, senza filtri, senza condizionamenti. Imparare ad ascoltare ed ascoltarsi, per accogliere ciò che accade con il giusto atteggiamento, con la giusta forza. Se sappiamo ascoltare, sappiamo anche raccontare, se sappiamo raccontare, sappiamo anche comprendere ciò che ci circonda e trovare "il bello che c'è" in ogni situazione.



La mia infanzia

Jonida Babameto

Qualche giorno fa, sfogliando un vecchio album di fotografie, riflettevo su quanto fosse cambiata la mia vita fino ad adesso e soprattutto sul fatto che io non mi sia mai soffermata a rifletterci troppo. I ricordi si fanno spazio in me con una chiarezza formidabile, come se fossero episodi accaduti qualche giorno fa, alcune volte riesco anche a sentire il profumo che ha caratterizzato quei momenti, è semplicemente incredibile.

Sono nata un giorno d'agosto del '71 in Albania da due genitori che sognavano di avere figli, ma che non riuscivano ad avere. Quando sono nata, infatti, è stato come un miracolo per la mia famiglia; ero piccolissima, crescendo sono diventata vivace, volevo sempre vestirmi elegante e pregavo sempre mia madre di comprarmi dei vestiti. Un ricordo che ho è al mercato, avevo appeso tutti i vestiti che mi piacevano alle mie braccia, anche in maniera ordinata; alla fine i miei, dei 10 vestiti che avevo preso, me ne comprarono 2, ma io ero comunque soddisfatta. Caratterialmente sono rimasta uguale, sempre gioiosa e senza peli sulla lingua.

Avevo la mamma migliore del mondo, mi svegliava con dolcezza, mi chiamava una sola volta, apriva le finestre ed io, senza fare un fiato, mi ero già alzata dal letto.

La mia infanzia è stata bella, piena di momenti felici e mi piace rifugiarmi nei ricordi d'infanzia per sfuggire alla routine della mia vita da adulta; era un mondo a colori, dove vivevo con i coetanei momenti di autentica gioia, senza rivalità e invidia. Scuola, amicizie, abitudini, obiettivi, sogni ...

Il passaggio dal periodo dell'infanzia a quello adolescenziale è stato molto graduale. Ho iniziato ad amare la danza; mi piaceva un sacco ballare, dove c'era la musica, c'ero anche io; io e miei ami-

ci ballavamo di tutto nei locali e nelle piazze della città: canzoni italiane, greche, inglesi, ma di nascosto perché era proibito, ma senza fare tardi. Le persone tornavano a casa presto perché così ci imponeva di fare il regime, e la musica si spegneva.

Da piccola sognavo addirittura di fare la ballerina, ma per un motivo o un altro non sono riuscita a realizzarlo e per questo mi dispiace un po'.

Comunque sia, io e i miei compagni eravamo "tutti per uno e uno per tutti", liberi di saltare, correre, giocare nei vicoli del quartiere. La strada rappresentava tutto per noi; trascorrevano ore ed ore all'aperto, nelle giornate primaverili ed estive.

D'estate non vedevo l'ora di andare dai miei nonni al mare e sfuggire al caos della città dove vivevo, mi divertivo con i miei cuginetti a correre per la spiaggia, parlavamo del più e del meno, facevamo quelle chiacchierate che, nonostante fossimo bambini, ci facevano sentire più adulti. I miei cugini erano un'altra parte fondamentale della mia infanzia.

Dopo 4 anni dalla mia nascita è venuta al mondo mia sorella, completamente diversa da me, rideva sempre ed era decisamente più tranquilla e coccolona. Le piaceva copiare ogni singola cosa che facevo, e anche se all'inizio mi dava fastidio, poi mi ci sono abituata e la lascio fare. Forse con lei ho i ricordi più belli e li custodirò per sempre, in fondo la memoria è tutto ciò che abbiamo e che ci rende consapevoli di noi stessi.

Sicuramente se potessi tornare nel passato mi piacerebbe vivere eternamente ogni attimo, tra suoni in lontananza, tra parole dolci della mia mamma, risate con gli amici e parenti e balli eterni.



Phrasal verbs

Tania Baldassari

Phrasal verbs: nella grammatica inglese questa espressione indica un verbo seguito da un avverbio, da una preposizione o da entrambi, che cambiano il significato del verbo stesso.

Pensate alla meraviglia delle parole. Come queste possono mutare di significato grazie a delle semplicissime regole di utilizzo. Nella nostra lingua abbiamo qualcosa di simile, come ad esempio “tirare su”. In senso idiomatico può tradursi in “allevare, crescere, costruire”.

Il cancro è stato il mio cambio di significato.

Dopo la diagnosi, è stato fondamentale recuperare la lucidità: ho dovuto capire come adattarmi a una realtà diversa. Perché se è vero che il cancro è una malattia orribile (oh mio Dio, alcuni giorni possono fare davvero schifo) è altrettanto vero che ho dovuto capire come recuperare la fermezza del pensiero.

I primi tre mesi sono stati di ricerca dell'accettazione. Cambia tutto, ma davvero tutto. Immagina che ad un tratto quello che credevi basilare per la realizzazione di te stessa ti appaia vuoto, sterile. A me è successo questo. Non sapevo più dove stessi andando: non dopo la diagnosi di cancro, ma prima. Davvero avevo dedicato così tanto tempo al mio lavoro fino ad arrivare a non accorgermi dei sintomi della malattia? In quale momento avevo acconsentito a ridurmi al classico binomio

madre/lavoratrice che sembra escludere il resto, ovvero interessi, passioni, sogni?

Quando esattamente avevo deciso di vivere la mia vita in base a ciò che gli altri si aspettavano da me?

Da lì la mia marcia di vita è cambiata.

Mi sono presa del tempo per me. Ho iniziato a conoscermi, a studiarli. Cosa mi piace fare, cosa cattura il mio interesse? Se potessi tornare alla me della pre-diagnosi, vorrei farlo nella vita vissuta fino ad allora?

Le risposte sono state: non lo so e no.

Ho deciso di ricominciare. Il cancro avrebbe fatto da spartiacque tra la me del prima e quella del dopo.

Ho iniziato a parlare del mio cancro in modo sereno. Mi sono informata sulle agevolazioni previste per i pazienti oncologici, sia in ambito lavorativo che universitario; ho fatto nuove e importanti amicizie (ed eliminato quelle tossiche). Alcune di queste hanno fornito enormi stimoli per la mia crescita personale; sono state essenziali.

Lo stesso progetto Purple è stato un tassello importante per comprendere quale strada intraprendere a livello di formazione professionale.

Ed ecco che un giorno, mentre scrivevo di un nuovo traguardo raggiunto, un pensiero forte, non semplice da realizzare, mi sono sentita pervasa da un senso di pacifico sollievo.

Amo la direzione presa dalla mia nuova vita.

Ho faticato non poco ad ammettere a me stessa che se non fosse stato per la diagnosi probabilmente non avrei compreso fino in fondo il bisogno di uscire dai miei precedenti e stretti panni.

Ho trovato un compromesso con la mia nuova realtà.

Ho trovato il mio phrasal verb: "get it together, right now".

Prendi la decisione di andare avanti nella vita in modo positivo, proprio adesso.



L'alba

Raffaella Baratta

Era l'alba. Come adesso dormivi accanto a me, ti annusavo l'attaccatura dei capelli, quel punto, ti dico sempre, in cui è possibile sentire il tuo profumo di pane e cioccolato, quello che mi consentirebbe di riconoscerti ad occhi chiusi, tra mille altre bambine, "Ragazze" - precisi tu.

Era un'alba di settembre e non dormivo, provavo a cullarmi nel tuo respiro calmo, ma non riuscivo a placare l'orrore dei pensieri.

Era un'alba di settembre del 2019 quando ho capito che qualcosa non andava, di nuovo. Il seno operato non si faceva toccare, bruciava e all'improvviso era diventato duro, come se dentro ci fosse stato un grosso sasso rovente. Quella mattina stessa, benché non frequentassi più il reparto dal 2015, sono andata in Oncologia, alla ricerca disperata di qualcuno che mi dicesse che non c'era niente di cui preoccuparsi o almeno nulla di cui avere troppa paura. Ho invece trovato gli occhi atterriti dell'oncologa e la sua bocca incredula che pronunciava parole note - risonanza, ecografia, tac - ed altre mai sentita prima: mastite carcinomatosa era quella che più mi aveva fatto venire i brividi.

E così, bambina ... ragazza, ho dovuto dirti che il cancro era tornato, ma questa volta non potevo più chiamarlo, quasi affettuosamente, la "pallina" perché non avevi più quattro anni e volevi sapere tutto, in particolare se sarei sopravvissuta. Me lo hai chiesto seria, i tuoi occhi da verdi si sono fatti

grigi, duri e hanno trovato i miei, smarriti. Ho balbettato qualcosa, una frase tratta dal campionario di frasi fatte sul cancro al seno, del tipo che “ce l’avrei messa tutta”, come se bastasse lottare, sorridere e non abbattersi per liberarsi da un carcinoma, di quel tipo poi.

Non era una recidiva, era un triplo negativo, quello che solo a sentirlo nominare, vengono le vertigini, e le cellule maligne si riproducevano ad una velocità sorprendente. E così, eccomi di nuovo sdraiata a farmi rimettere il “pic”, dopo quattro anni. La chemio, la nausea, la debolezza, la paura, i globuli bassi, le attese, ma anche il sorriso delle infermiere, le nuove amiche-fiore, le mie bellissime Orchidee, le confidenze, i pianti, le risate. E, inaspettati, due nuovi lavori. Un corso di italiano rivolto a sole donne migranti: una rivelazione, dopo tanti anni ad insegnare l’italiano ai turisti, poterlo fare a chi della lingua ha un bisogno esistenziale. Un regalo, le “mie ragazze”, la loro grinta, la voglia di imparare, il loro mettersi in gioco. Loro che per mesi mi hanno fatto trovare la forza, una volta a settimana, il giorno dopo la chemio, di vestirmi, truccarmi, partire per Porto Sant’Elpidio e fare quattro ore di lezione in cui riuscivo a dimenticare un po’ l’angoscia. Il giorno dopo, invece, la sera, partire per Macerata, per fare la tutor in un corso di alfabetizzazione per adulti, con un docente che, nel corso dei mesi, è diventato un fratello.

E poi, la pandemia. Il reparto che continua a funzionare, nonostante tutto. La chemio che funziona, ma l’intervento programmato a Milano che rischia di slittare.

A casa, io e te. Un tempo sospeso. Noi due che leggiamo, cuciniamo, ridiamo come matte, ci trucchiamo, balliamo, cantiamo, litighiamo, camminiamo, l’una accanto all’altra, in silenzio. Siamo spaventate, ma proseguiamo, tenaci. E poi succede tutto come in un sogno, l’intervento, la lontananza da te, il ritorno a casa. Gli anni che passano, addirittura. Tu che cresci e cresci, io che penso: “fino alla quinta elementare ti ho vista arrivare, poi chissà ...”, ma è un attimo, l’ombra di un pensiero che ricaccio nel buio per tornare ad ascoltare il tuo respiro, perché la vita va avanti e ci porta doni inaspettati.

Adesso un regalo arrivato grazie alle amiche-fiore, il tirocinio di cui tu vai tanto fiera: "Mamma insegna l'italiano alle persone che arrivano da lontano". Il lavoro più bello che c'è, quello che dà un senso al mio stare al mondo. Insieme a te, bimba mia.



Il miracolo della vita

Catalina Barbulescu

Il mio tumore ha rivelato ciò che è dentro di me e che non sapevo di avere: coraggio, forza e fiducia.

Pensavo che il mio nodulo al seno fosse innocuo, ma aver scoperto quanto fosse grave ed aggressivo il tumore, è stato per me uno shock.

Mi sono sempre domandata: perché proprio a me? Non volevo accettarlo dopo quello che ho passato in gravidanza. La risposta è stata semplice: ho avuto una gravidanza difficile e la mia bambina è nata prematura.

Una piccola guerriera, già pronta ad affrontare la vita, quando ancora doveva stare nel pancione, nata alla 28 settimana, un scricciolo di appena un chilo. Da lei ho preso l'esempio di lottare e sconfiggere il male ~E IO CHE NON CREDEVO NEI MIRACOLI~

Hai mai visto una stella cadente? Le stelle più coraggiose prendono la rincorsa e corrono forte, sempre più in alto finché ... OPLÁ! Si tuffano nel blu portandosi dietro una striscia di luce. Ma se stai molto attenta vedrai lì nel mezzo una bambina che approfitta delle stelle per scendere giù sulla Terra, a farti compagnia.

LA MIA STELLA, IL MIO MIRACOLO SI CHIAMA ELISA.

A TUTTE LE DONNE ... "SII COME UNA FENICE: SE QUALCOSA TI RENDE CENERE, TU RINASCI ANCOR PIÙ SPLENDEnte DI PRIMA".



Lettera a mio padre Un dolce ricordo

Beatrice Berchiesi

Caro babbo,

è un lento e pigro pomeriggio agostano, uno di quei pomeriggi in cui non hai voglia di fare altro che oziare. Fuori fa molto caldo, nessun rumore dagli altri appartamenti vicini. Probabilmente sono andati tutti al mare o in montagna a cercare un po' di refrigerio.

Io invece oggi voglio approfittare di un torneo di calcio che ha portato Marta e Marco fuori città per l'intera giornata, per rilassarmi un po'.

Sono distesa sul divano, in sottofondo solo la radio ed il ronzio leggero del condizionatore che, come una ninna nanna, mi sta lentamente facendo scivolare in uno stato di torpore.

Qualche raggio di sole penetra tra le fessure delle persiane lasciando il soggiorno in penombra.

Sto quasi per abbandonarmi completamente ad un sonnellino ristoratore, quando alla radio cominciano a suonare delle note familiari.

È il mio pezzo preferito: "Il regalo più grande" di Tiziano Ferro.

Man mano che le note e le parole iniziano a diffondersi nell'aria, il mio pensiero va indietro nel tempo e in un attimo mi ritrovo bambina.

È stato allora che ho ricevuto il più bel dono che potessi farmi.

Un regalo dolce e raro, come canta Tiziano, *non un comune regalo di quelli che puoi aver perso, mai aperto, dimenticato in treno o mai accettato*, ma un ricordo dolcissimo che sempre mi terrà compagnia nella vita.

È il ricordo di quel viaggio fatto insieme, io e te soltanto, come dono per la mia Prima Comunione. Siamo partiti con la tua mitica Alfa Sud blu in una calda mattina di giugno, destinazione Puglia. La nostra base era Polignano a Mare e da lì ogni giorno visitavamo una località diversa: le grotte di Castellana, i trulli di Alberobello, lo zoo safari di Fasano.

Tutti luoghi, insomma, adatti a rapire la curiosità di un bambino e a creare ricordi indelebili.

Rammento, in particolare, la visita allo zoo safari: che paura passare in mezzo a tutti quegli animali feroci, ma che gioia alla fine fare la foto con in braccio una scimmietta! Ricordo ancora cosa indossavo quel giorno: pantaloncini e maglietta di spugna color giallo acceso.

Peccato non trovare più quella foto, anche se è ben impressa nella memoria.

E poi la sera, al ritorno, cena nel mitico ristorante dell'Hotel Grotta Palazzese dove alloggiavamo.

In quel periodo i cellulari non erano ancora stati inventati e non esistevano nemmeno i social.

Chi l'avrebbe mai detto che, dopo una quarantina di anni, quel ristorante scavato nella roccia e a picco sul mare sarebbe diventato uno dei soggetti più fotografati e postati su Instagram?

A quel tempo pensavamo solamente a goderci il buon cibo in compagnia di una vista mozzafiato, stanchi ma felici dopo una giornata intensa di giri e visite.

Di soprassalto mi risveglio dal mio torpore, mi occorre qualche secondo per capire dove sono.

Poi di nuovo il ronzio del condizionatore e la radio in sottofondo, realizzo che sono nel mio soggiorno.

Mi sembra di aver dormito un'eternità anche se in realtà sono trascorsi solo pochi minuti, giusto il tempo di una canzone.

Forse non ho nemmeno dormito, forse si è trattato solo di un sogno.

Dei minuti preziosi nei quali, grazie ad un dolce ricordo, ti ho potuto sentire nuovamente vicino.

Caro babbo, non finirò mai di ringraziarti per questo splendido regalo.

Ogni bambino dovrebbe avere la fortuna di vivere delle belle esperienze per poter costruire un dolce ricordo da custodire gelosamente nel cuore e al quale abbandonarsi nei momenti di nostalgia.



Tutto il bello che c'è ... La mia storia

Sara Bertoni

“Signora lei ha il cancro!”

Tutto è iniziato così ... tutto è finito così. Sfido chiunque a sentirsi dire queste parole senza vedersi crollare tutto il mondo addosso...via i sogni, via i progetti, via anche le persone ...

Non fui molto presente per il resto di quel giorno, ero confusa, arrabbiata, spaventata ... ho pianto così tanto ...

Ripensandoci adesso, invece, qualcosa la ricordo molto bene ... ricordo chi c'era al mio fianco ... la stessa persona che in questi sette anni quel fianco non l'ha mai più lasciato scoperto.

La malattia mi ha tolto davvero molto ... volevo tanto farmi una famiglia, una vera, unita che si spalleggia e si difende sempre e comunque ... Che ti incoraggia e crede in te, che ti stima! Tutto quello che non avevo avuto io insomma. Pensavo di esserci arrivata veramente vicina, ed invece quel giorno è finito tutto. Non potevo più realizzare il mio sogno ... il mio unico sogno.

Nel corso degli anni ho sempre avuto tante persone intorno, ma adesso ho capito che sono stata sola per tutta la vita ...

Da sola ho superato i problemi, le difficoltà, la tristezza. Sono sempre stata abituata a risolverme-la. Mi ci sono voluti anni per capire che non lo sono più, che non devo più risolvermi tutto da sola. Ho deciso di scrivere qui quello che provo perché a volte dirlo di persona è difficile ... è strano eh? Perché spesso litigare ci riesce così facile ... ferire è così facile ...

Eppure chi ti vuole bene veramente non si ferma alle parole, ma va oltre e supera tutto ... chi ti ama

sa aspettare fino a quando anche tu arrivi al punto dove lei è arrivata da tanto tempo. Finalmente ci sono arrivata sorella mia ... e sei stata qui ad aspettarmi tutto questo tempo, pazientemente. Finalmente ho capito che in qualunque momento dovessi sentirmi impaurita, confusa e senza via di uscita, mi basterà voltarmi e tu sarai lì, al mio fianco, per aiutarmi, difendermi e proteggermi. Tu che in ogni mia impresa hai sempre creduto in me, mi hai sempre detto che ce l'avrei fatta e che se volevo potevo arrivare dovunque. Finalmente sono arrivata a capire che quella famiglia che ho sempre desiderato, unita, incoraggiante e protettiva, l'ho sempre avuta al mio fianco e da qui in poi andremo avanti insieme, supereremo le difficoltà e ci godremo i momenti belli ... Sempre insieme! Grazie di sopportarmi, perché so di non essere per niente facile e di essermi sempre vicina comunque!

La malattia mi ha tolto tanto ... ma questo lungo cammino difficile mi ha anche dato.
Moltissimo! Ti voglio bene Elena!



Donna biker

Sonia Bibini

C'era una volta, circa sei anni orsono, una biker fighissima, corti capelli blu elettrico, occhialoni scuri, giubbotto e pantaloni in pelle neri, scarponi da moto ben allacciati, guanti tagliati da dove spuntavano dita lunghe e magre, unghie coloratissime, labbra scure e provocanti rosso mattone. L'ho conosciuta ad un raduno, se ricordo bene, nel giugno del 2016 ed era il giorno del suo compleanno.

Lei è arrivata al campo bikers dei Route 73 in sella alla sua Triumph, fiera, determinata, bellissima con indosso il suo sorriso di "Donna con le palle"; in un ambiente in prevalenza maschile, poche sono le donne Biker, molte sono Zavorrine (passeggero dietro). Tutti la salutavano, si fermavano a parlare con lei, le facevano gli auguri per la sua giornata speciale, il suo nome era: LA STREGA! Oggi, ripensando alla scena mi viene in mente proprio la canzone di Vasco Rossi del 1979 La Strega-La diva del sabato sera !!!! ahahahah ...

Io, neofita di quel mondo e biker da pochi mesi, ne ero affascinata, colpita dalla sua determinazione e fierezza.

Un giorno, tre anni dopo, la Strega scopre di avere il cancro al seno, malattia che la devasta fisicamente e moralmente. Nonostante il difficile momento di smarrimento e sofferenza, inizia la sua battaglia per sconfiggere il mostro insinuatosi dentro di lei: diagnosi, esami, interventi, terapie e controlli continui.

La moto tristemente è parcheggiata in garage e lì rimarrà per diverso tempo.

La malattia inizia a cambiarla, non solo fisicamente ma anche dentro di lei, le ha tolto la maschera

di Strega, l'ha di forza messa di fronte alle sue fragilità, paure, incertezze e l'ha costretta a combattere contro i suoi demoni. Oggi è una Donna nuova, ancor più determinata, forte e coraggiosa, ha accettato le fragilità, le debolezze, convive con le paure perché queste aiutano a renderti consapevole di quanto è preziosa la vita, ha imparato ad amarsi attraverso le sue cicatrici fisiche ed emotive. Oggi è Barbara, per gli amici la Babi.

Io, nei suoi brutti momenti, l'ho seguita da lontano cercando, nel mio piccolo e nella mia ignoranza sul mostro, di incoraggiarla, sostenerla, confortarla; due anni dopo, Lei con me ha fatto molto di più ... mi ha **presa per mano** nel decorso della mia malattia, mi ha accompagnata attraverso ciò che stava succedendo e ciò che era necessario fare, è sempre stata al mio fianco nel cammino che dovevo percorrere per combattere e sconfiggere il mio mostro. Ha lasciato la mia mano solo quando era sicura che ce l'avrei fatta da sola!

Oggi la Babi è risalita sul suo "ferro", io, purtroppo, ho venduto la mia ranocchia. Lei è una motociclista, io ... continuo il mio sogno seguendo le sue avventure.

Grazie Babi, grazie di cuore. Ti voglio bene.



Ora sono tranquilla

Daniela Carcereri

Strana la vita. Sono una romana trasferita qui nelle Marche nel lontano 1995/1996, dopo essermi sposata con un egiziano.

Nel gennaio del 1997 nasce mia figlia Yasmin, poi a settembre dello stesso anno il terremoto, con tutti i disagi del caso.

A settembre del 1999 nasce mio figlio Kaled, il secondogenito. Ero molto contenta, avevo un maschio e una femmina, per me bastava: a sorpresa, invece, a dicembre del 2000 nasce mio figlio Yasser, a soli 15 mesi di distanza dal fratello.

Sembrava che tutto andasse per il meglio, o per lo meno così così credevo io.

Gli anni passavano e mi rendevo conto che ero intrappolata in una relazione malsana, ma non riuscivo ad uscirne.

Arriviamo poi al fatidico 24 agosto 2016, la prima scossa terribile e poi le altre fino al 26 ottobre 2016, quando con la famiglia siamo andati sulla costa, pensando fosse solo per pochi giorni, al massimo una settimana. La scossa del 30 ottobre, invece, ha distrutto la vita della mia famiglia e di altre centinaia di famiglie.

Quella scossa per me è stata rivelatrice. Mi ha svegliata. Mi sono accorta che la mia non era vita, ero una marionetta nelle mani di mio marito.

Ho dovuto, ancora, sopportare tutte le umiliazioni. Non sapevo ancora come uscirne. Avevo paura. Ma la svolta è avvenuta quando mi hanno diagnosticato il cancro al seno, nell'aprile del 2019. Ho iniziato i vari accertamenti del caso, le solite visite, parlato con l'oncologa, il chirurgo, mi han-

no spiegato che mi avrebbero fatto una quadrantectomia per un carcinoma duttale infiltrante. Mi hanno messa in lista d'attesa. Sono stata operata il 4 ottobre 2019.

Da quel momento, si è aperto un mondo nuovo, ho iniziato a prendere consapevolezza che ero una donna che valeva, perciò Daniela si doveva prendere cura di Daniela.

Ho fatto la chemioterapia, lui mi ha accompagnato non più di tre o quattro volte, erano i ragazzi che mi venivano a prendere.

Ho iniziato la chemio il 7 gennaio 2020, poco prima dell'inizio della pandemia. Radioterapia, quarantena, tutti chiusi in casa. Non si poteva uscire. Mi è stata riconosciuta l'invalidità del 100% ed una piccola pensione.

Daniela che fa? Inizio a mettere da parte i soldi, di nascosto da lui, perché avevo deciso di andarmene. Avevo detto BASTA, non era più vita quella; i ragazzi erano ormai maggiorenni ed io dovevo riprendermi la MIA VITA.

Nell'aprile del 2021 ennesima lite furibonda; prima mio figlio Kaled e due giorni dopo io, abbiamo lasciato la casa e ci siamo messi alla ricerca di una nuova, appena ottenuta ci ha raggiunto Yaser, il piccolo di casa. Mia figlia viveva già da sola subito dopo il terremoto.

La strada è ancora tutta in salita, ma una cosa è certa, il terremoto mi ha dato una bella "sgrullata" e poi il cancro, entrambi mi hanno ridato la mia vita. Sono grata, è brutto da dire, perché la "bestia" come lo chiamo io, in molti casi non perdona, ma a me ha salvato la vita.

Ora sono tranquilla, mi godo i miei figli con serenità, ho ripreso i contatti con i miei familiari, parenti e amici. Nuove amiche le ho conosciute con questo magnifico progetto.

VIVA LA VITA E VIVA L'AMORE PER SE STESSE E PER I FIGLI.



La mia “Tegola”

Cristiana Cingolani

Era una giornata come tante, con la solita routine, colazione, preparazione bimbi, scuola e lavoro. Durante il tragitto Cristiana sente una fitta fortissima al seno sinistro, come una freccia che trafigge. Era già un po' di tempo che questo seno le dava fastidio, ma stava allattando il suo secondo bambino e aveva anche fatto un'ecografia e le avevano detto che era tutto ok.

Ma quel giorno d'istinto chiamò subito suo padre per mandarlo dal medico per richiedere un'ecografia d'urgenza. La richiama subito dopo dicendo che il primo posto libero era a Civitanova dopo due giorni, Cristiana si arrabbia con suo padre perché le ha preso l'appuntamento a Civitanova, lei non poteva lasciare il lavoro.

Per fortuna quell'appuntamento ... da lì è iniziato tutto, visite, esami e il fatidico prelievo istologico. Il 18 gennaio 2019 arriva la risposta dell'istologico, cade la prima TEGOLA, poi dopo due giorni Cristiana esegue una Tac, arriva la risposta, ancora un'altra TEGOLA, c'erano metastasi.

Il primo pensiero di Cristiana è rivolto ai suoi figli, sono ancora troppo piccoli ... ma cosa deve fare questa volta è toccata a lei.

Già conosceva le problematiche della malattia perché purtroppo la TEGOLA era caduta già altre volte dal tetto della sua famiglia.

Cristiana, dopo i primi giorni di sconforto e di scoraggiamento, un po' dovuti alle cure, un po' dal dover digerire e assimilare la TEGOLA, reagisce e inizia a vivere la sua vita quasi nella normalità. Continua con le terapie e i controlli, rientra anche a lavoro, ma purtroppo non trova quello che aveva lasciato, tutto è cambiato. Poi arriva il Covid e tutto si ferma, Cristiana non si abbatte con-

tinua con la sua lotta e va avanti tra alti e bassi. Nel frattempo perde una sua cara amica sempre per colpa della TEGOLA, e poi un'altra conosciuta proprio in ospedale. Da lì fa due passi indietro cadendo un po' nello sconforto e ammettendo di essere malata. Si fa aiutare dalla psicologa del reparto, e sembra che vada bene, nel frattempo il papà si ammala e dopo un brutto intervento rimane in rianimazione per tre settimane. A quel punto bisogna reagire, Cristiana riparte come un treno e non si ferma, fino al giorno più importante di questo lungo percorso durato ormai tre anni. Finalmente arriva l'Ok del chirurgo, possono intervenire e lei è incredula.

Era il 24 dicembre 2021; dice con la voce rotta e con le lacrime agli occhi al compagno, che è sempre stato al suo fianco in tutti i momenti e soprattutto sopportandola e non contraddicendola mai: *"ci hanno fatto il più bel regalo di Natale"*.

Cristiana si opera e le sue parole sono: "Punto e a capo, ora si ricomincia". Sa bene che non è finita perché purtroppo non guarirà mai.

Quindi un consiglio e una raccomandazione a tutti quelli che si trovano nelle nostre condizioni a dover affrontare la TEGOLA: non mollate mai, non smettete di fare ciò che vi piace, non fatevi sopraffare, altrimenti vince lei e questo noi non lo vogliamo.

Viva la vita.



Io e la gatta

Roberta Del Gobbo

C'era una volta una gatta randagia, giovane e forte, che viveva tutta sola per le strade del paese. Doveva trovare del cibo, dormire, dissetarsi, ogni giorno in un posto diverso. Non era una vita facile. Non si fidava delle persone e stava sempre molto alla larga da loro, nonostante qualcuno tentasse di aiutarla.

Siccome la gatta aspettava dei piccoli, capì che aveva bisogno di aiuto e di un posto sicuro dove stare. Iniziò a cercare un riparo, miagolando di qua e di là. Si avvicinò ad una casa dove stava giocando una bambina con il suo peluche a forma di gatto. Incuriosita dal suo simile, la gatta cercò di attirare l'attenzione della bambina, che subito si girò prendendola in braccio e portandola con sé a casa, insieme al peluche. La gatta era molto impaurita, ma quando capì che nessuno voleva farle del male, si tranquillizzò e si affidò alle cure della bambina e della sua famiglia, partorendo dei bellissimi gattini.

Io ero un po' come quella gatta.

Cercavo sempre di cavarmela da sola, pensavo di non aver bisogno di nessuno, ma quando ho scoperto la malattia, tutto è cambiato. Mi ha buttata a terra, mi ha costretta a rivedere tutte le mie priorità. Per prima cosa, dovevo ritrovare me stessa. In quel momento ho capito che dovevo chiedere aiuto, mi sono affidata alla famiglia ed ai medici che mi hanno indicato la strada da percorrere. Mi

sono resa conto che non è sbagliato chiedere aiuto, non vuol dire essere deboli, anzi, riconoscere i propri limiti e le proprie fragilità è un segno di forza. Così pian piano ho ripreso in mano la mia vita ed ho scoperto dei lati del mio carattere che neanche immaginavo di avere; ho scoperto che ci sono tante persone pronte ad aiutare se glielo permettiamo, l'importante è non chiudersi in se stessi, ma cogliere le opportunità e gli eventi che ci capitano e farli nostri, ed aiutare a nostra volta, ognuno con le proprie possibilità.

Il Progetto Purple, inoltre, mi ha arricchita, mi ha permesso di condividere pensieri ed esperienze, di avere spunti di riflessione.

Mi ha riacceso quel lumicino di voglia di conoscenza e di sapere che avevo lasciato da parte.

Mi auguro, perciò, ed auguro a tutte le donne che hanno seguito il Progetto, che questo sia solo un punto di partenza per continuare a scoprire tutto il bello che c'è in noi ed intorno a noi!



Lettera a Silvia (Da me a me)

Silvia Fabrizi

Cara Silvia,

Hai visto che botta che ti è arrivata? Non lo avresti mai immaginato, lo so, ne avresti fatto volentieri a meno. Ora sei completamente disorientata, frastornata ed incredula. Sta succedendo a te, non agli altri, ma proprio a te.

Bene, ora che hai capito di cosa si tratta, la domanda è: e adesso??

Da adesso non ci capirai molto perché sta avvenendo un terremoto dentro di te che ti metterà profondamente a dura prova, sia fisicamente sia psicologicamente. Una volta passato dirai ... Cavolo, ma ci voleva proprio un tumore per capire chi sono veramente e "Tutto il bello che c'è", nonostante tutto?

Sai Silvia, il bello è che ogni storia è a sé, perché ognuno di noi è una storia a sé e i confronti servono a poco. In questo faticoso cammino ti aiuterà tanto l'affetto della tua famiglia, ognuno con le sue particolari risorse, per non parlare di quelle dei tuoi cugini, delle zie e degli zii, le amiche, le risate, l'allegria dei bimbi e la loro purezza ...

Il coraggio, il buon umore, la dolcezza, la rassicurazione, la pazienza di molti ti saranno di immenso

aiuto in situazioni durissime, perché quelle ci saranno.

Quante lacrime, come un flusso improvviso, ti coglieranno di sorpresa, ma poi che bella quella sensazione di liberazione che subito dopo sentirai come un sasso che rotola giù dalla sommità della cima.

Sai, anche adesso scorrono lacrime copiose.

Le emozioni, le parole, gli abbracci, i sorrisi, di tutti quelli che incontrerai, saranno la tua forza. È un percorso che si fa insieme, non da soli. La musica in certi momenti durissimi ti sarà di conforto e ti darà la carica.

Incontrerai anche persone che conoscevi già e che hanno fatto un pezzo di strada con te e che ora non ci sono più ... e allora, perché io sì e loro no?

L'unica risposta che mi viene in mente è sempre la stessa: sappi che ogni persona ha la sua strada, accetta che non dipende tutto da te, c'è una Volontà sopra di noi. E tu sei qui, anche per loro...

E poi? Festeggerai alla grande il tuo 40° COMPLEANNO! Un traguardo che profuma di vittoria in ogni singola rosa rossa! E allora? ... Bollicine per tutti!

Ricordati che il momento della gioia va celebrato, sempre!

Rientrerai al lavoro, tornerai alla "normalità" ... Ma chi sei veramente adesso? Sarai in grado di fare quello che facevi prima? "Sì, sono Silvia, sono quella di prima, ma non sono più quella di prima". E che significa? Significa che non potrai più fare le cose che facevi prima, perché adesso faticherai un po' di più ed è giusto evitare ciò che potrebbe danneggiarti a livello di salute.

Questo è il tuo nuovo ago della bilancia ...

Emozioni e nuove consapevolezze fluttueranno di pari passo. Ti metterai alla prova, vorrai confrontarti con il limite che non conosci. Farai tante esperienze e tra queste, voilà, arriva il Progetto Purple, uno stimolo che tra pochissimi catturerà la tua attenzione.

E chissà, mia cara, dove ti porterà?

CIAO BELLA MIA, TI VOGLIO BENE!

La mia maratona

Fiaccola

Ottobre 2020. Ancora distesa sul lettino dell'ambulatorio, la voce del giovane medico prima mi rimbomba confusamente in testa, poi mi soffoca il petto. Solo quando il referto viene dettato al computer tutto mi appare chiaro: posizione, dimensioni, caratteristiche. Il dottore mi preannuncia che sarà un cammino difficile, sì, come una maratona, ma spera che andrà tutto per il meglio. Nella cappellina vuota dell'ospedale mi siedo e piango. Chiedo tanta forza dall'alto: da sola so di non potercela fare. È troppo dura. Non voglio questa prova. Non ora. E la mia vita?

La maratona non l'ho mai amata, è faticosa e richiede resistenza. Eppure a novembre mi trovo nel reparto di oncologia, dove sto per iniziare il percorso più impegnativo della mia vita. Prima la chemio, dice l'équipe medica, poi l'intervento: occorre ridurre la massa ed evitare l'estensione. Sono ai nastri di partenza senza allenamento, senza conoscere bene la strada, paralizzata da dubbi e timori. D'improvviso le parole di una dottoressa mi scuotono: devo ritenermi fortunata se posso intraprendere questo percorso, dice, altri non possono nemmeno iniziarlo, per loro è troppo tardi. In quel preciso momento la paura si trasforma in grinta: mi sento una privilegiata, voglio iniziare al più presto la mia maratona e impegnarmi per arrivare alla fine.

Ma il cammino è lungo e pieno di ostacoli. Gli effetti delle terapie non tardano a farsi sentire. Le forze vanno dosate, nella maratona, non si possono spendere tutte all'inizio, poiché si può incappare nel temuto *muro*, un calo di riserve ed energia. E davanti al muro sorgono scoraggiamento e disperazione e con essi la paura di non arrivare al traguardo. Spossata davanti al muro, però, mi accorgo che un mondo di persone fa il tifo per me ai lati della strada. C'è chi, avendo percorso prima

la stessa via, mi dice di non mollare. C'è chi, con un piccolo gesto, un messaggio, una telefonata, un sorriso dietro la mascherina, mi incoraggia e non mi fa sentire sola. C'è chi prega per me, anche se mi conosce appena. Quanto sostegno a distanza in piena pandemia! E così, con la forza che viene da fuori e con quella che inaspettatamente scopro di avere, supero i muri davanti a me. Passo dopo passo, mi ripeto, ce la posso fare.

Aprile 2021. Sono all'ultima chemio. Non mi sembra vero eppure sono quasi arrivata! Manca, infatti, l'ultimo tratto, non meno arduo: a maggio è programmato l'intervento. La vista del traguardo rinvigorisce le forze. La mia maratona sta giungendo al termine e poco importa se dovrò affrontare un intervento complesso, che modificherà per sempre la mia immagine: corro felice al traguardo e, comunque vada, sarà un successo.

Sì, sembra una follia, ma questa immensa fatica è stato un successo. Questa lunga e difficile maratona mi ha fatto riscoprire l'essenziale, me stessa, gli altri, l'importanza delle piccole cose. Mi ha insegnato la pazienza, la consolazione, la speranza. Ha riportato alla luce il bello che c'è nella vita: a volte sembra nascosto, ma c'è, anche dietro al dolore, e occorre imparare a scoprirlo per goderne ogni attimo.

Sfumature

Alessandra

Sono sveglia. È fatta. Sono sveglia? Sì, rintronata, ma sveglia.
Ho fatto. Hanno fatto, io non ho fatto niente.
Fa male? Sto male? No, mi pare di no. Viva la morfina.
Tra poco mi mandano a casa.
“Si sta bene a casa”, ha detto.
“Si sta bene quando si sta bene”, aveva detto un’altra.
Mi fido più di quest’altra.
Da qui non riesco a capire se quella è una finestra o una porta finestra.
Spero tanto non sia una finestra.
Devo fumare e voglio con tutta me stessa che quella che scorgo dal mio letto lì in fondo al corridoio sia l’uscita per andare in un terrazzo.
È una finestra.

Non so come alzarmi. Se non mi alzo alla svelta la faccio qui.
Bello tornare a casa e farsela addosso.
Se non faccio attenzione mi salteranno i punti?
E il drenaggio?!
Sai che male! E sai che schifo, sporcherei tutto.
“Il sangue si toglie a freddo, se lo lavi con l’acqua calda si fissa”

Perché il sangue, si sa, è puntiglioso, oltre che caloroso, se non fai come vuole lui poi non ti fa campare.

Che poi alla fine se la faccio qui pazienza.

La lavatrice ce l'abbiamo e l'urina non è cocciuta come il sangue, dico io.

Chissà come sono messa lì sotto al cerotto.

Sarà brutto? Farà brutto? E se svengo?

Non che io sia mai svenuta, ma non si sa mai.

Sai che tonfo che faccio se svengo, tutta lunga a tette di fuori.

Tetta. Una.

No, non fa brutto. Pensavo peggio.

In fondo "Non c'è niente da vedere", direbbero.

Ho un tumore.

Avevo un tumore. Non c'è più.

Ho avuto un tumore e non c'è più perchè me l'hanno tolto.

Manca anche qualcos'altro, se devo dirla tutta.

Mi hanno tolto una tetta per togliermi un tumore.

Togli il tumore. Togli la tetta. Togli il drenaggio. Togli il cerotto.

Togliere togliere togliere togliere.

"Scarta scarta arman la carta" dicevano.

Non credo intendessero questo, ma mi è sempre piaciuto come modo di dire.

Insieme a "piutost che nient, l'è mei piutost".

Tipo...piuttosto che morire è meglio rimanere con una tetta sola.

Si ok, ma che paragone è? È ovvio!

Piuttosto che morire è meglio soffrire.

Scherziamo?

Piuttosto che morire è meglio dover rinunciare a salute, energie, lavoro, famiglia, passatempo, reggiseno, sorrisi, sogni, speranza, simmetria, sesso, leggerezza (s'intende leggerezza d'animo eh, quella fisica, almeno nell'immediato, ne guadagna), progetti, identità, amore, amicizia, serenità.

Perché devo per forza essere costretta a scegliere tra le due cose?

Perché devo ridurmi a essere grata di essere viva se non ho la possibilità di lamentarmi per le mie perdite?

Che vita è?

Non può essere o bianco o nero.

Io voglio il grigio.

Ne voglio tanti. Di tutte le sfumature possibili, più due impossibili e sei improbabili.

Voglio tutto.

Voglio poter avere tutto.

Voglio essere felice di essere viva senza escludere la possibilità di lamentarmi o soffrire per le cose perse.

Voglio essere contenta che tutto sommato sia andata bene e al tempo stesso essere libera di infuriarmi se non riesco più a mettermi le canotte.

Ci sono diversi livelli, diverse intensità, non tutto è sullo stesso piano, ma tutto può esistere.

Perché ci sono le sfumature, e la vita è tutta lì.



Il Dono di Natale

Silvia Giannini

Il 4 dicembre 2020 ero seduta in una sala di aspetto di un ospedale con il pavimento giallo ed i muri blu, stavo aspettando un dottore molto alto e magro che avevo visto una volta sola, 7 giorni prima, ed era il chirurgo che mi aveva fatto l'ago aspirato. Avevo fatto questo tipo di esame perché ormai erano 2 mesi che ogni notte combattevo con il dolore al seno e venivo sempre svegliata da fitte costanti che di giorno non si facevano sentire, la notte invece era la parte della mia giornata che preferivano, sia ben chiaro non mi ero trascurata, anzi. Avevo fatto la mia prima mammografia a novembre 2019 ed era tutto negativo, verso fine febbraio 2020 avevo da sola sentito una "palletta" al seno sinistro e dopo 5 giorni ero da un senologo, lo conoscevo già almeno da 5 anni, mi aveva fatto un'ecografia e mi aveva detto che i noduli erano due e non uno e che non dovevo preoccuparmi perché erano ben definiti, ben vascolarizzati, diagnosi che confermò anche alla seconda visita dopo 3 mesi dalla prima, anzi mi liquidò con scortesia quando provai a dirgli che avevo un dolore strano alla spalla sinistra.

Ora ero seduta lì, aspettando questo nuovo, alto e gentile dottore, con il mio corpo che stava cambiando e con la strana sensazione che di benigno nel mio seno c'era ben poco, ma con la sola speranza che il mio sentire non fosse allineato alla risposta che il dottore stava per comunicarmi.

Pochi minuti, esce dalla porta dove devo entrare una Signora molto più anziana di me, accompagnata da un'altra Signora meno anziana di lei ma sempre con almeno 30 anni più di me, si affaccia

il dottore, lo riconosco subito è veramente molto molto alto, mi chiama: "Silvia, ben arrivata vieni"; entro in questa stanza, mi fa accomodare su una sedia, tolgo il piumino, è dicembre, il mese del Natale, il mio mese preferito, ma questo il dottore non lo può ancora sapere, è solo la seconda volta che mi vede, non sa che sono una fan di Babbo Natale, ma lo scoprirà. Il Dottore mi chiede come sto, rispondo bene ed aggiungo: "Lei come sta??" . Sorride sotto la sua FFP2 e mi risponde con un "Bene Silvia, bene", poi prende la mia cartellina (leggo sopra il mio nome), la apre, ma non la guarda, sa già tutto, mi guarda negli occhi ed inizia con "Silvia anche noi siamo rimasti stupiti da quello che abbiamo trovato ma ...". Lo interrompo e termino la sua frase: "È un tumore, vero Dottore??". Dilata gli occhi e mi chiede: "Ma chi te lo ha detto??" . Rispondo che ormai erano 2 mesi che non dormivo più bene la notte e che un corpo quando cambia e manifesta dolore costante è perché quel cambiamento non ha niente di buono.

Sorride alle mie parole, ricorda che sono un'insegnante yoga ed un po' imbarazzato mi rivela che non tutti riescono ad ascoltare il proprio corpo così e che probabilmente il mio lavoro mi ha aiutato a scoprire la malattia. Tira poi fuori un disegno di un seno e con una matita mi spiega cosa stava accadendo dentro di me e cosa può accadere da lì a breve; mi spiega il tipo di intervento che aveva pensato di fare, anche se prima ha bisogno di una serie di esami per vedere se è il giusto intervento e se la situazione è ancora localizzata. Rispondo chiedendo quando sarebbe possibile fare l'operazione e mi dice che la lista è di 30 giorni, ma le ragazze giovani hanno la priorità (ripenso alle Signore che erano uscite prima di me) e che sarei entrata in sala operatoria non appena avesse avuto tutti gli esami per definire il mio quadro clinico.

Alcuni esami già li aveva fissati lui per la settimana entrante. Finiti quelli mi chiama l'infermiera che si occupa di organizzare tutto e mi dice che martedì 15 dicembre alle 7.30 devo essere all'ospedale di San Benedetto del Tronto a digiuno per i prelievi preoperatori e per la visita con l'anestesista. Volevo entrare in sala operatoria prima di Natale, perché non volevo più quella cosa dentro di me, ma mancava ancora la risonanza magnetica, l'eco addome e la lastra al torace; le mie speranze di passare un Natale un po' dolorante, ma libera dalla malattia stavano un po' svanendo. Il giovedì

faccio la risonanza ed appena uscita dall'ospedale mi chiama il mio chirurgo: "Silvia ho già visto la risonanza", io ero ancora nel parcheggio dell'ospedale e lui già aveva visto l'esame, "ti confermo il tipo di intervento e se sei d'accordo martedì siamo in sala operatoria. Sabato mattina vieni un po' prima, fai il tampone e poi gli altri esami che mancano, lunedì ti ricoveri, il 22 facciamo l'intervento ed il 23 sarai già a casa". Il mio entusiasmo è esploso a tal punto che il mio chirurgo rideva e mi diceva che nessuna donna prima di me era stata così felice di essere operata; io gli ho detto che era il regalo più bello che potessi ricevere per Natale.

Natale 2021: è già passato un anno, il mio chirurgo ora sa bene che sono un fan di Babbo Natale, non ho più dolore al seno, ho solo una cicatrice, dormo bene la notte, l'intervento ovviamente è stato un successo, anche se non è stato risolutivo sono serviti anche 6 mesi di chemio. Il mio oncologo è lo stesso uomo che ha curato e guarito mia nonna nel 1986, il mio seno è ancora gonfio dalla radioterapia, ho ricevuto parecchi doni quest'anno ma il dono più bello sarà sempre lo sguardo felice del mio chirurgo che accarezzandomi la guancia mi comunica che ha tolto tutto e che ha lavorato con facilità.



D'improvviso

Melissa Guidi

Tutto accade all'improvviso, sembra il titolo di un film.

Ti svegli un mattino, oggi solito controllo annuale. Ma quel giorno è diverso, lo capisci subito. "Ci vogliono altre analisi" e tutto cambia.

Ieri, dopo diversi tentativi sei arrivata in cima alla tua "montagna" ed il giorno dopo ti sei chiesta: "ci tornerò?".

Tutti i tuoi programmi cambiano e diventano progetti, tornare lassù, combattere e tornare lassù, un passo alla volta, tornare lassù.

La forza la trovi dentro di te? Così ci piace pensare, ma la vicinanza di tutti i tuoi affetti è importante.



Giallo girasole

Daniza Marziali

Amelia sembra quasi confondersi fra i colori e i profumi di quel negozio di fiori.

Resta lì con lo sguardo fisso, quasi incantato, sulle mani del commesso che abilmente crea la confezione del piccolo bouquet che ha scelto per il compleanno della nonna.

Donna minuta, la nonna di Amelia, dal carattere gentile ed al tempo stesso fiero. Concreta, diretta e capace di gesti di una tenerezza infinita, ecco questa era nonna Elsa, per tutti Sasa.

Oggi l'avrebbe accolta con un sorriso raggiante vedendola arrivare con i suoi fiori preferiti i gelso-mini ma il "tempo di esistere", come spesso diceva, per nonna Elsa era stato più breve del previsto e tra poco l'avrebbe salutata dall'immagine sulla lapide.

Qualche anno prima, come sempre era accaduto, nonna Sasa era lì accanto a lei quando i giorni delle scelte importanti si erano fatti più cupi e i dubbi pesavano molto di più di quanto potessero sostenere i suoi diciannove anni.

Sarebbe stato semplice per Amelia dedicarsi alla produzione di semi oleosi portando avanti l'azienda di famiglia, invece no, la sua scelta fu un'altra.

Scelse la ricerca scientifica in ambito biomedico, spinta dalla sua innata curiosità e da quel lato del suo carattere che l'aveva sempre portata a compiere scelte diverse da quelle attese o da quelle indicate.

A quell'età lo sguardo è proteso in avanti, quasi a scrutare l'orizzonte della vita e gli occhi di Amelia erano di un azzurro cristallino, della stessa luminosità di quell'orizzonte che le appariva limpido

seppur non sgombero da nubi.

Nulla di quello che avrebbe affrontato da lì a poco poteva essere condiviso, era suo soltanto suo, e gli avvenimenti l'avrebbero colta tanto all'improvviso quanto sola.

Si è sempre soli davanti al bivio o dentro al buio che inaspettatamente ti avvolge e ti immobilizza. Sola con le tue paure e con le tue domande, ma nonna Sasa ogni volta era riuscita a spezzare quel blocco e a raggiungerla anche negli angoli più stretti e freddi in cui si era sentita scaraventata. Nascosta alla vita stessa, per sfuggire ad un rapporto che di amore non aveva più niente e che di tangibile le aveva lasciato solo un lieve segno al lato dello zigomo e nell'anima tutte le tonalità del nero.

E c'era ancora lei, straordinaria nonna Sasa, seduta in un angolo del letto della sua camera accanto alla valigia già pronta per il ricovero del giorno successivo in cui era programmato l'intervento chirurgico di mastectomia della mammella destra a seguito della diagnosi di tumore al seno.

Nessuna tristezza nella voce della nonna, scrutava il volto di Amelia quasi a catturarne ogni minima espressione, poi indicando fuori dalla finestra con voce ferma esordì "Vedi quei girasoli? Sapevano che la notte sarebbe passata e con forza anche questa mattina hanno rialzato il capo, ancor più giallo se possibile, dritto verso il sole"

Le diede un bacio sui capelli e si allontanò.

"Signorina, signorina! Mi scusi, di che colore vuole il nastro del bouquet?"; con quella domanda il commesso la strappò ai suoi ricordi riportandola alla realtà.

E la risposta di Amelia uscì naturale, fresca come l'aria di un giorno nuovo: "Giallo girasole!"



La forza ti viene

Antonella Matteucci

Mi è stato chiesto di scrivere due righe su qualcosa che mi abbia segnato in questo periodo della mia vita. Sinceramente, le cose che hanno segnato me, i miei figli e mio marito, non sono poche ...

Da undici anni a questa parte la famiglia di mio marito ha avuto due perdite importanti, due cugini morti da piccoli, perché 20 anni sono pochi, in incidenti stradali. I nostri figli erano piccoli, ma non tanto da non capire l'accaduto e quindi spiegare bene loro cosa vuol dire non è stato semplice ... cosa che, sapendo già cosa volesse dire, dopo qualche anno, non abbiamo dovuto rispiegare, quando è morto il fratello di mio marito, lo zio preferito dei miei figli. È stato un colpo al cuore per tutti, la vita si è veramente fermata e quando, piano piano, sembrava riprendere, è arrivata la notizia che mia sorella aveva un tumore al seno, così ho iniziato con lei il percorso. Nel 2019 ancora si potevano accompagnare in ospedale le persone e così, spesso ero con lei.

Poi nel 2021, quando lei era a fine percorso, ho iniziato io, con la scoperta del mio tumore ... Come l'ho affrontata?

Direi abbastanza bene, già sapevo tutto quello che mi aspettava, sapevo che era guaribile, quindi abbiamo preso la cosa con molta filosofia, ci abbiamo scherzato e sdrammatizzato sopra e questo mi ha aiutato molto, soprattutto ha aiutato i miei figli.

A gennaio ho subito l'intervento, ero troppo convinta che fosse tutto finito ... invece, non è andata così. Bisogna rifare altre terapie, un altro intervento e metterci tanta tanta volontà.

Non voglio dire che sono una donna forte e tosta, perché la forza e tanto altro viene a ogni donna che deve affrontare questo, voglio dire che sono ancora viva e questa vita, seppur acciaccata, la devo sfruttare fino alla fine, anche per rispetto di chi è andato via troppo presto e avrebbe voluto essere ancora qui.



Ciao, come stai?

Cristina Monteburini

Per molto tempo ho odiato chi mi incontrava o chi mi telefonava e mi diceva: "Ciao, come stai?". Perché se vivi sulla tua pelle il calvario di una malattia oncologica non riesci a rispondere a un semplice "ciao, come stai".

Premetto che questo racconto è una piccola parte del mio lungo percorso oncologico, un periodo che racchiude non solo il dolore, ma anche qualche bel ricordo.

È vero che il male ti toglie qualcosa, ma quando hai l'onore di incontrare due "angeli" con la divisa bianca può darti tanto a livello umano.

Di loro parlerò più avanti; adesso voglio tornare indietro nel tempo.

Siamo al 12 settembre 2017 quando di prima mattina, intorno alle 7 circa, l'infermiere di turno mi preleva dalla camera per portarmi in sala operatoria.

Ansia, paura, ansia e paura sì ... tanta paura!

Sarei stata la prima della giornata a essere operata dal dott. Mariotti: intervento al seno destro per quadrantectomia secondo livello. Mentre mi porta in sala operatoria intravedo mio marito e mia figlia che mi salutano e devo trattenere le lacrime.

Quando è cominciato il tutto?

Immagino che tutto sia iniziato come succede a molte donne, quando durante una doccia avvertono una massa strana: nel mio caso è grande, al seno e vado in panico. Quando mi succede, io va-

do in panico e dunque minimizzo, non gli do importanza, non subito, almeno, ignoro anche se già so, quantomeno immagino di sapere.

Tanto dopo un mese circa avrei rivisto la mia senologa per fare il solito screening mammografico ed ecografia.

Arriva il giorno della visita, io non accenno nulla, la dotteressa Pasqualini mi visita e durante l'esame si ferma e mi chiede: "Cristina, da quanto hai scoperto questa massa qui al seno destro?" Mi guarda e intuisce che era sicuramente da un po'.

Continua a parlarmi per rassicurarmi, penso, e ad un certo punto mi comunica che bisogna fare urgentemente un agoaspirato con biopsia.

BOOM! A queste parole vado in tilt!

Passano alcuni mesi dalla visita senza che io avessi avuto il coraggio di prenotare l'esame dell'agoaspirato, perché dentro di me non c'era ancora la consapevolezza di poter ammettere che ero malata e che ne avevo paura. Dovetti farmi forza, prenotai e così, a partire dal mese di maggio, feci agoaspirato, biopsia, attesa ed esito, oltre a visita chirurgica, senologica e ... arriviamo a quel faticoso 12 settembre 2017.

Capita che una mattina, a un mese dall'intervento, mi arriva il messaggio del chirurgo, vuole vedermi, proprio oggi che non solo è domenica, ma anche il giorno in cui il mio adorato nipote ha la sua Santa Cresima.

La chiamata è urgente e io entro in panico. Arrivo davanti allo studio del dottor Mariotti come se avessi fatto una estenuante corsa. Affannata e piena d'ansia entro e mi siedo pronta a ricevere la notizia.

Il dottore va dritto al dunque iniziando con il leggere l'esito "... a seguito del suo intervento carcinoma duettale, il gruppo oncologico dal quale è stato preso in carico l'esame propone un programma di chemioterapia e ormone terapia, a seguire un ciclo di radioterapia".

Una sberla in faccia mi avrebbe fatto meno male.

Quindi, cosa faccio? Con me c'era una ragazza di Tolentino che avevo conosciuto in ospedale, aveva fatto l'intervento subito dopo di me.

Isabella e io siamo diventate ottime amiche nonostante la distanza, ci sentiamo ogni giorno, lei una giovane e bellissima ragazza molto più determinata di me, mi ha dato tanta forza.

Esco dall'ambulatorio e prendo coraggio per dirlo a mio marito e mia figlia, ci aspettavano mesi lunghi e duri.



Insieme, ancora più uniti

Cristina Orfini

Ho deciso di raccontare la mia storia perché spero possa essere d'aiuto a qualche altra persona che, come me, si è ritrovata a combattere contro questo "ospite sgradito", io lo chiamo così! Questo progetto, tra le altre cose, ci dà anche l'opportunità di raccontarci e io l'ho voluta cogliere.

Tutto il bello che c'è. Detto così sembra strano, cosa si può trovare di bello quando ci si ritrova con un ospite così sgradito? Eppure ho imparato che anche da una brutta situazione può nascere qualcosa di bello. Non appena mi sono accorta della malattia, mi davano tante spiegazioni tranne la peggiore; poi è arrivata la diagnosi e lì non ho più potuto mentire a me stessa. È stato tremendo, è una cosa che ti sconvolge, da quel momento la tua vita cambia per sempre. La mia famiglia si è subito schierata al mio fianco per sostenermi in ogni modo. Ricordo che la diagnosi è arrivata qualche giorno prima del mio compleanno, io ovviamente ero distrutta e loro mi hanno organizzato una festa a sorpresa: mai come in quel momento sentivo di aver bisogno di loro. Quel giorno mi sono sentita protetta, sicura, ho provato proprio tanta serenità, perché sentivo che con loro vicino sarebbe andato tutto bene e fortunatamente così è stato. Da quel giorno siamo ancora più uniti, ho capito che la famiglia per me è tutto.

Adesso che sto bene voglio guardare avanti e se possibile aiutare chi sta lottando come ho fatto io. Un giorno mi ha chiamato una signora che non conoscevo, anche lei aveva scoperto la malattia da poco ed era sconvolta, confusa, voleva qualche informazione sul decorso della mia malattia e come mi ero trovata col chirurgo che mi ha operato. Abbiamo parlato per un'ora al telefono e alla fine lei mi ha detto: "Sono felice di aver parlato con te perché ora sono più tranquilla".

Io mi sono sentita così bene e gratificata perché l'idea che anche una sola telefonata potesse dare un po' di serenità ad una persona che stava soffrendo, mi dava una grande gioia. Durante la malattia ho avuto l'occasione di conoscere altre donne che come me lottavano contro l'ospite sgradito. Ci siamo ritrovate a farci forza l'una con l'altra e a volte mi chiedevo "ma dove la troviamo tutta questa forza?". È dentro di noi, perché basta credere in noi stesse e avere vicino le persone a noi care. Siamo donne, donne che anche quando cadono sono sempre pronte a rialzarsi. Oltre a fare nuove amicizie ho scoperto la passione per uno sport, il Nordic Walking e anche in questa situazione ho conosciuto tante belle persone. Insieme abbiamo fatto tante passeggiate immersi nella natura, molte volte ci siamo fermati ad ammirare un bel tramonto o magari a guardare i fiori selvatici nei campi, tutte piccole cose che prima della malattia non sapevo apprezzare nel modo giusto. Adesso però voglio godermi tutto ... tutto il bello che c'è nella vita!



Kiev 24 Febbraio 2022

Francesca Pecorelli

Caro diario,

oggi non ho nulla da raccontarti, è stata una giornata noiosa come le altre. Sono andata a scuola, frequento la terza elementare. Al ritorno a casa ho giocato con il mio fratellino. Nel pomeriggio abbiamo preparato insieme alla mamma una torta: era proprio buona! Eccomi sotto le coperte e dopo la favola della buona notte è ora di dormire.

Ti saluto, a domani.

Silvia.

Cosa sono questo forte suono e questi rumori assordanti? All'improvviso mamma entra in camera e ci dice che dobbiamo scappare, possiamo prendere un'unica cosa a cui teniamo da portare con noi. Ci vestiamo in fretta. Dal volto di mamma traspare tanta paura e mio fratello Sascha piange ininterrottamente. Sono così spaventata che mi tremano le gambe, ma faccio finta di essere forte e ubbidisco a tutto ciò che mi viene detto. Mamma ci spiega che papà non è con noi perché è scoppiata la guerra e lo hanno chiamato per combattere. Corriamo in strada e mi accorgo che siamo circondati da persone che fuggono come noi, terrorizzati, sotto un cielo illuminato dagli scoppi delle bombe. Dopo pochi minuti arriviamo in un rifugio: siamo tanti, tutte donne e bambini, fa freddo e si sentono persone che piangono disperate. Ci troviamo qui in un angolo, abbracciati alla mamma ed abbiamo tanta paura, abbiamo tante domande in mente: ma perché succede tutto

questo? Sono troppo piccola per morire ... la mamma ci dice di fare un gioco: pensare a qualcosa di bello. Come si fa a pensare a cose belle sotto il rumore delle bombe mentre si respira l'aria della disperazione? Abbiamo perso tutto, siamo sotto terra e senza via d'uscita, eppure non abbiamo fatto nulla di male. In questo momento capisco perché la maestra, nei giorni scorsi, ci parlava in modo rassicurante di cosa fare in caso di guerra e ci ha detto di non perdere mai la speranza perché la pace vince sempre su tutto. Ci ha mostrato la foto del palazzo dell'ONU dove, sul muro, sono riportate queste parole "Trasformeranno le loro spade in vomeri e le loro lance in cesoie per potare. Le nazioni non alzeranno la spada l'una contro l'altra, ne impareranno più la guerra".^[1]

Nel giardino di questo palazzo, ci sono tante statue dedicate alla pace, mi ha colpito quella di un uomo che distrugge una spada. Ecco, m'immagino di essere al posto di quell'uomo: prendo tutte le armi che esistono e che causano tanta sofferenza e le trasformo in oggetti utili. Voglio creare un nuovo mondo dove ci sia la pace, la serenità e non tutte queste ingiustizie e cose terrificanti che vorrei già dimenticare.

Mi piace il gioco che ho scelto: in questi giorni tutte le volte che avrò paura immaginerò di essere lì, con la mia famiglia, in un mondo nuovo dove non ci sarà più nulla che farà soffrire. In fondo è proprio questo che ci permette di affrontare i giorni difficili, la speranza di un futuro migliore e di poter ritornare alla normalità. Solo adesso capisco che mi manca quella normalità che davo troppo per scontata.

[1] LA SACRA BIBBIA, ISAIA 2:4.



Trova il buono in quello che ti è successo

Sandra Pinzi

Quando la mia oncologa ha pronunciato questa frase il giorno del nostro primo incontro ho pensato fortemente che fosse impazzita.

Avevo da poco messo piede nel suo studio ed era una bellissima giornata di fine agosto, guardando fuori dalla finestra mi ero convinta che quel tipo di affermazione fosse una delle solite frasi di circostanza, necessaria per chi come lei esercitava una professione che aveva così tanto a che fare con la morte.

Quel giorno Francesca mi disse che ero stata fortunata perché mi sarebbe stato risparmiato un percorso di cure molto doloroso sul piano fisico, ma che questa malattia quando decide di entrare nella tua vita ti cambia comunque per sempre interiormente. Mentre lei parlava io però pensavo a mio padre, accanto a lui ero stata seduta milioni di volte in uno studio medico, con un dottore davanti che ci diceva che la sua vita non sarebbe stata più la stessa dopo l'infarto. Pensavo al mio immenso amore per lui e al suo per me, quello di due anime gemelle.

Tutti amiamo più o meno allo stesso modo la nostra famiglia e chi ne fa parte, sono persone che non scegliamo, ma che abbiamo accanto per tutta la vita. Ecco, io mio padre lo avrei scelto, in un mondo fantastico in cui ti viene permesso di farlo, io lo avrei scelto tutti i giorni perché è stato il punto di riferimento per me per 44 anni.

Il giorno in cui ho ne ho compiuti 45, però, per la prima volta davanti alla candelina io non ero in grado di esprimere un desiderio perché quelli che avevo espresso fino ad allora, che mio papà visse e che un bambino arrivasse nelle nostre vite, non erano più possibili. È stato quello il momento in cui ho davvero capito cosa volesse dire Francesca con la frase *Trova tutto il buono in quello che ti è successo*.

Se non avessi iniziato a cercare forse sarei crollata del tutto, allora ho iniziato a chiedermi: che cosa questa malattia mi sta spingendo a trovare? Cosa può permettermi di raggiungere solo perché voglio essere più forte di lei?

Le risposte le sto ancora cercando, però ogni tanto un progetto, un sogno che diventano reali, mi permettono di capire che nonostante tutto quello che ho perso c'è ancora un mondo che posso avere.

Il tumore si prende una parte di noi e delle nostre speranze, ma forse può spingerci a trovare una nuova strada, un nuovo inizio.

Dire che ho ripreso in mano la mia vita è vero a metà; ci sono giorni in cui credo veramente sia così e altri in cui invece il dolore non mi lascia andare. Penso che sia così proprio per tutti, in fondo, io però ho sempre viva dentro di me una voce che mi dice di raggiungere lo scalino successivo più in alto e poi quello dopo ancora.

Su quei gradini ci sono tante cose meravigliose che vorrei riuscire a fare, come scegliere di rendere felice qualcun altro, magari prendendomi cura di un bambino in difficoltà, concedere del tempo a chi si sente solo, dare un lavoro ad una persona che magari lo aspetta da sempre ... perché nel lavoro e nella mia vita privata la cosa che più mi ha dato gioia è stato vedere felici gli altri grazie a qualcosa che io ho potuto fare per loro.



Io e lei

Giulia Possemato

Eccola, è lì. Sembrerebbe una persona come tante in mezzo a persone sconosciute. Invece no, lei è lei, è bella, è inimitabile ... È la mia amica.

Abbiamo passato i nostri anni migliori insieme, le prime uscite, i primi amori.

Abbiamo riso tantissimo, ma di lacrime ne abbiamo versate tante.

Poi, d'un tratto, le nostre strade si sono divise: io con un nuovo amore travolgente (che ancora resiste) e lei con le sue vicissitudini. Abbiamo smesso di cercarci, ma nel cuore ancora eravamo noi. Oggi ci siamo incontrate ed è bastato uno sguardo a farci sentire le stesse emozioni di dieci anni fa. Abbiamo parlato tanto: le parole uscivano veloci, avevamo paura che il tempo non ci bastasse, dovevamo raccontarci tanto, la mia malattia e la sua vita.

Sono rientrata a casa con il sorriso sulle labbra e con il sorriso sul cuore. Abbiamo deciso che un giorno a settimana ci vedremo, sarà solo nostro. Ora posso dirti una donna completa.



La mia favola Lettera ai miei figli Emma e Diego

Fabiana Ribichini

C'era una volta ... quanto mi piacciono le storie che iniziano con "c'era una volta"!

Cominciano così le favole che ti racconto sempre la sera prima di addormentarti e, finita una storia, tu "dai mamma, un'altra ancora!!".

Spesso sono troppo stanca e bisticcio anche un po' con te, Emma, perché spero che di storia te ne basti solo una.

Ma poi mi fermo a pensare che di storie te ne racconterei un milione, lascerei che la tua fantasia possa volare alta, laddove tutto è possibile, laddove la sofferenza ha sempre un fine nobile e il male ha la peggio sempre e comunque.

Credeteci, figli miei, credeteci sempre, che tutto sia possibile e tutto si risolva con un bel sorriso! Io ci ho voluto credere da subito, da quando un bel giorno nella mia favola è arrivato un drago nero, grosso e dalla lingua infuocata che ha trasformato il mio cielo sereno nel buio più pesto che ci possa essere.

Nel combatterlo ho avuto al mio fianco cavalieri straordinari che non hanno esitato a sfoderare la spada per difendermi!

Ho avuto fatine bizzarre che hanno fatto magie impensabili anche solo per strapparmi un piccolo sorriso.

Ho avuto scienziati pazzi che con pozioni magiche mi hanno regalato una corazza d'acciaio per poter combattere.

Ho avuto due insostituibili folletti compagni di ogni avventura, folletti che vivono con me, per me

e io per loro ... hanno bisogno di me i miei folletti e con i loro capriccetti, i loro mille sorrisi e i loro preziosi abbracci mi hanno dato la Forza, quella speciale, quella che ti dà un "Turbo" eccezionale!! Ho avuto il mio principe azzurro che mi ha amata anche senza scarpette di cristallo, vestita di stracci e con la carrozza trasformata in zucca perché ormai la mezzanotte era scoccata già da un po'! Non so se ci sarà un lieto fine e se il drago se ne andrà per sempre lasciandomi rivedere il sole, ma il mio personale lieto fine io l'ho già avuto.

Sì, perché mi è stato concesso il grande dono di accettare la favola che il destino aveva in serbo per me, tirando fuori il coraggio necessario per viverla fino in fondo, trasformando la classica "perché proprio a me?" in "perché non a me?".

E con questa consapevolezza sono andata incontro al drago, guardandolo negli occhi e tremando di paura.

Ecco, oggi sono qui, ad ammirare il mondo con occhi diversi, guardandolo da una prospettiva nuova con il sorriso sulle labbra.

È questo il mio lieto fine e vorrei che voi, figli miei, nella bellezza e nella grandezza di essere un domani un uomo e una donna, possiate sapere che la vostra mamma ha vissuto la sua favola affrontando il mostro cattivo con coraggio e voglia di vivere, sorridendo al futuro.

Vi auguro di cogliere il bello da ogni favola ... anche prima che arrivi il lieto fine.

Con immenso amore.

La vostra mamma



I figli sanno prima di noi. La Peka

Laura Salvucci

“Mamma, fra un mese la gatta del mio amico partorisce, mi ha chiesto se vogliamo prendere un cucciolo dopo lo svezzamento. Che ne dici? Io fra qualche mese partirò e ti potrà fare compagnia, l'appartamento è grande, abbiamo due ampi terrazzi, non ci sarà bisogno di sterilizzarlo, non soffrirà”.

Ho cresciuto mio figlio con l'idea che gli animali in casa non si tengono, perché li priviamo della loro natura selvatica. Dissi di no, per le ragioni che lui già conosceva. Mi guardò con occhi dolci, sorrise e mi abbracciò. Non disse nulla, non insistette, ma nel suo sguardo vidi qualcosa che mi lasciò in dubbio, come se lui sapesse già, in qualche modo, che quel gatto era destinato a me per una compagnia speciale. Né lui né io sapevamo in quel momento che qualche mese dopo avrei ricevuto la diagnosi di carcinoma al seno.

Lo stesso giorno in cui è iniziata la chemio, Luca partì per l'università. Non voleva lasciarmi sola, lo tranquillizzai in ogni modo spiegandogli che i medici mi avevano detto che le cure per questo tipo di carcinoma hanno un'ottima probabilità di successo e che mamma, come lui ben sapeva, è forte e che sarei riuscita a superare anche questa sfida. Fu così! Non solo, iniziai le cure sentendomi in uno stato di grazia, perché quando mi si prospettò davanti una probabile morte, riuscii finalmente, dopo tanti anni, ad abbandonare totalmente la rabbia per le molte ingiustizie vissute negli anni, che mi tormentavano da sempre e che neanche i miei 15 anni di meditazione erano riusciti

a guarire in modo autentico. Con l'inizio delle cure, non solo mi ero staccata fisicamente da mio figlio, ma anche da mia madre: l'ho dovuta abbandonare, anche se fino a quel momento mi ero occupata di lei tutti i giorni in ospedale, cucinando per lei i pranzi e le cene, pasti speciali liquidi, perché voleva mangiare solo dalle mie mani e solo il mio cibo. I dottori mi dissero che non potevo continuare così, che se non mi fossi presa cura di me non sarei riuscita ad affrontare la chemioterapia: mi dovevo rimettere in forze. Non vidi più mia madre, che morì due mesi dopo. In quei due mesi ci siamo sentite solo al telefono: quando lei capì che non potevamo più vederci, non parlò più e tre settimane dopo si spense. Seppi della sua morte da mio figlio, che mi telefonò da Milano. Ripiombai nella rabbia, in un dolore mai sentito prima, non riuscivo a farmene una ragione. Non andai al suo funerale, avevo timore che in mezzo a tutte quelle persone potevo prendermi anche solo un raffreddore, ma avevo timore anche di non riuscire ad affrontare il dolore, avevo paura che avrei perso i sensi, avevo paura che la rabbia mi avrebbe fatto commettere qualche gesto di cui poi mi sarei pentita. Sarebbe stato oltre modo devastante. Mio figlio mi chiese di nuovo se volevo prendere la gattina, perché il suo amico ancora ne aveva una che nessuno voleva e che oramai era anche un po' cresciuta. Gli mise nome La Peka e me la portò. Adora la compagnia, vuole sempre starmi vicina e quando entra un ospite in casa, si avvicina per salutare. Prima di mangiare lei ti ringrazia, ti bacia, solo dopo averti fatto le feste si mette a mangiare. È quasi vegetariana, mangia molto volentieri l'insalata. Se le metti un cuscino in seta e uno in lana, lei si mette sulla seta. La Peka è compagnia e amore per il bello. È tutto ciò che mio figlio voleva per me, è tutto ciò che era mia madre.

Ps. Della rabbia in me non c'è più traccia, ora è tempo di elaborare il dolore.



Accogliere la debolezza

Debora Tartabini

Non era la prima volta che Caterina si trovasse di fronte alla malattia.

Dieci anni prima aveva perso l'amato marito Tancredi per un tumore al rene, sotto controllo prima, per qualche tempo, inarrestabile poi. I primi anni aveva tenuto "botta", cercava di essere forte per sé stessa, per le loro famiglie, ma la malattia divenne di colpo il centro della loro vita, tutto le ruotava intorno. Malgrado ciò, vissero una vita piena, si sposarono dopo 15 anni di convivenza, celebrando il matrimonio con una festa bellissima, scelta colma d'amore e consapevolezza, la loro. Riuscirono a fare molti viaggi insieme, ma al loro entusiasmo si affiancavano i momenti durissimi della malattia, che la faceva sempre da padrone, sebbene Tancredi e Caterina cercassero di confinarla in uno spazio limitato.

Nel 2012 Caterina rimase sola; passati i primi anni in cui dovette riorganizzare la vita daccapo perché quella da loro scelta non l'aveva più, arrivarono puntuali dei "boomerang emotivi" che la gettarono nel più profondo smarrimento. Tutte le emozioni inesprese, soffocate, non vissute perché tutti le dicevano che "doveva essere forte" si presentarono di colpo, facendola crollare vittima di attacchi panico, ansia ed ipocondria. Lei conosceva bene l'origine del suo male, ma non aveva gli strumenti adatti per curarlo pur provando ogni rimedio, passando dallo psicoterapeuta a visite e controlli di ogni genere ... il cardiologo era diventato uno dei suoi migliori amici!

Nel 2021, a seguito di uno screening di routine, apprese che questa volta era toccato a lei. I giorni successivi alla scoperta della malattia furono agghiaccianti. La sua mente era un continuo chiacchiericcio, uno scontro tra presente e passato, preda della paura del doloroso vissuto e vittima di una nuova paura per ciò che l'aspettava. Caterina era molto arrabbiata con la vita, la sua parte più sciocca pensava di aver pagato già un "dazio" molto pesante con la morte di Tancredi, la persona con cui avrebbe voluto invecchiare; ed ora invece aveva nuovamente il timore di dover affrontare una strada che aveva già percorso con tanto dolore sulla propria pelle. I suoi pensieri erano un rincorrersi frenetico, dal voler estirpare tutto e subito al desiderare che fosse solo un brutto risveglio, dalle notti insonni per cercare di capire come muoversi, fino a quasi a dover consolare i suoi affetti nell'apprendere la notizia. Tutte le persone che le ruotavano intorno non sapevano far altro che dire "devi essere forte" perché forse era ciò che loro si aspettano per sentirsi quasi sollevati nello starle accanto.

Non è vero, non devi essere forte, devi accogliere la tua debolezza, il tuo dolore, la tua paura, la tua fragilità e cullarle come si fa con un bimbo. La vita ti dà sempre altre possibilità, pone nel tuo cammino persone speciali soprattutto nei momenti più difficili, che sembrano inviate dal Cielo.

Caterina, oltre a presenze amorevoli e fortificanti, trovò un valido aiuto nella meditazione, iniziò a trasformare profondamente la sua vita consapevole di una nuova forza, la forza della vita, che non era volerla manipolare a suo piacimento, ma accettarla. Capiì che quando la vita sembrava essere stata crudele con lei, in fondo si stava prendendo cura di lei, preparandola ad accogliere la dimensione dell'eterno, dove tutto è dono, tutto è benedizione.

Finché aveva vissuto ad un livello di personalità superficiale, in cui solo la mente guidava sovrana ogni sua azione ed era giudicante nei confronti dell'esistenza, non accettava i suoi doni. La mente manipolava a suo piacimento le esperienze vissute, ma ora doveva ascoltare la sua anima e lasciarsi guidare verso una realtà più profonda, solo così poteva trasformare la scoperta della malattia in

una perla preziosa che avrebbe cambiato la sua vita, dilatando il tempo per vivere e portandola a scelte che diversamente non avrebbe avuto il coraggio di fare.

“Qualunque cosa a cui tu aspiri, inizia a farla! L'osare porta con sé genio potere e magia. Comincia adesso!” (Goethe)





Mi sono detta:
ci dovrà pure essere qualcosa di buono
in quello che sta succedendo.
Mi sono impegnata per trovarlo

Purple

Prima della malattia programmavo la mia vita,
il mio tempo libero, ero tutto un programma;
ora, invece, progetto.
E ho scoperto che è bellissimo progettare