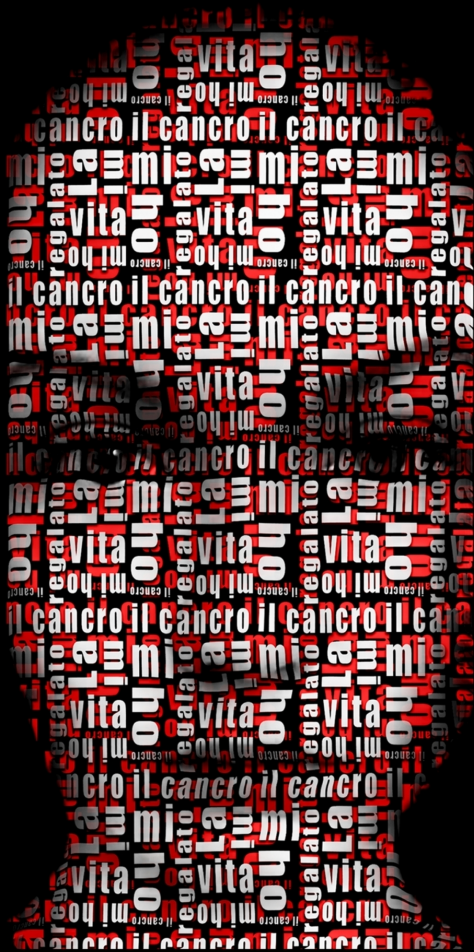


il cancro mi ho regalato la vita



Leonova Cristina
Tradotto in italiano: Evelin Zagarskikh

il cancro mi ho regalato la vita

18+

Кристина Леонова

Il cancro mi ho regalato la vita

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67758629

SelfPub; 2022

Аннотация

E storia vera della una ragazza russa. È una storia affascinante di lotta, disperazione, fede e di nuovo la lotta contro una malattia di cui non ci piace parlare. Quante volte viviamo la nostra vita senza sentirci felici, senza avere tempo per niente, correndo da qualche parte, senza sapere di cosa si tratta. La causa di molti dei nostri problemi siamo noi stessi. Grazie all'autore di questo libro, imparerai ad amare la vita, ad apprezzare te stesso e ad essere orgoglioso di te stesso, potrai restituire pace e felicità alla tua anima. Questo libro è utile in tutti i campi della vita, vi aiuterà a realizzare il vostro potenziale nascosto e a rendere la vostra vita gioiosa e prospera.

Кристина Леонова

Il cancro mi ho regalato la vita

"I desideri si avverano quando non è necessario"

Questo è un racconto di storia vera.

Dall'autore

Ciao, mio caro lettore!

L'idea di scrivere il libro sulla mia storia di rinascita dopo l'interminabile periodo dell'oncologia e la conseguente nullificazione totale mi è venuta per una ragione, per la catena di eventi che mi hanno condotta ad essa, che, naturalmente, scoprirete più tardi. Sto scrivendo questo libro per voi perché credo veramente che la mia storia, la mia esperienza possa servire come quel caro e tanto atteso "calcio nel sedere" per voi per svegliarvi e iniziare a vivere. Vivere per davvero e godersi la vita appieno! Se state attraversando una fase difficile del trattamento per un cancro, una dolorosa rottura di una relazione, difficoltà finanziarie, una serie di perdite, o se semplicemente sentite che il vostro destino è sigillato in anticipo e che nulla nella vita può essere cambiato in meglio, se non sapete come e dove andare avanti – allora questo libro vi ha trovato giusto in

tempo. Nulla nel nostro mondo è casuale – tutto è interconnesso e tutto ha le sue ragioni e conseguenze, penso che lo abbiate già sentito molte volte, ma lo ripeterò di nuovo – dalla mia esperienza personale. Ho sperimentato molte relazioni causa-effetto, sia buone che cattive. Tutto viene per avanzare uno stadio, un processo, e non sempre qualcosa di terribile che capita nella vita porta a qualcosa di terribile. Dopo aver letto la mia storia, lo vedrete e credo che anche voi abbiate la forza e la motivazione per andare avanti!

Ho preparato diversi capitoli per voi – nel primo mi conoscerete meglio, comprenderete come è stato il mio anno di svolta del 2018, quando mi è stato diagnosticato il cancro, come sono stata curata, come ho affrontato il mio divorzio e ho imparato a vivere di nuovo e a trovare me stessa... Poi troverete un altro capitolo dove condividerò tutte le lezioni che il cancro mi ha insegnato, che ho attraversato e che hanno cambiato drasticamente la mia vita e la mia realtà. Infine, rivedremo e digeriremo tutto ciò che imparerai nel libro in modo che non rimanga nella tua memoria solo come una lettura autobiografica, ma che abbia il massimo impatto sulla tua visione del mondo e sulla tua vita.

Un piccolo spoiler dalle prime righe – in questo libro non faccio pubblicità a medici e cliniche, non descrivo farmaci e trattamenti chemioterapici, non do consigli medici su come curare il cancro o come prevenirlo. Non li do semplicemente perché le sottigliezze del mio trattamento non mi sono note – tutti

i farmaci e i dosaggi sono scritti in ogni dimissione ospedaliera, ma io non li ho approfonditi, non ho approfondito la mia malattia più di un comune passante non coinvolto – non ne avevo bisogno, così come non ne ho bisogno ora.

Questo libro non è su come curare il cancro, questo libro è su come guarire la tua Anima e raggiungere tutto ciò che vuoi veramente in modo naturale – attraverso la conoscenza di te stesso. C'è un detto: "In un corpo sano, uno Spirito sano", ma ho imparato che con un'Anima sana, anche il corpo sarà sano. Il destino è reciproco. Spero che anche voi capiate questo. Andiamo, va bene? Buona lettura!

Capitolo I

“2018: il mio punto di svolta”

Prima parte.

"Il passato".

Nel 2018, subito dopo le vacanze di Capodanno, sono andata dal ginecologo per un check-up completo, dato che stavo pianificando una gravidanza. Mi trovavo nella periferia di Mosca, che sappiate bene, non è Mosca, è la periferia della Russia. Tutto in Russia è, in un certo senso, periferia di qualcosa. Nelle periferie sono ancora in vigore le regole dei nostri vecchi antenati che sono state tramandate. Ma comunque quella lì non era la mia prima deviazione di questo tipo – otto anni prima,

quando mi era sposata per la prima volta, era anche andata dai medici per scoprire perché non potevo rimanere incinta. Non ho mai avuto molto panico, perché io e mio marito non ci siamo sforzati molto, né con il mio primo né con il mio secondo...

Sono stata ossessionata dal desiderio di diventare madre – si può dire che mi è stato inculcato fin dall'infanzia, si dice, crescerai e ti sposerai, avrai dei figli. Crescendo, ho sentito da tutti i miei parenti e dalle donne adulte storie molto simili tra loro: "Ci siamo incontrati e ci siamo innamorati subito, più tardi mi ha sposato e abbiamo avuto un figlio piccolo", o lo stesso, ma in modo leggermente diverso: "Ci siamo innamorati e abbiamo scoperto che stavamo per avere un bambino, poi abbiamo deciso di sposarci! Ma si parlava anche di ragazze che, per qualsiasi motivo, non partorivano nel primo anno dopo il matrimonio ed erano considerate difettose, sterili, malate e infelici, tutti si preoccupavano per loro, le compativano e lamentavano ogni tipo di disgrazia e sfortuna familiare. Come diceva mia nonna: "Ai nostri tempi non si andava dai medici con queste domande – tutti rimanevano incinti in questo modo. È così che il mio subconscio ha formato un certo scenario di una vita felice e armoniosamente corretta – innamorarsi, sposarsi, partorire. Ho dovuto partorire nel primo anno di matrimonio, o sposarmi, come si dice, "per matrimonio", ma solo per amore. Uno schema strano, certo, ma non l'ho scelto consapevolmente e non l'ho analizzato in quel momento.

Dopo essermi sposata per la prima volta, mi sono trovata

di fronte alla dura realtà che il "per sempre felici e contenti" non va sempre secondo i piani. Mio marito, appena sposato, si è ubriacato dopo il matrimonio e non ha condiviso il mio desiderio di prole. A volte non era timido nell'alzare le mani verso di me e provocare scandalo. Beh... ho ingoiato tutto perché mi vergognavo di dire a qualcuno, specialmente alla mia famiglia, che il mio "vissero felici e contenti" ero stato un'illusione fin dall'inizio. Molto prima di sposarmi sapevo che tipo di persona era, ma ho resistito ostinatamente a togliermi gli occhiali rossi. La ragione di questo era tutto il solito discorso sulle storie d'amore delle donne anziane – "si sono incontrati, si sono innamorati, si sono sposati, hanno avuto figli...".

Quando ho iniziato una relazione con il mio primo marito, all'età di quattordici anni, sapevo in fondo alla mia mente e alla mia anima che quello non era l'uomo che avevo desiderato per tutta la mia vita. Ma all'inizio mi vergognavo di porre fine alla mia relazione con lui a causa della condanna degli altri, prima di tutto, avevo paura della condanna di mia nonna, che mi considerasse una poco di buono, una donna caduta e tutto in quel senso, ma se volete uso le sue parole precise: "come una puttana". L'esempio delle mie nonne e di mia madre mi ha mostrato che bisogna tenere la famiglia a tutti i costi, che gli uomini sono deboli e amano bere, uscire, mettere le mani addosso alle loro mogli... Le donne sono forti – sopportano tutte le difficoltà della vita familiare, tengono la casa pulita e accogliente, cucinano cibi deliziosi, lavano i calzini dei loro mariti e li mettono a letto

ubriachi...

Mia madre era per me l'esempio incondizionato della migliore moglie e madre a cui aspirare. La donna più ordinaria, che lavora con un programma, che è stanca come tutti gli altri per il lavoro e le responsabilità quotidiane. Che vuole rilassarsi nei suoi giorni di riposo e a volte mette in secondo piano le faccende domestiche, ma per lo più ogni giorno di riposo si affanna proprio nelle faccende domestiche – lavare, cucinare, pulizia completa, stiratura obbligatoria della biancheria asciutta, e in primavera e autunno lavorare anche al giardino della casa in montagna. Fin da piccola ha imparato a tenere la casa da sola, perché sua madre, mia nonna, ha dovuto lavorare dalla mattina presto fino a tarda notte per nutrire i suoi figli dopo la morte del marito. Così mia madre, da ragazza, ha imparato a cucinare da sola dalle madri delle sue amiche, mentre le sue coetanee giocavano in cortile, ha imparato a risparmiare il cibo a causa della mancanza di soldi per il cibo e poteva fare qualcosa di veramente gustoso e nutriente da semplici patate, come lo chiamava lei "fare un pezzo di torta da un pezzo di merda". Mia nonna, come molte donne anziane russe sanno essere molto sintetiche su certe cose. Dai miei ricordi d'infanzia, ricordo frammenti di quei momenti felici e caldi quando tutta la famiglia era insieme, una cena deliziosa, nonostante la semplicità e la scarsità dei prodotti, una casa pulita... Ricordo anche i litigi dei miei genitori, quando mio padre se ne andava per qualche motivo, o mia madre voleva uscire di casa con me in braccio, ma dopo dicevano che "un

litigio è un litigio" e "marito e moglie sono un unico Satana indivisibile", dicendo che non c'era niente di male nello scandalo precedente e che, nonostante tutte le grida e i battibecchi, tutto andava bene. E ricordo un periodo in cui mia madre perdonò mio padre per il suo tradimento, riaccogliendolo in famiglia dopo una certa assenza. Perdonandolo fino a quando non si è bruciata, apparentemente in modo permanente. Con il tempo, è passata dall'essere una donna allegra e parsimoniosa a un'ombra di se stessa, smorzando la sua miseria con l'alcol. Nell'aprile 2005, quando avevo quasi sedici anni, lei non c'era più. All'epoca, era arrabbiata con lei per essersene andata così presto e per non aver ascoltato le nostre suppliche di cambiare vita. Ce l'avevo con lei perché era debole e si arrendeva così facilmente a causa di "qualche battibecco" con mio padre...

Solo di recente ho capito che ciò di cui aveva più bisogno in quel momento era un sostegno morale e fisico, che tutto ciò che le stava succedendo in quel momento era una richiesta d'amore e d'aiuto, stava chiedendo di essere ascoltata, ma invece riceveva critiche e condanne, insulti e ultimatum...

Avevo la visione del mondo che la famiglia e la vita coniugale è davvero un lavoro duro, dove sei letteralmente coinvolta nella relazione, tollerare e perdonare tutte le azioni di tuo marito – il divorzio è una vergogna per una donna! I nostri antenati vivevano con queste credenze ai loro tempi. L'uomo è il capofamiglia e il "capo" della famiglia, mentre la donna crea conforto nel nido familiare, ed è il "collo" che guida la testa nella giusta direzione.

Se un uomo va da un'altra donna, è colpa della moglie perché non restituisce qualcosa; se un uomo è un cattivo padrone di casa e non batte un chiodo in casa, è colpa della moglie perché non lo ispira a fare nulla; se un uomo beve, è colpa della moglie perché assilla il marito per entrare nella bottiglia. Un tempo il divorzio era percepito come qualcosa di immorale, poteva costare a una persona la carriera e il lavoro. Le persone venivano espulse dal partito e condannate pubblicamente, il che in epoca sovietica equivaleva al crollo totale della vita. È stato allora che le mie nonne sono cresciute e sono state educate con queste credenze e paure, e queste stesse credenze hanno nutrito i miei genitori e me, rispettivamente. L'inconscio collettivo ... Sapevo fin da quando era in fasce che il divorzio era orribile e vergognoso, che avrebbe rovinato la mia vita, lo sapevo e ci credevo, anche se non ho mai avuto alcuna prova vivente che una persona fosse "distrutta" dopo un divorzio, ma ci sono stati molti esempi in cui le persone si sono letteralmente odiate e hanno sofferto nello stesso appartamento per salvare il loro matrimonio ... Adottando tutti questi atteggiamenti, ho trascinato la mia relazione per anni – sei anni prima di sposarmi, anche se ci sono state delle rotture, ma sono tornata indietro alla prima chiamata, perché "questo è uno spirito affine, tanti anni insieme – ho rimpianto gli anni sprecati – dobbiamo continuare a tirare, non possiamo mollare" e ho sopportato per altri due anni e mezzo quando mi sono sposata.

Avevo molto risentimento, odio e disgusto, così come pietà

per me e per lui. Alla fine volevo lasciare tutto e divorziare entro un mese dal matrimonio, ma mi dispiaceva per lui e pensavo: "Chi mi vorrebbe come divorziata? Il divorzio è una vergogna! Devi trascinare, non puoi mostrare che lo schema del "per sempre felici e contenti" era fallito su di me. I miei genitori hanno investito nel nostro matrimonio – non posso deluderli così.

Circa un anno dopo il nostro matrimonio, mio marito smise improvvisamente di bere e andò persino in una clinica per essere curato. Era strano, perché per tutto il tempo in cui l'avevo conosciuto, non era mai andato oltre il parlare di smettere di bere. Non sono mai stata categorica sull'alcol in generale – non avevo bisogno che lui smettesse, semplicemente non capivo le sue trasformazioni: se eravamo fuori da qualche parte e lui beveva, indipendentemente da quello che beveva, era ancora una persona adeguata – niente scenate o parolacce, tutto era divertente ma rilassato. Ma appena si incontrava con i suoi amici da qualche parte e io avevo davvero paura che tornasse a casa – provocava di proposito uno scandalo, mi provocava di proposito per colpirlo al cuore, per scattare contro di me e colpirlo di nuovo, o anche non provocare – diceva solo cose brutte e mi distruggeva moralmente...

Quando ha smesso di bere, mio marito è andato a pescare, e se prima era interessato solo alla pesca estiva, ora amava la pesca invernale e semistagionale e passava tutto il suo tempo libero con gli amici pescatori sui fiumi. È stato allora che sono iniziati i primi imbrogli consapevoli. Il tradimento è venuto da

parte mia. Con "barare" non voglio dire che ho fatto una furia a sinistra – per niente. Ho trovato divertimento con altri uomini che erano interessati a me. Uomini che erano interessati alla mia personalità, ai miei hobby, con i quali potevo parlare di niente e sentirmi necessaria e interessante. È così che ho conosciuto su internet un fotografo di Mosca. Era l'esatto opposto di mio marito: alto e magro, giovane e positivo. Non fumava e non beveva affatto. Sembrava che sapesse tutto di tutto, e se non sapeva qualcosa, la trovava su Internet e la sapeva. Parlare con lui mi faceva sentire la bambina che volevo essere in quel momento, solo perché era così stanca di dover portare tutta la casa sulla schiena. Abbiamo solo chiacchierato di fotografia e della scelta di una macchina fotografica, lui era interessato a quello che avevo da dire su di me e io era affascinata da quello che aveva da dire. Non ho fatto nessun piano, non ho pensato a nessun incontro, ma nel corso di una comunicazione regolare – ci scambiavamo messaggi tutto il giorno, per diverse settimane di seguito – è nato un interesse reciproco e il desiderio di un incontro faccia a faccia.

Non mi sto affatto scusando per quel periodo, e per quelli successivi, ma è stato il disinteresse di mio marito per la mia persona che mi ha spinto a tradire – l'intimità stava diventando meno frequente, i complimenti hanno smesso di essere pronunciati, il tempo insieme è stato sostituito dalla pesca, e non c'era un solo chiodo battuto in casa. Il mio desiderio che mio marito smettesse di bere e di picchiarmi si è avverato,

ma si è realizzato in un modo molto radicale: portandolo a pescare in fiumi e stagni fino alle orecchie. Ho provato quasi tutte le misure da parte mia per riconquistare mio marito – cene deliziose e serate romantiche, pratiche erotiche, persino tentativi di provocare la gelosia, lunghi dialoghi e persuasione... Ma niente ha portato risultati, e sono andata nel posto dove era interessante, dove si respirava il desiderio, dove la gente mi aspettava, dove sono stata sinceramente benvenuta.

Dopo alcuni incontri, ho capito che non potevo più tradire mio marito, anche se lui non si accorgeva di nulla – né i miei strani orari di lavoro senza fine settimana, né le levatacce con una lunga doccia, né i continui messaggi al telefono, ma non potevo più farlo. Tutti vedevano i cambiamenti in me e nel mio comportamento, anche i miei colleghi di lavoro scherzavano su come io sorridessi sempre stupidamente mentre scrivevo sul cellulare. Tutti intorno a me sapevano che mi stava succedendo qualcosa. Tutti tranne lui. Tutte le bugie e le reticenze mi facevano sentire sporca, come se fossi davvero ricoperta da una fanghiglia densa e viscida dalla testa ai piedi... Così ho deciso di divorziare. Parlando con mio marito del divorzio, mi aspettavo qualsiasi cosa, da un altro pestaggio, a lacrimevoli lamenti su una tregua, perché nel suo mondo e nella sua percezione, tutto era pari e normale nel nostro rapporto. Ma prese la notizia con calma e andò dai suoi amici per un cognac. Senza nemmeno cercare di discutere qualcosa. Mi aspettavo una presa di posizione, ma non c'era nessuna presa, aveva solo la scusa perfetta per ricominciare

a bere.

Abbiamo chiesto il divorzio insieme, e abbiamo comunicato abbastanza normalmente per un po', lui pensava che fosse una specie di gioco che stavo facendo o qualcosa del genere, che sarei tornata da sola verso di lui, come avevo fatto molte volte prima che fossimo sposati. Qualcosa nel suo comportamento è poi cambiato in meglio, si è "svegliato" e ha iniziato a prestarmi attenzione, il che mi ha messo in un'altalena emotiva e psicologica. Cominciavo a mettere in dubbio la mia decisione e consideravo sempre di più le opzioni di tornare indietro, e c'è stato uno di questi tentativi – alla fine – che mi ha risvegliata e mi ha messa sulla strada giusta in quel momento.

Dopo aver digerito tutto quello che avevo fatto per molto tempo, una bella mattina, quando mi ero già trasferita con il mio fotografo a Mosca, ho capito che non potevo farlo, che dovevo tornare da mio marito – dieci anni di relazione, dopo tutto, la mia città natale, tutta la mia famiglia e gli amici lì... Così sono tornata, pensando che mi sarei sentita meglio, sperando che sarebbe diventato più facile. Sono tornata indietro, ma era sufficiente anche solo per 24 ore. Anche se il mio ex stava "ballando" davanti a me in tutti i modi, sapevo che non stava migliorando. Mi sentivo più soffocata di prima... La casa era diventata fredda e grigia, c'era molta polvere e un odore umido – mi chiedevo se l'avessi già sentito prima o se fosse nuovo... Tutto era alieno e non reale. Mi sono seduta sul divano, guardando l'appartamento, e mi sono sentita a disagio e disgustata di essere

dentro quelle mura, ormai straniera. La casa in cui era entrata con l'aspettativa della felicità ora mi stava divorando. No, non lo era più; E al contrario, non mi accettava neppure. Ero stata via solo per un paio di settimane, e ora ero un'estranea per quel posto. Era come se, quando sono partita, avessi portato con me il calore e l'anima di questo appartamento e non l'avessi riportato indietro. Anche se sapevo che il mio ex-marito viveva ancora qui – c'era una sensazione persistente che il posto fosse stato svuotato di persone per molto tempo. Non c'era vita nell'appartamento e la sola presenza qui era insopportabile.

Sono fuggita, letteralmente, a Mosca, cercando di dimenticare il più rapidamente possibile i sentimenti e le emozioni di quella breve visita.

La prima volta che ho vissuto con il mio nuovo fidanzato, sono sprofondata in una terribile depressione. Una nuova città in cui non avevo nessuno tranne quest'uomo. Sono stata abbastanza ritirata per tutta la mia vita e a quel tempo era impossibile per me andare a passeggiare da sola. Con un nuovo uomo potevo andare a passeggiare molto raramente – lui aveva un lavoro 5/2 e io stavo solo cercando un nuovo posto. La casa era a pochi passi dalla metropolitana in un quartiere abbastanza tranquillo. L'appartamento era al piano terra con le sbarre alle finestre. All'interno aveva bisogno di essere rinnovato – la carta da parati e i mobili erano ancora degli anni '90, tutto sembrava antiquato e noioso, e c'erano rigogliosi cespugli di lillà che crescevano fuori dalle finestre. Erano piantati così vicini alla casa che i rami

si aggrappavano letteralmente alle finestre, così la stanza era immersa nel crepuscolo per tutto il giorno, il che aggiungeva solo la sensazione di essere intrappolati, grigi e solitari. Ero in casa quasi tutto il giorno e tutto l'ambiente opprimente mi pesava, mi divorava letteralmente dall'interno... C'erano lacrime, c'erano dubbi, c'erano paure... Non sapevo cosa fare dei miei sentimenti e delle mie emozioni e mi sono semplicemente affidata nelle mani di un uomo, mettendo su di lui tutta la responsabilità di me stessa e della mia vita, cercando di ascoltarlo in tutto, idealizzandolo, volendo compiacerlo in tutto, per essere la più perfetta e buona per lui, perché la mia vita è cambiata grazie a lui! Perché questo è quello che mi è stato insegnato fin dall'infanzia: "Non c'è nessun posto come casa con un tesoro". Un uomo era il tesoro. Sopportare tutte le difficoltà per il bene del grande e puro amore – la cosa principale è che si fosse innamorati a testa in giù e felici, e avremo riparato tutto, migliorato e trasformato il resto. Così tutto è diventato gradualmente favoloso e bello!

Mi sono interessata a lui, mi ha insegnato cose nuove, abbiamo camminato in posti bellissimi, non c'erano più quei battibecchi da ubriachi che mi hanno accompagnato nel mio primo matrimonio, ho visto e sentito il suo grande amore per me, e la vita si è dipinta di nuovi colori! Solo che la vita non era più mia, e ogni mio desiderio veniva accolto con critiche, o negatività, o mancanza di controinteresse... Lui ne sapeva più di me e sapeva sempre il meglio e il modo giusto, così mi istruiva in quasi tutto. Avevamo dei punti in comune, naturalmente, in

un momento in cui non cercava di farmi cambiare idea o di rieducarmi. Era premuroso e diligente, cercava di compiacermi in tutto, ma d'altronde io non era più io, ma una ragazza adattata il più possibile alle sue preferenze. Tutto stava cambiando in me – il mio aspetto, il mio comportamento, il mio modo di parlare, la mia scelta dei vestiti – se a lui non piaceva il mio aspetto e a me sì, sceglievo una cosa, o per compiacere lui e sentirmi fuori posto o per compiacere me stessa ed essere insoddisfatta tutto il giorno. In molti modi, anche la maggior parte, tutti questi cambiamenti sotto la sua influenza erano per il meglio e sono stata grata per ognuno di loro, ma ogni anno mi sentivo sempre più come il peggiore degli impostori...

Un anno e mezzo dopo ci siamo trasferiti in uno spazioso trilocale in un quartiere completamente diverso, più vicino alla regione. L'appartamento era al quarto piano, con grandi finestre luminose e una buona vista. Abbiamo iniziato a ristrutturare insieme, scegliendo tutto in modo che piacesse a entrambi. Era una nuova svolta nella relazione che pensavo di aver aspettato così a lungo. Ma a poco a poco mi sono sentita a disagio anche nella nuova casa... Mi sono resa conto che era stanca di adattarmi all'immagine che lui aveva scelto per me. Abbiamo smesso di andare a passeggiare insieme come eravamo soliti fare, perché "Dove andare a passeggiare?". – Era una zona residenziale e si arrivava a Mosca in treno o in macchina. Ma avevamo orari di lavoro diversi e lui finiva di lavorare due ore prima di me, quindi non voleva aspettare che io uscissi dopo, e non aveva senso che

guidasse fino a casa per tornare. Siamo rimasti sempre più spesso a casa la sera.

Avevamo sempre più litigi e disaccordi domestici, e io volevo andare nella mia città natale per passeggiare e chiacchierare con i miei amici, per bere vino e ballare fino al mattino; per fumare senza paura o vergogna o colpa – per fare tutte le cose che non potevo fare davanti a lui, per fare tutte le cose che mi aveva proibito, per le quali mi aveva condannato e s'era risentito. Essere me stessa senza maschere...

Ma, stranamente, nell'estate del 2016 abbiamo deciso di sposarci. Sfortunatamente, quella decisione è stata presa più per una mancanza di comprensione di dove stava andando la nostra relazione, per la mia mancanza di comprensione soprattutto. Tutto andava bene, molte persone pensavano che eravamo la coppia perfetta, alcuni erano gelosi che tutto andasse bene, e io non capivo dove stavamo andando. Era il terzo anno della nostra relazione, vivevamo insieme e lui non mi stava facendo la proposta – perché no? Ho avuto paura che stesse solo aspettando un'opzione migliore per se stesso, e che io stessi perdendo gli anni migliori per un'attesa incomprensibile. Tutto dentro di me tremava per il terrore che "il tempo scorreva". Poi ho iniziato una conversazione piena di lacrime, in modo scandaloso, sul tema "Chi sono io per te e perché non ti stai proponendo?". – In termini più semplici, mi sono costretta a fare una specie di domanda all'anagrafe. E ancora una volta, tutto è diventato come una magia! Un matrimonio modesto il 26 agosto 2016 con i

nostri più cari, niente carrozza o brindisi eccentrici, niente torta. E dopo una vacanza al mare per noi due. Non ci doveva essere niente di più importante di questo.

Nonostante tutto il mio grande amore per il mio nuovo marito, in fondo ho solo accettato questa mia "gabbia dorata" che avevo costruito per me stessa. Avrei potuto seguire chiaramente questo copione, o uscire dalla relazione (non potevo certo immaginare la vita senza di lui), e ho così continuato a vivere con l'amore nel cuore e nelle bugie con recriminazioni reciproche, risentimenti e rabbia. A volte avevamo un idillio, altre volte dovevo andargli incontro e fare quello che voleva lui per fare pace. La pressione era sempre su di me, ero io che dovevo ricollegarmi alle sue aspettative e cercare di conformarmi, mentre, all'unisono, ero solo io che dovevo accettarlo per quello che era. Mi ha fatto arrabbiare questa ingiustizia, il fatto che lui non imparasse niente da me, ma a quel tempo non capivo esattamente cosa stavo sbagliando e come rimediare.

Parte seconda

"Esami".

Così, nel gennaio 2018, quando sono andata dal ginecologo per un controllo pensando che finalmente sarei rimasta incinta e che il mio scenario "per sempre felici e contenti" si sarebbe avverato, il medico ha trovato una cisti sull'ovaia destra. Dovrei dire che sono rimasta immediatamente scioccata? – Non posso

dirlo, perché non c'è stato alcuno shock in realtà. Sapevo che le cisti a) non sono mortali e b) sono curabili. Il mio cervello ha capito che se anche la ciste fosse stata rimossa chirurgicamente, avrei avuto ancora un uovo, e le persone partoriscono anche con un uovo solo. Quindi mi sono preparata il più serenamente possibile per i miei giri di esami, ma avevo già un pensiero in testa: "E se?". – E se non riuscissi a rimanere incinta, e se non riuscissi a partorire, cosa succederebbe? Mio marito mi lascerà? Sarò da sola? Diventerei una vecchia zitella?

Non riesco a pensare a niente di meglio da fare, così decisi di porgli di petto tutte le mie domande "e se?", alle quali ottenni risposte abbastanza rassicuranti, anche se il mio segugio del sospetto interiore si aspettava una fregatura. Per un po' ho deciso di rallentare i miei pensieri e risolvere i problemi man mano che si presentavano, il che era difficile, perché la mia naturale puntualità non mi permetteva di galleggiare comodamente a valle, avevo sempre bisogno di tutto in modo rapido e chiaro. Ma la nostra medicina russa mi stava rallentando nella vita e nelle scelte.

Quando ho fatto il mio primo esame del sangue, e mi è stato detto che il risultato sarebbe stato pronto in tre o cinque giorni lavorativi, ma in realtà sono dovuta andare il sesto, e l'ottavo, e il quattordicesimo, e il ventesimo giorno ... Poi sono andata a prendere i risultati da sola e letteralmente mi sono ritrovata a piangere con le infermiere – questa situazione ha cominciato a scuotere moralmente un tale stato di cose che sono

entrata sempre più a fondo in uno stato di perdita e disperazione. Ogni visita dal medico era accompagnata da sorprese diverse: il medico improvvisamente andava in vacanza, o i risultati si perdevano, o c'era una lista d'attesa di quattro ore... Mio marito mi incoraggiava, naturalmente, ma più spesso sentivo "critiche" al mio indirizzo, dicendo "perché ti lamenti, perché gridi? Che differenza farà? Allora devi aspettare, o scrivere un reclamo..." – non mi ha fatto sentire meglio e mi ha fatto sentire ancora più risentita nei suoi confronti. Sentivo sempre di più che lui non mi capiva e non mi sosteneva, anche se non era vero, ma il risentimento è cieco, acceca gli occhi e la mente, impedendo di vedere la realtà evidente.

Non mi ricordo esattamente come, quando o perché, ma a un certo punto sono stata in grado di andare con il flusso – ho cercato di guardare tutto più semplicemente e non con la paranoia di un osservatore. Così, per esempio, sono passata il più comodamente e positivamente possibile attraverso procedure estremamente sgradevoli – idro e colonscopia, che tutti temono e resistono, ma ne parlerò più in dettaglio nel capitolo II.

Sono stata anche molto aiutata dalla mia cara amica Katya. Siamo amiche fin dall'infanzia. Nessuno di noi ricorda esattamente come è successo che io e lei ci siamo separati dal branco di tutti i nostri amici e abbiamo cominciato a passare più tempo insieme. Ma a poco a poco è diventata la persona che sapeva tutto di me e un po' di più, e io per lei sono diventata quella stessa persona. Io e lei abbiamo formato un legame magico,

speciale, ci conoscevamo da vite passate ed eravamo molto vicine. Nonostante i disaccordi in alcuni punti, abbiamo risolto tutte le questioni praticamente senza conflitti e non abbiamo mai litigato più di tanto. Siamo follemente diverse separatamente, sia nell'aspetto che nel carattere, negli interessi e nelle preferenze, ma una volta che siamo insieme, o semplicemente ci chiamiamo, ci trasformiamo in un unico organismo vivente, dove i nostri opposti si completano armoniosamente. Ci capiamo a metà di un tono, neanche mezza parola. Già allora lei studiava psicologia e diversi metodi di lavoro con il subconscio. Perciò, in caso di una nuova ondata di intollerabile offesa, dolore al cuore e un impeto di lacrime, la chiamavo e ascoltavo la sua voce – e in pochi secondi il panico si placava, potevo pensare e agire come se le nuvole dentro di me si disperdessero e uscisse il tanto atteso sole.

Tra gennaio e maggio feci un tal numero di test ed esami di ogni tipo che nemmeno una nonna molto anziana rinchiusa in un policlinico potrebbe sopportare! Ho fatto tutte le analisi del sangue, delle urine e delle feci, gli ultrasuoni addominali, pelvici, della vena pelvica e del seno, una risonanza magnetica e i marcatori del cancro. Ma, nessuno, ripeto – NESSUNO dei risultati è scattato nella mia mente con la temuta parola "Cancro". Per me, tutti questi salti da un medico all'altro non erano altro che la preparazione per una facile "laparoscopia" per rimuovere una piccola, beh, già grande, cisti – si suppone, più o meno, che sia così. Anche nella clinica, dove mi hanno mandato a consultare

i chirurghi oncologici, mi hanno assicurato che non c'era nessun cancro, che tutto era abbastanza normale e semplice, ma dal momento che sono venuta da loro – mi avrebbero portata mano a mano attraverso il trattamento. Vedevo e percepivo tutta la situazione nel modo in cui volevo che fosse.

Non ho avuto sintomi di alcun tipo. Il dolore al basso ventre, di solito di natura tirante o dolorosa, era molto simile alla semplice sindrome premestruale o all'ovulazione. L'unica cosa che confondeva il mio ginecologo era che i miei periodi erano sorprendentemente regolari e stabili. È stato intorno all'ottobre 2017 che ho installato un'app sul mio cellulare per aiutarmi a tenere traccia di "quei giorni" e ogni mese arrivavano esattamente nel giorno "previsto", ma con i tumori cistici potevano verificarsi dei ritardi, indicando un ciclo mestruale irregolare. Il fatto che avessi frainteso mi ha dato fiducia e tranquillità – "quindi non è tutto così male!". – Ho pensato e ho navigato con un senso di facilità verso l'ignoto.

Il 17 maggio 2018, sono arrivata per il mio ricovero in ospedale. Anche quando mi sono sistemata nella mia stanza nel reparto di oncologia ginecologica, non pensavo che io e l'oncologia avessimo ormai qualcosa in comune – che avesse a che fare con me. I medici e le infermiere della clinica si sono comportati positivamente e facilmente, mi hanno detto che non c'era il cancro, che l'operazione era semplice, e siccome era semplice e non era legata ad un cancro – sono stata rimandata per l'intervento e finita nella coda generale, che ho aspettato

per tre settimane. Ho passato le prime due settimane nella coda generale, ma il giorno prima dell'intervento previsto, esattamente in orario, sono arrivati i dolori mestruali, per cui sono stata spostata verso un'altra settimana di attesa.

In questo periodo, mentre era in attesa del mio turno, ho formato nella mia mente la seguente immagine di tutto ciò che stava accadendo: una palla di neve che rotola giù da un'alta montagna. Ogni secondo che passava, il grumo diventava sempre più grande e più "coperto" di neve, sempre più grande e più pericoloso. E poi mi sentivo come se fossi da qualche parte ai piedi di quella montagna, aspettando con terrore di vedere cosa mi avrebbe colpito alla fine... Ma quell'immagine era da qualche parte nel profondo del mio subconscio, si potrebbe anche dire "dietro le sette mura", e mi arrivava solo nei momenti di maggiore disperazione – molto raramente. Non ci ho fatto molto caso, l'ho anche messo da parte con il pensiero: "No, questa è una follia.

Parte terza

"La mia prima operazione"

Nel frattempo, l'estate era già arrivata e stare in ospedale stava diventando sempre più noioso, dato che tutti i miei amici e conoscenti stavano facendo grigliate e alcuni avevano anche iniziato a fare il bagno. Tutto quello che volevo davvero era essere curata il più presto possibile e tornare a casa.

Non aspettavo l'intervento come qualcosa di spaventoso e pericoloso, al contrario – per me era già sicuramente un appuntamento molto atteso! Anche un clistere forzato il giorno prima non ha smorzato la mia "anticipazione" della libertà imminente. Il giorno stabilito, mi sono svegliata verso le cinque del mattino e sono andata a fare la doccia per prepararmi. La mattina dell'operazione potrebbe essere descritta come una parodia della "mattina della sposa" – trattamento con l'acqua, calze bianche, trecce ai capelli... romanticismo, in una parola. Dentro di me non c'era paura e ansia, nemmeno una leggera sensazione di ansia, e quando mi hanno iniettato dei calmanti molto forti, o qualcosa del genere, era divertente guardare tutto quello che stava succedendo, come se fossi un'eroina in qualche serie televisiva russa in un buon film dove hanno risparmiato sulla grafica e gli effetti speciali.

La sala operatoria non soddisfaceva le mie aspettative – era verde con soffitti alti e grandi finestre, due o tre tavoli operatori e una quantità enorme di attrezzature e luci (se ricordo bene, perché ero già sotto un'iniezione medica, se capite). Avevo un'immagine nella mia testa di pareti bianche, che ci sarebbe stato un solo tavolo e una sola squadra di medici. Devo averlo imparato da una serie TV straniera sulla chirurgia...

La gente, più che altro i medici, gli infermieri e le infermiere non prestava alcuna attenzione a me – tutto è stato portato ad un tale automatismo, che guardando da bordo campo, ho ricordato il mio ufficio e i miei colleghi al mattino – come venivamo a

lavorare, condividevamo certe notizie, prendendo in giro l'un l'altro ... Un infermiere ha tirato fuori un bastone da sotto la mia cartella del cuscino e ha buttato via il mio foglio, lasciandomi a fantasticare in calze, sola su una barella. Ho riso della meccanica dei suoi movimenti – non un muscolo del suo viso si è mosso mentre scopriva il mio corpo nudo e snello. Un'infermiera è entrata dopo e allo stesso modo – senza nemmeno guardarmi, ha rimesso il lenzuolo con un semplice gesto della mano.

"Grazie", ho ridacchiato. Faceva molto freddo lì dentro, e non era comico sentirmi

così con tanta gente intorno.

Rimasi sulla barella per quindici minuti, o più, fino a quando fui portata sul tavolo operatorio e mi fu chiesto di saltare dalla barella al tavolo. Qui mi sentivo a disagio, perché il catetere che sporgeva dall'uretra, con un sacchetto lungo un "filo", non era tanto scomodo quanto il pensiero sgradevole che potesse saltare fuori con qualsiasi movimento incauto, e causarmi un vero dolore fisico. Ho avuto un'esitazione e ho detto ad alta voce qualcosa come: "ed io pensavo che mi avreste spostato voi stessi...", al che ho ricevuto una risposta abbastanza adeguata e calma da una delle infermiere – "abbiamo bisogno di buttarti indietro, e siete in molti oggi – puoi romperti la schiena". Così mi sono arrampicata da sola, il più attentamente possibile, come un gatto sul cornicione del ventesimo piano, con le dita delle mani e dei piedi spalancate e, molto probabilmente, con gli occhi a palla.

Ho cercato di non fare movimenti improvvisi e di calcolare ogni azione. Una volta sul tavolo operatorio, un altro pensiero nella mia testa era "non è così che me lo immaginavo", e mi ha fatto sorridere di nuovo.

C'erano tutti i tipi di strane macchine e fili con sensori alla mia sinistra, una grande lampada grossa e un paio di piccole lampade sopra di me, la superficie fredda del tavolo mi faceva sentire rilassata e, soprattutto, ero sverglia! Ho sempre pensato che una persona sarebbe stata incosciente prima di arrivare sul tavolo operatorio. L'anestesista è venuto da me e mi ha messo una maschera di ossigeno sul viso. Mi ha detto di respirare profondamente, ed io sono andata nel panico – "Merda! La maschera non mi sta stretta! Dottore! E se non svengo? Non puoi almeno fare un po' di pressione?". – Tutti questi pensieri mi stavano facendo impazzire, ma ho mantenuto il silenzio e ho cercato di respirare profondamente. È così divertente – ho sempre pensato che l'anestesia avesse una sorta di odore speciale, che inalandola sapevi che stavi per addormentarti per un po', ma no – non c'era nessun odore, nessun sapore. I miei occhi fissavamo il dottore con orrore e speranza che finalmente avrebbe fissato la maschera, ma lui la premette solo leggermente con la mano e...

E sento la terra cadere da sotto i miei piedi. Ho gli occhi chiusi o è semplicemente troppo buio? Qualcuno mi tiene per mano e mi gira la testa... Dove, e soprattutto, come ho fatto a ubriacarmi così tanto? Non so nemmeno dove sono o con

chi sono, ma mi rendo conto che la mia condizione è molto inadeguata. Ho bisogno di accovacciarmi, almeno. Mi siedo e mi sento sollevare a forza. Tante voci, ma nessuna familiare... Cerco di aprire gli occhi – c'è della sabbia dentro, il sole mi brucia gli occhi e li chiudo bruscamente – così va meglio. Ma tutte queste persone insistono perché io le guardi. Cosa vogliono? Apro di nuovo gli occhi, questa volta più lentamente e con attenzione – l'anestesista... Come? Comincio a ricordare dove sono, ricordo che poco fa lo stesso dottore mi ha premuto leggermente la maschera e ora vuole già che apra gli occhi – è passato solo un secondo. Qualcosa è andato storto? O era già finita? Dopo essermi guardato un po' intorno, mi sono resa conto che sono già sul divano, non sul tavolo operatorio. C'è un orologio appeso sopra di me – ricordo di averlo visto mentre era sdraiata lì in attesa dell'operazione. Ho bisogno di sapere che ora è per sapere cosa sta succedendo, ma i medici e le infermiere intorno a me – non si vede niente dietro i loro occhiali...

Tutto il mio corpo stava tremando. Mi sento come se avessi molto, molto freddo. Ma non riesco a sentire il freddo, non riesco a sentire il dolore, e i brividi non si fermavano. Ho cercato di calmarmi e rilassarmi, così ho fatto un respiro profondo e lento con il naso – il mio corpo si è calmato, ma quando ho espirato ho iniziato a tremare di nuovo. Non ho avuto successo con un altro paio di tentativi di questo tipo, così ho deciso di lasciar perdere – sarebbe passato da solo. Riacquistando gradualmente una parvenza di coscienza

e chiarezza di mente, mi resi conto che il medico doveva rimuovere il tubo di respirazione dalla mia gola, che non sapevo nemmeno esistesse, perché nessun tubo era stato inserito prima dell'operazione. Mi ha chiesto di ascoltare solo la sua voce e di guardarlo – ok, non era un problema! È così che faccio tutte le mie cure – faccio quello che i medici mi dicono di fare. In un istante il tubo non c'era più – non mi ero resa conto che fosse così lungo, mi sembrava che se lo mettevo al braccio era appena fino al gomito, ancora più lungo. Di nuovo, la cosa strana era che tutti quelli che avevano già subito l'operazione si lamentavano della dolorosa rimozione del tubo, ma io non sentivo nulla... Era come se stessi guardando il processo da un'altra parte.

In base alle regole mediche, un paziente viene tenuto sotto osservazione in sala operatoria per un po' dopo l'operazione, per sicurezza, e poi trasportato nella sala post-operatoria. Il mio timer era partito. Avevo un sonno pazzesco, avevo la sabbia negli occhi ed era doloroso guardare la luce, che sicuramente colpiva i miei occhi dalla finestra dall'altra parte del corridoio. Qualsiasi tentativo di chiudere gli occhi veniva immediatamente respinto – il medico deve vedere che stai dando segni di vita! Anche ogni tentativo di coprirmi gli occhi con la mano venivano interrotti – il motivo è lo stesso... Sono riuscita a convincere l'anestesista a un compromesso: chiuderò gli occhi ma muoverò le dita per fargli vedere che sono viva e che non sto sognando. Ma la felicità del conforto non durò a lungo – appena quindici secondi dopo un'infermiera di passaggio mi stava canticchiando nell'orecchio

che avevo bisogno di aprire gli occhi. Non avevo né l'energia né la voglia di spiegarle il nostro accordo con il dottore, così ho solo aperto gli occhi e cercato di sbattere le palpebre più lentamente. La mia condizione era nove su dieci come la peggiore sbornia che avessi mai avuto – la mia bocca era secca e non volevo bere così tanto da inzuppare il mio palato e la gola, in modo che l'umidità non scivolasse nel mio stomaco e impregnasse ogni cellula del mio corpo il più a lungo possibile. La testa era torbida – sembrava che tu fossi qui, ma, allo stesso tempo, fossi da qualche parte in cento posti contemporaneamente. Una gamma completa di sensazioni sgradevoli in cui nulla dipende da voi – basta sdraiarsi e obbedire. Lasciare perdere.

Ho cercato di concentrarmi sull'orologio per vedere quanto tempo era passato dall'inizio dell'operazione. Non funzionava. Non riesco a capire l'ordine dei numeri sul quadrante, non sapevo quale mano fosse corta e quale lunga, e mi sembrava che i numeri cambiassero posizione ad ogni nuovo tentativo. Quando finalmente mi resi conto che l'orologio segnava circa le 11:15 ebbi un nuovo problema: non riesco a ricordare a che ora erano, il che rese il mio piano perfetto molto difficile e disordinato. Ma ho continuato a fissare l'orologio e a concentrare la mia attenzione, risvegliando la mia memoria e facendo una catena logica. E indovina un po'? – È un modo fantastico per passare il tempo, non pensare ai risultati dell'intervento stesso e astrarre il dolore e il disagio! E ti dà anche chiarezza mentale, in modo che tu possa tornare rapidamente dal mondo delle fantasticherie

anestetiche alla realtà – nel momento "qui e ora". Quindi, se tu, mio caro lettore, stai pianificando un'operazione, usa questo consiglio!

Nel reparto post-operatorio il giorno prima ho scovato un posto fresco e ho sognato di sdraiarmi proprio lì (sì, è stato un momento difficile, e mi sono divertita come ho potuto e mi sono rallegrata anche per delle inezie come un letto post-operatorio accogliente). Il fatto è che il reparto ha quattro camerate su entrambi i lati della stanza – due vicino alla finestra e due vicino alla porta. Le camere che si trovano a destra dell'entrata sono ben visibili dal corridoio (la porta del reparto è sempre aperta, per sicurezza) e di fronte alla porta d'ingresso c'è una piccola stanza della cappella, con una croce ortodossa di medie dimensioni sulla porta. Le camere a sinistra non sono così visibili dal corridoio – non da tutti i lati – e la cappella per chi giace nel reparto è da qualche parte a lato della vista. All'epoca, e anche adesso, rimanevo lontana dalla chiesa, dai comandamenti, dalle croci e dalla comunione – io ho fede in una divinità superiore, ma sono un po' fuori dalla religione. È la mia personale visione del mondo e mi sento più a mio agio nel comunicare con il Creatore ovunque sulla nostra terra. Quindi, volevo davvero un posto alla finestra a sinistra in modo che ci fosse luce e fosse lontano dalla cappella. Quando mi hanno portata nella mia stanza, ho davvero chiesto alle infermiere di mettermi su quel particolare letto. Ma qualcosa è andato storto e mi è stato dato un posto d'onore vicino alla finestra. Di fronte alla croce.

Non ti è permesso portare il tuo telefono nella stanza post-operatoria per almeno le prime 24 ore, non c'è TV, i compagni di reparto non sono loquaci – il massimo che puoi sentire sono gemiti di dolore, russare e delirio post-acuto. Quindi non c'è niente a cui passare, niente con cui distrarsi tranne il sonno.

Subito dopo l'operazione non mi importava di nulla, avevo più sete, ma non potevo bere... Hanno bagnato un pezzo di cotone idrofilo o di garza e mi hanno pulito le labbra. Non ha aiutato. Ho chiesto dell'acqua per potermi pulire la bocca e il palato secondo necessità, e mi è stata lasciata una bottiglia d'acqua sul comodino. Quando mi sono svegliata qualche tempo dopo e la mia bocca sembrava più un pezzo di gomma – mi sono ricordata dell'acqua e della garza, solo che non potevo raggiungerla. Non mi piaceva urlare, e la mia bocca era così asciutta che non pensavo di avere voce... Ho deciso di tornare a dormire – non ho dovuto nemmeno provarci, ci si addormenta subito, basta sbattere le palpebre un po' più lentamente e tenere gli occhi chiusi per un secondo di più.

Il grande vantaggio della chirurgia mattutina è che non ci si deve preoccupare dell'attesa, non si ha fame (non si può mangiare o bere il giorno dell'intervento). Il grande svantaggio è che ci si stanca di aspettare fino al mattino seguente. Il medico viene da voi dopo 24 ore per i giri del mattino, e fino ad allora, giacevo nella stessa posizione scomoda sulla schiena, solo perché avevo paura di tirare accidentalmente il catetere ed interrompere il drenaggio, rimasto lì dopo l'intervento e spuntava dal lato

sinistro con un tubo che non ispirava fiducia. La giornata passò come un delirio: svegliata – addormentata – svegliata – vista la croce – portato qualcun altro paziente – addormentata e così via in un cerchio. Aspettavo che arrivasse il mattino e ho perso la cognizione del tempo. Poi ho immaginato come la gente impazzisce quando si trova in condizioni simili, dove non c'è la consapevolezza di quante ore sono passate e di quanto tempo ci vorrà ancora. Dove hai paura o non puoi muoverti, dove non puoi parlare o non hai nessuno con cui parlare. Ci sei solo tu, quello che senti fisicamente, i tuoi pensieri, il tuo dolore e le tue paure...

Parte quarta

"Buongiorno Non Buon Giorno!"

È arrivato un nuovo giorno e, dopo le iniezioni e le procedure del mattino, qualcuno è entrato nella mia stanza squallida... il medico più affascinante che io avessi mai ricordato! Avevo aspettato così tanto questo momento, non vedevo l'ora di sentire la buona notizia accompagnata dal suo sorriso raggianti. Ma ho avuto una brutta mattinata quel giorno... Il dottore era teso e non amichevole. Ha chiesto quando i suoceri sarebbero venuti a trovarmi e ho avuto un brivido – "Perché i suoceri? Mi sento bene, cosa c'è che non va?". – Ho chiesto e lui ha detto che quando sono venuti a trovarmi c'è stata una conversazione. Dire che ero spaventata è non dire poco. Mi sentivo spaventata ed estremamente cattiva dentro... "Perché?! Mio marito è in Francia, in viaggio d'affari... Cosa è successo? Hai fermato tutto

per me lì?". – Ho espresso le mie peggiori paure e, sentendole io stessa, ho sentito la terra abbandonare i miei piedi (beh, il mio corpo in questo caso).

– Niente è stato ancora fermato. Ci sono genitori o fratelli? – disse con un tono da insegnante, e io avevo quella brutta parola "ancora" che mi rimbombava in testa...

Il medico ha detto che tutti parlano solo con un parente, ma disse che stavo perfettamente bene e che ora potevo tornare nella mia stanza e mangiare cibo normale. Poi ha continuato a fare il suo giro. Rabbia, paura, risentimento, dolore e un senso di impotenza mi hanno sopraffatto. Ho chiesto ai miei coinquilini di stanza di portarmi una vestaglia e delle pantofole, poi mi sono alzato e, catturando "elicotteri" di debolezza, mai sono trascinato lungo il muro fino alla mia stanza, fortunatamente era dietro il muro. La "trasformazione" del mio medico non poteva essere compresa nella mia mente. Ieri era caldo e socievole, gentile e sensibile. Veniva accolto in ogni reparto perché la sua luce interiore e la sua serenità illuminavano tutto ciò che lo circondava al punto che ogni ansia scompariva. Ma oggi era più scuro di una nuvola. Puzzava di freddezza e austerità. Sembrava essere una persona diversa... Non ero a mio agio con lui, sentivo un brutto senso di colpa, come se mi trattasse così perché avevo fatto qualcosa di sbagliato, come se fossi una persona cattiva. E, rendendomi conto nella mia testa che non ero e non potevo essere in difetto, arrivai alla conclusione che qualcosa non andava nel mio trattamento. Ma non mi ha fatto sentire meglio.

A quel tempo, la persona a me più vicina non era altro che mio marito. Sì, avevo dei segreti con lui e non ero sempre onesto con lui, c'erano anche dei conflitti, ma era la prima persona a cui mi rivolgevo in un momento difficile. Dopo tutto, "Marito e moglie sono un solo Satana" e dobbiamo restare uniti. Non ho potuto chiamarlo – era in un altro paese e la connessione non era buona. Così ho preso le mie sigarette e sono andata al piano fumatori per scrivergli un messaggio. Sì, appena sono uscita dalla sala di recupero sono andata a fumare, anche se mi sentivo molto debole. Non ne vado fiera, ma ne avevo bisogno. In quel momento, non me ne fregava niente che non erano nemmeno le otto del mattino, che ero arruffata e non lavata, che indossavo calze a compressione bianche imbrattate di sangue e manganese e un camice da ospedale, e anche un drenaggio con del liquido torbido che pendeva da sotto il camice. Non mi importava che non avessi fatto colazione o bevuto acqua... Non mi importava che i medici mi avrebbero rimproverato o che mi facesse male. Il mondo intero si era fermato e la vita si era fermata con esso. Stavo letteralmente volando giù dall'alto, senza sapere se avevo un paracadute dietro di me.

Non ricordo i dettagli o la sequenza, ma feci venire la sorella di mio marito e chiamai anche mio fratello Semone. La cosa successiva da fare era sopportare e aspettare il loro arrivo. Ma il tempo, come un traditore, si è fermato, non volendo avvicinarmi al momento X.

Maria – la sorella di mio marito è stata la prima ad arrivare,

lei vive a Mosca ed è stato più facile e veloce. Ha qualche anno più di mio marito ed è l'esatto opposto di lui. Era più simile a me nel carattere e nei modi – semplice e allegra, anche, come me con cattive abitudini – non può rifiutare un caffè con una sigaretta, ama bere in piacevole compagnia durante una cena gustosa, pronto per il rischio e le avventure. Ha due figli adulti, ma non ha l'aspetto di una tipica madre e non si direbbe mai che ha quarant'anni. È facile e molto umana. Io e lei siamo andati subito d'accordo e non abbiamo mai avuto discussioni. Quindi non ho avuto alcun dubbio nel chiamarla come fosse una mia parente.

Il primario e il mio medico l'hanno portata in ufficio e hanno parlato di qualcosa per cinque o dieci minuti a porte chiuse. Io, come una scolarotta maliziosa, ho camminato lungo il corridoio e ho aspettato di essere convocata.

Non sapere è la cosa peggiore, soprattutto in momenti come questo. Non so cosa fare e la mia testa è piena di un milione di idee su cosa succederà dopo, ma nessuna di esse è giusta... Dopo mi hanno chiamato e mi hanno dato alcune informazioni. Come si è scoperto, durante un'operazione laparoscopica, i medici hanno visto che la ciste non era una ciste, ma una vera neoplasia simile al cancro. Ma me l'hanno presentato delicatamente, come una bambina di cinque anni, dicendo: "La massa è più grande del previsto, ora ne hanno mandato dei pezzi per l'istologia e stanno aspettando i risultati per vedere come trattarla al meglio". E dovrò vedere un chemioterapia – ma questo è solo nel caso

estremo, è più probabile che non avrò bisogno della chemio. Un'ovaia dovrà essere rimossa, nel peggiore dei casi entrambe, e solo nel caso più estremo, anche l'utero. Non è così male, vero? Allora perché questa segretezza nei miei confronti, perché solo attraverso i parenti? – non è chiaro... Ho preferito non essere coinvolta in tutti i processi e ho continuato a fare quello che mi è stato detto. Per me stessa ho mantenuto la migliore delle ipotesi e non sono più caduta nel panico che avevo all'inizio dell'esame. Anche se tutto si stava lacerando dentro. Anche se succede – cosa improbabile che mi venga tolto tutto – posso trovare una mamma surrogata in modo che la persona che amo abbia il SUO bambino e io li amerò entrambi, non importa come!

Mi è stata anche data un po' di fiducia in più dal primario stesso. Mentre eravamo seduti nel corridoio con Masha, chiacchierando su argomenti neutri, è uscito dal suo ufficio e si è complimentato con i nostri capelli in modo speciale. Poi sia io che lei avevamo i capelli molto lunghi, quasi fino alla vita, naturali – non tinti, non costruiti – la mia treccia russa fino alla vita, e lui l'ha notato, dicendo che siamo molto simili a lei, proprio come la famiglia, e anche che gli piacciono molto le ragazze con i capelli lunghi. Ero orgogliosa dei miei capelli, persino fanatica, e le sue parole hanno toccato il mio cuore così tanto che mi sono rilassata ancora di più: significava che non ci sarebbe stata chimica! Ma proprio oggi, letteralmente in questo momento, mentre scrivo queste parole mi è venuto in mente – stava solo controllando la mia reazione, se mia sorella

mi aveva detto tutta la situazione, cosa mi sta succedendo Se poi mi avesse detto che avevo sicuramente il cancro, che avrei sicuramente fatto la chemio e tutti quei discorsi solo per non farmi prendere dal panico – al suo complimento sui miei capelli avrei al 100% non sorriso in quel momento come una stupida ingenua, ma probabilmente avrei fatto i capricci.

Maria se ne è andata per la sua fare delle cose e sono rimasta nella clinica con uno stato d'animo positivo, piuttosto un umore leggero e pacifico. Come si è scoperto, ha chiamato immediatamente mio marito e gli ha raccontato tutto quello che aveva sentito a porte chiuse. Quello che aveva deciso per se stesso in quel momento è rimasto un mistero fino ad oggi.

Poco dopo arrivò mio fratello Simón. "Semyon", lo chiamavo quando ero piccolo. Aveva cinque anni più di me, e la differenza d'età è finalmente svanita dopo circa venti. Quando ero piccola, avevamo difficoltà ad andare d'accordo: era un pericoloso cocktail di folle amore fraterno e una specie di odio feroce. Potevamo urlare e litigare, lanciandoci oggetti pesanti a vicenda – io facevo la maggior parte dei lanci, perché lui era più grande e più forte di me fisicamente; lui poteva torcermi in un bagel, che mi immobilizzava e mi calmava. Non c'erano molte ragioni per litigare, più spesso, ovviamente, era solo il suo desiderio di divertirsi e litigare come faceva con suo fratello, quindi mi buttava deliberatamente a fare i capricci per giocare in quel modo. O il mio rifiuto di obbedirgli come uomo più anziano – diceva che doveva portare fuori la spazzatura e io non volevo,

quindi era parola per parola. Ma abbiamo sempre avuto un forte legame familiare. Si occupava di me come una sorellina sempre e ovunque, e per me era la prima persona più vicina – più vicina di mio padre e mia madre, il caso in cui "come un muro di pietra" riguarda mio fratello.

I medici non hanno gradito particolarmente la notizia dell'arrivo di mio fratello, il direttore ha reagito piuttosto bruscamente e mi ha detto che era l'ultimo parente con cui avrebbe parlato dell'argomento – "Lascia che si passino tutte le informazioni tra di loro". – mi ha detto, non volendo sentire nulla. Ha parlato con Simone, di nuovo a porte chiuse. Ancora una volta non ci sono stati momenti di tensione dopo la conversazione. Ho espirato finalmente, pensando e credendo che tutte quelle consultazioni con il farmacista e i test supplementari non erano altro che una formalità. Mio fratello ha scherzato e mi ha dato la buona notizia da casa. Ero felice che presto avrei visto tutti i miei parenti e che i miei incubi in ospedale sarebbero finiti.

Quando sono stata dimessa dall'ospedale, tre settimane prima che l'istologia fosse pronta, mi sentivo molto leggera ed energica. Mi sentivo come se fossi nata con la camicia o qualcosa del genere, mi dispiaceva un po' per le donne nella clinica che avevano già avuto il cancro confermato, ero felice di non averlo avuto. Perché l'ho ostinatamente trascurato? – Non lo so. Tutto indicava già la diagnosi, ma non riuscivo a darle un senso in quel momento.

Siamo andati in tre alla farmacia per un consulto: io, mio

marito e sua madre. Una donna molto bella, posso dire – l'epitome della suocera più perfetta. Non ha mai interferito nel nostro rapporto, non mi ha mai insegnato nulla, era sempre interessante chiacchierare con lei in un'atmosfera rilassata, e se poteva aiutare, ha sempre aiutato, senza parole in più.

Il chemioterapista, studiando la mia storia, ha detto qualcosa sui farmaci, la durata dei corsi, le raccomandazioni sulla dieta e il regime quotidiano, e ha anche detto che mentre i miei risultati istologici esatti non erano pronti – erano solo raccomandazioni generali, forse non erano utili nella pratica. Ma avevo bisogno di farmi una registrazione a Mosca del distretto appropriato, così potevo, se necessario, prendere tutti i corsi presso la loro clinica, altrimenti, per legge – dopo un corso sarei stata trasferita al luogo di residenza, e questa era una clinica in Balashikha, perciò non abbiamo particolarmente sorriso. In qualche modo abbiamo pensato che a Mosca curano meglio e che i medici sono più qualificati e i farmaci sono di qualità superiore rispetto alle cliniche regionali... Ho guardato la cosa con indifferenza e non ho visto alcuna differenza tra le cliniche.

Non ci sono stati problemi con la registrazione – siamo andati immediatamente al MFC Nekrasovka per registrarci nell'appartamento di mia suocera. Ricordo i sentimenti che mi travolsero allora – era come quando un uomo amato ti fa una proposta di matrimonio inaspettata – felicità, eccitazione, euforia, tremore... Tutto il mio corpo – dalla testa ai piedi! Anche se questo era il mio secondo matrimonio – non mi è mai

stato proposto, tutto è sempre stato asciutto e reciproco, solo deciso di comprare un nuovo divano insieme – niente di magico. E quando abbiamo lasciato la farmacia e mia suocera ha detto che ci saremo fermati nel loro appartamento – mi sono sentita davvero amata e apprezzata, e che ero davvero parte della loro famiglia!

Mi ha anche detto che se avessi avuto bisogno – se stavo lottando con il trattamento e il calore in estate, avrei potuto trasferirmi da lei perché hanno una casa e un giardino lì, il che significa più aria fresca che in città, in più c'era l'aria condizionata e tutte le condizioni necessarie per un buon recupero.

Parte cinque

"Hai il cancro".

Le tre settimane prima che i risultati fossero pronti sono volate via velocemente e senza alcuna particolarità, le solite tre settimane d'estate. Il giorno stabilito, ho chiamato la clinica per avere i miei risultati e mi è stato detto che erano pronti, ma che non mi avrebbero detto nulla per telefono – "venga e il dottore le dirà tutto". Questo non mi ha rassicurato molto in quel momento, se devi farlo, devi farlo.

Mio marito non aveva viaggi d'affari in quel periodo e credo che abbia persino preso del tempo libero dal lavoro per accompagnarmi personalmente. Tutti quelli del piano

dell'ospedale di cui avevamo bisogno erano morti – non c'era un solo medico disponibile e, soprattutto, non c'era una sola persona che conoscessi. Un medico maschio nella stanza dei residenti ha preso i miei dati e mi ha detto di aspettare – era necessario, quindi era necessario.

Ora non ricordo esattamente quali emozioni avevo al momento dell'attesa, ma tutto quello che è successo in questo e in tutti i giorni seguenti – una follia continua nella mia testa. Come posso dirlo in modo semplice... Oggi, analizzando tutto quello che mi è successo, ricordando i miei sentimenti, le sensazioni, come vedevo la situazione attraverso quegli occhi, a cosa pensavo... mi sorprendo a pensare che tutto questo non mi stava realmente accadendo – tutto era percepito in modo molto innaturale, irreali, come attraverso un filtro molto morbido, e a volte dalla parte di un osservatore – come se stessi guardando un film o sognando. Sai che non è reale, che devi solo guardare tutto e sarà finito, non ha niente a che fare con te – è tutto come una ricerca di merda con attori scadenti che hai iniziato sei mesi fa e non hai mai raggiunto il traguardo.

Poi ho avuto una specie di stato alterato, come se a volte ci fosse qualcun altro nella mia mente e nel mio corpo al posto mio – qualcuno così forte e coraggioso, agile e abile, senza paura e resistente, positivo e spensierato – qualcuno che era "immerso nel mare fino alle ginocchia". E a volte sono stata coinvolta e il mondo si è trasformato in una tinta grigia puzzolente, e mi sono subito sentita sola e schifosa... Ma forse è stato esattamente lo

stesso, ma al contrario – dove il vero "mare è profondo fino alle ginocchia" per me, e a volte la vittima interiore si è svegliata – chissà, chissà...

Quando il dottore uscì dalla stanza degli specializzandi e mi chiamò, mio marito, naturalmente, saltò su con me, solo che il dottore gli proibì di venire con noi, con il pretesto che sarei uscita e avrei raccontato tutto da sola. "Se devo, devo farlo". Siamo entrati in un ufficio che assomigliava più alla classe di inglese che avevo a scuola – molto stretto e angusto. C'erano molti banchi senza volto con dei computer sopra, tra i sei e i dieci banchi, tutti somiglianti agli stessi banchi di scuola. Senza volto, perché sono tutti uguali; non c'è niente di personale su nessuno di loro, niente fiori, niente cornici, niente tazze con iscrizioni. Nel mio ufficio c'era più vita sulle scrivanie dei miei colleghi, e qui non c'è sicuramente differenza in chi si siede dove – o forse sì?

Ci siamo seduti e il dottore ha cominciato a spiegare qualcosa in termini molto intelligenti – abbreviazioni, acronimi, codici medici e parole in latino. L'ho guardato e non ho capito una parola. "Dimmi cosa dovrei fare dopo. Qual è il prossimo passo?". – mi girava in testa, e un sorriso sciocco brillava sul mio viso.

– I esami non sono buoni, lei ha il cancro, è tra il secondo e il terzo stadio, si prepari per l'operazione – le ovaie saranno rimosse – questo sicuro al 100%, vedremo per l'utero, cerchiamo di salvare tutto il possibile, ma si vedrà all'operazione, ma c'è una piccola possibilità di conservazione. Non deve dire a suo

marito l'entità dell'operazione..." continuò il dottore, mentre la mia mente era bombardata da proteste – cosa vuol dire che non lo dica a suo marito?

Il medico mi ha spiegato che la maggior parte delle coppie si lasciano dopo un'operazione del genere e raccomandano a tutte le pazienti di non dire nulla ai loro mariti per evitare il divorzio. Questo andava contro la mia comprensione del matrimonio e del rapporto con mio marito e non potevo immaginare o capire come avrei potuto nascondere una cosa del genere a mio marito. Soprattutto dalla persona che ami? Cosa intende per "non dire"? E quando non ci sarà nessuna gravidanza dopo il trattamento, come lo guarderò negli occhi, cosa dirò allora?

Quindi capite la priorità della mia eccitazione dopo il monologo del dottore? – La frase "hai il cancro" non evocava alcuna emozione, ma il "non dirlo a tuo marito" era una tempesta di domande e indignazione. Non sono stata una santa e una moglie esemplare, purtroppo, non sono stata una santa e per niente esemplare, ho mentito e non gli ho detto molte cose, ma nascondere queste cose... Era troppo.

Alla fine è stata una mia scelta e il medico mi ha dato la mia prima "epicrisi da dimissione" da ospedale. Sono uscita nel corridoio, senza sapere cosa dire a mio marito. Sapevo che non avevo alcuna possibilità di avere figli miei, ma c'era ancora qualche possibilità, per quanto piccola, di portarne uno io stesso. Mio marito ha preso i miei appunti e ha cominciato a studiare e a cercare su Google, e io avevo un groppo in gola, un groppo

di quel dolore soffocante che mi tagliava la gola dall'interno. Gli ho chiesto di comprarmi le sigarette, perché non sapevo come rimettermi in sesto in altro modo, e lui non se l'è presa. A quel tempo, poteva ancora fare una battuta e cercò le sigarette con la scritta "cancro" nel chiosco, dicendo che sarebbe stato divertente, ma io non apprezzai lo scherzo. Ho perso il contatto con la realtà per la prima volta e ora mi rendo conto che non ho capito la gravità della situazione, ero preoccupata per la funzione riproduttiva del mio corpo, ma non ho pensato alla possibile morte.

Qualcuno dentro di me ha sussurrato tre parole in quel momento: "Play The Game", ma non conoscevo le regole del gioco, sono andata a giocare alla cieca... Stavo dietro la macchina, sbuffando una sigaretta al mentolo e la mia testa era piena di pensieri – era strano fumare di fronte a mio marito, era strano digerire la conversazione con il medico, le opzioni per avere un figlio senza ovaie, come dirlo alla mia famiglia delicatamente... Ma nessuno di quei pensieri riguardava il cancro, la morte o la fine di qualcosa. Ero sicura di non essere sola – mio marito, il mio sostegno e la mia protezione erano lì per me e nient'altro aveva importanza. Stavo anche considerando le opzioni per una vita felice senza figli, che avrei potuto vivere la mia vita con soddisfazione, realizzando i miei sogni e progetti, viaggiando quando e dove volevo... Ma il gioco era già iniziato...

Mia suocera mi ha regalato un'icona tascabile della Madre di Dio delle Sette Stelle che mi aiuta nel mio recupero. L'icona è

rimasta con me da allora, anche se non la vedo regolarmente, l'ho con me anche quando me ne dimentico. Mia suocera ha anche insistito che andassimo in un monastero miracoloso che concede guarigioni. Credo in un potere superiore e in una divinità, amo i templi, i monasteri e le chiese per la loro architettura e quella serenità ultraterrena che regna tra le mura sacre, quindi per me il viaggio era solo una grande idea per rilassarsi, passare un po' di tempo libero insieme e visitare luoghi bellissimi con l'opportunità di ricevere una guarigione miracolosa. E perché no!

Dopo essere arrivata sul posto mi sono sentita per un po' come la ragazza che andava ad un appuntamento per la prima volta nel 2013. Ero di nuovo felice e spensierata. C'erano molti fiori diversi e un odore speciale, direi angelico, l'odore della leggerezza, della purezza e della tenerezza. Quel giorno, davanti all'icona, ho chiesto a mio figlio

Avevo sognato fin dall'infanzia che i miei figli sarebbero stati come me e mio fratello: un figlio maggiore e una figlia minore. Certo, non era un grosso problema per me, ma questo sogno sembrava molto reale e fattibile. Nel corso degli anni, quando i miei primi tentativi di rimanere incinta non hanno avuto successo, avevo già desiderato un figlio e una figlia a Capodanno al rintocco, al mio compleanno soffiando sulle candeline, persino alla vigilia di Natale durante la cartomanzia. Ma stare di fronte a un'icona per la prima volta.

– Signore, mandami la gioia della maternità... Dammi un figlio tanto atteso..." sussurrai mentalmente, guardando l'icona.

Avevo un forte presentimento che la mia preghiera sarebbe stata esaudita e che il mio desiderio si sarebbe realizzato. Ci ho creduto con tutto il mio cuore! Perché allora non ho pregato per la salute? – Forse perché sapevo che sarei stata sana, o forse perché sapevo che la mia famiglia stava pregando per questo.

Più tardi Simone mi raccomandò un altro monastero e un terzo... Durante le tre settimane prima del mio prossimo ricovero non lavoravo e avevo tempo libero più che sufficiente per andare a vedere ed essere toccata dal divino, ma mio marito non era così contento delle raccomandazioni: "Perché non andiamo in tutti i monasteri del quartiere? – ha detto su un altro suggerimento. E perché no? – In guerra, come si dice, tutti i mezzi sono buoni. Se credi veramente con tutto il tuo cuore – un miracolo ha un modo per avverarsi. Ma alla fine non siamo andati da nessuna parte – avevamo cose più importanti da fare.

La memoria... La memoria è una cosa così volubile, specialmente dopo sei cicli di chemioterapia. Non è la prima volta che torno a quella parte per ricordare qualcos'altro di quelle tre settimane, ma è vuota e ci sono solo alcuni frammenti delle mie crisi lacrimose, quando il mio umore poteva andare completamente nell'altra direzione in un secondo e ci sarebbero state lacrime improvvise invece del divertimento.

Era spesso irritata dalle cose, ogni menzione di bambini o della gravidanza di qualcun altro mi provocava un dolore acuto nel petto – "Non avrò mai quello". Era arrabbiata con me stessa e con tutto il resto, senza capire perché ero così arrabbiata e

cosa avevo fatto di male. Diventavo sempre più introversa, non volevo vedere nessuno se non una piccola cerchia di persone scelte, e ho cominciato a prendere le distanze da molte persone. Mio marito mi suggeriva spesso di andare a trovare il suo gruppo di amici per chiarire la situazione, ma era troppo per me. Ho rifiutato, non perché non mi piacessero quelle persone, per niente – ho rifiutato perché c'erano dei bambini e vedere dei genitori felici per me in quel momento era come dell'acido che mi colava negli occhi – insopportabilmente doloroso. Medici e parenti mi davano pillole sedative di forza sempre più crescente, fidanzate e amici mi distraevano con barzellette e vino, ma nessuno, soprattutto non io, pensava nemmeno a vedere uno psicologo. E infatti – guardando i film stranieri sul cancro, nel momento in cui il protagonista o l'eroina ricevono una diagnosi, lo indirizzano immediatamente a uno psicologo o coinvolgono uno psicologo nel loro lavoro. Non abbiamo fatto niente del genere. Ne hai bisogno – vai a chiedere. Nessuno del personale curante ha chiesto una sola volta del mio stato mentale, nessuno mi ha offerto un aiuto psicologico. I medici si preoccupavano di più di come funzionava il mio corpo – prendevano la mia pressione sanguigna e la temperatura, facevano bendaggi, e chiedevano regolarmente delle mie feci.

Tutto quello che avevo era il mio scavare in me stesso e un amico, i cui consigli e raccomandazioni non capivo bene in quel momento. Per esempio, un giorno Katya mi ha detto che tutto ha un beneficio, anche la mia situazione ha un beneficio per me.

Ho pensato che stesse dicendo sciocchezze e mi sono arrabbiata molto – come potevo beneficiare di tutto questo? Che sarei stata tagliata fuori da tutto, che non avrei mai potuto partorire e tenere in braccio mio figlio – che beneficio ne avrei tratto? Ma, come si è scoperto, c'è davvero un beneficio. L'ho scoperto già nel 2019, dopo il trattamento – la mia storia, le mie esperienze che ho vissuto quell'anno, la mia trasformazione interiore di me stesso come persona, il mio passo nella psicologia e questo libro – questo è il mio "beneficio", che non ci sarebbe stato se la malattia non avesse innescato una serie di eventi... E c'è stato un altro beneficio, che conoscerete molto presto.

Volevo stare a casa sempre meno – la mia anima chiedeva di essere in un posto dove non ci fossero quadri e preoccupazioni, dove non ti ricordassero le diagnosi e le raccomandazioni dei medici, dove fossi accettata per quello che eri e potessi semplicemente rilassarti ed essere te stessa, senza sentirti colpevole di isterismi o di essere troppo nero di umore verso te stessa.

Ci sono cinque fasi ben note della reazione psicologica alla malattia, stabilite da E. Kübler Ross, che la maggior parte dei pazienti attraversa:

1. negazione o shock
2. Rabbia
3. contrattazione
4. Depressione
5. Accettazione

1. La fase di negazione della malattia. Questo è molto tipico: la persona non crede di avere una malattia potenzialmente mortale. Il paziente comincia ad andare da uno specialista all'altro, ricontrollando i risultati, facendo esami in diverse cliniche. In alternativa, la persona può andare in shock e non andare affatto in ospedale. In questa situazione, è necessario sostenere emotivamente la persona, ma non è necessario cambiare questo atteggiamento a meno che non interferisca con il trattamento.

2. La fase di protesta o disforica. È caratterizzato da una pronunciata reazione emotiva, aggressività diretta ai medici, alla società, ai parenti, rabbia, non capire le cause della malattia: "Perché è successo a me?" "Come è potuto succedere? In questo caso, è necessario lasciar parlare il paziente, esprimere tutte le sue rimostranze, risentimenti, paure e preoccupazioni, e presentargli un'immagine positiva del futuro.

3. La fase di contrattazione o autosuggestiva. Questa fase è caratterizzata da tentativi di "contrattare" il maggior tempo di vita possibile dalle istanze più diverse, un forte restringimento dell'orizzonte di vita della persona. Durante questa fase, la persona può appellarsi a Dio e usare vari modi per prolungare la vita in base al principio: "Se faccio questo, mi prolungherà la vita? In questo caso, è importante fornire alla persona informazioni positive. Per esempio, le storie di recupero spontaneo hanno un buon effetto in questo periodo. La speranza e la convinzione del successo del trattamento è un'ancora di

salvezza per il malato grave.

4. Fase di depressione. In questa fase la persona si rende conto della gravità della sua situazione. La persona si arrende, smette di combattere, evita i suoi soliti amici, lascia le sue solite attività, chiude la sua casa e si lamenta del suo destino. Durante questo periodo, i parenti si sentono in colpa. In questa situazione, la persona ha bisogno di essere rassicurata che non è sola in questa situazione, che la lotta per la sua vita continua, che è sostenuta e curata. È possibile parlare di spiritualità e di fede, così come sostenere psicologicamente i parenti del paziente.

5. La fase accettazione. È la reazione psicologica più razionale, anche se non tutti la raggiungono. I pazienti si mobilitano per continuare la loro vita a beneficio dei loro cari nonostante la malattia.

E voglio dirvi che questo è il caso! Non in quest'ordine e non esattamente come descritto sopra – tutto va in modo molto diverso per ognuno, ma c'è. La mia negazione è durata per tutto il trattamento, ma non sono corso da diversi medici e cliniche, non ho interrotto il trattamento, la mia negazione era tutta nello stesso subconscio: "Quale cancro, io? Non è... Beh, se ce l'ho, non è mio! Non è fatale! Ho tutta la mia vita pianificata e non ho intenzione di morire" – e questo probabilmente mi ha salvato in molti modi, perché se avessi accettato anche il fatto che la malattia era fatale, non sarei sopravvissuta.

Anche la fase della rabbia c'era, ma si scatenava quando mi rendevo conto che mi si nascondeva qualcosa o che si cercava

di farmi cambiare idea su qualcosa che non capivo bene. I crolli riguardavano più l'autocommiserazione, che tutti gli altri stavano bene e io ero l'unica che stava male e nessuno lo capiva. Cercavano di tirarmi su il morale senza avere la minima idea di quello che stava succedendo dentro di me. È questo che mi ha fatto incazzare.

Contrattazione... Questo era il mio viaggio al monastero e niente di più. Non sono rimasta molto nei paraggi, perché non ho visto nulla di mortale. Ma ha rimuginato sulle opzioni di avere un bambino in un nuovo ambiente, che era anche una merce di scambio in un modo o nell'altro.

La depressione mi ha seguito, cercando di impadronirsi della mia mente, per tutto l'anno. L'ho lasciato entrare sulla mia porta di casa e non mi è piaciuto, così ho subito cercato un modo per sbarazzarmene. E questa è la cosa migliore da fare con lei.

Ma l'accettazione mi ha trovato e ha cambiato la mia vita e il senso della vita in modo importante – una volta che mi sono liberata completamente della depressione, si aprirono nuovi orizzonti. Ma di questo parleremo più tardi.

Sesta parte

"La seconda prova".

Alla fine di giugno 2018, sono tornata in ospedale. Pensavo di aver già accettato il fatto del perché e del per cosa ero qui, ma non era così. Appena entrata nel reparto sono stata accolta da un altro

problema. C'erano due donne nel reparto, una di mezza età e una anziana; la più anziana mi chiese, come si dovrebbe fare quando ci si incontra in questi luoghi, quale diagnosi, quale intervento. Non conoscevo il codice di diagnosi, perché mio marito teneva tutto segreto, ma ero in grado di descrivere la situazione con parole mie. Seguì la domanda successiva: "hai dei figli? E poi si è aperto il canale, che pensavo di aver già prosciugato. La mia gola si è stretta come un filo spinato e ho capito che non potevo parlare, ma stavo ancora trattenendo le lacrime – ho scosso la testa in modo negativo e ho sentito un'ondata di rassicurazione. Ci sono alcune persone che proprio non riescono a smettere di parlare in tempo. Questa donna, risultava essere una di loro, continuò con un lamento: "Oh, che peccato! È così giovane!" – È stato allora che sono scoppiata.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.