

Volersi bene per tornare in forma

Mi chiamo Biagio, ho 75 anni. Un giorno come tutti gli altri mi sono sottoposto ad accertamenti di routine riguardanti la prostata. Mi era stata prescritta una biopsia transrettale. Ero donatore di sangue da decenni e mi avvicinavo a compiere i settant'anni. Ai medici dell'ematologia chiedevo, scherzando: "Ma fino a che età dovrò donare?" e la loro risposta: "Lei è stato sempre bene, è in ottima salute, almeno fino a settant'anni!" Invece le donazioni di sangue erano giunte al termine: la biopsia aveva rivelato il cancro. A dire il vero, lì per lì non mi sono sentito eccessivamente abbattuto da questa scioccante notizia, sarà perché mi trovavo già in un ambiente dove il cancro figurava come la prima patologia trattata: mi sentivo tranquillo e ottimista. Al termine del colloquio con l'urologo, mi venne consegnata la prescrizione per un consulto "multidisciplinare" parola per me senza significato. "Dottore, ma..?" - "Eh sì, è importante parlarne con più medici specialisti per decidere quale tipo di intervento scegliere". Forse è qui che mi è subentrata l'ansia: "Multidisciplinare, più medici?" Superata questa fase di incertezza, ho deciso per l'intervento chirurgico con il robot Da Vinci. La sorte mi è stata favorevole. Sono stato operato da

uno dei migliori specialisti in Italia.

Quando si è fuori dalla malattia, con o senza intervento chirurgico, viene da credere che tutto sia finito. Non è così. Qui, invece, inizia la fase più delicata e importante, la riabilitazione.

Nell'Associazione Europa Uomo ho trovato tanti amici con le stesse problematiche, con i quali ho potuto scambiare molte informazioni, chiarire dubbi, acquisire diverse esperienze.

Sto partecipando da anni agli incontri de "I Venerdì di Europa Uomo" e ho realizzato che il tumore della prostata ha debilitato un po' tutti, che occorre recuperare quello che si è perso, recuperare la forma che la nostra permanenza in ospedale ci ha fatto perdere. Quando siamo stati dimessi ci sono state fornite una serie di indicazioni da seguire per il miglior recupero ed è importante che ciascuno di noi non trascuri i consigli ricevuti. La riabilitazione sarà tanto più efficace quanto più ci impegneremo a seguirla con costanza, rigore e tenacia.

Nessuno, purtroppo, ha la bacchetta magica, molto dipende da noi stessi, prima di tutto volersi bene, scegliendo uno stile di vita salutare: questa potrà essere la nostra migliore riabilitazione.

Alleati: resilienza e positività

Mi chiamo Pasquale, ho 72 anni. La diagnosi di tumore alla prostata è sempre un evento angosciante, così come la scelta di che cosa fare, del rimedio più adatto.

Di fronte ai risultati di una biopsia che non lasciava dubbi, istintivamente misi in atto i comportamenti di quella che, in seguito, avrei appreso essere la Resilienza, la capacità cioè di superare l'ostacolo anche cercando le persone "giuste" e gli strumenti "giusti".

Decisi quindi per la radioterapia. La successiva fase di riabilitazione è stata per me molto più semplice: mi sentivo come un corridore che, avendo pedalato con fatica su una strada di montagna fino a raggiungere l'apice della salita, comincia ormai la discesa.

È stata una fase sicuramente più tranquilla, ma non scevra da ansie generate da dubbi e preoccupazioni, a causa dei possibili effetti collaterali. "Tutto qui??" - mi dicevo - "Ma è stata quasi una passeggiata! Dov'è il trucco? Tutto funziona perfettamente come prima. Forse c'è qualcosa che non ho capito."

Poi, il primo test del PSA che scendeva mi ha tranquillizzato e mi ha dimostrato che la terapia stava funzionando, e così i test successivi, ormai da due anni. I disagi sono stati talmente lievi da passare quasi inosservati. Ciò nonostante, soprattutto per le persone ansiose come me, il percorso riabilitativo, in un certo

senso, non finisce mai... ogni tanto l'ansia fa capolino, pur non essendoci obiettivamente motivi di preoccupazione, per ora. Appunto, per ora. Ma rimuginare su ciò che potrebbe accadere in futuro è inutile e dannoso: fa solo vedere le cose più rischiose di quanto siano in realtà. È

un po' come leggere il bugiardino: una sfilza di possibili eventi collaterali, ma con quale probabilità? Alla fine si prende il farmaco e va tutto bene; spesso ci si spaventa per niente.

A volte invidio Riccardo Ruggeri, quel simpatico manager che, ad un certo punto, ha considerato il suo male come una "bad company" da affidare ad altri, i medici per l'appunto.

Sicuramente c'entra molto il proprio carattere e la propria predisposizione all'ansia.

Le riunioni de "I Venerdì di Europa Uomo" sono, da questo punto di vista, insostituibili: confrontare le diverse esperienze, ma anche il semplice fatto di "esserci ancora", positivi e resilienti, contribuisce non poco a mitigare eccessive ansietà e illuminare il sentiero con la luce della vita.

