

## PREMIO LETTERARIO “FEDERICA” 2025

### Il cammino verso la nuova me

*Pina Nicoletta De Cicco*

"Sei in remissione". La prima volta che ho sentito pronunciare questa parola ero una bambina e facevo la chierichetta nella parrocchia del mio paesino di provincia. Ma questa volta i peccati non c'entravano nulla: la mia remissione riguardava un linfoma, un tumore del sangue. In quel momento, capii che non era vero ciò che ci avevano sempre fatto credere nei film, ovvero che le due parole più belle al mondo fossero "ti amo". Nel mio lieto fine, "sei in remissione" erano le parole che avevo sempre desiderato ascoltare, per lo meno nei sei mesi di chemio precedenti. Per me, la famosa scena del film *Love Actually* in cui il protagonista si dichiara alla donna di cui è innamorato mostrandole un cartello con la scritta "to me, you are perfect" era equivalente al mio medico che, guardando le analisi del sangue, mi diceva: "Per me il tuo emocromo è perfetto".

I contorni del mio ematologo erano sfocati. Avevo gli occhi gonfi di lacrime che trattenevo per mantenere un atteggiamento composto e controllato. Ma lo vedevo muoversi a galla sulle mie lacrime, ormai in procinto di riversarsi sulle guance. Non c'era più traccia della malattia. Le mie lacrime superarono la soglia delle palpebre inferiori e scorrevano sul viso, bagnando gli angoli esterni delle labbra, che erano ormai aperte in un sorriso disteso e pacato. Chiamai mamma, papà e i miei fratelli, poi scrissi un messaggio su WhatsApp: "Sono in remissione, non c'è più traccia della malattia" e lo inviai ai miei amici. La prima domanda che mi rivolgevano tutti era: "Ma quindi sei guarita?". Come facevo a spiegare che per un paziente oncologico quella parola è "l'impronunciabile"? "Ma sai, non si può dire, sarò sotto osservazione per qualche anno con controlli medici periodici". La mia gioia era contenuta come quella di Mercoledì Addams: sensazione di immensa felicità vissuta con moderazione per non svegliare l'ombra assopita di una recidiva tumorale. Quel giorno è iniziata la mia seconda vita: la mia vita in follow-up.

Il primo giorno della mia nuova vita si aprì con il sole che filtrava dalle tende bianche della camera di un piccolo appartamento nel cuore di Manarola, in Liguria. Mi ero concessa

qualche giorno di relax lontano da tutto. Ero ancora frastornata, come se mi fossi svegliata da un lungo coma e cercassi di capire cosa mi fosse successo. Per la prima volta nell'ultimo anno, avevo fermato la macchina su cui viaggiavo ed ero scesa per guardarmi intorno, ma soprattutto per guardarmi dentro. Sentivo le gambe tremolanti, il fiato corto e una piacevole sensazione di leggerezza. Mi sentivo come Alice che si risveglia nel prato dopo il suo viaggio nel paese delle meraviglie non sapendo se l'avventura appena vissuta fosse stata vera o solo un'illusione. Mi concessi di non pensare a niente per qualche giorno.

Qualche mattina dopo mi svegliai nel letto di casa mia a Firenze. Aprii gli occhi, il mio sguardo si posò sulle travi che reggevano il soffitto, poi mi girai su un lato e con la mano afferrai il cellulare sul comodino. Guardai lo schermo. Nessuna notifica, messaggio o chiamata, nessun prelievo del sangue, nessuna puntura, nessun farmaco da assumere, non avevo neanche appuntamento per l'agopuntura. Oggi, lunedì, c'era la psico-oncologa! No, neanche quella. Ormai ero in remissione, avevo finito le sedute. Game over. Ero uscita dal videogioco come Super Mario che salta sulla bandierina del castello a livello completato. Feci una doccia, poi colazione e andai in ufficio. Una notifica su WhatsApp: "Buon rientro a lavoro, non ti affaticare troppo. Baci, mamma". La pila di cartelline sulla mia scrivania era così alta che neanche Super Mario sarebbe riuscito a raggiungere la bandierina da lassù. Durante le terapie avevo continuato a lavorare, con ritmi e orari ridotti perché ero molto affaticata. Questo era il mio rientro a pieno regime. Riparte la giostra: telefono che squilla, rispondi alle mail, il cliente vuole la relazione tecnica per domani. Già, la giostra riparti, ma io a fatica e con grande affanno riesco a starci su. Mi girava la testa. Aspetta, come si chiamava quel cliente? Non ricordavo, avevo un vuoto. Dovevo appuntarmi alcune cose. Non ricordavo più niente, ma come era possibile? Ero molto stanca, erano passate solo due ore e mi sentivo esausta. Avevo un leggero formicolio alle mani. Passerà, provai a fare una pausa caffè. Era ormai tardo pomeriggio quando uscii dall'ufficio, squillò il telefono. I miei amici mi aspettavano per l'aperitivo. Mi sentivo debole, avevo un tremolio alle gambe ma li raggiunsi ugualmente. Arrivai al solito pub, avevo il fiatone, mi sedetti. Tutto intorno a me era esattamente come era prima che io iniziassi le terapie. Tutto perfettamente al suo posto, tutto tranne me. Da un angolo del soffitto, come un'ombra, si materializzò il mio alter ego e cominciò a

parlarmi: *"Pina, dove sei? Cosa ti è successo? Un tempo attraversavi la città a piedi in lungo e in largo senza mai fermarti a prender fiato. Per non parlare delle amnesie che ti fanno dimenticare persino il nome dei tuoi colleghi e ti costringono a usare post-it ovunque. Ma poi oggi hai fatto la metà delle cose che un tempo avresti fatto in mezz'ora. Cosa se ne fanno di te in ufficio? Ti rimpiazzeranno, vedrai"*. Scossi la testa per far tacere quelle voci. "Per me uno spritz!". Quanto mi era mancato lo spritz. Il suo colore mi ricordava la doxorubicina che assumevo in endovena durante ogni seduta di chemioterapia, ma i suoi effetti erano molto più gradevoli di quella maledetta nausea. Salutai tutti e tornai a casa. Sentivo ancora quello strano formicolio alle mani, ma stavolta era più intenso.

L'indomani mi svegliai e non sentivo più le mani, avevo perso la sensibilità. Provai a muovere le dita, a darmi dei pizzicotti e pian piano, molto lentamente, iniziai a sentire nuovamente le mie mani. Passavano i giorni e la sensibilità delle mani era sempre più ridotta; ormai mi capitava molto spesso e non solo durante la notte, anche mentre ero a lavoro. Mi fermai un attimo, provai a bagnare le mani e i polsi, ma niente. Chiamai il mio ematologo. Il giorno dopo ero nel suo ufficio. "Neuropatia periferica, è uno degli effetti collaterali che può manifestarsi nei mesi successivi alla chemioterapia nei pazienti oncoematologici. Ti prescrivo un farmaco che dovrai assumere per qualche settimana, poi vediamo come va". Non credevo di stare affatto bene. Il cuore avrebbe dovuto esplodere di gioia per la mia remissione. Perché non riuscivo neanche a godere di questa notizia? Mi chiusi nel silenzio del mio post-chemio, non potevo parlarne. Le mie amnesie, il mio affanno, la mia debolezza, il mio stordimento, la mia neuropatia periferica e la mia crisi di identità erano nulla, a confronto del fatto di essere viva. Mi avrebbero dato della matta. *Pina, ce la puoi fare, hai superato una montagna molto più alta, supererai anche questo.* Già, ma io ero stremata, non avevo più forze. Questa volta avevo esaurito le mie risorse, avevo bisogno di aiuto. Mi tornò in mente la scena del film "Chiedimi se sono felice": Giovanni in macchina, ammanettato, che mostrava sui palmi delle mani la scritta AIU-TO tentando di attirare l'attenzione dei passanti. Decisi allora di rivolgermi a una psicoterapeuta. La scelsi da un elenco di professionisti che trovai sul web, esperti nel superamento di traumi di vario genere, inclusa la diagnosi di malattia. Così la contattai e fissai un primo appuntamento. Aveva un modo di fare d'altri tempi, una donna delicata,

elegante, cordiale. Infondeva un vero e proprio senso di serenità. Nel suo studio, alle pareti c'erano dei poster di quadri di Van Gogh e un gradevole profumo di fiori freschi. Le raccontai della mia malattia, di come tutto era iniziato, della diagnosi e della chemio; con ironia e dolore, seduta dopo seduta, rovesciai il vaso rivelando ogni cosa. Ero guarita fisicamente ma non psicologicamente ed emotivamente. Per farlo avevo bisogno di lasciare andare la vecchia me e fare spazio alla nuova versione di me. Quella che aveva completamente stravolto l'ordine di importanza delle cose nella vita. Potevo farlo solo accettando amorevolmente il mio affanno, le mie amnesie, la mia neuropatia periferica. Il percorso non era semplice. C'era anche un fattore esterno di cui ero all'oscuro fino a quel momento: il diritto all'oblio oncologico, che tutela i guariti dal cancro dalle discriminazioni finanziarie, assicurative e adottive, mi ha rivelato di far parte di una categoria discriminata. *Soffro di discriminazione senza averne colpa, se non quella di aver avuto un cancro. Una colpa che non è mia.* Mi sembrava un incubo al pari di quello della diagnosi, eppure ero "guarita". In una di quelle circostanze, bastava un attimo a ricordarmi che portavo un codice 048 sul petto come un'aspirante Miss. Solo che la mia unica fascia recitava: *Misson-scordata-di-te.*

Nessuno parla di quello che c'è dopo la chemio. Come se, usciti da quel tunnel, fossimo pronti a ripartire come atleti sulla pista, scattanti al "via". Passiamo da infiniti appuntamenti, visite e chiamate al silenzio assordante. Al "Come stai?", se rispondiamo con un "mi sento spaesata, ho paura", la prima cosa che ci viene lì sbattuta in faccia è "paura? Ma di cosa hai paura? Sei guarita! Non sei felice? Caspita, dovresti esserlo, ci sono persone che non ce l'hanno fatta". "I tuoi valori sono nella norma", come se fossimo solo questo. Mi tornò in mente quello che mi aveva detto una persona a me cara: "Non siamo emocromi che camminano". Siamo persone da dover reinserire nella quotidianità, nel lavoro, nella vita sociale. Quando penso a chi non ce l'ha fatta, grava su di me il peso ulteriore di quello stato di perdizione in cui mi trovavo. Se mi guardo non sono più la stessa persona. Il momento in cui dobbiamo ricostruire noi stessi e la nostra nuova vita arriva a valle di un percorso stremante di cure, di punture, di chemio, di nausea, di ore di infusione di farmaci, di capelli caduti, di paura. Abbiamo investito tutta la nostra forza per restare a galla in mare aperto in mezzo alla tempesta. Ora che è alba e il mare è calmo come una tavola, siamo dormienti sulla barca che dolcemente ci culla e ci porta verso

riva. Sappiamo di aver superato la tempesta, ma non abbiamo più la bussola e non sappiamo su che isola stiamo approdando. Con fatica, scendiamo dalla barca e, barcollando come Jack Sparrow dopo una bottiglia di rum, poggiamo i piedi sulla sabbia. Ricominciare richiede un grande sforzo. Abbiamo perso tutto ma abbiamo ritrovato ciò che più conta. Questa è la nostra forza. Muoverci nel mondo con questa grande consapevolezza di aver toccato con mano la paura di morire e che nulla potrà mai spaventarci allo stesso modo. Quando ho iniziato ad abbracciare le mie nuove fragilità ho trovato la forza per superare pian piano tutte le mie paure. A piccoli passi traballanti e deboli, spiegando con un sorriso a chi mi circondava che "ho dei vuoti di memoria dovuti alla chemio e al trauma della diagnosi", fermandomi su una panchina quando avevo il fiatone, prendendo appunti e attaccando post-it ovunque, facendo una pausa in più quando a lavoro mi sentivo ancora molto stanca. Quando ho iniziato ad amare tutto questo come parte di una me in ricostruzione, tutto è cambiato. Quando ho accettato tutte le mie imperfezioni e i miei errori e ho smesso di rincorrere le aspettative di tutti, concentrandomi invece sul fare sempre del mio meglio, solo allora ho guardato il mio tumore come la più grande prova e il più grande dono che la vita potesse farmi. Solo allora ho capito il vero senso della vita: non è cosa vivi, ma come lo vivi.

È il 2023, è passato un anno e mezzo dalla mia remissione. Sono sul Cammino di Santiago, da sola e con uno zaino di 5 kg sulle spalle, un cappellino per proteggermi dal sole e dei bastoncini da trekking che mi aiutano a tenere il ritmo del passo. Ho scelto di percorrerne solo una piccola parte, ho camminato per 130 km e ora ne mancano soltanto 10 per arrivare a Santiago. Mentre percorro questi ultimi chilometri, penso a quando non riuscivo a salire le scale del reparto in cui ero in cura senza avere il fiatone, a quando bastavano poche centinaia di metri per farmi cedere le gambe. Mi sono allenata molto, giorno dopo giorno, senza fretta e rispettando la mia lenta ripresa. Nessun passo è uguale al precedente. Il cammino ti insegna ad andare avanti, con la consapevolezza di essere arrivato in quel punto preciso solo grazie a tutti i passi che ti hanno portato fin lì. Non solo strade sterrate e ampie vallate ma anche irte salite, ponticelli cedevoli, strade interrotte. Solitamente, i pellegrini portano con sé delle pietre che lasciano lungo il cammino, per simboleggiare dei pesi da cui liberarsi. La pietra simboleggia una sofferenza, un dolore o un'esperienza difficile che il pellegrino porta con sé lungo il cammino. Lasciandola,

compie un gesto fisico e spirituale per alleggerirsi e lasciarsi quel 'peso' alle spalle, simboleggiando la fine di un percorso di liberazione. La liberazione per me non è stata dimenticanza ma trasformazione. Noi pellegrini di Santiago, lungo il cammino francese, camminiamo verso Ovest, quindi per gran parte del tempo camminiamo con il sole alle nostre spalle e la nostra ombra proiettata in avanti a farci compagnia. Ogni ombra ha la sua luce. Se il sole non illumina il tuo viso è perché sta illuminando il tuo cammino.