



Levami quel peso dal cuore

Chi sono?

Vedevo opportunità all'orizzonte, là dove il cielo si confonde con il mare e non si distinguono più i colori. Le vedevo come si scorgono i profili delle navi, e come una bambina le indicavo con il dito dalla spiaggia. Ero forse una bambina davvero, a 16 anni e una manciata di idee in testa. Ora nemmeno le ricordo, quelle idee. Mi ricordo però perfettamente il giorno in cui le opportunità sparirono dalla mia visuale, prima timidamente, poi di colpo. Mi dissero che avevo un tumore con lo stesso tono con cui si annunciano le previsioni del tempo. "Domani sono previste ampie schiarite in tutto il nord-ovest, ma tra quindici giorni al massimo perderai tutti i capelli." Fu allora che compresi che ogni cosa sarebbe cambiata, senza cambiare per nulla.

Mi spiego: i miei compagni di scuola, i miei parenti, i libri da studiare e i muri di casa sarebbero stati sempre gli stessi, ma ero io a vederli ogni giorno un po' diversi. I giorni poi, si somigliano tutti, cambiano i numeri, cambiano i nomi: lunedì, martedì, venerdì ... ma hanno tutti la stessa cadenza sorda, si ripetono e si ripetono ancora. Io anche cambiavo e restavo sempre la stessa, mi confondevo come cielo e mare al tramonto. E nelle stesse acque dove vedevo le opportunità ora scorgevo minacce.

Molte volte ho creduto di non vedere più l'alba, e gli orizzonti nitidi dei giorni di sole.

Ho imparato però che forse non dovevo guardare così lontano, ma coniugare tutti i verbi al presente. Me lo ha imposto una malattia che prevede cicli di cura lunghi e dolorosi e controlli serrati, dove la parola "guarire" compare solo dopo 5 anni.

Ma non voglio parlare di questo, o sì, anche. Ma parlare di cancro in questo modo, raccontando per filo e per segno la propria battaglia, non è poi difficile, e a me le cose facili non piacciono.

Per quanto le storie di "cancer survivors" siano bellissime, si somigliano sempre un po' tutte.

E nemmeno io sono così speciale. Ora che sono in remissione da un bel po'- senza contare troppo gli anni e voler fare bilanci- vivo la mia vita da ventunenne che studia e ha qualche sogno nel cassetto, dove ogni tanto dovrebbe fare un po' d'ordine. Insomma, normale.

Eppure sono certa che qualcosa da dire ce l'abbia. Qualcosa di bello, o di interessante, o anche semplicemente di vero. Un messaggio di speranza, uno scorcio di vita quotidiana, un po' di me e un po' degli altri. Un po' di riflessioni, un po' di spensieratezza.

Tutti abbiamo bisogno di leggerezza nella vita. Io lo sostengo da sempre, da quando in una radiografia ho scoperto un bel malloppo di 15 cm, che opprimeva il petto.

Da allora, ho fatto di tutto per levarmi quel peso dal cuore. Ma sono certa che ciascuno abbia i propri fardelli. Io sono riuscita a liberarmi del mio, e non era per nulla scontato. Magari, pian piano, vi racconto come.



Reali e immaginari

Secondo il premio Nobel per l'economia Douglass North, tutti gli elementi che costituiscono il mondo in cui viviamo sono il frutto dei nostri pensieri, e non esistono fuori di noi. Così pare che il reale sia solo il risultato dell'immaginario, e che quindi esistano molti reali, uno per ogni mente che lo ha concepito. Oppure, al contrario, non ne esista alcuno. Se ciò è vero, si spiega la difficoltà che abbiamo nell'instaurare rapporti, nel capire il prossimo, nel dialogare.

Siamo tutti isole, immersi in un mare di pensieri, a volte calmi, spesso in tempesta. Le nostre aspettative non sono concrete, e affannosamente cerchiamo di realizzarle. Forse non le realizzeremo mai.

Ci alziamo al mattino con l'idea di quello che dovremo fare, di come dovremo comportarci fino al momento in cui la testa tornerà a toccare il cuscino. Momento in cui magari tireremo le somme della giornata trascorsa, chiedendoci se è valsa la pena di smettere di sognare il reale e cercare di realizzarlo davvero. Perché il reale immaginato da noi si scontra con quelli ideati dagli altri, e così nella vita di tutti i giorni assistiamo alla buffa danza degli intenti, ballo lento e incerto in cui bisogna essere bravi a non pestarsi i piedi l'un l'altro mentre ci si guarda negli occhi.

Pensando a me come a un'isola, ho stilato un elenco di tutti i miei tentativi, falliti e andati in porto, di costruire ponti con gli altri. Ho scoperto di avere una lista molto lunga.

Comunicare è sempre stato il mio cruccio, una necessità, a volte anche abilità o danno. Ma ho sempre cercato di non chiudermi in me stessa, anche quando sentivo che gli altri non erano sulla mia stessa lunghezza d'onda. Poche volte non mi è riuscito.

Ad esempio, durante la chemioterapia ho avuto accanto poche persone. Non è stata una mia scelta, forse nemmeno loro. È capitato semplicemente di non avere nessuno con il quale condividere davvero quell'estremo dolore. O forse non ho mai voluto comunicarlo. Magari rabbia, tristezza, paura sì, ma mai il dolore. Non è tanto la nausea, la febbre, le fitte alle ossa e l'insonnia. Ma è senso di derealizzazione che ti colpisce mentre stai guardando la tv, parlando al telefono, mangiando quel poco che non ti sembra sappia di plastica. È in quei momenti che capisci di vivere in un'altra dimensione, ti stupisci della forma e del bordo delle cose che ti appaiono sfuggenti, come la vita che ti ruota vorticosamente intorno. I tuoi amici, i tuoi compagni di classe, i professori, i medici e gli infermieri, che importa: tutti uguali e tutti ugualmente distanti. Ciascuno immerso nei propri pensieri, con progetti e desideri.

Io immersa nel nulla di quel periodo, con una vaga idea del presente, chemioterapia, radioterapia, trapianto, ma mai più in là del nome di tutto questo, come se davvero non mi interessasse.

Tutto mi appariva strano, e soprattutto mi sentivo completamente vuota e stranita. Gli altri non credo che comprendessero il mio stato, aspettavano semplicemente che finisse il momento, giorno, settimana no. Chissà come vedevano la mia condizione, sicuramente in modo diverso da me. Mi sono poi informata sui miei sintomi e ho scoperto che la derealizzazione in oncologia è piuttosto frequente, associata all'effetto di alcuni farmaci chemioterapici.

Ripensandoci ora, non credo che quella sensazione fosse così negativa. Mi ha permesso di evadere dai problemi, di rimpicciolire tutto il male che provavo. Ovviamente eliminarlo completamente non era possibile: anche uno spillo, pur essendo

sottile e minuto, quando punge fa male. Ma sono stata brava a tenerlo a bada, a cercare altrove un motivo per sorridere. Fuori dalla realtà come immagino potessero realizzarla gli altri: una ragazzina malata e senza capelli.

Ho imparato a vederla in modo diverso, ammettendo che quella versione di me non mi piaceva, non mi rappresentava. Forse sì, ho immaginato qualcosa che non c'era, come non fare caso al fatto di essere calva. Ma se il pensiero di North è corretto, se il reale è solo il risultato dell'immaginario, non esiste un unico modo per guardare la realtà. Senza scomodare i premi Nobel, basta accorgersi della diversa consapevolezza con cui ognuno affronta i problemi. Un giorno una signora che condivideva con me la stanza di ospedale mi disse: "Valeria, non affezionarti ai capelli, affezionati alla vita!".

E così ho fatto.



Gli effetti tossici della tachipirina che nessuno conosce

Molti ne abusano e la somministrano anche ai bambini molto piccoli.

Ma quello che la gente non sa, grazie anche alla mancanza di informazione da parte del Sistema Sanitario Nazionale, è che

la tachipirina è un farmaco molto tossico che può danneggiare in maniera marcata l'organismo e soprattutto il delicato sistema immunitario dei bambini.

Gli effetti collaterali della tachipirina

Esiste una letteratura medica che riguarda il paracetamolo che risale già al 1967 (cfr Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics 156, 285, 1967), che spiega quali sono gli effetti collaterali del principio attivo della tachipirina alle dosi terapeutiche: vertigini, sonnolenza, alterazioni ematologiche, secchezza orale, problemi di accomodazione, nausea, vomito, fenomeni allergici, tipo glossite (lingua gonfia) orticaria, prurito, arrossamenti cutanei, broncospasmo, porpora trombo-citopenica.

Questi effetti collaterali della tachipirina sono stati riportati anche circa vent'anni fa in un libro del dott. Roberto Gava (l'Annuario dei Farmaci), dove aggiunge che il paracetamolo possiede anche un'elevata tossicità acuta dose-dipendente con gravi effetti epatici, ittero ed emorragie, e la possibilità di avere una progressione verso l'encefalopatia, il coma e la morte.

Inoltre la tachipirina può causare insufficienza renale con necrosi tubulare acuta, aritmie cardiache, anemia emolitica, agranulocitosi, e pancitopenia.

(L'Aifa pubblica i 30 medicinali con maggiori rischi collaterali: podio per l'aspirina. Ecco quali sono) continua a leggere l'articolo

Gli effetti tossici della tachipirina

Gli effetti tossici del paracetamolo sono ampiamente noti da decenni, e gli ultimi studi risalgono ad una pubblicazione del 2010 da parte del New Zealand Asthma and Allergy Study Group a cura del dott. Wickens e Colleghi sulla rivista "Clinical & Experimental Allergy" . Quello che spiegano, in sintesi, è che il paracetamolo (quindi la tachipirina) è un

potente farmaco ossidante e consuma le scorte del nostro più potente antiossidante: il GLUTATIONE. E quando questo scarseggia, il paracetamolo svolge la sua azione epatotossica. "L'effetto epatotossico è esplicato da un metabolita del paracetamolo (l'N-acetil-p-benzochinone), che viene neutralizzato da un sistema epatico glutatione-dipendente. Dopo che le scorte intraepatocitarie di glutatione si sono esaurite il metabolita si lega con le proteine del citosol epatocitario (dopo circa dieci ore dall'assunzione) e svolge al sua azione epatotossica". (L'Annuario dei Farmaci, dott. Roberto Gava).

(Il farmaco è un veleno: tutta la verità sui medicinali contraffatti e il ruolo del farmacista. Intervista al presidente dell'Ordine dei farmacisti di Napoli) continua a leggere l'articolo

I pericoli dei vaccini associati alla tachipirina

Il dott. Gava aggiunge che il paracetamolo viene somministrato anche ai neonati, pur sapendo quanto questi scarseggino di sostanze antiossidanti come il glutatione. Tra l'altro sembra che la tachipirina sia somministrata ai bambini piccoli dopo aver fatto i vaccini di routine, con conseguenze a dir poco disastrose e vi spiego perché.

Sappiamo che la cisteina (un aminoacido essenziale che permette la produzione di glutatione da parte del fegato e del cervello) viene sintetizzata da un enzima, la metionina sintetasi, e che il mercurio contenuto nei vaccini blocca l'attivazione di questo enzima con la conseguenza di una maggiore probabilità di alterare lo sviluppo cerebrale con incremento di autismo e del disturbo da iperattività (ADHD), patologie che sono enormemente aumentate in questi ultimi anni. Tra l'altro i bambini autistici hanno il 20% in meno di cisteina disponibile e il 54% di livelli più bassi di glutatione e questo comporta una maggiore incapacità del loro organismo di espellere metalli tossici come il mercurio (sia alimentare che dei vaccini).

Ne consegue che questi soggetti non dovrebbero mai assumere tachipirina almeno nei primi anni di vita, sicuramente non prima di aver superato i due anni. Infatti sotto i sei mesi, un bimbo non è in grado di espellere il mercurio vaccinale poiché il fegato è ancora "immaturo". È dimostrato, tra l'altro, che il mercurio entra molto facilmente e si accumula nei tessuti cerebrali dei bambini (ma non solo) dato che la loro barriera encefalica è più recettiva.

In più, il mercurio, a dosi elevate altera la mitosi cellulare in un cervello in accrescimento come è quello di un bambino. Studi scientifici del 2008 e del 2009 hanno dimostrato che l'assunzione di paracetamolo aumenta la probabilità dei bambini piccoli di ammalarsi di autismo. Eppure la tachipirina spesso viene data dopo l'assunzione dei vaccini per "spegnere" gli effetti visibili e tranquillizzare quei genitori totalmente ignari di ciò che potrebbe succedere in quei soggetti più predisposti a livello immunitario ai danni dei vaccini. Febbre alta? Tachipirina. Il bambino piange? Tachipirina. Abitudine che spesso non finisce con l'età, perché molti adulti assumono tachipirina ai primi sintomi di mal di testa, mal di schiena o semplicemente per qualche linea di febbre.

Pochi giorni fa è uscita una notizia su Informasalus, che riporta uno studio coordinato dal dott. Julian Crane : "Farmaci con paracetamolo: rischio asma e allergie per i bambini". Il dott. Crane spiega che secondo le sue ricerche, i bambini che hanno utilizzato il paracetamolo prima di aver compiuto i 15 mesi di età (il 90%) hanno il triplo di probabilità in più di sviluppare una sensibilità agli allergeni e il doppio di probabilità in più di sviluppare sintomi come l'asma verso i sei anni rispetto ai bambini che non hanno assunto tachipirina e simili farmaci con paracetamolo.

Tutte queste notizie dovrebbero farci riflettere, anche perché si tratta di un farmaco che più che un'azione antinfiammatoria ha un'azione antipiretica e analgesica. Quindi attenti agli abusi, poiché è una sostanza che svolge sempre e comunque un

effetto epatotossico.

Il consiglio del dott. Roberto Gava (specializzato in Cardiologia, Farmacologia Clinica, Tossicologia Medica, si è perfezionato in Omeopatia Classica, Agopuntura Cinese, Ipnosi Medica) è quello di non somministrare paracetamolo ai bimbi piccoli, specie se immaturi o se hanno assunto farmaci per tempi prolungati o se sono stati sottoposti a vaccini da meno di un mese non vaccinare i bambini sotto i due anni di età non accettare mai più di uno o massimo due vaccini per volta far eseguire a bambini esami ematochimici per capire le capacità antiossidanti e quanto sia maturo il loro sistema immunitario e la loro capacità epatica di espellere le tossine.

Infine, cercate medici che abbiano una visione più aperta alle conoscenze di Medicina Naturale e di Omeopatia in generale, che sappiano seguire i genitori nel gestire le malattie dei primi anni di vita, aumentando le difese immunitarie del bambino senza imbottirli di farmaci come la tachipirina a tutti i costi.



“Se stiamo insieme ci sarà un perché”. Il cantiere sempre

aperto della coppia

Nel mio lavoro di psicoterapeuta mi capita sempre più spesso di incontrare sia persone singole alle prese con relazioni complicate, sia coppie in crisi che tentano di salvare il salvabile.

Tutti i dati statistici parlano chiaro: separazioni e divorzi aumentano con una certa inesorabile progressione da circa quarant'anni e tutti gli indicatori psicosociali vanno nella stessa direzione: la coppia come architave del sistema-famiglia è sotto assedio ed è un sottosistema in grandissima crisi identitaria. Personalmente non conosco coppia che non attraversi o non abbia attraversato crisi significative nel corso della propria storia.

La stabilità relativa che caratterizzava le strutture socioantropologiche di coppia e famiglia del recente passato potevano contare su un'organizzazione sociale ed economica completamente diversa e su una suddivisione dei ruoli e funzioni per la quale alle donne era totalmente delegata la funzione di custodia dell'intero sistema all'altissimo prezzo di una evidente subordinazione sociale e politica. Non c'è da essere nostalgici di un'epoca storica che chiedeva un sacrificio insostenibile di più della metà della popolazione, c'è piuttosto da comprendere cosa possiamo fare da oggi in poi per rendere il sistema più stabile senza creare disuguaglianze inaccettabili.

Ma la transizione da una società stabile ma iniqua a una società stabile ed equa rispetto all'organizzazione delle relazioni di coppia e famiglia evidentemente è lunga e laboriosa e prevede passaggi intermedi di grande confusione durante i quali si perdono del tutto le coordinate dell'essere insieme e soprattutto si confondono e si affastellano caoticamente criteri stabilizzatori precedenti con quelli più recenti.

Ad esempio chi si trova all'interno di una coppia stabile e di lunga durata, magari con figli e matrimonio, si accorge ben presto che diversamente dalle generazioni precedenti per le quali il matrimonio e la formazione di una famiglia erano di per sé elementi di indissolubilità (e psicologicamente di sicurezza), non sono più sufficienti le procedure simboliche dell'epoca appena precedente socialmente sovraordinate, ma la "manutenzione" del sistema coppia, ricaduta sotto il dominio dei singoli membri della coppia, s'è maledettamente complessificata in misura tale da essere totalmente fuori controllo.

La coppia non ha più l'ombrello simbolopietico del sociale e una donna che, ad esempio, trascura sessualmente un compagno o marito, o un uomo che pensa più al lavoro o a se stesso che alla sua compagna o moglie, non può più fare appello alla stabilità sociale della propria unione, ma dovrà confrontarsi con una endemica crisi interna che, come sappiamo, in molti casi sfocia in una separazione. Non si può più contare sulla "sopportazione" socialmente garantita e se si vuole stare insieme oggi, la coppia è un cantiere costantemente aperto.

Ciò che rende stabile una coppia oggi è delegato all'inventiva e alla capacità di manutenzione dei singoli membri della coppia che spesso non solo non immaginano nemmeno lontanamente di doversi occupare di tale manutenzione come di qualcosa di fragile da accudire e sostenere, ma di fronte ai compiti specifici di cui occuparsi al tal fine risultano piuttosto impreparati e impacciati.