

Seno e bellezza

Impara ad amare nuovamente il tuo corpo

La diagnosi di un tumore al seno può diminuire enormemente la propria fiducia in se stesse. Ecco a voi il primo di 3 articoli scritti da Christina Relf, che esplorano gli effetti sulla sfera emozionale di una donna.

A volte è proprio dura essere una donna! Le immagini dei corpi femminili sono usate per vendere qualsiasi tipo di prodotto...dalle auto alle vacanze. L'industria cosmetica, con le sue creme e i suoi prodotti dimagranti, sembra fare di tutto per farci sentire insoddisfatte del nostro aspetto fisico. Con la bellezza fisica ereditata dai media come la caratteristica personale più importante di tutte, non c'è da stupirsi se ci si sente un po' a disagio.

Quando una donna sperimenta su se stessa una trasformazione fisica importante come quella dovuta ad un intervento al seno, questa sensazione di disagio e di non adeguatezza è ancora più forte, e spesso è molto difficile riacquistare la fiducia in se stesse.

Dopotutto, la trasformazione dovuta all'intervento è stata forzata dallo stato di salute, non è certamente frutto di una scelta personale.

Il recupero della fiducia l'accettazione del proprio corpo sono quindi passaggi molto importanti nel processo di guarigione.

Meno donna?

Nel suo libro, *No Less a Woman – Femminilità, Sessualità e Tumore al Seno*, Deborah Hobler Kahane afferma: "A causa dei timori e delle preoccupazioni dovute alla malattia e al cambiamento del proprio corpo causato dall'asportazione del seno, una donna operata per tumore mammario vive un'esperienza spesso veramente difficile. Forse uno degli aspetti più dolorosi di questa esperienza è la convinzione che una donna operata sia 'meno donna', e probabilmente risulterà meno attraente al proprio compagno o ad eventuali corteggiatori."

Come molte altre donne nella sua situazione, quando Deborah stessa scoprì di avere un tumore al seno era terrorizzata dalle conseguenze, ma grazie al suo lavoro svolto assieme a donne operate sapeva che ce l'avrebbe fatta: "La mia esperienza mi diceva che la maggior parte delle donne continua a vivere una vita normale, mantenendo inalterata la vita sentimentale, crescendo i propri figli e continuando ad avere una vita sessuale. Il tumore al seno non aveva diminuito il desiderio e il piacere sessuale di queste donne, e la percezione della propria femminilità non era stata minata".

Molte donne ammettono che la loro autostima ha subito un duro colpo immediatamente dopo l'intervento: Rosemary dice: "Non mi sono mai sentita una bellezza, ma i miei capelli e il mio seno erano i miei punti forti. Prima dell'operazione ero sicura che avrei accettato facilmente l'asportazione di un seno, ma invece mi stupirono le mie difficoltà. Mio marito è sempre stato fantastico, ma i problemi arrivavano sempre in estate o in occasione di feste, quando dovevo indossare vestiti scollati. Ancora oggi, quando è ora di andare a dormire e mi tolgo reggiseno e protesi, mi viene un crampo allo stomaco.."

Nancy è d'accordo: "Durante i vari stadi della malattia, dopo l'intervento, radio e chemioterapia, ecc...ho cercato di essere sempre in forma, ma dopo una mastectomia è davvero tutto diverso, i tuoi stessi vestiti non sembrano più gli stessi, ed è dura. Certo, tutto questo è nulla paragonato al rischio dovuto alla malattia, ma comunque parte della tua autostima se ne va".

E allora come si può fare a recuperare la fiducia in se stesse?

Osservarsi

Alcune donne considerano estremamente traumatico il primo sguardo alla cicatrice. “Ero sconvolta, la prima volta che mi guardai allo specchio” dice Theresa. “Tuttora faccio un po’ fatica a guardare la zona operata, ma quando indosso la mia protesi non saprei io stessa dire quale dei due è il seno ‘falso’”.

Uno dei primi passi che possono aiutare la donna a ristabilire una buona visione di se stessa è proprio il confronto con la zona operata, dice Deborah Hobler Kahane. “La prima occhiata non è mai facile, ma per la maggior parte delle donne operate di mastectomia, questa esperienza è molto migliore di quanto non si aspettino. Molte delle donne con cui ho parlato non avevano mai visto una cicatrice da mastectomia prima di essere operate, e si aspettavano quindi di vedere “una grande fessura sul torace”. Fortunatamente, invece di una grande cicatrice le donne trovano, con sorpresa, una sottile linea. Mostrate la cicatrice a coloro che vi stanno accanto, marito, famiglia, amici...con il supporto degli altri vi accorgete che siete ancora in forma”.

L'accettazione della perdita del proprio seno e la rinuncia all'immagine di sé precedente l'operazione è un altro passo importante verso una nuova e positiva immagine di se stesse. “La perdita del seno è più traumatica per alcune donne che per altre, e dipende anche da come veniva vissuto il seno prima dell'operazione e dal ruolo che esso aveva nella vita sessuale” continua Deborah Hobler Kahane.

In questa fase può essere d'aiuto l'incontro con altre donne che hanno avuto un'esperienza dello stesso tipo, che mostreranno e racconteranno che ci si può sentire sicure e tranquille anche dopo l'intervento. E' solo questione di tempo.

La realtà

In realtà occorre fare i conti con se stesse e capire fino in fondo cosa significhi per noi la ‘femminilità’. La femminilità è una parte fondamentale di ogni donna, è non può essere rimossa o ridotta chirurgicamente. Evitate di pensare che non accetterete mai il vostro ‘nuovo’ corpo: così facendo ci si preclude il recupero di un'immagine positiva del sé. La femminilità, invece, non risiede soltanto nel seno di una donna.

Carol afferma che la perdita di un seno non la preoccupa, non la fa sentire meno femminile: “Ad esempio, quando nuoto con un costume speciale e la mia protesi, nessuno si può accorgere di nulla.”

La femminilità è qualcosa di intrinseco all'essere donna, e non può essere legata ad una mastectomia. Deborah Hobler Kahane cita Francois Giraud, il giornalista e politico svizzero che considera semplicemente assurda la parola ‘perdita’ quando si parla di femminilità “come se la femminilità fosse una cosa che si può perdere, come un portafoglio. Mm...dove accidenti avrò lasciato la mia femminilità?” “L'equazione femminilità=seno è estremamente antica, fuori luogo oggi” continua Deborah.

In generale si può affermare che la società enfatizza troppo l'importanza della bellezza a tutti i costi. “Non c'è via di scampo, sui media,” dice Pauline, “ogni giorno sui giornali non ci sono che donne in topless, star con miniabiti, modelle provocanti, spesso con seni rifatti.” E' d'accordo anche Diane: “siamo sottoposte ad una pressione psicologica enorme, dobbiamo avere a tutti i costi un corpo perfetto, una pelle splendida e capelli impeccabili. La moda impone il proprio modello, senza nulla lasciare alla personalità del singolo”.

La bellezza, spesso abbinata ad ideali di giovinezza e di perfezione estetica, non dimentichiamolo, è comunque effimera, e non garantisce certamente amore, successo e felicità. Una donna che investisse tutta se stessa nella sua bellezza esteriore, rischierebbe di basare la propria esistenza su fondamenta labili, passeggiere.

Nuotare contro corrente

Molte delle donne di cui abbiamo parlato in questo articolo hanno riacquisito la loro autostima andando contro gli ideali promossi e pubblicizzati dai media e contro le idee un po' fuori moda sulla femminilità.

Sandra afferma: "Posso ancora essere e sentirmi bella. Nessuno può vedere che ho avuto una mastectomia e non permetterò al tumore al seno di impedirmi di fare qualcosa. I miei amici e la mia famiglia mi considerano esattamente come prima, quindi perché proprio io dovrei sentirmi diversa? Certo, avrei preferito non avere avuto questa malattia, ma queste cose possono succedere a chiunque, e sono contenta di avere superato tutto. Sono una persona forte e mi sento bene comunque. La pubblicità promuove la perfezione, ma in realtà solo poche persone sono davvero esteticamente perfette. E una persona non è solo il suo aspetto fisico!"

Julie racconta che il suo intervento al seno non ha modificato la sua percezione di se stessa: "Quando indosso una protesi sono uguale a prima. Quando non la indosso, per me è una sorta di sfida: mi dà soddisfazione mostrare come ci si può sentire normali anche se si ha soltanto un seno."

Debbie è davvero molto coraggiosa: "Mi sento ancora attraente e desiderabile, e anche se la mia fiducia in me stessa ha subito un duro colpo, la sto gradualmente recuperando. Quest'anno ho addirittura preso il sole in topless, come facevo prima dell'operazione. Un paio di persone mi hanno guardata male, ma in realtà non ho ricevuto tanti sguardi come mi sarei invece aspettata. Non nascondo certo però che a volte sono un po' invidiosa, quando vedo una donna in spiaggia con due bei seni naturali."

Sta a voi decidere chi siete, e questo atteggiamento influenzerà di gran lunga le persone che vi circondano e il loro modo di percepirvi.

Tirare fuori il massimo

Per quanto cerchiamo di allontanarci dall'ideale di perfezione promosso dai media, è ovvio che l'aspetto estetico ha comunque una certa importanza, sia per gli uomini sia per le donne di tutte le età. Imparare a tirare fuori il meglio dal nostro aspetto fisico è quindi un modo eccellente per aumentare la propria autostima.

Abbiamo chiesto aiuto a Judy Fearn, consulente di immagine. Judy stessa ha scoperto di avere un tumore al seno nel 2000, a seguito del quale ha subito una tumorectomia con rimozione dei linfonodi ascellari, e si è sottoposta a cicli di chemio e radioterapia. Tuttora è in terapia con tamoxifen. Oggi ha 50 anni, è sposata e ha due figli ventenni.

"Ciò che succede all'esterno influenza il modo di sentirsi interiormente" dice.

"Se ci si sente brutte o inadeguate, il mio primo consiglio è di pensare a cosa realmente e praticamente si può fare per migliorare la situazione. In caso di mastectomia, se non si è optato per la ricostruzione, è fondamentale trovare la protesi e il reggiseno idonei. Ne vale veramente la pena. Continuate a provarne finché non trovate davvero ciò che fa per voi. Sarete sorprese di come vi sentirete meglio"

"Inoltre si può anche pensare all'ipotesi di portare alcuni vestiti a sistemare da una sarta. Se usate vestiti casual, evitate di nascondere il vostro corpo dentro a vestiti troppo grandi o sotto mille strati di tessuto."

"Anche la scelta dei colori è di primaria importanza per recuperare appieno la fiducia in se stesse, inoltre influenza moltissimo le persone che vi sono accanto" continua Judy. "Normalmente mi vesto molto di nero, ma non l'ho fatto mai quando ero malata. Ho sempre vestito colori tenui, come il rosa o l'azzurro, che in qualche modo hanno influenzato l'atteggiamento degli altri nei miei confronti"

Anche i capelli hanno ovviamente un ruolo molto importante nell'aspetto fisico di una persona. "E' fondamentale ricordare che anche se si perdono i capelli a causa della chemioterapia, essi ritorneranno. Personalmente suggerisco l'utilizzo di parrucche, preferibilmente in materiale sintetico, perché i capelli veri possono risultare pesanti."

“Le parrucche si possono trovare in molti posti – in negozi specializzati, su Internet, oppure potete chiedere al vostro parrucchiere. Suggesto inoltre di tenere i capelli piuttosto corti durante i trattamenti: i capelli corti spesso sembrano infatti più fitti, e se ne perdetate un po' si noterà di meno. Se non vi sentite a vostro agio con un parrucca potrete sicuramente essere belle con foulard colorati.”

Il futuro

Nei primi giorni dopo una mastectomia, per molte donne affrontare il futuro sembra impossibile. Sharon afferma: “Quando si subisce il trauma del tumore al seno, è molto difficile spiegare agli altri come ci si sente. Personalmente ho trovato molto più difficile e traumatico perdere i capelli dell'operazione stessa. Dovevo fare uno sforzo anche per andare al supermarket! A parte la mia famiglia e gli amici più intimi, nessuno mi ha mai vista senza parrucca. In realtà ciò che più mi preoccupa è la loro reazione, più che il mio aspetto. In ogni caso, questa sono io ora, almeno per i prossimi mesi. ”

Alcune donne ricordano momenti particolari che hanno segnato il loro ritorno ad una positiva immagine di se stesse: “Dopo l'intervento mi sentivo davvero poco sexy” dice Pauline “allora ho deciso di regalarmi un nuovo reggiseno e immediatamente mi fece sentire meglio. E piacque molto a mio marito!”

Amanda ricorda che in seguito all'intervento si è concentrata ancora maggiormente sul proprio aspetto fisico “Ho trovato lingerie sexy e bellissimi costumi da bagno e ho deciso di dimostrare a me stessa che potevo davvero essere ancora bella. Adesso scherzo con alcuni amici “eh...se non fosse stato per l'intervento...!”

Lasciamo l'ultima parola a chi si è preso cura di una persona con tumore al seno: “La mamma è sempre stata molto bella, alta e in forma. Ma questo può essere anche un peso, se si viene sottoposte ad un'operazione al seno” dice Elizabeth. “Ma la perdita di un seno non l'ha cambiata in nessun modo. Non certo la sua personalità affettuosa e generosa, non il suo spirito, non il suo sguardo accattivante.”