Come sono uscita dal tunnel dell'orrore

Le vostre lettere alla nostra redazione

All'inizio del 2001, in seguito a un difficile periodo vissuto sul lavoro, ebbi un fortissimo scompenso ormonale: ingrassai senza alcun motivo, il viso mi si coprì di macchie scure e iniziai ad avere dei fortissimi dolori al basso addome. Avevo sempre avuto un ciclo abbondante e doloroso, ma da quel momento il dolore arrivava forte e paralizzante in qualsiasi giorno del mese. La qualità della mia vita andò peggiorando sempre più, non mi riconoscevo guardandomi allo specchio, non potevo programmare una vacanza o un'uscita con gli amici, poiché quando arrivava il dolore non potevo più fare nulla. Non potevo nemmeno più avere rapporti, tanto era il dolore.

I farmaci facevano ben poco, in quei momenti non riuscivo neanche a stare seduta in macchina o in ufficio. La mia postura era cambiata, avevo sempre le mani sulla pancia per far diminuire il dolore quando c'era e per "prevenirlo" quando non c'era.

La dottoressa che mi seguiva nella mia città diceva che "esageravo", che non avevo alcun problema e che dovevo solo stare tranquilla, trovare un compagno e fare un figlio. Ma nel 2004, finalmente, la stessa dottoressa ebbe il sospetto che avessi l'endometriosi: «Ma – aggiunse – è assolutamente sotto controllo e basta una 'bella' gravidanza per guarire». Per il dolore non c'era niente da fare, dovevo stare tranquilla e non "esagerare".

Ho resistito altri due anni, non vivendo più la mia vita di donna, convinta che il problema fosse lo stress, per il lavoro, o per gli uomini che mi deludevano; convinta, insomma, che il problema fosse nella mia testa. Intanto avevo sempre più spesso cistiti e candide che la dottoressa curava con gli antibiotici.

Nel 2006, finalmente, cambiai ginecologo: quel dottore, più esperto e soprattutto capace di comprendere il mio "dolore", mi confermò il sospetto di endometriosi e mi mise in menopausa chimica per 6 mesi. In quel periodo rinacqui, andai in vacanza d'estate, ricominciai ad uscire e a fare sport.

Nel 2007, però, finita la menopausa il mio corpo "impazzì" e cominciai ad avere un ciclo fortissimo praticamente ogni dieci giorni, con dolori insopportabili. Il dottore mi fece fare un'isteroscopia dalla quale non sembrò emergere alcuna spiegazione a quello che stava accadendo.

Passarono così alcuni mesi infernali, sino a quando un'amica carissima, stanca di vedermi soffrire, mi portò dalla sua ginecologa: «Vedrai – mi assicurò – è un medico specializzato nella cura del dolore, saprà sicuramente come toglierti da questa situazione». Mi ricordo ancora la data della visita, era il 21 settembre 2007. La dottoressa mi esaminò con attenzione e con sgomento mi chiese: «Chi ti ha ridotto così?!». Vestibolite grave ed endometriosi, questa la diagnosi. La dottoressa mi annunciò un periodo difficilissimo: una cura da seguire con molta attenzione, una terapia riabilitativa dei muscoli pelvici, un totale cambiamento delle mie abitudini alimentari, di abbigliamento e posturali, nessun rapporto sessuale per un bel po'. Poi, una volta guarita dalla vestibolite mi sarei operata per l'endometriosi.

Â© 2009 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org

Ricordo ancora il viaggio di ritorno: ero impaurita e spaventata da quello che mi aspettava e dai sacrifici che avrei dovuto chiedere al mio compagno. Ma tutto andò molto meglio delle mie previsioni. Tornai molto spesso dalla dottoressa per le terapie e i controlli e, grazie alla sua dedizione e al mio impegno, a luglio la vestibolite era ormai sotto controllo e potei quindi affrontare l'operazione per l'endometriosi, che ebbe un ottimo esito. Nel frattempo, anche fisicamente avevo ricominciato a "riconoscermi": ero dimagrita, e avevo un viso più luminoso.
Così, poco per volta, iniziai a sentirmi fuori dal tunnel: potevo di nuovo vivere, fare programmi, fare l'amore e fare sport, e quel dolore – che da fisico era diventato psicologico (e non il contrario...) – era ormai un brutto ricordo.
Il bilancio, però, restava pesante: sette lunghi anni per rinascere, dal 2001 al 2008! Anni fondamentali per una donna dai 35 ai 42...
Cosa ho imparato da questa esperienza? Che il dolore non va mai accettato: se potessi tornare indietro, avrei più amore verso me stessa e non permetterei a nessuno di banalizzare i miei sintomi, risolvendo tutto con lo stress o con la gravidanza "salvatutto". Se potessi tornare indietro, darei molto più valore alle mie opinioni, alle mie sensazioni e alla qualità della mia vita.
Oggi, grazie a Internet, si può accedere velocemente a informazioni affidabili sulle malattie e sugli esperti che se ne occupano, con l'email è anche facile entrare in contatto con le persone che ci possono aiutare... Quindi non bisogna esitare, bisogna agire in fretta, per uscire il più velocemente possibile dal tunnel dell'orrore.Lucia S.