

1. ΕΙΣΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ ΕΙΣΑΙ ΔΥΝΑΜΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ

Μέσο: ΤΟ ΒΗΜΑ ΚΥΡΙΑΚΗΣ_ΒΗΜΑΜΑΓΑΖΙΝΟ

Ημ. Έκδοσης: . . .04/10/2015 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .04/10/2015

Σελίδα: 19



Είσαι γυναίκα. Είσαι δύναμη!

ΔΩΡΕΑΝ ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ



Αίνα Καπετανέα, Performing Artist

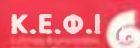
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ
ΓΙΑ ΤΟΝ
ΚΑΡΚΙΝΟ
ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

www.eventora.com/el/Events/eisaigynaika-eisaidynami
Εγγραφές στο

ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΙΓΔΑ ΤΗΣ



ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΙΑ ΜΕ



Πληροφορίες για το
αναλυτικό πρόγραμμα:
www.almazois.gr
www.oekk.gr
www.anticancerath.gr

ΜΙΑ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΤΗΣ



2. Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ

Μέσο: ΤΟ ΒΗΜΑ ΚΥΡΙΑΚΗΣ_ΒΗΜΑΜΑΓΑΖΙΝΟ

Ημ. Έκδοσης: . . . 04/10/2015 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 04/10/2015

Σελίδα: 4



Οι γυναίκες που νικούν Το ΒΗΜΑΜαγazine παρουσιάζει το αυτονόπη: Είσαι γυναίκα: Είσαι δύναμη!

Η δύναμη της γυναίκας

«**Δ**είτε το lifestyle που έχουμε οι περισσότερες γυναίκες. Δουλεύουμε οκτακόσιες ώρες την ημέρα; Καπνίζουμε; Πίνουμε; Αγωνόμασε πάρα πολύ; Τρώμε στο "πόδι"; Είναι σαν να διαβάζουμε το εγχειρίδιο "Πώς να πάθεισ κarkίνο" και να το ακολουθούμε κατά γράμμα. Και όμως μπορούμε να βρούμε και να επαναπροσδιορίσουμε τις αξίες μας. Δεν χρειάζεται να νοσήσεις, όπως εγώ, για να σεβαστείς τον εαυτό σου και τα όριά σου».

Η 49χρονη Μυρτώ Σκοτίδα Ξέρει. Από το 2009 ζει παλεύοντας με τον κarkίνο. Στατιστικά, είναι η μία από τις οκτώ γυναίκες στον δυτικό κόσμο που βρίσκεται αντιμέτωπη με τον κarkίνο του μαστού, την (ευτυχώς) λιγότερο «ταμπού» εκδοχή της ασθένειας. Είναι μία από τις γυναίκες οι οποίες με θάρρος που ενοχλεί την καθουααστική άγνοιά μας, με βαθιά

σκέψη που έχει δημιουργηθεί από την ανάγκη και με δύναμη ζωής – την οποία όλοι έχουν, αλλά δεν το Ξέρουν μέχρι να αναγκαστούν να τη βρουν – παλεύουν με αυτόν.

Είναι επίσης μία από τις δυνατές γυναίκες που μιλούν στο ΒΗΜΑΜαγazine, το οποίο παρουσιάζει το νέο πρόγραμμα ενημέρωσης της Novartis Oncology (από τις 5 Οκτωβρίου έως τις 12 Νοεμβρίου) που θέτει στο επίκεντρο τις πολυδιάστατες ανάγκες των γυναικών με κarkίνο του μαστού, προσφέροντάς τους δωρεάν βιωματικά σεμινάρια ενδυνάμωσης της ψυχολογίας, της θηλυκότητας και της αυτοπεποίθησής τους. Είναι μία από τις γυναίκες που αξίζει να διαβάσετε τις απόψεις τους, να μπειτε στο μυαλό τους, να δείτε τη ζωή πιο καθαρά μέσα από τα μάτια τους. Μπορούν να αλλάξουν τη δική σας ζωή, κυριολεκτικά. Και το κυριότερο, μάλλον πρέπει να την αλλάξουν.

– Δημήτρης Θεοδωρόπουλος

3. ΕΙΣΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ ΕΙΣΑΙ ΔΥΝΑΜΗ

Μέσο: ΤΟ ΒΗΜΑ ΚΥΡΙΑΚΗΣ_ΒΗΜΑΖΙΝΟ

Ημ. Έκδοσης: . . . 04/10/2015 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 04/10/2015

Σελίδα: 1



ΒΗΜαgazino

ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΟΥ **SURVIVORS** ΝΙΚΟΥΝ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

190/04/ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ ΔΟΥ



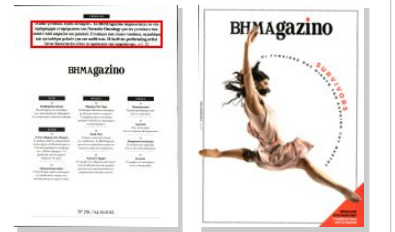
**ΜΠΗΚΑΜΕ
ΣΤΟ DARK NET
Τι κρύβεται πίσω
από το internet**

3. ΕΙΣΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ ΕΙΣΑΙ ΔΥΝΑΜΗ

Μέσο: ΤΟ ΒΗΜΑ ΚΥΡΙΑΚΗΣ_ΒΗΜΑΓΑΖΙΝΟ

Ημ. Έκδοσης: . . .04/10/2015 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .04/10/2015

Σελίδα: 3



«Είσαι γυναίκα. Είσαι δύναμη!». Το ΒΗΜΑgazzino παρουσιάζει το νέο πρόγραμμα ενημέρωσης της Novartis Oncology για τις γυναίκες που νοσούν από καρκίνο του μαστού. Γυναίκες που έχουν νοσήσει, ογκολόγοι και ψυχολόγοι μιλούν για την ασθένεια. Η διεθνής performing artist Λίνα Καπετανέα είναι το πρόσωπο της καμπάνιας. σελ. 20

3. ΕΙΣΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ ΕΙΣΑΙ ΔΥΝΑΜΗ

Μέσο: ΤΟ ΒΗΜΑ ΚΥΡΙΑΚΗΣ_ΒΗΜΑΓΑΖΙΝΟ

Ημ. Έκδοσης: . . .04/10/2015 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .04/10/2015

Σελίδα: 20



Τέσσερις survivors διηγούνται στο ΒΗΜΑgazino τη δική τους ιστορία για το πώς κατάφεραν να βγουν νικήτριες στη μεγαλύτερη μάχη της ζωής τους. Ένα νέο πρόγραμμα ενημέρωσης της Novartis Oncology (5 Οκτωβρίου-12 Νοεμβρίου) θέτει στο επίκεντρο τις ανάγκες των γυναικών με καρκίνο του μαστού, προσφέροντάς τους δωρεάν βιωματικά σεμινάρια ψυχολογικής ενδυνάμωσης και ενίσχυσης της θηλυκότητας και της αυτοπεποίθησής τους.

ΑΠΟ ΤΗ *Λένα Παπαδημητρίου*
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ *Ανδρέας Σιμόπουλος*

**Πάολα
Γιαννοπούλου**

3. ΕΙΣΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ ΕΙΣΑΙ ΔΥΝΑΜΗ

Μέσο: ΤΟ ΒΗΜΑ ΚΥΡΙΑΚΗΣ_ΒΗΜΑΓΑΖΙΝΟ

Ημ. Έκδοσης: . . .04/10/2015 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .04/10/2015

Σελίδα: 21



Φραντζέσκα
Ψαρρού

Βασιλική
Ζεκάκου

Ιωαννέτα
Κωνσταντέλου



→ ΕΙΣΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ. ΕΙΣΑΙ ΔΥΝΑΜΗ!

«Καθέννας από εμάς γεννιέται κατέχοντας διπλή υπηκοότητα, μία στο βασιλείο των υγιών και μία στο βασιλείο των αρρώστων» καταθέτει η «σκοτεινή» κυρία των αμερικανικών γραμμάτων Σούζαν Σόντακ στον πρόλογο του βιβλίου της «Η νόσος ως μεταφορά» (εκδ. Υψίλον).

Μία στις οκτώ γυναίκες στον δυτικό κόσμο θα πολλαπλαφρηθεί υπήκοος του αντίπερα βασιλείου με έναν συγκεκριμένο τρόπο: θα νοσήσει κάποια στιγμή στη ζωή της από κάποια μορφή καρκίνου του μαστού. Τυλάχιστον πρόκειται για ένα είδος καρκίνου που δεν είναι τόσο ταμπού. Εξ ου και οι καμπάνιες ενημέρωσης για την πρόληψή του είναι οι πιο δυναμικές, οι πιο ευφάνταστες, ενίοτε και οι πιο mainstream («Γιατί δηλαδή κανείς δεν τρέχει για το πάγκρεας;» ακούστηκε κάποιος να λέει την περασμένη Κυριακή στο περιθώριο του Greece Race for the Cure που διοργάνωσε ο Πανελλήνιος Σύλλογος Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής», με το ρεκόρ των 24.000 συμμετεχόντων!). Σε σημείο, μάλιστα, που δεν λείπουν συχνά οι «μελό» γραφικότητες σε αποινυχτικά ροζ φόντο αλλά και οι «σεξουαλικοποιημένες» ακρότητες (θυμίζω προ τριών ετών το Boobstagram, μια γαλλική διαδικτυακή πλατφόρμα στην οποία γυναίκες που δεν είχαν νοσήσει αναρτούσαν φωτογραφίες του στήθους τους, κάτω από το «πιασάρικο» ολόγκαν: «Το να δείχνεις το στήθος σου στο Internet είναι καλό, το να το δείχνεις στον γιατρό είναι ακόμη καλύτερο!»).

Ευτυχώς γίνονται και άλματα προς τα εμπρός. Το «Είσαι γυναίκα. Είσαι δύναμη!» είναι το νέο πρωτοπόρο πρόγραμμα ενημέρωσης για γυναίκες με καρκίνο του μαστού που παρουσιάζει (από τις 5 Οκτωβρίου έως τις 12 Νοεμβρίου) το Τμήμα Ογκολογίας της φαρμακευτικής εταιρείας Novartis. Πρόκειται για μια απρόσμενη για τα ελληνικά δεδομένα καμπάνια (την οποία στηρίζει και μια διάσημη survivor της νόσου, η Χάρης Αλεξίου) η οποία προσεγγίζει τη γυναίκα ασθενή με ολιστικό τρόπο, παρέχοντάς της δηλαδή τα απαραίτητα εργαλεία για να αντεπεξέλθει με σθένος και αυτοπεποίθηση στον πολυμέτωπο αγώνα της. Διότι η γυναίκα που πάσχει από καρκίνο του μαστού δεν έχει να διαχειριστεί μόνο το αμιγώς ιατρικό κομμάτι της νόσου (ογκολογική ή μαστεκτομή, ακτινοθεραπείες, χημειοθεραπείες, ορμονοθεραπεία). Στο πλαίσιο της καμπάνιας της Novartis Oncology, μια «Σχολή δύναμης», με πέντε δωρεάν κύκλους βιωματικών σεμι-

**«ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΓΝΟΙΑ.
ΟΙ ΟΓΚΟΛΟΓΟΙ ΔΕΝ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΑΣΤΕ ΚΑΙ
ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΠΩΣ
ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΟΥΜΕ
ΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ
ΑΣΘΕΝΟΥΣ»**

ΙΩΑΝΝΗΣ ΜΟΥΝΤΖΙΟΣ

Ογκολόγος-παθολόγος,
γενικός γραμματέας της Εταιρείας
Ογκολόγων Παθολόγων Ελλάδας

ναρίων, προσφέρει σε γυναίκες που νοσούν ή έχουν νοσήσει τη δυνατότητα να προσεγγίσουν δημιουργικά τις διαφορετικές πτυχές της πληγείσας γυναικείας φύσης και της θηλυκότητάς τους: την ψυχολογία, την εξωτερική εμφάνιση, τη διατροφή και τη φυσική τους κατάσταση. Στόχος, να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής τους, να τις βοηθήσει να στηρίξουν την ψυχική υγεία τους και να ανακτήσουν την αυτοπεποίθησή τους.

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό ότι το πρόγραμμα «Είσαι γυναίκα. Είσαι δύναμη!» πραγματοποιείται υπό την αιγίδα της Εταιρείας Ογκολόγων Παθολόγων Ελλάδας (ΕΟΠΕ). Διότι όσον αφορά την ελλειμματική στην Ελλάδα ολιστική αντιμετώπιση της ασθενούς, οι ογκολόγοι επικαλούνται συχνά φόρτο εργασίας, έλλειψη χρόνου και, βέβαια, έλλειψη κατάρτισης. Σε όλα αυτά θα μπορούσε κανείς να προσθέσει και μια ανακλαστική ιατρική υποτίμηση του ψυχολογικού παράγοντα («Εδώ παλεύουμε με τον καρκίνο, θα ασχοληθούμε τώρα με ψυχολογίες και καλλωπισμούς;»).

«Υπάρχει άγνοια» υπογραμμίζει στο ΒΗΜΑmagazino ο Ιωάννης Μούντζιος, ογκολόγος-παθολόγος και γενικός γραμματέας της Εταιρείας Ογκολόγων Παθολόγων Ελλάδας. «Οι ογκολόγοι δεν εκπαιδεύομαστε και δεν γνωρίζουμε πώς να διαχειριστούμε την ψυχολογία της ασθενούς, το άγχος της διάγνωσης, την κατάθλιψη, αλλά και θέματα που αφορούν την εικόνα της, τον καλλωπισμό της. Στην Ελλάδα η γυναίκα δεν θα παραπεμφθεί ούτε σε ψυχολόγο, ούτε σε κοινωνικό λειτουργό, ούτε σε αισθητικό για θέματα που μπορεί να αφορούν παρενέργειες από την ίδια τη νόσο ή τη θεραπεία της. Αντι-

θέτως, σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες υπάρχει "πολυπαραγοντική ομάδα αντιμετώπισης" του ογκολογικού ασθενούς. Θυμάμαι σε ένα μεγάλο ογκολογικό κέντρο στο Παρίσι υπήρχε μέσα στο νοσοκομείο κομμωτήριο αλλά και εξειδικευμένοι αισθητικοί για μακιγιάζ. Σε εμάς εδώ, όλα αυτά είναι πολυτέλεια, σχεδόν επιστημονική φαντασία».

Ίσως η επόμενη γενιά ογκολόγων να είναι πιο ετοιμοπόλημη απέναντι σε αυτόν τον πολλαπλών απαιτήσεων «θηλυκό» καρκίνο. Όπως τονίζει ο κ. Μούντζιος, που τελεί και χρέη διευθυντή Σπουδών στην Ελληνική Ακαδημία Ογκολογίας, «έχουμε πλέον εντάξει υποχρεωτικά για τους ειδικευόμενους ογκολόγους σεμινάριο για την υποστηρικτική αγωγή στην ογκολογία (αντιμετώπιση του πόνου, θεμάτων αισθητικής αποκατάστασης, ψυχολογίας)».

Η 49χρονη Μυρτώ Σκοτίδα ζει από το 2009 με μια σπάνια και επιθετική μορφή καρκίνου του μαστού. Μιλώντας στο ΒΗΜΑmagazino, υπογραμμίζει τη σημασία της στήριξης της ασθενούς σε όλα τα επίπεδα: «Η ιατρική έχει σκοπό να σε κάνει καλά. Πρέπει όμως να "κυκλώσεις" τη νόσο από όλες τις πλευρές. Και ο "chef d'orchestre" είσαι εσύ η ίδια. Δεν είναι ούτε ο ογκολόγος, ούτε ο ακτινοθεραπευτής, ούτε κανείς άλλος. Τους γιατρούς σου φυσικά και τους χρειάζεσαι, ο καθένας έχει έναν ρόλο να παίξει στην ορχήστρα σου, αλλά εσύ είσαι που καλείσαι να τη φτιάξεις. Χρειάζεσαι στήριξη σε πολλά επίπεδα: στο σωματικό, στο ψυχολογικό, στο πνεύμα σου, στη θηλυκότητά σου».

Αξίζει να σημειωθεί ότι αυτή η ολιστική προσέγγιση της νόσου ενδέχεται να λειτουργήσει και ως ταχύρρυθμο μάθημα πρόληψης για εκείνες που δεν έχουν νοσήσει. «Δείτε το lifestyle που έχουμε οι περισσότερες γυναίκες σήμερα» εξηγεί η Μυρτώ Σκοτίδα. «Δουλεύουμε οκτακόσιες ώρες την ημέρα, καπνίζουμε, πίνουμε, αγχωνόμαστε πάρα πολύ, τρώμε στο πόδι: είναι σαν να διαβάζουμε το εγχειρίδιο "Πώς να πάθεις καρκίνο" και να το ακολουθούμε κατά γράμμα. Και όμως μπορούμε να βρούμε και να επαναπροσδιορίσουμε τις αξίες μας. Δεν χρειάζεται να νοσήσεις, όπως εγώ, για να σεβαστείς τον εαυτό σου και τα όριά σου».

** Το πρόγραμμα ενημέρωσης «Είσαι γυναίκα. Είσαι δύναμη!» της Novartis Oncology πραγματοποιείται σε συνεργασία με τους συλλόγους ασθενών «Αγκυλιάζω», «Άλμα Ζωής» και «Κ.Ε.Φ.Ι.» καθώς και με τη Διεπιστημονική Εταιρεία Μουσικοθεραπείας & Ερευνας «Sonora».*

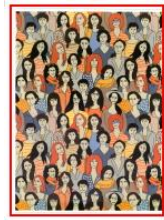
→

3. ΕΙΣΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ ΕΙΣΑΙ ΔΥΝΑΜΗ

Μέσο: ΤΟ ΒΗΜΑ ΚΥΡΙΑΚΗΣ_ΒΗΜΑΖΙΝΟ

Ημ. Έκδοσης: . . . 04/10/2015 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 04/10/2015

Σελίδα: 23





→ ΕΙΣΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ. ΕΙΣΑΙ ΔΥΝΑΜΗ!

ΠΑΟΛΑ ΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ

«ΖΟΥΜΕ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ. ΚΑΙ ΜΑΛΙΣΤΑ ΜΙΑ ΧΑΡΑ»

«**Α**ρρώσπισα στα 45 μου. Ήμουν ήδη χωρισμένη και με δύο γιους στην εφηβεία. Ήταν μια δύσκολη περίπτωση, οι όγκοι ήταν μεγάλοι και στους δύο μαστούς και μη χειρουργήσιμοι. Επρεπε πρώτα να κάνω χημειοθεραπείες και ύστερα να υποβληθώ σε αμφοτερόπλευρη μαστεκτομή. Βγαίνοντας από το χειρουργείο ένιωσα λύτρωση. Είδα ότι επέζησα. Από τη στιγμή εκείνη εγκαινιάστηκε μια μακρά πορεία συνειδητοποίησης. Είχα και εγώ ευθύνη. Μέχρι τότε είχα σπρες για τα πάντα, δεν πρόσεχα τον εαυτό μου. Αργησα.

Είπα ότι δεν θέλω να ξαναδουλέμω. Εως τότε ήμουν διευθύντρια σε τράπεζα. Ήμουν απόλυτη στην απόρασή μου. Δεν ήταν ότι είχα την πολυτέλεια να το κάνω. Όταν όμως ανακαλύπτεις τι θέλεις για τη ζωή σου, βρίσκεις τον τρόπο. Με το πρώτο πρόγραμμα εθελουσίας έφυγα. Μεταπήδησα από ένα πεδίο άκρατου ανταγωνισμού σε έναν νέο κύκλο: του εθελοντισμού. Μου δίνει μεγάλη ικανοποίηση να λέω σε μια γυναίκα ότι ζούμε και μετά τον καρκίνο. Και μάλιστα ζούμε μια χαρά.

Δεν έχω κάνει αποκατάσταση μαστών. Για ένα διάστημα δεν μου επιτρεπόταν και από τους γιατρούς. Στο διάστημα αυτό, βέβαια, αποδέχτηκα το νέο μου σώμα. Δεν ήταν εύκολο. Όταν βγήκα από το νοσοκομείο η χειρουργός με ρώτησε: “Είσαι έτοιμη όταν θα πας σπίτι να βγάλεις τους επιδέσμους και να περιποιηθείς εσύ τις τομές σου ή θα έχεις κάποια βοήθεια;”. Το έκανα μόνη μου. Την πρώτη φορά ήταν σοκ. Όμως η καθημερινή ενασχόληση με την περιποίησή τους με έκανε να συνειδητοποιήσω ότι ζούσα χάρη σε αυτές τις σχισμές στη θέση του στήθους μου. Υπήρχαν άνθρωποι στο περιβάλλον μου που απομακρύνθηκαν. Μια καλή μου φίλη μου αποκάλυψε ύστερα από καιρό ότι πήγε η ίδια σε ψυχολόγο για να μπορέσει να το διαχειριστεί.

Η απόφασή μου να μην κάνω αποκατάσταση έγινε στάση ζωής. Δεν θεωρώ ότι θα μου προσδώσει κάτι. Δεν μου λείπει το στήθος μου. Κυκλοφορούν άλλωστε τόσες προθέσεις στο εμπόριο που, αν δεν θέλεις εσύ να φανεί, δεν καταλαβαίνει κανείς τίποτα. Τώρα πλέον φορώ και σκέτο το μπικίνι μου στην παραλία.

Μπορεί να έχουν πέσει κάποια αδιάκριτα ή αμήχανα βλέμματα, αλλά πιστεύω ότι ο τρόπος με τον οποίο στέκομαι σε οιοδήποτε χώρο κάνει τους άλλους να μην εστιάσουν εκεί. Δεν έχασα τη θηλυκότητά μου. Είμαι το ίδιο γυναίκα και χωρίς τους δύο μαστούς μου. Απλώς είμαι διαφορετική. Είναι λάθος να πιστεύουμε ότι η γυναίκα που δεν έχει στήθος κάνει τη σεξουαλικότητά της. Δεν έχω νιώσει από ποθενά ότι υστερώ, ότι δεν είμαι επιθυμητή. Δεν λέω ότι είναι εύκολο. Ξέρω πάρα πολλές γυναίκες που ύστερα από τέσσερα-πέντε χρόνια δεν αντέχουν να κοιταχτούν στον καθρέφτη την ώρα που βγαίνουν από το μπάνιο. Που δεν έχουν αντηκρίσει ποτέ τη μαστεκτομή τους. Οι γυναίκες αυτές μένουν πολύ πίσω σε ό,τι αφορά την ψυχολογία τους. Θυμάμαι πάντα αυτό που μου είπε η γιατρός μου όταν μου ανακοίνωσε τη διάγνωση: “Πάολα, ο καρκίνος είναι δύο πράγματα. Είναι το Χ και το Ψ. Το Χ είναι η ιατρική επιστήμη και ό,τι μπορεί να σου δώσει. Το Ψ είσαι εσύ και η ψυχολογία σου. Όσο και να σε βοηθήσουν οι γιατροί, εσύ πρέπει πρώτα να βοηθήσεις τον εαυτό σου».

ΙΩΑΝΝΕΤΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΕΛΟΥ

«ΕΙΧΑΝ ΠΕΙ “ΔΕΝ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΝΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΕΙ”. 33 ΧΡΟΝΙΑ ΜΕΤΑ ΕΙΜΑΙ ΑΚΟΜΗ ΕΔΩ»

«**Δ**εν είπα ποτέ “Γιατί σ’ εμένα;”, είπα “Γιατί τώρα;”. Ήμουν 35 χρόνων, έγκυος στο δεύτερο παιδί μου. Διαπίστωσα κάτι στο στήθος μου. Αρχισε ένας γολγοθάς με πλήθος γιατρών. Ήμουν στον έκτο μήνα. Έκανα την πρώτη επέμβαση τον Δεκέμβριο του 1982 με το παιδί στην κοιλιά. Δεν έμαθα τι έχω παρά έναν χρόνο μετά. Με ανησυχούσε, βέβαια, που βιάζονταν τόσο να κάνουν την επίσκεψη τοκετού. Το μωρό γεννήθηκε υγιέστατο, το είδαν όλοι οι παιδίατροι της Αθήνας, ήταν το πρώτο που γεννιόταν εδώ από μητέρα με καρκίνο του μαστού (και παγκοσμίως ελάχιστα περιστατικά ήταν τότε καταγεγραμμένα). Μετά την καισαρική, ακολούθησαν η ριζική μαστεκτομή (όταν το μωρό ήταν μόλις 40 ημερών) και βέβαια η χημειοθεραπεία της εποχής, που ήταν πολύ βαριά. Σήμερα ο γιος μου είναι 33 χρόνων. Όταν ήταν δύο-τριών έβλεπε ότι η γιαγιά και η αδελφή του είχαν δύο στήθη και ότι εγώ είχα ένα. Τα πρώτα λεφτά που του έδωσαν οι διάφοροι συγγενείς τα έφερε και μου είπε: “Μαμά,

αυτά είναι για να αγοράσεις άλλο ένα”.

Τα προγνωστικά για εμένα ήταν δυσοίωνα. Είχαν πει στον άντρα μου: “Αφήστε τη να πεθάνει, δεν πρόκειται να τα καταφέρει”. Τριάντα τρία χρόνια μετά είμαι ακόμη εδώ. Η ελληνική κοινωνία ήταν πολύ πίσω το 1982. Οι γυναίκες έφرضαν ότι έχουν καρκίνο του μαστού. Δεν γνώριζα καμία που να έχει κάνει μαστεκτομή. Οι περισσότεροι στυροκοπούνταν, σε κοιτάζαν καλά καλά σαν να ρωτούσαν “Ζεις ακόμη;”. Εγώ από τον πρώτο καιρό μιλούσα για αυτό. Και τώρα το κάνω. Όταν πάω σε ένα κατάστημα και η πωλήτρια προσπαθεί να με πείσει να αγοράσω κάτι με ανοικτό ντεκολτέ λέω: “Έχω μαστεκτομή, δεν μπορώ να το φορέσω”. Και οι γιατροί τότε δεν μου είχαν πει βασικά πράγματα. Το κατάλαβα γιατί λόγω της δουλειάς μου έζησα για λίγο στη Γερμανία όπου ήταν πολύ μπροστά και στην προληπτική ιατρική. Στην Ελλάδα ο καρκίνος είναι και σήμερα ταμπού. Εχω γνωρίσει νέες γυναίκες που όταν τους les να κάνουν προληπτικές εξετάσεις, δυσανασχετούν. Υπάρχει αυτή η στάση: “Σ’ εμένα δεν

θα συμβεί ποτέ”. Είναι κάτι που με πονάει. Πολλές γυναίκες στον δρόμο δεν παίρνουν ούτε τα ενημερωτικά φυλλάδια. Τους λέμε: “Μα δεν είναι κολλητικό!”.

Είχα απεριόριστη στήριξη από το οικογενειακό περιβάλλον μου, αλλά κυρίως από τον άντρα μου. Γιατί μαζί με τον μαστό λείπει και η θηλυκότητα της γυναίκας, δεν είναι μια εσωτερική ασθένεια που κρύβεται. Κουβεντάσαμε για το θέμα της αποκατάστασης: “Εγώ δεν έχω πρόβλημα, εσύ έχεις;” μου είπε. Αν έφτιασα ως εδώ, ένα μεγάλο κομμάτι το οφείλω σε εκείνον. Μια γυναίκα που έχει στήριξη από τον σύντροφό της έχει μεγαλύτερες πιθανότητες να πάει καλά. Παλαιότερα, στη Γερμανία, η μαστεκτομή ήταν αιτία διαζυγίου. Πριν από πέντε χρόνια νόσπησε και η κόρη μου. Σήμερα είναι καλά. Κάναμε γονιδιακό έλεγχο ήταν μεγάλη ανακούφιση για μένα το ότι δεν της κληροδόησα εγώ τη νόσο. Όταν αρρώστησε μου εξομολογήθηκε ότι ποτέ ηρην δεν είχε συνειδητοποιήσει τι πέρασα τότε. Το δικό μου όμως ήταν “περίπατος” μπροστά στον πόνο που έζησα όταν συνέβη σ’ εκείνη». →

3. ΕΙΣΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ ΕΙΣΑΙ ΔΥΝΑΜΗ

Μέσο: ΤΟ ΒΗΜΑ ΚΥΡΙΑΚΗΣ_ΒΗΜΑΓΑΖΙΝΟ

Ημ. Έκδοσης: . . .04/10/2015 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .04/10/2015

Σελίδα: 25



**ΠΑΟΛΑ
ΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ**
49 ετών
Πρώην διευθύντρια
τραπέζης
Νόσησε το 2011

**ΙΩΑΝΝΕΤΑ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΕΛΟΥ**
68 ετών
Συνταξιούχος
Νόσησε το 1982

3. ΕΙΣΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ ΕΙΣΑΙ ΔΥΝΑΜΗ

Μέσο: ΤΟ ΒΗΜΑ ΚΥΡΙΑΚΗΣ_ΒΗΜΑΓΑΖΙΝΟ

Ημ. Έκδοσης: . . . 04/10/2015 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 04/10/2015

Σελίδα: 26



→ ΕΙΣΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ. ΕΙΣΑΙ ΔΥΝΑΜΗ!



ΦΡΑΝΤΖΕΣΚΑ ΨΑΡΡΟΥ
41 ετών
Ιδιωτική υπάλληλος
Νόσησε το 2005

ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΖΕΚΑΚΟΥ
55 ετών
Λογίστρια
Νόσησε το 2015



ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΖΕΚΑΚΟΥ

«ΟΤΑΝ ΜΙΛΑΩ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ, ΕΧΩ ΠΑΝΤΑ ΕΝΑ “ΚΡΑΤΗΜΑ”»

«**Ε**γώ είμαι “φρέσκια”, χειρουργήθηκα τον περασμένο Μάρτιο. Πήγα για υπηλάφηση, αλλά είχα πέντε χρόνια να κάνω μαστογραφία. Δεν ξέρω, είχα μια υπερβολική σιγουριά. Δεν θα τύχαινε σε μένα, δεν είχαμε ιστορικό καρκίνου του μαστού στην οικογένεια, ήμουν φορτωμένη με τη δουλειά, με το παιδί, καμιά φορά παραμελούμε τον εαυτό μας. Η αλήθεια είναι ότι πήγα μάλλον άνετη να πάρω τα αποτελέσματα. Ήταν μαζί ο άντρας μου και η δεκαπεντάχρονη κόρη μου. Σχεδιάζαμε μετά να πάμε για καφέ. Επιαθα σοκ. Προσπάθησα να συγκρατηθώ για να μην τρομοκρατήσω το παιδί. Αναγκάστηκα, βέβαια, να της πω ότι κάτι ύποπτο φαίνεται στη μαστογραφία. Ο άντρας μου σαν να δυσκολευόταν να το αποδεχτεί. Τρεις ημέρες μετά πήγα στον γιατρό. Μου είπε ότι ήταν κάτι πολύ μικρό και σε αρχικό στάδιο και μου συνέστησε να το αφαιρέσω το συντομότερο. Το ίδιο βράδυ βγήκαμε με φίλους. Δεν είπα τίποτα σε κανέναν. Αυτή ήταν η άμυνά μου. Καθυστέρησα την επέμβαση μία εβδομάδα γιατί η κόρη μου έδινε

ωριαία διαγωνίσματα στο σχολείο. Τις ημέρες εκείνες συνέχισα κανονικά τη ζωή μου, τις υποχρεώσεις μου. Δεν το έδειχνα, δεν το συζητούσα, το σκεφτόμουν μόνο όταν έμενα μόνη. Δεν ήταν ο θάνατος που με φόβιζε, δεν ήθελα να αφήσω το παιδί μου μόνο του σε αυτή την ηλικία. Όταν χειρουργήθηκα το γνώριζε μόνο η οικογένειά μου. Δεν είχα άγχος. Μάλιστα είχα πει στον γιατρό: “Και μαστεκτομή να μου κάνεις, δεν έχω πρόβλημα”. Τελικά δεν χρειάστηκε. Η μόνη στιγμή που “λύγισα” ήταν όταν ήρθε το παιδί να με επισκεφθεί.

Στους φίλους μου το ανακοίνωσα μετά. Δεν ήταν ψυχραιμοί. Αν τους το είχα πει νωρίτερα, δεν θα με είχαν βοηθήσει, ίσως οι αντιδράσεις τους να με είχαν καταστήσει περισσότερο ευάλωτη. Εγώ όμως ήθελα να το ξεκνάω. Γενικά δεν είναι κάτι που θέλω να συζητώ, δεν ωφελεί να το λες και να το ξαναλές. Γι’ αυτό και δεν ζήτησα ψυχολογική στήριξη, ήθελα να το παλέψω με τις δικές μου δυνάμεις. Από την πρώτη στιγμή, βέβαια, ο γιατρός μου μετέδωσε ασφάλεια και ηρεμία. Είναι σημαντικό ο γιατρός να φροντίζει και

το ανθρώπινο κομμάτι του ασθενούς. Όμως πιστεύω πως οφείλουμε μόνοι να δυναμώσουμε τον εαυτό μας. Στις ακτινοβολίες ζορίστηκα γιατί έκανα το μεγάλο λάθος να μπω στο Internet για να ενημερωθώ. Η ζωή μου δεν άλλαξε. Τον πρώτο καιρό μόνο είχα μια φοβία. Φοβόμουν τη μετάσταση. Μου έλεγε η κόρη μου “Πότε θα πάμε διακοπές;” και της απαντούσα “Κάτσε να δούμε”. Ακόμα την έχω. Λέω “Του χρόνου θα πάμε εκεί, αν ζω”. Όταν μιλάω για το μέλλον, έχω πάντα ένα “κράτημα”. Μέχρι να σου έρθει το πρώτο γερό ταρακούνημα δεν το σκέφτεσαι, νομίζεις πως όλα αυτά συμβαίνουν κάπου δίπλα. Πρέπει να γίνει “πλύση εγκεφάλου” στις γυναίκες, να καθοδηγούνται, να προσέχουν, να ενημερώνονται, να τους περνάει από το μυαλό. Φοβάμαι πάντα όταν πλησιάζουν οι εξετάσεις. Με επηρεάζει όταν ακούω για γυναίκες που είχαν άσχημη κατάληξη. Θέλω να είμαι αισιόδοξη, είναι τόσο πολλά τα παραδείγματα γυναικών που γιαιρεύτηκαν. Σήμερα αρνούμαι να πάω σε κηδεία. Στην τηλεόραση θέλω να βλέπω μόνο περιπέτειες και κωμωδίες».

ΦΡΑΝΤΖΕΣΚΑ ΨΑΡΡΟΥ

«Ο ΓΙΟΣ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ 12 ΜΗΝΩΝ ΚΑΙ ΕΓΩ ΕΙΜΑΙ 10 ΧΡΟΝΙΑ ΥΓΙΗΣ»

«**Η**μουν 31 ετών. Όταν υπηλάφισα κάτι, δεν είπα καν “Αποκλείεται να είναι καρκίνος”. Ήταν κάτι τελείως έξω από τον κόσμο μου. Εμαθα την αλήθεια λίγες ημέρες μετά το χειρουργείο. Εκεί που νομίζεις ότι τα έχεις όλα, συνειδητοποιείς ότι “Οκ. Αύριο μπορεί να πεθάνω”. Έκανα χημειοθεραπείες και ακτινοβολίες χωρίς να σταματήσω να δουλεύω. Οι γονείς μου ήταν ψυχραιμοί. Οι φίλοι μου με έβγαζαν έξω να διασκεδάσω. Η μητέρα μου ευτυχώς άκουσε στην τηλεόραση για το “Άλμα Ζωής”. Δεν θα τα είχα καταφέρει χωρίς τη στήριξη των ειδικών και των εθελοντριών. Δεν άλλαξε όμως η φιλοσοφία της ζωής μου. Διέφερα πάρα πολύ από άλλες γυναίκες που είχαν νοσήσει, που έλεγαν ότι πριν από τον καρκίνο δεν διεκδικούσαν, δεν φρόντιζαν τον εαυτό τους. Εγώ πάντα ζούσα στο “φουλ”, είχα τις παρέες μου, τις φιλοδοξίες μου. Ίσως να έγινα περισσότερο διεκδικητική από όσο ήμουν.

Το αισθητικό κομμάτι μου πήρε καιρό να το ξεπεράσω. Η πρώτη μου σχέση ξεκίνησε την πρώτη ημέρα που έβγαλα την περούκα

και κυκλοφόρησα με τα δικά μου μαλλιά. Δεν ήταν εύκολο. Δεν είναι κάτι που μοιράζεσαι στο πρώτο ραντεβού, περιμένεις να ψυχολογήσεις τον άλλον. Πάντα με το άγχος: “Πώς θα το πω;”, “Πώς θα το πάρει;”, “Θα εξαφανιστεί;”. Η πιο συνήθης αντίδραση των ανδρών ήταν νομίζω η έκπληξη και ο θαυμασμός, το “μπράβο που κατάφερες και το νίκησες”. Μόνο ένας εξαφανίστηκε. Λογικό, κανείς δεν είναι υποχρεωμένος να διαχειριστεί κάτι τέτοιο, ιδιαίτερα όταν μόλις σε γνωρίζει. Τελικά έκανα αποκατάσταση μαστού.

Αρκετά χρόνια αργότερα ο σύζυγός μου έμαθε όλο το ιστορικό μου από το πρώτο μας ραντεβού. Γνώριζε ήδη τα βασικά, μας είχαν συστήσει κοινοί φίλοι. Αντιδρασε ψυχραίμα, αλλά φαινόταν σαν να το είχε “προετοιμάσει” λίγο. Για καιρό δεν είχα σκεφτεί αν θα καταφέρω να κάνω παιδί. Αλλωστε όταν την ίδια ημέρα ο γιατρός σου ανακοινώνει “Έχεις καρκίνο” και “Θα κάνεις για πέντε χρόνια τουλάχιστον ορμονοθεραπεία και μπορεί να σου κοπεί η περίοδος”, μένεις στο πρώτο, αυτή είναι η είδηση της ημέρας. Το ζήτημα επα-

νήλθε όταν σταμάτησα τα χάπια και είχα πάλι κανονικά κύκλο. Ο γιατρός με ενημέρωσε για τους κινδύνους μιας εγκυμοσύνης, αλλά με ενθάρρυνε: “Η χαρά που θα σου δώσει ένα παιδί δεν συγκρίνεται με τίποτα”. Αυτό που με απηχούσε είναι ότι αν δεν τα κατάφερα, θα εγκλώβιζα και τον σύντροφό μου. Έκανα εξετάσεις, οι τμές ήταν απογοητευτικές, ο γυναικολόγος μου είπε: “Σκέψου για παρένθετη μητέρα”. Είναι λίγο πριν από τα Χριστούγεννα, είμαι με την ξαδέλφη μου για ψώνια. Μου ανακοινώνει ότι ξεκίνησε με τον άντρα της τις προσπάθειες για παιδί. Της λέω ότι εγώ με το ιστορικό που έχω και τις κακές τμές δεν έχω ελπίδες. Εκείνη αρχίζει τα “Έλα, μην το βλέπεις έτσι, αυτά δεν θέλουν άγχος” κ.ο.κ. Της απαντώ: “Μόνο στα παραμύθια συμβαίνουν αυτά που λες”. Λίγες ημέρες μετά ανακάλυψα ότι σε εκείνη τη βόλτα ήμουν ήδη μία εβδομάδα έγκυος. Θήλασα από το ένα, το “υγιές” στήθος. Το θεωρούσα πολύ εγωιστικό να στερήσω από το παιδί μου το μητρικό γάλα. Ο γιος μου είναι σήμερα 12 μηνών και εγώ είμαι 10 χρόνια υγιής».



→ ΕΙΣΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ. ΕΙΣΑΙ ΔΥΝΑΜΗ!

ΛΙΝΤΑ ΚΑΠΕΤΑΝΕΑ

«Η ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ Η ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΚΑΙ ΤΟ ΑΥΤΟ»

Η διεθνής performing artist και κεντρικό πρόσωπο της νέας καμπάνιας της Novartis Oncology μιλάει στο ΒΗΜΑmagazino για την ανάγκη της δημιουργικότητας, για τα ροζ φιογκάκια και για τη δύναμη που είναι γένους θηλυκού.

ΑΠΟ ΤΗ *Λένα Παπαδημητρίου* ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ *Nikos Παπαδόπουλος*

Η διεθνής performing artist Λίντα Καπετανέα είναι το κεντρικό πρόσωπο της καμπάνιας της Novartis Oncology για την ολιστική αντιμετώπιση του καρκίνου του μαστού. Μαζί με τον ολοβάρκο σύζυγό της Γιόζεφ Φρούσεκ (αμφότεροι χορευτές με αθλητικό υπόβαθρο) δημιούργησαν το 2006 τους Rootlessroot, οικοδομώντας μια δική τους γλώσσα φυσικής έκφρασης – ωμή, τραχιά, ενίοτε και οδυνηρή – που τους εξασφάλισε συμμετοχές και βραβεία σε μεγάλα φεστιβάλ του εξωτερικού (στα τέλη Οκτωβρίου εμφανίζονται στη Στέγη Γραμμάτων & Τεχνών). Η ίδια εξηγεί στο ΒΗΜΑmagazino γιατί παρότι μοιάζει μια μάλλον ασυνήθιστη «ηρωίδα» για μια τέτοια δράση (καθότι ουδέποτε «συναντήθηκε» με τον καρκίνο του μαστού) συμπυκνώνει καθ' ολοκληρίαν, ως γυναίκα και ως καλλιτέχνης, το μήνυμα: «Είσαι γυναίκα. Είσαι δύναμη!».

Συμφωνείτε ότι δεν είστε το πλέον αναμενόμενο πρόσωπο για μια καμπάνια ενημέρωσης για τον καρκίνο του μαστού δεδομένου ότι δεν είστε μια mainstream καλλιτέχνης και η δουλειά σας είναι για το ευρύ κοινό «πειραματική»; «Μια απρόβλεπτη επιλογή μπορεί να κεντρίσει το ενδιαφέρον πολλών γυναικών – και όχι μόνο. Νομίζω ότι έπαιξε ρόλο το γεγονός ότι βρίσκομαι πολλά χρόνια σε αυτόν τον χώρο και ότι είδαν σε εμένα το δυναμικό στοιχείο μιας γυναίκας που δουλεύει ασταμάτητα, ταξιδεύει ασταμάτητα, χορεύει, διδάσκει, χορογραφεί και έχει και δύο παιδιά».

Αναλάβετε να εκπέμψετε και ένα εξίσου ασυνήθιστο σε τέτοιου είδους καμπάνιες μήνυμα: «Δύναμη». Ήταν σαν να ξηλώσατε βιαιώς τα ροζ φιογκάκια, σήμα κατατεθέν εδώ και χρόνια των εκστρατειών για τον καρκίνο του μαστού. «Η δύναμη και η ευαισθησία είναι ένα και το αυτό. Δεν μπορείς να είσαι ευαίσθητος αν δεν έχεις δύναμη. Για εμένα ευαίσθητος δεν σημαίνει μόνο ροζ φιογκάκια και απαλές κινήσεις. Δεν πρέπει

να συνεχίσουμε να ακολουθούμε τη γραμμή περασμένων ετών. Αυτή τη φορά προτάσσεται κάτι άλλο: η γυναικεία φύση».

Ορμώμενη από ποια καλλιτεχνική ή προσωπική ανάγκη δεχτήκατε την πρόταση; «Είμαι γυναίκα και μητέρα δύο παιδιών. Εχω μπροστά μου τη ζωντανή εικόνα τεσσάρων γενεών: τη γιαγιά μου, που είναι 104 ετών, τη μητέρα μου, τον εαυτό μου και την κόρη μου. Πέρασα από την απίστευτη εμπειρία του θπλασμού και κατάλαβα ότι το σπίθος πέρα από σύμβολο θηλυκότητας είναι πάνω απ' όλα πηγή ζωής, αναπόσπαστο μέρος της γυναικείας φύσης. Γι' αυτό, ως το φροντίσουμε όπως του αξίζει».

Με ποιον τρόπο δουλέψατε το εξαιρετικά μαχητικό τηλεοπτικό σποτ της καμπάνιας; Μετασχηματίσατε σε κίνηση το ψυχογράφημα μιας γυναίκας που έχει νοσήσει; «Όχι, δεν ήθελα να αφηγηθώ την ιστορία μιας γυναίκας που έχει νοσήσει. Το μήνυμα είναι για όλες τις γυναίκες. Όλες είναι από τη φύση τους δυνατές και πρέπει να μείνουν δυνατές ανεξάρτητα με το τι θα τους συμβεί».

Εσείς που ως performing artist ασχολείστε, ακόμη και συγκρουσιακά, με το σώμα, έχετε εμπνευστεί ποτέ από την έννοια της νόσου; «Τι σημαίνει αλήθεια "είμαι υγιής"; Πώς ορίζουμε αυτή τη δυναμική και συνεχώς μεταβαλλόμενη κατάσταση; Είμαι υγιής όσο δεν είμαι άρρωστος ή μέχρι να αρρωστήσω; Όλοι, λίγο-πολύ, αργά ή γρήγορα, βιώνουμε και καταλαβαίνουμε το πόσο προσωρινοί είμαστε. Καταλαβαίνουμε ότι γεννάμε, ότι τελικά θα φύγουμε από αυτόν τον κόσμο και ότι τίποτε δεν είναι στο χέρι μας. Δεν χρειάζεται να σκεφτόμαστε με όρους υγείας ή ασθένειας, σαν να είναι δύο απόλυτα διακριτές καταστάσεις. Συνυπάρχουν οι δύο καταστάσεις στη ζωή μας, πηγαινούν πάντα μαζί και καθεμια θα βρει τις συνθήκες να εκφραστεί. Χορεύω και εξασκώμαι συνέχεια ακόμη και όταν είμαι τραυματισμένη ή άρρωστη. Η διαρκής δρα-

στηριότητα και η θέληση να συνεχίσω να είμαι σωματικά απασχολημένη είναι που μου προσφέρει δημιουργική ελευθερία. Και είναι για εμένα το καλύτερο φάρμακο – μαζί, βέβαια, με την οικογένειά μου και τους φίλους μου».

Κάποιες καμπάνιες για τον καρκίνο του μαστού έχουν προκαλέσει για την αισθητική και τη σημειολογία τους. Σας θυμίζω π.χ. αυτή που διεξήγαγε η βρετανική ταμπλόνι «The Sun» με φωτογραφίες μοντέλων τόπλες. Γιατί τελικά η αισθητική σε ένα τόσο ευαίσθητο θέμα παίζει τόσο σημαντικό ρόλο; «Η αισθητική, ναι, παίζει σημαντικό ρόλο. Θεωρώ όμως θεμιτό να χρησιμοποιείς οποιαδήποτε απαραίτητη φόρμα μπορεί να επικοινωνήσει ένα τόσο σημαντικό μήνυμα όπως αυτό της πρόληψης όσον αφορά τον καρκίνο του μαστού. Κάθε είδους "χειραγώγηση" είναι απολύτως δικαιολογημένη σε αυτές τις περιπτώσεις γιατί κινητοποιεί τους ανθρώπους και τους κάνει να φοβούνται λιγότερο. Ο φόβος μάς εμποδίζει από τη δράση και σε αυτή την περίπτωση ένα απλό τακτικό τεστ μπορεί να σου σώσει τη ζωή».

Η τεχνική «Fighting Monkey» που έχετε αναπτύξει με τους Rootlessroot περιλαμβάνει κινήσεις που βοηθούν το σώμα «να φτάει μια καινούργια μνήμη». Θα μπορούσε, υπό τις κατάλληλες συνθήκες, να χρησιμοποιηθεί στο πλαίσιο της ολιστικής αντιμετώπισης του καρκίνου του μαστού; «Δεν είναι μόνο η άσκηση και η διαφορά που βοηθούν. Πάνω απ' όλα παίζει ρόλο ο βαθμός συνειδητοποίησης των σχέσεων και του περιεχομένου της ζωής μας. Η τεχνική του «Fighting Monkey» μπορεί να βοηθήσει να καταλάβουμε καλύτερα ποιοι είμαστε και πώς μπορούμε να ελεγχθούμε ως άνθρωποι μέσα στο σύγχρονο πιεστικό περιβάλλον όπου καλούμαστε ως κοινωνικά όντα να ζήσουμε. Αν παραμείνουμε δημιουργικοί, θα μπορούμε να προσαρμοζόμαστε, να ανυστασσομάστε και να κινητοποιούμαστε απέναντι στο οτιδήποτε». ●

3. ΕΙΣΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ ΕΙΣΑΙ ΔΥΝΑΜΗ

Μέσο: ΤΟ ΒΗΜΑ ΚΥΡΙΑΚΗΣ_ΒΗΜΑΓΑΖΙΝΟ

Ημ. Έκδοσης: . . .04/10/2015 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .04/10/2015

Σελίδα: 29



** Το τηλεοπτικό σποτ της καμπάνιας «Είσαι γυναίκα. Είσαι δύναμη!» (Foss Productions) «ντύνει» με τη φωνή της η Χάρης Αλεξίου.
Σκηνοθεσία: Στέλλα Σερέφογλου. Η πρωταγωνισριά του, Λίνα Καπετανέα, εμφανίζεται στο εξώφυλλο του ΒΗΜΑγαζινο.
* Η ομάδα Rootlessroot παρουσιάζει το έργο «Eurorium», στη Στέγη Γραμμάτων & Τεχνών, στις 29, 30, 31/10 και την 1η/11.
Στον ίδιο χώρο θα δοθεί σεμινάριο της τεχνικής «Fighting Monkey» για εφήβους 13-17 ετών, τα Σάββατα 31/10 και 7, 14 και 21/11.*



→ ΕΙΣΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ. ΕΙΣΑΙ ΔΥΝΑΜΗ!

ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΖΩΗΣ

Τρεις από τους ειδικούς που συμμετέχουν στα δωρεάν βιωματικά σεμινάρια της Novartis Oncology μιλούν για την ψυχολογική υποστήριξη, μέσω της τέχνης, των γυναικών που νοσούν ή έχουν νοσήσει από καρκίνο του μαστού.

ΑΠΟ ΤΗ *Λένα Παπαδημητρίου*

ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ Ευαγγελία Παπανικολάου

Υποψήφια διδάκτωρ Μουσικοθεραπείας, επιστημονική υπεύθυνη της Sonora (Διεπιστημονική Εταιρεία Μουσικοθεραπείας & Ερευνας)



«Η μουσικοθεραπεία έχει προσφέρει πολλά στις γυναίκες με καρκίνο του μαστού, αλλά και γενικότερα στην ογκολογία. Συντελείται είτε παίζοντας είτε ακούγοντας μουσική. Στα συγκεκριμένα σεμινάρια έχουμε επιλέξει το δεύτερο είδος, το οποίο λέγεται Δεκτική Μουσικοθεραπεία (Guided Imagery and Music). Ακούς μουσική και μέσα από αυτήν μπορείς και επεξεργάζεσαι πράγματα που σχετίζονται με τη νόσο. Τι απασχολεί μια γυναίκα που πάσχει από καρκίνο του μαστού; Την απασχολούν οι αλλαγές στο σώμα της και οι διαπροσωπικές σχέσεις της, την απασχολεί ο πόνος και πώς θα τον διαχειριστεί, το πώς θα αντιμετωπίσει τη ζωή της από εδώ και εμπρός. Η μουσική δίνει μια διέξοδο, δίνει χώρο να επεξεργαστούν όλα αυτά τα θέματα, τα οποία βέβαια συζητώνται στη συνέχεια και προφορικά με τον θεραπευτή.

Την ώρα της ακρόασης βρίσκεσαι με τα μάτια κλειστά και μιλάς φέρνοντας στο μυαλό σου οτιδήποτε “συμβαίνει” στη μουσική. Ας μην ξεχνάμε ότι η μουσική μπορεί να φέρει σύμβολα, π.χ. συμβαίνει σε όλους μας την ώρα που κλείνουμε τα μάτια και ακούμε ένα κομμάτι να φανταζόμαστε ότι είμαστε σε ένα συγκεκριμένο μέρος. Η μουσική ουσιαστικά προσπερνά τις συνειδητές άμυνές μας και μας βάζει μέσα στον εαυτό μας, εκεί όπου

επεξεργάζομαστε πράγματα σε ένα βαθύτερο επίπεδο. Κάποιοι ακούγοντας μουσική μπορούν να “δουν” συμβολικές εικόνες, αναμνήσεις, σκέψεις ή οτιδήποτε σχετίζεται με τον καρκίνο, όπως μια αλλαγή στο σώμα ή έναν φόβο. Πρέπει να υπογραμμίσω ότι ο φόβος είναι από τα πιο καιρία θέματα που δουλεύουμε στη μουσικοθεραπεία. Και στη φάση της διάγνωσης και στη φάση της θεραπείας αλλά και στην αποκατάσταση, πολλές γυναίκες φοβούνται “Και αν το πάθω ξανά;”.

Δεν εστιάζουμε ασφαλώς μόνο στα αρνητικά, φροντίζουμε να ενισχύσουμε και τα θετικά. Αυτό είναι το πλεονέκτημα της μουσικής, ότι μπορεί να μας συνδέσει με εσωτερικές πηγές, να μας δώσει όπλα και κίνητρα να προχωρήσουμε παραπέρα. Είναι, νομίζω, ενδεικτικά τα λόγια μιας ασθενούς που πήρε μέρος σε συνεδρίες GIM μουσικοθεραπείας: “Ενιωθα ότι η μουσική με συναντούσε εκεί που ήμουν και με πήγαινε σε μέρη που έπρεπε να πάω. Ίσως να μην είχα το θάρρος να συνεχίσω αν δεν με έσπρωχνε η ίδια η μουσική. (...) Με βοήθησε να δω και να συνειδητοποιήσω ότι όλα τα ανάμεικτα συναισθήματα που ήρθαν στην επιφάνεια ήταν απαραίτητα στη διαδικασία του θρήνου για την αρρώστια μου αλλά και στην αποθεραπεία μου, στην προετοιμασία μου για τη νέα ζωή”.



ΕΙΚΑΣΤΙΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ Νιόβη Σταυροπούλου

**Ψυχολόγος/εικαστική
ψυχοθεραπεύτρια**

«Η θεραπεία μέσω της τέχνης (art therapy) συνδυάζει τις εικαστικές τέχνες και την ψυχοθεραπεία σε μια δημιουργική διαδικασία, όπου η παραγόμενη εικόνα γίνεται η βάση για τη διερεύνηση και την

κατανόηση του εαυτού. Να τονίσω ότι ο θεραπευτής δεν διδάσκει ζωγραφική ή σχέδιο ούτε είναι ο στόχος εδώ να δημιουργηθεί ένα άρτιο και ολοκληρωμένο έργο τέχνης. Δεν χρειάζεται δηλαδή κάποιος να είναι σε θέση να ζωγραφίσει ή να σχεδιάσει. Αυτό που ουσιαστικά συμβαίνει στη συγκεκριμένη θεραπευτική προσέγγιση είναι ότι συναισθήματα και εσωτερικές διαμάχες παίρνουν εικαστική/οπτική μορφή (καθότι οι εικόνες είναι συχνά ένας καλύτερος τρόπος έκφρασης





ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ Ρούλα Παπαθέου

**Δραματοθεραπεύτρια/
οικογενειακή θεραπεύτρια**

«Η δραματοθεραπεία είναι η συστηματική χρήση του θεάτρου και του δράματος με στόχο τη θεραπεία και την προσωπική ανάπτυξη. Τα “ατού” μας σε σχέση με τη λεκτική ψυχοθεραπεία είναι ότι έχουμε ένα δημιουργικό κομμάτι (μέσα από πολλές τεχνικές, π.χ. ζωγραφική, μουσική, παίξιμο ρόλων, αυτοσχεδιασμό κ.ο.κ.).

Στο άκουσμα του καρκίνου μια γυναίκα μπορεί να αισθανθεί εγκλωβισμένη, η αίσθηση του χρόνου μειώνεται (“Πόσο έχω ακόμα;”), ενώ υπερικνύει πολλές φορές το “Δεν θα προλάβω”. Επιπλέον, η επιθυμία της για δράση περιορίζεται, το ίδιο και η επαφή της με τους “σημαντικούς άλλους”, συχνά οδηγείται σε αποστασιοποίηση από τα δρώμενα της ζωής, νιώθει φόβο, θυμό (“Γιατί σ’ εμένα;”). Όλα όμως αυτά που θάβονται η δραματοθεραπεία τα έχει σαν τεχνικές. Προσφέρει δηλαδή στη γυναίκα αυτή έναν ασφαλή χώρο και χρόνο, παρέχοντάς της αυτό που λέει η λέξη “δραματοθεραπεία”, δηλαδή δράση. Μαζι, βέβαια, με

τη δυνατότητα να επεξεργαστεί τα συναισθηματά της, τη δυνατότητα να έρθει σε επαφή όχι μόνο με τους άλλους, αλλά και με τη δημιουργικότητα, τον αυθορμητισμό και τη φαντασία της. Άρα υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα να αντιμετωπίσει αυτό που της συμβαίνει με ψυχραιμία και ασφάλεια. Όλο αυτό το συναισθηματικό μοίρασμα λειαίνει τις γωνίες της δυσκολίας, χωρίς βέβαια να την εξαφανίζει.

Είναι πολύ σημαντικό να ζητηθεί ψυχολογική υποστήριξη από την αρχή. Στο άκουσμα του καρκίνου του μαστού, υπάρχει μια απειλή για τη σωματική και την ψυχική υπόσταση της γυναίκας. Αυτή η απειλή είναι πολύ γενι-



κευμένη, άμορφη και γι’ αυτό μπορεί να προκαλέσει μεγάλη ψυχολογική αναταραχή. Η δραματοθεραπεία εσπάζει στην απειλή αυτή με δημιουργικό τρόπο. Όταν μια δυσκολία αποκτάει μορφή, γίνεται πολύ πιο συγκεκριμένη, διαχειρίσιμη, έχει κάποια βάση εδή-

γηγης και αποκτά μικρότερες, λιγότερο καταστροφικές διαστάσεις. Γι’ αυτό, το τονίζω, υπάρχει σπουδαίος λόγος να ζητήσει βοήθεια ήδη από την ώρα της διάγνωσης. Μην ξεχνάμε ότι η γυναίκα αυτή έχει μετά πολύ δρόμο μπροστά της, είτε πρόκειται για έναν καρκίνο με καλή πρόγνωση είτε για έναν καρκίνο με δύσκολη πρόγνωση».



από τις λέξεις) και μέσω της δημιουργικής αυτής διαδικασίας επιλύονται και τελικά αφομοιώνονται από τον ψυχισμό.

Ειδικότερα, οι γυναίκες με καρκίνο του μαστού είναι εκτεθειμένες σε στρες που σχετίζεται με τη διάγνωση και τη θεραπεία, το οποίο επηρεάζει την ποιότητα της ζωής τους. Για τις περισσότερες ασθενείς, η διάγνωση παράγει ένα αυξημένο αίσθημα φόβου απέναντι στον πόνο, στον θάνατο, στις οικονομικές και κοινωνικές αλλαγές και, τέλος, στην εξάρτηση. Επιπλέον, τό-

σο η ίδια η ασθένεια όσο και η θεραπεία της μπορούν να προκαλέσουν διάφορες σωματικές αλλαγές, όπως η απώλεια μαλλιών, η απώλεια ενός μαστού, προβλήματα βάρους, και η γυναίκα να έχει μια αίσθηση αποξένωσης από το σώμα της. Αυτό συμβαίνει επειδή η συγκεκριμένη μορφή καρκίνου έχει συνδεθεί πολιτισμικά με τις ορατές “θηλυκές” πτυχές του σώματος. Δεν είναι τυχαίο ότι οι γυναίκες με καρκίνο του μαστού συχνά αναφέρουν συναισθήματα απομόνωσης και μοναξιάς, ενώ

απομακρύνονται από την οικογένειά τους και τους φίλους τους, από φόβο μήπως τους εμπλέξουν συναισθηματικά στις ανησυχίες και στο άγχος τους. Η χρήση της art therapy βασίζεται στην πεποίθηση ότι η δημιουργική διαδικασία ενισχύει τη ζωή και την επώλωση, ανακουφίζοντας από τα συμπτώματα που σχετίζονται με τον καρκίνο. Η δημιουργική διαδικασία της παραγωγής ενός έργου τέχνης μπορεί να διευκολύνει την έκφραση των βαθύτερων συναισθημάτων της γυναίκας που νοσεί». ●

INFO

Οι πέντε Διαδοχικοί Κύκλοι δωρεάν βιωματικών σεμιναρίων της «Σχολής Δύναμης» της Novartis Oncology απευθύνονται σε γυναίκες που νοσούν ή έχουν νοσήσει από καρκίνο του μαστού (ή κάποια άλλη μορφή καρκίνου) και τους φροντιστές τους. Τα σεμινάρια ξεκινούν από αύριο 05/10 και πραγματοποιούνται μέχρι και τις 12/11. Κάθε κύκλος προσεγγίζει δημιουργικά μια διαφορετική πτυχή της γυναικείας φύσης και της θηλυκότητας: την ψυχολογία, την εξωτερική εμφάνιση, τη διατροφή και τη φυσική κατάσταση.

Περιλαμβάνονται σεμινάρια:
Μουσικοθεραπείας (Ευαγγελία Παπανικολάου), Δραματοθεραπείας (Ρούλα Παπαθέου), Εικαστικής ψυχοθεραπείας (Νιόβη Σταυροπούλου), Περιποίησης δέρματος και μαλλιών (Αννα Παγούνη), Μόδας (Αννούσα Μελά), Make up (Χαρά Παπανικολάου), Νευροπαθητικού πόνου (Αθηνά Βαδαλούκα), Ασκήσεων λεμφοδιημάτων (Αθηνά Τσιγγινάγκα), Yoga/Pilates (Αϊνόλα Τερζοπούλου), Positive thinking (Αγγελος Δερλώπας), Διατροφής (Ευάγγελος Ζουμπανέας) και Μαγειρικής (Δημήτρης Σκαρμούτσος).

Τα σεμινάρια θα διεξάγονται κάθε Δευτέρα (17.00-20.30), Τετάρτη και Πέμπτη (17.30-20.30) στον Πολυχώρο «7ος» (Καραγεώργη Σερβίας 4 - Στοά Καλλιγιά, πλατεία Συντάγματος), τηλ. 210 3237 377, 6943 848 688. Επίσης κάθε Παρασκευή (18.30-20.30) στο «Driskas Test Kitchen» (Λάμψα 19, Αμπελόκηποι, σταθμός μετρό Πανόρμου), τηλ. 210 7216 288.

Πληροφορίες για το αναλυτικό πρόγραμμα: www.almazois.gr, www.oekk.gr, www.anticancerath.gr και στο τηλέφωνο 210 6660 413.

Τα σεμινάρια είναι δωρεάν. Απαιτείται μόνο η εγγραφή στην ηλεκτρονική διεύθυνση: www.eventora.com/el/Events/eisaidynaika-eisaidynami Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.