

Come raggiungere il successo in 10 passi

Storia di una ballerina

I contenuti ed i pareri espressi nel presente libro sono da considerarsi opinioni personali dell'Autrice, che non possono, pertanto, impegnare l'Editore, mai e in alcun modo.

Le fotografie fanno parte della collezione privata dell'autrice.

Elena Travaini

**COME RAGGIUNGERE
IL SUCCESSO IN 10 PASSI**

Storia di una ballerina

Autobiografia

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2025
Elena Travaini
Tutti i diritti riservati

Introduzione

Cari lettori

Non voglio perdermi in una lunga introduzione: preferisco che scopriate la mia storia passo dopo passo, capitolo dopo capitolo. Per ora, vi dico solo che sono una mamma, una ballerina professionista e una formatrice. Ma, soprattutto, sono una donna che ha imparato a danzare sulle cicatrici che la vita mi ha lasciato.

Sono nata con una sfida grande quanto il mondo. La mia storia comincia a Sondrio, nel 1986, con una diagnosi che avrebbe cambiato ogni cosa: retinoblastoma bilaterale, un tumore raro alla retina. Nei primi tre anni di vita, ho conosciuto più ospedali che parchi giochi. Sono cresciuta in un centro specializzato in Olanda, dove ho affrontato interventi chirurgici, radioterapia, chemioterapia e laserterapia. Quelle cure mi hanno salvato la vita e gli occhi, ma a un costo altissimo: la mia vista si è ridotta a meno di un ventesimo da un occhio e nulla dall'altro.

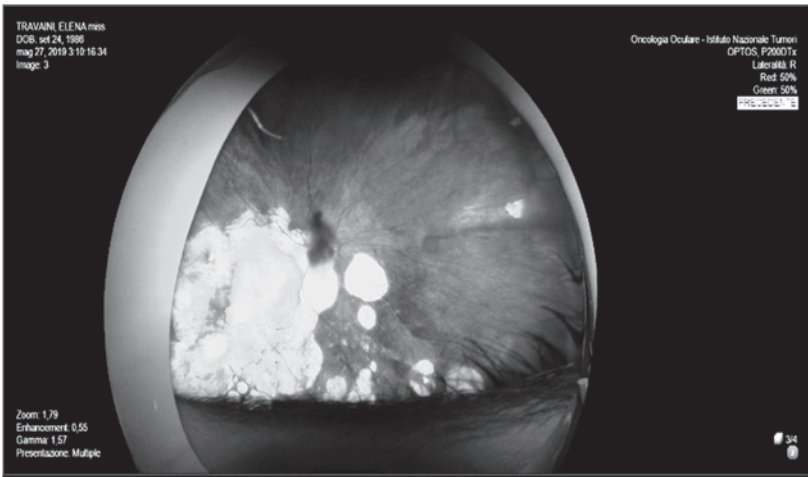
Eppure, non è stata la cecità il mio ostacolo più grande. La radioterapia ha lasciato un segno profondo, deformando la cartilagine del mio cranio e segnando il mio volto con una malformazione che è diventata il mio primo palcoscenico, quello del giudizio altrui.

Questo libro non parla solo di me, ma anche di quel che significa vivere con una malattia rara come il retinoblastoma. Voglio darvi qualche strumento, raccontarvi come riconoscerlo e come affrontarlo. Perché, se c'è una cosa che ho imparato, è che le cicatrici possono diventare ali.

Dopo tutto, la mia storia è solo l'inizio. Capitolo dopo capitolo, spero di farvi vedere – attraverso i miei occhi, o forse oltre i miei occhi – che la bellezza è molto più di ciò che si vede.

1

Retinoblastoma



Il retinoblastoma è il tumore maligno oculare più frequente in età pediatrica. Statisticamente colpisce annualmente la retina di un bambino ogni 20mila nati vivi; può svilupparsi sia ad un solo occhio che ad entrambi. I primi segni e sintomi sono riscontrati in bambini di età inferiore ai 3 anni. Nel 40% dei casi è ereditario.

Cause

La mutazione del gene Retinoblastoma (RB) comporta la proliferazione incontrollata di cellule e lo sviluppo del tumore all'interno dell'occhio. La mutazione può essere trasmessa per via ereditaria o insorgere spontaneamente (mutazione sporadica).

Sintomi

Purtroppo è in genere privo di sintomi, per cui spesso viene diagnosticato tardivamente. Il segno più frequente è la leucocoria, ovvero un riflesso bianco nella pupilla simile a una piccola macchia dovuto alla massa tumorale che si sviluppa all'interno della camera vitrea. Frequente è anche lo strabismo (la deviazione di uno o entrambi gli occhi verso l'interno o verso l'esterno).

Diagnosi

Inizialmente si effettua l'esame del fondo oculare. In seconda battuta è fondamentale che i bambini siano sottoposti ad ecografia oculare; talvolta, nei centri ad alta specializzazione vengono sottoposti anche a fluorangiografia. È importante sempre che gli esami siano eseguiti in tutti e due gli occhi, in quanto anche le forme inizialmente unilaterali possono poi determinare interessamento dell'altro occhio. Il bambino deve essere sottoposto, se possibile, a Risonanza Magnetica per valutare il coinvolgimento del nervo ottico o la presenza di eventuali metastasi.

Terapie

Attualmente esistono dei protocolli terapeutici stabiliti dalla comunità scientifica che impongono determinati trattamenti a seconda dello stadio di malattia. I trattamenti locali includono: laser fotocoagulazione, crioterapia, termoterapia transpupillare e brachiterapia (applicazione di placche radioattive). A questi trattamenti viene associata attualmente una chemioterapia per via sistemica. Negli ultimi tempi si sta affermando l'utilizzo di chemioterapia per via arteriosa, attraverso l'arteria oftalmica.

Purtroppo nelle forme più avanzate di malattia è necessario rimuovere chirurgicamente il bulbo oculare malato. I bambini affetti da retinoblastoma devono essere seguiti con controlli in tempi molto ravvicinati per via della velocità di progressione della malattia e, anche dopo essere stati curati, devono essere sottoposti a controlli semestrali per i primi 5 anni dopo la terapia.



Questa fotografia è stata scattata dalla Fotografa Ilaria Facci, anche lei come me è sopravvissuta al Retinoblastoma.

Vi lascio con un suo breve scritto:

“E ritrovo una delle foto che più ho amato.

Anna ed Elena, in foto, e me che le ritraggo, tutte e tre sopravvissute al tumore Retinoblastoma.

Anna, la bimba ha un occhietto magico come il mio.

Elena, ballerina professionista ipovedente, ancora combatte per alcune conseguenze della cura sperimentale che fece, per salvare la vista.

Questa foto ha ormai già 6 anni.

Ed io, basta guardarla per ricordarmi tutto l’amore e il coraggio che esiste nel mondo.

Questa è per me la sola vera bellezza.

Vi voglio bene, e mi commuovo.”

2

Le emozioni

Le emozioni di base: cosa sono, da dove nascono e come riconoscerle.

Il termine emozione deriva dal verbo latino *movere* (muovere) con prefisso *e-* (fuori) che ci fa già comprendere come un'emozione abbia a che fare con un moto che dall'interno va verso l'esterno. Emozione è una parola che indica genericamente una reazione complessa di cui entrano a far parte variazioni fisiologiche a partire da uno stato omeostatico di base ed esperienze soggettive variamente definibili (sentimenti), solitamente accompagnata da comportamenti mimici.

Se osserviamo le emozioni dal punto di vista neuro scientifico ci accorgeremo che ognuna di esse deriva da una complessa interazione tra regioni cerebrali specializzate.

L'amigdala custodisce le nostre risposte emotive, rilevando segnali di minaccia o piacere nell'ambiente e scatenando risposte appropriate.

Il sistema limbico, responsabile dell'elaborazione delle emozioni, opera in sinergia con la corteccia prefrontale, centro del pensiero razionale, per modulare e comprendere le nostre reazioni emotive.

Un ruolo fondamentale nel regolare le nostre emozioni viene giocato anche dai neurotrasmettitori come serotonina e dopamina.