



**Γιατί ένα τέτοιο Συμπόσιο** WHY SUCH A SYMPOSIUM [olympias.uoi.gr/32635](https://olympias.uoi.gr/32635) & [doi:heal.uoi.12442](https://doi.org/10.12442/heal.uoi.12442)  
**Ο δρόμος ως το Συμπόσιο** TOWARDS THE SYMPOSIUM [olympias.uoi.gr/32632](https://olympias.uoi.gr/32632) & [doi:heal.uoi.12439](https://doi.org/10.12439/heal.uoi.12439)  
**Πρόγραμμα** PROGRAM [olympias.uoi.gr/32633](https://olympias.uoi.gr/32633) & [doi:heal.uoi.12440](https://doi.org/10.12440/heal.uoi.12440)  
**Ομιλίες** ORAL PRESENTATIONS (121 βίντεο / videos) <https://www.youtube.com/@1-706/videos>  
**ΠΡΑΚΤΙΚΑ** PROCEEDINGS [olympias.uoi.gr/32634](https://olympias.uoi.gr/32634) & [doi:heal.uoi.12441](https://doi.org/10.12441/heal.uoi.12441)  
**Απολογισμός: Ήμουν κι εγώ εκεί!** REPORT: I WAS THERE! [olympias.uoi.gr/33342](https://olympias.uoi.gr/33342) & [doi:heal.uoi.13058](https://doi.org/10.13058/heal.uoi.13058)  
**Παρόν άρθρο** THIS PAPER [olympias.uoi.gr/33151](https://olympias.uoi.gr/33151) & [doi:heal.uoi.12907](https://doi.org/10.12907/heal.uoi.12907). EN Summary follows

## Μιλώντας στους γιατρούς για τον καρκίνο μου. Μικρά μαθήματα χημειοθεραπείας.<sup>1</sup>

Σοφία Νικολαΐδου<sup>2</sup>

Συγγραφέας

Περίληψη

Όταν προσκλήθηκα να μιλήσω, το πρώτο που σκέφτηκα: *δεν έχω κάτι να πω*. Το βιβλίο μου “*Καλά και σήμερα. Το χρονικό του καρκίνου στο δικό μου στήθος*” αφορά τη ζωή, όχι τον θάνατο. Ίσως όμως αυτό ακριβώς να είναι το ζητούμενο.

Όλοι μας έχουμε περάσει (τουλάχιστον) μία οριακή εμπειρία στη ζωή μας. Μία εμπειρία που μας έθεσε μπροστά στα βασικά ερωτήματα: ναι-όχι, ζωή-θάνατος. Ας πούμε λοιπόν ότι η καταγεγραμμένη εν θερμώ εμπειρία μου σχετίζεται με αυτό: Κάποια στιγμή τα πράγματα στραβώνουν. Πέφτουμε. Συνεχίζουμε. Ή μπορεί και όχι.

Στις σελίδες που ακολουθούν σκέφτηκα να σας πω τι μου έμαθε ο καρκίνος μου.

Η αρρώστια (όπως και τα γερατεία) είναι καλός, ενίοτε σκληρός, σίγουρα όμως πολύ αποτελεσματικός δάσκαλος. Διδάσκει με το σώμα, για το σώμα.

<sup>1</sup> 28-4-2017 19:45-21:50 Συνεδρία: *Π8 Εύ ζην & Εύ θνήσκειν*. Ομιλία 9η: [YouTube=1lg8CEd4z8](https://www.youtube.com/watch?v=1lg8CEd4z8) 14:10. Απάγγελμα η ηθοποιός Δανάη Τζήμα. Άρθρο: υποβολή 8-4-2017· αποδοχή 31-10-2022· κρίση από ομότεχνους (peer review) όχι. Πρόσβαση συνδέσμων 27-10-2023.

Αν οι **σύνδεσμοι** στην κορυφή αυτής της σελίδας δεν λειτουργούν: > ΠΡΑΚΤΙΚΑ: σελίδα 21: υποσημείωση 6.

Πώς να **αναφέρετε** αυτό το άρθρο: Νικολαΐδου Σ. «Μιλώντας στους γιατρούς για τον καρκίνο μου. Μικρά μαθήματα χημειοθεραπείας». Στο: «*Πότε Πρέπει να Πεθαίνουμε; (ΠΠΠ)*. Πρακτικά 1ου Διεπιστημονικού Συμποσίου, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, 28-30 Απριλίου 2017. ISBN 978-960-233-288-7». Εκδόσεις Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, αποθετήριο Ολυμπιάς. 7 Απριλίου 2024. Άρθρο Π89: σς 10.  
<https://olympias.lib.uoi.gr/jspui/handle/123456789/33151> & <http://dx.doi.org/10.26268/heal.uoi.12907>.

<sup>2</sup> Πεζογράφος. Έχει εκδώσει συλλογές διηγημάτων, μυθιστορήματα, μελέτες, μεταφράσεις αρχαίου δράματος. Το μυθιστόρημά της *Απόψε δεν έχουμε φίλους* (Μεταίχμιο, 2010) τιμήθηκε με το Athens Prize for Literature και μεταφράστηκε στα εβραϊκά (Kester Books) και στα ρουμάνικα (Editura Omonia). Το μυθιστόρημά της *Χορεύουν οι ελέφαντες*, (Μεταίχμιο, 2012) κυκλοφόρησε στις Η.Π.Α. (*The Scapgoat*, Melville House) το 2015. Έχει δημοσιεύσει τη μελέτη *Πώς έρχονται οι λέξεις. Τέχνη και τεχνική της Δημιουργικής Γραφής* (Μεταίχμιο, 2014) και έχει επιμεληθεί τον συλλογικό τόμο *Η δημιουργική γραφή στο σχολείο. Οδηγός εκπαιδευτικού* (Μεταίχμιο, 2016). Το βιβλίο της *Καλά και σήμερα* (Μεταίχμιο, 2015, <http://www.biblionet.gr/book/204211/>) τιμήθηκε με το Κρατικό Βραβείο λογοτέχνη του οποίου το βιβλίο προάγει σημαντικά το διάλογο πάνω σε ευαίσθητα κοινωνικά ζητήματα. Το τελευταίο της μυθιστόρημα είναι το *Vor. Πέρα από τον νόμο* (Μεταίχμιο, 2021). Το θεατρικό της έργο *Υπέρ Ελλάδος. Η υπόθεση Πολκ* στο προσκήνιο ανέβηκε το 2018-2019 στο Κρατικό Θέατρο Βορείου Ελλάδος. Διδάσκει Δημιουργική Γραφή στο Τμήμα Δημοσιογραφίας και ΜΜΕ του ΑΠΘ: <https://www.jour.auth.gr/διδασκτικό-προσωπικό/εδιπ/εδιπ/σοφία-νικολαΐδου/>. [plagona@otenet.gr](mailto:plagona@otenet.gr), [snikola@jour.auth.gr](mailto:snikola@jour.auth.gr).

Θα μπορούσα να το πω σε μια σειρά: ο καρκίνος μου έμαθε να είμαι πιο χαρούμενος – ίσως και πιο συμπονετικός – άνθρωπος.

Πριν νοσήσω, είχα την αλαζονεία του υγιούς. Πίστευα ότι αποκλείεται να μου συμβεί. Νόμιζα ότι θα πεθάνω σε βαθιά γεράματα. Είχα μια παιδική αίσθηση αθανασίας. Τη μέρα που άκουσα τη φράση «κατά πάσα πιθανότητα, ναι» από τον γιατρό, πέρασα στην απέναντι πλευρά. Δε χρειάστηκε παραπάνω από ένα δευτερόλεπτο.

Στη διάρκεια της θεραπείας κρατούσα καθημερινά ημερολόγιο. Με τον καρκίνο έκανα αυτό που ξέρω να κάνω: τον έβαλα σε λέξεις. Ίσως αυτό να ήταν το αναλγητικό και η θεραπεία μου. Έκανα υπακοή στο γιατρό, ακολουθούσα ευλαβικά τις οδηγίες του, όμως την καθημερινότητά μου οργάνωνε – εκτός από τα φάρμακα – η συγγραφή. Γι' αυτό, το *Καλά και σήμερα* είναι το πιο προσωπικό μου βιβλίο. Το έχω γράψει με το σώμα μου.

Λέξεις-κλειδιά: καρκίνος στο δικό μου στήθος, οριακή εμπειρία ζωής, μικρά μαθήματα χημειοθεραπείας, αρρώστια αποτελεσματικός δάσκαλος, τι μου έμαθε ο καρκίνος μου, αλαζονεία του υγιούς, συμπονετικός άνθρωπος, χαρούμενος άνθρωπος, ζωή ή θάνατος, αρρώστια καλός δάσκαλος, αρρώστια σκληρός δάσκαλος, αίσθηση αθανασίας, το έχω γράψει με το σώμα μου, καρκίνος μια πολύ έξυπνη ασθένεια, χημειοθεραπεία πόλεμος με το σώμα, χημειοθεραπεία χημικός πόλεμος, πραγματική πραγματικότητα γίνεται σώμα, ποσοστό της ζωής, ποσοστό του θανάτου, σωματόψυχο, το σώμα ξεχνά, τέλος της ζωής, θάνατος με αξιοπρέπεια, αξιοπρεπής θάνατος, καλός θάνατος, ωραίος θάνατος, ευ-θάνατος, ώριμος θάνατος, ανώριμος θάνατος, μεθώριμος θάνατος, πρόωρος θάνατος, θάνατος πριν την ώρα του, θάνατος στην ώρα του, θάνατος μετά την ώρα του, μετάωρος θάνατος, αθανασία, ευθανασία, ιατρικά υποβοηθούμενη ευθανασία, δυσθανασία, προθανασία, μεταθανασία, μεταθανάτια μακροζωία, πότε πρέπει να πεθαίνουμε, ΠΠΠ, πότε οφείλομε να πεθαίνουμε, ΠΟΠ, πώς πρέπει να πεθαίνουμε, ΠώΠΠ, πού πρέπει να πεθαίνουμε, ΠύΠΠ, με ποιον δίπλα μας πρέπει να πεθαίνουμε, μΠΠΠ, από ποια αιτία πρέπει να πεθαίνουμε, ΠάΠΠ, γιατί πρέπει να πεθαίνουμε, ΓΠΠΠ.

## Talking to my doctors about my cancer. Small courses on chemotherapy<sup>3</sup>

Sophia Nikolaidou<sup>4</sup>

### Summary

<sup>3</sup> 28 Apr 2017 19:45-21:50 Session: *P8 To live well & To die well*. **Speech** 9: [YouTube=1lg8CFed4z8](https://www.youtube.com/watch?v=1lg8CFed4z8) 14:10. Actress Danai Tzima performed. **Paper**: submitted 8 Apr 2017; accepted 31 Oct 2022; no peer reviewed. Lings access 27 Oct 2023.

If the **links** at the top of the first page do not work: > Top of the 1st page: PROCEEDINGS: page 22: footnote 10.

**Cite** this article: Nikolaidou S. «Talking to my doctors about my cancer. Small courses on chemotherapy». In: «*When Should We Die? (WnSWD). Proceedings of the 1st Interdisciplinary Symposium. University of Ioannina, Greece, April 28-30, 2017. ISBN 978-960-233-288-7*». University of Ioannina Publications, Olympias repository. April 7, 2024. Paper P89: ps 10. <https://olympias.lib.uoi.gr/jsui/handle/123456789/33151> & <http://dx.doi.org/10.26268/heal.uoi.12907>.

<sup>4</sup> Prose writer. She has published collections of short stories, novels, studies, Modern Greek translations of Ancient Greek drama. Her novel *'No friends tonight'* was awarded the Athens Prize for Literature and has been translated into Hebrew and Romanian. Her novel *'The Elephants Dance'* was released in the USA as *'The Scapegoat'* by Melville House in 2015. She has published the study *'How words come to mind. The art and skill of creative writing'* and she has edited the collective volume *'Creative Writing in school. A teacher's guide.'* The book *'So far so good'* (<http://www.biblionet.gr/book/204211/>) has been awarded the State Prize for a writer whose work has strongly promoted discussion of sensitive social issues. Her latest novel is *'Vor. Beyond the law'*. Her play *'For Greece. The Polk case'* was staged by The State Theatre of Northern Greece in 2018-2019. She teaches Creative Writing in the Department of Journalism and Mass Media, at the Aristotle University of Thessaloniki, Greece. <https://www.jour.auth.gr/διδακτικό-προσωπικό/εδπ/εδπ/σοφία-νικολαΐδου/>. [plagona@otenet.gr](mailto:plagona@otenet.gr). [snikola@jour.auth.gr](mailto:snikola@jour.auth.gr).

When I was invited to speak, the first thing that came to my mind was: I have nothing to say. My book “*So far so good. The story of the cancer on my breast*” is about life, not death. But perhaps that is exactly the point.

We have all been through (at least) one unnerving experience in our lives. An experience which raised basic questions: yes-no, life-death. Let’s say then that my chronicle written in the heat of the moment is about this: At some point things go wrong. We fall. We carry on. Or perhaps we do not.

In the pages that follow, I thought I would tell you about what I learnt from my cancer.

Illness (like old age) can be a kind, sometimes harsh, but doubtless an effective teacher. It teaches with the body, about the body.

I could tell you in a line: cancer taught me to be a happier – perhaps even sympathetic – person.

Before I became ill, I had the arrogance of a healthy person. I never believed it could happen to me. I thought I would die of old age. I had a childlike sense of immortality. The day I heard the phrase ‘probably, yes’ from the doctor, I crossed to the other side. It didn’t take longer than a second.

During therapy, I kept a diary every day. With the cancer I did what I knew how to do well: I put it in words. That may have been my painkiller and my therapy. I obeyed the doctor, followed his instructions unswervingly, but it was writing – apart from the medicines – that structured my days. That is why ‘*So far so good*’ is my most personal book. I have written it with my body.

**Keywords:** *the cancer on my own breast, borderline life experience, small chemotherapy lessons, illness an effective teacher, what my cancer taught me, arrogance of the healthy, compassionate person, glad person, life or death, my own cancer, the illness as a teacher, illness good teacher, illness tough teacher, sense of immortality, written with my body, cancer a very smart disease, chemotherapy war against the body, chemotherapy chemical war, real reality becomes body, percentage of life, percentage of death, the body remembers, the body forgets, end of life, dying with dignity, good death, mature death, premature death, postmature death, immortality, euthanasia, medically assisted euthanasia, ephanassia, dysthanassia, prothanassia, metathanassia, posthumous longevity, when should we die, WSWD, when must we die, WMWD, how should we die, HSWD, where should we die, WrSWD, with whom should we die, WmSWD, what cause should we die from, WCSWD.*

### **Το χρονικό του καρκίνου στο δικό μου στήθος**

Όταν προσκλήθηκα για να μιλήσω στο συμπόσιο, ήταν το πρώτο πράγμα που σκέφτηκα: *δεν έχω κάτι να πω*. Το βιβλίο μου “*Καλά και σήμερα. Το χρονικό του καρκίνου στο δικό μου στήθος*” (Μεταίχιμο, 2015)<sup>5</sup> αφορά τη ζωή, όχι τον θάνατο. Ίσως όμως αυτό ακριβώς να είναι το ζητούμενο.

Όλοι μας έχουμε περάσει μία (τουλάχιστον) οριακή εμπειρία στη ζωή μας. Ας πούμε λοιπόν ότι η καταγεγραμμένη εν θερμώ εμπειρία μου σχετίζεται με αυτό: Κάποια στιγμή τα πράγματα στραβώνουν. Πέφτουμε. Συνεχίζουμε. Ή μπορεί και όχι.

Στη διάρκεια της θεραπείας κρατούσα καθημερινά ημερολόγιο. Με τον καρκίνο έκανα αυτό που ξέρω να κάνω: τον έβαλα σε λέξεις. Έκανα υπακοή στο γιατρό, ακολουθούσα ευλαβικά τις οδηγίες του, όμως την καθημερινότητά μου οργάνωνε – εκτός από τα φάρμακα – η συγγραφή. Γι’ αυτό το *Καλά και σήμερα* είναι το πιο προσωπικό μου βιβλίο. Το έχω γράψει με το σώμα μου. Κυριολεκτώ.

Ήταν **22 Σεπτεμβρίου 2014**, θυμάμαι, περπατούσα στην παραλία, κρατούσα παραμάσχαλα τη διάγνωση, φυσούσε κι έκλαιγα, στέγνωναν τα δάκρυα στα μάγουλά μου. Σκέφτηκα: *αυτό θα γίνει ένα ωραίο βιβλίο*. Μπορεί να σας φανεί χαζό, εμένα όμως αυτή η σκέψη με παρηγόρησε. Άρχισα να το γράφω από την πρώτη εκείνη μέρα της διάγνωσης μέχρι και την τελευταία μέρα της χημειοθεραπείας. Ως τότε είχα εκδώσει συλλογές διηγημάτων, μυθιστορήματα, φιλολογικές μελέτες, μεταφράσεις αρχαίου δράματος. Μυθοπλαστικά κείμενα ή ακαδημαϊκές εργασίες.

---

<sup>5</sup> βλ. υποσημείωση 2.

Τώρα που έχω έναν καρκίνο πίσω μου και ζωή (ελπίζω) μπροστά μου είναι η ευκαιρία να κάνω λογαριασμό. Να μετρήσω με ψυχραιμία και καλή καρδιά τι κέρδισα και τι έχασα με την αρρώστια. Να διασκεδάσω τους φόβους, να ονομάσω εκ των υστέρων το άρρητο.

Πριν νοσήσω η ίδια, είχα την αλαζονεία του υγιούς. Πίστευα ότι δεν μπορούσε να μου συμβεί. Είχα φίλες που νόσησαν. Νόμιζα πως ήξερα τι πέρασαν. Δεν είχα ιδέα. Γιατί υπάρχουν διαφορετικά είδη του ίδιου καρκίνου: Ο καρκίνος που περνάς εσύ. Ο καρκίνος, που τον περνούν μαζί σου ο σύζυγος, το παιδί, η μάνα σου. Ο καρκίνος των φίλων. Ο εξ ακοής καρκίνος των γνωστών. Ο καρκίνος των άλλων, όταν τον έχεις περάσει και ξέρεις τι είναι. Ο καρκίνος των ξένων, αυτός που δε χτυπάει την πόρτα σου. Ο καρκίνος, όπως τον ακούει και τον γιατροπορεύει ο γιατρός, που είναι η δουλειά του.

Ο δικός μου ογκολόγος είχε πει στο πρώτο μας ραντεβού μια φράση που την είχα βρει ιδιαζόντως ανησυχητική:

- Σέβομαι πολύ τον καρκίνο, είχε πει. Είναι μια πολύ έξυπνη ασθένεια.

*Ωχ, δε με συμφέρει αυτό, σκέφτηκα. Δε με συμφέρει καθόλου.* Ο έξυπνος είναι ανυπάκουος. Δεν ακολουθεί τους κανόνες. Βρίσκει παρακαμπτήριες οδούς. Μαθαίνει απ' τα λάθη του. Προσπαθεί κι εξελίσσεται.

Σκέφτηκα λοιπόν εδώ, σήμερα, να σας παρουσιάσω μερικά μικρά μαθήματα χημειοθεραπείας. Πολύτιμα μαθήματα. Με έμαθαν να ζω τη ζωή πιο βαθιά. Να χαίρομαι την κάθε μέρα στη διαπασών. Να πετάω τα βαρίδια.

Αρχίζω λοιπόν:

1. **Η χημειοθεραπεία είναι** το πιο σκληρό, το πιο ανεξίτηλο μάθημα που μπορεί να πάρει κανείς. Εκ των υστέρων, μπορώ να την παραλληλίσω με τα βασανιστήρια [εκεί που δοκιμάζονται οι σωματικές αντοχές: Πότε σπάει ο καθένας από μάς; Πόσο αντέχει; Σε ποιο σημείο παραδίδεται; Υπάρχει κάποια στιγμή που θέλει να πηδήξει από το μπαλκόνι; (σε μένα για παράδειγμα υπήρξε)].

Η χημειοθεραπεία είναι πόλεμος με το σώμα. Χημικός πόλεμος. Βγαίνει ο γιατρός με τη ναπάλαμ στο χέρι, την πετάει πάνω σου. Καίγονται τα ξερά, καίγονται και τα χλωρά.

Υπάρχει μια ευθύβολη φράση του Όρσον Γουέλς στην ταινία του *Ο Τρίτος Άνθρωπος* που λέει: «Οι Ιταλοί, στα τριάντα χρόνια που κράτησε το καθεστώς των Βοργία μπορεί να είχαν να αντιμετωπίσουν τον πόλεμο, τον τρόμο, τις δολοφονίες και τις σφαγές, αλλά έβγαλαν επίσης τον Μιχαήλ Άγγελο, τον Λεονάρντο Ντα Βίντσι και την Αναγέννηση. Οι Ελβετοί μέσα σε 500 χρόνια ειρήνης και δημοκρατίας το μόνο που έβγαλαν ήταν τα ρολόγια-κούκους». Οξύμωρο, απρεπές, αλλά απολύτως αληθές.

Το ζόρι σε κάνει άνθρωπο. Οι σκοτεινές στιγμές, τότε που η πραγματική πραγματικότητα γίνεται σώμα και ωμή αλήθεια, μας διαμορφώνουν. Αποκαλύπτουν τον ορυκτό μας εαυτό, του δίνουν σχήμα. Όταν ζεις ακύμαντη, ασφαλή, χωρίς ουσιαστικά διακυβεύματα, ζωή – κάτι σαν Ελβετία δηλαδή – βγαίνεις σιδερωμένος και αχρησιμοποίητος στον κόσμο. Η χημειοθεραπεία σε χτυπά εκεί, στον πυρήνα της ύπαρξης. Δεν ξέρω να το πω αλλιώς. Σε βυθίζει σε ένα πηχτό υπαρξιακό σκοτάδι που δεν έχει σχέση με τον πόνο, την ναυτία, την αδυναμία και τα υπόλοιπα συμπτώματα. Γι' αυτό και δε μετριέται με αναβαθμούς, δεν μπαίνει σε κουτάκια στατιστικής. Αυτά βοηθούν τους γιατρούς, όχι τον άρρωστο. Εκείνος πρέπει να αντέξει, να μαζέψει τα κομμάτια του, να κάνει μια απλωτή, να πάει παραπέρα. Να βγει στο φως. Κι όταν έχεις δει το βαθύ, το στερεό σκοτάδι, το φως μετά είναι τροπαιοφόρο και πανηγυρικό. Δεν είσαι πια ο ίδιος άνθρωπος, γιατί έχεις πίσω σου αυτό: είναι η δοκιμασία σου και η προσωπική, η απόλυτα δική σου νίκη.

2. «**Δεν υπάρχουν ασθένειες, υπάρχουν ασθενείς**» είχε πει ο αρχαίος ημών Ιπποκράτης. Δεν έχω ακούσει πιο σοφή, πιο βαθυστόχαστη φράση. Θα ήθελα να τη γράψω με σπρέι έξω από τις Σχολές

Ιατρικής και τα νοσοκομεία. Ο κάθε ασθενής είναι η ατομική του περίπτωση. Το κάθε σώμα βιώνει την ασθένεια – και τη θεραπεία – με τον δικό του τρόπο. Εγκέφαλος και σώμα, σώμα και ψυχή: δεν είναι τόσο διακεκριμένα όσο νομίζουμε. *Σωματόψυχο*. Δε γίνεται να πονάει το ένα, χωρίς να αλαλιάζει το άλλο. Ούτε είμαι σίγουρη πώς μπορούμε να καταλάβουμε (ασθενείς και γιατροί) ποιο από τα δύο, το σώμα ή η ψυχή (ο εγκέφαλος αν είστε πιο επιφυλακτικοί και πούροι αγνωστικιστές) δίνει τις εντολές και ποιος υπακούει. Έχω πάντως την αίσθηση πως το αφεντικό δεν είναι μόνιμο: κάποιες φορές το σώμα, άλλες φορές η ψυχή παίρνουν τις αποφάσεις και το πάνω χέρι.

3. **Οι στατιστικές και τα νούμερα** μπορεί να μας τρελάνουν. Δεν υπάρχει πιο άδικο, πιο απάνθρωπο πράγμα απ' το να χρησιμοποιούμε νούμερα, όταν πρόκειται για ανθρώπους. Το ξέρω πως βολεύει, πως βοηθά, πως είναι – ενίοτε – επιστημονικό. Και ξέρω, επίσης, πως ο καθένας από μάς έχει ένα νούμερο που επικρέμαται πάνω από το κεφάλι του. Ένα ποσοστό θανάτου. Σπανίως όμως κάθεται απέναντί του ένας γιατρός με άσπρη μπλούζα, για να του αποκαλύψει το νούμερο που τον αφορά.  
Το δικό μου νούμερο ήταν (καταλαβαίνω τώρα, εκ των υστέρων) μικρό. 7% ποσοστό θανάτου. Ξέρω, γελάτε από μέσα σας. Ακούγεται ασήμαντο, ε; Εγώ εκείνη τη μέρα επέστρεψα από το Μέγαρο Μουσικής (που ήταν το ιατρείο του γιατρού) ως την Ευαγγελίστρια (που ήταν το σπίτι μου) με τα πόδια σε 20 λεπτά. Από την παραλία, παρακαλώ. Με την παροχέτευση και το σωληνάκι στην τσάντα. Κανείς δε σκέφτεται το ποσοστό της ζωής. Όλοι κολλάμε στο ποσοστό του θανάτου. Βλέπουμε μπροστά μας τον χτισμένο τοίχο και θέλουμε να τον σπάσουμε με το κεφάλι μας.
4. **Η αρρώστια είναι σαν τα γηρατεία**. Δε σε αλλάζει. Σου βγάζει αυτό που είσαι, το κάνει έκτυπο. Ένα παραπάνω η χημειοθεραπεία, που δοκιμάζει τα πάντα. Τις σχέσεις σου με τους ανθρώπους, τη σχέση σου με τον εαυτό σου. Όταν ένα ζευγάρι το αντέξει αυτό, όταν μια οικογένεια το βγάλει πέρα, όταν μια φίλια επιβιώσει στα δύσκολα, ε, τότε έχει ρίξει γερά μεπτά. Δεν έχει να φοβάται και πολλά, από κει και πέρα.
5. Πολλοί θα το θεωρήσετε ασήμαντο. Η χημειοθεραπεία χτυπάει τη **γυναικεία κοκεταρία**, ύπουλα και εξοντωτικά. Πέφτουν τα μαλλιά, πέφτουν τα φρύδια, τα ματόκλαδα. Το δέρμα γίνεται χαρτί. Σκίζεται εύκολα. Το στόμα γίνεται φαρμακαποθήκη. Όσο και να μη δίνει σημασία κανείς, αυτό που αντικρύζει στον καθρέφτη δεν είναι ο εαυτός του, είναι ένας εξωγήινος. Το χειρότερο: αυτή είναι η στάμπα της αρρώστιας. Ωσπου να πέσουν τα μαλλιά, μπορεί να ζορίζεσαι αλλά κυκλοφορείς αλλιώς. Μόλις πέσουν, βλέπεις την στάμπα της αρρώστιας στο κεφάλι σου. Είναι σαν κάποιος να έχει χαράξει με λεπίδι στο μέτωπό σου τη λέξη «καρκίνος».
6. Όσο περνούν οι μέρες και οι χημειοθεραπείες συσσωρεύονται, **τα μικρά πράγματα αποκτούν μεγάλη αξία**: ποιος θα σε τρυπήσει, αν θα σε πονέσει, πόσες φλέβες έμειναν καθαρές, αν θα σου φτάσουν ως το τέλος. Η δουλειά ούτως ή άλλως θα γίνει. Όσο κι αν το θεωρείτε εσείς οι γιατροί δευτερεύον, έχει σημασία να γίνει με χαμόγελο. Θα σας φανεί χαζό: θυμάμαι ότι έψαχνα τα ωραιότερα, τα πιο τρέντι ρούχα μου για να τα φορέσω στη χημειοθεραπεία. Με έκαναν να νιώθω πιο άνθρωπος. Ήταν ένα είδος καμουφλάζ. Μια ακύμαντη επιφάνεια κανονικότητας σε μία φάση τρικυμίας και θύελλας. Εκείνες τις μέρες, αρκούσε ένα κραγιόν ή ένα μολύβι που ζωγράφιζε σωστά τα φρύδια για να μου φτιάξει τη μέρα.
7. **Όλοι σκεφτόμαστε το θάνατο**. Με τη χημειοθεραπεία, περνάς ξυστά από κει. Ακόμα κι αν σου λένε οι γιατροί ότι δεν διακυβεύονται πολλά, έτσι νιώθεις. Θυμάμαι ένα μεσημέρι, στο αυτοκίνητο, επιστρέφαμε από τον Χολομώντα (μόλις στεκόμουν στα πόδια μου φεύγαμε οικογενειακώς στο βουνό, να ξεχαστούμε). Ο άντρας μου οδηγούσε, σαχλαμάριζαν με το παιδί, ρεσιτάλ ανέμελης

βλακείας. Γύρισα και τους κοίταξα. Κι ήταν σαν να έχω βγει από το σώμα μου, να είμαι αλλού, κάπου μακριά και να τους κοιτάω από εκεί ψηλά. Σκέφτηκα: *εντάξει, δε χρειάζεται να αγωνιά, θα είναι καλά μαζί. Δεν με έχουν ανάγκη.* Το είπα από μέσα μου, ήρεμα. Σχεδόν χωρίς πόνο. Και μετά σκέφτηκα: *Κρίμας, μωρέ. Μπορούσα – ήθελα – να ζήσω παραπάνω.*

8. **Μην αφήσετε τον άρρωστο να χάσει την αξιοπρέπειά του.** Δεν του έχουν μείνει και πολλά. Αρκετά τον ταλαιπωρεί ο ασφαλιστικός του φορέας και οι πάσης φύσεως μηχανισμοί που βρίσκουν τον πιο σατανικό κάθε φορά τρόπο να ξυρίζουν την ανθρώπινη αξιοπρέπεια και να δυναμιτίζουν την ηρεμία. Τα ξέρετε καλύτερα από μένα, έχετε ακούσει ατελείωτες ιστορίες. Θα αναφερθώ στη δική μου σε τρεις σειρές: όταν χρειάστηκε να περάσω από δευτεροβάθμια επιτροπή για την αναρρωτική μου άδεια μέσα στη βαριά χημειοθεραπεία και έπρεπε να με δουν για να αποφανθούν (γιατί άραγε; δεν έφτανε ένα ντοσιέ δικαιολογητικά και γνωματεύσεις;), ο Πρόεδρος της περιβόητης επιτροπής (γιατρός, ναι, γιατρός), πέρασε σεινάμενος κουνάμενος από το πλήθος των βαριά αρρώστων με την εισαγωγική φράση (απευθυνόταν στην γραμματέα του):

- *Τι μου τους έφερες όλους αυτούς, δεν ξέρεις ότι έχω το συνέδριο σήμερα;*

Στη συνέχεια μάς ενημέρωσε ότι η εξέταση των πιστοποιητικών και η συζήτηση με τον ασθενή θα γινόταν ενώπιον όλων.

- *Κάποιος από τους προηγούμενους μάς έκανε αναφορά. Θα βρει κι αυτός το δίκιο του, κάγχασε.*

Δεν έχω κανένα πρόβλημα να πω ότι έχω καρκίνο δημοσίως. Μπορώ να βγω και να το διαλαλήσω με ντουντούκα στην αγορά. Υπήρχαν όμως ασθενείς εκεί μέσα που ήθελαν να κρατήσουν κρυφή την ασθένεια. Κρυφή από συναδέλφους, κρυφή από συγγενείς κι από φίλους. Γι' αυτό σας λέω: ο καρκινοπαθής βγαίνει στον πόλεμο. Έχει να αντιμετωπίσει τον εχθρό. Ας μην τον φορτώνουμε με βλακείες. Ας του επιτρέψουμε να κρατήσει την αξιοπρέπειά του. Γιατί έχει χάσει ήδη πάρα πολλά.

9. **Η σχέση με το μεταφυσικό, η πίστη στον Θεό** (για όσους πιστεύουν σε κάτι έξω και πάνω από τον κόσμο που ζούμε) δοκιμάζεται κι αυτή, όπως όλα τα άλλα. Πολλοί προσπαθούν να κερδίσουν από αυτό (με θεραπευτικές εικονίτσες, θαυματουργά λάδια, γκουρού που κατέχουν τον τρόπο να σε θεραπεύσουν με μια βόλτα στον Όλυμπο ή με τη συνοδεία κλασικής μουσικής). Δεν πάει το μυαλό σας στο τι μπορεί να παρουσιαστεί ως πανάκεια στον άρρωστο. Καλώς ή κακώς, είμαστε όλοι τέκνα της δυτικής σκέψης και της δυτικής ιατρικής. Το κοινό μας ταπέτο, ο τρόπος που έχουμε για να συνεννοούμαστε είναι ο ορθολογισμός. Παρά ταύτα, η πίεση είναι τόσο μεγάλη που λυγίζουν ακόμα και τα σίδερα.

Καυχώμουν η αφελής ότι δε λύγισα στην εγχείριση. Κράτησα μακριά (ως αδιαπραγμάτευτη και αποφασισμένη αγνωστικίστρια) τις εικονίτσες και τα συμπαραμαρτούντα. Κι ούτε συζήτησα σοβαρά την εμμονή φίλων να παρατήσω την χημειοθεραπεία και να επιχειρήσω εναλλακτική θαυματουργή θεραπεία που παρουσίαζαν ως αναίμακτη λύση. Όμως: τη μέρα που έκανα το σκάνινγκ των οστών λύγισα. Κλεισμένη εκεί, στο κουβούκλιο του μηχανήματος, χέρια και πόδια δεμένα με λάστιχο. Η ίδια φράση ερχόταν στο μυαλό μου και επέμενε:

- Θε μου, σε παρακαλώ.

- Θε μου, σε παρακαλώ.

- Θε μου, σε παρακαλώ.

Εγώ, η αγνωστικίστρια, επικαλούμουν τον Θεό. Κι όταν όλα έδειξαν καλά, φυσικά το ξέχασα.

10. Ναι, είμαστε η καθεμιά **η ατομική της περίπτωση**. Γι' αυτό και δε μας παρηγορούν οι ιστορίες των άλλων. Είμαι η Σοφία. Δεν είμαι ούτε η Κατερίνα, ούτε η Άννα, ούτε η Έρση. Έχω τον δικό μου, ολόδικό μου καρκίνο, στο δικό μου σώμα. Σ' αυτή τη φάση, που βγαίνω στον πόλεμο, δεν με παρηγορούν οι ιστορίες των άλλων. Δε θέλω το πιστόλι της εμπειρίας τους στον κρόταφο. Δε θέλω να ξέρω πόσο φοβούνται το κόκκινο φάρμακο, πόσες σπασμένες φλέβες μετράνε, πόσο πόνεσαν. Αφήστε με να ζήσω και να αντιμετωπίσω την αρρώστια μου όπως θέλω εγώ.

Από την άλλη: μπορεί να διαφέρουμε, όμως το σωματόψυχο αντιδρά με τον ίδιο τρόπο. Δεν κοιτά ηλικία, σπουδές, χρήματα, ζωή που αφήνεις πίσω σου. Όσες γυναίκες ξέρω, είχαν την ίδια ακριβώς αντίδραση στην αξονική τομογραφία που έγινε αμέσως μετά την πρώτη διάγνωση, για να ελέγξει τις μεταστάσεις. Αν δε το ζούσα, δεν θα το πίστευα.

Βρίσκομαι στο κουβούκλιο της αξονικής. Αξονική θώρακα, άνω και κάτω κοιλίας, εγκεφάλου. Τρέμω σαν το ψάρι. Μέσα στον καύσωνα.

- Σας παρακαλώ, μου λέει ο χειριστής του μηχανήματος, μην κουνιέστε, δεν μπορώ να φωτογραφίσω.

- Δεν εξαρτάται από μένα, του απαντώ γελώντας. Έχω ρίγος.

Λίγα λεπτά αργότερα, ακούγεται η φωνή της γιατρού.

- Σοφία! (Μα πού ξέρει το όνομά μου; Φυσικά, το διάβασε στον φάκελο.) Σοφία, επιμένει, θα έχω τ' αποτελέσματα σ' ένα τέταρτο από τώρα. Πάντως φαίνεται καθαρό.

Το ρίγος μου κόβεται μαχαίρι.

Την ίδια ακριβώς σκηνή μου περιέγραψαν τρεις εντελώς διαφορετικές και άγνωστες μεταξύ τους γυναίκες, για τη στιγμή της εξέτασης.

11. Κλείνω με ένα κομμάτι από το βιβλίο μου. Αναφέρεται στην πιο δύσκολη, στην **φαρμακερή 3<sup>η</sup> χημειοθεραπεία** μου. Και το γράμμα που έγραψα στον ογκολόγο μου μετά:

#### **Παρασκευή 28 Νοεμβρίου 2014**

Κοιμάμαι αργά, ξυπνάω νωρίς.

Πονάω, ανακατεύομαι, δυσφορώ.

Πότε θα τελειώσει όλο αυτό;

Πώς είναι δυνατόν να με επηρεάζουν μικροπράγματα, όπως η ανυδρία στο στόμα;

Πονάω λίγο και παντού.

Διακτινίστε με στο αύριο, πλιζ.

Το στόμα μου γυαλόχαρτο. Τα κόκαλα από γυαλί, όπου και να ακουμπήσεις, πονάνε. Ούτε να ξαπλώσω μπορώ. Κι αυτό ακόμα, μου φέρνει δυσφορία.

Επιταχύνετε τη μέρα, να τελειώνει.

Με ρωτάνε: πονάς;

Δεν είναι η σωστή ερώτηση. Δεν περιγράφει αυτό που νιώθω. Το σμικραίνει, το ρεζιλεύει. Ούτε και χωράει στα κουτάκια που με βάζουνε να συμπληρώνω κάθε φορά στον προθάλαμο του

ογκολογικού. Ναυτία 2. Κόπωση 4. Πόνος στα κόκαλα 3.

Θέλω να γράψω: Λύγισα σήμερα, γιατρέ. Αυτό που νιώθω δε μετριέται και δεν περιγράφεται. Κατάβαση στον Άδη, αυτό με βάζεις να κάνω κάθε φορά. Να σκύψω το κεφάλι, να πιάσω χόμα, να πιω νερό από τον Κάτω Κόσμο. Κι ύστερα, όταν με λιώσουνε τα φάρμακα, παίρνω ανάσα και αρχίζει η ανάβαση.

Το σώμα μου μια φαρμακαποθήκη. Το κοιτάζω. Απορώ πώς αντέχει.

Καημένο σώμα. Μέσα στο σκοτάδι, στη σπηλιά της κρεβατοκάμαρας, προσπαθείς να βγάλεις τη μέρα.

Πρώτη φορά, κατάλαβα αυτούς που λένε: *Να πεθάνω, επιτέλους, να τελειώνει.* Είναι φορές που δεν αντέχεις άλλο.

Σήμερα λύγισα.

Δε μου έχει μείνει ψυχή για τίποτα, μόνο η πέτσα. Δεν είναι οι πόνοι, η εξάντληση, γι' αυτό και δεν μπορώ να το εξηγήσω σε κανέναν. Αυτές οι λέξεις είναι για να περιγράψουν τη γρίπη. Τα φάρμακα που με ποτίζουν χτυπάνε στον πυρήνα της ύπαρξης. Εκεί με βρίσκουν.

Δεν έχω κουράγιο για τίποτα. Ρουφάνε αυτό που είμαι. Με στίβουν. Με αδειάζουν. Τελειώνουν τα αποθέματα. Δεν ξέρω αν θα αντέξω την άλλη φορά.

Νύχτα.

Μαύρη, κατάμαυρη, ατελείωτη νύχτα.

Στο διάολο.

### **Σάββατο 29 Νοεμβρίου 2014**

Σάλιο στο στόμα. Καλό σημάδι.

Μπορώ να σηκωθώ.

Αρχίζει η ανάβαση. Ρίξτε σκοινιά. Δε χαζεύουμε τώρα. Ανεβαίνουμε.

Ανοίγω τα παράθυρα να πάρω αέρα.

Είμαι μια ταλαιπωρημένη πέτσα που θέλει να ξαπλώσει στο φως.

Τρώω. Πίνω νερό.

Σιγά σιγά θα ξαναγίνω άνθρωπος.

Πρέπει να γράψω στον γιατρό. Αδύνατον να το περάσω άλλη φορά.

*Καλέ μου γιατρέ,*

*συχώρησέ μου την εκτενή επιστολή. Περίμενα να περάσει η μπόρα, να ψυχραιμίσω και μετά να σου γράψω.*

*Λοιπόν, το πράγμα έχει ως εξής: κάθε χημειοθεραπεία μου είναι και πιο δύσκολη. Μόνο που το "πιο δύσκολη" δε χωράει στα κουτάκια της αξιολόγησης ούτε και περιγράφεται με τους αναβαθμούς 1-4 και τους επιμερισμούς των συμπτωμάτων. Ξέρω ότι αυτά βοηθάνε τους γιατρούς, αλλά εδώ είναι κάτι διαφορετικό, συνολικό. Δεν είναι γρίπη, δεν είναι εγχείρηση, δεν είναι αρρώστια, όπως την ξέρουμε. Γι' αυτό και σου τα σημειώνω ως εξής:*

*Χημειοθεραπεία 1: Μεγάλη κόπωση, ήπια ναυτία. Δυσφορία. Τα έβγαλα πέρα, σχετικά άνετα.*

*Χημειοθεραπεία 2: Υπερβολικά μεγάλη κόπωση, ναυτία. Απίστευτη δυσφορία. Ένιωθα απέχθεια για το σώμα μου, μου ήταν αφόρητο να βρίσκομαι μέσα στο πετσί μου.*

*Χημειοθεραπεία 3: Ξηροστομία, διάρροια, υπερβολικά μεγάλη κόπωση, ναυτία, ελαφρά επιπεφυκίτιδα. Κατά τη γνώμη μου αυτά δεν περιγράφουν την κατάσταση: γιατί κι εγώ που τα διαβάζω τώρα, λέω οκ, θα περάσει. Όμως η αίσθηση του σώματος είναι κάτι συνολικό, που τα παίρνει όλα παραμάζωμα. Λέω λοιπόν ότι ήταν σαν να κατέβηκα στον Άδη, με το κεφάλι. Έπιασα χόμα. Δε μου έμεινε κουράγιο, ούτε ψυχή. Μόνο μια πέτσα.*

*Σήμερα μπορώ να σταθώ όρθια.*

*Αναρωτιέμαι όμως: θα τα βγάλω πέρα στην επόμενη χημειοθεραπεία; Υπάρχει άλλος τρόπος χειρισμού; Νομίζω ότι αυτό που με στέλνει στα Τάρταρα έχει να κάνει με την ένεση για τα λευκά. Κάθε φορά, μετά την ένεση, το πράγμα ζορίζει πολύ. Υπάρχει κάτι που μπορώ να πάρω, να κοιμάμαι, να μη νιώθω, ώσπου να περάσει; Ή υπάρχει κάτι άλλο, που μπορείς να σκεφτείς ως αντιμετώπιση;*



*Δεν ξέρω, ρωτώ.*

*Με συγχωρείς που σε φορτώνω. Προσπάθησα να μην υπερβάλλω. Αλλά νομίζω ότι οι μετρήσεις δεν αποδίδουν την συνολική αίσθηση. Η τρίτη χημειοθεραπεία ήταν για το σώμα μου (και, συνεπώς, και για την ψυχή μου) δοκιμασία.*

*Ευελπιστώ ότι θα βρούμε τρόπο χειρισμού και αντιμετώπισης.*

*Δεν είμαι άνθρωπος που το βάζει κάτω. Χθες λύγισα.*

*Αυτά και διατελώ υμέτερη.*

*Ευελπιστώ.*

*Με χαμόγελο, 😊*

*Σοφία*

Οι φίλες δίνουν το παρόν με μηνύματα:

*Μην ξεχνάς, αυτοί που κάνουν την κατάβαση, λένε πιο ωραίες ιστορίες...*

*Όταν όλα αυτά καθήσουν φρόνιμα φρόνιμα στο χαρτί, ο αναγνώστης θα λέει: Πού τα βρίσκει, ρε γαμώτο...*

*Κι εσύ θα χαμογελάς και θα ξέρεις τι πλήρωσες...*

Παίρνω τηλέφωνο τη μαμά. Χθες δεν είχα φωνή, ανέθεσα στον Σάκη να την πάρει.

- Δε θα της πω ψέματα, δεν είναι χαζή.

- Απλώς μην την τρομάξεις.

Μάνα είναι. Κάποια πράγματα δεν πρέπει να τ' ακούσει ποτέ.

### **Κυριακή 30 Νοεμβρίου 2014**

Ξυπνάω με τα δόντια σφιγμένα – μένουν μαγκωμένα για ώρα. Τα κόκαλα πονάνε. Ιδίως στο στέρνο. Στη μεριά που πετσοκόπηκε το στήθος. Θα περάσει. Όλα περνάνε. Σε κάνει στωικό η αρρώστια. Σαν τις παλιές γιαγιάδες, με τη ρόμπα και το τσεμπέρι, που υπέμεναν τη ζωή λες κι ήταν δοκιμασία. Όλα τα αντέχει ο άνθρωπος. Κάνει delete, σβήνει τον σκληρό, βαδίζει παρακάτω.

Ρωτάω τα κορίτσια που νόσησαν, καμία δε θυμάται επακριβώς. Λησμόνησαν τις επαχθείς λεπτομέρειες. Παρήγορο αυτό. Σημαίνει πως το σώμα ξεχνά και η ψυχή κάνει μακροβούτι, βγαίνει στον αφρό και τα βγάζει πέρα.

[...]

### **Και οι τελευταίες φράσεις του βιβλίου μου:**

ΦΤΟΥ ΞΕΛΕΦΤΕΡΙΑ.

Τίποτα δεν τελείωσε. Ευχηθείτε μου να πάνε όλα καλά.

ΥΓ. λαστ / λαστ / λαστ (τρεις)

*να το κάνουμε ζόρκι και επωδό, να πάει στα όρη στ' άγρια βουνά, Σοφάκι.*

*Να το σκέφτεσαι σαν να έγινε κάπου αλλού. Να κρατήσεις την έξτρα σοφία, τα μανόν και την αλήθεια σου.*

\*

Θέλω να σας πω:

Αυτή η ιστορία, η ιστορία μου, όπως την έγραψα στο βιβλίο μου ή όπως την αφηγούνται άλλοι ασθενείς, δεν αφορά μόνο τους ανθρώπους που έζησαν τον καρκίνο στο σώμα τους και τους συγγενείς τους. Όταν η πραγματική πραγματικότητα γίνεται αφήγηση και τα συμβάντα αποκτούν πλοκή, τότε η ιστορία μάς αφορά όλους. Γιατί αυτή είναι η ανθρώπινη κατάσταση. Κάποιος κλαίει, άλλος σπάει τα μούτρα του, κάποιος συνεχίζει ακάθεκτος.

Αν με ρωτούσατε τι κέρδισα από την αρρώστια, θα σας απαντούσα ότι ο καρκίνος με έκανε λίγο πιο συμπονετικό και σίγουρα πιο χαρούμενο άνθρωπο.

Το παραπάνω κείμενο κατατέθηκε (8-4-2017) για τα Πρακτικά του 1<sup>ου</sup> Συμποσίου ΠΠΠ, όπου προσκλήθηκε με αφορμή το βιβλίο της *Καλά και σήμερα* (βλ υποσημείωση 2). Παραλλαγές τού κειμένου έχουν δημοσιευτεί με διάφορες ευκαιρίες. Ενδεικτικά: 1. Σοφία Νικολαΐδου: «**Μιλώντας στους γιατρούς για τον καρκίνο μου**»: *Ιατρικά Θέματα, περιοδικό του Ιατρικού Συλλόγου Θεσσαλονίκης* 2015, 70: 21-25: <https://isth.gr/iatrika-themata/tefchos-70/>. 2. Μαριαλένα Σπυροπούλου (συνέντευξη): «Σ. Νικολαΐδου: **Γράφω για τη ζωή και όχι για τον καρκίνο**»: *Η Καθημερινή* 6-12-2015: <https://www.kathimerini.gr/opinion/interviews/840828/s-nikola-doy-grafo-gia-ti-zoi-kai-ochi-gia-ton-karkino/>. 3. Σοφία Νικολαΐδου: «**Δέκα μικρά μαθήματα από τη χημειοθεραπεία**»: Εναρκτήρια ομιλία στο 18ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ογκολόγων, Θεσσαλονίκη 11-3-2016: [https://neaeope.gr/deka\\_mikra\\_mathimata/](https://neaeope.gr/deka_mikra_mathimata/). 4. Αριστοτέλης Σπηλιωτόπουλος (συνέντευξη): «Σοφία Νικολαΐδου: “**Ο καρκίνος στο δικό μου στήθος: Έξι σκέψεις και μία ιστορία, έξι χρόνια μετά**”»: *Bovary* 13-10-2021: <https://www.bovary.gr/faces/oramatistes/sofia-nikolaidoy-karkinos-sto-stithos>. Πρόσβαση σε όλα 23-10-2022.

This text has been submitted on April 8, 2017, for the Proceedings of the 1st Interdisciplinary Symposium “When Should We Die? (WnSWD)”, where she was invited because of her book *So far so good* (see footnote 4). Variations of this text have been published on various occasions. For example (websites as above): 1. Sofia Nikolaidou: “**Talking to Doctors about my cancer**”: *Medical Issues, journal of the Medical Association of Thessaloniki* 2015, 70: 21-25. 2. Marialena Spyropoulou (interview): “S. Nikolaidou: **I write about life and not about cancer**”: *Kathimerini* 6-12-2015. 3. Sofia Nikolaidou (2016): “**Ten small lessons from chemotherapy**”: Opening speech at the 18th Panhellenic Conference of Oncologists, Thessaloniki 11-3-2016. 4. Aristotelis Spiliotopoulos (interview, 2021): “Sofia Nikolaidou: “**The cancer in my breast: Six thoughts and a story, six years later**””: *Bovary* 13-10-2021.