

Alberto Scanni

---

# Consigli pratici per vivere la malattia



Alberto Scanni

---

# Consigli pratici per vivere la malattia

Alimentazione, movimento, arte e non solo...  
per recuperare e mantenere la voglia di vivere

**tecniche nuove**



# Sommario

---

Prefazione	IX
Introduzione: cosa ti voglio dire	XI
1. Volontà: ti devi sforzare	1
2. Vivere: fatti aiutare	3
3. Camminare: devi muoverti	5
4. Ginnastica: devi mantenerti tonico	9
5. Danza: muoviti nella leggerezza	13
6. Andare in bicicletta: la pedalata che aiuta	15
7. Giardinaggio: devi stare nella natura	19
8. Leggere: devi distrarti	21
9. Scrivere: devi "mettere giù" i tuoi pensieri	23
10. Dipingere: colora i tuoi sentimenti	27
11. Cantare e ascoltare musica: devi stare allegro	29
12. Conversare: non devi chiuderti in te stesso	31
13. Attività sessuale: il sesso non è tabù	33
14. Meditazione e preghiera: è una strada	35
15. Yoga: è un'altra strada	39

16. Volontariato: per non essere soli	41
17. Altro: fai tu	43
18. Testimonianze: la "grinta" di tanti	45
Per concludere: cosa ti ho detto	79
L'autore	81
Ringraziamenti	83

*A Matteo, Benedetta, Luca*





# Prefazione

---

**H**o conosciuto il Prof. Scanni nel lontano 2008, quando era Direttore Generale dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano. Allora come oggi frequentavo l'ospedale nella mia doppia veste di paziente e presidente dell'associazione Salute Donna, motivo per cui, appena insediato, andai a conoscerlo per informarlo della nostra presenza nella struttura e per illustrargli le attività svolte dai volontari.

Non era la prima volta che compivo quel gesto: molti altri direttori dal 1994, data in cui fondai la ONLUS, a quel gennaio del 2008, mese del suo arrivo, si erano succeduti, ma ogni volta, come spesso succede quando ci sono dei cambiamenti, il timore di dover ricominciare da capo era forte.

Ricominciare per noi significava stabilire con il nuovo direttore un rapporto di fiducia.

Sembrerebbe la cosa più facile del mondo, ma conquistare la fiducia di qualcuno non è così scontato: la fiducia è un sentimento difficile da ottenere e soprattutto da mantenere nel tempo, motivo per cui avevo paura di un eventuale fallimento.

Il giorno che entrai nel suo ufficio, però, caddero tutte le mie preoccupazioni: il sorriso aperto, i modi cordiali e decisi, l'intelligenza e l'umanità di quell'uomo dai baffoni grigi mi conquistarono subito, come nei mesi a seguire conquistarono i miei volontari, così che la fiducia divenne reciproca.

Alberto, mi permetto di chiamarlo per nome, vista l'amicizia che oggi ci lega, è il medico che tutti vorremmo avere e il suo libro è la testimonianza di quanto sia reale il mio apprezzamento per l'uomo e per l'oncologo.

La medicina olistica lui l'ha prima imparata attraverso la paura che percepiva negli occhi dei suoi pazienti, poi l'ha praticata sul campo e infine, con grande tatto e umiltà, l'ha insegnata.

Il volume è unico: un insieme di testimonianze emozionanti, di consigli utili per continuare a vivere bene, nonostante il faticoso percorso imposto dalla malattia.

*Anna Mancuso*  
Presidente Salute Donna ONLUS

# Introduzione: cosa ti voglio dire

---

**A**lcune malattie, al di là dei positivi risultati terapeutici raggiunti, suscitano preoccupazione e sgomento, altre semplicemente noia e fastidio per non poter svolgere la propria attività e sentirsi vitali. Per alcuni il futuro appare nero, con il dubbio di non guarire, per altri viene messa in crisi l'attività lavorativa, sospesa al momento e incerta per la ripresa nel futuro.

La malattia, qualsiasi essa sia, cambia le relazioni, incide sull'identità della persona che vorrebbe percepire normalità dei comportamenti e della propria fisicità. In questo contesto, in cui il morale è spesso in crisi, è importante rafforzare la volontà, togliere ansia, paure e offrire percorsi di recupero nel fisico e nella mente durante le cure e/o successivamente alle stesse. La conservazione di una vitalità e il cercare di vivere una normalità fa parte della cura e se la volontà viene meno non bisogna "mollare". Nella prima parte della mia vita professionale non davo la giusta importanza ai "contorni" del malato. Facevo l'oncologo, guardavamo alla massa tumorale e relativamente alla qualità di vita, presi come eravamo dal "sacro furore" di un risultato favorevole. Interessava parzialmente come

“viveva” il malato, quello che ritenevamo importante per lui era che il tumore “andasse giù”. Il nostro agire era molto condizionato da un desiderio speculativo (lo sperimentare cose nuove) e poco dai suoi bisogni, dalle sue difficoltà, dagli effetti collaterali della chemioterapia, dalla situazione fisica, dalla voglia di sentirsi vitale, dalle neuropatie periferiche, dalla astenia profonda e chi più ne ha ne metta. Nel tempo, vivendo profondamente la realtà oncologica, pur in presenza di risultati clinici entusiasmanti, mi sono sempre più immedesimato nei bisogni delle persone, comprendendole, sperimentando compassione e consolazione, perseguendo una cura a tutto tondo, avendo sempre più a cuore la qualità di vita del malato. Ciò non significa non usare al meglio le armi diagnostiche e terapeutiche che abbiamo a disposizione, ma comprendere che queste non sono sufficienti a garantire una buona vita. A questo proposito ricordo l'accusa di una paziente nel corso di un convegno: “Voi ci curate con le medicine, ma non siete in grado di farci percepire il senso di continuità della vita”. Senso di continuità della vita! “Senso di continuità” della vita significa molte cose: gusto del bello, dell'arte, della musica, dello scrivere, della pittura, della poesia, dell'estetica, di tutto ciò che fa sentire il proprio corpo vivo e reattivo. In ciò il malato va aiutato, ed è quello che mi sono sentito di fare con questo volume, per offrirgli e consigliargli percorsi utili a superare le barriere psicologiche negative e sollecitandolo a mantenere a “denti stretti”, anche durante e dopo la malattia e le cure, la propria normalità e a gustare il bello di tutti i giorni. Vengono qui suggerite diverse scelte, strade semplici che aiutano a non perdere il contatto con la vita, che rafforzano mente e fisico. Scelte che molti pazienti hanno praticato con vantaggio e che sono testimoniate in racconti personali del “durante” e del “dopo” malattia.

## Capitolo 1

# Volontà: ti devi sforzare

---

**U**n crescente numero di studi dimostra che non occorre essere in buona salute per percepire benessere. Una malattia può avere conseguenze diverse in una persona a seconda che sia vissuta come minaccia, o pericolo, o come sfida a crescere, a sviluppare nuove competenze, a individuare obiettivi nuovi. La malattia e quanto ne consegue può far emergere risorse che possono trasformare una condizione di svantaggio e malessere in una sfida al presente e una opportunità di crescita e di adattamento soddisfacente alle avversità. Quindi non mollare e cercare la normalità. Non sentirsi diversi e perseguire tutte quelle cose a cui eravamo abituati nella vita di tutti i giorni: movimento, divertimento, arte, poesia, spettacolo, vita sociale e così via. Importante è avere “grinta” ed essere fortemente determinati a fare quello che si faceva prima, a inventare percorsi nuovi, magari imponendoselo, sforzandosi anche quando non se ne ha voglia, puntando sulla forza di volontà che è scommettere su qualcosa che si desidera in un momento difficile a cui si arriverà con una certa dose di pazienza. Volontà di lot-

ta, ricercando le risorse in se stessi, imparando a conoscere i punti forti e i punti deboli, puntando sui primi, depotenziando i secondi, magari facendosi aiutare. Le terapie, un importante intervento chirurgico, una convalescenza lunga e tutto ciò che ne consegue non devono modificare le abitudini: se si andava al cinema il sabato continuare a farlo, se ci si vedeva per un "pocherino" non rinunciare, se piaceva camminare, andare a mostre, leggere, viaggiare, farlo, se si faceva attività sociale non smettere, se nascono nuove voglie perseguirle o addirittura ricercarle per sconfiggere il vuoto che la malattia lascia o ha lasciato. Malattia che non può avere il sopravvento perché la volontà e la normalità aiutano a guarire. Ricordo la situazione di un collega operato di neoplasia del colon e in trattamento chemioterapico che continuava, con una volontà pazzesca, a giocare a tennis. Mi raccontava che questo sport gli teneva lontano nausea e vomito e che lo faceva sentire vivo. La moglie aveva verso di lui un atteggiamento protettivo e cercava di dissuaderlo, ma lui, a dispetto dei santi, andava a giocare anche due volte la settimana. Aveva dovuto lottare per convincerla che lui se la sentiva. Questo episodio dice che se il malato ce la fa, la famiglia non deve mettergli il bastone tra le ruote, ma assecondarlo e dargli fiducia. È un modo per farlo sentire vivo. Frequentemente non riflettiamo a sufficienza sul fatto che basta una parola, una frase mal posta, un atteggiamento negativo per dare messaggi subliminali pessimistici, e in questo caso il rischio c'era. Quando si parla con un malato, qualsiasi sia la malattia, si ha di fronte una persona fragile e, se manifesta entusiasmo verso attività di vita normale (in questo caso il tennis), non va castrato, pena incutere dubbi o pessimismo.

## Capitolo 2

# Vivere: fatti aiutare

---

**L**a voglia di vivere può vacillare e dove trovare i “motori” che ridanno la carica? Certo il primo “motore” è il malato che deve costruirsi “attracchi” nei momenti di crisi e ricercarli nella relazione. Relazione che nasce dalla voglia di un incontro con persone fisiche, che vuole una parola amica da chi sa ascoltare e consigliare, da chi, colto ed esperto della situazione, è disponibile a essere riferimento, offre prospettive di recupero e ha, nello stimolare alla vita, l’obiettivo principale. Se chi è in difficoltà vede in costui un amico e un consigliere ritrova sicurezza, lo spasmo delle domande durante e dopo la malattia viene mitigato e ricomincia a credere nel futuro. Dà la carica chi dunque è in grado di offrire una prossimità, a cui rivolgersi, una persona di cui fidarsi, che si sente vicino, fa compagnia e sa aiutare offrendo un ambiente nel quale la fragilità del malato può albergare. È “motore” la famiglia che può mettere in moto la voglia di rinascere, aiutando a vedere luce e sostegno. “Motori” sono gli amici che, con la loro vicinanza, consigliano cosa fare per mantenere il senso di continuità della vita,

offrendo normalità, aiutando a godere delle piccole cose in una prospettiva di ottimismo. “Motore” è chi cura, chi assiste, medico o infermiere che sia, ma è anche chi, grande specialista, darà, oltre alle cure, consigli di vita, dirà di fare questa o quella cosa, di fare attività fisica, di sentire musica, di cantare, di scrivere, di dipingere, di fare ciò che può colmare i momenti di difficoltà e mettere sulla strada della guarigione definitiva allontanando il pessimismo. “Motori” sono tutte quelle associazioni su base volontaria, spesso di malati guariti, che fanno proposte per recuperare e vivere una normalità, che danno calore, aggregano e tolgono la percezione di sentirsi soli.



## Capitolo 3

# Camminare: devi muoverti

---

“**V**iaggiare, camminare. Riempirsi gli occhi e il cuore di cose belle. È questo il mio modo di combattere il cancro”. Questo è quello che dice Mauro Beccaria, 58 anni, pinerolese, diventato un testimonial della “terapia del sentiero” in cui il camminare gli ha permesso di sconfiggere “*il bruttone*”, come è solito chiamarlo, percorrendo dal dicembre 2012, a piedi e da solo, qualcosa come seimila chilometri in 25 Paesi.

Camminare fa bene e, senza raggiungere la dimensione delle conquiste di Beccaria, vale la pena ricordare a chi è in terapia di non adagiarsi e di sforzarsi a “muoversi”, e il camminare è la cosa più semplice. Da un sondaggio fatto in due istituzioni oncologiche (una milanese, l'altra in una città di provincia) il 45% dei pazienti in terapia si dedica a piccole camminate, il 10% fa qualcosa di più impegnativo, mentre il resto non svolge alcuna attività motoria. Troppo poco!

L'esercizio all'inizio può risultare difficile. Conviene iniziare con delle camminate da 5 a 10 minuti al giorno, aggiungendo ogni volta 2 minuti per arrivare gradualmente a 30-45 minuti, 5 volte a settimana. Si potranno intercalare anche piccoli sforzi quotidiani come salire le scale, andare a comprare il giornale, fare la spesa o rassettare gli ambienti di vita. Lo sforzo non deve essere mai violento, ma graduale, arrestandosi se si avverte di eccedere, respirando profondamente per ossigenare il sangue al massimo.

Un contapassi potrebbe aiutare nel migliorare ogni giorno la propria performance: prima 1000 passi poi 2000 e così via. All'inizio la camminata può essere lenta ma, nel tempo, oltre a prolungarsi, potrà aumentare nella falcata e nella velocità, cioè allungando il passo e rendendolo più frequente. Diventare in altri termini una "camminata veloce".

Il camminare, come dice Beccaria, "riempie gli occhi e il cuore di cose belle" e ciò non vale solo per chi guarda mirabolanti panorami di mare e monti, ma vale anche per chi sta in città. Si riscoprono vie mai percorse, la bellezza di palazzi osservati distrattamente in passato, di soffitti di case d'epoca visti dalla strada, di balconi di varie fogge, di facciate con mosaici, di architetture d'epoca. Si guardano parchi e giardini con occhi nuovi, se ne apprezza la bellezza e se ne comprende ora l'utilità.

Mentre si cammina si fanno riflessioni più lente e meditate, si osservano mai come in passato persone, animali e quello che ci circonda. Si progettano addirittura impegni e obiettivi.

Si dice che una camminata allunghi la vita. Non è soltanto un luogo comune. Camminare è strumento terapeutico del benessere fisico e dello spirito, rimette in sintonia col proprio corpo, aiuta a buttare fuori l'ansia, non fa pensare troppo alla malattia.

Una mia paziente, che si era impegnata in camminate in luoghi dell'infanzia o di eventi piacevoli del passato, mi raccontava che recuperava pace dell'anima. Colli, vigneti, ulivi, aria pura, alberi, fiori, paesaggi riempivano il suo spirito di fiducia e speranza. Mi diceva: "Pensi, non avevo voglia di stare con la gente ma, dopo lunghe camminate che mi hanno permesso in silenzio di recuperare fiducia nel mio corpo, ho ripreso a frequentare amici e avere una vita di relazione appagante".



## Capitolo 4

# Ginnastica: devi mantenerti tonico

---

**L**a premessa è che qualsiasi tipo di esercizio ginnico deve essere definito con lo specialista, che può essere in primis il medico curante, il fisiatra, il medico dello sport, o un altro esperto di riabilitazione. I dati della letteratura sono concordi nel dire che la ginnastica ha un effetto positivo su molte condizioni: migliora il tono dell'umore, fa sopportare meglio, ad esempio nei malati di tumore, la chemioterapia, riduce la *fatigue* (un effetto collaterale delle cure), agisce sul benessere fisico e psicologico. Gli esercizi vengono consigliati e intrapresi a seconda della malattia, della terapia in atto e della presenza di altre patologie. Quindi il fai da te non è consentito. Una volta si consigliava durante la chemioterapia di riposare, nel cardiopatico di avere lunghi periodi di "fermo"; oggi non la si pensa più così: la ginnastica aiuta a sopportare meglio i trattamenti, a migliorare i sintomi e il recupero.

Il fenomeno è stato studiato prevalentemente nelle donne operate al seno (ma anche nel tumore del polmone vi sarebbero vantaggi), in

cui l'attività sportiva, tarata sulle capacità individuali, prevedeva, anche durante la terapia, allenamenti di un'ora due, tre volte alla settimana con esercizi aerobici e di potenziamento della forza muscolare. Procedure semplici che hanno lo scopo di mantenere mobile busto e colonna vertebrale, irrobustire schiena e gambe, rinforzare spalle e dorso e accrescere la mobilità in toto.

In alcune strutture vengono distribuiti opuscoli che illustrano con semplicità i vari movimenti da fare a casa, anche durante la convalescenza, come piccoli piegamenti sulle ginocchia, flessione e rotazione del busto, movimenti di braccia e gambe che contrastano un elastico o si oppongono a piccoli pesi e così via. Operando in tal modo i sintomi e la fatica delle cure sono meglio tollerati, la massa muscolare conservata, i dolori meno intensi, respirazione e qualità di vita decisamente migliorati.

Chi praticava ginnastica prima di ammalarsi non avrà difficoltà a trovare un programma di attività adatto alle sue condizioni, chi non ne faceva affatto può cogliere l'occasione per iniziare una cosa più strutturata per il recupero della sua salute. Il programma dovrà essere steso da un fisioterapista in accordo col curante, potrà essere individuale o collettivo da attuarsi in palestra.

Vi sono delle regole da seguire e che vale la pena ricordare: fare attività solo fino a quando ci si sente bene, allenarsi lentamente e progressivamente, non esagerare, rilassarsi e riposarsi dopo gli esercizi, fare delle pause, bere a sufficienza durante l'attività, interrompere se si avvertono dolori. In generale i pazienti che hanno intrapreso questa strada riferiscono, oltre a miglioramento del tono dell'umore e voglia di vivere, aumento delle proprie capacità fisiche e di sopportazione delle terapie.

A tale proposito, mi viene da citare il caso di un giovane che sto seguendo, affetto da una neoplasia intestinale in trattamento chemioterapico, che continua a cimentarsi in capoeira (arte marziale brasiliana, sintesi di acrobazie, che mimano una lotta, accompagnate da musica). La notizia della malattia era stata devastante, ansie angosce, visione pessimistica del futuro ma, dopo attimi negativi, ha deciso, con grande forza di volontà, di riprendere in mano la vita e di perseguire ciò che, prima dell'evento morboso, lo gratificava: la capoeira. I movimenti gli stanno giovando moltissimo: tollera bene la chemioterapia, ha mantenuto peso, massa e tono muscolare, nonché padronanza di sé, con miglioramento dell'umore e grinta per vincere la battaglia. Come si vede si possono fare cose anche al limite e, a patto che non ci siano controindicazioni, i vantaggi sono notevoli.





## Capitolo 5

# Danza: muoviti nella leggerezza

---

“**L**odo la danza perché libera l’uomo dalla pesantezza delle cose e lega l’individuo alla comunità. Lodo la danza che richiede tutto, che favorisce salute e chiarezza di spirito, che eleva l’anima”. Questo è quello che diceva Sant’Agostino. Anche la danza può “liberare dalla pesantezza delle cose” ed essere una scelta a fronte di terapie pesanti e di convalescenze lunghe, per rintuzzare i momenti di difficoltà. È una risorsa per tonificare i muscoli e migliorare l’instabilità emotiva, indurre la tranquillità e allontanare le paure. È in assoluto un ottimo antistress. Ci vuole però impegno e determinazione, nonché forza di volontà, per superare i propri limiti e provare la soddisfazione di sentirsi vivi ed esserlo anche agli occhi degli altri.

I balli possono essere di vario tipo; scegliere quello giusto dipende dal gusto personale, ma anche da età e condizione fisica, il tutto senza esagerare. Si può ballare da soli, basta far partire la musica e lasciare liberi corpo e mente. Lo scopo non è diventare campioni, ma rilassarsi e muoversi. Ma si può anche farlo con amici, magari in

gruppo: cose non impegnative. Non occorre frequentare palestre o sale da ballo, anche se alcuni lo preferiscono.

Della sua utilità in medicina durante o dopo una terapia se ne parla molto e ci sono diverse iniziative. Carolyn Smith, una delle ballerine più famose, personaggio televisivo della trasmissione *Ballando con le Stelle*, colpita da un tumore al seno, si è fatta promotrice di "Dance for Oncology", un progetto italiano di danzaterapia dedicato a pazienti oncologici, uomini e donne, con l'intento di aiutarli a ritrovare entusiasmo, gioia di vivere e recupero dell'immagine corporea. Il disagio, provato sulla sua pelle, legato agli effetti collaterali della chemioterapia, l'ha indotta a dare vita a questa iniziativa e organizzare Scuole di danza in 13 istituti oncologici italiani con relativi maestri. Per una donna come lei operata di tumore del seno, la danza ha voluto dire controllo delle emozioni, concentrazione nel movimento, superamento della timidezza e dell'ansia, allontanamento dalla depressione. Come dicono alcuni studiosi ballare fa bene anche alla mente!

Pure Carla Fracci, volto e simbolo della danza italiana, protagonista per anni del Teatro alla Scala di Milano e direttrice del Corpo di ballo del Teatro dell'Opera di Roma, è scesa in campo a promuovere il ballo in oncologia. L'ha fatto come madrina del Laboratorio di arte-terapia dell'Istituto dei Tumori di Milano. La invitai personalmente quando ne ero direttore. Lei da sola al centro della sala, i pazienti a danzarle intorno. Danza leggera, con movimenti fluttuanti delle braccia, ondulando nell'aria il foulard di tulle che prima le cingeva il collo e i malati sereni a seguirla nei movimenti. Alla fine, davanti a malati contenti, ribadì l'importanza della danza. Proporre al malato di danzare non è dunque folclore, ma offerta di terapia integrata centrata sulla sua persona.

## Capitolo 6

# Andare in bicicletta: la pedalata che aiuta

---

**F**orma fisica e divertimento caratterizzano l'andare in bicicletta. Ne trae giovamento cuore, pressione, tono muscolare e ventilazione polmonare. Nei muscoli impegnati aumenta la vascolarizzazione, migliora la capacità di estrazione di ossigeno dal sangue e di utilizzo dei carboidrati. Grazie al movimento ritmico dei muscoli, la pedalata favorisce l'elasticità delle pareti venose degli arti inferiori, prevenendo patologie trombotiche venose. Quando si pedala si tonificano glutei e muscoli della colonna vertebrale impegnati nel mantenere la postura corretta, quindi anche la schiena ne riceve benefici. È sicuramente più impegnativa del camminare. Va praticata col permesso del medico e va consigliata appena si può, anche relativamente presto.

Quando prende la passione della bicicletta si aprono interessi enormi che fanno sentire "vivi". Si lavora attorno al proprio mezzo per la messa a punto, si controlla la tenuta di strada, il cambio, i freni, il tipo di gomme e di telaio. Si studiano percorsi dapprima facili, poi,

mano mano, più impegnativi, quelli più panoramici e rasserenanti. Tutte cose che stimolano la creatività del soggetto, lo distraggono, lo invitano a progettare, a percepire vitalità e entusiasmo. La bicicletta può essere una medicina.

Si può pedalare in città, ma meglio sarebbe in aree verdi, lontano da traffico e inquinamento, sfruttando tra l'altro l'aspetto rilassante della natura. Si può pedalare da soli o in gruppo (serve a socializzare e pensare ad altro), tutti i giorni o due, tre volte alla settimana. Meglio nelle ore mattutine piuttosto che al pomeriggio. Indossando un abbigliamento idoneo se si vogliono fare percorsi lunghi, ma anche la piccola pedalata vicino a casa per fare commissioni è utile e benefica, senza abbigliamento speciali, magari con una mascherina sul volto per evitare di respirare gas e polveri sottili.

Molte sono le testimonianze dei benefici affetti della bici: cardiopatici, portatori di tumore, mastectomizzate, pazienti con patologie neurodegenerative, e chi più ne ha ne metta, dicono che sono riusciti a vincere la malattia grazie alla bicicletta, che ha permesso di allontanare la paura e di capire che con coraggio e tenacia tutte le sfide si possono vincere.

“Quando sono in sella riesco a dare il meglio. Sicuramente se sono riuscita ad affrontare e vincere la malattia è proprio grazie al mio amore per questo sport” racconta, al giornale *La stampa* di qualche anno fa, una paziente operata al seno, e ancora “Sotto consiglio dei medici ho continuato a svolgere la mia vita come sempre. E l'unico modo per non pensare a ciò che mi stava capitando era praticare questo sport”. La bicicletta come antidoto, come compendio alle medicine, come sfogo alla paura, come recupero della fisicità, come patto ottimistico per la vita.

Avevo in terapia un operato di neoplasia polmonare di 85 anni, condizioni generali buone, motilità conservata, “con la testa c’era”. Aveva continuato a fumare, cosa che naturalmente a quella età non mi ero minimamente proposto di fargli sospendere, anche perché ero certo che i miei consigli sarebbero caduti nel vuoto. Veniva ai controlli in bicicletta, era sempre stato il suo mezzo di locomozione al quale non avrebbe mai rinunciato. Devo dire che era un “bel vederlo” arrivare in sella, saltare dal sellino e posteggiare. Quella vitalità gliela dava la bici, un bell’esempio per chi avrebbe potuto fare altrettanto.



## Capitolo 7

# Giardinaggio: devi stare nella natura

---

**S**tare all'aria aperta e dedicarsi al giardinaggio fa bene al morale, allontana la sensazione di isolamento, il malumore e la depressione. Giardinaggio come antidoto allo stress da eventi traumatici tipo la malattia. Alcuni sostengono addirittura che dia sensazioni fisiche e mentali simili allo yoga creando un rapporto empatico con la natura e con i suoi cicli stagionali.

Sir Richard Thompson, Presidente del Royal College of Physicians, dice che il giardinaggio è una vera propria cura, che avvantaggia i pazienti e che i medici dovrebbero promuoverla, dato che diversi studi hanno scientificamente dimostrato che solo guardare il verde di un giardino migliora i tempi di recupero dopo una malattia. Non so se si sia applicato al giardinaggio, ma le sue attuali brillanti condizioni a 79 anni lo fanno pensare.

Fare giardinaggio, senza distinzione di età, per un malato in terapia o nella fase di recupero è buona cosa (è come fare esercizio fisico in palestra), perché gli effetti positivi non si limitano alla salute men-

tale, ma comprendono benefici derivanti dall'attività, che mantiene i muscoli in tono e migliora la mobilità individuale all'aria aperta. Quando si interrano delle piante, si vangano il terreno, si strappano le erbacce si fa praticamente attività aerobica sotto sforzo.

Alcune ricerche hanno dimostrato che le persone, qualsiasi sia la malattia, che trascorrono tempo in giardino o in un orto sviluppano migliori relazioni sociali. Contemplare il verde di giardini, piante e orti, gustare profumi di fiori, ammirare frutti e ambienti bucolici, lasciarsi andare ai benefici effetti di colori e suoni della natura aiutano a "tirare fuori" l'anima verde e contemplativa che è in ciascuno, risvegliando sensazioni e ricordi che fanno bene. E come dice Jonathan Swift, poeta inglese del Seicento, dopo aver contemplato dei narcisi: "... il mio cuore si riempie di piacere e balla con i narcisi".

Certo non tutti possono avere un giardino o un orto, ma ci si può comunque cimentare curando, accudendo e contemplando le piante del balcone, i fiori sulle finestre e i germogli nel terrazzo. Il malato dovrebbe sviluppare questa sensibilità e trovare nel bello la pace. Allenarsi a percepirla è una risorsa e, se ci si sforza di stare su questa lunghezza d'onda, avviene il cambiamento.

Ho un'amica affetta da sclerosi multipla che ha trovato grande positività in questa attività. Due o tre volte la settimana si fa condurre in uno di quegli orti messi a disposizione dal comune ad anziani e pensionati, alla periferia della città. Qui lavora, pianta, pota, interra semi, strappa erbacce con grandi vantaggi fisici e soprattutto psicologici. Dice che quando è una bella giornata si siede a prendere il sole, guarda e respira profondo con senso di pace e di fiducia nel domani.



## Capitolo 8

# Leggere: devi distrarti

---

**C**ome tutti gli altri muscoli del corpo anche il cervello ha bisogno di fare esercizi per mantenersi in forma, il flusso sanguigno al cervello durante la lettura risulta aumentato e il leggere è un ottimo metodo per nutrirlo. Soprattutto quando ci si trova in circostanze difficili e si è in cura per malattie serie.

Una ricerca condotta negli Stati Uniti ha mostrato che, dopo aver terminato la lettura di un buon libro, le persone hanno una migliore attività della corteccia cerebrale e delle sue capacità analitiche. Secondo alcuni studi, leggere un romanzo riduce lo stress in modo significativo perché il lettore si ritrova in un'altra dimensione in cui dimentica i problemi, lasciando al di fuori le tensioni. Tutte le preoccupazioni scivolano via perdendosi in una storia!

I libri possono essere di vario genere: romanzi, ma anche saggi o testi di testimonianza, di spiritualità o di autoaiuto. La narrativa ci trasporta in un altro mondo, ma anche un saggio può distrarre positivamente. Si può leggere saltuariamente o a precisi orari della

giornata, molti lo fanno prima di dormire per riuscire ad addormentarsi. Se ci si allena a leggere qualche pagina prima di dormire, si sviluppa una vantaggiosa dipendenza. Si può leggere a casa, in un parco pubblico o in una biblioteca, dipende dalla voglia che si ha di stare soli o in luoghi comuni. Alcuni non sono abituati a leggere e spingerli a farlo può essere per loro una proposta vantaggiosa.

Non ci sono solo libri, ma anche giornali e riviste. Leggere un giornale, oltre che esercizio intellettuale, significa mantenere i contatti col mondo e non crogiolarsi in se stessi. Certo, ci sono radio e televisione, ma leggere implica uno sforzo di comprensione e attenzione, non la passività di fronte a notizie e proclami offerti dal video. Leggere risveglia lo spirito critico e la capacità di esprimere giudizi, utili per discorrere nelle varie occasioni.

Nel reparto che dirigevo avevo realizzato una biblioteca e la fornitura di quotidiani. L'iniziativa fu molto apprezzata dai degenti che così passavano il tempo e si distraevano, era elemento di aggregazione, di conversazione, di scambio di idee e commenti su quanto letto. Conoscere e visitare eventi, storie e personaggi genera emozioni che possono essere trasferite e approfondite con altri.

## Capitolo 9

# Scrivere: devi “mettere giù” i tuoi pensieri

---

**E**ssere uomo e raccontarsi, ecco un binomio che permea la vita, che è alla base di relazioni e affetti, di scelte quotidiane importanti. Lo scrivere permette di esprimere concetti o situazioni che, a volte, per soggezione o timidezza non saremmo in grado di dire. La parola scritta può essere maggiormente meditata e soppesata, può essere riletta o corretta se non esaustiva, può in molti casi essere l'unico modo di dirsi e di raccontarsi, di esprimere sentimenti, di scaricare paure.

Ognuno di noi tutti i giorni racconta quanto avviene nel quotidiano, racconta di esperienze del passato e del presente e qui la parola scritta ha un suo spazio. Agli uomini non è concesso di controllare gli accadimenti, ma di viverli mantenendo la propria identità, approfondendone il senso, calandolo nella propria esperienza e nelle proprie relazioni. Quindi scrivere come ci si sente e rivedere lo

scritto non è solo strumento individuale di crescita perché fonte di riflessione, ma anche atto liberatorio dall'ansia molto utile.

Perché molti medici si sono messi a scrivere? Medici divenuti scrittori importanti (Tobino, Bulgakov, Cronin, Céline, Kundera e molti altri) e altri meno importanti che trovano però piacere nel raccontare, nel narrare di storie di fantasia, di vita, o autobiografiche. Perché l'incontro con la malattia, anche se degli altri, "fa giocare" con seri problemi della vita, perché fa riflettere sul quotidiano, e lo scrivere sublima le gioie quando le cose vanno bene e aiuta a sperare.

Così come per il medico, anche per il malato lo scrivere può essere liberazione, quiete e riappacificazione interiore. Tenere dunque un diario nel quale scrivere tutto! Quello che si prova facendo le varie terapie, o il disagio di chi ti guarda con fare compassionevole, o lo sforzo fatto per vincere la stanchezza, o la gioia di un esame andato bene, o il sorriso di un amico, la comprensione di un familiare, l'atteggiamento sbagliato di un vicino, il portare una parrucca, le soluzioni trovate per sentirsi normale e non schiavo della malattia.

Scrittura non necessariamente forbita, anche sgrammaticata, ma utile a se stessi, per riflettere e per ricordare, per trovare pace, per scaricare rabbia e delusioni. Scrittura come arma terapeutica, da aggiornare e da rileggere. Rileggere nei giorni successivi e rifletterci sopra per vedere dove stava l'errore di comportamento o quali soluzioni si sono attuate per avere successo.

Si può scrivere tutti i giorni, in maniera sistematica a orari precisi, o saltuariamente, dopo le terapie, durante la degenza, durante la convalescenza, prima di un accertamento, o in seguito a qualsiasi evento occorso. Si può andare oltre il diario e c'è chi lo fa a fronte di velleità conscie o inconscie di letterato. Possono così nascere poesie, racconti, novelle, aneddoti. Sono scritti liberatori per sé, o da mo-

strare a chi ti sta vicino, redatti da protagonisti del disagio dovuto al male. Lo scrivere va perseguito con regolarità, imporselo può essere anche faticoso, stressati come si è dalla propria storia, ma è questo il momento di reagire, tenere duro e considerarlo non come violenza a se stesso, ma come atto catartico e liberatorio che rafforza morale e volontà.

E quanto si è scritto andrebbe mostrato nella fase acuta della malattia al proprio curante, per farsi conoscere fino in fondo, per fargli comprendere lo stato d'animo e le cose che magari non si osavano dire o chiedere. Conservo ancora delle poesie di un giovane ricoverato nel mio reparto per un linfoma, letterariamente sgangherate, ma ricche di patos e di speranza che erano servite a lui per scaricarsi, ma soprattutto a me per capirlo fino in fondo e sapere come relazionarmi.



## Capitolo 10

# Dipingere: colora i tuoi sentimenti

---

**H**o introdotto questa attività nel mio reparto molti anni fa dopo avere approfondito il tema con una mia volontaria, affermata acquarellista. Si discuteva della opportunità di insegnare ai malati a disegnare, dipingere per sfruttarne l'eventuale effetto benefico. Dipingere e disegnare – diceva la mia collaboratrice – può aiutare ad affrontare meglio la malattia, mitigando ansia e panico, allontanandone il pensiero ossessivo, divenendo un rimedio efficace per l'anima. Del resto Freud e Jung ne hanno ampiamente validato l'impiego: esistono infatti molti aspetti che vincolano il disegno alla psicologia in generale, come l'emozione, il ricordo, il pensiero.

Approfondendo l'argomento, scoprimmo che negli Stati Uniti, al Memorial Hospital di Chicago, la cosa funzionava ed era diventata parte integrante dei programmi terapeutici. La pittura, nello specifico, è un bellissimo modo di "scaricarsi", di esprimere sentimenti e pensieri: un tipo di terapia alternativa e naturale che può avere molteplici benefici. Non occorre essere artisti per accettare la pro-

posta, il risultato terapeutico doveva essere l'uso creativo di matite, pennelli e colori, era l'atto in se stesso del dipingere: spargere colori sulla tavolozza, mescolarli nella scelta della tonalità che più ispirava, stenderli sulla tela, colorare con pastelli, selezionarne di nuovi. Gesti semplici che puntavano sull'efficacia dell'atto creativo, non già sulla interpretazione del prodotto.

L'analisi del disegno sarebbe stato caso mai argomento per psicologi e analisti, a noi interessava l'effetto rilassante e distensivo, come integrazione alle terapie farmacologiche, di gran lunga meno entusiasmanti. Riflettevamo e, studiando l'argomento, trovavamo sempre più ragioni favorevoli per offrire questa opportunità.

Eravamo convinti che avrebbe aiutato ad allontanare i fantasmi concentrandosi solo su quello che si stava facendo, avrebbe procurato rilassamento e migliorato addirittura la motilità di braccia e tronco.

Cominciammo a organizzarci in reparto; un nostro volontario che dipingeva per hobby, addestrato dall'acquarellista, proponeva a chi ci stava di cimentarsi nel disegno e nel dipingere a tema libero, negli interminabili pomeriggi di degenza. Dava loro, se richiesto, qualche rudimento tecnico, ma non più di tanto, quello che contava era che avessero il piacere nel farlo e scaricassero ansie e preoccupazioni. Nel corridoio, su un tavolo, vi erano pastelli e acquerelli, carte, cartoncini e annessi e connessi. Non tutti naturalmente partecipavano, ma vedevamo che chi lo faceva ci "prendevo gusto" e tutto sommato appariva più sereno. La proposta fu trasferita con successo alle attività ambulatoriali e al day hospital, soprattutto durante le attese. Molti pazienti, dopo la dimissione, continuarono a dipingere anche a casa. Ora periodicamente viene organizzata in reparto una esposizione di tutte le opere. Pure questa è una strada che mi sento di consigliare ai malati perché dipingere e disegnare può essere per loro un valido aiuto per superare le difficoltà del momento.



## Capitolo 11

# Cantare e ascoltare musica: devi stare allegro

---

**C**anta che ti passa! È questo il consiglio che molti di noi danno per fugare preoccupazioni e timori. Fa bene non solo allo spirito ma anche al fisico. Cantare aiuta a respirare meglio, rafforza il diaframma, i muscoli intercostali e della schiena, ne rilassa altri, migliora l'ossigenazione del sangue, la pressione arteriosa e la funzionalità cardiaca. Per non parlare della produzione di sostanze ormonali utili al benessere. Per alcuni rinforza addirittura il sistema immunitario. Impegnarsi nel canto produce un miglioramento della percezione corporea ed è dimostrato che è utile a chi è sottoposto a terapie pesanti. Vi sono studi che dimostrano che aiuta le persone ammalate di cancro e che dovrebbe essere sistematicamente introdotto nei processi di recupero. Del resto il cantare fa parte della vita quotidiana, si canta sotto la doccia, in cucina, per addormentare i bambini o in vari momenti della giornata. Se lo si fa in coro sarebbe ancora meglio: cantare insieme aumenta la sicurezza in se stessi e il senso di appartenenza a un gruppo, promuove l'incontro tra persone che possono scoprire affinità, conoscersi e condividere esperienze. Il coro

è un gioco di squadra che allena alla solidarietà, allontana i brutti pensieri e fa guardare più serenamente e con speranza al futuro. Non è necessario avere una bella voce, importante è “buttarsi”. Con l’allenamento e l’addestramento si può migliorare e lavorando in gruppo, le scarse capacità si diluiscono. Non solo cantare, ma anche lasciarsi andare ad ascoltare musica, soprattutto quella che piace e che magari si era soliti ascoltare prima della malattia. Quando si parla dell’aiuto della musica in medicina si pensa subito a quella classica. Non è così: uno può ascoltare Mozart, l’altro Elio e le Storie Tese. Quello che conta è che piacciono e rasserenino, non importa il tipo. Personalmente ho avuto un rifiuto dai miei pazienti ad ascoltare quella classica in sala d’aspetto. Le preferenze andavano a canzoni moderne, ritmate e giovanili. L’ipotesi che il classico rilassa e rasserena fu brutalmente accantonata.

Ascoltare musica è un’opportunità che va consigliata al malato. Joke Bradt, della Università americana di Drexel, sostiene che “... può e deve essere considerata un trattamento complementare alle terapie farmacologiche anti-cancro”. O, come dice il neurofisiologo Oliver Sacks della Columbia University, “... è il più potente farmaco non chimico”. Il pianista inglese James Rhodes ne ha sperimentato personalmente i poteri curativi e lo testimonia nel suo libro “La vita dopo l’inferno grazie alla musica”. La musica l’ha aiutato a gestire le emozioni, le paure, le ansie e le angosce e ha contribuito a una migliore accettazione e sopportazione del disagio. Molti oncologi l’hanno introdotta sistematicamente nei loro reparti. È nata addirittura una iniziativa denominata “Donatori di musica”: una rete di musicisti, medici e volontari che fanno concerti nei reparti di Oncologia Medica. Partecipano addirittura musicisti di fama nazionale e internazionale che offrono gratuitamente la loro arte a favore dei pazienti. Dunque rilassarsi su un divano a occhi chiusi e lasciarsi andare alle note! Cantare e ascoltare musica aiuta a riconquistare la vita!

## Capitolo 12

# Conversare: non devi chiuderti in te stesso

---

**D**opo che si è avuto un intervento chirurgico importante, il malato viene preso nell'immediato da un senso di profonda liberazione, ma nel sottofondo la paura resta con domande e dubbi: "E se il benessere fosse solo passeggero? E se le buone condizioni generali non volessero dire niente? E se l'ottimismo che mi hanno trasmesso i medici fosse solo di facciata? E perché devo ancora fare delle cure?". Sono giorni questi in cui vorrebbe essere continuamente rassicurato che tutto andrà per il meglio e, anche se vi sono ottime ragioni perché sia ottimista, in lui nasce la tentazione di rimuginare sulla propria situazione, di crogiolarsi nel dubbio, di non fidarsi di quello che gli viene detto, di allontanarsi dalla vita sociale.

È questo il momento di reagire, di uscire, di vedere gente, di andare in giro, di stare in compagnia e soprattutto di chiacchierare. Magari facendolo con amici, durante una passeggiatina, prendendo un aperitivo o a casa. È il momento di dare sfogo alla parola,

alla conversazione senza necessariamente parlare dei propri dolori (cosa che andrebbe fatta preferibilmente coi sanitari), ma delle cose di tutti i giorni: politica, divertimenti, amici, spettacoli e chi più ne ha ne metta. Sforzandosi di apparire normali nell'atteggiamento e nel comportamento, come lo si era in precedenza, per non indurre falsa pietà e sguardi di commiserazione.

Parlare "scarica" e c'è meraviglia nella parola: la parola detta e ascoltata ha un potere enorme sullo stato d'animo perché è un meccanismo forte che genera effetti tra chi conversa e ha un'energia che va oltre il suono emesso e stabilisce legami. La parola costruisce una prossimità, con amici vecchi e nuovi, familiari, mogli, figli, mariti, colleghi di lavoro, medici e aiuta ad andare avanti. Menandro, poeta greco del II secolo a.C., diceva che "La parola è medicina alle malattie degli uomini". Niente di più vero! Non solo per chi l'ascolta ma anche per chi la pronuncia.

In un recente convegno di Medicina, un'intera sessione è stata dedicata a questo argomento: l'importanza della conversazione. Ne è uscito che chi non ama conversare e non vuole neanche provarci è condannato all'isolamento. Nella solitudine dei propri guai, nell'incertezza dell'esito della malattia, questa è una carta in più da giocare per riconquistare leggerezza e ottimismo.

Sandro Bartoccioni, grande cardiocirurgo, nel libro "Dall'altra parte" (BUR ed.), che raccoglie testimonianze di grandi personalità mediche che si sono gravemente ammalate, scrive: "Mi è accaduto più volte, quando sembrava che ormai fosse finita, che parlando, parlando è scesa la quiete. Se non l'avessi vissuto avrei pensato che era una panzana".

## Capitolo 13

# Attività sessuale: il sesso non è tabù

---

**Q**uando la corporeità e il fisico sono alterati, il malato dà poca importanza al “sesso” perché tutta la sua attenzione è rivolta alla terapia e ai risultati in prospettiva della stessa. Alcuni specialisti, gli oncologi per esempio, prestano poca attenzione a questo problema: in fondo cosa si pretende di più visto che la cosa principale è la malattia vera e propria, tanto più se grave.

Diventa argomento di riflessione quando il malato esce dalla fase acuta del trattamento medico e/o chirurgico e la malattia raggiunge una fase stabile in trattamento cronico. Il paziente si pone allora il problema di poter soddisfare o meno i suoi desideri e di ciò ha necessità di parlare. Se il desiderio nasce durante la terapia o nelle fasi intermedie dei trattamenti, non va scoraggiato, ma colto come segnale di vitalità e di recupero psicologico della sua corporeità.

A tale proposito mi piace raccontare di una signora, molto preoccupata per le avance sessuali del marito che mostrava inusitata vivaci-

tà mentre era in chemioterapia. Era preoccupata dal fatto che si sottoponesse a uno sforzo che peggiorava la sua situazione. Spiegatele, in un lungo colloquio, che non vi doveva essere alcuna preoccupazione per lo stato fisico e che la voglia di sesso del suo congiunto era indice di benessere, mi disse: “Dottore sono contenta. D’ora in avanti avrò una partecipazione attiva e non passiva come è stato fino a ora”. Avevo aiutato la coppia a recuperare un atto sessuale vero e totale. Quindi, se un paziente in trattamento vuole avere un rapporto sessuale è segno di vitalità e benessere e va incoraggiato.

Certo vanno dati consigli, ci si deve riavvicinare all’atto cercando di ritrovare la propria fisicità, riprendendo confidenza col proprio corpo, soprattutto se ci sono stati interventi chirurgici invasivi (uno su tutti è la mastectomia). L’atto va ripreso gradualmente per diventare successivamente, all’interno di un dialogo tra i partner, intimo, totale e condiviso. Parlare di come ci si sente, di cosa preoccupa può essere importante per recuperare completamente questa parte della propria vita.

Fare attività sessuale durante la chemio, dopo un tumore, dopo un infarto o un accidente vascolare non è quindi cosa negativa e sarà lo specialista a dare i consigli per rendere ottimale il tutto.

## Capitolo 14

# Meditazione e preghiera: è una strada

---

**A**lcuni scienziati americani, a partire dagli anni '70, hanno studiato il fenomeno della preghiera e della meditazione nei malati, pervenendo a risultati interessanti non solo sul piano fisico (riduzione della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna e dei fattori ormonali dello stress), ma soprattutto sulla psiche con miglioramento dell'umore, riduzione della emotività, dell'ansia, della depressione e comparsa della voglia di vivere.

Storica è la ricerca, che comparve nel 2002 sulla rivista *British Medical Journal*, sugli effetti benefici del rosario che, se recitato quotidianamente, in cardiopatici cronici regolarizzava il battito e la pressione arteriosa. Il beneficio sarebbe stato dovuto alla ripetitività delle Ave Maria che sincronizza respiro/ritmo cardiaco.

Quando si parla di meditazione e preghiera si è portati in modo riduttivo a pensare al cristianesimo ma non è corretto: la preghiera e la meditazione sono patrimonio anche di molte altre religioni. Quindi preghiera e meditazione non solo cristiana. Secondo prati-

che dell'Estremo Oriente, ad esempio, si usano i "mantra" (lo vedremo nelle pagine dedicate allo yoga), parole o frasi da ripetere più volte (ad alta voce o in silenzio), un po' come il rosario di cui sopra, che liberano la mente da pensieri, emozioni e influenze negative. Ripetere un mantra o rosari in momenti di stress o di nervosismo aiuta a diventare più pacifici. Così come tecniche di meditazione particolari, utilizzate nel buddhismo, aumentano quella che viene definita dai maestri "Mindfulness" (dall'inglese, *consapevolezza*). Alcuni soggetti hanno tratto grande giovamento da queste pratiche che influiscono sui percorsi di guarigione; vi sono, ad esempio, dimostrazioni autorevoli e scientificamente valide anche su pazienti oncologici.

È dunque questa una strada, uno strumento di rinascita per una visione positiva. Mi piace qui ricordare un evento occorsomi nella mia lunga pratica clinica che supporta quanto detto fin qui. Curavo un famoso scrittore e drammaturgo per un linfoma. Lui, una persona famosa, si sottoponeva docilmente ai programmi che gli venivano proposti affidandosi con fiducia a chi, in quel momento lo curava. Era un convertito. La malattia traeva qualche giovamento dalle cure, ma spesso dolori lombari, dovuti ai linfonodi ingrossati, lo disturbavano pesantemente, così come l'effetto della chemioterapia devastava il suo fisico. Una mattina, a un controllo, domandai come avesse passato la notte. Mi rispose che aveva avuto dolori forti fino a tarda ora, ma che aveva pregato ed erano migliorati, le cose si erano messe al meglio e aveva ricominciato a sperare di farcela. La cosa mi colpì per la fede e lo stoicismo.

Mi documentai successivamente sull'argomento e venni a conoscenza di ricerche che avevano messo in evidenza l'importanza della preghiera come un sussidio terapeutico a pazienti affetti da serie patologie. Anche nel caso del mio malato, la preghiera era stata



una terapia vera e propria che aveva migliorato lo stato generale dal punto di vista fisico e psichico.

Preghiera e meditazione possono dunque rappresentare una scelta del malato che vuole trovare, attraverso queste pratiche, benessere. Non vanno scoraggiate e, in casi particolari, in base alle sue convinzioni, addirittura offerte come possibile supporto alle terapie in corso. Meditazione e preghiera come fonte di sollievo e di conforto morale per una rinascita in un momento di difficoltà!



## Capitolo 15

# Yoga: è un'altra strada

---

**P**er alcuni malati lo yoga è una strada da sfruttare durante cure pesanti e a fronte di una prospettiva di vita incerta. Nato in India come pratica meditativa, associa movimenti lenti e gradualmente, offre benefici a livello psicofisico e consente di acquisire consapevolezza delle diverse aree del proprio corpo. È una sorta di ginnastica del corpo con figure particolari e concentrazione della mente, che sciolgono tensioni, migliorano muscoli e postura, armonizzandosi col mondo circostante.

Esiste una grande varietà di correnti di pensiero yoga radicate, oltre che nell'induismo, anche nel buddismo e nel jainismo. Nel mondo occidentale ha comunque perso le valenze religiose ed è generalmente sinonimo di una forma di concentrazione ed esercizio fisico. È adatto a tutti, adeguato alle proprie capacità, purché guidati da un maestro. Per chi ha il cancro, la chemioterapia e la radioterapia producono affaticamento e nausea, per non parlare dei dolori: lo yoga migliora questi sintomi ed equilibra le funzioni del corpo.

Gli esercizi non devono essere faticosi, l'obiettivo non è la prestazione fisica, ma il rilassamento e l'acquisizione di una pace interiore che rafforzi la volontà. In alcune condizioni, può essere che il semplice respirare profondamente sia l'unico esercizio fisico possibile, ma è più che sufficiente a concentrare la mente su altro rispetto al dolore.

Lo yoga, in genere, lo si pratica in gruppo, in modo che chi partecipa non si senta solo. In prestigiosi ospedali degli Stati Uniti è divenuta pratica di routine per le donne operate al seno al fine di alleviare lo stress, ridurre la sensazione di fatica, l'ansia, la depressione, i disturbi del sonno, e migliorare nel complesso la qualità della vita.

Pur necessitando di ulteriori evidenze scientifiche, gli studi condotti finora sullo yoga, prevalentemente in ambito senologico, inducono a considerare la pratica un potente sussidio di cui la donna può beneficiare. È una strada che alcuni scelgono autonomamente, altri perché consigliata da curanti. Tra le pratiche yoga, come prima accennato, vi sono i "mantra", una parola o una sequenza di parole, ripetuti in fretta o lentamente, collegati al respiro. Secondo i maestri è un metodo per concentrare la coscienza attorno a un suono che produce rilassamento, pensieri ed emozioni positive, non disturbati da ricordi o sensazioni negative.

## Capitolo 16

# Volontariato: per non essere soli

---

**U**na strada di recupero può essere quella di entrare in associazioni di volontariato. Il principio che le ispira è la centralità della persona nella sua indicibile individualità e il fare del bene. Vari sono i campi in cui operano, la sanità è uno di questi. Si può dire che tutti i settori della medicina ne siano coinvolti. Oncologia, disagio mentale, disabilità neuro-motorie, terminalità, abbandono sono solo quelli maggiormente interessati. Un mondo che in Italia conta quasi 4 milioni di volontari, uomini e donne, giovani e anziani. Dietro a molti di loro c'è spesso una storia di malattia e molti trovano, lavorando in queste associazioni, un modo di sentirsi normali e di essere di utilità a chi ha sofferto come loro.

Omar Pedrini, noto cantautore rocker, operato in condizioni estreme per un aneurisma aortico, scrive sul Corriere della Sera a proposito della sua vicenda: "La cosa più importante è che mi ha insegnato a non sprecare tempo" e poi: "Ma non mi sono perso d'animo e ho

messo in atto il mio piano B. Mi sono dedicato a una serie di cose: il teatro, scrivere per la TV e radio. Indegnamente ho iniziato a insegnare all'Università Cattolica di Milano. Mi sono auto insignito del ruolo di testimonial, di come la malattia possa essere superata o comunque si possa accettare anche con un sorriso". Una scelta che fa capire come si può rinascere ed essere di aiuto agli altri affermando e diffondendo la cultura del servizio.

Ho visto molti dei miei pazienti, finita la chemioterapia, intraprendere con vantaggio questa strada. Li avevo spinti a non poltrire, a non stare tutto il giorno seduti davanti alla televisione, a ricercare cose da fare. Uno di loro ha addirittura fondato una ONLUS per trasportare in ospedale i malati bisognosi. Operazione di grande valore sociale, di gratificazione per sé e di utilità per gli altri. Ma si può scegliere di operare anche al di fuori della sanità. Vi sono aree di intervento altrettanto utili e gratificanti, quali l'ambiente, l'igiene, l'educazione, la formazione e via dicendo, in cui si può rinascere sentendosi utili a sé e agli altri.

## Capitolo 17

# Altro: fai tu

---

**F**in qui abbiamo parlato di alcune attività che possono essere suggerite per riprendersi la vita, ma ve ne sono altre che il malato sceglie autonomamente durante le fasi di cura, convalescenza o a malattia guarita. E, nelle patologie importanti, che incidono pesantemente sul futuro (tumori, forme neurodegenerative, infarti, cardiopatie, incidenti vascolari), la volontà e la fantasia aiutano.

È così che il ricamo, l'uncinetto, il cucito, il lavoro a maglia (c'è chi parla di lanoterapia), gli origami, il recupero di hobby sopiti (modellistica, catalogazione di monete e francobolli, puzzle, attività manuali varie) e così via, diventano scelte a cui applicarsi, che offrono benefici incredibilmente positivi, evitando l'ozio e il fossilizzarsi sui propri dolori. Secondo alcuni studi, fare la maglia stimola la concentrazione e la precisione, rilassa la mente, abbassa i livelli di ansia, attiva le capacità manuali ed è adatta sia nel sesso maschile che in quello femminile. Qualche anno fa maglia e uncinetto sono stati

portati alla ribalta come hobby creativo dalle modelle in pausa fra una passerella e l'altra.

Una mia paziente, tra un ciclo di terapia e l'altro, per non restare in ozio e riempire i vuoti della giornata, spesso accompagnati da nausea e stanchezza, si era messa a creare gioielli artigianali. Si era procurata in una merceria dei bottoni di vario tipo coi quali faceva collane, braccialetti, anelli e spille che poi utilizzava per sé o regalava ad amiche. La cosa si era saputa in day hospital e altre pazienti vennero coinvolte nell'iniziativa. Si era formato un gruppetto di "stiliste dei bottoni" che nelle ore di attesa discutevano, programmano, organizzavano incontri per portare avanti insieme l'attività. Dicevano che navigare nei social a loro piaceva poco, il computer era servito semplicemente ad apprendere in rete le tecniche lavorative e avere ispirazioni. Preferivano la creatività, piuttosto che ticchettare su una tastiera.

Si può comunque fare anche altro, dipende dalla fantasia e dalla voglia di uscire dall'handicap. C'è la pasticceria, la piccola falegnameria, il fare soprammobili, il modellare la plastilina e tutte quelle piccole attività che trovano un piacere nella manualità.



## Capitolo 18

# Testimonianze: la “grinta” di tanti

---

**L**a scelta di intraprendere un percorso di evocazione, integrazione e ricostruzione degli eventi vissuti è a volte difficile sia per ritrosia a mostrare sentimenti ed emozioni, sia per incapacità a processi introspettivi e a metterli sulla carta.

Il raccontarsi è, al contrario, atto liberatorio, significa mettersi a nudo per episodi pesanti della propria vita, significa rievocare episodi che hanno dato la carica per continuare, significa descrivere la gioia per essere riusciti a uscire dal tunnel.

I racconti non sono solo strumento individuale di crescita perché fonte di riflessione, ma anche elemento di didattica e di confronto. Le testimonianze che seguono hanno il fine di dire come alcuni ce l'hanno fatta. Il “guardarsi dentro” e il raccontarsi non è gesto di debolezza, ma atto di grande maturità e di coraggio.

Molti personaggi di peso hanno avuto questo coraggio redigendo autobiografie che non sono altro che il riflettere sulla propria storia. Uno di questi è stato Gianni Bonadonna, grande personaggio

dell'oncologia mondiale, che ha avuto il coraggio di raccontare in un libro, "Appuntamento col Padreterno", la forza di volontà, le difficoltà incontrate e come ce l'abbia fatta a continuare a vivere dopo l'ictus.

Le testimonianze che seguono (raccolte in modo anonimo da appartenenti ad alcune associazioni di volontariato) "dicono" come si può trovare speranza e spunti per guardare con fiducia al futuro.



### S.S.

Nella vita può succedere qualcosa che ti cambia. È successo anche a me, mi chiamo Sara, ho 33 anni e questa è la mia storia. È una storia che può essere sovrapposta al tipico viaggio dell'eroe junghiano. Sapete, è uno schema fisso: situazione ordinaria, problema da affrontare (es: drago) percorso tortuoso, amici/complici, raggiungimento scopo con bagaglio di esperienze bello pieno. A me è successo che, di colpo, una strega mi ha guardata fissa negli occhi e mi ha detto che avevo addosso una maledizione! Questa maledizione avrebbe, col tempo, potuto anche uccidermi. Per poter tornare normale avrei dovuto intraprendere, appunto, il viaggio dell'eroe, che sarebbe stato doloroso, lungo, mi avrebbe fatto soffrire però, alla fine, mi avrebbe fatta tornare normale. Ci voleva molto coraggio a intraprendere quel viaggio e io, così su due piedi, non l'avevo! Ci sono stati moltissimi mesi di peregrinaggi presso diverse streghe di villaggi vicini che tentavano, ognuna a modo proprio, di studiare la maledizione. Perché dicevano che più conoscevano il nemico più sarebbe stato facile sconfiggerlo con una potentissima contro maledizione! Mi sono messa in marcia e ho attraversato diversi paesi, streghe e stregoni, insieme ad amici fidati e famiglia. Una volta che le streghe hanno capito il tipo

di maledizione sono cominciati tutti i contro incantesimi; il primo è durato molte ore, ma io non me ne sono accorta perché dormivo mentre loro lavoravano, ero molto spaventata perché dicevano che a quel punto avrebbero dovuto ancora studiare la maledizione e poi farmi altri incantesimi per scongiurarne effetti a lungo termine! È stato così che a due mesi dal primo intervento delle streghe cominciava il più lungo incantesimo e il più difficile: mi veniva somministrato ogni 21 giorni, era una linfa che entrava dentro di me e, benché mi guarisse, mi faceva soffrire, e mi fece perdere la mia femminilità, la mia bellezza e, a volte, mi faceva piangere perché ricordavo che la mia vita prima di allora era bellissima e ne sentivo una fortissima nostalgia. Dopo 6 mesi, finalmente le streghe dichiararono che i contro incantesimi erano finiti e finalmente la maledizione era scomparsa. La mia felicità era infinita e questo cammino, durato in tutto un anno, mi ha cambiato la vita. A questo punto facciamo una conversione. Vi invito a rileggere la mia storia seguendo una piccola legenda che ora vi mostro... vi basterà cambiare le parole "strega e stregoni" con "dottoresse e dottori", la parola "maledizione" con la parola "tumore al seno", la parola "contro incantesimo, incantesimo" con "cure, chemioterapia, radio e operazione". Fatto? Bene, questa esperienza per quanto dolorosa, non riesco a rinnegarla totalmente perché mi ha cambiato. Ero una persona che studiava psicologia per diventare psicologa, con la paura di affrontare diverse situazioni, con il coraggio atrofizzato, con l'apatia tipica di chi pensa che in fondo resta tutto immobile e con tante, tante cose ancora da imparare. Oggi non sono così. Durante la chemio, senza capelli, con una nausea da morire (su di me aveva un effetto devastante, andavo a finire sempre in ospedale dopo il trattamento), chiudevo gli occhi e pensavo a tutte le cose che mi mancavano e che avrei voluto fare, la mia identità era tutta nascosta dietro una coltre fatta di malattia, ansia e cose brutte. Mi ero ripromessa, una volta ristabilita, di mettere in atto degli obiettivi

diversi e di cominciare a vivere! Ho ancora la lista che avevo scritto, recitava più o meno così: "I propositi per il nuovo anno saranno: essere più coraggiosa, più sportiva, e pensare di meno!". A questo punto devo dire, chi mi conosce lo sa bene, che io credo di non aver mai indossato una tuta, un eufemismo per dire che non ho mai fatto sport. Il mio atteggiamento bohémien era fatto di studio, sigarette, film, libri, mangiavo malissimo e gli zuccheri erano il mio secondo nome. Tutto da rifare. Quando le cure sono finite sono tornata a casa e ho letteralmente svuotato il frigo, ho gettato tutto e ho ricominciato da capo, mi sono rieducata a mangiare, ho passato un anno a studiare Walter Longo e Berrino e a capire che davvero siamo ciò che mangiamo e che dovevo cominciare a prendermi cura del mio corpo. Ho comprato un paio di scarpe da ginnastica e ho cominciato a correre, tutti i giorni, col sole, con la pioggia, e questo era solo l'inizio; ho cominciato a ridere, a stare con gli amici godendo fino all'ultima mezz'ora, a festeggiare davvero il Natale, il Capodanno, a viaggiare, a fare esperienza di ogni cosa perché avevo avuto talmente fame (di vita) che ho cominciato a vivere come se il giorno dopo non potessi farlo! I miei obiettivi e la mia laurea? Tutto cambiato, ho capito che non volevo passare la mia vita a sentire i problemi degli altri, mi sono iscritta a un corso per lavorare con i bambini autistici perché è sempre stata la mia passione ma non la vedevo, avevo smesso di farmi domande. Inoltre, ho cominciato a piacermi di più. Complessata, come molte donne ho passato la mia vita a raggiungere obiettivi che non mi piacevano mai; quando ero senza capelli io mi trovavo bella! Il mio seno destro non c'è più ed è stato sostituito da una protesi; all'inizio non mi sentivo più io, col tempo abbiamo cominciato a convivere meglio, i capelli mi sono ricresciuti diversi, una tonalità più scura e ricci, sono bellissimi e io non mi sono mai sentita così bella, coraggiosa, e viva!



**M.T.**

Durante le sedute di chemioterapia per un linfoma, essendo un soggetto insofferente all'immobilità e da sempre amante dell'attività sportiva, continuavo a camminare su e giù per i corridoi dell'ospedale cercando di fare alcuni esercizi fisici di base che, con una grande perplessità, riuscivano in parte ad attenuare gli effetti di disagio determinati dai prodotti chemioterapici. Facevo qualche piegamento appoggiato agli stipiti delle porte, camminavo molto, sollevavo qualche peso dolce e, addirittura, dopo la seduta, rientravo a casa e, avendo la fortuna di avere una palestra completa, mi dedicavo, prima dell'effetto dei farmaci, a qualche attimo di semplice esercizio soft. Fantastico, mi sembrava un toccasana, stavo meglio, soffrivo meno, ragionavo di più, ci credevo, mi dicevo: ce la farai! Si modificava anche il mio stato mentale e riuscivo, anche se con cautela e calma, a uscire da quello stato di apatia e depressione che naturalmente ti assale, come capita a tutti, dopo la diagnosi. Molti mi consideravano un matto, ma tantissimi invece mi adoravano: donne, uomini, giovani, meno giovani, quando mi incontravano durante i periodi di cura mi facevano tutta una serie di domande in riferimento al movimento, allo sport, e fondamentalmente volevano, mi rendevo conto, creare una predisposizione positiva a un aiuto che andasse oltre le pratiche assolutamente necessarie dell'Istituto. Non la smettevo mai, rompendo le scatole a tutti al punto che alcuni mesi dopo ho associato alle cure chemioterapiche una serie di esercizi di base. Mi sono reso conto che questa mia predisposizione a questo tipo di abbinamento ha avuto, soprattutto sulla mia mente, un effetto non solo benefico ma ha attivato delle volontà o degli stimoli che a mio modesto parere sono stati fondamentali per la piena guarigione. Finiti i cicli di chemioterapia ho addirittura incrementato la mia attività fisica con esercizi nello specifico.



**A.S.**

Arrivato a 70 anni ho deciso di fare una verifica delle mie condizioni. Stavo perfettamente bene, non avevo disturbi soggettivi particolari, sapevo di essere dislipidemico e con la pressione un po' alta e per questo motivo prendevo regolarmente farmaci. Mi sottoposi a una TAC coronarica che però mostrava qualcosa che non andava. Il successivo elettrocardiogramma da sforzo diceva che le coronarie non erano a posto. Il cardiologo era un amico e mi ricoverò per accertamenti: coronarografia e posizionamento di due stent (dilatatori delle coronarie); dimesso dopo due giorni di ricovero con le cure del caso. Mi dissero che potevo condurre una vita normale e questo feci. Mi dissero anche che era buona cosa mantenersi in movimento e li presi alla lettera. Camminavo a passo veloce per circa due ore al giorno facendomi venire quella "sudarella" che hai quando fa più caldo del solito. Ora ho ridotto un po', ma continuo a camminare, a usare il meno possibile la macchina, a prendere i mezzi pubblici, a rinunciare all'ascensore. Sento che il camminare mi fa bene al fisico, ma anche allo spirito. Camminando guardi, pensi e rifletti, fai bilanci e imposti programmi. Ti vengono idee nuove e la tua creatività si esalta. Almeno per me è stato così. In più, girando per Milano ho scoperto ambienti, luoghi, cortili, case, portoni, chiese, facciate che prima passavano inosservate. Insomma, se devo dare una testimonianza dico che una buona camminata, sia con la malattia che senza, fa bene.

**A.D.**

Etimologicamente parlando, la parola progetto contiene in sé una forza dinamica prorompente: gettare qualcosa oltre il momento presente con l'annessa intenzione di raggiungerla, onde darle compi-

mento. Esordisco con questa considerazione filologica perché qui, in questa mia breve riflessione, voglio tentare di dire la mia su cosa significhi avere un progetto per una persona affetta dal cancro.

Ho scoperto di avere il cancro quando avevo solo 21 anni. Ero nel bel mezzo del mio percorso universitario, momento clou per la vita di ogni ragazzo perché è durante esso che tu provi a costruirti quello che sarai nel futuro. Ho sempre sognato di fare l'insegnante (sogno avveratosi, grazie a Dio) e lo studio universitario era, ovviamente, il mezzo necessario da utilizzare per raggiungere la mia tanto agognata meta. Gli studi procedevano benissimo, ero indietro di un solo esame ma mi stavo organizzando per mettermi in pari. E ci ero quasi riuscito. Poi è arrivata lei, la malattia, una delle cose, purtroppo, più democratiche al mondo. Esattamente come gli incidenti, possono accadere a tutti. È accaduto a me. Dopo la tremenda sensazione di spaesamento iniziale conseguente alla venuta a conoscenza dell'infausta notizia, è partito una sorta di processo di razionalizzazione. Difficilissimo ma assolutamente necessario se non si vuol essere trascinati dalla furia degli eventi connessi al mondo delle malattie oncologiche.

La prima cosa che mi è balzata in mente è stata una parola: interruzione. La malattia come interruzione. Ora non potrò più continuare a fare tutto ciò che ho fatto finora. La costruzione di quello che stavo diventando subirà sicuramente un colpo notevole, se non addirittura fatale. Non sapevo se ce l'avrei fatta. Il futuro perde ogni significato e la strada che ti conduce verso esso non è più meritevole di essere percorsa. Senti la vita, forse per la prima volta, come qualcosa di cui non ti eri mai accorto di esserne in possesso. Qualcosa di prezioso. Molto prezioso.

L'interruzione può essere vista secondo una duplice accezione: come qualcosa che non ha altro oltre se stessa oppure come un ostacolo, qualcosa che ha in sé la possibilità di essere superato.

Ovvio che l'entità di tale ostacolo – sappiamo bene che il cancro ha una miriade di sfaccettature diverse e che non bisogna mai generalizzare – dipende da caso a caso, ma avere un progetto, qualcosa che ti aiuta a gettare la mente oltre l'ostacolo, può essere utile in noi pazienti. Ciò non significa non prestare attenzione al processo di cura e alla voglia intrinseca di ogni malato di voler guarire. Assolutamente no. Gettare la mente oltre, al progetto, potrebbe equivalere a una forma di protezione dallo scoraggiamento che, inevitabilmente, la malattia porta.

Nella mia esperienza, quando il mio progetto è stato interrotto, in un periodo nel quale averne uno significava costruire se stessi in maniera ontologicamente strutturale, ho provato a gettare la mia mente oltre, in diverse direzioni che, secondo me, mi hanno aiutato a superare la malattia.

Ho provato a non pensare al fatto di essere malato, concentrando, per lo più, la mia attenzione a non far preoccupare coloro che mi erano intorno. Ero così impegnato a nascondere le mie sofferenze per non far star male gli altri. Altrove ho scritto di aver vissuto la malattia in terza persona. Non per paura o vergogna di parlarne, anzi. Ciò sicuramente mi ha aiutato a superare "l'ostacolo".

Altro ausilio fondamentale, almeno per la mia esperienza, è stato il fatto di non fermarmi nei miei progetti, nelle mie passioni: la filosofia e la musica.

Ricordo ancora la donna delle pulizie che ogni mattina entrava nella mia camera ospedaliera, durante le lunghe sedute di chemioterapia, che bonariamente brontolava ogni volta che doveva pulire il comodino accanto al mio letto: perdeva un sacco di tempo a spostare e a tirar via le pile di libri che fedelmente mi accompagnavano durante i ricoveri. Mi ero davvero creato qualcosa a cui pensare (e, per un



amante della filosofia, ciò è fondamentale), distraendomi in maniera positiva.

Altra passione che mi ha aiutato a fare "salti con la mente" è stata la musica. Ricordo benissimo quello che succedeva durante quel periodo della mia vita. Dimissioni dall'ospedale il sabato a mezzogiorno. Il giorno dopo, la domenica, in sala prova con i miei compagni a suonare musica rock... con la sola differenza di avere un secchio accanto a me, e fermarmi qualche volta di più durante l'esecuzione. Ma ero lì, e stavo facendo qualcosa che mi aiutava a superare il momento terribile che stavo vivendo.

Avere un progetto, quindi, può essere uno stimolo importantissimo, per un malato, non solo oncologico. Averne uno significa avere uno slancio vitale verso ciò che potrebbe accadere, una tensione positiva che psicologicamente e spiritualmente aiuta chi viene a trovarsi in questa situazione. A me è servito. A me ha aiutato, ne sono certo. Ed è stato un aiuto importante per quell'altra grande magia che hanno fatto i miei medici salvandomi la vita.



## S.A.

Sono scivolato, nei giardini davanti a casa, la gamba destra è rimasta sotto e il mio peso (89 kg) ci è caduto sopra. Risultato: frattura trimalleolare alla caviglia destra. Dolore, piede "sbirolo", pronto soccorso ortopedico. Mi hanno operato, una placca con otto viti da una parte e due lunghe viti dalla parte opposta, gesso. Carrozzina e antidolorifici. Ho sperimentato in quel periodo cosa significa dipendere. Anche se sai che prima o poi ne vieni fuori, il morale non è dei migliori. Ti devono spingere in carrozzina, ti devono aiutare per andare in bagno e fare la doccia, sei praticamente impotente. Ti portano fuori a

prendere una boccata d'aria ma ti senti umiliato. Devi stare in quelle condizioni per due mesi e il tempo non passa mai. Certo puoi guardare la televisione, ascoltare musica, leggere, ma tu che eri abituato a fare cose, a essere attivo, a programmare e costruire, ti senti una schifezza. Ti venivano a trovare amici, chiacchieravi ma eri passivo, tu che eri abituato a essere propositivo eri in una condizione di dover continuamente chiedere. Ho cominciato a pensare a come riempire il mio tempo che non passava mai. Mi è capitato tra le mani un libro di un collega. Era di racconti, pubblicati a sue spese, che riflettevano momenti della sua vita professionale e della sua malattia. Ho deciso anche io di mettermi a scrivere non novelle, ma "pensieri", non certo per diventare uno scrittore, ma per me! Lo scrivere ha riempito il mio tempo, la noia, la rabbia e il morale di quei giorni. Mi sono ritrovato a pensare, a scavare nella mia storia e nei miei sentimenti, a rivangare tra i ricordi della mia infanzia e della professione. Era come se avessi fatto un tagliando della mia vita, l'avessi ripulita dalle incrostazioni e resa leggibile negli anfratti. Non era facile rendere le cose che volevo dire; correggevo, rileggevo, aggiustavo le parole, le scrivevo e le riscrivevo. Alla fine veniva fuori qualcosa che mi soddisfaceva. Non erano grandi opere, ma per me lo erano. Ho così raccolto molti "pensieri", li conservo e prima o poi, a mie spese, li voglio pubblicare. Così, per mia soddisfazione personale e magari da regalare a qualche amico. Continuo, anche se non con la stessa intensità (ora ho meno tempo), a scrivere. Quell'incidente mi ha dato l'opportunità di scoprire una strada nuova della mia vita e ciò che sono.



*A.M.*

La mia storia di malattia comincia molto presto, allora avevo 32 anni e un bambino di due, oggi ne ho 59. Sono salita sulle montagne rus-

se per ben tre volte, l'ultima volta che il cuore mi è salito in gola avevo 54 anni.

Quando dicono che non c'è due senza tre, non è per tutti, ma per me lo è stato: tre tumori nell'arco di 26 anni, due curati con chemioterapia e uno con radio e, per metterci un po' di suspense nei miei giri sulle montagne russe, dovevo anche essere positiva al test BRCA 1 che ha poi caratterizzato il mio ultimo giro con un tumore triplo negativo.

Sono qui però a raccontarlo e questo mi basta per essere una donna felice e soddisfatta, non chiedo nulla alla vita se non serenità, ho già avuto molto: ho visto mio figlio crescere, laurearsi, diventare uomo.

Oggi potrei anche morire, non ho più paura che possa succedere.

Il cancro è un nemico da affrontare e il primo passo per farlo è alzare la testa e guardare negli occhi i tuoi interlocutori, generare pietismo è come avere un altro cancro da portare sulle spalle.

Ci vuole grinta e soprattutto lucidità, lo so che non è facile, ma se non sei lucido non puoi organizzarti la vita che diventa più difficile anche perché alcune battaglie le devi affrontare da sola, come ad esempio la gestione del tuo dolore, altre sei in compagnia: medici, infermieri, psicologi (quando ci sono nei reparti), amici e familiari tutti attorno a te... ma non sempre basta, perché a volte sono impreparati a stare in silenzio e ascoltare e capire il suono della tua voce e i ritmi del tuo cuore...

C'è un altro nemico da affrontare: la burocrazia e la mancanza di alcuni diritti che dovrebbero essere riconosciuti.

Questa società si basa semplicemente sui numeri, ma noi siamo ben altro e, anche se non ci chiamano più per nome per via della privacy, dobbiamo rivendicare il nostro essere persone e non malati.

Capite perché dobbiamo scommettere su di noi? Chi meglio può amarci su questa terra se non lo facciamo noi stessi? Io l'ho fatto e per me è stato l'asso vincente nel gioco delle carte. Da questa mia convinzione ho dato vita all'associazione dei pazienti oncologici Salute Donna, una cassa di risonanza, una rete di anime per raccontare al mondo che la vita ha un valore anche nella sofferenza e che aiuta a essere vitali attraverso la pratica di attività sportive anche nella malattia (vela, ginnastica, camminate, yoga e molto altro) per un fisico che deve essere mantenuto sempre in forma e che giova sempre al recupero.

Qual è stata la mia forza in questi ultimi 26 anni? Dio, il mio Angelo Custode, l'amore che provo per me e la mia famiglia, il mio impegno nel volontariato.

Un'altra cosa: la vittoria non è guarire dal cancro ma saperlo affrontare.

Buona vita a tutti!



*M.R.L.*

Sì, avevo già provato quella sensazione: la notte del 6 aprile 2009. Quando tutto tremava la sensazione di non aver più la terra sotto i piedi è stata netta e precisa. È stata la stessa di quando una dolcissima dottoressa mi ha fatto andare nel suo studio e mi ha annunciato che avevo un carcinoma al seno.

Sì, in quel momento sprofonda tutto, anche la tua anima. Senti un freddo che nessuna coperta di lana potrà mai farti passare. Si crea un vuoto allo stomaco, si gelano le gambe e non riesci a camminare e inizi a pensare che forse... No.

No. Maria Rita non lo devi pensare, bisogna andare oltre. Oltre la paura, oltre il freddo, oltre il senso di vuoto che ti sta intorno. Bi-

sogna fare ciò che c'è da fare: intervento, cure, radioterapia. Parola d'ordine: andare avanti!

Sì, andare avanti, ma avevo bisogno di elaborare tutto. Avevo bisogno di stare sola con me stessa e io conosco un solo modo per farlo.

Mi metto seduta davanti al mio tombolo e realizzo merletti. Sì, è la mia psicoanalisi. Nei miei merletti, spillo dopo spillo, filo con filo, intreccio dopo intreccio, faccio scorrere i miei pensieri, arrivo nella profondità della mia anima, la rovisto, la rigiro, l'annodo, cerco di fare il famoso nodo della tessitrice per riunire le paure più profonde con il coraggio più emergente.

Mi immergo nella mia solitudine e da lì trovo tutte le energie necessarie per affrontare la terra che mi trema sotto i piedi.

Merlettando e vivendo la vita ti rendi conto che un carcinoma ti cambia i pensieri, ti senti una donna diversa, sicuramente migliore. Capisci quanto sei stata fortunata ad avere una diagnosi precoce e ringrazi il cielo per avere preso tutto in tempo. In termini rugbistici, di aver placcato alla base il tumore e di averlo fatto cadere.

Sì, capisci anche che tutte le tue ritrovate energie non possono essere fine a se stesse e allora ti metti in campo, sempre insieme ai tuoi merletti, cerchi di essere utile alle altre che purtroppo attraversano il tuo stesso fiume. Il mio bellissimo lavoro già mi permette di essere utile ma avevo bisogno di fare un po' di più e allora scegli di fare volontariato, scegli di stare a fianco delle donne, se non altro con il sorriso.

Dopo nove anni dalla prima diagnosi e quasi quattro dalla recidiva sono ancora qua a veder crescere i miei figli (i miei merletti più belli) a intrecciare i miei fili e a rompere le scatole a mio marito che è la mia guardia del corpo e dell'anima.



**S.S.**

Ho la sclerosi multipla, la diagnosi è stata faticosa e tardiva. Avevo cominciato 10 anni prima con qualche disturbo neurologico, disturbi della sensibilità alle mani, formicolii che andavano e venivano, rigidità dei muscoli delle gambe, stanchezza e riduzione della forza muscolare dopo minimi sforzi. Qualche volta sembravano migliorare, altre volte dicevano che ero fissato, poi una risonanza ha dato l'avvio a una serie di esami che hanno portato alla diagnosi definitiva. Mi curano, ma una cura specifica non c'è ancora e bisogna fare di necessità virtù. Sono arrivato a questa conclusione dopo indicibili momenti di crisi che ogni tanto, anche a distanza di anni (la malattia ha andamento lungo anche con delle remissioni temporanee), riaffiorano. È evidente che chi ce l'ha si informa e cerca tutti quei sussidi che possono aiutare. Andando su internet e parlandone con il neurologo avevo visto che la ginnastica può aiutare a essere meno rigido nei movimenti e che farlo in acqua è molto utile. Mi sono messo con un istruttore a fare acquagym. Quando finisco mi sembra di muovermi meglio, meno stanco e meno parestesie, bruciore, formicolio, intorpidimento. Mi pare anche di stare più dritto. Lo faccio ormai da tempo, due volte la settimana. Devo dire che mi serve. Qualcuno mi ha anche parlato dell'agopuntura, sono perplesso ma per ora aspetto.

**M.A.D.**

Mi è successo tutto durante le vacanze estive dell'anno 2018. Da qualche giorno avvertivo un dolore e bruciore forte e persistente al seno destro che si accentuava col movimento e metà del seno lo sentivo al tatto duro come quando deve venire il ciclo, ma non era

quello il caso. Premetto che ad aprile avevo eseguito la mammografia annuale di controllo e tirato un sospiro di sollievo perché l'esito era negativo. Rientro e vado dal medico di famiglia, il quale mi dice di stare tranquilla, secondo lui facendo sport avevo preso un colpo, una gomitata, senza rendermene conto: "non può essere un tumore", dice mentre ricontrolla l'esame mammografico, "mica è 'Mandrake'". Intanto, con la sua scrupolosità, mi prescrive un'ecografia d'urgenza. Il 4 agosto mi presento al centro senologico. Lì trovo la senologa molto indaffarata, visto il periodo di ferie; era da sola, ma mi accoglie. L'ecografo segnala delle anomalie, capisco dallo sguardo della dottoressa che qualcosa non va: oltre a una tumefazione si evidenzia un'area disomogenea di circa 3 cm e lei con garbo mi suggerisce di fermarmi per effettuare un prelievo di tessuti. Molto preoccupata, mi siedo in sala d'attesa e attendo il mio turno. Nulla accade per caso; mentre aspetto alla porta appare una collega stimata e amata da mio padre che da 4 anni non c'è più. In quel momento penso "non sono sola", e ciò mi conforta. Entro per effettuare il tru-cut, lei è con me, non mi lascia, e mi racconta che la notte precedente ha sognato mio padre, mi racconta il sogno e ho così la conferma che in questo percorso noi sarei stata da sola. Il 16 agosto vengo convocata per il responso dell'istologico: carcinoma duttale infiltrante triplo negativo G 3; la dottoressa lo definisce "cancro cattivello" e di conseguenza chemioterapia neoadiuvante, altro non posso fare. Inizia la sfida più difficile. Vado in crisi, non sono pronta per affrontare tutto ciò, sono spaventata, piango, mi sento insicura, fragile e fortemente proiettata verso il peggio.

In quel momento ero in preda al panico, non capivo più nulla, il mio unico pensiero era rivolto alla morte. Non vedevo un lieto fine possibile, solo sofferenza per me e per i miei cari.

L'impatto con il reparto oncologico, che per me era tabù, è stato "morbido", soprattutto perché ho incontrato persone che hanno saputo ascoltarmi. Ho potuto raccontare a loro dell'intensità di quel momento, la mia delusione di scoprire il cancro a distanza di 4 mesi dalla mammografia. Il percorso con la loro presenza è stato discreto e rassicurante. Dopo il primo periodo paralizzante, ho deciso di farmi aiutare e intorno a me si è aperta una rete di solidarietà.

La malattia, nonostante in un primo momento mi abbia portato a uno stato di chiusura verso tutti, anche gli affetti più cari, mi ha spinto successivamente ad avvicinarmi all'associazione Salute Donna Onlus. Qui ho conosciuto altre donne che stavano affrontando o avevano già affrontato il mio stesso percorso e con loro ho trovato tanta forza, positività e voglia di stare insieme. A loro chiedo un supporto psicologico e così cominciano una serie di incontri. Inizio ad accettare la malattia, elaborare il dolore a sviluppare la forza.

Durante la malattia cambiano molte cose, perdi e ritrovi persone, è una selezione naturale. Ti senti sola, a volte di peso, è la tua vita che è stata completamente stravolta. Sei tu che sei diversa. Perdi persone che per te erano importanti, che credevi amiche, ne scopri di nuove e poi ne incontri di fantastiche con cui condividi lo stesso percorso ed è da loro che prendi forza e serenità nei momenti difficili.

Ieri ho terminato la chemio che, nonostante tutti gli effetti collaterali, ho benedetto. Ammetto che quando è scesa la prima goccia ho avuto paura ed ero ansiosa, ma poi a ogni terapia sapevo che era una in meno e che quindi si avvicinava il grande giorno: la fine. Mentre mi curavo non ho mai pianto, era come se viaggiassi in un'altra dimensione, come se quello che stavo passando non stesse succedendo davvero a me. Adesso mi sta assalendo un po' di stanchezza, ma è solo un momento, ne sono certa.



L'11 marzo 2019 ho effettuato l'intervento di mastectomia bilaterale e dissezione ascellare, ho lasciato ai medici la scelta sul da farsi. Durante la degenza in ospedale per l'intervento chirurgico sono stata trattata benissimo dal team di senologia, mi sentivo come in una grande famiglia. È anche grazie a loro che non ho avuto un solo momento di sconforto. In questi momenti affidiamo la nostra vita a medici e infermieri, quindi è importante dare loro piena fiducia. Sono lì per noi e combattono con noi, e con noi condividono gioie e dolori!

Ora è trascorso un anno dalla scoperta del cancro e 6 mesi dall'intervento (continuo con l'immunoterapia) e mi sto riprendendo fisicamente facendo attività fisica quotidianamente (nuoto, acquagym e passeggiate). Poi seguo dei corsi di psicoyoga, ho ripreso a lavorare, mi dedico al volontariato, partecipo e organizzo cene per raccogliere fondi per i reparti di oncologia e senologia della mia città. Sono contenta di poter essere di aiuto e sostegno a donne, soprattutto giovani, che devono affrontare il mio stesso percorso. Forza! Le cure ci sono e sono sempre più efficaci. Un grazie di cuore a tutti i medici, infermieri, amici e parenti che mi hanno sempre sostenuta. Questo percorso mi ha fatto crescere e scoprire quanto posso donare agli altri! Nella vita non bisogna mai perdere le speranze, anche quando si vede tutto nero, c'è sempre una luce che ci attende!



### *M.L.A.*

È stato un fulmine a ciel sereno. Era l'estate del 2014 e io stavo per andare in ferie (ero stanchissima dal lavoro e non vedevo l'ora di potermi fermare per un mese!). Nello stesso periodo avevo il mio controllo annuale: la mammografia e l'ecografia. Anzi, nel mio caso è stato il contrario, perché il mio "salvatore" ginecologo/ecografi-

sta/radiologo stava tenendo sotto controllo una piccolissima zona iper-ecogena al seno sinistro. Così mi consigliò di prenotare subito la mammografia.

Io sono sempre stata un orologio svizzero e non perdevo mai i miei appuntamenti con la salute. Lo dico fin d'ora: la prevenzione e la scrupolosità dei medici mi hanno salvato. La mammografia confermò quello che sospettava il mio ginecologo-ecografista e così mi organizzò la biopsia da una sua collega radiologa (altrettanto brava). Mi punse per ben 5 volte!!! Aveva le mani d'oro perché procedette senza farmi l'anestesia. E così, quando, dopo un paio di settimane (c'era ferragosto di mezzo e la gran parte dei medici erano in ferie), venni convocata per il ritiro del referto si fermò il mondo. Ancora in famiglia non sapevano niente perché non volevo allarmare nessuno e venni accompagnata dal mio ginecologo, che sbiancò in volto insieme a me quando venne confermato quello che lui già sapeva.

Vennero usate queste parole durante la comunicazione della diagnosi: "lesione al seno sinistro da operare immediatamente". In quel momento non riuscivo a pensare a niente, si era aperto il baratro più profondo e nero davanti a me, cosa dovevo fare, come facevo a dirlo ai miei cari, non respiravo, non piangevo, ero pietrificata, mi vedevo già morta senza capelli (che immagine avevo di me!). Usciti dalla stanza, sempre con il mio ginecologo (lo ringrazio dal profondo del cuore per essere stato con me in quel momento agghiacciante), iniziai a singhiozzare, ero in preda al terrore più vero. Piansi, piansi piansi fino a esaurire le mie lacrime, ero sfinita e scioccata. Dovevo dare la notizia ai miei, mi ricomposi e telefonai ai miei genitori, li raggiunsi a casa loro.

Una strana calma si impossessò di me, volevo dirglielo nel modo meno doloroso possibile. Mio padre pensò che volessi risposarmi e

invece dovevo curarmi. I miei genitori sono stati favolosi e sempre presenti. Li adoro.

Così, con il conforto, il sostegno, l'amore, la pazienza e anche l'ironia è iniziata la mia avventura. Sono andata a Milano (allo IEO) a farmi operare e anche lì ho trovato medici in gamba che mi hanno coccolato e spiegato bene che cosa avevo e perché dovevo affrontare tutte quelle cure.

Poi ho scelto di essere seguita nella mia città, vicino alla mia famiglia e ai miei amici e mi sono affidata e fidata delle amorevoli cure della mia oncologa, bravissima, meravigliosa e rassicurante (vi dico solo che eravamo compagne di banco per i 5 anni del liceo). Incredibile quello che il destino ci ha riservato: io curata da lei. Ad averne di medici così bravi e generosi! Aveva sempre la soluzione a tutti miei mali. Io ho accettato quella diagnosi nefasta e parlavo con il mio nemico che si era intrufolato nel mio seno sinistro. Non volevo che vincesses lui (il nemico), dovevo accettarlo e allo stesso tempo combatterlo. Curarsi era diventato un lavoro (casa, ospedale, casa). Tanta sofferenza, tanto dolore (a volte mi chiedevo perché la terapia fosse più dolorosa del male!), tanta voglia di lottare e di non perdere la speranza e di non farmi prendere dallo sconforto. Qualcosa dentro di me mi diceva di non arrendermi, di essere ottimista, di riprendermi la mia vita. E così ho fatto. Non ho poltrito! Ho creduto in me grazie all'amore dei miei cari, dei miei amici (penso alla mia dolcissima amica che prendeva un giorno di permesso per accompagnarmi a fare la chemioterapia), del mio compagno meraviglioso (che mi faceva sentire speciale e bella quando io mi sentivo uno schifo).

Tante cose sono cambiate nella mia vita (siamo nel 2019) e io sono felice di essere rinata per la seconda volta. Dentro di me c'è il sereno anche se fuori piove! E questa è la cosa più bella che ti fa assaporare

le piccole cose della vita, che spesso ci sfuggono perché non riusciamo a fermarci e a pensare un po' anche a noi stessi.

Io ero un treno in corsa prima della malattia, ora sono un bel carrello che si gode il meraviglioso viaggio della vita.



### *P.F.*

Ho fatto il chirurgo per 35 anni, attivissimo! Sala operatoria, reparto, malati, orari impossibili, mai fermo. Ho anche trascurato la famiglia per il mio lavoro, ma grazie al cielo i miei sono sempre stati tolleranti, vista la passione per quello che facevo.

Mi è venuto il Parkinson che dannatamente è capitato alla fine della mia carriera! Movimenti impacciati, tremori, deambulazione difficile. Per ora non ho difficoltà nella parola, ma mi devo preparare anche a questo. Certo le cure qualcosa fanno, ma la malattia è quella che è, inesorabilmente progressiva e speriamo che il peggio arrivi il più tardi possibile.

Sono realista, sono del mestiere, illusioni non me ne faccio, quello che conta ora per me è cercare di vivere al meglio questi anni. Non ho ancora bisogno di accompagnamento, mi muovo da solo, sono in un certo senso indipendente. Mi chiedete: "Come hai superato la malattia?". C'è poco da superare visto che mi resta sul gobbo! Speriamo che ci resti il più a lungo possibile ma, viste le prospettive, mi resterà attaccata. Quindi la domanda deve essere: "Cosa fai per tirare avanti? Per riempire le giornate, per non sentirti inutile, per sentirti vivo?".

Mi sono messo a scrivere poesie con tutta la rabbia che ho dentro e con la voglia di raccontarmi. Poesie è una parola grossa, direi piuttosto emozioni con qualche rima. Il farlo mi fa bene, avverto una

sensazione di libertà, di volare fuori dalla gabbia della mia malattia e di guardare in giro con maggiore serenità. Non riesco più a scrivere a mano, ma il computer mi aiuta, ho acquistato una certa esperienza del mezzo, batto sulla tastiera, correggo, taglio e cucio, cancello, metto in memoria, scrivo e riscrivo, tutte cose che fanno bene anche alla mia motilità azzoppata. Una volta alla settimana viene un fisioterapista che mi fa fare degli esercizi e anche questi mi servono. Quindi, alla domanda "Cosa fai per tirare avanti?" la risposta è: "Oltre a vivere, ginnastica e poesia". Se non facessi queste cose sarei un vegetale!



### *M.C.C.*

Il viso e loro due: le mie tette. Loro, che vedevo riflesse allo specchio tutte le mattine. E se il viso mi piaceva a volte sì e a volte no, loro due mi piacevano sempre, sode e rotonde come due meloncini. Avrei dovuto accorgermene di quella pelle leggermente più rugosa, come se una goccia di vecchiaia fosse caduta proprio lì.

Ma se io non ci avevo dato peso, fu invece l'ecografista a dire che le cose non andavano affatto bene e che di lì a poco avrei dovuto farmi ospitare dalla sanità pubblica.

L'attesa di quello che sarebbe stato fu molto particolare, al punto che ho rimosso totalmente il ricordo di come stessi fisicamente e moralmente. Ho mascherato a tal punto lo sgomento e la paura con la supponenza e la tracotanza da perderne definitivamente la sensazione.

Ma un momento lo ricordo vivido: la telefonata di prima mattina che l'esame istologico era pronto. E il primario di anatomia patologica, amico di famiglia, che mi disse che l'avrei scampata.

Quel giorno un raggio di sole penetrò dalla finestra e mi colpì in pieno viso. La interpretai come una carezza da parte della vita. Quel sole era lì anche per me, a farmi compagnia mentre sorseggiavo il caffè più buono che avessi mai bevuto. Mi guardai intorno, le mie cose e la mia casa mi circondavano in un abbraccio che non si sarebbe interrotto bruscamente. Mi guardai i piedi, tolsi le scarpe per sentire immediato il contatto con il pavimento, come radici che affondano nella terra per sostenere il tronco, per assorbire il nutrimento.

Non volevo più chiedermi perché fosse capitato proprio a me. Non mi sentivo più obbligata a trovare la ragione di quel colpo basso. Era capitato e le evidenze dimostravano che il cancro non si era accanito solo contro di me, ma aveva sconvolto la vita di tutte quelle che avevo conosciuto nelle sale d'attesa, in corsia, in reparto.

A me però veniva offerta la possibilità di andare avanti, magari un po' malconcia, ma di continuare. E lo dovevo fare, per tutte quelle a cui non era stata data la medesima possibilità. I miei occhi sarebbero stati i loro occhi, la mia bocca avrebbe baciato, avrebbe sussurrato anche per loro. Le mie mani avrebbero accarezzato, sfiorato e anche percosso, perché di cancro non sempre si muore.

Ero felice. La vita era bella. È ancora bella, straordinariamente bella, anche quando mi sembra che i cassetti della memoria siano stati svuotati a mia insaputa, che le parole si trasformino in bisce che mi sfuggono dalle dita, che le mie ossa scricchiolino come ingranaggi ormai consumati. Spero che lo sarà per molto altro tempo ancora. Quella malattia che mi voleva e poteva portare via, e che non ha risparmiato i miei affetti più cari, è riuscita a farmi amare la vita, ogni singola goccia di vita e di questo, nonostante tutto, le sono grata.



**R.M.**

Sono una donna di 52 anni con una bimba di dieci. Il giro di boa della mia vita è iniziato a giugno 2014, quando una mattina, facendo la doccia, mi sono accorta di avere un nodulo al seno. L'istinto di una donna sbaglia raramente: il pensiero che sarebbe potuto essere qualcosa che avesse a che fare con il cancro è atterrato prepotentemente nella mia testa senza farsi annunciare da nessuna torre di controllo. Dovevo sapere, non c'era tempo, non potevo perdere tempo!

Ho chiamato lo specialista per fissare un incontro prima possibile. Questo medico, che prima di tutto è un uomo, un grande uomo, ha compreso il mio terrore e mi ha subito dato appuntamento, dopo circa due ore. E sono state ore interminabili! Fatto l'esame, il medico ha confermato i miei sospetti: avevo un cancro al seno! È stata la giornata più brutta della mia vita, avevo perso le forze, vedevo già la mia vita al termine! Milioni di pensieri affollavano la mente... ma il pensiero che più di tutti mi faceva mancare il respiro era che avrei potuto lasciare da sola la mia bambina... lei, sola per la seconda volta, avendo già perso il suo adorato papà tre anni prima. Ho pianto, molto, e per molti giorni.

A distanza di un mese sono stata operata e da quel momento ho cercato di essere un po' più forte, ho deciso che dovevo essere forte! Lo dovevo alla mia bambina e a tutti quelli che erano intorno a me. Cercavo di sorridere sempre, anche se in cuor mio pensavo di non farcela! E, se proprio devo dirla tutta, a volte, soprattutto nei periodi di follow up, lo penso ancora...

Ho imparato il valore del tempo, il valore delle piccole cose. Ho imparato a distinguere ciò che è importante da ciò che può essere, con estrema tranquillità, tralasciato, bypassato, non preso in conside-

razione... Ho sperimentato, con amarezza, la solitudine. Sì, perché non c'è niente da fare, i conti alla fine li fai con te stessa ed è alla tua inesauribile fonte di forza che devi attingere per trovare una ragione di vita e la mia ragione era la mia bimba.

Finite le cure ho avuto la fortuna di incontrare una grande donna a capo di una associazione a tutela e sostegno dei malati oncologici. Mi sono sentita presa per mano e accompagnata in ogni fase del percorso che avevo deciso di intraprendere. Dovevo scegliere, era necessario. Guardavo la mia bimba, non potevo correre il rischio di lasciarla, non volevo non vederla crescere, la scelta era una sola... È stato pesante: essendo il tumore che mi ha colpita genetico, ho dovuto subire altre operazioni radicali... Oramai la persona di prima non c'era più... c'erano i valori, certo, quelli nessuna malattia può cancellarli, ed è a questi che ho attinto quando ho deciso che la mia vita dovesse avere anche il senso di "alleggerire" le persone che si ammalano di cancro. Non era stato un caso la conoscenza dell'associazione, volevo far qualcosa per gli altri, volevo che altri potessero avere quello che io avevo avuto quasi alla fine del mio percorso e che ho tutt'ora.

Così, dal 2016, anno dopo anno, con i miei volontari, abbiamo portato a compimento diversi importanti obiettivi a beneficio dei malati di cancro e non solo. Molti sono gli incontri formativi che abbiamo organizzato per sensibilizzare le persone verso l'importanza della prevenzione e tantissime sono le persone che si sono sottoposte a visite preventive con i nostri medici volontari. C'è una parola che è tanto di moda ultimamente: "resilienza". Non posso dire grazie al cancro, certo, ma voglio dire grazie a me stessa.





**M.K.**

L'aereo rullava. Pronti al decollo mamma, io e Taz. Taz il biglietto non lo pagava mai.

Malpensa - Parigi. Parigi - Villejuif Gustave Roussy, dove mi aspettava la mia escape room. Era il terzo volo, evidentemente tutto il mio "nerdare" non mi serviva molto, dovevo cambiare strategia perché quella che usavo nel mio adorato video game non valeva!

Proprio mentre ci stavano alzando in quota, lì, ho deciso di sturare tutta la rabbia che avevo dentro, altro che capacità logiche, dolci sorrisi e comforti dei camici bianchi... che andassero al diavolo! Ero pronto al crimine. La situazione stava esplodendo. Non ne potevo più di febbre, nausea, mal di testa, di sentirmi una gelatina per dentiera. Io lo odiavo Taz, dovevo solo trovare il modo di ucciderlo.

"Mamma quando torno riprendo gli allenamenti". Questo fece immediatamente scattare la sua solita sindrome da madre consolatrice. Era tutto un "non ti preoccupare, riprenderai", "pensiamo a fare una cosa alla volta", "le cose importanti nella vita sono altre". Non aveva capito che io Taz lo volevo annegare. Già, ma lei non sapeva nemmeno di Taz. Questo è il problema quando hai 17 anni! Sei da proteggere perché sei ancora piccolo, ma troppo grande per avere l'amico immaginario. Lui però non era il mio amico, ma il mio nemico e sarebbe morto. Annegato.

Così mentre nel mio mondo parallelo procedevano a inserirmi in un programma di profiling molecolare – chiaro no? – o forse, meglio, a fare delle analisi molecolari per valutare eventuali terapie sperimentali, io invadevo di messaggi lo smart del mio allenatore.

Dai e dai ce l'ho fatta. Prima col fiatone, poi ancora col fiatone, ma sempre di più picchiavo l'acqua. Ogni vasca conquistata mi faceva

star meglio. Ho nuotato, nuotato nuotato. Non ho mai pensato di smettere, era una droga, adrenalina pura anche se io rimanevo una gelatina agli occhi di chi mi stava vicino con i tanti “come va”, “hai una bella cera oggi”. Come no? Sembro l’indaco dell’arcobaleno! Però ho continuato a nuotare, nuotare, nuotare, e anche a piangere.

Quello che era cominciato con rabbia e come sfida stava diventando una cosa seria e alternativa allo star male dentro e che ridava senso alla mia storia con Taz.

Sono passati quattro anni, mi sono piazzato terzo agli amatoriali di un’estate fa, sono al secondo anno di architettura e sono il primo ad aver trasformato la gelatina in muscoli usando l’acqua. Continuo a farlo, mi piace e mi dà forza.

Taz? A sì Taz... ora è il mio nickname preferito!



### **M.O.**

Ero alla soglia dei cinquant’anni, godevo di ottima salute. Della forma fisica e mentale e della mia salute ne facevo vanto. Sport (tanto), corsa e palestra, insegnavo fitness ed ero al secondo anno di scuola per insegnare yoga e pilates, ero fermamente convinta che movimento e corretta alimentazione fossero i pilastri del benessere.

Ci pensò una febbre altissima a fermarmi, era il giugno del 2012, in poche settimane la mia vita venne ribaltata, spavento e sgomento mi davano un senso di impotenza, di non essere più padrona del mio corpo. La diagnosi venne fatta a breve, carcinoma renale, il 5 luglio mi asportarono un rene, ma l’8 settembre arrivai fino alle tre Cime di Lavaredo a piedi.

Erano stati due mesi duri e difficili, ce l'avevo fatta anche senza chemioterapici, dovevo ritenermi fortunata, ed era vero, ma la visione della mia vita stava cambiando, altre cose e altre priorità prendevano il sopravvento, mentre altre sfumavano, come il lavoro per esempio. Infermiera da anni, non riuscivo più ad avere il giusto distacco professionale, volevo solo scappare dalla sofferenza e dalla morte.

I successivi controlli oncologici andarono bene, il peggio sembrava passato, a parte un brutto spavento proprio solo un anno dopo l'intervento. Una massa mediastinica scoperta con la TAC, non era in realtà un secondarismo, ma una piccola massa benigna, che però mi vide affrontare un altro intervento chirurgico a distanza di neanche un anno dal precedente. Ma anche allora la mia priorità era sopravvivere, comunque e a ogni costo. Dopo una settimana dall'intervento andai a uno stage di yoga, era la mia sopravvivenza, sentire che il mio corpo rispondeva ancora. Però alla paura e alla rabbia lentamente si stavano sostituendo sensazioni diverse, cioè più indulgenza con me stessa, più indulgenza verso gli altri, quella scorza dura che mi ero costruita come una soldatessa si stava a poco a poco sgretolando.

2015: le cellule malefiche si ripresentarono, carcinoma ovarico, riscontrato durante un controllo ginecologico di routine. "Allora non c'è tregua", mi dissi. Ma ricordo che, nonostante la rabbia, la paura e lo sconforto, ripetevo: "Intanto ti frego anche questa volta". E così è stato! Subii un altro intervento e devo dire psicologicamente più toccante, avevo perso una parte della mia femminilità. Incontrai e affrontai la chemioterapia, sei mesi, con un catetere centrale per ir-reperibilità venosa. Ancora una volta però la mia risposta fu fisica, correvo e vomitavo, ma correvo. Continuavo a insegnare yoga e a praticarlo, come ormai faccio tutti i giorni da anni. Non mi avrebbe fregato, ero una guerriera: un po' meno eroica ma molto più umana.

Tutto è passato? Non lo so, ogni tanto penso: “E se dovesse tornare? E se questa volta fosse peggio?”. Credo sia umano pensarlo, ma a nessuno è dato saperlo e allora faccio tutto quello che può aiutarmi, cerco di mantenermi ancorata ai principi della prevenzione, e tutti i giorni mi ripeto: “Vivi a fondo ogni momento, esprimi i tuoi affetti a chi ami, accetta ciò che sei, anche i tuoi limiti, ama e allontanati da ciò che ti fa male, perdona a te stessa e agli altri, butta via ciò che ti ha fatto male nel passato, non mollare mai anche se hai l’acqua alla gola”. In fondo la vita è una e nessuno sa quanto duri e che cosa ci riservi. Per me l’importante è vivere al meglio, mettercela sempre tutta, imparare cose nuove ed essere circondata da tante persone che apprezzo e amo.



### *L.G.*

Una mattina sotto la doccia sentii un piccolo nodo nella parte esterna del seno verso l’ascella. Giocavo a tennis e pensai che poteva essere l’esito di uno strappo, ma nel tempo il fastidio peggiorava, il nodulo non si ingrandiva ma schiacciandolo mi dava fastidio. Ecografia, mammografia, e citoaspirato prima, quadrantectomia e svuotamento ascellare poi. Diagnosi: adenocarcinoma!

I giorni che seguirono furono drammatici; anche se chi mi stava attorno cercava di consolarmi, mi sentivo sola, angosciata, con il buio nel futuro non solo per me, ma anche per i miei cari. Marito e figli mi sono stati molto vicini durante la chemioterapia e la radioterapia, ciò nonostante il senso della morte imminente non mi lasciava dormire, passavo notti con gli occhi nel vuoto, complicate dagli effetti della chemio: nausea pazzesche, spossatezza, non voglia di mangiare, dolori da tutte le parti. Ho trascorso mesi senza capelli,

ogni tanto mi veniva la febbre e qualche volta ho dovuto prendere antibiotici. Ricordi brutti!

Passarono mesi e finita la chemio mi diedero solo pastiglie da prendere per tre anni. Dopo la chemio e la radioterapia cominciai però a riflettere: dovevo reagire, uscire dal guscio e cercare di vivere. Ero una donna ancora giovane con marito, figli e un lavoro che temporaneamente avevo abbandonato: insegnavo. Non potevo permettermi di non vivere, dovevo aiutare il mio corpo a venire fuori da un tunnel in cui improvvisamente ero entrata. Dovevo smettere di vegetare.

Non me la sentivo di riprendere il tennis, ma dovevo fare qualcosa per il mio fisico, qualcosa che non richiedesse sforzi eccessivi. Mi misi a camminare: ogni mattina uscivo in tuta con scarpette di gomma e via per le strade e giardini della mia città. Dapprima praticamente passeggiavo per un'oretta ma, dopo aver letto libri sul valore dell'attività fisica nel recupero dei malati di cancro, appresi che esisteva anche la camminata veloce e cominciai a farla. Girando per zone alberate incontrai altri che andavano su e giù, cominciammo a darci appuntamento e a girare insieme. Ora siamo in una ventina che si trovano regolarmente (lo faccio nel tardo pomeriggio, avendo ripreso il lavoro) e devo dire che di questa cosa non ne posso più fare a meno. Quando non la faccio mi sembra che mi manchi qualcosa.

Ho recuperato vitalità e una discreta serenità, a distanza di tre anni dal tumore guardo al futuro con più ottimismo. So che potrei ricadere ma lo spirito si è rinfrancato e la grinta mi è venuta fuori, non so se è merito della camminata veloce ma per me le cose sono cambiate.



## C.S.

Tutto è iniziato con un controllo di approfondimento dopo una visita ginecologica.

In un arco di tempo breve mi sono trovata a dover subire un intervento chirurgico per asportare un fibroma che risultò essere un tumore maligno metastatizzato.

Inevitabilmente è seguito un trattamento chemioterapico finalizzato a spazzar via eventuali cellule cancerogene sfuggite all'asportazione chirurgica.

Mentre il mio corpo soggiaceva a quell'imponente aggressione chimica, la mia essenza vitale pareva dissolversi. Prigioniera degli eventi, mi sentivo pervadere da paura e le mie capacità volitive sembravano volatilizzarsi. Passivamente mi sottoponevo a trattamenti e cure che sapevo essere necessari, ma che mi disorientavano e ancora oggi il ricordo fa riaffiorare le sensazioni dolorose che hanno caratterizzato quel periodo. Le parole non riescono a ben descrivere ciò che ho vissuto!

È stato un periodo bruttissimo ma fortunatamente la mia famiglia e i miei amici mi sono sempre stati vicini, poi ho conosciuto "angeli" che mi hanno accolta e accompagnata, assistita e aiutata. Angeli col volto e il nome delle infermiere, della segretaria del reparto di oncologia e delle oncologhe stesse, dove ho trascorso giornate collegata a una flebo... Non ho mai avuto l'idea che la mia vita stesse per finire, sebbene ogni giorno mi trovassi ad affrontare situazioni dure e destabilizzanti come la chemioterapia può dare. Ho cercato fortemente in quel periodo pensieri positivi e fatti che mi potessero distrarre.

Una cosa persisteva in quella mia quotidianità scombusolata: avevo e ho tuttora la passione della decorazione della porcellana e dell'acquarello, adoravo e adoro dipingere. Andavo a Pavia con

un'amica per imparare la tecnica e, poco alla volta, questi viaggi hanno assunto una connotazione diversa: andavo a Pavia per stare insieme con delle persone. Mi piaceva trascorrere del tempo con loro, mi piaceva parlare con loro, mi piaceva dipingere con loro!

Ma le sorprese spiacevoli per me non erano finite. Così ho dovuto affrontare prima l'asportazione di un rene e, ben 10 anni dopo il primo cancro, ecco ripresentarsi il secondo cancro. Questa volta al seno.

Non potevo crederci, non riuscivo a capacitarmi, mi sentivo devastata al solo pensiero di dover ricominciare, ma non volevo scaricare sulla mia famiglia tutta quell'angoscia che mi aveva nuovamente investito. Non è stato duro, è stato durissimo. E se la prima volta non avevo scelto il supporto di una psicologa, la seconda non ho esitato a entrare in un gruppo di sostegno per affrontare il trauma.

In tutto ciò non ho mai smesso di dipingere ma ho rafforzato i miei interessi; pensare ad altro e avere interessi che distolgano dai brutti pensieri è importantissimo per non cadere in depressione; pur attraversando un altro tunnel di analisi, visite, trattamenti e controlli, ho continuato con i miei interessi esterni e ho introdotto nei miei dipinti tratti personali, ricerca, sperimentazione.

Ho frequentato corsi vari di tecniche pittoriche diverse, tra cui quella dei lustri, con la quale manifesto e trasmetto la mia sensibilità facendola sconfinare da linee e spazi definiti, creo forme coi colori che si espandono con le loro iridescenze e rappresentano l'impressione che sento della realtà. Il vero valore di questa tecnica è che insegna a osservare, e osservare significa entrare in contatto e smuovere quelle emozioni che consentono di arricchire la propria empatia con tutto ciò che ci circonda, dalle persone agli animali, dalla natura all'universo. Non mi sono fermata a decorare porcella-

ne, ho realizzato monili, ho ampliato la mia conoscenza nel campo degli acquarelli e continuo a farlo perché non solo mi piace, ma mi permette di assaporare la complessità del bello dentro e fuori di me. E il bello è energia, è fonte di nuove idee, è voglia di imparare e di coltivare altri interessi in altri campi, in altre parole è forza vitale.



### *R.D.*

Sono una donna di 58 anni. Dodici anni fa mi è stato diagnosticato un tumore all'ovaio che, negli anni successivi, si è ripresentato con due recidive e, recentemente, è stato aggravato da una patologia cardiaca, ora risolta con un intervento. Le malattie e le recidive hanno portato grandi sconvolgimenti nella mia vita, costringendomi a cambiare l'approccio alla stessa. Mi ha aiutato la mia attitudine alla resilienza, un innato ottimismo e, probabilmente, una certa dose di incoscienza. Il mio sforzo costante è stato nel controllare che il pensiero volgesse sempre al positivo, aiutandomi anche con un supporto psicologico. L'attività fisica ha sempre fatto parte della mia routine quotidiana e, dopo il tumore, ho cercato di conciliare la mia nuova situazione fisica e mentale con la mia necessità di esercizio fisico. Nei periodi di cura mi sono concessa lunghe e rilassanti passeggiate; ho ripreso a frequentare la piscina solo quando la mia condizione fisica (ma soprattutto estetica) me lo ha permesso, con attività come il nuoto o l'idrobike o l'acquagym. Per un paio di anni ho frequentato, con molto beneficio, un corso di pilates che ho sostituito, ultimamente, con lo yoga; tale disciplina si è rivelata molto più adatta alle mie attuali condizioni fisiche, con inaspettati miglioramenti fisici e mentali.





**S.R.**

Scoprire di avere un tumore non è cosa facile da accettare. Scoprirlo quando pensi di esserti finalmente rimessa in piedi dopo un terremoto e un divorzio è indescrivibile.

Stavo facendo il trasloco nella mia nuova casa quando l'ho saputo. Mi sono seduta in quello studio cercando di capire, di elaborare. Sono solo riuscita a chiedere "Adesso che devo fare?".

Da lì il percorso è stato duro. L'intervento. La convalescenza. La chemioterapia. La radioterapia. La fatica immensa nel tentativo di riconquistare un po' di normalità, mentre i dolori, le medicine e la stanchezza mi costringevano a rallentare tutto. E la paura. Perché anche quella devi metterla in conto.

Però... c'è un però. La voglia di vivere e di guarire sono stati sempre più forti. Qualcosa dovevo fare. In qualche modo dovevo reagire. Ho provato a leggere per non pensare. Ho provato a buttarmi nel lavoro senza riuscire a riprendere il ritmo di prima. Non bastava... un giorno sono entrata nello studio di casa e ho visto quel borsone: il tombolo. Il mio tombolo.

Avere di nuovo i fuselli fra le mani, ascoltarne la musicalità, vedere i fili intrecciarsi e dare vita a qualcosa di meraviglioso e unico. Un po' alla volta è tornata la calma. E un po' alla volta è tornata la voglia di cantare. Ho ripreso i concerti col mio gruppo, ho ritrovato la mia musica. Col tempo, poi, ho capito che da sola non ce l'avrei mai fatta.

Sono passati cinque anni da quel 12 marzo. Ho avuto la fortuna di incontrare delle persone splendide che mi stanno aiutando a rimettermi in sesto, donne che condividono con me un meraviglioso percorso di rinascita grazie anche al supporto di medici e professionisti, dalla senologa alla psicologa, dal nutrizionista all'inse-

gnante di yoga, al personal trainer. Riuscire a chiedere aiuto, confidare negli altri, condividere. Questo è stato il passo più difficile e il più importante, ma è quello che mi ha dato più forza e, finalmente, senza fretta ma con determinazione, sto riprendendo in mano la mia vita.

# Per concludere: cosa ti ho detto

---

**H**o semplicemente suggerito alcune strade da intraprendere quando si è in crisi, sia per la malattia che dopo. Cose semplici dove la volontà conta molto, ma anche la fantasia. La malattia è uno tra gli eventi negativi che possono turbare la vita di una persona ma da questo turbamento, a volte, nasce la resilienza, cioè la capacità di adattarsi in maniera positiva alla condizione negativa e traumatica che è avvenuta. È una capacità che appartiene alla natura umana, che non sempre viene attivata ma, quando lo è, fa affrontare, resistere e riorganizzare la vita: il resiliente non si arrende ma, al contrario, trova la forza di andare avanti ed è addirittura capace di trasformare l'evento negativo subito in una fonte di apprendimento e di competenze utili per migliorare il proprio stato.

Le cose che ho suggerito (certo ve ne sono altre) possono rappresentare l'inizio di un percorso che cerca nella resilienza di aiutare ad adattarsi alla realtà, a far ritrovare ottimismo, autostima e voglia di vivere. Le testimonianze riportate di alcuni pazienti sono la dimostrazione che ciò è possibile. Testimonianze anonime, risposte

volontarie alla domanda: “Come hai superato la malattia? Raccontami”, raccolte prevalentemente presso istituzioni e associazioni di volontariato. Non tutte le persone sono uguali, un caso è diverso dall’altro, ognuno ha affrontato lo stress in modo diverso, ma la cosa importante è che ognuno ne sia uscito o con le proprie gambe o facendosi aiutare. Molti altri sono i suggerimenti che avrei potuto dare come riempitivo, non ultimo l’utilizzo di computer e social, ma volutamente non l’ho fatto, perché nella frequentazione di questi mezzi c’è passività, e non la grinta che necessariamente deve essere profusa in quanto ho suggerito. Buona strada!

# L'autore

---

Alberto Scanni ha diretto il Dipartimento di oncologia dell'Ospedale Fatebenefratelli-Oftalmico di Milano sino al 2005. Già fondatore e presidente della Società Italiana di Psiconcologia e del Collegio Italiano dei Primari Oncologi Medici Ospedalieri(CIPOMO), di cui è Presidente emerito, è stato Direttore Generale dell'Istituto dei Tumori di Milano. È attualmente Presidente onorario della Associazione Progetto Oncologia Uman.A, da lui fondata, che attua progetti di aiuto ai malati oncologici e ai loro familiari. Sotto la sua direzione nel 2001 l'Associazione, in linea con le proprie finalità, ha donato al Fatebenefratelli un reparto Hospice per i malati oncologici terminali. Oltre agli interessi scientifici ha sempre coltivato interessi per le problematiche umane e sociali dei pazienti; tra le sue pubblicazioni: "Il nostro comunicare" (Sidera, 2011), "Parliamone insieme" (Ancora, 2013), "Manuale di medicina umana e narrativa" (Tecniche Nuove, 2016), "La speranza" (Tecniche Nuove, 2018).



# Ringraziamenti

---

Dott. Alessandro Bertolini, Primario Oncologia Medica, Sondrio;

Dott.ssa Nicla La Verde, Primario Oncologia Medica Sacco, Ospedale Fatebenefratelli-Sacco, Milano;

Associazione Salute donna;

Associazione La lampada di Aladino;

Associazione Progetto Oncologia Uman.A;

Tutti i pazienti che hanno accettato la proposta e si possono riconoscere nei loro scritti anonimi.

