

REPORTAGE

Donne in Cammino contro il cancro «Così Santiago ci ha rese più forti»

LUCIA BELLASPIGA

In dieci, tra medici e pazienti, hanno percorso le tre tappe conclusive fino al Santuario spagnolo, damille anni meta di pellegrini da tutto il mondo. L'esperienza rientra tra le attività della onlusSalute allo Specchio Inviata a Santiago de Compostela (Spagna) È difficile immaginarle in ospedale,chi in studio con il camice bianco, chi in sala operatoria con il bisturi in mano, e chi nella stessasala operatoria ma distesa e addormentata, affidata anima e corpo a chi è là per salvarle la vita.Dieci donne, medici e pazienti insieme, che dopo giorni di cammino arrivano tenendosi per mano allacattedrale di Santiago. Zaini in spalla, alzano lo sguardo verso la candida facciata, miraggioricamato nel marmo da antichi artigiani, desiderio dei pellegrini di tutto il mondo. « Pellegrine,siamo arrivate!», è la voce entusiasta di Silvia Ciceri, la nostra guida istruttrice di fitwalking, lastessa voce che lungo il Cammino ha tenuto alto lo spirito del gruppo. È notte quando le diecipellegrine, tutte legate in diversi modi all'ospedale San Raffaele di Milano, toccano il traguardo, enel buio la cattedrale è ancora più maestosa. È stato un viaggio breve, solo le ultime tappe delCammino, «ma simbolicamente importantissimo », spiega la psicologa Valentina Di Mattei, anima delprogetto: «Volevamo festeggiare i dieci anni di Salute allo Specchio, la onlus fondata nel 2013 daalcuni professionisti del San Raffaele che si mettevano volontariamente a disposizione delle pazienticolpite da tumore al seno, e potevamo scegliere tra una cena di gala o una festa in un teatromilanese, invece mi ha convinto l'idea del Cammino di Santiago per il suo significato millenario: ilringraziamento». Solo un assaggio, è vero, un'inezia rispetto agli 800 chilometri del "percorsofrancese" (il Cammino di Santiago, patrimonio Unesco, è una rete di itinerari che conducono allespoglie dell'apostolo San Giacomo), eppure un'esperienza così intensa da tracciare un solco tra ilprima e il dopo: da Santiago si torna diversi. « Due sono i messaggi forti di questa iniziativa –continua la psicologa –: che l'attività fisica è uno strumento fondamentale di cura e prevenzione,come dimostrano numerosi studi; e poi che Salute allo Specchio in dieci anni ha camminato abbattendole distanze tra medici e pazienti, perché l'umanizzazione delle cure passa attraverso i rapportipersonali». Un'alleanza su cui il Cammino agisce come una livella, chi è paziente? chi è medico?«Camminare è un'azione elementare e vitale insieme, ci accomuna ed elimina le differenze, quindi ci faincontrare in parità e verità – nota Emanuela Rabaiotti, ginecologa e cofondatrice di Salute alloSpecchio –. Dal Cammino mi porterò a casa ogni incontro. E non dimenticherò la grande sorpresa dellaMessa del Pellegrino in cattedrale, così semplice e maestosa insieme». Maria Grazia Presbitero, da 34anni in Avo (Associazione volontari ospedalieri), accompagna le pazienti dal trauma della diagnosilungo le terapie e il follow up: «Santiago è il coronamento di un sogno – confida –. In questo



pellegrinaggio abbiamo condiviso tutto, panorami, colori, fatica, fiumi di viandanti confluiti da tutto il mondo nella spiritualità della santa Messa in cattedrale, tante lingue, tante nazionalità, matutte unite nella ricerca profonda di sé... Nel cuore mi porto soprattutto Chiara e Teresa, le rappresentanti della squadra più bella al mondo».

Teresa Schiavone, insegnante, è partita per Santiago nonostante la pesantezza delle terapie in corso: «Il Cammino per me è stato un'esperienza di pensieri intimi e personali, sono grata a chi mi ha dato questa occasione che al ritorno porterò con me nell'altro cammino, quello di tutti i giorni», fatto di dubbi e di speranze.

«Aver scoperto la magia di Santiago e Finisterre proprio insieme alle dottoresse che in questi anni si sono occupate di me è denso di significati – testimonia anche Chiara Casiraghi, impiegata –. Quando passi inaspettatamente dal benessere alla malattia grave, ti crolla il mondo addosso, per questo Salute allo Specchio è davvero un'ancora di salvataggio».

L'associazione è nata proprio dall'osservazione delle donne colpite dal cancro: «Comunicando la diagnosi di tumore, ci siamo accorti che la prima domanda era sempre la stessa: perderò i capelli? – spiega la psicologa Di Mattei –. La perdita della propria femminilità, unita alla perdita del seno, è vissuta come devastazione, al punto che alcune donne pensano addirittura di rinunciare alla chemio... Noi medici eravamo soliti rispondere sbrigativamente che i capelli sarebbero ricresciuti, non ci accorgevamo che il corpo che cambia è un vero spartiacque. Insomma, c'era bisogno di un aiuto strutturato, così ci siamo inventati una serie di programmi di cura degli effetti collaterali estetici, morali e psicologici, mettendoci tutti a disposizione in modo gratuito». La diagnosi è l'imbocco di un tunnel pieno di incognite, solitudini, paure senza risposta, «far parte di un gruppo allora è vitale, capisci che intorno hai una rete di altre pazienti e di professionisti, e il cammino fa insieme. Proprio come a Compostela», conferma Paola Taranto, psicologa.

Veronica Zuber, chirurga generale, è passata alla senologia «perché la donna che si ammala di tumore al seno ha particolarmente bisogno di una cura a 360 gradi: fare un ottimo intervento chirurgico è fondamentale, però ho capito che la mia realizzazione non è solo trattare l'organo mammella ma tutti gli aspetti di questa complessa malattia. Quando entro in sala operatoria mi piace conoscere non soltanto il caso clinico, ma sapere se la persona che ho davanti è una mamma, un'insegnante, un'assistente...».

Per questo fare il Cammino insieme alle pazienti è un arricchimento importante».

Salute allo Specchio si avvale anche di chef, nutrizionisti, dermatologi, parrucchieri, truccatori, tutti rigorosamente volontari. «Alla fine tutte le attività diventano materiale per la ricerca scientifica», sottolinea Di Mattei. «Pensi che in passato l'attività fisica durante la chemioterapia era sconsigliata, invece ora si è visto che limita l'affaticamento cronico. E i dati ci dicono che le persone che fanno fitwalking con Silvia Ciceri migliorano sensibilmente il benessere...». Non è romanticismo, è scienza. «Dal cielo poi ci è piovuta un'altra Silvia, istruttrice di yoga: ai suoi corsi ci iscriviamo anche noi medici!». Silvia Lucchini vive il «doppio binario», perché «yoga e malattia sono andati a braccetto». Quattro anni fa, mentre affrontava gli esami per diventare istruttrice, si è scoperta un tumore tra i più aggressivi, aggravato dalla giovane età. «Nonostante

Avvenire

tutto sono riuscita a diplomarmi », si racconta nel Cammino, «in seguito mettermi a disposizione di Salute allo Specchio è stato automatico». La parola yoga significa unione «e in questo caso specifico chi cura e chi è curato lo praticano insieme, è un altro potentissimo messaggio». Dopo Santiago, un'ultima tappa porta a Finisterre, per gli antichi la fine della Terra, per noi la meraviglia di una spiaggia candida lambita dall'Atlantico e coperta di conchiglie, le famose "vieiras" cucite sui mantelli di milioni di pellegrini. Da mille anni tornare a casa con la conchiglia di San Giacomo è la prova del Cammino giunto al cippo del "km 0". « Ma la vera meta è il Cammino stesso », ricorda Silvia Ciceri, già pronta a ripartire per il suo decimo pellegrinaggio. Il Cammino, avverte, non è una vacanza, «è l'occasione che ti dai per tirar fuori da te la persona che non sapevi di essere». Provare per credere. Il Cammino è adattamento (diluvi improvvisi e squarci di sole ti sfiancano, ma non te la prendi), è disponibilità (tutto ciò che possiedi è nel tuo zaino e te lo porti dietro), è energia (se fuori allenamento, ma a sera scopri di aver fatto 25 chilometri), è positività (gli ostacoli sono solo alternative da accogliere), «in sintesi è semplicità. Hai con te l'essenziale e scopri che non ti serve altro. Quando torni a casa questa calma ti resta attaccata per giorni, continui a pensare alle cose fondamentali, non ti arrabbi per le banalità». Era il 2017 quando ha proposto il fitwalking a Salute allo Specchio. « Avevo scoperto di avere un grosso tumore proprio quando dovevo partire per una maratona – racconta –, l'ho fatta lo stesso e poi ho iniziato le terapie. Da allora ogni giovedì l'appuntamento è con la squadra delle pazienti », sorride. L'esperimento è riuscito ma non finisce qui, assicurano le specialiste del San Raffaele, «l'obiettivo è portare l'anno prossimo a Santiago un numero maggiore di pazienti. Se si comprende che non è un viaggio di piacere ma una vera terapia salvavita, lo sponsor lo troviamo». L'avventura è finita, si torna a casa. Alla vita normale. C'è tempesta e atterriamo a notte fonda. Veronica tra sei ore sarà in sala operatoria, «ho quattro mastectomie». Le Silvie consolano il gruppo: ci si rivede a yoga, e giovedì a fitwalking. Noi svuotiamo gli zaini e le conchiglie ci parlano di paradisi lontani. È vero, Santiago ti accompagna fino a casa e ci resta, ma poi hai bisogno di sapere che presto o tardi tornerai. RIPRODUZIONE RISERVATA La ginecologa Rabaiotti: «È un percorso che ci fa incontrare in parità e verità. Mi porterà a casa ogni incontro». Presbitero (Avo): «Santiago è stato il coronamento di un sogno» La psicologa DiMattei: «L'attività fisica è uno strumento fondamentale di cura e prevenzione e camminando si abbattano le barriere tra medico e paziente: l'umanizzazione delle cure passa attraverso i rapporti personali» La chirurga Zuber: «Questa esperienza assieme alle pazienti è un arricchimento importante.

Quando entro in sala operatoria mi piace conoscere non soltanto il quadro clinico, ma anche la persona» In queste foto alcuni passaggi del Cammino sull'Atlantico e nei boschi, per raggiungere il santuario di Santiago de Compostela. Occasione del pellegrinaggio i 10 anni della onlus "Salute allo specchio", in cui i professionisti dell'Ospedale San Raffaele di Milano, offrono gratuitamente le proprie competenze.