

# Contro Cancro

Rivista della Sezione Provinciale di Milano della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori



**LILT**

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI  
*prevenire è vivere*



SEZIONE PROVINCIALE DI MILANO



Contro Cancro n. 2/2010 - sped. a.p./45 Rovigo - CPO art. 2 comma 20 lettera B legge 662/96 Pubblicazione spedita in abbonamento ai soci

# La penna che ricuce LA FERITA

Riuscire a riconciliarsi con eventi dolorosi  
attraverso la scrittura

di Marta Ghezzi

## Impariamo in adolescenza a

conoscere il valore di cura della scrittura, inteso in un senso molto ampio del termine.

Sono soprattutto le donne a prendere in mano carta e penna per fissare pensieri, luoghi, momenti di vita. C'è una sorta di richiamo fisiologico molto forte verso il diario, che diventa luogo privilegiato dell'intimità, e così si cresce, si cambia, in certi casi si prende coscienza e finalmente ci si accetta, anche grazie a questo "compagno di vita" muto e segreto ma prezioso. Il diario svolge quindi una funzione di auto-aiuto.

Una volta diventati adulti è gioco-forza prendere le distanze da quel "journal intime" che contiene le tracce di un passato fragile di cui, sotto sotto, ci si vergogna e da cui ci si vuole allontanare. Ma il germe potente della scrittura, che forse

è parte del dna di tutti noi, riaffiora o compare inaspettato in altre fasi della vita.

«Nei momenti di fragilità esistenziale, quando ci sentiamo più deboli o più espo-

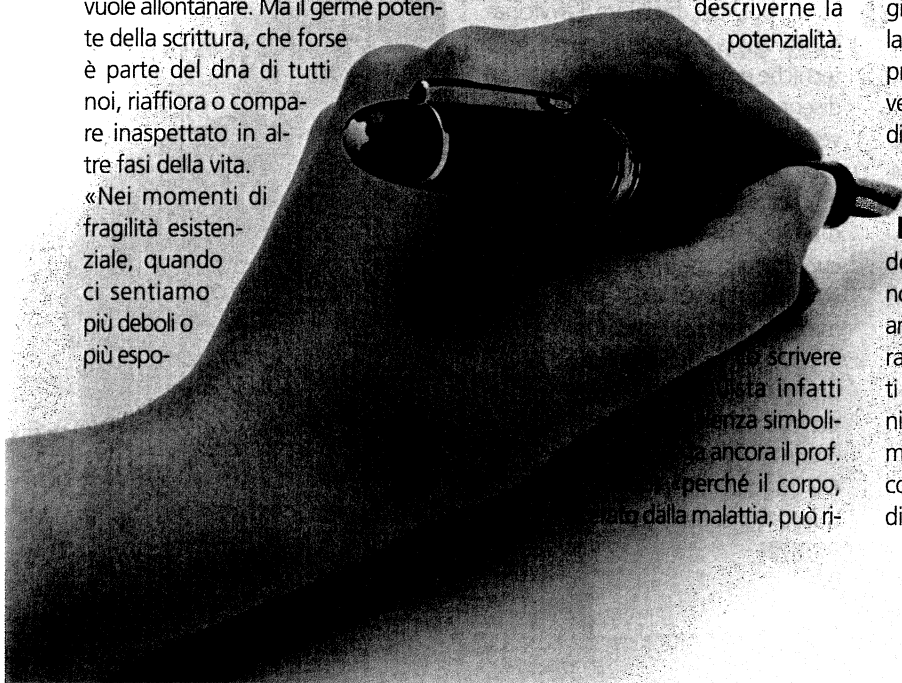
sti a un mondo che sembra non capirci, come nel passaggio verso la maturità, quando si tirano i conti con l'età anagrafica, o a causa di un tradimento, di un abbandono, di un lutto», spiega Duccio Demetrio, ordinario di Filosofia dell'Educazione all'Università La Bicocca di Milano, autore di numerosi testi sul tema dell'autobiografia - uno fra tanti, "Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé" (Raffaello Cortina Editore) - «ma anche in quelli di dolore e incertezza estremi, come quando si affronta una malattia grave, come quella oncologica».

Il valore della scrittura, in questo ultimo caso, diventa incredibilmente forte. «Freud è stato il primo a intuire e descriverne la potenzialità.

trovare una sua integrità attraverso la scrittura». In parole molto semplici, carta e penna diventano l'ago che "ricuce". Si racconta e si lasciano fluire ricordi e sentimenti per "rimarginare" la ferita causata dalla patologia. «Chi scrive durante la malattia non sempre sa perché lo fa, ma la scrittura, sempre autobiografica, sembra rispondere a un bisogno urgente di rimettere insieme elementi e ricordi dell'esistenza».

Nei più grandi ospedali oncologici degli Stati Uniti la scrittura autobiografica, dopo una prima fase di incertezza pionieristica, ha acquisito una sua metodologia e si è vista riconoscere il carattere curativo. «In America molti specialisti parlano, impropriamente, di un suo potere terapeutico. Io sarei cauto», chiarisce Demetrio, «perché la parola terapia sottintende la guarigione. Non mi sento di escludere che la scrittura possa giocare un ruolo nel processo, ma non lo enfatizzerei. La vedo piuttosto come uno strumento di cura, integrativo alla terapia farmacologica».

**La consapevolezza** del potere della scrittura durante la malattia non è una prerogativa d'oltreoceano: anche qui in Italia in molti istituti di cura per il cancro sono stati organizzati dei laboratori, tenuti da professionisti e volontari. Anna Ruschena, formatrice e direttrice di psicodramma, con alle spalle una lunga esperienza di conduzione di gruppi di scrittura



## In Italia in molti istituti di cura per il cancro ci sono laboratori di scrittura autobiografica

### DA SAPERE

■ Il silenzio che circonda la malattia oncologica si può spezzare con la parola. Due anni fa la Fondazione Giancarlo Quarta, intitolata a un imprenditore di grandi doti professionali e umane, ha creato un sito, [www.ucare.it](http://www.ucare.it), dedicato a chi sta vivendo una storia di malattia, propria o di una persona cara. Un'interfaccia di facile lettura, "Leggi le storie", "Scrivi la storia", e una piccola ambizione, risultata vincente: far diventare lo spazio una comunità virtuale dove incontrarsi, condividere gioie e fatiche, confrontarsi su temi cruciali.

Dopo questo primo step la fondazione, che effettua ricerca e si muove in varie direzioni per offrire risposte ai bisogni inespresi delle persone malate, ha individuato una forte attenzione nei confronti della scrittura autobiografica e deciso così di iniziare a promuovere dei seminari nella sede milanese di via Baldissera 2/a (tel. 02.29514725).

Piccoli gruppi, massimo otto partecipanti per volta, per facilitare l'inserimento e garantire la partecipazione di tutti, con frequenza settimanale. Alla creazione di un vero e proprio scritto autobiografico si arriva gradualmente, attraverso esercitazioni guidate che stimolano un lavoro introspettivo e conducono all'esplorazione dei propri vissuti esistenziali. ■

autobiografica per pazienti oncologici, racconta di come sempre più persone sentano il bisogno di "curare l'anima" oltre al corpo. «Il gruppo, in genere, è eterogeneo: c'è chi arriva con la diagnosi appena ricevuta in mano, chi frequenta durante le terapie, e chi vi ricorre dopo una recidiva. La dimensione fra pari spezza l'isolamento e autorizza a parlare liberamente». Sottolinea poi che «l'enfasi non è sulla qualità della prosa, e che quindi per raccontare di sé non c'è bi-

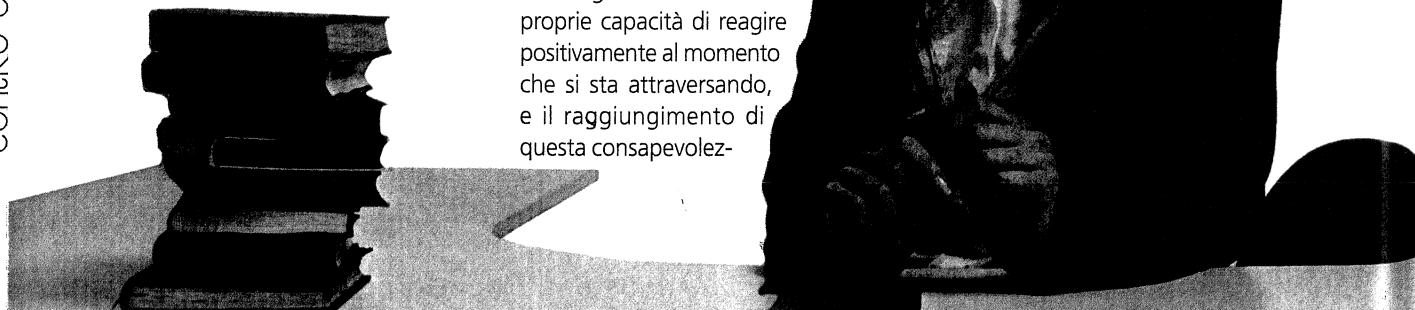
sogno di avere precedenti esperienze, né di essere "bravi autori" ». A volte, poi, per facilitare l'avvicinamento alla parola scritta, si ricorre a tecniche espressive parallele, come il disegno, la fotografia, la narrazione verbale. «Attraverso la scrittura autobiografica anche i vissuti più intimi e inconsci trovano la via d'uscita, e questo lavoro di recupero del passato ricrea quel continuum percettivo che la malattia aveva alterato. Così si risveglia la fiducia nelle proprie capacità di reagire positivamente al momento che si sta attraversando, e il raggiungimento di questa consapevolezza-

za facilita il cambio di prospettiva del presente».

C'è chi, quando scrive, mantiene un'impronta "diaristica" e narra quasi esclusivamente della malattia - l'esordio, la comunicazione della diagnosi, le terapie, il rapporto con i medici curanti - e chi, invece, si muove più nella dimensione tipica del romanzo, fino a costruire una vera e propria trama, ripercorrendo l'intera esistenza dalla nascita all'epoca presente.

«La scrittura è liberatoria e al tempo stesso è una sorta di viaggio interiore che ci offre la possibilità di ascoltarci e conoscerci meglio», conferma Sonia Scarpante, ex architetto, ora impegnata a tempo pieno come autrice di articoli e libri e come conduttrice di corsi di scrittura autobiografica. Dodici anni fa, dopo un intervento di mastectomia, ha scritto di getto "Lettere ad un interlocutore reale. (Il mio senso)" (Ed. Melusine), cui è seguito, dopo poco, "Mi sto aiutando" (Ed. Melusine). «Nel primo libro ho ripercorso la mia vita scrivendo lettere alle persone care. E' stato come accendere un faro ed illuminare zone grigie dimenticate», racconta.

«Io penso che lo scrivere di sé nasca da una precisa domanda della mente,



## STORIE

■ Nel 2001 Melania Rizzoli, medico internista, alle spalle una carriera ospedaliera ventennale, si trova improvvisamente dall'altra parte della barricata: paziente oncologica, affetta da un tumore del sangue invasivo e aggressivo. Dei peggiori. Una battaglia durissima, che lei affronta con grande coraggio. Quando, più di cinque anni dopo, arriva la conferma della guarigione totale, sente l'impulso di mettere su carta la sua storia. E di getto, in sole tre settimane, con uno stile asciutto, a tratti perfino duro, scrive "Perché proprio a me? Come ho vinto la mia battaglia per la vita" (Sperling & Kupfer), pubblicato nel 2008, diventato best seller da più di centomila copie. «Credo che il successo che ha incontrato il libro dipenda da due fattori», spiega l'autrice. «Il primo, innegabile, è che dà speranza perché c'è il lieto fine. Il secondo è che il mio racconto si dipana su due binari paralleli: da una parte c'è il malato che racconta, dall'altra il medico che commenta, e quindi c'è una sorta di doppio aiuto costante». Con la stessa rapidità è stato scritto da Gabriella Franceschini, impiegata romana, 47 anni, operata di tumore al seno "E' questione di pelle. L'anno del cancro...ma io sono bilancia" (Miele Edizioni). Racconta che il volume è nato "per caso", durante la prima seduta di radioterapia. «Non sapevo come ingannare l'attesa», dice, «mi ero portata un libro, ma non riuscivo a leggere. Allora ho pre-

so una biro dalla borsa e ho iniziato a scrivere: quello che mi stava succedendo, come vedevo le cose, chi incontravo, poi ho allargato l'orizzonte e mi sono spinta indietro, all'infanzia e all'adolescenza». La radioterapia è durata due mesi e mezzo: il libro, che prima della pubblicazione ha vinto il concorso letterario Europa Donna, è stato scritto, sempre a mano, esclusivamente nei giorni della radioterapia!

«La paura è alleata della malattia, ottimismo e ironia sono gli alleati del malato», sottolinea Cristina Piga, avvocato romano, classe 1958, che nel suo "Ho il cancro e non ho l'abito adatto" (Mursia), racconta con un'ironia spiazzante la sua lotta contro un tumore maligno al colon. Un libro dissacrante, tenero, che svela una volontà ferrea nel non permettere alla malattia di prevaricare su tutto. E così il desiderio di rientrare nell'abito della taglia abituale, dopo i cicli di chemio e radio, obiettivo apparentemente frivolo, è in realtà, per chi ha vissuto l'esperienza del tumore, il trionfo della vita.

Una novità in libreria: "La formula chimica del dolore" (Mondadori) di Giacomo Cardaci, universitario milanese, un racconto lucido sull'esperienza della leucemia, con una bella metafora sull'ospedale - dove l'autore è rimasto a lungo ricoverato - trasformato in una trincea dove si combatte quotidianamente per la vita. ■

## "La paura è alleata della malattia, ottimismo e ironia sono gli alleati del malato"

e per questo consiglio sempre chi si sente invadere dal pensiero di aver vissuto qualcosa che deve essere raccontato, di lasciarsi portare dalle parole, perché attraverso la scrittura si riesce a riconciliarsi con eventi dolorosi, tradendone emozioni di pace, e si apre la mente ad altri orizzonti».

Si scrive per sé, ma più o meno consciamente, anche per altri: la narrazione ha sempre un destinatario, il compagno o la compagna di vita, i figli, i nipoti. «L'autobiografia ha per voca-

zione un carattere pubblico», conferma Duccio Demetrio. «E' l'occasione per raccontare, ma anche per chiarire, giustificare scelte, spiegare errori, e quindi, anche se non emerge razionalmente, il narratore sa che ci sarà un lettore».

**Tanti importanti scrittori** hanno intrapreso il percorso letterario partendo dalla narrazione di sé, e come svela il prof. Demetrio, «il lavoro mentale di chi costruisce un'autobiografia,

cercando fili e connessioni fra le varie parti della vita, fino a generare un'opera con un inizio, uno svolgimento e una conclusione, è pari a quello di un autore professionista».

Per molte persone l'esperienza della scrittura avrà carattere temporaneo, e rimarrà tale anche dopo un'eventuale pubblicazione, per altri, invece, potrà rappresentare la scoperta di una vena letteraria e l'apertura anche di una nuova pagina di vita. ■