

PRENDERSI CURA DI SÉ

Tumori: quando la salute è anche guardarsi allo specchio

Due giovani donne che hanno partecipato a un progetto del San Raffaele e sono diventate amiche raccontano a cosa serve avere una spa (con psicologi) in ospedale

di Vera Martinella

Eleonora e Giulia sono diventate molto amiche in pochissimo tempo. Quasi coetanee e tutto sommato non lontane geograficamente (una è di Milano, l'altra vive in provincia di Bergamo) fino a qualche mese fa neppure si conoscevano e ora condividono gioie e dolori. A farle incontrare, nel male, è stato il cancro: entrambe hanno dovuto fare cicli di chemioterapia all'ospedale San Raffaele di Milano. Nel bene, invece, il merito va tutto al progetto "Salute allo Specchio", da un anno organizzato presso il centro di cura milanese con l'intento di aiutare le pazienti oncologiche a ritrovare il desiderio di prendersi cura del proprio aspetto, per stare meglio con se stesse e con le persone che hanno accanto.

Due giovani donne con storie complicate

Eleonora ha 41 anni, è un'infermiera, ma non è di turno la notte di San Silvestro. Poco dopo la mezzanotte però accusa dei dolori fortissimi al basso ventre che la costringono a correre al pronto soccorso più vicino. Dopo una rapida serie di accertamenti si appura che ha una grossa cisti all'ovaio destro che si è rotta. Dall'intervento chirurgico emerge la presenza di un tumore dell'endometrio. Si susseguono altre quattro operazioni: una per asportare la neoplasia, utero, ovaio e tube, le altre per una serie di sfortunate complicanze. «Volevo tanto avere un secondo figlio, lo stavo cercando e il doverci rinunciare è stata la maggiore sofferenza all'inizio - racconta Eleonora -. Sono entrata in ospedale il primo gennaio, ne sono uscita a

marzo, molto provata nel corpo (ho problemi alle braccia, conseguenza indesiderata di una lunga operazione, che devo ancora risolvere) e nello spirito. Quando sono approdata al San Raffaele per iniziare la chemioterapia ero davvero abbattuta». La storia di Giulia, 36enne alle prese con il primo figlio, non è più semplice: il piccolo ha solo due mesi quando le trovano un tumore raro, che tipicamente insorge nel periodo post gestazionale. «Il 14 marzo ho avuto la diagnosi e il 19 ho iniziato la chemioterapia - spiega la neomamma -. Sapevo di dover fare una seduta alla settimana per circa 5 mesi. Non è proprio quello che ti aspetti in quello che dovrebbe essere uno dei periodi più felici della tua vita».

Tumori, le pazienti allo specchio



Una spa dentro l'ospedale

Le loro vite s'incrociano a questo punto, all'interno di un'autentica spa, creata nell'ospedale appositamente per dare alle pazienti la sensazione di vivere un'esperienza unica nel massimo comfort possibile. «La patologia oncologica cambia l'aspetto fisico, diventa difficile riconoscere la propria immagine e,

talvolta, alcune donne faticano maggiormente nell'affrontare questi cambiamenti piuttosto che le terapie in corso - spiega Valentina Di Mattei, ricercatrice universitaria, psicologa dell'Unità di Psicologia Clinica della Salute e ideatrice del progetto "Salute allo Specchio" - . Il ciclo di incontri rappresenta un momento speciale in cui la donna viene accompagnata affettuosamente in un percorso personalizzato di recupero della propria femminilità ed è condotto da professioniste dedicate». Pazienti, oncologi, professionisti che sono coinvolti nel corso lo ripetono più volte con forza: il punto non è soltanto l'estetica, il farsi o sentirsi belle, c'è di più. «C'è il supporto psicologico, il mettere al centro del percorso di cura la persona e non la malattia - sottolinea Giorgia Mangili, responsabile dell'Oncologia Ginecologica del San Raffaele -. E c'è anche l'aspetto fisico esteriore, perché molte delle mie pazienti mi confidano che per i lunghi mesi di chemioterapia non si guardano allo specchio, non si riconoscono in ciò che vedono e non si può ignorare che questo sia un problema. La loro prima domanda, spesso, è se perderanno i capelli, viene ancor prima di se con la cura guariranno o meno».

L'amicizia nata in corsia

Eleonora e Giulia confermano: ricominciare a truccarsi, vestirsi bene, curarsi, uscire e, anche grazie a questo, sorridere non è cosa da poco. «Ma quello che più conta è il sostegno psicologico che ti arriva fin da subito - raccontano entrambe, in sede separata, ma quasi usando le stesse parole -. Conosci altre pazienti, ascolti le loro storie e ti accorgi che forse tu non sei quella messa peggio. Ci sono quelle più giovani e quelle più anziane, ognuna con il suo bagaglio di dolore e fatica. Con l'aiuto degli psicologi, sempre presenti, riesci a vedere le tue vicende in una prospettiva diversa, migliore». Loro, poi, hanno anche trovato l'amicizia: «Anche nella più fortunata delle situazioni - dice Eleonora -, anche se hai un marito, figli, famiglia, amici e colleghi vicini e affettuosi, c'è un fondo di solitudine che la malattia porta con sé: loro non potranno mai capire i tuoi pensieri o gli stati d'animo, pur cercando di fare del loro meglio. E anche tu malata avrai sempre delle remore e una distanza

da loro che non vivono le tue stesse condizioni. Mentre con le altre donne presenti agli incontri è diverso: loro ti capiscono e tu capisci loro, perché state passando esattamente per la stessa esperienza. È quello che è successo a me e Giulia, c'è una vicinanza che supera anche le amicizie di più vecchia data».

«Quelle facce sconosciute e disperate»

Obiettivo fondamentale del progetto "Salute allo Specchio" (che festeggia il primo anno di attività) è realizzare un intervento di supporto psicologico alle pazienti con un tumore in corso di trattamento. In pratica si punta a insegnare tecniche per gestire, dal punto di vista estetico, gli effetti collaterali delle terapie che impattano sull'aspetto fisico e sulla percezione della propria identità, al fine di tutelare e migliorare il benessere psicologico e fisico delle pazienti e di conseguenza aiutarle a riappropriarsi della propria immagine. Il progetto si struttura con un ciclo di quattro incontri: un primo colloquio individuale e tre incontri di gruppo. Il tutto dura circa un mese con, indicativamente, un appuntamento alla settimana. Il primo giorno l'impatto è forte e benefico fin da subito: «Non potrò mai dimenticare quella decina di facce sconosciute che avevo intorno - dice Giulia -: non avevano un bell'aspetto, molte erano calve, con foulard o parrucca, sguardi disperati. Non erano diverse da me. Alla fine di quel primo giorno mi sono guardata intorno: mostravamo più energie di quanto eravamo arrivate e un aspetto decisamente migliore, ma soprattutto eravamo tutte sorridenti».

Quattro giorni per tornare belle e sorridenti

Quando arrivano un fotografo ritrae le pazienti prima dei trattamenti di bellezza. Successivamente la truccatrice illustra le tecniche e le strategie di make-up e trucca le signore una a una. In questa fase entrano in scena le professioniste delle parrucche che, dopo una presentazione sul loro utilizzo e il mantenimento, iniziano la ricerca del modello perfetto per la paziente. Seguono le stylist a cui è affidata la dimostrazione di come utilizzare e indossare il foulard con o senza la parrucca. Al termine della giornata le pazienti hanno in omaggio la parrucca scelta, un eventuale foulard e i prodotti di bellezza selezionati con la make-up artist. Infine il fotografo dona

alle signore un secondo ritratto, realizzato al termine delle attività. La seconda giornata è dedicata alla pelle ed è gestita e coordinata dalla direttrice in Italia di Oncology Esthetics (Ente internazionale che forma e certifica gli operatori dell'estetica abilitati a trattare pazienti oncologici), Angela Noviello. In primis una lezione sulle corrette modalità per prendersi cura della pelle durante le terapie oncologiche, successivamente la parte pratica. A metà pomeriggio subentra una consulente d'immagine, Helene Vilhem, che spiega e mostra come mettere in risalto la propria personalità attraverso colori, forme, stili e accessori. La terza giornata è un momento di condivisione dell'esperienza vissuta ed è condotta e gestita dalle psicologhe presenti a tutti gli incontri. Poi, a distanza di tre mesi, le pazienti vengono ricontattate dalle psicologhe per un follow up relativo agli eventuali cambiamenti delle condizioni psicofisiche.

Una luce diversa negli occhi

«I risultati che abbiamo ottenuto sono riscontrabili su due piani: clinico e di ricerca. Le nostre pazienti entrano al primo giorno del progetto con sguardi cupi e impauriti. Già dalla fine della prima giornata escono con una luce diversa negli occhi. Anche la postura appare rinvigorita da un ritrovato senso di autostima e dal sostegno ricevuto da noi curanti, dai professionisti e dalle altre pazienti. È questo un importante "effetto collaterale": nascono amicizie importanti, riuscendo a uscire dall'isolamento che è una delle peggiori conseguenze a cui spinge questa malattia. Alcune pazienti ci chiedono poi di organizzare le chemioterapie nelle stesse giornate in modo da farle insieme, vicine di letto. Anche la ricerca che stiamo facendo sostiene ciò che osserviamo clinicamente: un miglioramento significativo dal punto di vista statistico in tutte le dimensioni valutate (sintomatologia ansiosa, depressiva, percezione della propria immagine corporea, autostima)» conclude Valentina Di Mattei. «Migliora la loro qualità di vita - aggiunge Giorgia Mangili -: si guardano allo specchio, escono, hanno un'espressione più serena e sorridente. E questo è un aiuto importante anche dal punto di vista medico: riescono ad affrontare meglio le cure».