

Le interviste di **Libero**

GABRIELLA PRAVETTONI

La psicologa e il libro pubblicato con il professor Veronesi

«Senza paura contro il cancro La lezione d'oro del Giappone»

«Dare il giusto peso alle cose, ritrovare i propri spazi, la malattia come momento che ridà senso all'esistenza: così insegno ai pazienti ad affrontare il tumore»

Lucia Esposito

Dottoressa, lei sostiene che si possa vincere il cancro senza paura. Ma come si fa? La sola parola "cancro" evoca angoscia se non terrore. Ci spieghi allora come è possibile.

«È possibile perché abbiamo risorse dentro di noi - che in salute non sappiamo di avere ma che la malattia ci fa scoprire - e che, se opportunamente sviluppate, sono formidabili alleate. Io insegno ai miei pazienti a riconoscerle e ad usarle. In primis la resilienza».

Ci spieghi allora che cos'è la resilienza.

«Significa sopravvivere all'urto. È quella forza per cui anche dopo un impatto fortissimo, che stravolge la tua vita e che ti cambia spesso anche nel fisico, ti permette di andare avanti trovando un nuovo modo che spesso ribalta completamente tutto quello che tu eri fino a prima della diagnosi».

Come la rassegnazione?

«No, non è rassegnazione. È la capacità di fare perno sulle proprie risorse per andare avanti. Io faccio l'esempio del vaso rotto dei giapponesi. Loro, quando riattaccano i pezzi, mettono della resina d'oro sulle crepe. E questo per dire che quelle cicatrici lì hanno un valore enorme perché dietro c'è il dolore ma anche il coraggio di ricominciare. Quelle ferite lì sono oro. E poi dico spesso di rifarsi il proprio giardino...».

Quale giardino?

«Ognuno di noi ha un suo giardi-

no. Quando stiamo bene, soprattutto noi donne lo lasciamo aperto, permettiamo a chiunque di entrare e farne ciò che vuole. Quando arriva una diagnosi di cancro, questo giardino viene travolto. Raso al suolo. Io dico che bisogna crearne un altro. Ma con un recinto, non ci sarà spazio per tutti e tutto. Chiedo: "Cosa vuoi nel tuo giardino?". Un ciliegio, un roseto ma quello sarà uno spazio solo tuo e nessuno potrà più permettersi di entrare a piacimento. Devono tutti bussare alla porta. La malattia ribalta la scala delle priorità. In qualche modo fa "pulizia" ti fa dare alle cose la giusta importanza».

Gli occhi azzurri di Gabriella Pravettoni si riempiono di lacrime. Pensa ai suoi pazienti a tutte le ferite d'oro rimaste nelle loro vite, ricorda uno ad uno i giardini che ha aiutato a far rifiorire. Gabriella Pravettoni è una psicologa, professore di Psicologia delle decisioni del dipartimento di Oncologia dell'Università Statale di Milano, direttore della divisione di Psicologia dell'Istituto europeo di Oncologia di Milano (Ieo) e coordinatrice del dottorato Folsatec presso la scuola europea di medicina molecolare di Milano. Ha appena scritto "Senza paura, vincere il tumore con la medicina della persona" (Mondadori) con il professor Umberto Veronesi. Il suo curriculum è lunghissimo, ma forse più che leggere tutto quello che ha fatto bisogna ascoltare questa dottoressa e sentire quanto per lei un paziente non sia un nome e un cognome,

ma una cartella clinica da leggere, ma una persona. E il cancro non sia solo una malattia da curare, ma uno tsunami che entra in una casa e coinvolge tutti. Per questo bisogna curare il corpo ma anche la testa della persona malata e aiutare chi le sta accanto: mariti, figli, genitori («a volte anche amanti», aggiunge lei scherzando...).

Un anno fa è stata promotrice del "Patto con i pazienti" stipulato dalla Statale e dallo Ieo con gli ammalati. Ci spieghi che cos'è.

«La medicina deve essere sempre più personalizzata, deve tener conto di chi è la persona che ha davanti. Perché un percorso sanitario che vale per uno può non essere giusto per un altro. I medici d'altra parte devono essere preparati, non può esistere un medico che ha un brutto carattere».

Dottoressa, ma questa è una svolta. Quante volte diciamo: "È un medico bravissimo ma ha un pessimo carattere..."

«I medici del futuro non devono più avere un brutto carattere. Se lo hanno lo debbono cambiare. L'Università Statale è la prima in Italia ad avere introdotto nel dipartimento di Oncologia una cattedra in Umanità. I medici devono imparare a stare dalla parte dei malati, devono essere più umani, sapere comunicare. Nel loro bagaglio devono avere anche gli strumenti per capire che davanti hanno una persona unica e non più solo un paziente».

Ma qui parliamo di eccellenze. Parliamo dell'Università Statale

che due diversi ranking internazionali (Leiden e QS) hanno messo al primo posto in Italia per la facoltà di Medicina, parliamo della sanità lombarda che al di là degli scandali e delle inchieste resta un modello virtuoso. Ma nel resto d'Italia? Tutti i pazienti sono trattati come persone?

«Credo che esista un nesso fortissimo tra la mancanza di relazione tra medico e paziente e l'eccessivo ricorso ad esami diagnostici. Se la politica nazionale si convincesse che, migliorando la formazione dei medici, puntando sulla medicina della persona, si otterrebbe anche una riduzione dei costi, tutti i cittadini potrebbero essere curati meglio. Non a pezzi ma nella loro interezza. Abbiamo vinto quattro progetti europei che parlano proprio di questo, spero che la politica nazionale si adegui».

Il momento peggiore è quello della diagnosi, quando si scopre di essere malati. Il medico come dovrebbe comunicarlo?

«Non c'è un modo che vale per tutti gli ammalati. In ogni caso io insegno ai futuri medici che la prima volta non bisogna dire troppo perché la notizia toglie al momento capacità di lucidità al paziente "Questo è un tumore, ma domani decideremo insieme cosa fare. Adesso vada a casa, stia con i suoi. Poi ci rivediamo". Questo vale an-

che nel caso in cui si tratti di un brutto cancro».

E dopo?

«Dopo inizia un percorso che coinvolge tutta la famiglia».

Il suo libro non parla mai di morte. Perché?

«Perché vuole essere uno strumento che aiuti il malato e quelli che gli stanno accanto ad affrontare la malattia».

Ma di cancro si muore!

«Sì, certo. Ma si vive anche. La ricerca scientifica ha raggiunto risultati eccezionali, oggi anche le chemioterapie non sono più devastanti come in passato».

Non ha paura di illudere i malati?

«No. Perché io ribalto la prospettiva».

In che modo?

«Mi ha colpito molto la frase di uno studente della Nuova Zelanda malato di cancro allo stadio terminale che ha salutato con un discorso i suoi compagni di scuola. Ha detto: "Non parlerò di quello che ci sarà dopo, ma di quanto sia meraviglioso vivere. Nessuno di noi esce vivo dalla vita". Ecco, bisogna partire da qui: nessuno sopravvive alla vita. Io spiego ai pazienti che la vita non è per sempre, che la precarietà è l'essenza di questa nostra esistenza. Che il domani è incerto per tutti, anche per chi si sente in piena salute, per chi vive nel culto del proprio corpo, per chi cu-

ra attentamente l'alimentazione. Quindi la malattia deve essere vissuta come un momento che ridà senso alla propria vita. Come un'occasione di cambiamento».

Chi non ha speranza?

«Le faccio l'esempio di una mamma con i figli piccoli. Lei era disperata perché aveva sempre odiato le recite di Natale. Ma quell'anno lì, quando le è arrivato l'invito, è scoppiata a piangere perché sarebbe stata l'ultima sua recita. Nei casi senza speranza, oltre a trovare il "modo giusto" per accompagnare il paziente - in primis quello di ridurre la sofferenza - mi occupo del "dopo" in modo che la donna sappia che dopo di lei i figli non saranno soli e preparo la sua famiglia».

Che consiglio darebbe a chi è malato?

«Che la vita è vita, sempre. A chi è sano dico invece di smetterla di lamentarsi. Mia figlia Giorgia di 12 anni ha fatto un tema su di me. Ha scritto che sono una brava mamma, che sono molto impegnata...».

Ma...

«Che faccio la psicologa però non capisco i suoi problemi. "Per mia mamma se non hai un tumore non hai problemi", ha scritto».

È vero?

«Certo, ha ragione. Anche ai miei figli insegno a dare alle cose il giusto valore e, quando si lamentano senza alcun motivo, dico di venire con me a fare un giro in ospedale».



LA RESILIENZA

■ *Resilienza significa sopravvivere all'urto, è la forza che ti fa andare avanti trovando un nuovo modo che spesso ribalta quello eri prima*

NON SI ESCE VIVI DALLA VITA

■ *Mi ha colpito molto la frase di un malato terminale: "Non parlerò del dopo, ma di quanto sia meraviglioso vivere. Nessuno di noi esce vivo dalla vita"*



IL CARATTERE DEI MEDICI

■ *I medici del futuro non devono avere un brutto carattere. Per questo l'Università Statale ha introdotto in Oncologia la cattedra di Umanità*

INSEGNARE AI RAGAZZI

■ *Ai miei figli ricordo sempre di apprezzare ed amare la vita. E quando si lamentano dico loro di venire con me in ospedale*

LA MEDICINA DELLA PERSONA

Qui a destra, la dottoressa Gabriella Praavettoni, docente di Psicologia delle decisioni del dipartimento di oncologia dell'Università Statale di Milano: è anche direttrice della divisione di Psicologia dell'Istituto europeo di oncologia sempre di Milano. A sinistra, il libro scritto insieme con il professor Umberto Veronesi, intitolato "Senza paura. Vincere il tumore con la medicina della persona", uscito per Mondadori

