

Gabriella di corsa contro il cancro «Così sconfiggo paura e malattia»

«La felicità è una direzione, non è la destinazione». Lo ha scritto Athena Orchard, 13enne inglese, lasciando questa frase su un pezzo di carta dietro allo specchio di camera sua. Era ammalata di un tumore alle ossa e quando se ne è andata quelle parole sono diventate il suo inno alla vita, un percorso da intraprendere per tutti.



Anche per Gabriella Doneda, che la felicità la trova correndo. Si infila le sue scarpe da running e parte lungo i sentieri della provincia bergamasca. E non ha importanza se c'è la fatica, se arriva la stanchezza che ti lascia senza fiato: correre permette di scaricare e di ricaricare. «Tensioni prima, adrenalina dopo. Paure prima, coraggio dopo» dice.

Di Brembate, ha 39 anni e fa la bibliotecaria a Busnago da dieci anni dopo una laurea in Lettere, con pure un'esperienza politica a Brembate, consigliere di opposizione con la giunta Plati. «Sempre di corsa si tratta» scherza, e sa benissimo che sul piatto della bilancia adesso c'è molto di più: sarà lei una delle dieci donne italiane che il 2 novembre prossimo correrà la Maratona di New York con la Fondazione Veronesi.

Una maglia rosa e un pettorale che sono già una vittoria, perché sopra ci sarà scritto «NothingStopsPink» (Nientefermailrosa, ndr): «Dieci donne con storie diverse ma accomunate dal cancro al seno - spiega -

Nessuna di noi può dire di aver sconfitto la malattia, ma sicuramente con questa sfida proviamo a vincere la paura, chilometro dopo chilometro». Un'iniziativa che spiega quanto l'attività fisica sia importante per ridurre il rischio di recidiva e per cercare di ritrovare un po' di benessere dopo la malattia: «Ma anche per fare informazione, spiegando alle donne che lo sport aiuta a prevenire il cancro e migliora la qualità della vita».

Lei ha scelto di correre, «con tanta fatica, lo ammetto, ma anche con molta voglia di lottare, perché anche se non sono più la donna che ero prima, non posso permettere che la paura mi immobilizzi». E allora Gabriella corre. «Per respirare, per sentirmi viva. Per non avere più paura». Una paura che è iniziata prima ancora della sua malattia, che si è infilata crudele nella sua vita: «Prima ha colpito Barbara, mia sorella: era il 2007 e lei aveva 37 anni».

Una figlia di 3 anni e mezzo e sogni da realizzare: «In un anno se l'è portata via, un tumore al seno in stato avanzato, aggressivo e feroce». Un anno quello di Barbara e Gabriella, di storie e promesse: «Io già correvo e ce lo dicevamo sempre: insieme dovevamo andare alla maratona di New York». Ma Barbara la lascia sola e poco dopo Gabriella torna a rivivere quell'anno di disperazione: «Barbara è morta nel dicembre del 2008, io ho iniziato a fare i controlli al seno e nel 2011 ho scoperto un nodulo».

Iniziano gli esami, le risonanze e gli agoaspirati. Inizia a crescere l'ansia: «Il mio primo pensiero è andato ai miei genitori: come facevo a informarli dopo tutto quello che avevano già passato?». Gabriella non ha tentennamenti e va a Milano, all'Istituto Europeo di Oncologia, dove la operano: «Il mio tumore è di tipo triplonegativo, lo stesso di Barbara: una forma aggressiva che colpisce le donne giovani e che ha basse prospettive di cura».

Siamo nell'aprile del 2012: «In quel letto di ospedale ho ringraziato tante volte il professor Umberto Veronesi per la tecnica della quadrantectomia: è lui che l'ha portata in Italia dagli Stati Uniti permettendomi di non perdere il seno». Lo dice tutto d'un fiato, con gli occhi trasparenti e vivaci, senza giri di parole: «Ho perso la mia vecchia vita, ma sono viva e lotto».

Niente compatimenti, anche dopo sei cicli di chemio e 20 sedute di radioterapia, «con la nausea che mi distruggeva, quei maledetti 14 chili di troppo a causa delle medicine, una stanchezza devastante e i capelli che se ne andavano via, con una parrucca comprata e mai messa». Poi ti spiazza: «Ho optato per il foulard: mi dava un allure di mistero». Con Gabriella ridi e piangi, mentre ripercorre «mesi durissimi»: con il pensiero rivolto a Barbara, e ogni giorno inatteso e speciale: «La malattia mi ha trasformata».

Senza mai dimenticare: «Il cancro ti resta addosso, e niente sarà mai come prima». Non può esserlo: «Il mio corpo ne è segnato, inevitabilmente e me ne accorgo da piccoli segnali». Le ossa che scricchiolano, i capelli che sono ricresciuti «ma non sono più quelli di una volta». E poi le vampate, la fatica. E la paura: «Quella c'è sempre: di morire, di non farcela. E ti chiedi, quando leggi le statistiche che parlano del 75% di sopravvivenza da qui a dieci anni: io da che parte sono del grafico?».

Non se ne esce da questo giro, come se si corresse in cerchio: «La mia vita è intervallata dai controlli in ospedale, come se fosse sospesa tra uno screening e l'altro, ogni sei mesi». E Gabriella lo dice, senza rabbia o vittimismo: «Non era questa la vita che volevo: il cancro mi ha tolto la spensieratezza, un futuro libero di scelte». In bilico, ma di corsa: «Ho ripreso a correre il 1° gennaio 2013». Con Simona, storica amica: «Solo dieci faticosissimi minuti in una mattina fredda che mi è entrata nell'anima. Mi sono fermata, ero distrutta, ma lo sapevo: in quel preciso istante, con il cuore in gola e le gambe che non reggevano, io ero ripartita».

Gabriella torna anche a nuotare, nella sua squadra Master della piscina di Osio Sotto. Poi lo scorso maggio in Facebook legge del progetto della Fondazione Veronesi: «Mi iscrivo subito». Duecento candidature da tutta Italia, sono state selezionate trenta donne prima e dieci poi, sotto il controllo medico di Gabriele Rosa, direttore generale del Marathon Center di Brescia, con uno staff medico e sportivo a disposizione.

Gabriella è l'unica bergamasca: «Due allenamenti a settimana a Milano e nel weekend si fanno i compiti a casa, in giro per le marce non competitive della provincia». Lo scorso luglio ha corso anche la sua prima Mezza, in Franciacorta: «Due ore e trenta, sono una lumaca - scherza -, ma sono arrivata in fondo». E a New York non si è prefissata traguardi: «Sono là per correre, perché amo farlo, perché mi fa sentire viva e felice. Perché Barbara correrà con me e voglio portare avanti questo messaggio: l'attività fisica, qualunque essa sia, aiuta a sconfiggere la malattia».

Per una vita più sana, imparando a ritagliarsi momenti di passione: «Godendosi il presente, così sottovalutato in una vita proiettata nella programmazione - dice -. Invece bisogna tornare subito a fare le cose che entusiasmano. Io per esempio lavoro a maglia - sorride - e amo condividere le mie esperienze». Come nel gruppo di automutuoaiuto per malati di tumore dell'ospedale di Bergamo: «Si chiama "In Cerchio" e con queste persone lottiamo e viviamo un giorno alla volta, con grande forza».

C'è un video in YouTube girato da alcuni rappresentanti di «In Cerchio» con l'Associazione Oncologica Bergamasca: si intitola «Tu mi hai dato la voglia di vivere», e c'è Gabriella che dice tutto d'un fiato: «Ti sei portato via mia sorella, non avrai anche me». Donne e uomini incredibili in questi minuti di storie che si intrecciano nella malattia: «Niente eroi, mi raccomando: non lo siamo e non lo sono - lo ripete più volte -. E non mi si dica neppure che sono una vincente: significherebbe che Barbara è stata una perdente».



Il gruppo che parteciperà con Gabriella alla maratona

E allora cosa sei Gabriella? «Solo una che ha avuto la sfortuna di ammalarsi di tumore al seno, ma la fortuna di avere una famiglia e un compagno che mi amano e stanno vicini. Sono una che lotta, che crede in quello che fa. Che prende la vita con curiosità, assaporandola». E ancora correndo: «Fatico e resisto» dice, e le sue parole portano a Murakami e al suo «L'arte del correre»: «Proprio nello sforzo enorme e

coraggioso di vincere la fatica riusciamo a provare, almeno per un istante, la sensazione autentica di vivere» ha scritto lui nel suo famoso libro.

Una resistenza che accompagna la vita: «Anzi, resilienza: in ingegneria è la capacità di un materiale ad adattarsi senza rompersi, in psicologia è la capacità di far fronte agli eventi traumatici, la capacità di riorganizzare positivamente la propria vita dopo una grande difficoltà». La capacità di reinventarsi. Gabriella lo sta facendo, e non importa quanto tempo ci metterà a percorrere quelle strade della Grande Mela: il 2 novembre lei sarà sul ponte di Verrazzano.

«Altri possono essere più veloci, io so che non mi arrenderò mai». Anche per Barbara, per quello che questa sfida sa raccontare: «Che la paura mi sta attaccata e vive con me, ma io me ne libero al vento, quando sono da sola con le mie gambe che mi portano lontano». E mentre lei parla, senza rancori né delusioni, lo capisci: ha già vinto quella maratona e, sì, lei è la più veloce. Del cancro e della paura.

di Fabiana Tinaglia