

Vite



# LA SFIDA PIÙ ARDUA

di  
CRISTIANA  
CASCIOLI

**Due carabinieri forestali, due schermitrici unite dalla passione per lo sport e separate dal destino che ha messo una delle due davanti al peggiore degli avversari: il tumore. Coraggio e determinazione le armi per affrontarlo**

**U**na mattina di febbraio ricevo una telefonata dal Comandante del Gruppo Carabinieri Forestali di Terni, il Tenente Colonnello Elena Candela, la quale mi esprime un desiderio: raccontare la toccante storia di Francescamaria (per tutti, “Francesca”) Facioni. «Cristiana, tu e Francesca avete tanto in comune!», mi dice. «Chi meglio di te potrebbe farlo?». Francesca ed io, in effetti, abbiamo condiviso quindici anni di Gruppo Sportivo dell'ex Corpo Forestale dello Stato, entrambe nella Sezione scherma, lei specialità fioretto, io spada, nei rispettivi palmarès medaglie di ogni metallo, partecipazioni olimpiche e titoli italiani, europei e mondiali, oltre a diverse onorificenze per merito sportivo. Attualmente siamo Carabinieri Forestali, Francesca in servizio al Gruppo di Terni, io al Nucleo CC Forestali di Amelia. Siamo legate da una sincera amicizia, nata e cresciuta grazie alla comune passione per lo sport. Quando, nel 2020, a Francesca era stato diagnosticato un tumore maligno al seno, la notizia mi aveva toccato profondamente. Accolgo dunque con entusiasmo l'idea del Colonnello Candela che darà vita a questa intervista, nella quale abbiamo cercato di ripercorrere una parentesi importante della vita di Francesca.

*In pedana ti ho visto affrontare numerosi avversari, ma uno è stato più spietato degli altri. Quando è iniziata la sfida più difficile della tua vita?*

«Hai ragione: di avversari, nella nostra carriera da atlete agoniste, ne abbiamo incontrati tanti. Il più ostico, però, me lo sono trovato di fronte nel 2020, all'età di 41 anni. Era il 4 aprile quando una mia amica anatomopatologa ha bussato alla mia porta per comunicarmi che il tumore al seno che mi era stato diagnosticato era maligno. In realtà non ha parlato, gliel'ho letto negli occhi. Era l'anno del COVID e lei portava la mascherina, ma i suoi occhi parlavano da soli. Tra noi due, era lei la più consapevole di quello che avrei dovuto affrontare. Non ho realizzato immediatamente, sono riuscita soltanto ad abbracciare mio marito Leonardo, padre dei miei due bambini di 4 e 8 anni. La mia mente era offuscata, incredula. Come poteva essere successo a me, ex atleta della Nazionale di scherma, una vita sana, due figli allattati al seno per quasi due anni (dicono sia protettivo rispetto al tumore al seno...)? Nei giorni successivi, la paura ha iniziato a prendere il sopravvento. Avevo vissuto, due anni prima, la malattia di mia madre, portata via troppo presto proprio da un tumore al seno. Mi sono





immedesimata in lei e già vedevo i miei figli crescere senza la loro mamma. Piangevo, chiamavo disperata le mie sorelle, avevo paura di non farcela. Il mondo mi è crollato addosso».

### *Quando e come è arrivata la tua reazione?*

«La mia risorsa sono stati i miei 27 anni da schermatrice, che mi hanno insegnato ad affrontare le paure, a rialzarmi dopo ogni sconfitta. Mio marito mi ha supportato in ogni istante, i miei figli mi hanno dato la forza. Grazie all'Arma dei Carabinieri, poi, ho potuto curarmi senza temere ripercussioni sul lavoro, cosa che mi ha permesso di affrontare il percorso medico mantenendo la serenità che in molti era stata incrinata dal difficile periodo della pandemia. Anche i colleghi mi hanno sempre sostenuto. Tutto questo mi ha dato la spinta a lottare e la voglia di superare questo inaspettato ostacolo. Ho iniziato allora il mio lungo percorso: chemioterapia, intervento, radioterapie, terapie farmacologiche. Come in una gara di scherma, il traguardo era fissato: dovevo solo cominciare. Quindi ho tirato giù la maschera e ho affrontato quell'avversario sconosciuto con coraggio e determinazione. I primi cicli di chemio sono passati senza troppi disturbi, ma con tutte le accortezze dettate dalla pandemia, che mi privavano della possibilità di frequentare i miei familiari: ero troppo fragile per rischiare il contagio. Il 10 novembre 2020 arriva l'atteso momento dell'intervento: mastectomia totale bilaterale e linfodectomia. La ripresa è stata lenta, le medicazioni dolorose, le notti insonni e il morale, a volte, a terra. "Tornerai a fare quello che facevi prima, si guarisce", mi dicevano i medici, ma io continuavo a pensare a mia madre. Fortunatamente avevano ragione e il loro incoraggiamento mi



ha spronato a riprendere in mano la mia vita. Quel "si guarisce" è divenuto il mio mantra. Ho imparato a non viaggiare troppo con la mente, a superare un gradino alla volta, un passo dietro l'altro».

### *L'attitudine al sacrificio, del resto, l'avevi allenata con la scherma...*

«Sì, lo sport mi ha salvata. Da atleta scrupolosa, ho seguito una dieta ferrea e ripreso a praticare attività fisica. Ero consapevole di aver bisogno di qualcosa che mi distogliesse dal pensiero fisso della malattia, di una *comfort zone* in cui rifugiarmi. E per me, quella *comfort zone* non poteva essere che una pedana di scherma. La mia carriera agonistica era terminata nel 2013, con l'ultima gara con i colori del Gruppo Sportivo del Corpo Forestale dello Stato, e mai avrei immaginato di tornare in pedana a 41 anni. E invece, mentre la mia vita sembrava ritornare gradualmente alla normalità, io tornavo sulle pedane di scherma e, nel marzo 2022, a lavoro. Nel maggio successivo, insieme alle compagne di sala, ho fatto la mia prima gara master, arrivando seconda. Le emozioni, per quanto la gara non fosse stata ai livelli di un tempo, erano state le stesse: la voglia di mettersi in gioco, l'adrenalina, il divertimento. Da quel momento non ho pensato più a nient'altro: sono tornata a fare quello che facevo prima, ma con la consapevolezza che ciò che mi è successo è solo un momento di passaggio della mia vita, un ostacolo sul mio percorso che mi lascerò alle spalle».

### *Semberebbe proprio che, una volta entrata, la scherma non voglia uscire dalle nostre vite...*

«È proprio vero, questa disciplina continua a stupirmi. Ringrazio mio padre per avermi avvicinata ad essa e il destino che, dopo tanti sacrifici, ha voluto premiarmi of-



frendomi una bellissima opportunità. Non solo come atleta, ma anche come istruttrice. Mio marito, anch'egli maestro di scherma, poco prima che mi ammalassi, aveva ricevuto infatti la proposta di insegnare ad un gruppo di donne di Avezzano operate al seno a causa di un tumore. Destino? Credo proprio di sì. Superato il periodo critico del lockdown, Leonardo mi ha chiesto di affiancarlo in tale progetto».

### ***Come è stato adattato l'insegnamento di tale disciplina alle esigenze di queste allieve?***

«La scherma, in questi casi, diventa terapia. Non c'è contatto, si eseguono movimenti dolci ed ampi, adatti a persone operate al seno. Parlo di *persone*, e non soltanto di *donne*, perché non sono solo le donne a poter essere colpite da un tumore al seno. La scherma, dicevamo, si affianca alla terapia riabilitativa e diventa un mezzo di condivisione e reazione per riuscire a trovare la forza necessaria ad affrontare un momento difficile della propria vita e a rialzarsi più forti di prima».

### ***E tu, dopo appena pochi mesi, ti sei sentita pronta a vivere altre storie legate alla malattia?***

«In effetti non lo ero, ma volevo dare il mio contributo e dimostrare che è possibile tornare alla vita di tutti i giorni, aiutandosi col sorriso e con la voglia di vivere. L'esperienza è stata coinvolgente, per me come per tutte le donne che hanno aderito. I corsi, iniziati nel 2021 ad Avezzano, sono proseguiti nell'anno successivo e, nel 2023, con i Circoli di scherma di Avezzano e Terni, abbiamo aderito al progetto "Nastro rosa" finanziato da "Sport e salute", promosso dalla Federazione Italiana Scherma e dedicato alle persone che hanno subito interventi al seguito di diagnosi di tumore. Le donne ci sono, e non si immagina quante. Loro hanno bisogno di un supporto e noi ci siamo sentiti pronti. Per la mia carriera e per la mia storia oncologica, la Federazione Italiana Scherma mi ha nominato Testimonial del progetto e insieme a mio marito

sono stata inserita in un gruppo di lavoro per condividere la nostra esperienza e formare chi si affacci al mondo della scherma terapeutica. Il lavoro svolto in Italia dalle società schermistiche che hanno aderito al progetto è stato presentato alla Camera dei Deputati di fronte a politici, dirigenti, atleti, medici e tante donne».

### ***Francesca, adesso come stai?***

«Sono passati 39 mesi dall'intervento, 42 dalla prima chemioterapia, 32 dall'ultima radio e 10 dalla fine dell'immunoterapia. Sono ancora in menopausa indotta e sotto terapia ormonale, ma vado avanti col sorriso, godendo di ogni singolo momento della mia vita. Ci sono cose importanti a cui pensare: i miei figli che crescono, la vita con mio marito, il lavoro come Carabiniere Forestale, la passione per la scherma, le mie atlete».

### ***Visto che sei nella posizione di poter dare dei suggerimenti, che messaggio vorresti lasciare a chi ci leggerà?***

«Lo sport è importante e fa bene, a qualsiasi livello e a qualsiasi età. Lo sport è responsabilità, concentrazione, autocontrollo, determinazione e coraggio. Quindi direi: fate sport e fatelo praticare a chi amate. Ma ancora più fondamentale è il ruolo della prevenzione e del corretto stile di vita. A mie spese ho scoperto che la stessa alimentazione può essere un contributo importante per la prevenzione, oltre che per la cura. Durante il mio percorso oncologico, ho capito che è fondamentale fidarsi dei medici e degli specialisti: solo loro possono aiutarci ad affrontare e a superare la malattia. Non ci sono pozioni magiche, ma è fondamentale seguire scrupolosamente le cure e mantenere il giusto atteggiamento, che deve essere sempre positivo. Con la corretta "tattica", il giusto "allenamento" e il sorriso sempre sul volto, si può affrontare qualunque avversità e ci si può rialzare da qualsiasi caduta. Il meglio nasce dai momenti difficili».

