



**Giovanni Camera**  
Consigliere  
Europa Uomo Italia Onlus  
Paziente

## Europa Uomo e i suoi Venerdì per i pazienti

**E**ra il 3 ottobre del 2008, quando il Consiglio Direttivo dell'Associazione "Europa Uomo Italia Onlus", grazie al supporto concreto dell'European School of Oncology, in particolare al suo Direttore, Dott. Alberto Costa, nonché all'iniziativa del Dott. Riccardo Valdagni, Direttore del "Programma Prostata" dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, fece partire l'iniziativa degli incontri de "I Venerdì di Europa Uomo". Le riunioni, settimanali, si tengono il venerdì, dalle ore 15.45 alle 17.15, presso la Sede dell'Associazione in Milano, Viale Beatrice D'Este 37.

### A chi è rivolta l'iniziativa?

A frequentazione libera, a tutti coloro i quali hanno avuto una diagnosi di tumore alla prostata e ai loro familiari.

### Quali sono gli obiettivi degli incontri?

Conoscersi, raccontando le proprie esperienze di malattia, confrontarsi, scambiarsi informazioni pratiche, tenere dibattiti, darsi sostegno reciproco, offrendo e ricevendo consigli e supporti, ed anche per avere l'occasione di incontrare medici specialisti al fine di ottenere risposte, con trasparenza e professionalità, ai propri interrogativi e, non da ultimo, per proporre, tramite l'Associazione, miglioramenti in campo di iter burocratici, logistici e conoscitivi.

Si viene così a creare uno "status positivo di appartenenza" che contrasta con tristi posizioni di isolamento. È naturalmente possibile che il paziente si limiti ad ascoltare

gli altri in un'atmosfera di semplice apprendimento e conoscenza.

Durante questi incontri fra pazienti, due volte il mese è previsto il prezioso supporto di uno psicologo - attualmente il Dott. Enrico Lombardi - al quale ogni partecipante è libero di rivolgersi, se lo desidera, per porgli i suoi quesiti personali, sulle proprie emozioni, sulle relazioni con altri, sui rapporti di coppia, sulla propria sessualità.

Sono altresì incoraggiate varie attività ludiche, quali cene e viaggi, creando così una preziosa rete sociale di supporto.

### Sei un paziente che ha ricevuto una diagnosi di tumore della prostata e desideri partecipare?

Per partecipare è sufficiente presentarsi oppure, se desideri ulteriori informazioni, telefonare alla nostra Segreteria, al numero telefonico: 02.58.32.07.73 (dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 17.30). ■

## Il "saper vivere" di Artenio

**C**ari amici, compirò 95 anni il 14 luglio 2016 e non mi sento anziano, anche per i miei figli, per mia moglie e, specialmente per mia nipote, e poi per gli amici e i tanti conoscenti...

Perché?

Perché ho voglia di vivere, vivo le mie giornate intensamente alla ricerca sempre di novità.

Ho lavorato molto dopo la pensione, con passione: amministratore di condominio, segretario di una società di calcio dove giocavano 200 ragazzi... esperienza meravigliosa!

Ho frequentato l'Università degli Anziani presso la vecchia Umanitaria, incontrando nuovi amici e imparando ancora altro...

Poi la vera Terza Età... al Centro Anziani di Villa Litta ad Affori, ancora nuovi incontri e belle esperienze: il "gruppo cammino" con il quale condividere passeggiate nel parco e visite culturali, il "gruppo

teatro"... pensavo di non farcela ad esibirmi, invece è stata una bellissima esperienza...

Da alcuni anni frequento anche gli amici di "Europa Uomo"... anche qui ho cercato, durante le riunioni del venerdì, di portare,

malgrado il comune "problema", un po' di allegria e vitalità: spero di esserci riuscito!

A loro voglio dire: «Ricordatevi che la vita è una sola e va vissuta nel migliore dei modi, altrimenti la vecchiaia è solo, per dirla in milanese, un "tirà a campà", aspettando la deriva...»

Io non aspetto la deriva... la sorpasso...»

Il vostro amico Artenio Concari  
renato1921@tiscali.it





**Biagio Pellegrini**  
 Associato  
 Europa Uomo Italia Onlus  
 Paziente

## Assieme da una vita



**N**on conoscevo l'esistenza della Associazione Onlus Europa Uomo.

Quando la vita ti scorre piacevolmente, tutto liscio... senza problemi rilevanti e la tua concentrazione è focalizzata solo verso alcuni obiettivi personali, di proprio interesse, l'egoismo innato in noi, ahimè (sono consapevole che non è giusto... sono da biasimare?)

La natura umana ha tante imperfezioni, purtroppo l'egoismo e l'indifferenza sono ancora troppo presenti negli uomini.

Tutto questo, che arriva a velocità della luce, affligge le persone più sensibili e le fa soffrire e, nello stesso tempo, le costringe ad attrezzarsi per non subire vessazioni.

Ma, nel corso della vita, ci sono imprevisti... chi potrà vantarsi di non aver avuto un momento duro, terribile, da affrontare nella vita? Io credo nessuno.

Chi più, chi meno, prima, o poi... tutti dobbiamo passare attraverso un tunnel buio e affidarci alla Buona Sorte...

Veniamo a me medesimo, Biagio, fino a 70 anni baciato dalla fortuna, buona occupazione, due fantastici figli con una buona posizione, tre nipoti, sempre in buona salute, donatore di sangue per oltre trent'anni, "medaglia d'oro per le novanta donazioni".

Per tutto il periodo in cui mi sottoponevo alle donazioni e mi chiedevano: "Biagio, come stai?", la risposta era sempre la stessa: "Benissimo!"

**L'amicizia nasce nel momento in cui una persona dice ad un'altra: "Cosa? Anche tu? Credevo di essere l'unica".**

**C.S. Lewis**

Ma, stavo per compiere 70 anni ed è arrivata la sorpresa: durante un controllo urologico di routine (noi donatori eravamo ben controllati) nasce un sospetto... e, in seguito alla biopsia, emerge che si tratta di cancro alla prostata, così c'era scritto.

Mia moglie, mi ricordo che mi disse: "Non dire CANCRO, devi dire TUMORE: è meno forte!"

Ma, forse, è meno pericoloso se diciamo TUMORE?

E veniamo al "dopo la cura". Durante la convalescenza ho parlato della mia avventura con conoscenti e amici e ho scoperto che molti di loro avevano già attraversato questo periodo buio, uno in particolare, Michele, un podista amico di famiglia, mi ha coinvolto, con grande entusiasmo, e trascinato nella sua associazione, che da anni frequentava, per un incontro (un famoso venerdì) con altri pazienti colpiti dalla stessa malattia.

Non finirò mai di ringraziarlo perché ho potuto, per l'accoglienza ricevuta, rilassarmi e approfondire tutti i dubbi che mi tormentavano, confrontarmi con gli altri uomini nella stessa situazione e incontrare nuovi amici con i quali stringere un rapporto come se... fossimo stati assieme da una vita!

Si è formato un gruppo ben amalgamato, nel quale si organizzano delle gite, delle cene e continuamente ci supportiamo nel valutare come stiamo, come ci sentiamo, come vanno le analisi, quali sono le nostre paure e a chi attraversa un momento di depressione... non manchiamo di sostenerlo.

Vorrei aggiungere che ho potuto partecipare alle Conferenze organizzate da Europa Uomo in contesti diversi, dove, assistendo alle domande poste senza pudore dagli uomini presenti, ho potuto acquisire delle conoscenze che mi sarebbe molto difficile, a causa dell'imbarazzo, ottenere in prima persona. ■



**Vito Ozzola**  
Associato  
Europa Uomo Italia Onlus  
Paziente

## Fogli al vento

Quel mattino Pico, come spalanca la porta di casa per uscire, si blocca, stupefatto. La scala, illuminata dai raggi solari che filtrano attraverso la finestra del pianerottolo, assume toni e colori inusuali, eccitanti e traboccanti di gioia. Ogni dettaglio traspira vita. Richiude la porta alle sue spalle e scende al galoppo verso il mondo esterno.

È subito sorpreso dal cambiamento avvenuto anche sulla strada. Tutto quanto incontra è soffuso da un alone di magia. Il mondo sprigiona esultanza.

Il palcoscenico della sua vita è inspiegabilmente mutato. Ogni minimo particolare assume una sua fisionomia e infonde gioia di vivere.

Così, si avventura lungo la strada, raggiante.

Incontra quasi subito la signora Maritza. Si meraviglia dell'atteggiamento della donna nei suoi confronti. Del modo di salutarlo. Un saluto chiaro, cordiale, sincero, che si ripercuote come un eco nella sua mente e lo contagia di serenità.

Il tipico muso da topo della signora Maritza ha assunto un'espressione quasi umana.

Anche le altre persone che incontra hanno mutato atteggiamento nei confronti di Pico. La folla da massa insignificante si è trasformata in un plasma vivido, dispensatore di messaggi di armonia.

Una nuova realtà si apre davanti ai suoi occhi attoniti.

Cosa mai è accaduto al nostro eroe? Una vincita colossale alla roulette o al lotto o a qualche diavoleria del genere?

Uno punta una piccola cifra e si ritrova straricco. E questo può ingenerare un senso di onnipotenza e di libertà oppure arricchire la dimensione spirituale della vita.

Niente di tutto questo. Ripercorriamo la vicenda dall'inizio.

Una bigia luce pomeridiana filtra dalle grandi vetrate del corridoio dell'ospedale e inonda le deambulanti sagome dell'urologo e di Pico e genera lunghe ombre che si estendono sul pavimento. Pico apprende di avere una prostata in discesa libera, con traguardo il precipizio. Tra le due strade che gli si presentano per la sopravvivenza, radioterapia o intervento chirurgico, la più affidabile è la radioterapia.

La notizia gli viene prospettata con toni ovattati, ma al di là della forma rivela un contenuto terribile. Pico non ha ancora fatto mente locale. Il quadro gli è chiaro nella sua crudezza, ma lo osserva con distacco. Quello che un



tempo lo avrebbe atterrito, ora lo considera alla stregua di un ostacolo, greve ma superabile.

Con il passare dei giorni la prospettiva cambia, il panorama della sua vita si tinge di tonalità sempre più cupe.

Passa una visita da un oncologo di sua conoscenza che, oltre alla bravura e competenza, lo lega la stima sul piano umano. A sua volta l'oncologo gli prospetta le due strade. Dall'osservazione degli esami clinici conclude che guarirà. Pico esce dalla visita rincuorato e fiducioso nella vita.

Con il passare dei giorni, gli sprazzi di ottimismo si alternano a momenti di sconforto. Lente e inesorabili avanzano buie ombre che smorzano la luminosità del suo cielo. Senza rendersene conto, si trova immerso nelle tenebre. La situazione gli appare disperata.

Durante il giorno si aggira per casa agitato, come un animale prigioniero assetato di libertà, di notte si agita nel letto, non riesce a stare coricato, è costretto ad alzarsi. È preda del panico, convinto di trovarsi immerso nei vortici di una situazione senza vie d'uscita.

Navigando su internet gli capita di approdare sul lido invitante di EUROPA UOMO, un'associazione che si propone la diffusione e lo scambio di corrette informazioni sulle patologie della prostata. Un baluardo che si erge in soccorso del paziente disorientato e confuso e lo aiuta a districarsi nel groviglio delle tragiche situazioni in cui è incappato.



Un venerdì pomeriggio ne varca la soglia. È al centro dell'attenzione di un gruppo eterogeneo di persone accomunate dalla medesima sventura.

È invitato a presentarsi. “Nella mia vita ho sbagliato tutto”, così esordisce. In quei giorni ha fatto il bilancio della sua vita e il risultato è stato catastrofico. Ha la visita radioterapica. Una fatalona bionda con un sorriso scintillante gli prospetta il verdetto: ventotto sedute radioterapiche.

Lo attende, con un fiore in bocca, un nuovo ostacolo. Il tragico che si aggiunge alla tragedia in cui il nostro eroe si muove da protagonista indiscusso è la radioterapia. Il sacro rito si svolge in un ampio salone bianco asettico in cui Pico sarà rinchiuso e Pico soffre di claustrofobia. Per associazione di idee gli riaffiora alla memoria un evento lontano, istruttivo per certi versi. È a Londra, in attesa a una fermata della metropolitana. Nota una ragazza con carrozzeria di classe, capelli corvini e occhi verdi, che incede con movenze feline. Il treno arriva e riparte con il carico umano di quella fermata. Ben presto il tranquillo viaggio di piacere si trasforma in un tranquillo viaggio di paura. Il treno si blocca nel tunnel. In Pico la spia della claustrofobia si accende. Il felino dagli occhi verdi che aveva carpito la sua attenzione è a pochi passi. Pico si appropinqua e accende la miccia di una conversazione in un inglese stentato. Gli prospetta la sua difficile situazione. La ragazza è di buon cuore. Quando il treno riprende la corsa il senso di claustrofobia gli è svanito come neve al sole. Come Pico ha avuto modo di constatare in varie occasioni, le donne belle sono anche buone di animo.

Le note di un suggestivo valzer di Strauss, Sul bel Danubio blu, accolgono Pico quando cala per la prima volta nell'antro non del mago ma dell'enorme macchina in attesa di serrarlo tra le sue spire. Questa volta è solo. Ma non si sente solo, bensì tra amici. I tecnici hanno preso a cuore il suo caso, durante il trattamento gli parlano continuamente. La loro presenza aleggia nell'aria.

Per oltre un mese la vita di Pico scorre ripetitiva cadenzata da un'ora di treno per calare a Milano, mezz'ora di metropolitana per raggiungere l'antro della radioterapia. Dopo il misfatto replica degli stessi spostamenti in senso contrario.

Accade un fatto strano. Passati i primi giorni, l'umore di



Pico subisce una virata in positivo. Al mattino, parte vispo, diretto alla stazione. Quando rincasa, dopo sei ore, si sente gratificato.

La sabbia scorre nella clessidra del tempo. Pico ha la percezione del mutamento esistenziale che è avvenuto in lui e ne esamina le cause recondite.

La malattia lo ha costretto a interrompere la sua

corsa sfrenata. Scalpitando e nitrendo si è bloccato. La sosta forzata lo ha portato a soffermarsi a rimirare il panorama della sua vita. La sorpresa è enorme. Squarci di bellezza inaudita, che nella sua forsennata corsa gli erano sfuggiti, gli si sono rivelati nel suo fulgore. Si è reso conto di avere inseguito obiettivi fasulli e assurdi a cui attribuiva un valore immenso.

Una seconda causa è data dagli operatori della salute che hanno condiviso le sue vicissitudini. Con questi non ha avuto rapporti impersonali di lavoro, bensì rapporti umani. Il loro ricordo è soffuso di nostalgia.

Pico riconsidera la sua vita, rivede alcuni punti, la salute migliora, è considerato praticamente guarito. Comprende che tutto ha avuto un senso. Un bel giorno si ritrova con lo stato d'animo inebriante descritto all'inizio.

Camminavo per i fatti miei lungo la via maestra quando il fato mi ha sospinto in mezzo a una candida nube di fogli svolazzanti. Mosso da una forza misteriosa li ho raccolti. Si trattava di fogli di diario, così ho dedotto dall'esame dei fogli datati e dall'uso della prima persona nel testo. Ho spremuto il diario e alla spremitura ottenuta ho impresso la struttura del racconto.

Messa in questo modo è una storia a lieto fine, del genere e vissero felici e contenti. Ma questa è una porzione della vita di Pico. Il protagonista avrà ancora momenti propizi e momenti infausti. Il fluire della vita presenta alti e bassi, è oscillante come un otto volante. Qui ho inteso evidenziare come un periodo buio abbia portato a un epilogo luminoso. La malattia ha avuto un significato, la sventura che lo ha colpito ha avuto uno scopo.

Se stiamo male è perché in qualche modo abbiamo bisogno della malattia che ha sempre una sua funzione e una sua motivazione.