

il Girasole

**Semestrale
d'informazione
dell'Associazione
di volontariato
Laura Coviello
per la lotta
contro la leucemia**

Anno 15 - Numero 31 - Giugno 2015

Questa volta abbiamo deciso di pubblicare non una lettera, ma un racconto davvero particolare: l'autore è Filippo, un ragazzo che ha partecipato attivamente al progetto di Roberta "Filo rosso", del quale abbiamo parlato nel numero precedente e che è ormai giunto al termine. Del progetto ci resta oggi un bellissimo lavoro, eseguito nel lungo corridoio delle camere sterili, ma soprattutto la straordinaria esperienza che ha coinvolto il nostro scrittore e altri pazienti, sia nelle camere che nel Day hospital, in attesa delle terapie.

pensieri & parole

La montagna di cristallo

Questa è una storia molto antica, che risale a un tempo non meglio definito. È una storia che conoscono in molti e, se non l'avete mai sentita, datemi l'opportunità di raccontarvela. C'era una volta, di solito si inizia così, una valle particolarmente arida e sfortunata dove poche volte batteva il sole durante il giorno. La luce era offuscata da una tetra e gigantesca montagna. I campi erano spesso secchi a causa della mancanza di laghi e di fiumi e la terra, unico sostentamento dell'epoca, era assai incoltivabile.

Unica fonte di sostentamento della zona era un bosco, dove andavano a tagliare il legno tre boscaioli. I protagonisti della nostra storia. Questo piccolo spicchio di vallata, tanto ombroso e disgraziato, era quasi disabitato. Negli anni gran parte degli abitanti fuggì per trasferirsi anche solo a pochi chilometri, ma lontano da tanta oscurità. Tre sole case rimasero abitate. La casa del signor Precisis e quella del burbero Brontolonis. Infine, molto più in fondo, quasi ai piedi della montagna oscura, spuntava la capanna del Dott. Vaffan, un taglialegna di origine tedesca immigrato molti anni prima.

Queste tre case erano, come detto, le uniche rimaste e abitate da persone aspre e difficili da smuovere dai loro

preconcetti, e ostili come il loro habitat.

Due di queste case, quella del sig. Precisis e del burbero Brontolonis erano parallele: una di fronte all'altra. E tanto erano avversari e dispettosi l'un con l'altro i due uomini, quanto invece erano amiche e socievoli le rispettive mogli: Elisabetta e Sara. Le due donne, talmente amiche e stufe del comportamento dei rispettivi mariti, decisero di organizzare una festa per i rispettivi figli che, anche loro particolarmente amici, avevano deciso di frequentare insieme la scuola d'arte nella città oltre la montagna. In quell'occasione e poco prima di quella festa, i due ragazzi, talmente felici di affrontare questo percorso decisero di coinvolgere nei loro festeggiamenti anche il Dott. Vaffan, il quale però, non proprio educatamente, rifiutò l'invito, dicendo che la moglie era molto malata e che comunque non sarebbe venuto ugualmente. I ragazzi, tornando dalla lugubre casa del vecchio (a ridosso della montagna e completamente immersa nel buio e nell'ombra della montagna), raccontarono le vicende ai rispettivi genitori, i quali per l'entusiasmo della festa erano nel frattempo tornati gli amici di un tempo, decidendo di cancellare le vecchie e inutili ruggini. Le danze e il profumo di

Editore

Associazione Laura Coviello

Sede legale e redazione

Via V. Foppa, 7
20144 Milano
tel. 02 48022878
fax 02 48000187

Indirizzo Internet www.alc.it

E-mail info@alc.it

Tipografia

Modulgamma s.n.c.

Registrazione

Tribunale di Milano

n.54 del 19/01/00

Periodicità semestrale

Spedizione

in abbonamento postale
Art. 2 comma 2 LO/MI,
legge 662/96, Milano

Direttore responsabile

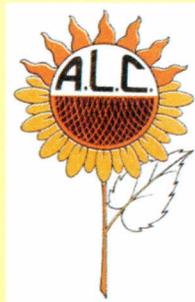
Maria Cristina Alfieri

Impaginazione

Caterina Azzi

Hanno collaborato

Filippo, Nicoletta Re





cibo arrivarono ben oltre la valle e la montagna, tanto da coinvolgere anche gli ex abitanti di quello sfortunato pezzo di terra. La festa s'ingrandì a dismisura e l'entusiasmo coinvolse tutti.

Il giorno dopo i festeggiamenti, entrambe le famiglie delle case vicine si svegliarono con uno spettacolo incredibile: la montagna, nemica di mille ombre e simbolo della loro desolazione, diventò improvvisamente trasparente, di cristallo. Il sole tornò sulla valle e con sé la luce e il calore. Ma la cosa più straordinaria era accaduta alle case: una era diventata di mille colori e l'altra era diventata trasparente. Gli abitanti pensarono subito al miracolo e capirono che l'ombra e la cupezza della montagna erano dovute esclusivamente all'atteggiamento degli uomini. Presi dall'entusiasmo e dalla felicità per l'inatteso avvenimento, ripresero i festeggiamenti, notando però che se le loro case erano diventate bellissime e piene di sole con colori sgargianti e trasparenti, la casa del dottor Vaffan non era mutata.

Reduci dal recente incontro, decisero di non coinvolgerlo, ma sperarono in cuor loro che vedendo tali mutamenti alla montagna e alle loro abitazioni, si potesse redimere anche lui.

Il problema era che l'abitante della casa sotto la montagna aveva ben poco da star sereno. Una brutta disgrazia aveva colpito la sua famiglia. A sua moglie Serena era stato diagnosticato un brutto male e i dottori che l'avevano visitata erano tutt'altro che ottimisti riguardo la sua ripresa. La chiusura del marito derivava soprattutto da quel forte dispiacere e dal timore di perdere la compagna della sua vita.

Un giorno però Elisabetta e Sara, d'accordo con i figli, che nel frattempo avevano già iniziato la scuola d'arte al di là della valle, decisero di portare a Serena un regalo speciale: un albero pieno di luci e colori con delle candele e delle palline colorate e luminose come le loro nuove vite. Un pomeriggio, dopo avere atteso che il marito andasse per i boschi a tagliare la legna, i quattro cuori generosi (capeggiati da Elisabetta) entrarono in casa di Serena e iniziarono ad addobbare un pino che avevano precedentemente tagliato i mariti. Serena fu straordinariamente contenta di questo gesto e di quest'albero così suggestivo: fu talmente felice e con-

tenta che guarì da molti dei suoi mali e, quando tornò a casa il consorte, lo abbracciò come da tempo non succedeva. L'uomo, esterrefatto e felicissimo per l'umore della moglie, non riusciva a credere ai propri occhi e alle proprie orecchie, tante erano le risate e l'allegria che uscivano dalla bocca di sua moglie. Non poté fare a meno di ringraziare i responsabili di questo bellissimo gesto, promettendo sotto l'albero addobbato che avrebbe cambiato atteggiamento verso tutti e che da quel momento in avanti sarebbe stato più gentile e magnanimo con tutti. In poco tempo la valle si ripopolò e l'amicizia e la solidarietà regnarono sovrane, tanto che la valle diventò una attrazione per tutti gli abitanti delle zone limitrofe.

Filippo

Destina il tuo **5 per mille** dell'IRPEF (sul mod. 730 o mod. UNICO PF o mod. CUD) con una firma indicando il nostro **codice fiscale 97175790159** e il nostro aiuto al **Centro Trapianti di Midollo Osseo** continuerà anche grazie a Te!



5 per mille
aiuta chi ha bisogno,
a costo zero

ASSOCIAZIONE LAURA COVIELLO
di volontariato per la lotta contro le leucemie

La seconda testimonianza che vogliamo condividere con voi su questo giornalino ci arriva dalla nostra amica Nicoletta Re. Sottoposta pochi mesi fa a un nuovo trapianto, l'ha superato brillantemente sia dal punto di vista psichico che fisico. Oggi ci regala la sua 'ricetta' per superare una prova ardua come quella che è capitata a lei. Nella speranza di trasferire fiducia e ottimismo a chi si trova a vivere la sua stessa situazione.

Che cosa ci permette di superare una situazione negativa?

Ogni associazione ha come obiettivo primario quello di promuovere il senso di comunità e fiducia reciproca tra i suoi partecipanti. Il senso di appartenenza e il sapere che si può contare sempre gli uni su gli altri aumenta la felicità a livello sociale. Impariamo a essere felici aiutandoci tra noi e trovando in associazione quelle figure di riferimento che, con la loro competenza e empatia, si prodigano per il nostro benessere.

Impariamo ad affrontare i problemi della vita in modo attivo, coltivando speranza, ottimismo e resilienza.

Speranza: Vuol dire credere che le cose possano migliorare e i problemi essere superati, ossia guardare le difficoltà da una prospettiva diversa, più ampia, aumentare le emozioni positive, darsi un obiettivo nobile nella vita e perseverare nella sua realizzazione. La speranza è un processo mentale focalizzato sull'obiettivo e ha due componenti interattive:

- 1) piano d'azione per portare avanti i propri scopi
- 2) volontà e motivazione per portarli a termine (Charles Richard Snyder – Università Kansas).

Ottimismo: Per conservare la speranza occorre avere un atteggiamento "ottimistico". L'atteggiamento pessimista porta al fallimento. Niente potrà funzionare. Ottimismo non significa cecità di fronte alla realtà della situazione. Significa mantenere sempre uno spirito positivo in modo da essere sempre motivati a cercare una soluzione per ogni problema. Vuol dire, inoltre, riconoscere che ogni situazione presenta aspetti diversi.

L'ottimismo implica non solo guardare la situazione dal punto di vista del problema e distinguerne gli aspetti negativi, ma individuare anche qualche aspetto positivo, il potenziale vantaggio della situazione e considerare attivamente la situazione in termini di un possibile esito favorevole. È questione di ricordare a se stessi che, malgrado il problema, ci sono sempre cose positive nella vita.

Non tutto è male. "Sì, il mio problema resta, è assolutamente indesiderabile, ma è solo una parte della mia vita, una piccola parte, ad essere sincero" (*parole del Dalai Lama*).

Ma come si diventa ottimisti?

Iniziando a considerare che ci sono persone meno fortunate di noi. Assumendo una prospettiva di lungo periodo e pensando che il problema si è fastidioso e seccante, ma è solo transitorio e presto passerà.

Ricordandosi che non si è mai soli nella vita ad affrontare le avversità. Siamo tutti parte di una società e di una comunità.

Occorre essere consapevoli che durante i periodi difficili possiamo attingere alle risorse della comunità. Si può sempre trovare una forma di protezione, di conforto o di assistenza se la si cerca attivamente. È possibile avere aiuto da persone o istituzioni di cui non conosciamo neppure l'esistenza. Ponendosi la domanda: grazie a questa esperienza sono cresciuto? Ha portato effetti benefici nella mia vita? Ho conosciuto qualcuno che ha avuto un ruolo importante nella mia vita? Le ricerche hanno dimostrato che l'ottimismo è un elemento importante per far fronte a traumi, perdite e calamità. Genera vantaggi per il benessere fisico, mentale e sociale, ed è associato a una salute migliore, ad una vita più lunga, a matrimoni più solidi e ad un maggior successo negli studi o nel lavoro. La propensione di una

persona all'ottimismo dipende da diversi fattori quali il temperamento, l'educazione, le esperienze vissute e la naturale capacità di regolare le proprie emozioni. Ma è anche un atteggiamento che può essere coltivato con l'impegno e rimodellando il proprio atteggiamento mentale a seconda delle necessità che la vita ci pone davanti. Spesso è difficile farlo da soli e l'aiuto di un coach o supporto psicologico possono fare la differenza.

Resistenza: Quando sviluppiamo la forza interiore che ci sostiene nei momenti difficili, ci occorre resilienza, ossia la capacità di affrontare le difficoltà, senza perdere la speranza o lasciarsi sopraffare.

È la capacità di riprendersi da avversità, esperienze traumatiche, privazioni, perdite. Oltre ad aiutarci a fronteggiare efficacemente i grandi problemi della vita e ad andare avanti, ci aiuta a sopportare gli stress quotidiani e ad adattarci a un mondo che cambia. Le esperienze che abbiamo vissuto possono contribuire a creare resilienza. Chi ha patito privazioni nel passato può occuparsi più efficacemente dei problemi e delle avversità che sorgono nel presente. Sicuramente la mia lunga malattia mi ha forgiato e mi ha reso più forte quando mio marito si è ammalato di tumore ed abbiamo dovuto affrontare un periodo davvero difficile. Ma anche questo suo momento lo ha reso più forte e resistente nell'affrontare il mio secondo trapianto di midollo osseo. Non c'era in noi disperazione, solo accettazione e consapevolezza delle difficoltà e la speranza che tutto potesse andare bene. Ora mio marito è guarito ed io sono in via di guarigione: queste esperienze ci hanno reso più forti e uniti. Apprezziamo ogni giorno il presente e tutto ciò che abbiamo. Abbiamo acquisito una serenità interiore che è un dono inestimabile. Tale serenità ci aiuta ad affrontare ogni problema che la vita inevitabilmente ci mette sulla nostra strada.

Di fronte alla malattia anziché sentirsi sconfitti o sconfortati da ciò che stiamo vivendo e pensare "perché proprio a me?", apprezziamo le cose che a noi sono più care come il nostro stare insieme, i nostri genitori e i nostri amici. L'esperienza della malattia è una reale possibilità di riconoscere ciò che è veramente importante nella vita. Inoltre aumenta la compassione nei confronti degli esseri umani e ci consente di aiutare chi si trova nella nostra situazione. Confrontandoci con persone che hanno avuto un'esistenza molto dura, abbiamo trovato una maggiore resilienza che deriva dal fatto di aver vissuto episodi tragici: superare una grande difficoltà crea una certa stabilità, un atteggiamento mentale e un modo di pensare diversi nei confronti delle avversità o della sofferenza. Così quando queste persone si trovano di fronte a nuove tragedie o a situazioni sfavorevoli, le accettano con meno apprensione e non si lasciano turbare più di tanto. Le privazioni (ostacoli) arrivano perché sono parte della natura della vita e possono essere considerate in chiave positiva, come qualcosa che ha un vantaggio potenziale, quello di contribuire a una maggiore resilienza e forza interiore. Strumenti per coltivare speranza, ottimismo e resilienza: la rivalutazione positiva e l'osservazione dei problemi da una prospettiva più ampia sono i principali metodi per coltivare le emozioni positive come speranza, ottimismo e resilienza.

Tecniche psicologiche cognitivo-comportamentali aiutano nella rivalutazione positiva di una situazione negativa, cercandovi le lezioni che si possono trarre o i possibili esiti positivi. È stato dimostrato che la meditazione e le tecniche di rilassamento aumentano la serenità e la tranquillità. Anche l'umorismo e la risata sono particolarmente efficaci. Pertanto guardate commedie divertenti e fatevi raccontare barzellette dai vostri amici e vi farete una sonora risata! Più speranza, ottimismo e altre emozioni positive possediamo, più sarà facile affrontare i problemi esterni conservando la felicità interiore. Ringrazio il Dalai Lama che con il suo libro "*l'arte della felicità in un mondo di crisi*" mi ha permesso di fare queste riflessioni che ora ho il piacere di condividere con tutti voi.

Nicoletta Re

Dedicato alle donne

*Tieni sempre presente che la pelle fa le rughe,
i capelli diventano bianchi,
i giorni si trasformano in anni.
Però ciò che è importante non cambia;
la tua forza e la tua convinzione non hanno età.
Il tuo spirito è la colla di qualsiasi tela di ragno.
Dietro ogni linea di arrivo c'è una linea di partenza.
Dietro ogni successo c'è un'altra delusione.
Fino a quando sei viva, sentiti viva.
Se ti manca ciò che facevi, torna a farlo.
Non vivere di foto ingiallite...
insisti anche se tutti si aspettano che abbandoni.
Non lasciare che si arrugginisca il ferro che c'è in te.
Fai in modo che, invece che compassione,
ti portino rispetto.
Quando a causa degli anni
non potrai correre, cammina veloce.
Quando non potrai camminare veloce, cammina.
Quando non potrai camminare, usa il bastone.
Però non trattenerti mai!*

Madre Teresa di Calcutta

Le nostra attività

🍏 Il 15 novembre, presso il **Teatro S. Teodoro di Cantù**, la Compagnia degli Instabili ci ha fatto vivere momenti di intensa emozione con lo spettacolo "Oscar e la dama in rosa" di Schmitt.

🍏 Il 27 novembre, allo **Skyline**, si è tenuta la **cena annuale dell'Associazione**: quest'anno abbiamo avuto tanti nuovi amici e come sempre la lotteria che appassiona tutti.

🍏 Il 10 aprile, presso il **Teatro Osoppo**, gli amici di **Colorado Café – Metropolis** e **Zelig** ci hanno regalato la loro ironia e le loro gag esilaranti.



Ringraziamenti

🍏 agli amici **Gilda e Pino Cataldo**, che da anni ci regalano in autunno una manifestazione per far conoscere a Cantù la nostra associazione.

🍏 alla **Cassa Rurale ed Artigiana di Cantù** – al **comitato soci Coop** – alla **ditta Gorla spa** – a **General Sintesi snc** – a **Il Fornaio** – a **Gioielli d'arte Marco Bignami** – a **Studio Bambini** – a **Labor Project srl** – a **Zanfrini srl** – a **BVR srl** – al **fioraio Pollice Verde** che sponsorizzano la manifestazione.

🍏 alla **tipografia Grosa** che da anni ci regala locandine – programmi di sala – inviti per l'evento.

🍏 un grazie speciale alla famiglia e agli amici di **Luca Mecagni** che hanno reso unica la nostra serata di cabaret.

🍏 grazie a **Riky Bocor, Giancarlo Barbara, Urbano Moffa, Omar Pirovano** e **Renzo Sinacori**, per averci regalato la loro verve comica e divertito per oltre due ore.

In ricordo

🍏 La signora **Denise Radici** in ricordo di **Alan Bergoug**

🍏 **Milanopane s.r.l.** in ricordo di **Andrea e Sonia**

🍏 La signora **Maria Enrica Salvini** in ricordo del **dr. Angelo Salvini**

🍏 La signora **Maria Pozzi** in ricordo del **dr. Sandro Novi**

🍏 Il signor **Alberto Bovatti** in ricordo di **Andrea Bovatti**

🍏 La signora **Giacomina Bonacina** in ricordo di **Andrea Bovatti**

🍏 La signora **Luigia Monti** in ricordo di **Severina Turconi ved. Banfi**

🍏 La **Sòcietà Bracco Minoia** in ricordo del **prof. Giuseppe Bianchetti**

🍏 La **famiglia Bianchetti** in ricordo del **prof. Giuseppe Bianchetti**

🍏 La signora **Giovanna Olivari** in ricordo di **Enzo Sartor**

🍏 Gli amici di **Luca Mecagni**

Per eventuali donazioni

i nostri riferimenti bancari sono:

IBAN IT95A 05584 01607 000000048294

BIC BPMIITM I007