

Prefazione

L'oncologia ha percorso una strada lunga e tortuosa per arrivare dove siamo oggi. Siamo partiti da terapie aspecifiche e brutali: chirurgia radicale che rimuoveva non solo il tumore, ma anche ampie porzioni di tessuto sano, farmaci tossici che distruggevano cellule malate e sane con eguale veemenza, e radiazioni che lasciavano segni profondi e spesso irreversibili. Con il tempo, la scienza ha fatto enormi passi avanti. Abbiamo imparato a comprendere il cancro non come una singola malattia, ma come una serie di patologie diverse, ognuna con le sue peculiarità e caratteristiche. Questo ci ha portato a sviluppare la terapia personalizzata, un approccio che tiene conto delle specificità genetiche del tumore di ciascun paziente, rendendo il trattamento più mirato e più efficace, ma soprattutto con un minor numero di effetti indesiderati. Eppure, nonostante questi progressi straordinari, alla terapia personalizzata manca ancora qualcosa. Manca l'elemento umano, quella componente che non può essere misurata in un laboratorio o decodificata in un genoma. Manca il riconoscimento del ruolo cruciale del caregiver, quella persona che, spesso nell'ombra, fornisce supporto, speranza e amore incondizionato, influenzando direttamente il percorso di cura del paziente. Da addetto ai lavori, non avrei mai immaginato quanto la presenza di un caregiver potesse incidere sulla prognosi di un malato. Le curve di sopravvivenza che analizziamo quotidianamente in ambito medico sono composte da numeri e puntini, ma non raccontano le strategie, le tattiche, le vittorie e le sconfitte che pazienti e caregiver affrontano insieme. È qui che questo libro si inserisce, colmando un vuoto che la medicina moderna ha lasciato aperto.

Sergio non è un medico, non è un ricercatore, non è un esperto di oncologia. È una persona comune che, di fronte a una situazione straordinaria, ha scelto di non farsi sopraffare. Ha dedicato la propria vita alla crescita costante e al miglioramento, principi radicati profondamente nella sua pratica del gong fu, che in cinese significa "impiegare tempo ed energia per sviluppare abilità". Questo approccio, che ha applicato con disciplina nelle arti marziali e nel benessere personale, è lo stesso che ha portato nel ruolo di caregiver per suo padre, affrontando la malattia con un impegno che tutti noi dovremmo prendere come esempio. Lui ovviamente non pretende che tutti diventino caregiver, un compito complesso che richiede una piena comprensione e accettazione da entrambe le parti coinvolte. Tuttavia, il suo costante percorso di crescita personale e miglioramento è un modello che tutti possiamo seguire, indipendentemente dal ruolo che scegliamo di assumere nella vita. Ma oltre alla sua disciplina e determinazione, Sergio possiede un'altra abilità straordinaria: la capacità di raccontare la storia di suo padre con una tale intensità e profondità che, leggendo queste pagine, ci sembrerà di conoscerlo personalmente. La sua narrazione va oltre il semplice resoconto di eventi; ci porta dentro la vita di un uomo che affronta il dolore, la malattia, e infine la morte con dignità e forza. E

non è solo la storia di suo padre, ma la storia di ognuno di noi. Riesce a raccontare, con straordinaria empatia, il viaggio che ogni essere umano, prima o poi, deve affrontare: quello di confrontarsi con la malattia, il dolore e la perdita. Il suo libro, purtroppo e per fortuna, è un libro per tutti, che parla di tutti. Attraverso le sue esperienze, ci insegna una lezione fondamentale: la risorsa più preziosa che abbiamo è la nostra mente. E questa risorsa, a differenza dei farmaci e delle terapie, è a disposizione di tutti, gratuitamente. La mente ha un potenziale enorme, capace di influenzare non solo il modo in cui viviamo le sfide della vita, ma anche il modo in cui possiamo trasformarle. Sergio ha saputo sfruttare questo potenziale, non solo per affrontare il cancro, ma per emergere più forte, più consapevole e, soprattutto, libero dai rimpianti che spesso accompagnano decisioni difficili e dolorose.

Un altro insegnamento che ci trasmette con forza è la potenza della comunicazione. In un mondo in cui spesso si parla troppo e si ascolta poco, ci ricorda che la comunicazione non è solo uno strumento per trasmettere informazioni, ma un mezzo potentissimo per comprendere gli altri e noi stessi. Comunicare efficacemente significa entrare in sintonia con le persone intorno a noi, significa trovare il linguaggio giusto per motivare, per confortare, per condividere un dolore o una speranza. Nel suo ruolo di caregiver, Sergio ha dovuto sviluppare questa abilità a livelli straordinari, non solo per sostenere suo padre, ma anche per gestire la complessità delle relazioni familiari e la sfida di coordinare le cure. In questo libro, non ci offre solo una testimonianza di lotta e resilienza, ma ci dona anche un manuale di vita, che può ispirare chiunque si trovi ad affrontare un periodo di difficoltà, che sia legato alla malattia o ad altre sfide. Ci invita a riflettere sul potere della mente, sull'importanza della crescita personale e sulla capacità di comunicare con gli altri in modo autentico e costruttivo.



La storia di Sergio e di suo padre ci insegna che, al di là della medicina e della scienza, esiste un elemento imprescindibile nel processo di guarigione: l'umanità. E questa umanità, fatta di empatia, dedizione e comunicazione, è ciò che può davvero fare la differenza nella battaglia contro il cancro.

- Aureliano Stingi -

Biologo molecolare con Phd in biologia del Cancro, esperto di nutrizione, e longevità.