



Fondazione
onda

Osservatorio nazionale sulla salute
della donna e di genere

2° Concorso letterario

“DAI VOCE

ALLA TUA STORIA”

La solitudine e la fragilità dell'anziano

CONCORSO LETTERARIO
"DAI VOCE ALLA TUA STORIA"

II edizione

a cura di:



Fondazione
onda

Osservatorio nazionale sulla salute
della donna e di genere

SOMMARIO

INTRODUZIONE

1. Scritti premiati

2. Scritti pervenuti

RINGRAZIAMENTI



© Copyright Onda Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere

Finito di stampare nel mese di Giugno 2019

presso  Grafica Veneta, Trebaseleghe (PD)

Printed in Italy

INTRODUZIONE

Onda e il concorso letterario “Dai voce alla tua storia”

Onda

Dal 2006 Onda, Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere, si impegna a promuovere la medicina di genere a livello istituzionale, sanitario-assistenziale, scientifico-accademico e sociale, con l'obiettivo di tutelare e migliorare la salute delle donne attraverso lo sviluppo di attività e progetti focalizzati sulle diverse fasi della vita femminile. Per questo motivo, dal 2007 Onda assegna i Bollini Rosa agli ospedali italiani che offrono servizi e percorsi diagnostico-terapeutici mirati alla cura di patologie che colpiscono prevalentemente le donne.

A partire dal 2016 si sono aggiunti i Bollini Rosa Argento, un riconoscimento attribuito alle RSA, pubbliche e private accreditate, che garantiscono una gestione personalizzata, umana e sicura degli ospiti, supportando famiglie e caregiver nella scelta del posto più adatto per i propri cari non autosufficienti, migliorando al tempo stesso l'accessibilità ai servizi rivolti alla popolazione anziana e riducendo le ospedalizzazioni improprie.

Il Concorso letterario “Dai voce alla tua storia”

Il progressivo e inarrestabile invecchiamento della popolazione, connesso all'aumento di insorgenza di patologie cronico-degenerative, che colpiscono soprattutto le donne, e la conseguenziale perdita di autosufficienza, è un tema caro a Onda che nel 2017 ha ideato il Concorso letterario “Dai voce alla tua storia” con l'intento di offrire ad anziani ospiti di RSA e a chiunque a diverso titolo si prenda cura di loro l'opportunità di raccontare il proprio vissuto.

Il successo della prima edizione, durante la quale sono pervenuti 93 testi, di cui i tre migliori sono stati premiati nel corso di un Convegno presso la Camera dei Deputati, ha permesso di avviare la seconda edizione, aperta a tutta la popolazione e incentrata sul tema della solitudine e della fragilità dell'anziano.

La II edizione

Patrocinata da Senior Italia – Federanziani e Sottovoce (Associazione volontari IEO), resa possibile grazie al contributo di Korian e Publitalia '80 e sponsorizzata da Doro, la seconda edizione ha visto la partecipazione di 130 testi che sono stati inviati tra ottobre e dicembre 2018 da anziani, medici, caregiver e familiari che hanno voluto mettere su carta la propria solitudine, le paure e le difficoltà quotidiane nell'occuparsi di persone che in qualche misura non sono più in grado di prendersi cura di sé stesse. Durante il mese di gennaio, una Giuria scelta ha letto e valutato gli scritti, selezionando i tre migliori che sono stati premiati il 28 febbraio 2019 in occasione del Convegno “*La solitudine e la fragilità dell'anziano: pratica clinica e narrazione si incontrano*” presso Regione Lombardia.

Per saperne di più visita:

www.ondaosservatorio.it/progetti-onda/ii-concorso-letterario/

GLI SCRITTI VINCITORI

I 3 scritti ritenuti più rappresentativi sono stati premiati il 28 febbraio 2019 a Milano presso il Palazzo della Regione Lombardia, in occasione del Convegno *"La solitudine e la fragilità dell'anziano: pratica clinica e narrazione si incontrano"*.



ROSSELLA CRAVERO

Caregiver

"Vuoto di parole"



CRISTINA PETITTI DI RORETO

Geriatra presso la RSA A.S.Far.M.
Induno Olona (VA)

"Il mio lavoro"



GAETANO RIGAMONTI

Volontario presso la RSA Fondazione Bellaria Onlus
Appiano Gentile (CO)

"Le due facce della solitudine"

ROSSELLA CRAVERO

Familiare



VUOTO DI PAROLE

Alle 11 in punto. Non sgarrà mai. La telefonata di Anna è sempre una certezza, ogni giorno alla stessa ora: *Ciao mamma, tutto bene?* Poche parole, il segnale di una presenza. Un filo capace di aggrapparmi alla realtà dell'oggi, fatta di piccoli passi, di un bastone a cui appoggiarmi, di una volontà che si fa sempre più debole. Guardo mia figlia nelle foto, anche quelle di quando era bambina, del matrimonio, dell'estate in montagna. Non ne ho altre. Gliel'ho sempre chieste, ma lei non ama farsi fotografare. *Mi sento brutta e lo sai. Dai, lascia stare, mi vedi in carne ed ossa, non è meglio?*

Il sabato pomeriggio, Anna arriva poco prima dell'ora di pranzo. Posa le buste della spesa in cucina, sistema in frigo il latte e i formaggi, porta i detersivi nello sgabuzzino della lavatrice. Sembra sempre che il tempo le sfugga via. Fermati un pochino, fammi questo regalo. Si siede in poltrona. Perché stai così in punta? Appoggia bene la schiena. *Mamma, non te lo voglio ripetere ogni volta, ho poco tempo, devo mettere a posto anche casa mia, lavoro tutta la settimana. Ho solo oggi e domani.* Sì, hai ragione, ma aspetta, regalami cinque minuti. *Va bene, tranquilla sono qui.*

Non riesce a stare seduta, si avvicina alla libreria, inclina la testa per leggere i titoli dei libri. La guardo, vorrei dirle mille cose. Vorrei farle sapere che mi piace sentire la scia del suo profumo quando va via, e che quasi non vorrei aprire le finestre per cercare di trattenerla. Ma le parole si fermano in gola. *Cosa stai leggendo?* L'ultimo di Marai. L'ho quasi finito, vuoi che te lo passi? *Casomai la prossima volta. Come sei messa con le medicine, devo andare dal medico a farti fare la prescrizione?* No, ancora per una settimana sono a posto. Ma tu come stai? Tutto bene? I ragazzi? *Sì, mamma, tutto nella norma.*

Prende il telefonino in mano, è il segnale che il mio tempo sta per scadere.

Come una ragazzina a scuola, la soglia di attenzione nei miei confronti è colma.

Sai che ieri sono riuscita a scendere e camminare nel parcheggio qui sotto per dieci minuti? *Brava, dovresti farlo tutti i giorni. Ma non hai voglia di aria? Come fai a stare chiusa qui dentro, sempre e solo con un libro in mano?* La voce inizia la salita, le sue parole si arrampicano sulla vetta dell'aggressività, per poi cadermi addosso impetuose, graffianti. Riesco solo ad alzare le spalle. Hai ragione, tesoro.

Si alza, prende la borsa che aveva lasciato per terra vicino al tavolo. *Beh, mamma io vado, mi raccomando.* Faccio leva sul bastone, mi appoggio e sento le gambe ancora più deboli, la seguo a distanza. Anna è già arrivata alla porta, si gira, aspetta che la raggiunga, si abbassa verso di me, è un abbraccio sfuggibile, è una stretta che non riscalda, è uno sfiorarsi senza raggiungersi.

Ciao mamma, ti chiamo domani.

Resto a fissare la porta, sento i suoi passi decisi scendere le scale. Mi avvicino alla finestra, da dietro la tenda la vedo allontanarsi, ogni volta spero in un gesto, in uno sguardo rubato. Ma tutto rimane dentro questo nodo che non si è mai sciolto e che mi porto dentro da tutta la vita. Le gocce che stemperano la mia solitudine mi guardano dal comodino. Prendo il quadernino nero su cui scrivo quasi ogni giorno e che tengo nascosto sotto la biancheria. Lo troverà quando non sarò io ad aprire la porta. Leggerà quello che non riesco a dirle. Il mio non saper essere madre mi strappa le forze rimaste di questo sabato.

Il suo sguardo accusatore mi inchioda ogni volta. La debolezza che non mi ha mai consentito di farle da scudo tra la vita e il dolore è stata la mia condanna. La ferita di un torto che non mi ha mai perdonato butta fuori il suo siero infetto.

All'improvviso sento un dolore mai provato.

La penna e il quaderno scivolano a terra.

Anna, è il mio ultimo grido.

CRISTINA PETITTI DI RORETO

Medico



IL MIO LAVORO

Io vivo il mondo
spogliato.

Svestito dagli stracci
oppure dai mantelli.

Spogliato dal pensiero
e dalla storia.

Io vedo la carne
nuda.

Corrosa dal tempo
ferita dal pianto.

Io incrocio il tuo sguardo
vivo
ancora
e rinasco nel tuo.

GAETANO RIGAMONTI

Volontario



LE DUE FACCE DELLA SOLITUDINE

Il mio nome è Gaetano e da oltre 20 anni mi metto a disposizione degli anziani. Faccio il volontario in una casa di riposo, la Bellaria, un piccolo osservatorio di anime in cui si anellano e intrecciano vite vissute e per questo uniche e speciali.

Durante i primi anni di volontariato la mia domanda ricorrente era comprendere il senso della solitudine, proprio quando la prospettiva è quella di abbandonare il proprio nido, le finte, ma pur presenti, sicurezze, per lasciare il posto ad una minuscola e sobria camera, spesso da dividere con un estraneo, alla presenza di qualche oggetto, velocemente selezionato, che possa testimoniare che anche noi abbiamo avuto un passato di ricordi cui ancorarci. Le maschere cadono una ad una sotto l'egida del tempo che impietoso ha già emesso la sua inappellabile sentenza.

Ebbene, mi sono detto che ci vuole coraggio, quel coraggio che solo passa dall'accettazione dello scorrere dei propri anni, del fatto che non saremo più quelli che credevamo di essere e che ogni nostra convinzione è inevitabilmente destinata a sgretolarsi.

Giuseppina tutto questo coraggio non l'ha avuto. Ormai stella tra le stelle, conobbi Giuseppina i primi anni di volontariato, quando ero ancora un giovane volenteroso, convinto di dare il proprio contributo al mondo. È anche grazie a lei che sono diventato ciò che sono. "A buon intenditore poche parole", così si usa dire e con gli anziani tale detto non potrebbe essere più vero, tanto che impari presto che solo l'ascolto e l'osservazione sostengono ogni nostra teoria.

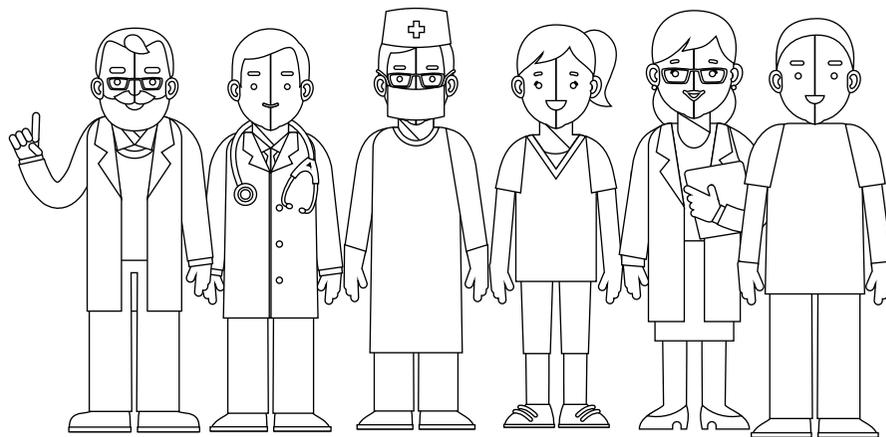
Giuseppina era sempre stata una donna forte, per l'epoca anche discretamente colta, abituata a ricoprire un "ruolo" di guida, di primo piano

nell'ambito familiare. Impegnata e implacabile, con se stessa e con gli altri, Giuseppina aveva mantenuto un saldo controllo sulla sua ed altrui vita. Quando la conobbi non potei fare a meno di notare la sua postura, fiera ed eretta, il suo sguardo fisso, indagatore e pronto a cogliere qualunque sfida o debolezza altrui. Notai che in lei muoveva potente una richiesta di riconoscimento che gridava vendetta per l'affronto di dover subire il torto di un destino così inglorioso. Ogni giorno Giuseppina sciorinava una sequela di rimostranze che meritavano una lettura più profonda. Tutto quel lamentarsi non faceva altro che rinforzare il mio sentire: la solitudine non ha nulla a che vedere con il sentirsi soli perché quest'ultimo nasce da uno stato di profondo bisogno che scaturisce dal non essere più visti come prima, dalla delegittimazione di ogni propria azione.

Diversa è la solitudine, lenta conquista da assaporare nella sua totalità, intesa come valore positivo, come capacità di stare bene con se stessi. Essa giunge alla persona come un porto sicuro e rassicurante solo dopo aver accettato il cambiamento che la vita porta con sé. Giuseppina, lo capii dopo, non aveva imparato a lasciare andare e questa condizione pesava su di lei come piombo, creando una forte sensazione di fragilità e vulnerabilità, apparentemente mascherate da un ruolo oramai perso. L'immagine di questa donna, sempre in attesa di un cambiamento di vita che purtroppo non sarebbe mai potuto accadere, mi lanciò una sfida che seppi cogliere in un unico modo e che, ancora oggi, risuona fortemente in me. Ascoltai oltre le parole, ascoltai con tutta la mia presenza, attento, proiettandomi su di lei, intercettando così il suo dolore e, tacitamente, la sua possibile redenzione.

GLI SCRITTI PERVENUTI

Vorremmo celebrare, attraverso questa raccolta, i 127 autori degli scritti pervenuti che non hanno raggiunto il podio. Grazie a tutti coloro che, attraverso le parole e le emozioni trasmesse, hanno condiviso la loro esperienza la loro esperienza come esempio per chi supporta gli anziani ogni giorno.



PASQUALE RUNFOLA

Familiare

“A mezzanotte sai che io ti penserò, ovunque Tu sarai sei mia”

Luisa ascoltava in silenzio - seduta su una carrozzella nella saletta dell'ospedale - una delle più famose canzoni d'amore di Celentano, che un gentile signore - non più tanto giovane nemmeno lui - stava cantando con la chitarra a un gruppo di anziane signore lì ricoverate.

“E quando mezzanotte viene, se davvero mi vuoi bene, pensami mezz'ora almeno e dal pugno chiuso una carezza nascerà...”

Si poteva sentire nitida, in mezzo a un flebile e stonato coretto, la voce di una delle vecchiette, che seguiva il pezzo con particolare entusiasmo, cantando con un tono molto elevato.

Molte delle donne presenti, invece, racchiuse a cerchio intorno al volontario cantante, per lo più stavano zitte; c'era chi ascoltava, chi si era assopita, chi era preda di una flebo o di un catetere, e chi non capiva... perché non avrebbe più potuto capire.

Luisa da parte sua capiva tutto, anche se aveva il capo leggermente piegato di lato, stanca, martoriata.

Ascoltava, guardando fisso quell'uomo gentile, che ogni tanto veniva lì in ospedale per un paio d'ore con la sua chitarra a cercare di rendere meno difficili le giornate di chi è ricoverato in un reparto di lunga degenza.

Quella canzone del Molleggiato le ricordava con nostalgia le sere d'estate di quei formidabili anni sessanta, per lei pieni di vita, di fermento e di festa. Soprattutto Luisa ricordava il suo Mario, perso ormai da qualche anno per una maledetta emorragia cerebrale che lo portò via così, in un attimo; e via così anche la loro bellissima vita e la loro storia insieme.

In quei begli anni ormai lontani, al suono di quel pezzo, i due sposini ballavano un romantico lento, sussurrandosi reciprocamente le parole del testo, manco fossero loro gli autori; ma lo avevano sentito e cantato così tanto che ormai lo sapevano a memoria.

Mentre esplodevano i ricordi come fitte allo stomaco, ma più forte era un

dolore indefinito al cuore, Luisa avrebbe desiderato che l'infermiera potesse arrivare per cambiarle il pannolone, ormai intriso di urina già da qualche ora.

Attendeva una gentilezza, non tanto un dovere, solo un atto di gentilezza. La sua attesa avrebbe dovuto probabilmente essere lunga, e lei ormai lo sapeva: un vecchio è spesso abbandonato come un cencio; un vecchio non deve avere bisogno di nulla. Un vecchio può aspettare.

“Lalalala lalalala...”

Che coro stonato in quella saletta dove alcune persone stavano parcheggiate al loro destino.

La “canterina” intanto ci dava dentro, coinvolta; Luisa era contenta di lei, perché in qualche modo trasmetteva energia a tutte le altre.

Forse era proprio quello il segreto: farsi forza tra loro per non dover attendere l'aiuto di altri, siano essi medici, infermieri o parenti.

A proposito di parenti, Luisa aspettava da qualche giorno la visita di almeno uno dei suoi figli, magari con la sorpresa di vedere qualche nipote.

Quella attesa le sembrava quasi più dolorosa di quella per il cambio del pannolone o della miracolosa pillola quotidiana di Maalox.

“Quando avranno bisogno della firma sull'assegno si faranno vedere”, pensava sospirando; ma l'ultimo assegno che aveva compilato era stato particolarmente corposo, e Luisa capì che avrebbe dovuto aspettare ancora molto tempo per vedere qualcuno.

“Mario, perché almeno Tu non mi hai aspettato?” - si domandava - “Perché hai preso e te ne sei andato senza accompagnarmi in questi lunghi anni di vecchiaia?”

A Luisa non restava altro che attendere di raggiungere il suo Mario in quel posto sconosciuto che sembrava però di poterle garantire un riparo sicuro, un rifugio a quella malinconia e a quel dolore.

Quell'attesa era ormai la sua unica certezza, che a volte si trasformava in una flebile speranza.

“Quante canzoni dovrò stare qui ad ascoltare ancora? Quanti pannoloni dovrò ancora attendere di cambiare? Eppure arriverà il mio momento, Mario, Amore Mio. Quando sarò di nuovo insieme a Te - lontano da qui, ancora e per sempre - avrò finalmente smesso di aspettare”.

MARIA ROSA BERDONDINI

Familiare

Tu eri uno scrigno di ferro
Raramente ti aprivi a svelare il tesoro
E io non avevo la chiave giusta

A lungo ho cercato un sole, un tramonto
Che ti regalasse un'emozione
per sciogliere il nodo

Abbiamo vissuto anni su binari diversi
Il tuo portava sempre più lontano
Verso un dove che non raggiungevo mai

C'è voluto il grigio dei miei capelli
Ora che non ci sei più
Per iniziare a capire i tuoi silenzi

Adesso che il rimpianto mi rende pesante il respiro
Ritrovo il tuo tesoro ancora intatto qui
Pronto a svelarsi, finalmente, per me.

ENRICA MEREGHETTI

Tecnico sanitario di radiologia medica

Sono qui, a trascinarci lungo il corridoio. Ogni giorno gli stessi passi: vado avanti, salgo le scale, passo davanti alle infermiere.

Quanti giorni sono passati? Quante persone ho visto, in quanti mi hanno toccato le mani? C'è qualcosa, di tutto questo, che mi interessa veramente? Non vi capita mai di fermarvi e di pensare a cosa vi spinge ad andare avanti, ma non trovare nessuna risposta?

Passano le ore, i giorni, i mesi, e ogni istante è uguale. Come se stessi aspettando qualcosa, ma in realtà non sto aspettando niente. Venisse qualcuno a trovarmi, vivrei nell'attesa del suo arrivo. Sarei contenta, forse anche felice... Ma sono giorni che non vedo nessuno, se non queste divise bianche che mi corrono intorno come fantasmi. Sono arrivata al punto di sorridere anche ai parenti degli altri. Forse gli faccio pure pena.

La mia compagna di camera, lei sì che è una signora fortunata... Tutte le mattine e tutte le sere viene qualcuno a trovarla, anche solo per pochi minuti. Ma lei lo saprà, quanto è bella la sua vita?

Mi rendo conto che non ho obiettivi, proprio io, che ho sempre cercato di vivere al massimo! Ho lottato così tanto, giorno per giorno, e per cosa? A cosa è servito sopravvivere, se sono qui a marcire da sola?

Ho messo la mia vita a servizio degli altri, ma a pensarci bene, chi ha vissuto per me? Chi mi ha mai messa al primo posto? Forse ha ragione chi dice che chi vive per gli altri alla fine non vive per nessuno in particolare.

Che poi, perché proprio a me?

Io sono una donna intelligente! Ho così tante cose da raccontare, da insegnare, e non c'è nessuno disposto ad ascoltarmi. Il tempo corre via inesorabile, i giorni passano, e tutte le cose che ho visto, toccato, amato, se ne andranno insieme a me, sigillate in queste labbra che non parlano mai con nessuno. Mi sento così... Inutile.

Torno in camera, sono già stanca. Questo maledetto corpo è come una crisalide, mi impedisce i movimenti e mi inchioda qui, a letto, sdraiata. Ap-

pena prima di stendermi, trovo le forze di versare un bicchiere d'acqua sul lenzuolo. Cerco con una mano il campanello, chiamo l'infermiera. Arriva quasi subito.

"Marta, cara, cosa c'è?"

La ragazza è premurosa, ma affaccendata. Si infila i guanti.

È stanca perché sta per smontare dalla notte. Lo so, ho studiato a memoria tutti i suoi orari. So anche che si chiama Giada, che è appena stata assunta e che ha un ragazzo che non le regala mai dei fiori.

Giada, Giada... La vita è troppo breve per perderla appresso a chi non ti regala fiori...

Vorrei darle mille consigli sulla vita, sull'amore, sul rispetto. Vorrei dirle di uscire, correre, cantare, saltare in braccio ad un ragazzo più bello del suo. Vorrei dirle di circondarsi di persone che la amino al punto da non abbandonarla mai.

E invece so che questo discorso finirebbe qui, in pochi secondi, lei lo dimenticherebbe subito e poi sparirebbe di nuovo. Mia unica amica, ti prego, rimani qui ancora un po' con me...

Le indico il lenzuolo. "È bagnato. Mi cambi?"

Lei sbuffa. "Ancora?! Come ieri! Non potevi aspettare il cambio turno, vero? No, devi tirare matta me!"

Allunga le braccia per farmi alzare. Fingo più fatica di quella che ci metterei, giusto per indugiare qualche attimo in più in questo goffo abbraccio.

"Grazie", le sussurro. Chissà se ha capito perché.

RENZO CAMPO DELL'ORTO

Pensionato

Sono le nove e venticinque.

Venticinque come i gradini che, ogni mercoledì mattina il mio ginocchio sinistro scala, in un crescendo di fatica, fino a farmi arrivare al pianerottolo. Sceglie di "farmi male" con garbo perché sa bene che, nonostante i miei acciacchi, quando mi chiederanno come sto, risponderò come sempre: "Benino, dai...". Bene sarebbe troppo, male troppo poco.

Nella saletta mi attendono almeno una dozzina di "pazienti" anziani. Non sono un medico. Sono un infermiere professionale in pensione, e sto aprendo la porta dell'ambulatorio infermieristico che l'Amministrazione Comunale del mio paese ha aperto da qualche anno al primo piano del Centro Sociale. Riconosco subito Giovanni, in piedi vicino alla moglie obesa che se ne sta seduta su due sedie, ha gli occhiali calati sul naso e sta guardando il telefonino da sopra le lenti.

Nascondo la fatica dell'ascesa e saluto tutti. Come ogni mattina sono qui per misurare e ascoltare. Faccio volontariato, volentieri. La prima ad entrare è la signora Amalia, alta, magra e distinta. L'odore di naftalina sui suoi abiti è mitigato dal profumo di acqua di rose dei suoi polsi. Pressione 135 su 70, glicemia e colesterolo nei limiti, come sempre. 84 anni, i suoi, che surclassano i miei 68! Le lancette del vecchio Eberhard d'argento che porto da sempre al polso sembrano voler rallentare, per permettermi di ascoltarla. Mi parla dei suoi nipoti, della laurea di Matilde di cui è così fiera... Appoggia sul tavolo un minuscolo taccuino e, armeggiando un po', con la lentezza degli anziani, estrae una vecchia foto del marito. Prima di mostrarmela la guarda e una minuscola lacrima le scivola, come una perla, sulla guancia, segnata da rughe profonde.

Mostrandomela, mi racconta di quanto ancora le manchi quell'omone dalla faccia buona. Mentre le applico il saturimetro le tengo la mano per qualche

istante. "Novantanove per cento Amalia! Può andare tranquilla al mercato... ho visto dei pomodori magnifici qua sotto, sa! Ci vediamo la prossima settimana!".

Le do un bacetto sulla guancia, lei diventa rossa ma sorride sotto i baffi e cendo mi saluta con la manina magra, come una dodicenne.

Dopo di lei, è una processione di vecchietti che sfilano per misurare la pressione o farsi bucare la punta dell'indice. Il mio tempo è un orologio stanco, ma va bene così, ci sono tante storie da ascoltare, tante solitudini da lenire, tante guance, delicate come il vetro, su cui posare una carezza. Il signor Luigi è moderno. Varca la soglia dell'ambulatorio con lo smartphone tra le mani. Me lo avvicina pericolosamente agli occhi e dice: "Signor Renzo, guardi le analisi che ho fatto in Ospedale... van bene vero?" Do un'occhiata veloce e lo rassicuro sui risultati. La pelle trasparente delle sue braccia non riesce a nascondere qualche brutto ematoma. È la cardioaspirina. Gli chiedo come va a casa. Posa il telefonino, si avvicina e mi sussurra all'orecchio: "Cosa vuole signor Renzo... sono sempre da solo... vedo mia figlia una volta a settimana e i miei nipoti a Natale e a Pasqua... han sempre da fare. Devo fare tutto da me... non ce la faccio più a tenere in ordine la casa... sa...queste botte qua... urto continuamente contro tutto." Mentre mi parla gli tremano le mani, e il suo alito odora di vino. Avrò tracannato i soliti due "bianchetti", li chiama "i miei amici più sinceri".

"Ma perché non si iscrive all'Università della terza età? Ci sono tanti corsi... anche quello di sommelier..." gli dico e spero tanto che mi dia retta e abbandoni quelle amicizie, pericolosamente sincere. Gli misuro la pressione e lo congedo con una pacca sulla spalla. Fuori c'è una bella giornata di sole. Dall'asilo qui accanto arrivano le voci spensierate dei bambini che giocano sul prato. All'uscita da scuola molti di loro troveranno i nonni ad aspettarli con un sorriso. È ora di chiudere.

Mi porto a casa la voce cupa della solitudine, ma anche la forza di questi vecchi. Fragili canne d'argento che ondeggiavano al vento degli anni.

Il mio vecchio Eberhard può riprendere il ritmo del tempo.

SILVIA GRIMALDI

Familiare

Gentile Osservatorio Onda vi scrivo perché sull' editoriale *Buone Notizie* ho visto il riferimento al vostro concorso letterario. Io sono stata una allieva del professor S.Z. che era docente di economia a Bologna e a Milano alla Bocconi.

Mi ricordo che era un professore che stimavo... i contenuti delle sue lezioni mi piacevano. Mio padre il signor Giovanni leggeva spesso il Corriere della Sera...anche mia madre la signora Domenica. Io sono figlia di due persone laureate (legge e farmacia) le quali credevano nel mondo dell' università o che comunque provenivano da un contesto scolastico risalente a quaranta anni fa. Il mondo della scuola e la società sono molte cambiate nel corso di questi quaranta anni. Mio padre il signor Giovanni è deceduto nel mese di febbraio di questo anno... aveva 78 anni. Io ho cercato di assisterlo il più possibile... in effetti non ho un lavoro e desideravo stargli vicina fino alla fine. Ritengo che fosse una persona che mi aveva dato molto durante i primi anni della mia vita e ritenevo che fosse giusto anche sdebitarmi un po' con lui. Lui era un paziente cardiopatico dell' Ospedale Monzino portatore di pacemaker. Però devo essere onesta... a seguito dell' applicazione dell' impianto al cuore si lamentava con me di sentirsi le gambe stanche, di avere il sovrappeso, di non riuscire a fare le passeggiate che faceva prima. Poi si erano sviluppati degli edemi sugli arti inferiori delle bolle che io ritenevo dipendessero dal cuore che non batteva regolarmente. Devo dire che secondo me gli ospedali sono brutti e sono anche male organizzati... avevo notato anche la prescrizione da parte della dottoressa cardiologa del Monzino di un medicinale eccessivamente pesante per lui da loro motivato con il fatto che era grande e grosso. Poi ho notato che quando si è sentito male la cardiologa dell' ambulatorio dello scompenso cardiocircolatorio del Monzino non si è fatta reperire, gli operatori del 118 hanno detto che non lo trasportavano nell' ospedale presso il quale era in cura per il cuore perché ritenuto da loro troppo lontano rispetto a dove risiedeva. Così è stato

ricoverato rapidamente in geriatria al Bassini a Cinisello Balsamo dove è morto in sei giorni con un protocollo terapeutico di carattere eutanasiaco... dosi crescenti e letali di morfina iniettati nel corpo di questo paziente fino a cagionare la morte per arresto cardiaco giustificando questo trattamento per non farlo soffrire. È vero che mio padre il signor Giovanni non soffre più le angherie di persone che la malattia e la disabilità le fanno sentire come un peso..forse persone che non nutrono affetto nei confronti dei loro degenti. Poi avevo notato che parlare con i medici e chiedere spiegazioni era molto difficile perché sempre impegnati e chiusi nei loro ambulatori. A me come figlia rimane il ricordo di mio padre persona che io stimavo perché mi ha sopportato per ben 41 anni e credo che meritasse anche un premio per la sopportazione e la disponibilità umana avuta nei miei confronti ma non per pochi giorni ma direi per anni. Accudire mio padre lo ritenevo mio dovere come figlia non credo sia giusto offendere persone non autosufficienti. Inoltre l' affetto che spesso danno è notevole.

Io ero felicissima quando beveva, quando mangiava, quando cambiavo il pannolone...cercavo anche di capire dove acquistare il letto ortopedico. Certi medicinali prescritti dai medici li ritenevo troppo pesanti..dubitavo sull' utilizzo di quei medicinali, forse eccessivamente pesanti per lui con rilevanti effetti collaterali. Poi forse ritenevo che lo apparecchio il pace maker non funzionasse bene... l' elettrocardiogramma dava battito irregolare. Però ho notato che anche se viviamo nel Nord Italia mi sono sentita dire dagli operatori del 118 che al Monzino respingevano i loro pazienti, non avevano posto, li' non lo volevano portare... al Bassini presso il reparto di geriatria dove è stato ricoverato mi sono chiesta se sia stato visitato almeno da un cardiologo avendo allegato la scheda del cardiologico. E poi ritengo che i medici dovrebbero fare firmare al degente se in grado di intendere e volere o al familiare che lo assiste un consenso informato sulla metodica terapeutica che intendono praticare nel reparto o se ci sono delle possibilità per la persona oltre alla morte. Io mi sono sentita solo dire che non c'era nulla da fare, che lo fanno per non farli soffrire però do ragione anche a quelle persone che ritengono che i medici decidono della vita e della morte degli altri senza una adeguata informazione e consapevolezza.

Non sempre sono medici possibilisti e mi sono interrogata se lo facessero nell' interesse della persona o se lo volessero eliminare e porre fine alla sua vita. Le geriatriche dovrebbero essere reparti per gli anziani come le pediatrie per i bambini e le ginecologie dovrebbero essere reparti per le donne in gravidanza. Comunque è vero che attualmente non soffre più... io guardo tutti i giorni la sua foto e la sua urna cineraria a me rimarrà sempre il ricordo di mio padre il signor Giovanni. Può essere che anche io abbia commesso i miei errori però sono sicura che è stata per me una delle poche persone che in questa mia esistenza terrena mi ha voluto bene veramente ed autenticamente.

Ritengo che nel corso della vita di una persona gli amici veri e autentici siano pochi quelli che vogliono il bene dell' altro veramente e autenticamente esistono e sono pochi. Io lo ho considerato e lo considero all' attualità un vero amico per me e di lui mi rimane il suo ricordo. tanto di quello che ho realizzato nel corso della mia vita lo devo anche a lui. Per il futuro non lo so... ovviamente ho chiesto le cartelle cliniche di mio padre a seguito della sua morte probabilmente io non condivido queste metodiche terapeutiche così definitive sulla persona... so che si tratta di persone ammalate che si lamentano, che sono noiose, che sono anziane... vanno anche un po' sopportati.

Ovviamente non tutti hanno questa pazienza per loro si tratta di un lavoro.

MARIA FAZIA MASCHERONI

Familiare

L' ORTENSIA

Mamma? Mamma!

Mi guarda con l'aria smarrita di chi si trovi davanti un'estranea, le lacrime scivolano lentamente tra le rughe dei suoi 93 anni.

Mamma, sono io, perché piangi?

Alza a fatica una mano per asciugarle, senza riuscirci.

Non è stata colpa mia, mormora, e adesso singhiozza.

Che cosa? Che cosa non è colpa tua?

Non stavo parlando, balbetta, non ero io che chiacchieravo, erano le altre... ma la maestra ha messo in castigo me! Non riesce a frenare il pianto.

L'abbraccio stretta, le sorrido: Ma no, mamma, non sei in castigo, guarda, sei qui in giardino, al sole, adesso ti do la merenda, dai, smetti di piangere...

Fatica a credermi. La sua voce è ancora rotta, esitante: Mi ha mandato dietro la lavagna!

Le accarezzo piano i capelli bianchissimi, sottili e impalpabili come la vita a cui, senza saperlo, continua ad aggrapparsi. No, mamma, non è vero, è stato un sogno, solo un sogno! Adesso però sei sveglia, il sogno è sparito, guarda, ti ho portato il gelato!

Tira su col naso, le porgo il fazzoletto, lei lo osserva e aggrotta la fronte come se non sapesse che cosa farne. Dai, mamma, soffia, ecco, brava, e non piangere più!

Il gelato, la prediletta coppa al caffè, cattura la sua attenzione. Gliene accosto un cucchiaino alle labbra. Lo assaggia e sorride.

E' buono, vero? Annuisce, mi fa capire di volerne ancora, lo gusta tutto con evidente soddisfazione.

Non nasconde la delusione quando le mostro la coppa ormai vuota.

Si guarda attorno. Dove sono le altre?

Le altre chi?

Le mie compagne! Sono già andate a casa?

So che devo assecondarla, è ancora troppo immersa nel suo mondo. Sì, sono andate a casa, perché?

Voglio andare a casa anch'io!

Non ho il coraggio di dirle che a casa non può tornare: solo qui nella struttura può essere assistita adeguatamente, la nostra casa è troppo piccola e lei ormai non si muove più. Devo mentire.

Ma ci sei già, a casa tua, questo è il nostro giardino, non lo riconosci?

Sfiora timidamente con la mano il cespuglio di ortensie fiorite accanto al quale fermo sempre la sua sedia a rotelle, perché anche nel nostro piccolissimo pezzetto di terra lei aveva voluto questo fiore. Sì, dice, è il nostro giardino. E tu che cosa ci fai, qui? mi domanda.

Voglio stare con te, rispondo. Sono tua figlia, no?

Scuote con forza il capo. No, la mia bambina è a scuola adesso, arriva dopo!

L'abbraccio ancora più stretta. Accarezza l'ortensia e guarda lontano.

007GM

Pensionata

UN'ESTATE INFERNALE

Fuggire dal caldo torrido
è legittimo, è naturale,
ma tentare di coprire le pene
sa di egoismo o codardia.

Partire lasciando qualcuno
dibattersi in ansie e paure
per minacce alla salute
è difficile, allora che fare?

Mi aspettano notti fresche,
passeggiate nei boschi,
prati fioriti, meritato riposo
e... le amiche di sempre.

Mi decido e parto da sola
per un tempo che spero sollevi,
contando sui mezzi moderni
e fiduciosa nella preghiera.

Arrivando quassù mi accolgono
le Contrade, ciascuna un'amica,
non vedo l'ora di rivedere questa,
spero quella sia già arrivata.

Subito noto la casa chiusa,
chissà, forse sarà in negozio,
il giorno dopo mi avverte il marito,
è morta da tre mesi, all'improvviso.

Passo più avanti, qui è aperto,
allora mi precipito per salutare,
non può ricevermi, non sta' bene,
torna domani, ne sarà felice.

In giardino incontro occhi sbarrati,
un sorriso spento, incedere incerto,
è crollato il castello amoroso
dove tutto sembrava eterno.

Corro in alto, di sicuro mi aspetta
per raccontare ancora una volta
quella storia di dolore e morte,
ma almeno mi rivede con gioia.

Mi reco per il rosario in chiesetta,
rivedrò certo la bionda e la bruna,
ma oggi c'è solo la bionda,
è volata da quassù la sorella.

Timidamente mi inoltro nel bosco
temendo di trovare chiuso,
sulla porta c'è una carrozzella
e un visetto che sorride appena.

Oggi è mercato,
troverò qualcuno, mi si avvicinano madre e figlia,
la prima sorride muta e spenta,

la seconda tenta di dar voce.

Per gli anziani si sopporta
ma quando è un giovane,
un figlio che si rovina per colpa o per destino,
quello pesa come sasso nel cuore.

Eppure quassù il cielo è limpido,
il sole effonde un tiepido calore,
i fiori sbocciano, gli animali passano,
il verde dona refrigerio e pace.

Allora prende la nostalgia del tempo,
la smania di fermarne il declino,
lo smarrimento attanaglia il cuore.
Sono sola, paese mio fermati!

Resta il mio primo amore...

FEDERICA LORETI

Infermiera

ANDARSENE, SOLI.

Sento l'infrangersi improvviso del vetro e mi accorgo dei piccoli pezzi taglienti che giacciono sul pavimento non appena abbasso lo sguardo. Lavorare in corsia è una lotta contro il tempo e non ci si può fermare mai. Vuol dire incastrare ogni singola attività e portarla a termine nel modo corretto. Non si ha tempo per le chiacchiere.

Caterina guardava sempre fuori dalla finestra, ammirava il paesaggio della collina che si stendeva davanti a lei e i suoi occhi grigi si perdevano nel verde. Non parlava mai molto, chiamava soltanto quando aveva davvero bisogno di aiuto e ogni volta diceva grazie, con quella sua voce così sottile, così limpida che avevi paura di potesse rompere da un momento all'altro, proprio come quei pezzetti di vetro che sto fissando in questo momento.

Quando entrai in camera la trovai al solito posto, sulla sua carrozzina, con una coperta dell'ospedale sulle ginocchia troppo fragili per poter sorreggere ancora il suo peso. Tenevo tra le mani poche pastiglie che avrebbe dovuto prendere e mi avvicinai al comodino per prendere il bicchiere d'acqua con cui le avrebbe assunte. Caterina però non sembrava prestare attenzione a quello che facevo, di solito era molto collaborante, ma quel giorno sembrava concentrata su altro. Seguì il suo sguardo e mi fermai su due ragazzi di circa quattordici anni che erano venuti a trovare Anita, l'anziana signora dallo sguardo burbero che occupava la stessa stanza di Caterina.

Anita, che solitamente restava a letto imbronciata, aveva chiesto di sedere in carrozzina per il pasto, forse per dimostrare ai nipoti di essere ancora in grado di mangiare in autonomia e stava ridendo di gusto per qualcosa che avevano detto i ragazzi.

Caterina li osservava attentamente, in silenzio. Il suo sguardo vagava dalle figure intorno ad Anita al comodino con i fiori freschi. Mi voltai istintivamente verso il letto di Caterina che giaceva in ordine, completamente asettico e il comodino, spoglio e anonimo. Mi chiesi quando avesse ricevuto la visita dei parenti e mi accorsi, con sgomento, di non averli mai visti. Caterina era

completamente sola da quando il marito era morto sette anni prima e nessuno era mai venuto a salutarla in ospedale.

Cominciai a sentire le gambe pesanti e le braccia mi caddero lungo i fianchi. Caterina continuava ad osservare i nipoti di Anita con lo sguardo sempre più triste, gli occhi che vagavano da una figura all'altra velandosi sempre di più.

Mi sedetti accanto a lei:

-Principessa, prendiamo le pastiglie?

Finalmente ottenni la sua attenzione, gli occhi lievemente stupiti indugiavano sulla mia vicinanza, ma poi annuì e prese le pillole che le porgevo. Non dissi altro, ero in punta di piedi sulla soglia del piano e non avevo intenzione di far uscire nemmeno una lacrima. Lentamente, come se il movimento la costringesse ad uno sforzo sovraumano, Caterina, allungò una mano e strinse la mia. Poi continuò a guardare fuori dalla finestra. Le sue dita erano sottili, pallide, piegate dall'artrosi, ma straordinariamente calde. Chissà qual era la sua storia. Non trovai mai risposta alla mia domanda.

Caterina se ne andò pochi giorni dopo; se ne accorse un'infermiera che, passando davanti alla sua camera, l'aveva vista paurosamente immobile. Si era spenta in silenzio, di nuovo senza chiamare nessuno, senza dare segni di cedimento durante il giorno, semplicemente qualche giorno prima era mentre adesso non è più.

I colleghi lo hanno comunicato a bassa voce, quasi sussurrando, perché sanno che quella piccola anziana aveva scosso un po' la mia routine quotidiana. Ho assimilato l'informazione senza battere ciglio, senza dir nulla, annotando i dati della signora che aveva occupato il suo posto letto e ho cominciato a lavorare.

E ora sono qui che fisso quei piccoli pezzi di vetro sul pavimento, lucidi come gli occhi di Caterina quando aveva realizzato di essere sola, e lascio scendere le lacrime, finalmente, perché non ho più nessuno a cui nasconderle.

0091C

Familiare

UNA MALATTIA CONTAGIOSA

Mamma questa sono io, tua figlia, e questi i miei fratelli. L'altro invece è papà, tuo marito! Guarda la fotografia, la più bella sei tu.

È ancora bella mia madre, malgrado conviva da anni con una malattia contagiosa. È bella nonostante lo sguardo perso, i chili in meno, e i capelli canuti. Il sorriso però è quello di sempre, stupendo! Con una fila di denti perfetti, che è un'impresa farle lavare.

L'Alzheimer è un ladro; ti ruba i ricordi e la dignità, ti sottrae anche gli affetti più cari, che in maniera altalenante diventano acerrimi nemici, ospiti indesiderati che tentano di portarti via i tuoi averi.

Noi ci adoriamo, ma per mesi mi hai respinto con i peggiori epiteti, sbattendomi fuori da casa tua con violenza e aggressività.

Quante lacrime ho versato in questi anni, lacrime di rabbia e ribellione quando mi rifiutavo di accettare la diagnosi, lacrime di pena quando vedevo sprofondare la tua fierezza e intelligenza nel vuoto di una realtà a me sconosciuta, lacrime di terrore all'idea che tu potessi realizzare ciò che ti stava accadendo, e ancora lacrime di commiserazione verso me stessa che, cercando di sostenere te, perdevo di vista le necessità dei miei figli, faticavo a concentrarmi sul lavoro, e trascuravo le amicizie, con un inevitabile senso di colpa e di inadeguatezza.

La sera però, quando vengo a trovarti, tu mi sorridi e mi dici che sono tanto simpatica. Io allora ti riempio di baci, e allargo le braccia per indicare l'ampiezza del posteriore della badante; e questo ti fa ridere a crepapelle! Hai conservato il senso dell'umorismo!

Sei il termometro delle mie giornate; se ti lascio serena e sorridente, torno a casa felice, ma se quando vado via sei triste, io porto via con me la malinconia e la pena che dovrò cercare poi di mascherare davanti ai miei bambini. Le rare volte che la sera non riesco a passare a casa tua rimango agitata per tutta la notte, per la paura che tu possa andar via senza salutarmi. Ogni

giorno perdo un pezzo di te, non si può tornare indietro. Anche papà fa la sua parte, in silenzio si crea uno spazio di solitudine, che lo tuteli dalla pena infinita di assistere al lento ma inesorabile smarrimento della compagna di una vita. Ti sta accanto, ti accarezza la guancia con garbo e ti prende la mano, che ancora oggi cerca la sua. Lui è l'unico che ancora chiami per nome. Tutto è cambiato nella nostra vita, per questo motivo dico che l'Alzheimer è contagioso. La tua casa un tempo perfetta è oggi sottosopra; le pentole nel salotto e un rolo di carta igienica che troneggia sul tavolino. È anche un po' sguarnita, alleggerita dal transito delle numerose badanti che si sono avvicinate negli anni. La mia mamma mangia e beve poco. Faticiamo a lavarla e a farla camminare. I suoi discorsi sono indecifrabili, lo sguardo spento, perso nei suoi pensieri o forse nel nulla, chi può saperlo? Mi domando se questa sia vita e, Dio mi perdoni, a volte le auguro di andare via presto, per non soffrire più...per non vederla più soffrire... Poi però cambio idea, quando ride e canticchia, quando discorre civettuola, anche se io non la comprendo, penso che sì, anche questa sia vita, magari diversa, ma pur sempre vita. E la vorrei tenere con me per sempre. La vecchiaia è una malattia di cui tutti dovrebbero morire. Il problema sono gli effetti collaterali; la solitudine, la fragilità che umilia e priva della dignità, l'abbandono... Ma tu come eri prima? Mi viene l'angoscia quando realizzo che non ricordo più molto di te quando eri sana, i ricordi della tua vita precedente sono stati sostituiti dalle immagini di oggi. Ricordo solo che eravamo spesso in contrasto, e questo è l'unico regalo della malattia: ci ha offerto un pretesto per avvicinarci; indebolendo te, ha rafforzato il nostro rapporto. Oggi ti guardo e ti prendo le mani, sempre bellissime e curate, le bacio a lungo, e realizzo che anche se tutto è cambiato, resta inalterato l'affetto che ci lega.

LAURA CEPPI Operatore

LA SOLITUDINE E LA FRAGILITÀ DELL'ANZIANO.

Sono tante le storie che si accendono nella mia testa quando la parola "anziano" viene messa affianco a "solitudine e fragilità". Sono un'operatrice, coordino tutti i giorni il lavoro di numerosi assistenti sanitari nella struttura in cui svolgo la mia professione, è faticoso ma lo faccio sempre con passione e motivazione. Vedo tante situazioni diverse, ho conosciuto e conosco migliaia di anziani e di familiari preoccupati, agitati, tristi o sollevati. Tra i tanti aspetti che mi hanno portato a mantenere e amare nel tempo il mio lavoro vi è la possibilità di rispondere ai bisogni concreti e relazionali degli ospiti, questo mi fa sentire utile, so di aver fatto qualcosa per il loro benessere, so di provarci quotidianamente. In particolare, in queste poche righe, ho scelto di raccontarvi cosa mi succede quando accudisco Vittoria, un testarda e curiosa donnina che vive nel Nucleo Alzheimer. Donnina esatto, in senso dolce del termine: una signora minuta, con capelli bianchi corti ed occhi neri, profondi, scrutanti, forse in cerca di risposte. Vittoria è arrivata in struttura con una diagnosi di demenza di Alzheimer. Ansia potrebbe essere il suo secondo nome o, per lo meno, lo stato emotivo che mi trasmette costantemente. La sua malattia le causa quello che in gergo tecnico viene definito "wandering" ma che, più semplicemente, può essere descritto come un continuo spostamento da un posto all'altro, chilometri e chilometri percorsi lungo lo stesso corridoio. Inizialmente Vittoria mostrava delle buone competenze motorie, poi però la malattia si è presa questa parte di lei portandola a cadere e rischiare di farsi male seriamente. Dopo vari tentativi e strategie discusse in équipe, sul consenso del familiare, si è deciso di metterle una contenzione in alcune ore del giorno in cui risulta più agitata, obbligandola a restare seduta. Questa per me è la fragilità, quando mi avvicino a lei e con un tono di voce agitato, che mi crea preoccupazione e apprensione, mi chiede di alzarla.

“Chissà se fossi io al suo posto o mio marito”, pensiero immediato e doloroso, tristezza e impotenza, sento le gambe pronte a scappare, a portarmi fuori da quella richiesta che so di non poter esaudire. Lo stomaco si chiude, il cuore accelera. “Smettila!” mi dico e mi trovo a confrontarmi con un senso di solitudine che mi invade, non capisco bene se sono io che in quel momento mi sento sola o se penso che lo possa essere lei. Il mettermi nei suoi panni mi permette di provare a rispondere al suo bisogno come vorrei che facessero con me se fossi al suo posto. La accarezzo, la rassicuro con uno sguardo diretto e sincero, forse un po’ spaventato, sicuramente triste. Vittoria si rasserena, è ora del pranzo ormai, le sorrido e le dico che non è sola e che tra poco si mangia.

Mi allontano dal nucleo, pochi passi alla porta di uscita, con un po’ di amarezza per come le cose possono andare a volte ma “contenta” che nel mio piccolo possa aver portato un po’ di sollievo alla vita di una persona.

Questo è il triste vantaggio di noi coordinatori, il poter andare, allontanarsi ad un certo punto lasciando quella storia lì, per ritornare a casa e dedicarsi alla propria famiglia.

Questo, per me, non vuol dire abbandonare o dimenticarmi di lei ma ritrovarla il giorno dopo pronta a farmi stupire e sorprendere dalle risposte, dai comportamenti, dalla capacità di dare amore e riceverne, pronta ad affrontare con Vittoria, con gli altri ospiti del nucleo e con le operatrici le gioie e le difficoltà della vita in reparto.

011EP

Dipendente

IL TEMPO DI UN CORRIDOIO

Mi scappa la pipì e la buona notizia è che me ne sono accorta.

Mi alzo con fatica, mi appoggio al deambulatore che mi hanno consigliato e così, un passo dopo l’altro, vorrei arrivare al bagno. Solo che dovrei arrivarci in tempo.

Lenta come una lumaca, alla mia età gli spostamenti diventano un problema. Da giovane correvo come una lepre e i problemi erano altri: crescere una figlia, mantenere una famiglia, sopportare il carattere di mio marito, superare l’adolescenza, combattere una malattia. Correvo veloce una corsa agli ostacoli e se cadevo, mi rialzavo. Inutile dire che adesso ho decisamente rallentato e in fondo mi piace non dovermi più occupare di niente anche se a dirla tutta, non sarei in più in grado e così, un passo dopo l’altro, provo ad arrivare in bagno. Indosso il pannolone e mi dicono di non preoccuparmi, di farla pure ma vorrei vincere questa sfida con me stessa. Oggi voglio decidere di fare la pipì in bagno.

Intanto, penso alla mia vita in casa di riposo.

Non sempre posso seguire i miei programmi preferiti alla tv, non sempre mangio quello che mi piace. Il brodo per la mia famiglia era sacro: gallina, sedano, cipolla, carote, una foglia di alloro ed il risultato era un brodo giallo che faceva resuscitare i morti. Qui, di sera, il brodo è acqua calda e trasparente e se sei fortunato, trovi un poco di pastina. In più si litiga, soprattutto con qualche ospite prepotente, mentre con i soliti due operatori scortesesi si sta in silenzio.

Eppure, quante volte non ho potuto guardare quello che mi piaceva in tv solo perché il telecomando era di proprietà di mio marito e quante volte avrei mandato all’aria piatti e cena pronta nel forno, solo perché sentivo di essere scontata per tutti, mai valorizzata. Certe sere, avrei voluto afferrare il cappotto, indossare gli stivaletti e precipitarmi sulle scale, scappare lontano, ma la verità è che non avevo neppure un posto dove poter andare e così rimanevo immobile in cucina, ingoiando la rabbia, fino a farmela passare.

Almeno qui ho smesso di lavare piatti e caricare lavatrici.

E quante noie ho dovuto sopportare nel condominio, a partire dai tacchi della signora di sopra alle cinque del mattino fino al posto auto occupato da altri, per non parlare delle liti con i parenti, quelli da cui dovresti aspettarti tutto tranne che smettere di parlare e di incontrarsi, nemmeno gli auguri a Natale.

Non è poi così diversa la vita qui dentro e a dirla tutta, ricevo più visite adesso. Inoltre a casa mia, da quando erano entrati i ladri, avevo paura dei rumori e la notte, non riuscivo più a chiudere occhio. Qui non credo verranno a farci visita i ladri.

Un passo dopo l'altro, mi rivedo bambina, mia mamma che mi tende una mano e tutto mi sembra più dolce. Il ricordo del suo profumo e il suo caldo abbraccio rimangono indelebili nella memoria, anche quando alla mia età si dimentica tutto.

Penso a mia madre e a quanto abbiamo vissuto poco insieme. Io ero presa dalla mia famiglia, mentre lei viveva altrove. Anche mia figlia è presa dal suo lavoro, le figlie, la scuola, lo sport, la separazione, il cane. Quando diventerà anziana mi penserà e forse sentirà lo stesso peso che io ora sento nel cuore se penso a mia madre e a tutto quello che una madre può fare, senza chiedere nulla in cambio. Quanta vita trascorsa e quanti anni vissuti, la mia mente ripercorre volti e avvenimenti mentre attraverso questo corridoio. Credo che l'amore più forte e autentico che si possa provare è quello di una madre con la sua bambina. E non mi importa sapere se mia figlia riuscirà a venirmi a trovare questa domenica, so che qualsiasi cosa accadrà lei mi ricorderà con la stessa nostalgia e rimorso che provo in questo momento. Questo è il ciclo della nostra vita, si impara vivendo.

Un passo dopo l'altro, perderò lucidità lo sento e chiederò gli operatori di rimanere a letto.

Ma oggi è diverso, so che può non importare a nessuno ma ecco, la porta del bagno è vicina, entro. Questa volta ho vinto io.

ROSALBA SPAGNOLO

IL BARATTOLO

E' cominciato tutto un mattino di novembre quando mi hai chiesto di aiutarti ad aprire quel barattolo di marmellata che proprio non voleva saperne. "Certo - ho detto - dammi qua!" Ma come, io, io che sono una roccia non riesco ad aprire questo stupido barattolo? Deve essere difettoso, di sicuro. Ne ho aperti di barattoli, io, con queste mani. E ho fatto tante cose difficili, pesanti, impossibili, con queste mani. E adesso? Adesso uno stupido barattolo di marmellata non si lascia aprire. Già, queste mani! Le guardo e non le riconosco. Possibile che non mi fossi mai accorto di queste nocche deformate, di queste macchie e di questa pelle grinzosa? Ma dove sono finite le mie mani? Ridatemi le mie maniiii !

E poi tu, il barattolo l'hai aperto da sola con un arnese che tenevi nel cassetto delle posate e che serve proprio ad aprire i barattoli. Sicché le mie mani non ti servono più, neanche per aprire i barattoli di marmellata.

E poi te ne sei andata e non hai rispettato il patto che avevamo fatto, che ce ne saremmo andati insieme, per continuare per mano il nostro cammino. Anche di là. E i figli hanno detto: "Papà è meglio che tu vada in una struttura protetta, ti troverai bene, vedrai. Sarai in mezzo alla gente, non te ne starai qui da solo, ti accudiranno e ti faranno compagnia. E poi, noi verremo a trovarti spesso, ti porteremo i nipotini e insieme faremo i giretti nel parco". Io non voglio essere accudito, ho sempre pensato agli altri io, ero io che accudivo, i miei genitori, i miei figli, i nipotini.

"Però, che bella età" - mi dice la gente, quando dico quanti anni ho.

"Eh! Bella età, bella età - rispondo sorridendo - era bella quando avevo vent'anni!"

Ho tanto tempo qui. Tanto tempo per pensare. Penso a quella volta che ti ho vista arrivare con quella camicetta rossa di seta. Eri così bella... con due incredibili occhi verdi e la pelle di porcellana. E poi quella volta, in montagna, che ti sei fatta male a una caviglia e io ti ho portata sulle spalle fino a valle.

Mi sembrava di avere addosso la felicità. Non pesa la felicità, è lieve come una carezza. Ero forte allora. Ero il padrone del mondo.

Ti ho regalato un anello con un brillante piccolino, ma tu eri felice come se avessi al dito il Koh-i-noor. E poi, come era naturale, ci siamo sposati e sono nati i nostri meravigliosi bambini. Buttavamo il cuore oltre l'ostacolo, niente ci faceva paura. Avevamo dalla nostra parte la forza dell'amore. Sempre insieme sfidavamo il mondo, e ne uscivamo vincitori. La nostra casa era un castello, la tenevi lustra e ordinata. Tu eri una regina, la mia regina di cuori. E il tuo profumo? Oh, il tuo profumo, riesco a sentirlo ancora adesso che, ti assicuro, questo posto non è molto profumato. Non profuma la vecchiaia. Penso che perdere la memoria non sia una brutta cosa, troppo triste sarebbe ricordare tutto il bello che non abbiamo più. Perché non vedo più i miei amici? Si sono stancati di me o mi hanno preceduto nell'ultimo viaggio? Facevamo tante cose insieme. In moto era una gara e ne abbiamo fatti di chilometri! Quanti commiati in una vita, è per questo che ci si sente soli. Non è che ci si senta soli, è che siamo proprio soli, perché le persone che più amavamo, quelle con cui stavamo così bene insieme, se ne sono andate per sempre. Mi fanno male le ossa. Ho capito di avere uno scheletro dentro di me quando l'ho sentito dolorante. Caspita, non riesco più a fare quattro passi senza che senta scricchiolare le mie ossa. Lasciatemi andare, non vi ostinate a contrastare la natura, non datemi più questi veleni dentro una vena di plastica...

Sono venuti a trovarmi i ragazzi. Mi hanno portato un barattolo di marmellata. "Ti piace tanto la marmellata di arance amare, la mangerai con i biscotti a colazione".

L'ho lasciato lì quel barattolo, sul comodino. Non mi va di vedere che non riesco più ad aprire neanche uno stupido barattolo di marmellata.

MANUELA POGGIATO

Medico

Suona il telefono. Mentre lo tolgo dalla tasca del camice guardo l'ora. Le due. E' notte piena: ho già fatto 6 ore, me ne mancano altrettante. A chiamarmi è un'infermiera della Medicina B. Una paziente è morta. Il collega del turno precedente mi aveva accennato di una ricoverata grave. Sarà lei? Mentre mi incammino spero che sia anziana, che i famigliari siano presenti, che qualcuno li abbia avvertiti del peggioramento, che abbia magari anche affrontato con loro il problema "cornee" per rendere un po' più facili le cose. È molto anziana, questo sì, ma con lei non c'è nessuno e di cornee, mi dicono gli infermieri, neanche a parlarne. Mi metto al telefono per chiamare i suoi. Sulla cartella infermieristica c'è solo un fisso, il famigliare è anziano pure lui mi dico e infatti vicino c'è scritto marito. Una voce appannata dal sonno risponde lontana dopo vari squilli. Non pronuncio mai la parola morte, uso termini più leggeri come aggravata, peggiorata e così faccio anche questa volta ma mi rendo subito conto che la voce che ascolta ha capito. Ci metterò un po' ad arrivare, è vecchio, intorpidito dalla notte e dal pensiero. Intanto faccio l'ECG, il prelievo del sangue per le cornee, non si sa mai che i famigliari accettino. Nel frattempo mi chiamano altrove. Quando rientro lo vedo in fondo al corridoio buio, da solo, gli infermieri hanno già terminato la loro parte. È vecchio, ciondolante sul bastone, vestito in modo approssimativo. Non ha avuto tempo di prepararsi, la testa occupata in altre cose. Lo faccio sedere, mi presento e mentre mi domando chi l'ha portato lì a quell'ora di notte lui mi dice: «Lo so». Il tassista l'ha lasciato all'ingresso, non ha figli, nessun altro famigliare che si possa disturbare a quell'ora. Ci incamminiamo insieme verso la camera della moglie. Ma il telefono suona ancora, faccio più presto che posso e quando torno lo trovo seduto ai piedi del letto sulla punta della sedia, con la mani che reggono la testa, il bastone crollato sul pavimento. Adesso è ancora più solo e fragile, un uomo vecchio senza una moglie e senza figli è ancora più solo e più vecchio. In questi casi non riesco a non pensare a me, a cosa succederà alla mia famiglia, a me e a mio marito senza figli, quando saremo vecchi. Non ho nessuna voglia di parlare di cornee.

LETIZIA PIERANTONI

Familiare

LA SOLITUDINE E LA FRAGILITÀ DELL'ANZIANO

Aurora nel 2011 ebbe una prima ischemia, nel 2014 fu operata al femore destro, nel 2016 operata al femore sinistro e da allora ospite di una struttura RSA. Da quel momento Aurora non è più la stessa inizia l'alzheimer che progressivamente si sta impadronendo della sua mente ed io cerco quasi tutti i giorni di portare avanti una battaglia. Circa tre giorni alla settimana per 3/4 ore al giorno comprese tutte le domeniche (da circa 3 anni) sono da Aurora le faccio compagnia.

Appena arrivo mi accoglie felice: "Oh finalmente la cucciola mia sono contenta che sei qui" .

La pettino, le metto il cerchietto in testa, le taglio le unghie, la nostra "manicure " e le faccio i "baffi" altrimenti diventa la Befana! Le do il succo d'arancia e la merendina o un pezzettino di tiramisù (non ha il diabete fortunatamente e quindi almeno il piacere di mangiare dei dolcetti può averlo), le soffio il naso perché non riesce a coordinare bene la mano, prendo i vestiti sporchi li appoggio dentro una busta pronti da portare a casa per lavarli ed infine le metto lo scialletto sopra le spalle poi passiamo del tempo insieme aspettando che arrivi la cena.

In queste orette se è estate la porto in giardino e comincio a farla ridere: io non sopporto le temperature troppo alte e il caldo afoso, lo stesso lei siamo in due! Inizio a sventolarmi a muovere la gonna del vestito per fare un po' di aria e poi mi arrendo svenuta sulla panchina. D'inverno invece andiamo in un salottino appartato dove inizio a cantare le canzoni di quando era giovane lei (le piaceva tanto cantare! Io sono un po' stonata ma a lei non interessa) e con la sua vocina esile mi segue con le parole così canta ed io alla fine mi metto a ballare. Tutto ciò se non è a letto per motivi vari così se rimaniamo in stanza accendo la tv e ci mettiamo a guardare programmi di cucina (a lei piaceva tanto cucinare!) o documentari dove si vedono dei luoghi magnifici. Poi prendo dal cassetto l'album di fotografie che le ho fatto un po' di tempo fa. Ho messo le foto dei parenti più vicini.

Lo prende in mano ed inizia a sfogliarlo e giorno dopo giorno sempre più faticosamente mi dice i nomi di tutti, alcuni li ricorda più facilmente altri un po' di meno. Certi giorni li ricorda tutti, altri non ricorda neanche il mio di nome. A volte quando Aurora ha meno voglia di parlare, mi guarda mentre leggo i manuali o i codici per giurisprudenza, ho quasi finito sto scrivendo la tesi; lei è sempre stata fiera di me e il suo più grande desiderio è di vedermi laureata.

Arriva la cena. Sto seduta al suo fianco le metto il fazzoletto sul collo per evitare che si sporchi tutta chiacchiero con altri ospiti ognuno di loro con una storia diversa. Pronto il nostro bel piattone di vellutata carne frullata e parmigiano cominciamo a mangiare. Un cucchiaino dopo l'altro finiamo di mangiare. Fruttino e dolcetto che non può mai mancare! Prendiamo le medicine e ritorniamo in camera. Sono ormai le 19 passate. Accendo la tv e metto Rai Tre con il telegiornale. Le piaceva tanto ascoltare le notizie (quando era più giovane aveva l'abitudine di chiamarmi per chiedermi il significato di certe parole nuove di economia e politica che non capiva ed io sempre pronta a spiegarle tutto). Ora guarda la tv, ha mangiato, ha riso tanto perché c'è stato il suo pagliaccio preferito a farle compagnia.

La saluto, le do sempre la buonanotte, l'abbraccio e le dico che tornerò il giorno dopo... la sua domanda: "Quando vieni domani? A che ora?" ed io, soddisfatta da una parte perché so che la rendo felice e triste dall'altra perché so che domani non si ricorderà più quello che è successo oggi, le rispondo: "Domani pomeriggio, tu aspettami così cantiamo ancora e poi mi fai le domande sulle notizie che hai sentito stasera al telegiornale! Ciao nonna buonanotte a domani!"

Esco dalla stanza e la spio... mi accorgo che lei guarda la tv e ascolta le notizie! Il giorno dopo non mi chiederà nulla.

Ormai conosco tutti gli Oss, tutte le infermiere e tutti gli operatori che lavorano all'interno di questa struttura, a volte mi dicono che lei è "in adorazione" quando sta con me: perché mi guarda ininterrottamente e mi sorride. Nel mio piccolo cerco di combattere l'Alzheimer e lei lo sa.

Mi costa fatica, sarei una bugiarda a dire il contrario, ma viene tutto ripagato dal sorriso che lei mi fa ogni volta che mi guarda e da come mi stringe la mano. Non mi arrendo e continuo la mia battaglia fino alla fine, finché Au-

ora ci sarà e avrà bisogno di me, io sarò al suo fianco.
Se siamo tutte e tre Aurora, sua figlia (mia mamma) ed io tre generazioni a confronto, io cammino di fianco alla carrozzina e non dietro così può vedermi e tenermi per mano.
Prima lei guidava me, bambina; ora io guido lei tornata bambina!

ELENA GUENZI

Pensionata

RACCOLTA DIFFERENZIATA

Sullo stendibiancheria non vedo più camicini, lenzuoletti, triangoli di spugna (pannolini) appartenuti a mia figlia e ai miei tre nipoti.
Asciugano al sole le canotte di lana, le panciere, i pigiama di flanella, che si adattano in verità a tutte le stagioni.

Nell'armadietto medicinali, in prima fila, sono allineate le scatolette di compresse di vitamina B, C, D, zinco, gruppo di farmaci ACE – inibitori, flavonoidi per la dieta e altri, oltre alle compresse pulenti dentiere, e la crema per i piedi alle mandorle dolci colte in America, con inserti d'arnica dell'Europa sudoccidentale, eucalipto asiatico, il tutto formulato con estremo rigore svizzero. I miei piedi profumano dei cinque continenti...
Le scatolette nascondono, inesorabilmente, qualche vecchio pacchetto di assorbenti, shampoo anti- pidocchi, borotalco e tutto l'occorrente per il primo soccorso, compresi i cerotti colorati per bambini.

Il tutto per me è promozione alla salute, ma anche benessere del ricordo, prevenzione all'obesità, prevenzione all'oblio, e rappresenta un'insolita compagnia. I bugiardini sottolineano che la maggior parte delle medicine non deve comportare una mortificazione dei sensi... non sono sola!

Il tempo scorre lento: la sveglia si è fermata sulle quattro meno venti, orario in cui da piccola potevo scendere in giardino a giocare, e che cinquant'anni dopo mi avvertiva ogni giorno dell'uscita da scuola dei miei nipoti. Il cheto rumore delle lancette era sostituito dalle urla e dalle risa infantili...

Ora il tempo ha un altro valore e possiede altri suoni: buona musica, amene letture, bellissime poesie, pensieri e preghiere per chi è impedito nei movimenti, malinconiche riflessioni durante le lunghe camminate nel parco vicino, che ora è colorato d'autunno, e mi ricorda una famosa filastrocca:

*"Vien l'autunno sospirando,
sospirando alla tua porta.
Sai tu dirmi che ti porta?
Qualche bacca porporina,
nidi vuoti, rame spoglie,
tre goccioline di brina
e un pugnel di morte foglie."*

È come se tutto fosse più raccolto, dall'ampiezza dei gesti alle idee, dai rumori ai respiri.

Avviene una sorta di selezione naturale, e faccio i conti, mi si perdoni l'espressione, non solo con la pensione ma pure con quel che conta per davvero, scegliendo ciò che vale la pena raccogliere nella valigia delle esperienze, e scartando tutto quello che è non è più necessario.

Evoco la memoria e non dimentico i miei avi, i miei nonni, i miei genitori, tutto quello che hanno passato, meritevoli di fama e di laboriosità, di cui mi ritengo erede.

Conosco le regole per la raccolta differenziata!

CAROLINA PECIOLA

Familiare

IL TEMPO PER DIVENTARE ORFANI

Mio padre non ha fatto in tempo a diventare anziano.

Era il terzo dei fratelli, nel giro di pochi anni, ucciso dallo stesso problema al cuore.

All'epoca non potei fare a meno di pensare che era rimasto in vita il genitore sbagliato, quello con cui avevo meno da condividere. Può sembrare un pensiero cinico, e probabilmente lo era. Ma il lutto mette a nudo l'anima, e non sempre svela i suoi lati migliori.

L'empatia tra me e mio padre era tangibile anche agli estranei, così come era evidente la tensione costante che correva tra me e mia madre.

Però, fu proprio quell'empatia che mi permise di lasciarlo andare con più serenità: avevo bei ricordi a cui attingere. Avrebbero lenito in parte la nostalgia e il dolore nei momenti in cui sarebbero stati più insopportabili.

Tutte le questioni irrisolte con mia madre, invece, se fosse stata lei a morire così presto, mi avrebbero schiacciato come macigni negli anni a venire, quando non ci sarebbe più stata quella donna verso cui provavo sentimenti tanto contrastanti, spesso violenti, con cui scontrarmi.

Eppure qualcosa cominciò a cambiare già il giorno della morte di mio padre.

"Avrei voluto avere le ali per volare da te, quando mi hai telefonato dall'ospedale". Una frase che mai avrei creduto di sentire uscire dalla bocca di mia madre.

L'avevo chiamata per darle la notizia della morte, perché mi sembrava giusto che lo sapesse per prima fra tutti i parenti, anche se le loro vite viaggiavano ormai separatamente da sei anni.

Dopo la disperazione nella piccola saletta fuori del reparto di terapia intensiva, mi sembrava di aver ripreso il controllo.

Invece, quando sentii la mia voce pronunciare al telefono le parole "Papà è morto", fu come se solo allora mi rendessi conto di quanto fosse reale quello che era appena successo. Un groppo in gola mi impedì di proferire altro, se

non un accorato "Per favore, vieni".

Era la prima volta, da quando avevo memoria, che chiedevo a mia madre di starmi a fianco, di consolarmi e sostenermi. Non era mai stata in grado di farlo o forse questo era quello che avevo sempre creduto.

Oggi lei è ancora qui, ha avuto la possibilità di diventare anziana ed io di vederla invecchiare. L'ho aiutata ad affrontare un tumore e una brutta operazione, l'accompagno alle visite mediche di controllo e traduco per lei il linguaggio dei medici, l'ascolto quando mi descrive un nuovo dolore o un nuovo acciacco, le tengo compagnia, l'aiuto nelle cose che non riesce a fare. Quello che è straordinario è che, diventando anziana, è diventata finalmente anche mia madre, come non lo è stata mai prima. Ha avuto la possibilità di vedermi invecchiare, di veder crescere i nipoti e di darmi una mano con loro. Mi ha aiutato ad affrontare un brutto periodo, mi ascolta quando le racconto i miei problemi e i miei successi, mi aiuta nelle cose che non riesco a fare.

Non c'è più tensione, non c'è più niente su cui scontrarsi. Di fronte alla sua fragilità, i miei sentimenti contrastanti e violenti sono spariti. C'è solo il tempo che abbiamo ancora a disposizione da passare insieme.

Sarei pronta a lasciar andare anche lei. Ma vorrei avere ancora altro tempo prima di diventare definitivamente orfana.

FRANCESCA SMIROLO

Educatrice

Mi chiamo Francesca, e faccio l'educatrice da circa 17 anni. Conosco bene la solitudine di chi abita nella mia struttura, ma negli anni ho imparato che ce ne sono di vari tipi. C'è la solitudine di Elena, una donna forte e brillante, racchiusa in un corpicino bianco e stanco, che spesso trovo al tavolo, da sola, mentre un po' piange: "Ciao Elena, cos'hai?" "Sono qui sola, i miei non ci sono mai...", allora la prendo e mi siedo vicino a lei, in un tavolo con altre donne che una a una arrivano dalle camere.

Non posso parlare della sua famiglia, perché ne conosco solo qualche componente, e allora le parlo della mia. "Guarda mia figlia Giulia che vestito ha voluto mettere domenica" e le porgo il cellulare. "Oh che bella! Che faccia furbetta, ti assomiglia, però è alta come lo zio" di che zio parli io non lo so, "e qui Michele, ormai cammina come un fulmine" "sì, sì lo so, lo vedo qui che corre via e gli dico, stai attento però..." a chi lo dica, non lo so. Ora la solitudine si è spenta, così, come un interruttore della luce. Le manca la sua famiglia ed io condivido la mia, questa solitudine è a tratti divertente, perché è così rapida, che la si può vedere sorridere mentre ancora sulla guancia le cade un'ultima lacrima. È una solitudine che le vola affianco e un po' la sfiora. Poi la lascio lì con le sue compagne, e la solitudine me la porto via con me.

Poi c'è Giovanni, un uomo che ogni giorno riceve la visita della sua bellissima moglie. Sta con lei, chiacchiera e all'ora di pranzo la saluta, per poi tornare dopo dieci minuti dicendo: "Mi chiami mia moglie?" ecco, la sua è una solitudine che nasce dalla mancanza. Appena sua moglie esce dalla porta, la solitudine entra e Giovanni la sente, la vede e così per scacciarla, cerca sua moglie. Però anche questa solitudine passa, Giovanni prende un caffè, dormicchia su un giornale e la solitudine si stanca di stare con lui e va... poi c'è la solitudine di Ida.

Ogni mattina, indaffarata, mi ferma "Scusi Signora, sono qui che aspetto la visita del dottore, mi hanno detto che c'è da aspettare..." Ci vediamo ormai

da mesi ogni giorno, eppure per lei io sono solo una signora che sta con lei in una sala d'aspetto.

Questa solitudine è più tenace, perché anche se le parlo ogni giorno, quella si intromette tra noi, e non permette a Ida di riconoscere il mio volto, che se le fosse familiare, la farebbe sentire meno sola. Poi c'è la solitudine di Emilia lei non abita qui con noi.

Lei ogni giorno viene a trovare il marito. Purtroppo lui è aggrovigliato in varie patologie, è lontano, qui con il corpo, ma lontano con il suo spirito. Lei lo accarezza e gli parla, poi lo porta a passeggiare, con una carrozzina così grande da sembrare un divano. La solitudine di questa donna non le sta affianco, non le sta di fronte, ma la leggo nei suoi occhi, sta dentro di lei. È difficile pensare a come ci si sente quando la solitudine ti entra dentro, e così poco a poco le parlo, le chiedo, chiedo di raccontarmi di loro, di lui e di lei. Un giorno mi ha detto: "Vado a casa, tanto qui o lì è lo stesso" e ho visto la solitudine spuntare fiera nei suoi occhi, dentro di lei nel suo profondo "Ma cosa dici? Non è lo stesso. Lui ti sente, ma poi a me chi me lo racconta com'è lui? Chi me lo fa conoscere se non ci sei tu? Vedi dentro di te non sei mica da sola. Dentro di te vive quella parte di lui più vera e profonda che solo tu hai dentro di te, e se questa parte, te la porti a casa, qui noi, restiamo soli".

Un po' ha pianto, ma credo abbia capito. Ci sono tante solitudini in una residenza come la mia, ma ci sono tanti modi di scioglierla via.

MARISA NICOLINI

Psicologa-psicoterapeuta

UMBERTO E IL SUO FORTINO

Umberto, classe 1945, da 25 anni è ospite della nostra RSA: è un sofferente psichico un po' diverso dagli altri, consapevole e capace di riconoscere sintomi e prevenire ricadute. È un "paziente educato" - come dicono gli psichiatri - perchè in passato ha conosciuto medici e psicologi che non solo se ne sono presi cura, ma anche cari ad ampio spettro, rendendolo "soggetto esperto" delle terapie somministrate.

Umberto è stato un giovane agiato economicamente grazie alla lungimiranza del nonno, ma forse anche per questo ancor più vulnerabile e solo: ha più volte sperimentato, infatti, che la donna o il coetaneo che sembravano avvicinarsi con sincero affetto o amicizia, erano in realtà interessati alla sua ingenua munificenza.

Umberto alle medie era un ragazzino vittima di quelli che oggi definiamo bulli: non capiva i loro intenti e sottostava ai loro "scherzi" pur di non rimanere isolato. Alle superiori la malattia si è conclamata in tutta la sua portata devastante. Ha lasciato gli studi ed ha iniziato a rinchiudersi sempre di più in casa, al buio, in silenzio. Fino alla diagnosi: psicosi paranoidea.

La grande sofferenza di Umberto è stata stata quella di non socializzare. Avrebbe voluto una fidanzata, provare affetto e sentirsi amato (aveva perso la madre in giovane età e il papà non lo aveva mai conosciuto), ma nei periodi di maggiore alterazione tutti diventano persecutori invidiosi e invadenti.

Intorno ai trent'anni, nel corso della permanenza presso una Struttura Terapeutica Riabilitativa, Umberto conosce Rita e i due si innamorano, fanno progetti, si godono un po' quella vita che tanto è stata avara con loro. Rita è una ragazza mite e Umberto si sente forte e protettivo. Uomo, finalmente! Ma durante una crisi, Rita non ce la fa a sopportare la sua sofferenza e si suicida. E Umberto ripiomba nella solitudine: addio compagna, addio sogni di un futuro migliore.

Tornato a casa, il nonno ormai vecchio provvede alla scelta di un ammini-

stratore, inizialmente informale (un fidato amico di famiglia), poi nominato ufficialmente, così che alla morte dell'uomo Umberto, solo e ineluttabilmente rinserrato nel suo "fortino" dorato (che ha per lui in parte valore di protezione dal mondo minaccioso, in parte però è un invalicabile limite a una seppur minima socializzazione), accetta il trasferimento nella Residenza Sanitaria Assistenziale della sua città.

Pian piano i medici e gli operatori riescono a entrare in relazione con lui: riescono, cioè, a farsi sentire abbastanza amici da far aprire le porte del "fortino" di Umberto, comportandosi in modo così delicato da non venirme più cacciati.

Io sono entrata nel fortino di Umberto quattro anni fa per la sua presa in carico psicologica. Oggi, a 71 anni, Umberto riesce ad avere fiducia nelle figure sanitarie, da cui non si è mai sentito tradito, e partecipa a molte attività psico-riabilitative. Ma l'unica cosa che ancora non è riuscito ad avere, come ripete lui stesso, è un vero, sano interesse umano e amicale. Nei momenti di maggiore difficoltà, torna ad asserragliarsi nel suo fortino, dove tutto il meglio e tutto il peggio della vita sta fuori. E lui dentro, solo, con le sue paure di contattare certe sue parti e gli altri, con il timore di lasciarsi andare, anche solo per un momento.

Dorme con la luce accesa e la radio, anch'essa sempre accesa al minimo volume, a contatto di corpo, succedanei elettrici di quell'attaccamento affettivo che gli è mancato nelle fasi primarie del suo sviluppo.

Solo e vulnerabile, troppo consapevole per vivere alla pari con gli altri ospiti, troppo diverso per star bene con gli altri, fuori. Attende i momenti delle attività psicologiche e riabilitative individuali e gruppalì con ansia, come una boccata di ossigeno: allora Umberto abbassa il ponte levatoio del suo fortino e si spinge fuori, o forse ci lascia entrare! Noi lo sentiamo come un privilegio. Grazie, Umberto!

FRANCESCA RAVIOLI

Familiare

NON SERVO PIÙ A NULLA

Queste mani che hanno impastato chili di gnocchi, lavato montagne di stoviglie e panni sporchi, pulito centinaia di funghi, preparato pentoloni di pastone per le galline, non riescono a fare più niente. D'accordo, sono mani all'opera da ormai 87 anni, ma possibile non le possa usare nemmeno più per lavorare a maglia?! Morbide coperte di lana, vivaci copricuscini, calze invernali e centrini sono stati il mio passatempo fino a pochi mesi fa e con essi sapevo cosa regalare ai miei cari per compleanni e Natale. Ora ho dovuto riporre a malincuore il cesto da lavoro con aghi e gomitolì. Le dita non mi ubbidiscono più, hanno perso sensibilità, fanno troppo male.

Queste braccia che hanno usato ranza, forca e rastrello, hanno impilato quintali di legna, hanno rigirato paioli colmi di polenta, han rifatto decine di letti e battuto materassi a non finire, han tirato a lucido pavimenti e finestre, hanno, per poche lire, accudito, contenuto e sollevato un pover'uomo malato nel fisico e nella mente, ora non riescono più nemmeno a spogliare questo mio corpo stanco e per togliermi i vestiti devo farmi aiutare.

Questi occhi che fino a qualche autunno fa scovavano minuscoli porcini a miglia di distanza, ora ci vedono tanto quanto quelli di una talpa! Gli occhiali mi vengono in aiuto, ma dopo un po' che li inforco pesano e mi fan venire mal di testa. Un tempo leggevo dei buoni libri (ho tutta la serie del "Don Camillo"), ora son passata a quei giornalini scandalistici da due soldi. I miei famigliari non si capacitano di questo interesse, e io mi vergogno a spiegar loro che è come se fossi tornata bambina e per restare concentrata ho bisogno di scritte belle grandi e tante immagini colorate, dunque quei settimanali, seppur superficiali, fanno al caso mio.

Queste orecchie che un tempo si riempivano dei fruscii del bosco, del gorgoglio del torrente, delle chiacchiere delle comari, del suono delle campane, del vociare delle mie nipotine, della buona musica di Modugno, adesso si rifiutano di funzionare; sono lì attaccate alla testa, ma è come non averle! Così mi ritrovo ad indossare questa diavoleria. Figlio, nuora e nipoti hanno

insistito: "Mettillo l'apparecchio!" Io ho ubbidito. Ma non serve a molto, mi dà un gran fastidio e a volte mi dimentico perfino di accenderlo. Loro si arrabbiano ma io non lo faccio apposta. Non ci sto più con la testa.

La mia testa appunto, ha perso la memoria. Mi dimentico che giorno è, mi scordo di spegnere il gas sotto al pentolino, di chiudere l'acqua lasciata scorrere per riempire la vasca, o la finestra aperta al mattino. Dico le cose e puntualmente salta fuori che le ho già dette. "Mi compri il burro? È finito." "Lo so nonna, mi hai già dato la lista della spesa". Chiedo qualcosa e mi sento rispondere che dovrei già saperlo. "Domani lavori cara?" "Ma sì nonna, come tutti i mercoledì!" E io mi sento una deficiente.

La cosa peggiore però è questa solitudine che non mi abbandona mai. In questo paesino son quasi tutti morti. L'ultima ad andarsene è stata mia sorella, 10 anni più vecchia di me. Era la sola amica rimasta; giocavamo a carte e parlavamo dei bei tempi andati. Ora la mia giornata pare infinita e vuota. La tv mi distrae ma non mi tiene compagnia. Una volta al mese viene a casa la parrucchiera a farmi i capelli e io la trattengo col caffè, per scambiare due chiacchiere. Mia nipote, quella che si occupa di me, ce la mette tutta per carità, ma io lo capisco di essere un peso perfino per lei! È giovane, sempre di corsa e ha tanto da fare; a volte finge soltanto di ascoltarmi, credendo che io non me ne accorga. Solo ora che comprende come mi sentivo, vorrebbe poter tornare indietro per fare di più e meglio ma è tardi. Me ne sono andata da 11 anni.

Adesso sto bene e oggi sono felice, perché mia nipote ha capito e ha voluto condividere con voi quei momenti di vita, affinché siano di monito e aiuto ai tanti che si troveranno nella stessa condizione.

Perfino ora, da morta, servo ancora a qualcosa.

GIANCARLO FABBIAN

Volontario AVO

VECCHIA FRAGILE E SOLA

Tante cose ho desiderato...

alla famiglia tutto ho dato...

Tanto tempo è passato...

Mio marito troppo presto

mi ha lasciato, come i miei figli

che una loro famiglia

hanno formato...Ma ben presto

anche loro mi hanno lasciata.

Ora sono vecchia e stanca,

sola sono rimasta con

le mie lacrime di pianto

che mi incorniciano il viso...

abbandonato mi ha...

anche il sorriso.

SILVIA POLO

Medico

ANDREI PER CAMPI

Così mi hai detto

tu

più pallida del letto

ricurva su te stessa

come in un nuovo grembo;

tu

coi sogni di una bimba

lo sguardo alla finestra

dove finisce il tempo.

Tu

risposta controvento

maldestra la domanda

“Cosa vorresti adesso?”

FRANCA SANNA

Ospite RSA

LA SOLITUDINE

La solitudine è...

Stare in uno stato di abbandono,

lasciarsi andare,

pensando e sperando che non duri per sempre...

Vivere in solitudine è una pena infinita,

non siamo destinati a questo...

ma a rendere migliore il nostro esistere

BENEDETTA FABIETTI

Volontaria

UNA SEDIA AL SOLE

*Siamo tutti
così soli.*

Anche nella florida New York degli anni Settanta, dove al più elementare passeggiare si fondono profumi, luci, ritardi e occasioni.

Dove intravedi il futuro in una stretta di mano e un pugno di fortuna in quattro numeri che la tua testa freneticamente rispolvera come briciole di gioia sull'immenso tavolo del mondo; fra grattacieli mai abbastanza alti che accendono una notte mai abbastanza notte per smettere di danzarci dentro.

New York: una sedia al sole, un "odi et amo" in cui sentirsi a casa, anche se eternamente insoddisfatti; tipico dei più pirandelliani personaggi vestiti e solamente certi del loro anonimo e confuso andare.

Ettore me ne parlò così, dipingendosi come uno di quegli instancabili cercatori di qualcosa, che si mettono in viaggio senza meta e che, solo rimanendo a bocca aperta davanti al mistero del mondo, si accorgono di averla sempre avuta in tasca: la meta.

E non c'era dubbio che nel narrare queste nostalgiche storie, la stanza straripasse di rumorosi ricordi e fotogrammi proiettati su pareti utili a circoscrivere la maestosa dignità di quel silenzio antico. Gli occhi di quell'uomo per me tanto speciale pullulavano d'una tenerezza libera, dapprima nascosta: ora giustificata dal suo tempo saggio e fragile.

Quasi mi pareva di sentirla la voce di sua madre: "Ettore, ma quando torni a casa?".

Una lacrima fuggitiva sul suo viso senile d'un tratto mi aveva ricordato che quanto raccontatomi fino a quel momento, non era frutto d'un'appassionante storia studiata per commuovere nei minimi dettagli, bensì niente di meno che la sua vita.

"Non tornavo quasi mai. Sempre in giro fino a tardi. La noia come amica, la

strada come sorella. Lei mi manca e per quanto si dedichino a noi in questa struttura, l'amore di una madre accudisce quasi come quello di Dio. Se di tanto in tanto non ci parlassi al telefono, mi sentirei ancora più solo. Perché tu lo sai, no? Che ci si può sentire soli anche in mezzo a tanta gente. Promettimi che andrai a New York!".

Avevo annuito frettolosamente, per confermare ancora una volta la mia scelta futura di visitare quella metropoli sconfinata, ma soprattutto per togliermi dalla testa la sua richiesta e concentrarmi sull'appena sorta perplessità: come poteva essere possibile che un anziano sano di ottantasette anni ancora conversasse al telefono con sua madre?

A vent'anni era stato a dir poco elementare intuire che ci fosse qualcuno all'altro capo del filo, dall'altra parte del mondo a fingere. Non mi capacitavo di come la cosa potesse sembrarmi un sincero atto d'amore e al contempo una sgradevole bugia. Avevo rimesso tutto in discussione.

Forse Ettore lo sapeva, faceva finta di niente e forse gli piaceva così. Forse le bugie a fin di bene vanno dette eccome, forse quando ci si sente soli, una voce qualsiasi pare una carezza. Era quella la sua sedia al sole adesso, ne parlava come si parla di quelle cose che ti fanno stare bene, ed io avevo deciso di restare in silenzio con lui a godermi il calore di quella ritemprante luce, come una conchiglia salata, cullata dal vento nell'abbraccio spumoso di un materno mare.

026EDF

Educatrice

Conosco una donna che cammina.

Poco importa che io la chiami Signora L. o la donna con le ciabatte verdi. Ognuno di noi l'ha vista, la conosce. È una donna che cammina costantemente, che va, che cerca, che si muove silenziosa. La vedo camminare in corridoio, mentre col viso guarda avanti, a destra, sta cercando e mi sento sola mentre cammino per una strada, tra gente e macchine che non mi vedono, mentre cerco una via, un negozio.

Ogni tanto mette le mani su una maniglia e prova ad aprire e mi vedo sola mentre stanca apro la porta di casa, sola mentre penso a cosa preparare per cena. Questa donna cammina sempre, non si ferma a guardare, non si ferma a salutare, non si ferma se le dai un oggetto, non si ferma e cammina. Vorrei che si sedesse con noi una volta, magari a riposare un po', vorrei vederla insieme a noi, per non vederla sola. Un giorno ho provato a camminare con lei, ma non ha funzionato.

Era impaurita, non voleva. Mi sono vista sola, mentre cammino in una strada buia dove se qualcuno ti precede di un passo, un po' ti fa paura e ti costringe ad andare più veloce.

Allora ho invertito il senso, perché ho capito che la sua solitudine mi faceva paura. Ho camminato non con lei, ma verso di lei. Un corridoio corto, che se fatto milioni di volte diventa senza fine. Ci siamo incrociate una, due, molte volte, io le ho sorriso e lei ha sorriso a me. Per un po', solo per un istante siamo state sole insieme, mi guardava e vedeva che ero sola nel mio incedere come lei.

E così, per molti giorni ho camminato in quel corridoio, dove ogni tanto qualcuno mi salutava, mi chiedeva, ma io continuavo a camminare, mossa da chissà quale ricerca. E lei camminava sempre, lei era il sorriso che ogni tanto incontravo tra i miei passi.

Un giorno mi ha parlato. "Guardami sempre, perché io vado veloce"
Le ho detto sì, sapendo bene cosa era nascosto in quelle parole.

La solitudine fa paura, ma è una paura che non va combattuta, perché potrebbe stringersi intorno a te ancora di più e non farti respirare.

La solitudine è un peso che porti, come buste della spesa che non lasci perché sai che tra poco arriverai, anche se le mani ti fanno male.

La solitudine però sa diventare leggera come polvere quando incontri un sorriso di chi sai, essere solo come te.

PAOLA CATALDO

Educatrice professionale

LIBERI TUTTI

Guardano

i miei occhi

ma non sanno piu' vedere.

Orecchie attente credo di avere

ma restano vuote,

dopo di te,

e anche mentre ci sei.

e le mani,

quelle mani a cui la fatica ha dato forma

fatte di curve, di solchi e colline e colore,

non stringono piu'.

Qualcuno ha tagliato i fili che mi tenevano insieme:

cuore solo

testa sola

liberi tutti.

Mi restano momenti,

fatti di ora,

fatti di qui.

consistenze inconsistenti

che non arrivano a domani

ma che mi accompagnano al domani.

ILARIA BOFFELLI

BUONGIORNO DOTTORE. CHE FACCIO, MI SIEDO?

Mi chiamo Maria e sono nata nel 1937.

Sono qui perché ho qualche problema di memoria. O almeno, questo è quello che dicono i miei figli. A me sembra di stare piuttosto bene ma loro si ostinano a ripetermi che dimentico tutto. Credo la facciano più difficile di quanto sia. Sono solo un po' distratta ultimamente.

Qualche giorno fa non ho messo l'acqua nella macchinetta del caffè e non sono andata in cucina a spegnere il gas. Non credo sia la memoria, Dottore. Era passata a trovarmi Teresa, la mia vicina di casa, ci siamo dilungate in chiacchiere. Lei è una gran pettegola e ha cominciato a raccontarmi le ultime novità del paese: della fruttivendola che se la intende con il postino, del povero Giovanni che è venuto a mancare, del Bar Roma che ha chiuso per ferie. Abito in questo paese da quando sono nata ma non conosco nessuno di quelli che mi ha descritto. Io credevo che il bar Roma fosse ancora della signora Gabriella, invece Teresa mi ha detto che l'hanno venduto più di 10 anni fa. Non so Dottore, credo che la mia vicina si confonda a furia di chiacchierare.

Un'altra volta, invece, il problema era la spesa. Dovevo comprare marmellata e burro per la crostata, così mi sono diretta verso la bottega, quella in piazza, quella di Enzo. Sicuramente ero sovrappensiero quel giorno, perché mi sono ritrovata di fronte al cimitero. Sa Dottore, l'abitudine. Mio marito è morto 7 anni fa. Cosa stavamo dicendo? Già, la spesa. Perdo il filo Dottore. Così sono dovuta ritornare indietro, fino in piazza. Sono entrata nel negozio, ho salutato Enzo e mi sono fermata a far due parole con la commessa del banco. Sarà stata la fatica della camminata oppure la rabbia di aver fatto un pezzo di strada in più inutilmente, ma ho ordinato un etto di cotto invece che burro e marmellata. Ma che ne sanno i miei figli di memoria? L'ho fatto per il colesterolo.

Talvolta dimentico il nome dei miei nipoti, Dottore. Ho una famiglia grande, ho tanti figli.

Come posso ricordarmi tutto, alla mia età? Alcuni dei miei nipotini sono nati da poco e poi hanno nomi originali, stranieri, persino americani. Sembrano presi dalle telenovela della tv, quelle del pomeriggio. Tutte cose che vanno di moda.

Mi scusi Dottore. Le ho parlato di tante cose senza presentarmi, che sbadata.

Mi chiamo Maria e sono nata nel 1937.

I miei figli dicono che io abbia qualche problema di memoria, ma credo di essere solo un po' distratta ultimamente.

MARINA LATTANZIO

Familiare

FRAMMENTI

Un alito di vento impalpabile ed inatteso ha portato via con sé frammenti della sua vita.

L'ha resa priva di ricordi, immagini, profumi, affetti e sensazioni e chi l'ha amata è ormai un'ombra lontana appena definita.

Il calore di quei giorni sereni, il piacere di vecchie emozioni, i gioiosi sogni che furono, svaniscono in uno sguardo senza tempo che si nutre solo di nuda realtà.

A quell'alito di vento ora chiedo di non spegnere la dolcezza del suo sguardo nel vuoto di un silenzio, così che i suoi occhi possano sempre riconoscere i miei.

RAFFAELLA ZANTEDESCHI

Animatrice

QUANDO SARO' GRANDE...

Solitudine sei tu, "vecchio",
impedito nei movimenti, i più semplici, impedito nella tua quotidianità...
Solitudine sei tu, "vecchio",
nel tuo appartamento: figure che salgono e scendono frettolosamente le
scale, passano davanti alla tua porta senza fermarsi mai a chiederti se hai
bisogno di qualcosa...

Solitudine sei tu, "vecchio",
quando anche i tuoi amici vengono a mancare... Solitudine sei tu, "vecchio",
costretto in un letto, guardando il soffitto e desiderando una parola o una
carezza: daresti parte della tua vita per non vivere questo vuoto...

Solitudine sei tu, "uomo":
vecchio, adulto, adolescente e bambino... ogni volta che l'altro finge di non
vederti o sentirti, ogni volta che il gelo dell'indifferenza ferisce il tuo cuore...

Solitudine non sei tu, "vecchio",
quando accetti i tuoi ritmi rallentati...
Solitudine non sei tu, "vecchio",
quando non ti chiudi in te stesso, non ti vergogni di te stesso e di chiedere
aiuto, ma apri la tua porta di casa al mondo che passa...

Solitudine non sei tu, "vecchio",
quando ti regali ancora incontri e occasioni...
Solitudine non sei tu, "vecchio",
quando dall'alto della tua saggezza, aspetti con pazienza che il buio passi,
perché sei consapevole che tutto cambia e si trasforma...

Solitudine non sei tu "uomo":
vecchio, adulto, adolescente e bambino... ogni volta che...
...Quando sarò grande ricomincerò a camminare, per percorrere la mia stra-
da, anche se tortuosa, sino in fondo...

MAURA COMO

Familiare

IL TEMPO DELLA TENEREZZA

Si fa sera
e sfioro la tua mano
rugosa e scarna,
prima culla delle carezze,
che mi hanno nutrita.
Percorri questo miglio,
con la mente intatta di un tempo
e un corpo imprigionato
e ti restano un filo di voce
e il respiro sottile.
Così fragile e sospesa,
come foglia di un ramo d'autunno,
i giorni scorrono
come granelli nella clessidra.
Dov'è la forza di un tempo,
che ora mi sembra così lontano?
Ti guardo mamma,
viva e fragile,
per fissare la tua impronta
sul mio cuore,
prima che i tuoi occhi,
il mio primo sguardo
ricevuto dalla vita,
la memoria sbiadisca. E
la tenerezza trabocca.

SILVANA TOSCHI

Infermiere professionale

“Ciao, sono Nazzareno, sono un uomo alto e con una muscolatura di una certa rilevanza. Ho girato il mondo, sai io sono un entomologo? O meglio, faccio l'entomologo perché in realtà sono un poeta, un padre amorevole, un marito devoto e un imbianchino di tanto in tanto. A volte, per le feste, non sono con la mia famiglia perché il comportamento degli insetti così come la loro morfologia, mi tocca andarlo a studiare in Australia, Sud America e Africa. Mi compiango di questo ma so che loro se la cavano, che ugualmente brindano, scartano regali e guardano film in bianco e nero. Ogni tre mesi, ci ricongiungiamo recuperando tutto ciò che è stato fatto senza di me. A casa, dimentico gli insetti, il troppo caldo, il troppo freddo, gli scarponi da trekking, la polvere; prendo ogni istante, ne faccio tesoro anche ora che qualcosa non va”. “Vedo gambe distese, la pelle è sottile, ci sono delle ecchimosi. Aguzzo le orecchie e sento un tipo poco più in là, parlare con una donna anziana, di attacco ischemico transitorio. Me ne sto rendendo conto sì, di aver un pizzico perso il contatto con la realtà; riconosco la donna come mia moglie e non ci metto molto a capire che se lei è così vecchia, c'è qualche possibilità che le gambe avvizzite siano davvero le mie”. “Abbiamo riattivato la circolazione Signora ma sa l'età non aiuta così come il declino generale in cui lentamente, l'Alzheimer lo sta portando”. Il medico, parla di dati statistici: “Dottore, comprendo tutto ma io non cedo. Il cervello di mio marito, non ha ancora mollato il colpo”.

Di sera, la donna si adagia nel lettone freddo e si addormenta con l'aiuto di una camomilla e quindici gocce di Xanax. A volte sogna di essere ancora ragazza, in abito giallo, coda di cavallo e rossetto carminio, mentre affretta il passo per raggiungerlo alla stazione dei tram. Lo vede ancora con indosso in trench cammello mentre le cinge le spalle sussurrandole “ma sai che quella tinta di rossetto è fatta con il colorante naturale derivato dalla dissecazione di un insetto dal nome *Dactylopius coccus*?”. Lui così dava sfoggio

culturale, con grande fierezza di lei.

Si ridesta confusa dal sonno, la mente amareggiata nel dover iniziare un'altra giornata indossando quell'età, quegli abiti meno vivaci e quella consapevolezza di una vita difficile. Ma deve andare dal suo amore, perché mentre agli occhi del mondo, sono solo due vecchi, un capitolo quasi chiuso, un finir degli eventi; ai suoi, l'amore è tanto autentico e presente come quello dei giovani.

“Anche se lui, a volte si dimentica di me, il suo inconscio rimane uno scrigno prezioso”, è questo che dice Paola agli operatori della struttura.

Il marito, apre gli occhi, la mette a fuoco “Che ci fa vecchia, in mezzo a questa gioventù? Vieni qui da me”. Piangono, rubano la felicità; le pause tra una visione distinta e l'altra, sono sempre più lunghe. Il tempio della memoria viene aperto. “Sai tesoro”, dice lui, “ho solo un graffio su quella gamba e l'infermiera pensa di farmi ingurgitare quella poltiglia, un intruglio velenoso di farmaci tritati con la gelatina, ma lei non sa chi io sia!!!”. “Sì amore, tu sei un entomologo e soprattutto un poeta, un padre amorevole e un marito devoto”. “Non dimenticare, un imbianchino”.

Dieci minuti di grazia e l'uomo non c'è più, lo sguardo diventa vitreo, le pareti strette, la visione dell'irreale insostenibile, preferisce chiudere gli occhi dinanzi a ciò che non sta più capendo. Paola ha altri ricordi da riporre nella scatola, insieme alle conchiglie raccolte durante quegli splendidi weekend insieme. Indossa un vecchio trench cammello, e alla fermata del bus, si lascia cullare da una serenità troppo evanescente.

A casa, osserva le foto appese ai muri ridipinti quella volta in cui, ultrasessantenni e in salopette jeans, si erano lasciati cogliere da una tenera e indimenticabile passione, forse perché il colore scelto con gran disappunto dei figli, ricordava le labbra di lei in abito giallo alla fermata del tram.

ANGELA ZANA

LA SOLITUDINE DELL'ANZIANO

Questa solitudine è fisica ma soprattutto interiore dovuta anche al fatto che l'anziano ha interessi diversi da quelli dei giovani.

E' una solitudine interiore che a volte rischia di inaridire chi ne soffre ed è per questo sostenuta soltanto dalla fede. L'anziano è fragile però la sua interiorità è ricca di esperienza e di sentimenti molto vasti e variegati. La solitudine però può indurre l'anziano all'individualismo. È un sentimento è qualcosa che si prova nell'anima nei confronti delle persone e delle cose. È difficile il rapporto in generale con chiunque.

Questa fragilità cerco di percepirla anche nelle persone che frequento e trovo che sono ricche di sentimenti.

Questa mattina, per esempio, è venuta una mia amica che ha qualche problema di salute, è venuta ugualmente a trovarmi e per portare un po' del mio bagaglio pesante, la mia salute incerta. Si è fatta carico di offrirmi comunque qualcosa di suo. In passato ho fatto molta esperienza con i ragazzi disabili. Avevo un fratello con diagnosi di sindrome di Down che era comunque riuscito a diventare un fotografo. Questo episodio mi rimanda alla riflessione sulla necessità di rivedere le reali capacità e competenze dei ragazzi disabili. Ho conosciuto a Firenze il fratello di Don Milani e da lui ho ricevuto molto in questo ambito.

L'anziano che soffre per la solitudine spesso poi scivola nel problema opposto perché gli vengono spesso imposti degli accompagnatori e questo lo mette in seria difficoltà soprattutto per la totale mancanza di intimità e privacy.

Oggi sento soprattutto la mancanza di quelle gentilezze che mi facevano gli alunni della Scuola Media che mi portavano tanti fiori.

La fede un grande aiuto per me. Riesco a trovare attraverso la preghiera quotidiana l'aiuto e la "presenza" del Signore Gesù e di Sua Madre Maria.

Mi viene alla mente un quadro molto significativo e bello per me di Piero della Francesca che raffigura una Madonna con il Manto.

L'importante è ora per me riuscire a non ribellarmi, evitare di non accettare questa mia condizione. Certamente accettarla è un po' pesante ma devo ringraziare le tante persone che mi vogliono ancora bene e mi sono vicine. Ci sono gli amici del Movimento dei Focolarini che non mi hanno mai abbandonato. In certi momenti però mi sento sopraffatta dallo scoraggiamento e dal senso di solitudine e di debolezza, soprattutto fisica, e allora mi si ripresentano nella mente chiare e forti domande sul perché di tanto dolore, tanta sofferenza e mi sento nuovamente disorientata.

FRANCESCA PITZALIS

Educatrice professionale

Domani compio 94 anni! Ho avuto una vita felice!

Ho avuto un marito amorevole, una bellissima casa, 3 figli meravigliosi, la salute. UNA VITA FELICE!

Insomma... non ho mai conosciuto la solitudine.

Ho passato una gioventù un po' difficile: sono cresciuta nel periodo della guerra con la povertà, le bombe e la paura di dover sempre scappare.

Ho anche qualche ricordo divertente di quel periodo, per esempio una volta una bomba colpì un camion di uova e noi bambini siamo corsi in strada a raccogliere e così abbiamo mangiato uova per una settimana!

Mi chiamo Bruna; ho vissuto a Genova per tanti anni, senza parenti ma con tanti amici. Mio marito ed io abbiamo passato la vita a lavorare per noi e per crescere i nostri figli pensando di accogliere con serenità la vecchiaia che ci aspettava.

VECCHIAIA... Che parola strana.

Quando sei giovane forte e serena neanche ci pensi. Eravamo felici anche delle piccole cose come quando, la domenica, venivano a pranzo da noi le famiglie dei nostri figli. Ci si vedeva poco perché noi stavamo bene e ed era giusto che vivessero liberi la loro vita. Quando mia figlia Paola ci chiamava, alla sua domanda: "Mamma come stai?" io rispondevo "Sto bene amore non preoccuparti vivi serena!".

Con mio marito facevamo progetti, pensavamo ad un futuro, lui mi diceva: "un giorno potremo girare il mondo... viaggiare!" io gli rispondevo: "Certo... ma anche goderci la nostra casa dopo i sacrifici fatti per averla!"

Una sera prima di andare a dormire mi disse: "Bruna, alla nostra età si può ancora dire ti amo?"

Io, arrossendo, gli risposi "CERTO!" e lui a me: "allora...io ti amo Bruna!"

Eravamo felici...

Poi il tempo passa e arriva, da un momento all'altro, la paura.

La paura di non farcela...

Poi è arrivata la malattia di mio marito, come un fulmine in un giorno di sole.

Così a poco a poco abbiamo iniziato ad affrontare la Vecchiaia.

Io l'avevo immaginata serena e avevo sognato di passarla insieme all'uomo che amo, ma la Vecchiaia arriva e ti porta via tutto.

Si prende le tue amiche, con cui ti sei fatta tante risate, tante cene a base di frittata di carciofi, la mia specialità!

Perdi l'amore della tua vita, che se ne va in una fredda mattina di gennaio.

In silenzio!

Come se, anche questa volta, non avesse voluto darmi preoccupazioni.

Se ne è andato con tutto l'amore di sempre, come lo è stato per 74 anni.

Quando conobbi Giovanni, mio marito, avevo solo 15 anni, alcuni pensavano fosse un po' presto.

Io sapevo che era quello giusto, non avevamo nulla solo il nostro amore, vissuto sempre mano nella mano. Proprio come quella mattina di gennaio quando se n'è andato portando con sé una parte di me. Le telefonate dei miei figli diventavano sempre più frequenti, ma io per non dare loro pensieri ogni volta rispondevo sempre "sto bene amore non preoccuparti".

Mi manca mio marito...mi manca molto.

Ora c'è un'altra mancanza molto forte: la mia casa...

Dopo il crollo del ponte siamo dovuti andare via, potendoci tornare solo per poco tempo e prendendo pochissime cose.

Ho dovuto lasciare tante cose, tanti ricordi...non sono neanche riuscita a salvare una foto di mio marito...

Non ho più niente di lui.

Ho solo l'amore che abbiamo vissuto per così tanto tempo e che mi porterò nel cuore.

Ora mi ritrovo in questa struttura, dove sono accudita e coccolata da tutti.

Quando mi sento sola trovo la forza nella preghiera e nella fede: entrare nella casa di Dio mi dà la forza e la voglia per andare avanti. Io so che il dolore, le perdite, la malattia e le difficoltà quotidiane sono parte del Suo grande progetto d'amore su di me. Spesso ripenso a come ero bella, in particolare alla festa del Cinquantenario dimatrimonio quando indossavo un bellissimo abito bianco di raso. Vorrei fosse quello il mio

ultimo vestito.

Domani compio 94 anni!

Non ho più nulla: mio marito, una casa, la mia gioventù.

MA SONO FELICE.

Questa è la mia storia, va bene così.

Quando ancora oggi ogni tanto i miei figli mi chiamano e mi chiedono come sto io rispondo: "sto bene amore non preoccuparti".

GIUSEPPE MANDIA

I NOSTRI VECCHI

Leggo ancora molta pazienza

e un immenso calendario da raccontare

negli occhi dei padri dei nostri padri

sfuggiti a guerre e patimenti

e a giorni trascorsi a ripassare silenzi.

Non chiedono nulla i saggi alberi che ci insegnano la vita

forse solo un sorriso non incartato sulla soglia del salone,

un alfabeto meno amaro e una mano un poco amica

che, di domenica, gli allunghi la pipa e il giornale.

Si allacciano le scarpe che saranno comunque lente

e perdono qualche respiro nutrendolo con un ghigno

le radici curve e tenaci delle terre che abitiamo male.

Per libro hanno una storia, tante storie in bianco e nero:

pane diviso, ruote sorpassate, un fucile a riposo,

e, in ogni sogno, il primo profumo della loro unica sposa.

Il mare è un invito, di papiro pregiato,

il vento un pennino che riecheggiano

nell'anima di questi sagaci marinai,

mappe gualcite ma certe del nostro andare,

sempre invaghiti di un tocco scarlatto di cielo

in quelle sere di vino e ricordi, di barche e bandiere.

Orgoglio e lacrime i nostri vecchi di fronte a un bambino

che, sulla riva degli ultimi passi, li inonda di perché

qui, dove si dimentica in fretta.

ISORA BUCCHI

Familiare

NON SEMPRE CI RIESCO

Ho imparato a convivere con la solitudine
Mio marito è malato di Alzheimer
Io pensavo di fare una vecchiaia serena
Assieme a lui, gli ho perdonato tante cose
E sono stata sola per tutta la vita. Anche lui
Ha avuto un'infanzia difficile erano cinque
Figli suo padre si era ammalato di pleurite
Però diceva che il figlio più piccolo l'avrebbe
Mandato a scuola ma il destino ha voluto
Che morisse nell'aprile del '45 sotto
il bombardamento delle granate tedesche.
Così sua madre l'ha mandato a fare
il manovale a 14 anni. Sono triste quando
penso alla sua vita e alla mia. Abbiamo
lavorato tanto con tanta fatica e poche
soddisfazioni. Ma mi ero illusa che alla fine
ci saremmo tenuti per mano e aiutati l'uno
con l'altro. Invece lui mi ha abbandonata.
Le persone che hanno questi malati devono Fare
tutto da sole. Anch'io mi sto ammalando. Non
vedo più un giorno felice, non sorrido più.
Vorrei lasciare pensieri belli che possano tornare
Utili agli altri ma non ci riesco. Dico preghiere E
cerco di scrivere qualche poesia
ma non sempre ci riesco.

037MGT

Infermiera

IL CERCHIO DELLA VITA

Sono filigrana
traffita d'azzurro
precaria quanto succube
di noncuranza

Sono pupille dilatate
sfuocati contorni
ovattati rumori
avari di musica

Sono cristallo
che si infrange
sotto il peso
d'ogni inciampo

Beffardo il viaggio
parto indifeso
arrivo indifeso
salita e discesa si somigliano

Anelo alla mamma
prima e poi...
oblio e istinto
confondono la mente

Dammi uno spiraglio
di luce sorridimi
dai tregua a questo gelo carezzami

Chiudi il cerchio
fammi sentire
almeno un istante
parte della vita

ROSSANA CRESPI

Pensionata

Lo capii subito quella voce era inconfondibile!
Erano passati 50 anni, ma certi ricordi rimangono impressi come rocce nel cuore. Mi guardai intorno, cercai con lo sguardo di vederla, di riconoscere i suoi lineamenti mentre il cuore palpitava con un ardore giovanile ignaro del tempo che passa. Ora sono anziana, vivo in una casa di riposo e dall'anno scorso, dopo una brutta caduta, mi muovo con lentezza: un ritmo che non mi appartiene, ma che mi trattiene alla terra e non mi permette più di volare come una volta. Cominciai a chiamarla come se le parole potessero rapirla: "Giuseppina! Giuseppina sono Maria... Giuseppina sono qui!". Lei si voltò riconoscendo la voce di un'amica e con altrettanto ritmo lento si volse per raggiungermi., ma fu il suo sorriso che mi abbracciò per prima. La vita ancora una volta ci aveva ricongiunte, ma tutto iniziò molto tempo fa. Nacqui durante la guerra, allora la povertà era una presenza viva e faticosa nelle case della gente. Era fortunato chi possedeva della terra perché poteva godere di qualche pasto in più sulla tavola. Mio padre rimase vedovo con quattro figlie ed io ero la più piccola, la preferita di papà. Le mie sorelle giocavano ad essere donne, ancora bambine, perché tutti dovevamo darci una mano. Mia nonna consigliò a mio padre di risposarsi. A quei tempi si lavorava dall'alba al tramonto ed i soldi erano sempre pochi. Per avere dello zucchero o del sale la gente saliva di nascosto sui vagoni del treno che passava in valle per rubare dei secchi di carbone che poi vendeva per acquistarli. Per prendere il pane avevamo una tessera data dal governo. Ricordo che la mia matrigna usciva la mattina alle 4.30 per mettersi in fila per prendere quel poco pane (125g) che non sarebbe comunque bastato per tutti e a cui lei, con infinito amore, rinunciava per darlo a mio padre che lavorava tutto il giorno. Di quel periodo ricordo la continua fame. Quello che mangiavamo non ci piaceva ma dovevamo accettarlo. Quante volte ho mangiato il sanguinaccio arrostito con le cipolle e tanta, tanta polenta. Giuseppina viveva alla fine della mia strada. Con altre bambine della via ci si

trovava a giocare sui prati. Noi bambini entravamo ed uscivamo dalle case come se tutti fossimo una famiglia e non c'erano cancelli di divisione come adesso; quel poco che c'era si condivideva. Giuseppina mi voleva bene e di nascosto mi portava un pezzo di pane. L'ho ringraziata ancora adesso. Quel gesto e quei pezzi di pane mangiati per la via li ricorderò per sempre. Ciò che ora è scontato e che buttiamo via per me era una grazia, un dono di amicizia e di compassione. Arrivata alla mia età non ci si pone più grandi domande, non si pensa più al futuro, tutto dentro di me rallenta ed il tempo della vita si racchiude in attimi presenti e passati che hanno un'intensità mai provata ed è proprio in questa dimensione che comprendo che tutto è grazia e che io sono dono come tante persone lo sono state per me ed al termine di ogni giornata rivolgo il mio ringraziamento al Signore per ciò che ho avuto.

MARIA LUCIA DE BENEDECTIS

Pensionata

Ho viaggiato molto nella vita, ho visitato molti paesi nel mondo, ma c'è un luogo che davvero mi è rimasto nel cuore. Ero in viaggio con una amica ed una decina di persone, per visitare l'India. Ricordi meravigliosi, quanto struggenti, ho visto in India stranezze e contraddizioni mai viste altrove.

Quel giorno avremmo dovuto percorrere il viaggio per raggiungere il sud del paese partimmo da nord in direzione della successiva meta del nostro viaggio. Casualità volle che il treno sul quale viaggiavamo ebbe un guasto e dovemmo fare sosta proprio a Calcutta. Ci fu dato del tempo per visitare la città, in attesa della riparazione del treno. Mi colpì molto questo luogo così pieno di stranezze, colori, odori, ma allo stesso tempo, colmo di sofferenza e dolore. C'erano molti poveri e mendicanti per strada, sui marciapiedi i passanti si facevano strada tra morte e disperazione, con totale indifferenza. Mi colpì molto questa solitudine ed indifferenza, dove ogni persona pensava solo a sé. Passeggiando ad un certo punto, attirò la nostra attenzione un gruppetto di persone chino su un moribondo, era anziano, o almeno le sue sembianze facevano pensare ad una persona di una certa età, era sporco ed accasciato ai bordi della strada, tra povera gente, malata e malandata, poveri, con occhi imploranti d'aiuto. In ginocchio china vicino a questo poveruomo era una suora col vestito bianco e le fasce blu, sosteneva il capo dell'uomo, incurante delle sue terribili condizioni.

L'uomo a tratti volgeva lo sguardo a quella suorina, pareva illuminarsi con gratitudine. La guida spiegò a me e alla mia amica che quella era Madre Teresa che con umiltà assisteva ai bisognosi, ci riferì quanto stava dicendo al mendicante. "Ora ti stai per raggiungere il cielo, prega il tuo Dio, qualunque Esso sia, perché ti accolga e perdoni tutte le tue mancanze...".

Quell'episodio mi rimase nel cuore perché non esiste solitudine o fragilità che non possa essere abbracciata dall'umiltà e dall'Amore.

ADELE FRANCHI

Pensionata

La solitudine è un pensiero fisso che noi abbiamo nella testa e che purtroppo non se ne va via.

E' un sentimento sgradevole che arriva dal bisogno di migliorare sempre tutto, spesso si è così preoccupati di vivere una vita così perfetta, diversa da quella che abbiamo, da non accontentarci di nulla, dimentichiamo persino le persone care che abbiamo o potremmo avere vicino, andando alla ricerca di chissà che e così dimentichiamo di vivere il presente. Viviamo di illusioni, la solitudine è una illusione che arriva da una mancanza, da ciò che ottusamente aspettiamo e che non può arrivare.

Si commuove Adele nel riflettere su queste cose, su cosa muove la sua malinconia e quel bisogno d'essere ascoltata, nella condivisione, non smettere di ringraziare, per la possibilità di potersi avvicinare e relazionare in serenità con altre persone, che come lei conoscono bene cosa sia questo sentimento chiamato tristezza, tutto chiuso dentro quella solitudine e parola non detta.

ELLI RITA SIGNANI

Familiare

Non so per quanto tempo dovrò accompagnarti ancora siamo stati lontani per tutta la vita e ora la tua malattia divide e rafforza ancora di più non ho più la forza di respingerti solo di subirti avrei preferito che tu fossi invalido di gambe avrei preferito saperti duro e arrogante come sei sempre stato con quella durezza che nascondeva la tua grande fragilità fino a quando non ti sei trovato spalle al muro tu da solo con quell'estranea neanche tu sapevi di essere così come eri diventato sempre più ti sei preso cura di quella creatura insicura infelice che covava dentro di te alla quale non avevi mai dato ascolto, l'hai ascoltata, padre, tu che non hai mai parlato di te perché era sempre sembrata solo un'inutile fastidiosa perdita di tempo, eppure allora cominciasti a gocciolare lacrime asciutte che schiudevano come larve di un futuro che non portava più nessun futuro, avevi cominciato a commuoverti per poco, ricordi? cos'è una poesia? un niente assoluto e che cos'è una parola? un niente di niente per te che non avevi mai ascoltato le parole di chi ti parlava, padre padrone che ad un tratto volle entrare in contatto con tutti noi leggendoci dalla stampa gli articoli più disparati e che per questo pretendeva ascolto incondizionato silenzio assoluto lui che non aveva mai ascoltato, e questo può far piacere e anche no, padre mio, ma quello fu il segnale e nessuno di noi lo capì o volle o ne fu in grado fu quell'ansia che fece breccia nel tuo cuore che ti scavò così profondo e tortuoso come

la grotta alta buia che ti inghiottiva per ripararti
da quel difetto di memoria che ti mancava nella
stampella del giorno per giorno, cosicchè...
cercasti di fare come avevi sempre fatto,
sulle prime nasconderti al problema
sulle prime difenderti come meglio potevi
sulle prime truccarti sorridente fingendo
di capire di ricordare di essere ancora tu
per quella menzogna più grande che era
stare in quel mondo che tu per primo eri
costretto a lasciare a poco a poco...
Oh!, non lo avresti mai voluto, caro padre!
e c'è stato per certo un momento... preistorico...
atavico in cui precipitosamente tu l'hai capito
non ne hai parlato con nessuno tu hai poi intuito
scientemente che cosa ti sarebbe aspettato
ma ti sei tenuto il tuo dolore dentro stringendo
i denti sempre più stretti
e quando sei scoppiato con le tue ansie le tue ossessioni
le tue allucinazioni incerto piagnucoloso che ripetevi
a pappagallo, anche noi siamo scoppiati.

GIOVANNI GIOPP

Ospite RSA

GLI OCCHI DELL'INVERNO

Le foglie cadono, la nebbia sale nella notte
la bestia immonda dalla foresta lancia il suo grido di guerra
roteando gli occhi gialli.

Le grandi nuvole bianche salpano verso il sud
come i grandi spagnoli pieni di oro e di spezie.

A seguire le nuvole grigie sbrindellate
con le stive vuote.

Nella pianura immense ghirlande di occhi
contemplano i crocchi di anziani solitari
che giocano a carte nei parchi pubblici senza parlare tra loro.
Parenti li visitano per compassione
mentre i giovani nipoti sono impegnati ad amoreggiare.

Si alza un grido silenzioso di ricerca D'AMORE.
Un fiore di campo sboccia sopra una tomba
mentre ghirlande di occhi ondeggiavano attaccate a enormi aquiloni.

GIUSEPPE LEONI

Collaboratore

Quando mi chiamò la segreteria del Sindaco rimasi sorpreso. Mi disse che l'anziano artista (classe 1931) avrebbe allestito la mostra che il Primo Cittadino voleva, solamente se avessi partecipato alla stesura del libretto che raccontava il mondo in cui prese vita il suo sogno, quello di vivere per la pittura. Andai a trovarlo in una tarda mattinata di giugno. Il cancelletto d'entrata era sbeccato, la serratura non chiudeva né di giorno né di notte e il verde che circondava il vialetto era lasciato libero di dilagare, al punto che qualche ramo d'edera si era infiltrato in casa. La lucetta rossa dell'allarme frignava continuamente, segnalando il disordine esistente e quando entrai in casa rimasi basito: il grande tappeto marocchino posto sopra un tavolo inondato di ritagli di giornali, libri, cataloghi, guazzi su carta, tempere, carboncini, era stinto, bucato, sporco da tanto tempo...

Le pareti erano tappezzate di quadri delle diverse stagioni artistiche: dai delicati acquarelli degli Anni Sessanta, che immortalavano le rovine di paesi perduti, a soggetti sacri che il Nostro aveva disseminato nei cimiteri dell'Altomilanese.

Mi riconobbe immediatamente come il suo 'cronista', ma l'unico episodio che ricordò fu quello del 2001, perché allora avevo scritto del 'nostro' artista, nonostante al tempo lavorasse a Milano-Brera, pur essendo originario di un paesino sulla riva magra del Ticino. Fu l'aggettivo possessivo a indurlo a chiamarmi a rapporto. Voleva sentirlo ancora, ritrovarlo nelle parole che avrei scritto. Forse ignorava che, come giornalista, ero andato in pensione da mò e comunque non gli interessava. Per lui ero rimasto quello dell'aggettivo possessivo. Ritrovandolo nella sua casa-studio così disordinato provavo un oscuro senso d'invidia, proprio perché provenivo da un ambiente 'pultino' dove tutto doveva essere sempre al suo posto: dall'asciugamano del bagno, alle frangette dei tappeti.

M'invitò subito a pranzo in un ristorante - dove di solito pasteggiava da solo - contento di avere compagnia. Gli promisi che sarei ritornato presto con una

bozza e in tale occasione avremmo scelto i quadri per la mostra.

E così fu. Gli portai l'incipit. Gli piacque molto al punto che nel catalogo lo volle pubblicato in in più parti. Eccolo:

"Si parte sempre dal punto in cui altri sono arrivati prima di noi. In tutte le realtà, anche nell'arte. Così, come la peculiare tradizione artigianale delle nostre contrade ha attraversato i secoli passando, da uomo a uomo, anche l'arte, con i suoi precetti è passata di mano in mano. Sono due gli artisti che, negli Anni Cinquanta, hanno passato il testimone al Nostro. Artisti che lo presero per mano, allo stesso modo in cui avveniva nelle botteghe artigiane medievali, dove il 'vecchio' faceva naturalmente passare le cognizioni acquisite al giovane apprendista, affinché continuasse sulla strada tracciata".

Aver stretto il legame con il territorio e indicato i due artisti che lo avevano 'allevato' gli parve di ritornare a camminare sul sentiero acciottolato in cui cominciò a muovere i primi passi. Allora non si sentiva solo come ora, nonostante il successo ottenuto nel mondo milanese che ha lasciato per ritornare al paese. Capivo anche la sua necessità di continuare ad esprimersi con le sue opere, nelle mostre. Era l'unico modo per mettersi al di sopra e al riparo dalle nostre comuni preoccupazioni e amarezze e paure e miserie... Nonostante lui non mangiasse quasi niente mi obbligava sempre a rimanere con lui. Parlava a strappi e a sproposito in quanto, praticamente sordo per scelta, non voleva portare quegli aggeggi che gli avrebbero consentito di sentire (forse non voleva più ascoltare nessuno) diceva: 'simbolismo-espressionismo', 'composizioni murali', 'ho insegnato anche in scuole pubbliche', 'il rapporto con gli artisti locali lo ebbi attraverso le zie', 'mia mamma faceva la sarta e loro avevano un negozio', 'mio padre ciclista, partigiano, operaio'. Io lo ascoltavo attentamente e a lui bastava...

MARINA MAGHETTI

Impiegata

IO SONO

Chi dite che io sia!?

Se gli occhi rincorrono paludi di nebbie
io sono il vento che gela i tuoi tiepidi passi
la voce che scorre nella vacuità del pensiero.

Aria, acqua, terra e fuoco implodono nel respiro del silenzio
quando, improvviso, un tuo gesto ricade nei miei occhi.

Solo nella fragilità e fragile nella solitudine
si svela la clessidra del tempo
nel perpetuo e incessante movimento del darsi
in cui la vita si offre alla morte e la morte alla vita.

Chi credi che io sia?!!

Io sperimento l'immobile pianto delle mie lacrime di pietra
l'estraneità del mio corpo che trascendo e non comprendo.
Certo del calare del sipario
talvolta rivivo mille vite in una e spesso una sola in mille.

Perso nel tutto mi fondo nello spazio e nel tempo
mi perdo nei cristalli del cielo
per ritrovare la pace del cuore.

Io sono il tutto e il niente
l'accettazione e la negazione di ogni ciclo
la gioia e la tristezza
la pienezza e la solitudine
la vita e la morte

Io, cosiddetto anziano
contemplo il velo di maya al di là del bene e del male
Io, cosmo infinito
mi offro silenziosamente a te
perché tu possa ammirare il mistero in esso contenuto.

Chi dite che io sia!? Chi credete che io sia?!
Io sono il non detto oltre ogni credenza.

DANIELA BAVASSANO

Infermiera

LA VITA IN UNA VALIGIA

Hai alzato gli occhi verso l'armadio, ti sei girata verso di me che ero appena entrata nella tua stanza per accompagnarti al piano di sopra, e mi hai detto: "Guarda: la mia vita è tutta in quella valigia, tutto lì dentro, una vita che non ho più..."

Non c'era amarezza nella tua voce, ma la ricerca di una spiegazione, la ricerca di un perché accade che un giorno ti accompagnino in una struttura: elegante e confortevole certo... ma lontana dal tuo mondo e dalla tua casa, dalle tue cose, dai tuoi ricordi. La tua stanza... un armadio, un letto, un tavolino, una poltroncina e... una valigia.

E dentro quella valigia ciò che ti servirà per il resto del tempo che ti rimane: poche foto, alcuni abiti, un libro.

Cara donna che mi racconti quella che è stata la tua vita, le tue specialità in cucina, i tuoi figli, il tuo amore, la fatica, le gioie, i problemi dei tuoi trascorsi novant'anni...in una sola frase mi hai aperto un mondo nel quale, nonostante la mia esperienza di lavoro con gli anziani, poco ero entrata.

Ho riflettuto molto sulla tua "valigia" e ho pensato, ho cominciato a guardarvi con altri occhi.

Così ho visto i fantasmi di Agnese: memoria labile, agiti di rabbia alternati a una dolcezza infinita, lacrime e sorrisi di riconoscenza.

Sono salita al secondo piano della struttura, sono entrata nella sala e li ho guardati tutti... un video al rallentatore..... Tv sempre accesa... seguono lo schermo senza accorgersene, persi in pensieri di un ieri che li ha visti partecipi e vitali, presenti in un oggi scandito da orari prestabiliti da altri.

Emma, piccola donna arrivata dall'Istria, dolce e gentile, reclama attenzione ogni momento, accoglie con un sorriso le visite delle sue figlie e le guarda andare via con una ragnatela di rassegnazione negli occhi.

Lella, sempre in ordine, impeccabile, molto riservata, non cerca la compagnia di nessun altro, non vuole interferenze nel suo privato: osserva e

sorride, o mette il broncio. Quel che vuole è un abbraccio.

Ada, novantenne in forma, un appetito invidiabile: canta, scherza e attende visite che arrivano molto di rado, la sua autoironia è il salvagente che le rende meno pesante le giornate.

E quegli anziani che hanno raggiunto il limbo dell'incoscienza, il letto li accoglie giorno e notte, occhi persi in un infinito di niente, nessuna comunicazione apparente, eppure "sentono", forse questo loro sentire è un viaggio che non ha fine.

Demenza senile, Alzheimer, memoria labile, poca autonomia, difficoltà nei movimenti.

Mi rendo conto che gestire in famiglia queste problematiche sia davvero difficile, a volte impossibile.

Anche il mio lavoro è impegnativo, ci sono i tempi da rispettare: gli orari, le terapie, le medicazioni...poi, un giorno due occhi chiari mi guardano e una voce sottile mi dice, la mia vita è tutta solo in una valigia.

Quella voce e quegli occhi se ne sono andati, portati via da un cuore fragile e troppo frettoloso, non ho fatto in tempo a salutarla, ma ogni volta che entro in struttura la "vedo": Caterina, che mi viene incontro e sorride.

Noi andiamo di fretta, VIVIAMO e non sentiamo il coro silente che nasce e scorre nelle stanze, nelle sale delle Case di Riposo, dove gli anziani si avvicinano sempre di più ogni giorno alla morte. Sì perché il futuro qui tra queste mura non c'è, quello che si attende è il declino naturale di ogni anziano, si cerca solo di rendere confortevole questo vivere quotidiano, tra una colazione e un pranzo, tra la presenza di un familiare e una tosse che logora, tra un sorriso inconsapevole e la consapevolezza di non essere più.

Quella VALIGIA contiene davvero una vita e se la apro non saltano fuori indumenti o fotografie ma, come note di uno spartito musicale, ecco i giorni di una vita, di cento, mille vite di un tempo passato. E' un coro silente, necessita di molta disponibilità e attenzione per diventare una melodia comune che faccia conoscere concretamente che cosa significa guardare ad un futuro precario in un viaggio verso la fine.

046RF

Operatore socio-sanitario

IL CORSO DELLA VITA

Il quattro maggio in una giornata uggiosa che sembrava quasi autunnale mia madre ci ha lasciate me e mia sorella dopo l'ultimo ictus che la portata via dopo un mese di incoscienza. Io e mia sorella abbiamo deciso di riportarla nella casa di riposo dove aveva passato gli ultimi tempi dove era seguita da una suora infermiera che gestiva durante tutto il giorno le infusioni e le varie terapie, noi ci occupavamo della cure igieniche e di evitare che gli venissero piaghe mettendo in pratica tutte le attenzioni del caso. Io non ero sicura che non sentisse e non capisse perché quando le parlavo vedevo un cambiamento sul suo volto e alcune volte un accenno di dolore. Era affetta da vasculopatia cerebrale che l'ha portata gradatamente a perdere il controllo del suo corpo e della sua mente. Mia madre era una donna dura e intransigente e io ho avuto sempre un rapporto conflittuale ma la sua malattia ci ha regalato il tempo di sanare i conflitti e di capire ciò che io bambina e poi donna non sapevo.

Quando s'invecchia si perde quella corazza e quella maschera che ci portiamo dietro tutta la vita che ci serve a difenderci, a non rivelare i nostri demoni e le nostre debolezze e modula i nostri comportamenti anche nei confronti dei nostri cari.

Mi parlava della sua infanzia dopo la perdita della madre all'età di quattro anni, un padre rigido con quattro figli e uno stuolo di vicine attaccate al loro mondo fatto di credenze ancestrali quali quelle del mondo contadino.

Era diventata affettuosa e finalmente sapeva che poteva parlare di tutto ciò che si era portata dentro per tutta la vita, aveva acquistato con l'età e la malattia il coraggio di essere se stessa.

Era forte nella sua fragilità e soprattutto non era sola. Il giorno che ci ha

lasciate eravamo lì insieme a lei.

Può sembrare folle ma io ero tranquilla perché avevo avuto la sensazione di esserle stata vicina con lo spirito oltre che con la mia mente.

Sono passati molti anni da allora e il quattro maggio di due anni dopo è nato il mio adorato nipotino

Ho meno paura di invecchiare dopo la mia esperienza perché anche se diventiamo fragili possiamo essere forti per i nostri cari ed essere in comunione con i loro spiriti. Attingere dal nostro passato per il futuro, lasciare qualcosa di noi.

Un'eredità che non è solo materiale.

IL CORSO DELLA VITA

OCCHI OPACHI

NEL VUOTO

UN GUIZZO

UN RICORDO

POI IL BUIO

L'INFINITO

DORIS MAROCCO

Pensionata

SIAMO VECCHI

Siamo vecchi,
rinchiusi nel gomito
della nostra solitudine
vestiti di freddo.

Parliamo poco
ma pensiamo sempre
al passato come fosse ieri.

Severi e rigidi
perché "ai nostri tempi..."
ma il mondo d'oggi
per noi è INCOMPRESIBILE

Siamo vecchi
con un bagaglio enorme
d'esperienza che non serve
a nessuno.

Cruciverba e televisione
aspettando tempo
e dormendo poco.

Fatichiamo a muoverci
e il quotidiano
ci scappa dalle dita
come un LADRO.

Siamo vecchi.

MARIA EBE ARGENTI

IL COLORE DA SCEGLIERE

È un orgoglio trovarsi insieme ai nonni,
sostenerli, far loro compagnia.

Un nonno ha già vissuto tante lune
ed altrettante rughe ha sulla fronte.

Con l'esperienza, si è consolidata
la prassi del suo modo di pensare
dal gran girovagare senza meta.

Chi più di lui saprebbe raccontare
le sagge storie della propria vita
che, come rugiada del mattino,
trasmettono benessere e sereno?

La grandezza di un popolo si vede
Dal modo in cui trattano gli anziani.¹

Si legge sul giornale che gli anziani
debbano andare in case di riposo,
luoghi in cui ci si sente bene accolti
proprio come in famiglia. Non s'avverte
la mancanza dei figli e dei nipoti.
Ogni giorno si mangia ben tre volte
e si può passeggiare nel giardino.

Anche guardare la televisione
è un passatempo per tirare sera.
Si paga, ma non manca proprio nulla
ed è un vivere tutto da dipingere.
Ma il colore da scegliere, qual è?

Si fa lento il respiro nella notte
mentre turbano il sonno gli equilibri.

ANTONIO CAMAGGIO

Pensionato

A CERCAR FANTASMI

“Non aver paura dei fantasmi, Ciro: quando entri in salotto ti metti a cantare, fischiare e sbattere i piedi. Quelli prendono paura e scappano”. Era la sorella di papà ultima dopo sei fratelli. A Napoli, nonni bisnonna e figli più giovani abitavano un vecchio palazzo patrizio. I nonni al primo piano, al secondo i marchesi ultimi eredi. Dopo il portone un grande cortile abitato. I due appartamenti correvano tutt'intorno con stanze comunicanti: uno studiolo, la sala da pranzo con un lungo tavolo e il mobile della radio, il salottino e il salottobuono, quello per gli ospiti, e l'infilata di camere da letto. Ultima, quella dei nonni sopra il portone dopo quella di papà, il primogenito, rimasta a sua disposizione. Qui dormivano genitori, Ciro e due sorelle. Dopo cena Ciro per andare a dormire passava l'infilata delle stanze accendendo tutte le luci. La luce però non bastava a scacciare la paura. Nelle stanze sentiva presenze, sospiri, venti leggeri e ombre mutevoli. Allora piangendo tornava al tavolo tra risate e prese in giro. Così ogni sera fino alle parole della zia, quando i fantasmi se ne andarono.

Passati decenni, Ciro una mattina vede la vecchiezza affacciarsi dallo specchio in bagno. Appare l'immagine del viso segnato, gli occhi opachi con borse ispessite e muscoli di torace e braccia infiacchiti e flaccidi. Sente freddo e non ha voglia di uscire. Gli viene nostalgia del sole che sommergeva a mezzogiorno il balcone dei nonni. Nostalgia degli anni passati. Tornare alla notte giovane ed il giorno breve. Ora, di notte, il sonno è difficile e tira alba leggendo e la mente ogni ora più lucida a inventarsi discorsi in lingue sconosciute oppure racconti fantastici. Forse i vecchi dormono poco per allungare il tempo che resta. Il giorno la città è divenuta quasi ostile e difficile, tanto diversa da quella che fino a pochi anni fa gli sembrava essere ovunque casa sua e degli amici. Gli amici se ne sono andati uno dopo l'altro. Fino agli ultimi. Quelli coi quali ha condiviso la vita. Quelli che quando li chiamava, magari non avendoli sentiti qualche giorno, non diceva pronto sono io come stai, ma continuava il discorso del precedente incontro: ma

allora la Luisa c'è stata? Oppure, e se ad agosto si andasse in moto sui Pirenei o in Scozia? Gli amici, come i parenti più cari, li sentiva sempre fisicamente vicini. Questo mancava ora a Ciro e incolpava la vecchiaia. Alle notti affidava il desiderio di sognarli i parenti più cari e gli amici di pelle. Ma da tempo non sognava più le persone care. Così cominciò a ripensare ai fantasmi della fanciullezza. Se gli misero paura allora, dovevano avere odore, suono, colore. Prese a notte, dandosi la scusa del bagno o della sete o di verificare la porta, a scivolare fuori dal letto lasciando beatamente dormire la tanto più giovane moglie. Prese a girare per casa al buio o nella penombra filtrata dalle finestre. A girare per casa cercando fantasmi. Quelli delle persone care o degli amici della gioventù, liceo, università, i primi amori e le passioni. Ciro cercava e sperava che i fantasmi gli ridessero i suoni, gli odori e i colori perduti. A volte urtando una sedia o sfiorando un divano Ciro si illudeva che i fantasmi, nel silenzio, fossero finalmente arrivati. Altre volte la gibbigiana della luna fra le fronde del viale fuori casa gli faceva intravedere volti cari. Solo apparenze.

Pensò Ciro, che era per la sua vecchiaia. Fu sommerso dalla nostalgia. Capì che i fantasmi sfuggono i vecchi e quando vengono è per riprendersi giovinezza da quella viva. Poi vanno via a vivere vita nuova sempre diversa, sempre stupefacente e incredibile. Ciro finalmente quietò l'ansia. Pensò che i ricordi sono solo immagini che si illuminano come foto in un vecchio album. E allora, per ritrovare colori, suoni e odori è meglio continuare a cercar fantasmi, la notte, in silenzio, al buio.

PATRIZIA FRANCIOSO

Familiare

FRAGILITÀ

Sono qui e ti guardo.

Ti osservo: così affaticato
per una giornata fatta di
piccolissime cose.

Tenti un saluto,
torcendo lievemente la testa.
L'ulteriore sigaretta a farti compagnia.

Sorridi e sorrido.
Prendo tempo. Cerco parole,
frasi leggere, un'esclamazione!
per avere la tua attenzione –
non verso di me – attenzione alla vita.

Un'altra sigaretta
ed è tenerezza. Nessuna rabbia più
per quel gesto che, troppe volte,
avrei voluto maledire.

S'alza il fumo nell'aria.
Giunge l'eco d'un tam tam lontano.
Brucia, arde, scalda la memoria. Duole.

Ti guardo. Una sigaretta ancora. Ma
il cerino si consuma fra le dita.
Tremano le tue mani
e la vista vacilla. Faccio io.
E quella fiamma diventa una boccata di vita.

Faccio io...
L'ultima. Poi le gocce.
E la notte si spoglia del velo nero della morte.

052CC

Pensionato

LA SIG.RA CONCETTA

Scriverò della sig.ra Concetta, paziente assidua dell'ambulatorio odontoiatrico per circa trenta anni finché "l'eterna falciatrice...". Insegnante di lettere di origini siciliane poi andata in pensione.

Una figura gentile, sempre dignitosa. Mai a lamentarsi, estremamente lucida e presente a se' stessa, così che in seguito, nell'ultima fase del suo male mi preoccupai unicamente di non darle ulteriori sofferenze. Si era stabilito fra noi un rapporto di reciproca stima e oserei dire di affetto. Non appariva fragile affatto ma sicura e serena. Ne compresi poi la ragione a seguito di una confidenza che volle farmi di un accadimento della sua vita giovanile. Da ragazza aveva perduto una sorella che lei non aveva potuto conoscere. Ebbene, mi confidava che in cuor suo sperava, chiedeva, pregava di poterla vedere e conoscere almeno una volta.

Una mattina di festa si era vestita e si rimirava allo specchio, uno di quegli specchi in lungo fissati all'interno di un'anta del guardaroba, sicché c'era l'altra anta aperta alle sue spalle con un altro specchio. Si rimirava orgogliosa e felice del suo aspetto di "beltà adorno" pensando al giorno di festa.

Ma... ecco alle sue spalle nell'altro specchio apparire l'immagine dai contorni nitidi e chiari di una bellissima fanciulla con l'abito della prima comunione che le sorrideva felice fissandola negli occhi.

Il fenomeno è durato un po' di tempo poi lentamente è sfumato. Stupore, gioia, ansia, batticuore: sì, era proprio il volto e l'immagine di quella sua sorella che le si mostrava finalmente! Che dire!? Che pensare!? Era fin troppo scontato pensare allora che si fosse trattato di una qualche sua proiezione mentale eppure le lacrime erano sincere e l'emozione evidenziava la veridicità del racconto.

Oggi riandando a quell'episodio con altra consapevolezza, sono fermamente convinto che, in qualche modo, quella presenza era reale. Ma quale legge fisica o altro a noi sconosciuta le ha concesso tanto? Shakespeare afferma che noi siamo fatti della stessa natura dei nostri sogni e Jung che

una parte di noi non appartiene allo spazio-tempo, sicché questa vita è in continuità con "l'altra" e la morte non esiste.

L'emozione autentica di quel ricordo ha lasciato nella sig.ra Concetta per il resto della vita un senso di pace, di fede e di speranza ed oggi mi sembra, nel rivivere quel racconto, di venir "contagiato" un po' anche io da una qualche serenità e speranza...

Mi fa bene ricordare!

Grazie cara sig.ra Concetta!

ORNELLA MARIGLIANI

Infermiera

PARENTESI

Lesto e presto viene sera
sulla strada principale,
è novembre e già compare
un tramonto rosato.
Resto attenta a rimirar
tanto sì bello momento
mentre attendo a traversar
tra li mezzi avanti e arreto quando...
giunge lentamente
prende forma tra la folla
come quasi per magia
una piccola nonnetta con
la sua bicicletta e, un lenta calzetta.

Quando a fronte ci troviamo
lei mi tende una mano,
col pensiero ci intendiamo
vuole dirmi: non guardare lontano!
Poi l'apparsa nonnina
attraversa svelta
ed io continuo ad osservarla,
ammirata da tale traversata,
mentre se ne va pari passo
alla carreggiata
stringendo tra le mani
la sua vecchierella
la vecchia bicicletta Graziella

e che trascina come una sorella; è stanca è anche essa ,
tua amica di ventura, destriera di chissà quale vita dura!

Lontano vai ancora
nonnetta in bicicletta
sicura sui tuoi passi
mentre... ti penzola una calzetta.
Che Dio ti benedica, esile creatura
che affianchi quella fila di urbana misura.
Il sole è tramontato
ma il rosso è ritornato
appeso sulla strada che appena hai
traversato... e qui tutto s'arresta, nobile nonnetta,
parentesi perfetta!
Ancora tu percorri lo stesso selciato,
da sempre calpestato,
ma orme più non lasci
di certo su quel suolo
che il tempo ha trasformato
ma tu, tu non hai violato.

Il rosso è già scattato
e tutto si è fermato
il passo tuo arrestato
ma al verde segnale
riparte il tuo pedale
e tu torni svelta
ancora a trascinar la tua bicicletta.

TIZIANO ZORZAN Ospite RSA

Mi chiamo Tiziano sono nato a Torino il 23 settembre 1939.
Un anno fa dopo varie peripezie tra gli ospedali, a Torino mi hanno diagnosticato la Sla. Ho chiesto subito spiegazioni, mi hanno detto che ad oggi non ci sono medicine efficaci per la cura.

Sono entrato sin da subito in una profonda depressione, all'inizio mi piangevo addosso non mi interessavo più a niente ed ero disperato, avevo sempre davanti agli occhi il primario che ha pronunciato quelle terribili parole. Poi la depressione è aumentata finché non avevo più voglia di vivere, si sono fatti avanti cattivi pensieri... poi sono arrivato qui alla Corte e mi facevo numerose domande sulla malattia.

Oggi la situazione è cambiata in meglio, non è idilliaca, certo, ma è molto migliorata. Guardo al futuro con serenità perché penso alla fortuna che ho ad avere una famiglia, i miei cari nipoti e tanta gente che mi vuole bene compreso il personale che mi aiuta e che mi tiene alto il morale. Grazie a loro riesco ad affrontare i piccoli problemi giornalieri con un altro spirito. Le fragilità che incontro riguardano le attività della giornata come dover chiamare per andare in bagno, essere aiutato nello scrivere a causa dei miei tremori. Penso a chi non è fortunato come me e non ha nessuno al proprio fianco per sostenerlo e consolarlo.

I pensieri negativi li ho messi da parte quando ho visto le paraolimpiadi, questi ragazzi con i loro limiti fisici sono riusciti ad affrontare le gare con il sorriso in volto.. allora perché anche io non posso tirar fuori le mie risorse? Ed eccomi qui a partecipare ad un concorso perché scrivere mi rende utile, mi rende vivo.

A tutti gli anziani fragili voglio dire di non abbattersi e di utilizzare al meglio le risorse che gli rimangono perché superando per quanto possibile i propri limiti, i problemi passano in secondo piano.

NADIA SOMALE

Dirigente RSA

SIAMO VECCHI

È mattina:

comincia una nuova giornata,
una di tante,
come molte prima e chissà quante ancora
dopo

Già: quante ancora?

Vedo passare le vite degli altri

che mi scorrono davanti come le scene di un film
solo che io mi sento sempre più uno spettatore
anche della mia vita,
guardata dalla finestra
senza potervi partecipare.

Sono in un posto buono

non mi fanno mancare molto di materiale
ma non decido più niente,
nemmeno cosa mangiare a pranzo.

Non sono più io,

l'io che ero

per me e per qualcuno.

Dove sono finito?

VIVIANA PICCO

Familiare

IL SILENZIO

Come può essere assordante il silenzio. Ora che il tuo letto è vuoto, dopo aver sistemato tutte le tue cose negli scatoloni, mentre guardo le foto che tenevi nel portafoglio. Il tempo inganna i nostri pensieri, confonde le nostre priorità. Mi dicevi - capirai - quando insistevo per farti alzare dal letto, quando non capivo se non volevi cambiare la maglia, quando per l'ennesima volta ti urlavo di avertelo detto e ripetuto e tu non ricordavi.

Chiederti perdono è fin troppo facile, scontato è il mio senso di colpa per aver ceduto spiegandoti cosa era meglio per te. Io, la tua bambina, che ti seguiva nei campi, curiosa e orgogliosa del tuo sapere contadino, che ti osservava mentre dormivi nella poltrona dopo pranzo, eri il mio eroe stanco. Il guerriero che non parlava della guerra e della prigionia, infatti io ascoltavo anche i tuoi silenzi.

Dovremmo indossare i panni dell'altro senza sguaiarli, con rispetto, perché in un "attimo" gli occhi smettono di vedere, il corpo si affloscia, si piega, i pensieri diventano un mare in tempesta e i ricordi compaiono senza più logica. Passo dopo passo, incerto e lento, cercando l'appiglio, guardando con sospetto e timore il tragitto mentre la stanza diventa un bosco insidioso con le pareti infestate da insetti e poi le parole... ah le parole... come sassi da lanciare, con il loro peso insopportabile, mentre la mente cerca quella frase che si è persa nel labirinto... così escono lacrime e non vocaboli.

Il corridoio che conduceva dalla camera in cucina ora è diventato lungo e bianco, le porte hanno numeri, gli odori si confondono mentre prima, a guidarti, era il profumo del caffè al mattino, del sugo a pranzo e la minestra della sera.

Chi sono questi volti che mi osservano, questi corpi impazziti che corrono e gridano? Poi diventano mani che mi toccano, mi spogliano e mi mettono a letto ma non è il mio...Mi lavano e parlano, parlano di cose che non capisco ed io sono un peso sul materasso, sono come una grossa e larga macchia sulle lenzuola e allora... grido - mamma! - così torna il silenzio e chiudo gli

occhi, vedo la strada di casa e il vialetto e il giardino, le rose, le mie rose... non sono state potate...devo annaffiare l'orto altrimenti...se anche oggi non piove. - Tenga, deve prendere la medicina - La medicina? L'ho già presa, era sul tavolo in cucina... - Non dica stupidaggini, siamo in ospedale...su, la prenda, ho altri pazienti che aspettano, non ho tempo da perdere. - Ingoio e tossisco.

Perché sono in ospedale? Dov'è mia figlia...? Dovrebbe arrivare, mi deve aiutare a mangiare perché il cibo che mi portano è come un estraneo, un intruso che la mia bocca rifiuta. Dormo e poi mi sveglio e mi alzano e torno nel lungo corridoio...una porta ora è chiusa. Stamattina era aperta, certe cose le ricordo, una signora in quella stanza mi salutava con la mano, quando passavo, aveva qualcosa nel naso e sempre qualcuno seduto lì vicino al letto. Forse è tornata a casa. Ora è tutto buio solo una piccola luce sul pavimento... sento i battiti del cuore... sento il respiro lento, poi più veloce e poi ancora lento, le ore sono minuti, il silenzio è una coperta che mi pesa sulle gambe.

Nel buio può succedere che le immagini della tua vita ti appaiano all'improvviso, muri che diventano schermi e vedi ciò che eri, mentre correvi in strade conosciute o lungo fiumi di paesi stranieri, ti vedi nei sentieri di montagna e sui marciapiedi della tua città.

Che strano, la mia mente ricorda quell'odore di strada del centro di Londra mentre dimentica se ho fatto colazione stamattina.

Chiudo gli occhi, papà, mi sento così debole ed insicura ora, non servono tripodi o deambulatori, la mia anima vacilla persa tra rimorsi e rimpianti e piango lacrime di eterna tenerezza per ciò che di buono ci siamo scambiati, per le incomprensioni e le amarezze ma anche per quei sorrisi strappati ai giorni del dolore.

Capisco che alla fine ciò che ci consola è aver perdonato, noi stessi e gli altri, danzando, tra rabbia e amore.

DAVIDE CAPRIOGLIO

Familiare

Ancora una volta sei lì, seduta: gli occhi calmi e tristi di chi troppo conosce l'uomo contemplano il sole autunnale, un vecchio amico che ti scalda disperato, mentre la natura si tinge e traveste per la sera di festa sempre più vicina, scordandosi dell'inverno.

Ancora una volta sei lì, seduta: le vecchie e buone mani chiuse in grembo ad accarezzare un libro, ricordando la tua vita come da un po' di tempo ami fare, sorridendoti rificorendo bambina.

Ricordi un signore dai modi dolci che chiamavi padre, partito un giorno senza più tornare; ricordi la notte rossa di fiamme; ricordi il violino paterno, muto e indecifrabile come quel fato.

Ricordi il latte e la polenta, un'adolescenza che non c'è stata, le arance a Natale come tesoro più prezioso, un amore che conservi così gelosamente da rendermi impossibile parlarne...

E a furia di ricordare hai imparato a volerti bene, abbracciando ogni sera quella bambina dimenticandoti delle tue braccia che non obbediscono più. Ricordi anche un fischio acuto, di un treno e non di bombe, e ricordi i tuoi semi partire verso città lontane, trasportati dal vento dell'arrivismo e del desiderio. Ricordi l'avarizia e la cattiveria: per te un sapore nuovo.

Tu che in ogni gesto racchiudi la saggezza del popolo, con ogni carezza ricordavi loro il valore dell'umiltà: è per questo che hanno imparato a odiarti. Ogni tanto vengono lì, fingendo di preoccuparsi, ma tu sai che da quel treno non sono mai tornati. Ancora una volta sono qui, intorno a te, a parlare. Pensano che tu non capisca. Sei solo un costo, lo ripetono senza vergogna. Ogni giorno vissuto è un privilegio in meno per i loro figli. Ma tu questa vita la ami troppo, non sei pronta a lasciarla andare; ma quanto ami anche la tua famiglia, sebbene per te abbia avuto solo veleno!

Dentro il cielo brucia di nuovo, da fuori scende solo una lacrima: è la faida insanabile che schiaccia e stride nella quale ti hanno costretta. In un crudele paradosso arrivi a desiderare che non ti vengano più a trovare: forse così

cicatrizzerai le ferite. Perché se l'amore non ha prezzo loro non sanno che farsene, se la famiglia è un dono loro sanno solo abusarne, e se un giocattolo è rotto è meglio sbarazzarsene. Con l'ultima sabbia che ti scorre tra le mani hai costruito un castello per difenderti, ma questa nuova crepa ha reso tutto troppo fragile.

Di colpo una voce amica si alza sulle altre, ordina il pentimento; una porta sbatte, le voci svaniscono: la ragazza in bianco ti ha salvato una volta ancora. Come al solito si avvicina, ti prova a parlare, ma alle tenerezze mai avute non vuoi abituarti per paura del male. Ci riprova, dice qualcosa di dolce e spinge la carrozzina. Forse prima o poi le risponderai, le dirai grazie... ma ora è meglio aspettare, al sicuro nella nebbia muta.

Un'altro pomeriggio è passato guardando quel giardino, quel tuo Eden dove non puoi affondare i piedi. È sera.

Il viola del tuo mezzogiorno si è immerso nella quiete blu di una vocale, e nel sorriso che ti rompe le increspature da guancia a guancia la vita legge l'alfa e l'omega. Stringi più forte il vecchio libro, anche lui scolorito e con qualche ruga in più, pieno delle segrete parole dimenticate che solo qualche anziano la notte sa sussurrare. Quel libro che per un distratto o un avaro già troppo a lungo è stato scritto, ma che vuole riempirsi di una riga ancora. E quando giri una pagina, là fuori una foglia si stacca. Ora che ci fai caso, il vento tra i rami ricorda le corde che non hai mai saputo suonare, ricorda l'amore mancato e quello che avresti voluto dare. E se qualche volta ti commuovi e ti perdi in una musica che per gli altri non c'è, non ti importa più se senti dire solo "guardate, è pazza, non ha senso venirla a trovare".

Un'ultima folata di vento ti muove una ciocca, ed è un carezza di chiunque tu vuoi che sia; e mentre le porte sul giardino si chiudono, nel buio quel violino non sembra poi così difficile da suonare...

E quell'uomo, laggiù in fondo, sembra proprio tuo padre.

ALESSANDRO CANTINI

Pensionato

Le persone anziane, gli anziani, cioè "i vecchi", detto comunemente, sono dei poveri uomini poveri.

Sono "poveri uomini" perché l'uomo, maschio o femmina che egli sia, per la sua propria vera natura è un essere davvero fragile, debole, vulnerabile molto, anzi veramente del tutto sia dal punto suo fisico, del suo corpo fatto di carne, di sangue, di siero, di acqua, come Gesù Cristo, il figlio di Dio fatto uomo, il vivente, l'amato dal Padre suo.

Ben a sé stesso ed a tutta poi l'umanità che si trovava ai suoi piedi sul Monte Golgota, lo dimostrò quando Egli era appeso alla sua Croce di Morte, di fine della sua vita terrena, umana, e dal punto di vista morale, spirituale, della sua anima immortale; questo perché l'uomo è per la propria indole un essere nel fondamento buono, e comunque anche Egli è peccatore, facile all'odio e al male, alla violenza e di conseguenza al dolore, alla sofferenza di ogni tipo e di intensità e profondità ed infine alla morte.

I vecchi sono in fondo soli. Egli è inoltre un uomo povero perché proprio povero nel senso suo proprio purtroppo in molti, veramente assai troppi casi, in tutto questo nostro mondo di vere lacrime, "la valle di lacrime" dell'uomo e della donna purtroppo troppo lontano da loro, oggi, "Paradiso terrestre"; Egli infatti nella sua esistenza, vita dell'aldilà è in moltissimi casi povero economicamente, indigente, perfino miserabile, straccione, barbone, accattone addirittura poi Egli è povero pure in molte altre cose, aspetti della sua vita in tante stanze, angoli, vie, strade, viottoli, sentieri del mondo, come la salute, la famiglia, la forza fisica e mentale ed intellettuale e intellettuale, l'affetto, l'amore pure quello fisico, sessuale, erotico.

Gli uomini e le donne nella loro esistenza hanno fin dalla nascita bisogno, necessità di molte cose, di molte belle e buone cose, tutte donate dall'amore. Gli anziani hanno tanto bisogno, voglia, desiderio moltissimo di amore e così ben ritrovate un poco, un po' di questo essi ed esse si rintanano, si accucciano nella tana calda ed accogliente, dolce del loro passato lontano

solamente di bei ricordi, memoria, e non più ormai di quelli brutti e nefasti. Essi vivono al loro meglio e con una davvero tanta volontà con questo tenero e amoroso sollievo e conforto avvolgente.

Gli anziani purtroppo molte, molte volte vivono solamente e penosamente e paurosamente di un'attesa del nulla, del niente; ciò essi attendono l'attesa addirittura. Così in questo caso, vivendo questa condizione di vita come un bozzolo antico il quale racchiude una lontana e vecchia larva, embrione dentro di sé.

Essi si ritrovano, color che hanno il destino, la ventura e la negativa sventura, catastrofe di vivere questa emozione, la quale dal loro proprio corpo di carne scende poi dentro, sempre di più entro di loro, giù sempre più fino all'intimo del loro profondo essere di uomini, fino in maniera davvero proprio orribile, orrenda, tremenda, assolutamente e spiritualmente, fino a infrangere, lacerare, dilaniare, la loro profonda anima paurosamente: questo stato per chi, coloro che lo hanno sperimentato e vissuto come un terreno che sente su di sé, la propria natura passare e tagliare il proprio essere dalla crudele, impietosa lama, falce dell'aratro di ferro corrosivo dal tempo, è al massimo all'estremo del patire alienante, insopportabile, invisibile e poi così può portare, trascinare, precipitare nell'abisso, la quale così lenta ed inesorabile prepara e poi fa insorgere la demenza, lo sconvolgimento dei sensi suoi e della persona tutta intera, quanta, la sua disgregazione e perfino la terribile follia senile, irreversibile per tutti, irreparabile.

060GDG Pensionato

IO, NOVANTENNE.

Nella tenera luce
di un mattino,
Carlina, mia compagna,
candidi capelli e
un ricciolo malizioso sulla fronte,
mi chiama sul balcone: "Guarda"
in un vaso
dieci viole di un colore
intenso e delicato,
annuncio coinvolgente
di un'immatura primavera.

Dieci fiori che parlano
senza voce, fantasia che si diverte
nella tumultuosa dialettica matematica
della natura.

La mente raccoglie l'intensità,
l'intenso formarsi
delle forme della vita,
il loro sciogliersi nel tempo.

Un tenero fiore
nel tormento cosmico,
intensa e vana sofferenza per la mia età.
Calmati vecchio,
accetta il mistero
che crea e mi distrugge,
senza angoscia,
con un sorriso per essere vissuto.

BEATRICE BENET

Familiare

LA BOHÈME DI ZIA NIVES

“Signora buonasera, anche lei qui? Dove ha parcheggiato la macchina?”

“Oggi sono venuta in autobus, a dire la verità”.

Mi guarda sorpresa, poi si siede sul letto continuando a fissarmi come se cercasse di tirar fuori dalla profondità della sua anima un ricordo, uno qualunque che le indicasse chi poteva essere quella donna con quel viso, ma soprattutto con quella voce che le sembrava tanto familiare e poi all'improvviso il sorriso: “Ma sei tu, quando sei arrivata? Perché nessuno mi ha avvertita? Non ho preparato niente, qui è tutto un disordine... sei sempre più bella e non è giusto che io ti veda così poco!” “Hai ragione zia, ma lo sai, il lavoro, la casa, i ragazzi...a volte ci si mette anche il cane a crearmi problemi! Ma appena posso vengo, adesso però abbracciami!”.

E' diventata uno scricciolo zia Nives, le forme morbide che l'avevano caratterizzata nella sua gioventù sono scomparse, come è scomparso il suo aspetto sempre elegante, ormai la messa in piega settimanale è un ricordo perché sempre più spesso non vuole lavarsi e protesta soprattutto per l'acqua in testa, figurarsi rimanere tranquilla mentre la parrucchiera le sistema i capelli! Si alza, va alla toeletta e prende l'astuccio dove tiene rossetti e matite, si guarda allo specchio ma poi scuotendo la testa rinuncia a truccarsi. Mi salgono le lacrime agli occhi perché è vivo il ricordo di questa zia speciale che mi portava all'opera raccontandomi le trame e cantandomi con lo zio le romanze più famose, quella zia che mi permetteva di fare cose pericolose come andare sola sulle montagne russe o tuffarmi dalla barca in mare aperto incitandomi ad esplorare il fondale marino per poi raccontarglielo. Ero la figlia che non aveva potuto avere e lei era la persona a cui potevo raccontare tutto, anche le cose più scabrose perché sapevo che mi avrebbe compresa e soprattutto non mi avrebbe fatto alcuna ramanzina, mi avrebbe semplicemente aiutata a pensare.

Mentre rifletto zia Nives è già tornata nel suo mondo e parla con qualcuno dalla finestra: “Mi deve aiutare, qui mi tengono prigioniera, non mi lasciano

andare a casa mentre io devo andarmi a preparare perché questa sera al Rossetti, a Trieste, c'è la prima della Bohème”. E mentre dice queste cose si anima, apre l'armadio, cerca fra i vestiti qualcosa di adatto canticchiando ancora intonata “Che gelida manina, se la lasci riscaldare.” Poi si innervosisce perché non trova niente che faccia al caso suo e allora si risiede sul letto e scoppia a piangere. Non so che dire, l'abbraccio asciugandole le lacrime, cercando di sviare il suo pensiero, ma non riesco a consolarla. “Lei non sa cosa sia la solitudine, non ho più nessuno che si preoccupi di me. Anche Beatrice è andata via, sono anni che non si fa sentire, chissà cosa le è successo...!”.

“Zia, dai, sono tornata, adesso mi fermo con te, sistemiamo ogni cosa a cominciare dal tuo armadio, guarda un po' che macello hai fatto, hai tirato fuori tutto!”.

“Rivoglio la mia casa...” “Guardati intorno, zia, è la tua casa, ricordi che l'avevete costruita quando lo zio è andato in pensione? Se andiamo in sala ci sono tutte le vostre fotografie comprese quelle dei tuoi viaggi...” E' smarrita e anche spaventata ed io cerco di immaginare la paura che può provare nel non ricordare, nel sentirsi sola in un mondo che non riconosce più, che non ha confini o punti di riferimento. “Ma lei perché mi chiama zia? Ci conosciamo?”. “Sono Beatrice, la figlia di Marta...” “Oh mamma mia, non ti avevo riconosciuta – grida mentre viene ad abbracciarmi – ma come sei cambiata, sei invecchiata sai?... perché sei stata tanto senza venire qui? Mi sento così sola, senza parlare mai con qualcuno che mi aiuti a capire cosa ho. Ma adesso sei qui, ti fermi vero?”.

Non è sola zia Nives, abita con mio figlio e la sua famiglia, persone che ha sempre amato fino a quando le è rimasta memoria di quei visi e di quelle voci. Adesso solo il buio, un buio che si accende ogni tanto ad illuminare quella notte non voluta, come se ad accenderlo fosse un interruttore impazzito.

062EZ

(Le tre poesie sono frutto di un lavoro collettivo ideato dalle volontarie nell'ambito di un laboratorio di gruppo)

VECCHIAIA

Nebbia e ricordi
a novembre, care ombre
affiorate,
fate un po' di compagnia
nelle giornate corte e buie.
Le mie mani sono fredde:
uno scialle?
Sì, e caldarroste che scoppiano
e polenta fumante
e un fiore ancora
agganciato allo stelo e
foglie come farfalle
per allontanare la malinconia.

Per noi è tempo
di prepararsi all'inverno.

LA BELLEZZA DI QUANDO

La bellezza di quando la mia musica
allietava i ballerini, e tu
come una libellula volteggiavi.

La bellezza di quando stanco
tornavo dal lavoro
e vedevo i tuoi capelli ricci e folti
chini sulla maglia

e oggi gli amici,
un bambino che gioca,
una mamma che allatta
e persone sincere e buone
che nutrono la speranza.

LE MIE MANI

Le mie mani sembrano di sasso,
io inciampo ad ogni passo,
sempre dormo come un sasso.
Far il galletto più non posso:
troppa pancia e niente sesso,
l'uccello il cinguettio ha smesso,
ma i baci mi piacciono lo stesso.

ELISA FONTANELLA

UNA PRESENZA INELUTTABILE

La solitudine è l'inquietudine dei giorni miei,
è l'amica che non vorrei, e piuttosto eviterei.
È la compagna che non mi lascia mai;
è l'ironia amara che non manca, sai,
mi culla ma poi con me si trastulla,
con promesse fasulle essa mi annulla,
ed io, non più fanciulla, mi stanco per un nonnulla.
Mi perdo in un'abbagliante fragilità,
in fondo anelo ancora ad una stabilità,
perché il mio corpo debole e fiacco ritrovi la sua piena agilità.
Chi potrà salvarmi da questa cupa asocialità?
Chi saprà risollevarmi dalla terra dell'acerbità?
Il mio cuor brama riviver una vita piena e di condivisione,
per regalare ancora sorrisi ed amore;
prego perché questo desiderio il buon Pastore faccia avverar per me or ora!

LUCA CROCI

Direttore RSA

LA RISPOSTA

La signora Sandra è una donnina di poche parole e così curva da non riuscire a guardarmi in faccia.

«Signor direttore, è un lavoro difficile il suo, eh?» mi ha detto stamattina, vedendomi attraversare il corridoio della residenza con la solita pila di documenti sottobraccio.

Non ho saputo cosa risponderle e mi sono limitato a rallentare il passo per camminare al suo fianco. Le ho tenuto la porta aperta e l'ho guardata sedersi su una delle panchine del vialetto, da sola. La figlia viene a trovarla ogni tanto, sempre meno, e il resto del tempo la signora Sandra lo passa con noi, una sorta di famiglia di adozione, tanto effimera quanto vera. La figlia vive lontano. «Vorrebbe tanto venire più spesso, ma adesso le è capitato questo divorzio e allora come si fa?», mi ha spiegato la signora Sandra seduta al tavolo della colazione con gli occhi umidi e le mani nodose abbandonate in grembo.

Quando piove la sala della televisione e la biblioteca sono così affollate che mi sembrano sempre troppo piccole, ma oggi no: è la prima giornata di sole di una primavera tardiva che non riesce a farsi strada. Mi fermo ad aprire le finestre del refettorio.

È il signor Alfonso che me lo ha fatto notare ieri quando è venuto nel mio ufficio con il figlio per le pratiche di ammissione: «Quest'anno l'inverno non finisce più». Cercava di distrarre quel ragazzo piegato dalla vergogna di non riuscire a occuparsi del padre e per farlo gli parlava dello scorrere delle stagioni.

Ma il tempo qui dentro è un altro. Si aggrappa alla memoria, anche quella persa in logiche confuse, resta impigliato a lungo nel silenzio, si esaurisce, poco per volta.

Non sono tanti quelli che guardano ancora l'orologio qui. La maggior parte si lascia sorprendere dalla sera che inghiotte le stanze rimaste vuote, da un nipotino che esce correndo dall'ascensore, dalla voce forte di un inserviente

che saluta tutti prima di andarsene. «Ah, ha finito anche oggi la Francesca!» risponde ogni giorno il signor Ettore con un'aria sinceramente sorpresa. E, dicendolo, annuisce lentamente, come se stesse benedicendo il corso sempre uguale delle cose.

Francesca è giovane, di quella giovinezza un po' sfacciata che non ha ancora paura di diventare vecchia e quando esce di qui, lei, non ci pensa più al signor Ettore. Ma tutti nella residenza le vogliono bene, perché non li tratta mai né come bambini né come depositari fragili di una saggezza obbligatoria.

Non sono tutti così, però, i miei collaboratori. Alcuni hanno un'impazienza che non c'entra niente con i pomeriggi lunghi, i vuoti di memoria, le notti insonni, le ossa che fanno male. Le famiglie si lamentano e io mi siedo, cercando di mettere insieme il tempo di tutti. Quello che non si può perdere degli uni, quello pieno di sgomento degli altri.

È a questo che pensava la signora Sandra stamattina? È un lavoro difficile, il mio? Cerco ancora la risposta. Basterà dire «A volte», per dare un'idea delle mie giornate? Oppure «Dipende», per rendere conto della diversità dei miei interlocutori?

Mi viene in mente un proverbio africano che dice "Fai fruttificare l'eredità che ti viene lasciata" e, guardandomi intorno, trovo finalmente la risposta.

Il mio lavoro non è difficile, è pesante, o meglio ha peso: il peso del presente e dei futuri brevi, quello della memoria, tutta, e del lungo termine, quello del rispetto e della dignità.

CRISTINA CROCE

Animatrice sociale

I COLORI DELLA VITA

La mia vita una volta era rossa:

rossa come la gonna a pieghe che tanto mi piaceva,
rossa perché avevo la mia famiglia,
rossa di felicità.

La mia vita una volta era verde:

verde come la mia valle
verde perché ho avuto speranza negli altri
verde per il desiderio di trovare marito!

La mia vita una volta era rosa:

rosa come il fiocco che portavo sulla testa
rosa perché avrei voluto una bambina
rosa come l'amore...

La mia vita una volta era azzurra:

azzurra come il vestitino fatto da mia mamma,
azzurro come l'abito della prima comunione,
come il cielo...

Rosso, verde, blu, nocciola, fucsia...

Colori forti, colori sbiaditi,
colori che abbiamo dentro,
colori della vita...

Oggi mi sento nera... se penso a come mi sono ridotta!
Oggi mi sento bianca... perché penso alle cose importanti!
Oggi mi sento un po' sola... come persa nell'azzurro;
Oggi mi sento colorata...perché sono in vostra compagnia!

*Poesia scritta nell'ambito del progetto di Animazione "Ricordi in poesia",
raccoltando storie, emozioni e ricordi degli ospiti della RSA in cui lavoro.*

ELEONORA BRIATORE

Familiare

BERNARDO E IL MARE

Bernardo si avviò verso l'uscita della filiale, pallido e curvo; la luce dei neon, il rumore del condizionatore, tutto gli sembrava ostile. Ebbe paura di rimanere imprigionato lì dentro; la porta resisteva ai suoi strattoni, un'impiegata venne in soccorso e pigiò il pulsante di apertura; Bernardo uscì e fu investito da una pioggia sottile; una sensazione di angoscia si insinuò in lui: con la coda dell'occhio lo aveva visto allontanarsi, il cappotto scuro e la ventriquatrotte; da settimane ormai, ogni volta che usciva lo vedeva comparire, seminascosto dietro un muro o parcheggiato sotto casa. La strada gli sembrò impraticabile, le auto sfrecciavano implacabili, le gente correva, urtandolo. Camminando come un pupazzo manovrato da un puparo inesperto, Bernardo trascinava dietro di sé la sua anima prosciugata come il conto in banca, svuotato dall'amico a cui aveva affidato i risparmi e le confidenze di una vita, la persona che illuminava come un sole le ore vuote e che ora si era trasformata in un'ombra minacciosa; il pensiero correva a quelle visite così desiderate che spezzavano la solitudine, e nel rito sempre uguale del caffè e delle chiacchiere smorzavano la paura di ammalarsi e di morire, l'angoscia di lasciare solo Mario, quel figlio già uomo, ma bisognoso di cure come un neonato.

Le visite si concludevano sempre con la firma di un assegno- "per comprare titoli, sai... - e con una strana sensazione di intorpidimento quando si rialzava per accompagnarlo alla porta.

Sua figlia, distratta e frettolosa, vedendolo più volte confuso e tremante, lo aveva accusato di bere troppo, ma lui non era un ubriaccone e questa insinuazione lo offendeva; era diventata così intollerante e fredda; ogni volta che le parlava di un problema si indispettiva, ma questa è la vita di un vecchio: paure, insicurezza, solitudine.

Bernardo camminava inconsapevole, perso nei suoi pensieri e ricordò che avrebbe dovuto prelevare dall'esiguo conto rimasto il denaro per acquistare tele, colori e pennelli; la pioggia era cessata e uno scampolo di azzurro

si stava facendo strada fra le nubi; azzurro, il colore prediletto nei suoi paesaggi. Controllò il portafoglio: aveva soldi a sufficienza per acquistare il necessario; il passo si fece più sicuro, attraversò il viale lasciandosi cullare dal fruscio delle foglie; goccioline di pioggia ornavano il cappotto e il cappello come brillanti; qualcuno lo salutava, con un cenno della mano. Bernardo percepì l'aria fresca penetrare nei polmoni e un senso improvviso di serenità lo avvolse; il calore del sole trascinava via i pensieri e gli impegni di quella giornata. Il corniciaio lo accolse e corse a prendergli tutto l'occorrente, anticipando i suoi desideri.

Con le tele sottobraccio Bernardo si sentì più leggero; indifferente alla persone che a casa lo aspettavano, proseguì verso la stazione, acquistò il biglietto e raggiunse la pensilina. Presto l'orecchio percepì lo sferragliare del treno in avvicinamento, evocando in lui echi di estive villeggiature infantili. Salì nella carrozza di seconda classe, ripose il cappotto e il cappello sulla rastrelliera e appoggiò le tele sul sedile accanto; dal finestrino vedeva la collina, la torre di mattoni splendeva limpida nell'aria lavata dalla pioggia; il panorama tanto amato cominciò ad allontanarsi, Bernardo si sistemò sul sedile, accavallando le gambe e cercando le mentine nella tasca del panciotto; il gusto della menta gli pizzicò il naso e lo fece starnutire rumorosamente, il piccolo arabo seduto due sedili più avanti gli indirizzò un largo sorriso sdentato.

Il momento presente sfocava tutto il resto, i rimpianti del passato, le preoccupazioni del futuro; il pensiero dell'ansia di chi lo aspettava a casa sfiorava appena la sua consapevolezza e non lo turbava.

Abbandonato all'incedere lento e ritmico del treno, aprì il giornale e il suo volto si distese in un sorriso: in quel momento niente gli sembrava più importante che dipingere il mare.

ROBERTO MORENO

partecipa per la figlia Valeria di 9 anni

IO E MIO NONNO: INSIEME LA SOLITUDINE NON ESISTE!

Ciao, mi chiamo Valeria, ho 9 anni e un nonno simpaticissimo che si chiama Silvano.

Quando ero piccola, io e mio nonno siamo stati tanto tempo insieme: mi portava al parco, mi spingeva sull'altalena e mi comprava i gettoni per le giostrine.

Ero la sua prima nipotina e lui mi ha coccolato tantissimo. Poi sono nati i miei fratellini e la mia cuginetta, e il nonno "Toti" non ha fatto mancare l'affetto a nessuno.

Era il nostro nonno "tecnologico": ogni volta che si rompeva un giocattolo o si scaricavano le pile, avevamo bisogno di lui, e il nonno puntualmente riparava tutto!

Purtroppo però, qualche anno fa si è ammalato gravemente. Ora era lui ad avere bisogno di noi!

Da allora non lo abbiamo lasciato mai solo. Lo abbiamo accompagnato a tutte le visite e lo abbiamo portato a divertirsi con noi.

Siamo stati all'Acquario di Genova, allo zoo safari di Pombia e abbiamo festeggiato il suo compleanno in bungalow, in un campeggio al mare.

Qualche volta lo abbiamo visto triste o dolorante. Altre volte sembrava fragile come un bambino. Ma noi nipotini sappiamo sempre come fare a tirarlo su di morale.

Anche quando non ha potuto più camminare, ed è dovuto andare sulla carrozzina, non l'abbiamo mai lasciato. Siamo stati al mare tutta l'estate e abbiamo giocato sulla spiaggia con lui.

E' venuto con noi al parco divertimenti, a Fiabilandia, e lo abbiamo portato su tutte le giostre.

Siamo stati con lui al Delfinario di Oltremare, sul trenino per le vie di Urbi-

no, e poi a Gardaland, per Halloween, lui vestito da Conte Dracula e noi da stregchette.

Abbiamo festeggiato il Capodanno a Trieste, al ristorante marocchino, e poi siamo stati due giorni a Venezia. Che emozione le foto in piazza S. Marco con i colombi in mano!

Abbiamo persino fatto stampare il calendario con le foto di tutte le nostre avventure. Così il nonno le può guardare e riviverle assieme a noi.

Siamo stati vicini al nonno anche all'ospedale, quando l'hanno operato per mettergli il tubo in gola, perché non respirava più bene.

Lo abbiamo accompagnato fino in sala operatoria e abbiamo fatto il tifo per lui. Il mio fratellino, per fargli coraggio, gli ha anche prestato il suo giocattolo preferito: l'Incredibile Hulk!

Oggi il mio nonno respira solo grazie ad una macchina, ma noi nipotini siamo sempre con lui.

Penso che si può diventare anziani e anche ammalarsi, ma se hai una famiglia unita, non ti senti mai solo.

La vita è bellissima e vale la pena di viverla ogni giorno con le persone a cui vuoi bene. Solo così, la solitudine non esiste!

MARCELLA FRATICELLI

Fisioterapista

INTERPRETAZIONE EMPATICA DEL PENSIERO DI LUCIANA.
"POTREBBE ESSERE COSÌ"

In un corpo chiuso
che non gioisce più
ascolto, dove posso,
rumori lontani,
voci anonime.
Non ricordo il mio volto;
ricordo mia madre:
la chiamo
la cerco
non risponde.
Un insistente prurito pervade la mia schiena
...passerà,
sopporto.
Insalubri aromi
di un corpo che macera
fan piene le mie aride narici
e la mia bocca,
inabile e serrata,
rifiuta ogni sapore
fonte, un tempo, di etereo piacere.
Sulle turgide caviglie convoglia la mia attenzione
distogliendomi dal tempo.
Sarà giorno o sarà notte?
Non chiedo per non esser di disturbo o, forse,
non ho più parole.

Taluni non sanno di me,
ignorano il bel colore dei miei occhi
e il sollievo che potrebbero donarmi le loro mani.
Quel tono di voce così alto
che risuona a cassa armonica nei miei silenzi
come grida in una caverna vuota,
lo tollero a stento, io ci sento!
Se solo anche loro provassero ad ascoltare,
ad ascoltarmi.
Talaltri, invece, mi comprendono
nonostante
inerme
io taccia.
Giovani anime mi accudiscono,
che belle sono!
Attraverso i loro occhi
inalo e faccio miei
barlumi di vita
aggrappandomi con forza
ad una scia d'amore.
La quiete furtiva
s'impadronisce dei miei sensi
ed inosservate affievoliscono le mie percezioni.
Scemano i miei pensieri
in un valzer scomposto
mentre mento a me stessa
dissimulando il timore
per la condizione che vivo
e la sofferenza che mi attende.
Mamma, dove sei?

MARIA MADDALENA VITRANO

Infermiera

Mi chiamo Anna Maria, ho 75 anni e vivo da sei mesi condividendo la camera di una RSA con una signora più o meno della mia età.

Qui le stanze sono tutte uguali: pareti bianche, letti affiancati da un comodino, un armadio e nient'altro.

Ogni giorno è sempre la solita routine: ci svegliamo, ci laviamo, mangiamo ciò che altri ordinano per noi, ritorniamo in camera e ci addormentiamo. Oggi, come tutte le mattine, mi sento sola; mi alzo dal letto, indosso i vestiti, ma non riesco ad allacciare le scarpe, così vengono ad aiutarmi. Per gli altri sembra tutto semplice, ma non capiscono cosa significhi avere questi dolori lancinanti. Vivere così non ha più senso e delle volte non vedo l'ora di morire per ritrovare la serenità.

Magari l'infelicità fosse un attimo e non una vita! Non ricordo che giorno sia, forse sarà per via delle medicine, ma l'infermiera che si prende cura di me mi comunica che è domenica, il mio giorno della settimana preferito, perché vengono a trovarmi i miei adorati figli, che durante la settimana per via del lavoro e degli impegni non possono passare da qui. Eccoli! Mia figlia indossa un meraviglioso abito blu e gli occhi verdi di Alessio (o Alessandro?, oddio non mi ricordo, probabilmente Alessio) sono sempre più luminosi. Li abbraccio, sono contenta e finalmente non mi sento più fragile.

All'improvviso davanti a me appaiono due bambini, li guardo meglio: la bimba gira velocemente su se stessa facendo roteare il vestitino blu e il bambino piange versando lacrime e lacrime da quegli occhioni color smeraldo. Non capisco...

Mi guardano come se fossero arrabbiati con me, mi dicono di smettere di mangiare i vestiti, urlano, si agitano e chiamano aiuto. L'infermiera con tono calmo li riassicura e spiega loro che le abilità e il declino cognitivo cambiano durante il corso della malattia di Alzheimer.

Mi guardano con compassione ed io mi innervosisco ancora di più facendo a pezzetti tutta la maglietta.

Poi sento pungere nel gluteo, mi accarezzano, mi calmo, mi rilasso e mi addormento. Sogno di essere in una RSA, ma non è quella in cui mi hanno abbandonata. Sembra un ambiente familiare, con spazi per la socializzazione, arredato con mobili e oggetti personali.

Abbiamo la possibilità di scegliere il menù e i coniugi possono vivere nella stessa stanza del proprio caro.

Di pomeriggio ci dedichiamo alla pittura, alla lettura, yoga, sport e altro ancora con personale altamente qualificato che non si sostituisce a noi, ma ci accompagna. Inoltre è garantito un supporto psicologico per i familiari. E' un luogo fatto di attenzione per le piccole cose, solidarietà, condivisione, sicurezza ed empatia.

Forse non è solo un sogno, è la progressione verso il cambiamento! Mi sveglio, sono felice.

070CP Ospite RSA

Sono Anziano

quanti ricordi e quanti sogni da bambino ho dentro,
quante illusioni, quante emozioni,
ricordi dell' infanzia, giocattoli vecchi sparsi qua e là pieni di magia.

Solaio pieno di ricordi, di emozioni

che svaniscono al primo soffio del vento che accarezza ogni cuore.

Pieno di vuoto il ricordo che porta a credere in Dio,

di amore per tutti, che sogna il domani.

Domani incerto pensando al credere in Dio,

che ti sostiene, anche se le forze vengono meno.

Un soffio di vento, uno sguardo al cielo,

a quello che ti circonda,

contento di essere nonno e

anche allo stesso tempo bambino.

Dio pensaci tu a proteggere me e gli amici del cuore

e di quello che è stato più caro.

Il ricordo di case che sembrano sogni,

quei sogni che tornano sempre,

che danno la luce ad ogni soggetto

che nasce e muore con dentro il sogno più bello,

più delicato.

Senti che il tuo essere

svanisce con mille carezze, con mille luci,
che ti danno il coraggio di andare avanti e sognare ancora.
Sempre con dentro il sogno il credo di Dio
di feste e di amici che ti cercano,
perchè tu sei esperto di vita e di dolore,
di gioia e di amore
che ti sostiene e ti fa andare avanti.
Sono vecchio, ma ciò che è giovane mi piace,
mi sento a mio agio, mi sento contento.
Mi sento felice coi giovani
mi rendono allegro.
Il nonno diventa bambino.

SABRINA GORINI Caregiver

ANNA E DANNY

Sono stata una bambina tempestosa.
Volevo bene alla mamma, ma è stato difficile vivere solo con lei e mia nonna. Il papà mi è mancato così tanto. Le mie compagne di scuola ridevano di me, della diversità della mia famiglia monca ed io mi sentivo derubata di qualcosa che avrebbe potuto essere mio. Io l'ho avuto un papà ma mia mamma non si è sposata, era il 1939 e c'era la guerra.
Lui era un tenente. Portava la sciabola.
Mia nonna un giorno mi ha fatto vedere una foto, di nascosto. Ma aveva un'altra donna, un'altra famiglia, un altro nido dove tornare e da noi non si è mai fatto vedere. L'ho aspettato, per tanto tempo e poi un giorno ho smesso. Avevo 17 anni e l'ho visto, sul suo barcone. Non era un tenente ma era bello e forte, assomigliava ad un divo del cinema di quegli anni, Danny Kaye, ma lui aveva gli occhi azzurri.
Di me dicevano che avevo lo sguardo della Magnani, dunque eravamo perfetti insieme. Andava a Milano tutti i giorni, solcando il Naviglio trasportando sabbia, io abitavo lì vicino, nelle case gialle della Snia Viscosa e un giorno mi chiese di andare con lui. Così abbiamo messo in cantiere il primo figlio. Il primo di sei, ma l'ultimo non c'è più ... è annegato nel Po il giorno della sua Prima Comunione. Vivevo con gli suoceri, ero sposata avevo una casa ma non ero felice.
Loro non mi trattavano con rispetto e lui non mi difendeva mai. Non gli importava granchè. Ben presto ho scoperto che era un donnaiolo, tante voci in paese dicevano che mi tradiva, ma a lui non interessava, ha sempre fatto tutto quello che voleva. E non gli importava di darmi dolore o umiliazione, lui era il capofamiglia. Poteva. Quando però un giorno, durante una passeggiata, si è accorto che guardavo un altro uomo si è così infuriato che pensavo stesse male. E invece fece del male a me.
Quante botte quella sera e poi tutte le altre in cui beveva e la gelosia diventava un alibi per suonarmi come un tamburo. La nota più triste è che schiaffi

e pugni me li dava davanti ai miei figli.

Non volevo, lo giuro, non volevo che ci vedessero, ma lui era una furia e non si fermava davanti a niente, nemmeno davanti allo sguardo spaventato dei ragazzi, nemmeno sentendo le loro braccia sottili che cercavano di difendermi.

Le sue mani erano così forti che potevano tutto. Ci penso, ogni tanto, ora che sono qui, ora che il mio mondo è protetto, ovattato e sento le mani di uomini che si occupano di me.

Quanto possono essere tiepide e tenere le mani di un uomo. Non l'ho mai saputo finora. Ripenso ai solchi che ho tracciato nella mia vita, alle volte che sono caduta, che ho ceduto, che mi sono piegata per compiacere un marito che non mi ha amata.

E sento ancora quella voce di bambina tempestosa che urla dentro... se ci fosse stato papà tutto poteva essere diverso.

FRANCO DE SALVIA

L'ATTESA

Porto il vestito da cerimonia, è quello del mio matrimonio, lo uso per le occasioni importanti e me lo farò mettere per l'ultima e definitiva: il mio funerale. Tutti siamo vestiti al meglio: Elisa che faceva la cantante lirica, ha un abito lungo, scollato e scarpe eleganti che le tormentano i piedi, ha terra, vi si appoggia alla sua elsa, seduto come è su una sedia a rotelle, è molto malato; attende il nipote, cadetto dell'Accademia Militare di Modena, che sarà in uniforme e spadino. Siamo anziani, ricoverati in un ospizio nel cui atrio ci troviamo, affollati vicino alla porta: oggi è Natale, aspettiamo che i parenti ci vengano a prendere per farci pranzare con loro. Siamo ansiosi, affatto sicuri che manterranno la vaga promessa di farlo, gliela abbiamo strappata quando sono venuti a trovarci, qualche mese fa. Certo le speranze sono poche, ma è tanto, tanto grande il bisogno di stare, sia pure raramente, troppo raramente, in una famiglia con persone di tutte le età, e con i bambini, i bambini! Che gioia tenerli in braccio! Qui, invece, siamo tutti vecchi e ci facciamo tristezza l'uno con l'altro. In quanto a me, sono sicuro che i parenti verranno; pago le tasse universitarie a mio nipote e quindi ci saranno, almeno per prendersi i soldi.

E' l'una e mezza, le speranze cadono paurosamente. Viene il direttore dell'ospizio e: - Ho fatto spostare il pranzo fino ad ora per consentirvi di aspettare i familiari, anche se non verranno, come è sempre accaduto, e preparare un portate speciali; ci sarà l'orchestrina "Vecchi Tempi" che suonerà canzoni della vostra giovinezza. I pasti saranno serviti per tutti, ovviamente, se non verrete subito, li troverete freddi.

Nessuno lo ascolta, anche perché sembra smentito dai fatti: vengono a prendere due di noi ed Elisa, la cantante, e meno male, i piedi le stavano scoppiando.

Siamo alle due e mezza, dal refettorio provengono echi di risa e di musica. Noi ci aggiriamo per l'atrio, quelli che possono camminare, quando il generale crolla a terra: cadono il cappello e la spada, si rompe il sacco dell'urina

che si sparge sul pavimento. Crolliamo anche noi, e ci ritiriamo, chi in camera, chi nel refettorio. Siamo tristi fino alle lacrime che a qualcuno cadono. A me pare assurdo che i miei non vengano nemmeno per il denaro. Mi prende una fitta di angoscia, mi butto fuori dall'ospizio, chissà che non li incontri: corro, come posso per tutta la strada, la percorro fino in fondo, mi fermo, ansante: è deserta. Torno, precipitosamente per il gran vento, e me ne vado in camera, stendendomi sul letto, vestito, non si può mai sapere, può sempre accadere qualcosa. Spossato dalle emozioni, mi addormento. Mi sveglio quando suona la campanella per la cena, intirizzito e raffreddato. Non è venuto nessuno, nessuno.

GABRIELLA BORGARELLO

Familiare

L'ACQUARIO

Ogni qual volta la mia mano impugna la maniglia della porta d'ingresso lo sguardo abitudinario si posa sull'acquario, storico arredo del salottino. I soliti pesci si muovono lenti, lungo lo stesso percorso, ogni giorno. Solitari, gli uni accanto agli altri.

Entro. Un odore familiare mi investe, un miscuglio mal assortito di cibo, detersivi ed aria stantia. Mi dirigo verso le scale, salgo velocemente, raggiungo il corridoio. Il bianco delle pareti ha perso il suo candore come le divise del personale.

Ed eccoli: gli ospiti del piano superiore. Sono lì, seduti in poltrone sformate, sui divanetti in simil- pelle logorati dall'uso prolungato, sulle sedie a rotelle. Raramente si parlano, qualcuno urla a tutti e a nessuno parole inafferrabili. Guardano con occhi spenti, senza curiosità chi si muove intorno a loro, chi gli regala uno sguardo distratto, una frase vuota per riempire i silenzi.

Aspettano. Aspettano di essere lavati e cambiati meccanicamente e velocemente dalle mani fredde di chi assolve un compito. Aspettano i pasti, un programma TV, la visita di un parente. Aspettano che la luce sbiadisca, che la notte si porti via quella voragine interiore.

Ed eccola, la mia piccola signora che ha il nome di un fiore. Cammina con passo incerto, ogni tanto con la mano sfiora la parete, valido appoggio per le gambe malferme. Si muove lenta lungo il corridoio, il suo acquario.

I suoi capelli sono candidi, più del muro, più delle divise.

La guardo mentre si avvicina. Guardo i suoi occhi grigi. Annebbiati. Sono occhi pieni di dolore e di lacrime, gridano senza rumore la loro storia di sofferenza.

La raggiungo e la saluto. Le labbra sottili si aprono in un sorriso appena accennato, gli occhi no, non comunicano. Ci sediamo vicine sui divanetti logori.

Mi chiede se fuori fa freddo. Per gli ospiti del piano superiore il fuori è a una notevole distanza ideale. Rispondo che fa freddo, ma penso tacitamente

che da quel freddo è facile difendersi e che non è suscettibile di confronto alcuno con quello che c'è lì dentro e dentro di lei.

E' quasi l'ora di cena o meglio l'ora della loro cena e come d'abitudine la accompagno.

Prima però insiste per passare in camera sua. Il recupero di indumenti nuovi, da etichettare col suo nome di fiore, la assilla. Potrebbero infatti perdersi nel mucchio destinato alla lavanderia, l'identità dei proprietari è già persa.

Infine, ecco la sala da pranzo. L'odore di cibo diventa penetrante. Il suo posto è stabilito, consuetudine inveterata. Mentre mi allontanano penso che gli ospiti dell'acquario occupano una camera, un sedile, un posto a tavola, hanno etichette sui loro abiti, ma non viene garantita loro l'autenticità, sono curati con terapie appropriate per le loro malattie, ma nessuno si prende cura di loro, sono toccati da mani professionali e attente, ma prive di attenzioni. Scendo velocemente la scala. Esco e mi lascio l'acquario alle spalle. Fa freddo.

RITA CURSI

Ospite RSA

LA PISCINA IMPROVVISATA

Il mio grande amore della vita è stato M..

L'ho conosciuto in una sala da ballo.

Con lui ho vissuto 40 anni di gioia, dolori e tanto amore. Lui era un uomo molto scherzoso. Lui amava la vita.

Abbiamo avuto 3 figli meravigliosi.

Io ho la sindrome dissociativa, ma lui ed i miei figli, in piena crisi, mi amavano ancora di più. Questo mio problema non è mai stato un ostacolo.

Oggi sono nonna: i miei nipotini mi fanno battere il cuore. Sono tanto belli e dolci, io li amo.

I miei figli mi adorano, anche solo per il fatto che li abbia messi al mondo, con tanto dolore, sacrificio ma anche amore e bellezza.

Un giorno avevo preparato le fettucine senza uovo e mi sono accorta che mancava il pane. Lasciai i bimbi a mio cognato, loro mi chiesero se potevano costruire una piscina ed io poichè ero di corsa e distratta dissi sì.

Uscii e di ritorno ho trovato un disastro: mio cognato aveva mangiato tutte le fettucine e i bambini "carreggiavano" acqua e la buttavano in salone. Le scale erano invase e mi dissero di non rimproverarli perchè avevano avuto la mia autorizzazione. Contenti e denudati si buttavano in quest'acqua. Io sorrisi e dopo un po li ho asciugati ed ho ripulito tutto.

Ero paziente e dolce e loro me lo dicono ancora. Mio marito dopo il mio racconto, sorrise anche lui di cuore. Tutti a ridere quel giorno ma che fatica ripulire tutto.

ELEONORA LELLI

Ospite RSA

CHE FATICA FARE LA FIGA...

Sono nata a Roma nel luglio del 1937, a piazza Bologna.

Ho passato periodi brutti e periodi belli nella mia vita, ma sono ancora qui con il sorriso a raccontarli.

Ho vissuto a Tivoli con mia nonna e mio zio, un periodo bellissimo e gioioso. Ero viziaticissima...

Alla morte di mia nonna sono iniziati i guai..

Mia madre, divorziata, era accompagnata ad un altro uomo che mi maltrattava, era severo e suscettibile...

Non potevo uscire di casa e dare confidenza a nessuno, avevo due fratellastri ma ero sepolta viva.

Mia madre si ammalò di tumore, un guaio, un grande dolore, ma per fortuna guarisce.

Andai a lavorare in Svizzera, ma mia madre stette ancora male ed io fui costretta a tornare lasciando l'uomo della mia vita, che amavo follemente.

Ho avuto un esaurimento nervoso, ho iniziato le cure ed ho trovato lavoro in un magnifico americano, qui in Italia.

Mi sono fidanzata con un ispettore della finanza, ci amavamo, ci volevamo sposare. Ho avuto un bimbo fuori dal matrimonio, ma ci siamo lasciati e mio figlio è andato via per sempre con il padre.

La nostra storia è finita perchè la sua famiglia non mi accettava.

Ho conosciuto in seguito mio marito, ho avuto un figlio ma è nato e poi morto.

Mio marito era un donnaiolo e tra noi non c'era amore. Io avrei voluto divorziare ma la mia famiglia non lo accettava. Lui ha sperperato tutto il mio patrimonio ed alla sua morte non avevo più niente.

Nel '64 entrai a Santa Maria della Pietà, ho subito l'elettroshock.

Fui ricoverata ancora e ancora a causa di ricadute e dolori inferti dal mio patrigno.

Alla morte di mio marito, mio fratello e la mia famiglia mi hanno abbandona-

nato ed ora SONO QUI.

Comunque, che fatica fare la figa. Ho avuto amori, dolori, passioni ed ora ancora vivo, bene.

ELENA AVERSENTE

Ospite RSA

LA REGINA DELLA FESTA

Quando ero ragazza, sui diciotto anni, andavo a ballare il liscio.

Io ero bellissima, vestita elegante e mi muovevo bene.

Avevo tanti spasimanti, quando arrivavo si mettevano in fila per ballare con me. A volte litigavano, ma io ero seria e non civettuola. Più li ignoravo e più mi volevano.

Tutti mi chiedevano in moglie, io sorridevo e non rispondevo mai. Tutte le donne erano gelose. Alcune si mettevano vicine a me, per farsi notare, altre, da lontano, guardavano con invidia.

Avevo i capelli sopra le spalle e biondi naturali.

Aspettavo il sabato per essere lusingata.

Sono dei ricordi belli, ci ripenso spesso, ne vado ancora fiera di essere stata la più bella della festa.

LEA IANI

Ospite RSA

LA CREMA "VENUSSE"

Sono stata sempre seria ed onesta, ho conosciuto A. al mio paese, lui era alcolizzato e geloso, mi picchiava spesso sulla testa.

Non ho avuto fortuna, era un lavoratore e sembrava bravo, faceva il manovale.

I soldi in casa non mancavano. Un giorno mi diede un calcio forte e io lo denunciai. E' finito in carcere ed una volta uscito non mi ha più toccato.

Dopo la sua morte finii a Martellona per esaurimento nervoso.

Ho avuto degli amanti e mi incontravo con loro per amoreggiare alla cabina elettrica.

Noi ci aiutavamo e ci volevamo bene.

I maschietti ricoverati mi volevano tutti bene, a volte, mi incontravo con loro anche alla casetta vicino il gallinaio.

Non c'erano altri posti, i contatti tra ammalti erano vietati.

Ero molto attenta e gli infermieri non mi hanno mai beccata.

Avevo paura che, se le suore lo avessero saputo, mi avrebbero rinchiusa.

Io ero attenta.

Il mio segreto di bellezza è la crema "VENUSSE" ogni giorno sul viso e sulle mani.

MARISA MARI

Ospite RSA

LA COLONIA FRANCESE

Avevo diciassette anni quando conobbi B., lui era bello, buono e mi viziava.

Mia suocera non voleva, perchè eravamo poveretti.

Lui dopo varie disavventure e litigi con la mamma, venne a vivere a casa mia, con tutta la mia famiglia.

Ci potevamo solo guardare e di nascosto ci sfioravamo la mano.

Pochi mesi dopo ci siamo sposati, mia suocera venne ma con un cuore amaro. Era disgraziata!

Sono nate due figlie e noi eravamo felici.

Quando le nostre figlie erano un pò grandicelle, il lavoro lo portò in Francia ed io per vederlo viaggiavo 24 ore.

Un pezzo a piedi e poi due treni.

Io non parlavo francese e ci davamo appuntamento sotto la torre "IFFEL", l'unica parola che conoscevo e conosco.

Non ci sono mai salita, ho paura dell'altezza.

Ancora oggi porto una colonia francese che mi ricorda di lui e del nostro amore.

MARIE PAULE BOURICHA

Ospite RSA

MEGLIO POVERI?

Sono stata abbandonata all'età di sei mesi, in un orfanotrofo della costa azzurra nei pressi di Cannes.

Ogni domenica venivamo esposti e mostrati a potenziali genitori adottivi, ma a me non toccava mai.

A quasi 15 anni, in cinque ragazzi, invece di andare a scuola una mattina, scappammo.

Dopo tante avventure e tanti disagi, incontrai A., nacque un grandissimo amore e dopo poco un bellissimo bambino, avevo sedici anni.

La mia vita scorreva tranquilla tra gli alti e bassi dovuti alla giovinezza e alle grandi responsabilità.

Un giorno all'improvviso è arrivata la mia mamma naturale, che era una ricchissima principessa della Costa d'Avorio. Lei visse un grande amore, di nascosto, con un pilota francese e mi mise al mondo a Parigi, ma poi mi lasciò, per non perdere tutti i suoi privilegi. Sicuramente a distanza mi ha molto amato e non si è mai dimenticata di me. Non appena è venuta a conoscenza della mia fuga, iniziò le ricerche e dopo 3 anni mi ha trovata.

Io all'inizio non volevo neanche vederla, figuriamoci ascoltarla, ma poi con il tempo, mi sono ammorbidita ed ho deciso di incontrarla. Abbiamo parlato molto, lei fu in un attimo mamma e nonna. Mi lasciò una cifra altissima e qualche proprietà. All'improvviso ero ricca.

Purtroppo per chi come me è abituato al poco e a sbarcare il lunario, per chi è cresciuto senza una famiglia, ma lottando per il pane, questo è stato l'inizio della fine. Per farmi del bene mi ha rovinato di nuovo.

Comprammo una casa al mare, una macchina di lusso e tante cose, tutto quello che non avevo mai potuto avere. A. era bravo, bello ed onesto, ma un umile operaio.

Durante una vacanza nella casa al mare, ebbi un'avventura e scappai con il mio amante, mio figlio e tutti i miei beni. Poco dopo ci lasciammo, ma anche i soldi erano finiti... Mi ritrovai di nuovo sola e con un figlio.

Ho cominciato a lavorare e lasciai il bimbo in un istituto di suore, ma a causa di alcol e droghe, non lo andai più a riprendere. A. venutolo a sapere, ha riportato a casa il bimbo e sospesa la mia patria potestà. Da quel giorno non l'ho più visto. La mia vita è andata in discesa libera, finché, mi svegliai in un ospedale romano e non sapevo più chi ero. Finisco senza documenti in una RSA e un giorno, parlando con un'operatore, ricordai l'indirizzo della mia casa ed il cognome di mio figlio... come un flash. Questo operatore, cercando sull'elenco del telefono, li ha rintracciati..., mi credevano morta. Mio marito ha un'altra famiglia, un'altra moglie e mio figlio, dei fratelli... ma nel giro di pochi giorni, una mattina, fanno un viaggio di seicento km e vengono a riabbracciarmi. Mio marito ha ancora la mia foto nel portafogli. Ora sono nonna, ho tre nipoti e li sento quasi tutte le domeniche. La vita ci dà sempre una seconda possibilità.

MARGHERITA IMPERI

Ospite RSA

OCCHI VERDI

Ho conosciuto mio marito nel mio paese.

Arrivò per motivi di lavoro.

Io ero andata in campagna con la mia mamma e l'ho visto, ci siamo guardati più volte. Pochi giorni dopo mi venne a parlare ma i miei genitori non erano contenti perché era un forestiero.

Per amore mio e per convincere la mia famiglia, lasciai tutto e si trasferì al mio paese.

Lui mi voleva tanto bene, dopo due anni ci siamo sposati, ero giovane, ancora non compivo 22 anni. Era bello, era alto, capelli castani e due occhi intensi, verdi. Quando mi guardava mi squagliavo.

Le mie amiche erano invidiose. Lui era di cuore buono. Siamo andati in viaggio di nozze al nord, con lui ho visto Milano, Genova e altri posti che ora non ricordo più, ma a ripensarci mi emoziono.

Abbiamo messo al mondo due figli, il papà era molto severo con loro, ma nel modo giusto. Io qualche schiaffetto lo ammollavo, lui no.

Con lui mi sentivo sicura e protetta, quando è morto mi sono sentita sola ed abbandonata. In quel periodo mi lasciavo vivere e aspettavo soltanto la sera per addormentarmi e non pensare. Piano piano mi sono ripresa ma a lui ci penso ogni giorno.

GABRIELLA LATTUADA

LA COLONIA FRANCESE

Questa storia l'ho vissuta quando ero crocerossina al Policlinico di Milano nel reparto Beretta Neuro.

Aiutavo il primario a preparare i pazienti con sospetti problemi cerebrali per il Doppler alle carotidi, esame che analizzava la pervietà di tali arterie e l'afflusso di sangue al cervello.

Iniziavo facendo l'anamnesi del paziente ponendo domande sulle malattie pregresse. Un giorno mi arriva un paziente in barella.

Mi avvicino, gli sorrido per metterlo a suo agio e lo saluto. Gli occhi sono aperti, si muovono senza fissarsi su niente.

Ripeto il saluto, accarezzandogli intanto una mano. Nessun accenno.

Interviene allora il professore dicendomi con un sorriso di condiscendenza: "Guardi che non parla. È inutile stimolarlo perché è in uno stato soporifero".

Prendo la cartella clinica per conoscere un po' meglio la situazione e vedo che viene dalla Sardegna.

Tento comunque di fargli altre domande, purtroppo senza risultato. Lo sguardo sempre assente.

Peccato non poterlo aiutare. Avrebbe bisogno di un po' di conforto. È qui solo, lontano da casa.

Ecco che mi viene in mente una poesia in sardo studiata con mio figlio in quarta elementare la settimana precedente.

Incomincio:

"Tancas serradas a muru" (podere chiuso con muro)

gli occhi si fanno impercettibilmente più attenti, cessano di muoversi a vuoto "Fattas a s'afferra afferra" (fatte all'araffa arraffa)

sento un rantolo, emozionata e ancora incerta lo scruto bene in viso e continuo "Si su chelu fit in terra" (se il cielo fosse in terra)

"che l'aian serradu puru" (avrebbero recintato pure quello)

L'emozione stravolge il suo viso. Scendono grosse lacrime. È finalmente uscito dalla sua nebbia e vede. Anch'io ho le lacrime agli occhi. La stretta

alla mia mano si fa sempre più forte, man mano realizza il suo rientro. Poi ci abbracciamo felici.

A fatica mi racconta in dialetto sardo la sua storia che capisco solo in parte. Pastore, vissuto tutta la vita solo con le sue pecore.

Pochi contatti con altre persone.

Non ha retto lo shock di essere catapultato in un mondo completamente sconosciuto: la città, l'ospedale in Sardegna, il viaggio in aereo e infine l'ospedale a Milano.

La sua testa non ha retto a tutto questo e ha preferito estraniarsi, fino quando il richiamo della lingua delle sue origini l'ha fatto uscire da quel limbo.

SILVIA RONCHI

Infermiera

ARTURO*

Primi di agosto. Ormai la calura estiva divampa rendendo la metropoli una fornace ardente: i più stanno caricando delle già stracolme station wagon per partire per chissà quali mete turistiche. È il periodo degli spot strappalacrime da piccolo schermo: un cucciolo a bordo strada, un'auto che s'allontana, un ragazzo che lo raccoglie e la frase "Quest'estate non abbandonarlo". In questo deserto metropolitano restano solo loro: gli anziani. Li vedi vagolare per i centri commerciali, ricercando compagnia e un po' di refrigerio, o forse solo una panchina su cui sedersi ed abbandonarsi ai ricordi di una vita: la guerra, la Liberazione, la Repubblica, la ripresa dell'economia, la forza della generazione che si è risolleata e ha posto le fondamenta dell'Italia di oggi e che ora si regge ad un bastone, con il passo trascinato degli anni, degli acciacchi e della protesi d'anca. I meno fortunati, il cui avanzare dell'età s'è accompagnato alla perdita d'autonomia, sono costretti fra le mura domestiche, davanti alla TV, con le badanti annoiate, quelle che non sono tornate nelle loro terre nate, intente ad ingozzarli di minestrone bollente, nel caldo torrido di piena estate.

E poi c'è lui. Accompagnato questa mattina in Pronto Soccorso, da due generazioni di parenti: 88 anni, sorriso sdentato, guance rugose e cadenti, un taglio in fronte.

"È svenuto: l'abbiamo portato subito".

Il nonnino conferma, la pelle diafana: "Dottore, magari non è grave e facciamo in fretta".

Sutura, prelievi del sangue, RX multiple e TAC encefalo. Gli esiti parlano chiaro: il nonno è anemico e scoagulato, ma non è una novità, data la sua terapia a base di warfarin ed aspirinetta.

"Sa, con due bypass. C'è altro dottore?".

"La pressione è un po' bassina, è disidratato. Lo terremo in osservazione qualche ora, intanto facciamo una flebo. Meglio se non resta solo, a casa, questi giorni: gli anziani sono così, si dimenticano di bere, è un attimo..."

"Allora noi abbiamo tempo per un caffè? Sa, nell'attesa..."

Un numero di telefono appuntato rapidamente in cartella e la terapia reidratante al nonno dall'incrollabile sorriso. Lui accoglie senza lamentarsi l'ago che trapassa la pelle incartapecorita e si infila nella vena, felice che i dolori diffusi non siano sintomo dell'ennesima frattura.

"Perché è brutto invecchiare, signorina, dia retta a me: si diventa fragili come cristalli!".

Ma Arturo in realtà è una roccia: tanto fragile nel fisico, smagrito e smunto che a toccarlo vien paura di romperlo, quanto saldo nel morale, con un perenne sorriso spiazzante che nasconde le paure dell'età avanzata.

La flebo scorre, a goccia lenta, trascinandosi dietro il tempo: dal mattino si fa pomeriggio che si stempera nella sera. Il volto di Arturo ha ripreso colore, la pressione è risalita, la TAC negativa, la pelle idratata. Arturo è pronto per tornare a casa ma il telefono della figlia squilla a lungo, troppo a lungo. Irreperibile. Alla terza chiamata finalmente risponde. Una conversazione breve e concitata: lei non tornerà, si scusa, ma sono appena arrivati al mare e non intendono rientrare fino a domenica sera. Arturo dovrà arrangiarsi.

Solo allora l'infermiera nota la valigia sotto la barella, piena di pigiama, biancheria e un tubetto di pasta adesiva per dentiere. Era già lì, quella mattina, preparata con meticolosa premeditazione in vista del weekend lungo. Nella valigia gemella, costumi da bagno e vestiti da sera che sfilano in riviera sul corpo tonico della figlia. Agosto: tempo di mollare la zavorra e salpare per altri lidi.

L'infermiera fissa gli occhi di Arturo che vorrebbe tornare a casa, dimora di un'unità familiare perduta: occhi stanchi, umidi di lacrime alla prospettiva di un ricovero precauzionale inaspettato. Lo guarda raggomitolarsi sulla barella, per nascondere un animo fragile e ferito, e pensa ai tanti Arturo, di tutte le estati, ed alla frase di quello spot: "Quest'estate non abbandonarlo". Accarezzandogli dolcemente la guancia, gli dice: "Tranquillo, ci prenderemo cura di lei".

**(Il testo e il personaggio di seguito riportati sono frutto della fantasia dell'autrice e non si riferiscono a fatti o eventi realmente accaduti).*

MIMMO ROSSI

Familiare

Mamma ti sei ammalata. Eri ancora giovane. Io non ero all'altezza. Sei invecchiata di colpo.

La demenza si è portata via il tuo lavoro, i tuoi amici, mio padre. Mamma sei rimasta sola. Tua madre si vergognava di te. Ti ricordi di tua madre?

Ora sei qui, ti ho portato lontano da dove sei diventata donna, dove è rimasta solo una casa piena di ricordi che non ti appartengono più, fatta di foto impolverate e stanze fredde. Sono le stanze di quando ero bambino, tutto come un tempo. Gli abiti di papà sono ancora là, di fianco alle sue cravatte. Così come i tuoi vestiti profumati. Non ho toccato nulla. Nulla toccherò.

A cosa serve il passato per chi come te vive in un eterno presente? Questo posto è sempre uguale a se stesso, una grande anima che raccoglie vite, perché nonostante tutto si tratta di vite. Esistono anche se sembra un'altrove.

Mamma non riesci a vestirti, non riesci a lavarti ma mi riconosci. Ogni giorno riscopri i miei bambini. Ogni giorno li dimentichi.

Mamma sono diventato un uomo quando tu sei diventata una bambina bisognosa di tutto. Ho fatto il possibile, ho due bambini, o sei anche tu la mia bambina? Chi sei adesso?

Ecco ora ti vengo a trovare. Lascio soli i miei bambini per venire da te. Mi bacerai le mani, mi darai mille baci, manderai via tutti quelli che mi si avvicinano perché devo essere solo tuo.

Ti canterò una canzone e tu proverai a ballare. Riderai.

Il dovere e l'amore si compenetrano in tanti piccoli gesti, giorno dopo giorno.

Non sei sola mamma. Ti onoro, al meglio che posso.

LUDOVICA NERA

Pensionata

La solitudine appartiene a tutti. Non ne sono esenti i giovani, gli adulti e men che meno gli anziani. Molti anziani sono soli perché vedovi, o perché hanno i figli lontani o semplicemente perché vivere da soli è stata una loro libera scelta. Ma quest'ultima condizione va bene finché si è in grado di provvedere a se stessi. Le cose cambiano radicalmente quando tutto ciò viene meno, ossia si perde la capacità fisica e magari anche mentale di essere autonomi. E' ciò che è accaduto ad Antonio, il protagonista della nostra storia. Una storia crudele, quasi non credibile, di quelle che si pensa di leggere solo nei libri di scrittori assai fantasiosi. Partiamo dal finale con l'intento di rassicurare chi legge. Ora Antonio, che ha una ottantina d'anni, ha ritrovato finalmente, se non completamente, un po' della serenità di un tempo lontano. Come? Da quando non è più solo. Da quando ha incontrato chi ha la pazienza di ascoltarlo, di dialogare con lui e dimostrargli sincero affetto e anche, ma questo ha meno importanza, di provvedere alla cura del suo corpo. Antonio ha lavorato fino a circa i sessant'anni come infermiere presso un grande ospedale. Ha sempre abitato assieme ai genitori finché questi sono mancati che erano già parecchio anziani. Prima il papà, per un infarto, e poi la mamma, campata fino a poco prima che Antonio andasse in pensione. La cura dei genitori l'ha sempre talmente occupato da non accorgersi che il tempo passava anche per lui e che avrebbe dovuto pensare, prima o poi, anche a se stesso. Ma non ne aveva avuto il tempo. In primis c'era il lavoro molto impegnativo perché era caposala; poi bisognava accudire i genitori. Infine, come se non bastasse, anche i vicini di casa lo chiamavano spesso per assistere qualche ammalato. Ma ora, da pensionato, la sua vita era cambiata e lui, seppur molto inconsciamente, incominciava a provare un certo disagio. Era rimasto solo, la casa era vuota e i pomeriggi passati ai giardini pubblici gli sembravano interminabili. Ma Antonio per fortuna aveva mantenuto l'abitudine di andare ancora in ospedale due giorni alla settimana come volontario. Un giorno notò una signora, sicuramente di

qualche anno più giovane di lui, ben curata nell'aspetto, ma che gli sembrò un po' smarrita, che stava seduta tutta sola in uno di quegli infiniti corridoi che già per la loro lunghezza danno ansia a chiunque. La signora aveva un bel rossetto rosso brillante. Sarà stato questo particolare ad ammaliare Antonio? Fatto sta che lui osò d'istinto rivolgerle la parola. Le chiese, in fondo senza nessun timore e titubanza, della qual cosa fu lui il primo a stupirsi, se avesse bisogno di assistenza, lui era lì per quello. Non aveva mai osato permettersi tale confidenza con le donne, era sempre stato timido. Per farla breve, i due, dopo nemmeno un anno, convolarono a nozze. I primi tempi furono tranquilli, anzi felici. Tutto filava liscio. Ma poi, un brutto giorno, Antonio fu colpito da infarto, proprio come il padre. Non morì, e forse sarebbe stato meglio per lui, ma rimase ahimé invalido. La moglie, in breve tempo subì una vera e propria metamorfosi. Da dolce e amorevole, divenne astiosa e insofferente alle condizioni del marito. In fretta, approfittando della sua fragilità, lo convinse a intestarle la casa che subito vendette. Si impossessò dei suoi risparmi in banca, lo fece rinchiodare in un ricovero e sparì letteralmente con il malloppo. Per Antonio il trauma fu peggio dell'infarto. Era troppo debole e indifeso per nemmeno pensare di cercarla, di farle causa per raggiro. Per fortuna gli è rimasta la pensione che ora gli consente un'adeguata assistenza in una casa per anziani disabili. Ed è proprio qui che Antonio ha trovato la sua salvezza. Ciò che più gli dà conforto e attenua la sua fragilità è l'ascolto quotidiano che gli operatori assistenziali gli prestano. Con loro parla, ora riesce persino a raccontare la sua beffarda avventura con un certo distacco.

AQUILINA SERPA Educatrice professionale

ASPETTANDO LA SERA

Sto dietro alla finestra
Sola nella stanza
Contemplo tutto intorno
E un altro giorno avanza
Sento due ticchettii
Ma non fanno rumore
E' l'orologio appeso
E il battito del cuore
Lo scorrere del tempo
Ora avanza e affanna
La vita a volte è triste
Fugace e ci si dannà
Ho tanto amor da dare
Gli occhi son bagnati
Segue il ricordo dolce
Degli anni bei passati
Quel tempo era fuggente
Ma assai pieno di vita
Or vedo le mani strette
Con le sue scarnie dita
Sfoglio il diario della

Vita mia vissuta
In quante pagine ho dato
In poche ho ricevuto
Il cuore però perdona
E con un fil di voce
Benedico tutti quanti
Con un segno di croce
Mi affido sempre a Dio
Con una sol preghiera
Prima di dormire
Quando viene sera
Appena chiudo gli occhi
Nel buio del mio letto
Stringo le mani e prego
Posandole sul petto
Affido a lui i miei cari
Ora mi sento stanca
Domani è un altro giorno
Che alla fine manca.

ROSSANA TOLOSANO

SOLO

SOLO. Sei solo. Il tuo sguardo fisso verso lo schermo della TV spenta. Non l'accendi anche se sta per iniziare il tuo programma preferito. Ti pesa doverlo guardare da solo, non poterne condividere la visione. Potresti invitare il tuo dirimpettaio ma non osi: e se rifiutasse? La proposta potrebbe non interessargli e tu ci staresti molto male, in parte per la negazione, in parte perché, non condividendo la tua scelta, ti sentiresti umiliato.

Provi a scrollarti l'apatia di dosso cercando di prepararti una tisana: un po' d'acqua calda non potrà che confortarti. Solo allora rammenti che non hai provveduto a sostituire la bombola del gas; ti sei scordato di ordinarla, come hai sempre fatto, ma il gentile signore del negozietto sotto casa ha chiuso l'attività e devi rivolgerti all'ipermercato... ma...troverai lì una bombola sostitutiva? E se non rispondessero a questa tipologia di richiesta? Ormai è antiquato l'uso della bombola, avresti dovuto provvedere a variare l'impianto già da tempo...

"Sono disinformato, antiquato, anche un po' cocciuto", pensi...

Non sai usare la moderna tecnologia e questo particolare ti fa sentire ancor più inadeguato... blocca la tua vita sociale...

Hai provato a chiedere aiuto a tuo nipote che però, con la scusa di lavorare fuori città, non riesce a dedicarti del tempo...quale sarà la vera motivazione del suo rifiuto? Crede forse che tu sia incapace d'imparare?

Potresti iscriverti ad uno dei corsi dedicati alla "terza età" ma ti vergogni del fatto che... *"non sono riuscito ad adeguarmi alla modernità". Non mi sono impegnato a stare al passo coi tempi. Prima c'era chi suppliva alle mie ritrosie d'adeguamento, ora mi trovo spiazzato e manchevole. Ormai i computer esistono da anni ma io ho sempre rimandato... con mille scuse... ed eccomi quà, incapace e lontano dal mondo che scappa ad una velocità irraggiungibile!!".*

Ti affacci alla finestra e osservi lo spasmodico ritmo del movimento sulla strada...auto che sfrecciano, gente che si arrabbia, che litiga, che corre. Rimanì lì a fissare la scena a lungo...hai tempo, hai tanto tempo a disposizione e non sai come impiegarlo. Potresti leggere, potresti scrivere, potresti guardare la TV, uscire a passeggio... Invece rimani passivo, incapace di sfruttare questi meravigliosi momenti che offre la vita. *"Mi sembra di sprecare qualcosa di prezioso, di magico, perché la vita è un gioiello da indossare col miglior vestito che possediamo"*.

"Sfogliamo la vita, assaporiamo ogni sua sfumatura, ogni momento, anche quello che ci sembra banale e noioso. Solo quando la vita sfugge o ci presenta un conto "salato" riusciamo a capirne il mistero e il valore".

CARMELA ROMA

Animatrice

NEL TUO SGUARDO MI SONO PERSA...

Il tuo sguardo sofferente mi è stato compagno,
nella tua debolezza ho riconosciuto la forza.

Nella gioia di un incontro il vigore per poter tutto sopportare.

Nel tuo letto a cercar sollievo, la tenacia ed il coraggio.

Nel tuo sguardo ho incontrato la tua incontenibile rabbia
dove nessun gesto d'amore era riuscito.

Nel tuo sguardo la paura e la disperazione per aver perso la direzione.

Cuore povero d'amore che cerchi comprensione.

088LP

Io sola

Sazia di vita lo sono stata
e benedico ogni centimetro di quell'amore
bello, bello come la vita,
io lo ricordo così.

Sii dolce con me anima mia quando il silenzio inghiotte
e i pensieri si fanno vecchi come il mio sangue
e lo sguardo si piega sulla mia faccia.

Esco. Io sola.
C'è ancora terra disponibile allo sguardo.
Mi muovo sospesa.
Quante volte mi capita di essere salvata
dalla gentilezza degli estranei.

DEBORA BIONDA

QUANDO TI SVEGLIERAI

Continuo a pensare al momento in cui ti sveglierai. Ci sarò io lì, a sorrirti.

Si dice che le figlie femmine abbiano un legame speciale con il padre. Forse è vero. Ma a me di Jung, Freud, Edipo ed Elettra non frega nulla. M'importa solo che sarò io la prima persona che vedrai aprendo gli occhi dopo il lungo sonno.

Il tuo nemico ti è cresciuto dentro in sordina, ma si toglierà presto di mezzo. Per farlo dovrai essere inerme, dovrai affidarti alle strategie di combattimento altrui. Strano pensare di lottare per la vita in questo modo, vero? Eppure ci sono circostanze in cui vince chi rinuncia ad avere il controllo.

Quel grumo di cellule impazzite prima di abbandonare il tuo corpo farà un po' di rumore. Ma delle mani esperte lo annienteranno. Un taglio netto. Del sangue vivo e ribelle. Poi la pace, finalmente.

La giornata del tuo risveglio me la immagino con la pioggia, di quella che riempie le strade di pozzanghere impossibili da evitare. Avrò gli stivali fradici e le calze umide, come qualche settimana fa, quando ti sono venuta a trovare in ospedale. Quanta acqua quel giorno e il timore di non reggere nel trovarti più fragile dell'ultima volta.

Cercherai di parlare, ma la bocca impastata all'inizio te lo impedirà. E io non so che cosa ti dirò. Non c'è mai niente di intelligente da dire nei momenti importanti. Mi uscirà dalla gola qualcosa tipo "Hai sete?" invece di "Ho avuto paura". "Hai male?" al posto di "Non morire mai". "Vuoi mangiare?" per proteggermi da un "Ti voglio bene".

Lasceremo fare ai silenzi e agli sguardi. Più ai silenzi che agli sguardi. D'altronde è sempre stato così fra noi. Farò finta che tutto sia normale. Di non

aver pianto. Di essere riuscita a dormire. Avrò un sorriso un po' tirato sulle labbra e tu ti sforzerai di farmi credere di essere sereno.

Nei giorni successivi ti porterò La Stampa. Ti piace leggerla. L'appoggerai con cura davanti a te, liscerai con la mano le pagine prima di iniziare a leggere, le girerai con lentezza, rispettando la piega che segna la metà esatta del doppio foglio stampato. Sarà un po' più scomodo di quando lo fai sul tavolo del salotto, ma che non ci saranno pagine in disordine è una certezza.

Non sarò sempre con te, ma non sarai mai solo. L'effetto collaterale di una famiglia numerosa è quello di dover sgomitare sia per poterci essere sia per poter non esserci. E la condivisione obbligatoria di diritti e doveri rende la privacy e il libero arbitrio un vezzo per egocentrici.

Non ti lamenterai, non è da te. Ti darà fastidio farti aiutare, quello sì. Sei troppo abituato alla tua autonomia per cederne una parte, anche solo per un breve periodo. Avranno poco da fare pure gli infermieri. Sarai il paziente ideale.

E arriverà il giorno in cui ti diranno che puoi tornare a casa, ma che non devi fare sforzi. Figurati, chi ti dice una cosa simile non è abituato a fare tutto da sé e probabilmente non sa da che parte iniziare con i lavori in giardino.

Hai presente quei film dove i protagonisti aspettano il momento della svolta, quello in cui tutto si sistema? Ecco, succederà anche a noi. E vissero felici e contenti. Si dice così, no? Il nostro lieto fine sarà tornare a fare quello che facevamo prima. Già ti vedo a togliere le erbacce dall'orto. Perché riprenderai a farlo, ne sono certa. In barba alle raccomandazioni dei medici.

Sarà davvero tutto finito quando potremo ritornare a ignorarci. Ci mentiremo il giusto per continuare a sopravvivere. Quelli di padre e figlia sono dei ruoli che non ci sono mai riusciti troppo bene, ma che abbiamo sempre cercato di interpretare in qualche modo. Abbiamo fatto molti errori, ma non abbiamo mai lasciato la parte vacante.

AJONA TULIPANO

Medico

VIOLA, L'OMBRA SUL MARE

Minuta, dolce, lieve come i primi giorni d'estate imbrattati di sole. Il viso costretto in mille piccole rughe, come in un paltò avvolgente. E gli occhi due mandorle che guardano un indirizzo sconosciuto, frammenti di gioia e dolore mischiati all'ignoto di un viaggio che non riesce a compiersi, un andirivieni di treni in corsa, troppo veloci per fermare la loro corsa. Viola ha una bellezza ed un profumo delicati, proprio come il fiore che sboccia in primavera, ed una sensibilità nascosta in un mondo interiore che sa schiudersi solo a pochi. Come un pensiero da donare a chi può meritarselo.

Viola da sempre era stata accompagnata da un'Ombra, non un'allucinazione, non un'intuito delirante, ma i passi che avrebbe voluto mettere nel mondo, un'altra sé più libera di vivere e di amarsi.

E con l'Ombra alle sue spalle, si era sposata, aveva avuto due figli, era riuscita ad abbandonare la protezione dei suoi genitori, vivendone il ricordo più struggente.

E quasi incapace a separarsi fino in fondo dal loro autentico amore, aveva lasciato che anche il marito ed i figli si avvicinasero al loro prossimo treno. Viola rimase sola nella sua casa sul mare, ormai troppo grande.

L'Ombra aveva preso a scomparire a tratti, come risoltasi in un luogo finalmente conquistato. Talvolta la sentiva danzare sul petto, pulsare nelle vene, svegliarla all'improvviso.

Non un terremoto. Ma la Voce interiore a ricordarle un sogno, una predisposizione, il suo nome. Tornava a farle visita, faceva capolino e rifuggiva nuovamente nel buio. Viola non se ne era rammaricata, perché continuava a sentirla nei fiori che iniziava a coltivare in piccoli vasi che metteva in balcone, sui davanzali, nella terra lungo il porticato che dava sulla spiaggia, da dove riusciva finalmente ad intravedere il mare.

Quando arrivò nella residenza, che ancora oggi la ospita, mi raccontò dei fiori, del mare, dell'Ombra che era scomparsa, della vita che l'Ombra stessa le aveva regalato andando via, lontana.

E poco importava che quella vita potesse ora realmente goderla in un reparto per anziani.

Quello che davvero le faceva brillare gli occhi era il mucchio di semi che stringeva nel pugno. Mi chiese di aiutarla a farli germogliare, in un vaso generoso.

Così vasto da poter fare spazio anche alla sua Anima Solitaria, oramai riconosciuta, accolta, rispettata, protetta.

Mi chiese di carezzarne i petali che nacquero, fragili e vellutati come viole..

ADA CIAMBRONE

Io sono la Solitudine che non appartiene a questo mondo.

Ma questo mondo è la mia Fragilità.

CONSUELO SERINO

Educatore

TI HO INCONTRATO NELLA MIA FRAGILITÀ

Ti ho incontrato nella mia fragilità

tenera solitudine.

E lì ho incontrato

i frammenti dei miei ricordi,

ed ho costruito

un puzzle di emozioni.

Non lasciarmi fluido di vita incessante.

Non stancarmi.

Abbracciami infinitamente.

Non c'è ragione dolce lacrima,

non c'è conforto,

più grande del tuo Amore,

non c'è parola,

più fragile di fronte al tempo.

Non so come tutto questo possa far tacere la mia Anima.

Se solo potessi dirti le parole che non trovo,

se solo il mondo potesse sentire,

ciò che non riesco a dire.

Sarei Tua.

Ciò che mi lascia ancor oggi terribilmente unita a te.

Grazie Fragilità.

SARA PRIMIGALLI

Educatore

RIVIVERE I GIORNI DELLA LIBERAZIONE

Elisabetta, classe 1922, ospite della residenza Santa Rita di Terontola, con gli occhi lucidi, ripensa ai giorni della liberazione. Era il 1945, aveva 23 anni, e con papà Giovanni, mamma Giuseppina e la sorella Gina gestiva una trattoria chiamata "Monte Tabor" a Treviglio (Bergamo). Elisabetta era molto legata al cugino coetaneo: Raffaele, compagno di studi e di giochi.

A marzo di quell'anno, Raffaele era militare e fu preso come prigioniero dai Tedeschi nel campo di concentramento di Verona. I suoi genitori ricevettero una lettera in cui venivano informati che il figlio detenuto a Verona sarebbe stato trasferito in Germania e che potevano vederlo prima della partenza. Maria, la madre del giovane, non se la sentì di affrontare questo triste saluto, così Elisabetta decise di andare a Verona al posto della zia e si fece accompagnare dagli amici Pilega e Rivoltella.

Arrivati al campo, furono ricevuti da un capitano tedesco che non si limitò a fare il galante con Elisabetta. Poco dopo il capitano fece arrivare il cugino Raffaele. Parlarono a lungo, ma quando il tempo a disposizione stava per finire, il capitano, sperando in occasioni future, volle fare un patto con la ragazza: il suo indirizzo di casa in cambio dell'intera giornata in compagnia del cugino. Elisabetta accettò.

Qualche giorno dopo Raffaele partì per la Germania, ma alla radio venne annunciato che un convoglio ferroviario con prigionieri a bordo era stato bombardato fuori Verona. Appresa la notizia, il fratello di Elisabetta, Giovanni, decise di andare a cercare Raffaele perché era convinto si trovasse in quel convoglio. In sella alla sua bicicletta pedalò per 120 km per andare a cercare il cugino.

Dopo cinque ore di corsa e non lontano dal luogo del bombardamento, Giovanni in lontananza vide Raffaele, sanguinante e affaticato. Incredulo che fosse proprio lui si avvicinò, si guardarono negli occhi per poi abbracciarsi forte. L'emozione fu intensa, e un po' in canna e un po' a piedi ritornarono a Treviglio. Elisabetta ci racconta che al loro arrivo avevano le vesciche sulle

mani e sulla pianta dei piedi, ma erano vivi e tutti i familiari erano felici di aver pregato tanto la Madonna affinché venisse trovato. Alla vista del figlio la madre organizzò una festa per tutti gli amici e familiari di Raffaele.

Quei giorni Treviglio era presa di mira da Pippo, il cacciabombardiere che colpiva ad alta quota, sganciando bombe e mitragliando nel buio della notte. Nella trattoria della famiglia di Elisabetta tutto tremava: i vetri delle finestre, i calici, i bicchieri, le bottiglie. Furono costretti a fare un rifugio per poter correre al riparo velocemente. Proprio il 25 aprile, una colonna di prigionieri tedeschi girava nella zona del "Monte Tabor".

La famiglia aveva ricevuto ordine di tenere chiuso la trattoria e di non dare da bere ai tedeschi perché dicevano che "se si ubriacano diventano cattivi". Così le due sorelle chiusero il cancello e si misero alla porta ad osservare la processione. I tedeschi scuotevano il cancello in cerca di un drink ma le sorelle avevano paura di disobbedire agli ordini.

Qualcuno di loro mostrò dei sacchi pieni di banconote da 500 lire e uno di questi venne bruciato davanti a loro allo slogan: "Niente drink, niente soldi". Dopo il passaggio dei tedeschi disarmati, arrivarono i soldati americani.

Gli ufficiali avevano preso possesso di Villa Semenza e anche al "Monte Tabor" arrivò una moltitudine di americani, la cui vista in un attimo fece scomparire l'angoscia e la tristezza dai volti delle due sorelle. I ragazzi in divisa erano sorridenti e gioiosi, portarono cioccolato per tutti cantarono e ballarono per tre giorni. La guerra era finita e in mezzo a quei ragazzi la felicità era diventata una grande festa.

Rivivere questi ricordi, così forti ed emozionali, fa sentire Elisabetta viva e ancora vicina a parenti e familiari, soffocando così la solitudine del cuore.

CLEMENTINA BIANCHEDI

RIVIVERE I GIORNI DELLA LIBERAZIONE

Questa notte, dormicchiando, ho rivissuto la mia vita. Quasi cento anni. Tanti dolori, tante amarezze ma anche gioie e due occhi che vogliono, o vorrebbero, ancora leggere e studiare; due mani che vogliono, o vorrebbero, ancora lavorare. Oggi mi ritrovo a leggere su "Intimità" un invito a scrivere la mia storia, "la solitudine e la fragilità" di questa povera vecchietta piena di acciacchi.

I miei novantasette anni di ricordi cominciano con un'infanzia serena anche se povera. Le corse a perdifiato per tuffarsi nel Taro, l'estate. I fiori di acacia succhiati piano, il nostro dolce.

Poi la guerra d'Africa, seguita sulla cartina appesa al muro della cucina. Il primo lutto, mai dimenticato. Una giovinezza fatta di scuola e sogni fino alla Seconda Guerra Mondiale che spezza milioni di vite e ci tocca tutti, senza sconti. Gli studi universitari proseguiti nonostante tutto, tra Parma e Bologna, in viaggio su quei treni da cui ti facevano scendere all'improvviso, per cercare nelle campagne riparo dagli aerei che volavano basso e non sapevi mai che cosa portavano.

Poi la rinascita. La laurea in matematica. Il lavoro da insegnante. L'amore per quel ragazzo che amava il rugby coronato dal matrimonio e dalla gioia dei figli. Ma anche tanti altri lutti e il dolore sembra non finire mai. Invece, piano piano, la pace. La fine della solitudine dolorosa da cui ti strappano la quotidianità, gli affetti, la famiglia. E di colpo la vecchietta che ti sorprende. Sono tanti gli anziani che non hanno più figli, compagni, amici. Forse le amicizie le hanno perdute, com'è capitato a me, perché ormai troppi sono gli anni. Arriva così lo spettro della solitudine. Nessuno si accorge di te, nessuno ti ascolta nei tuoi soliloqui, ma è proprio alla fine della vita che hai tanto bisogno di parlare, di chiedere, di rispondere ai tanti dubbi vissuti e mai chiariti. Vorresti sapere e capire tutte le cose nuove del mondo moderno che non è più il tuo mondo. Ma nessuno ha tempo, tutti hanno fretta, tutti corrono. Dove vanno? Forse nessuno mi vuole bene, forse sono un peso nel

loro affannato lavoro e allora, di notte, un po' dormi, un po' pensi e rifletti. Anche io, che ho la fortuna di due figlie vicino, a volte mi sento terribilmente sola. Quasi cento anni sono tanti, tutto un mondo è passato e sento che il futuro non mi appartiene più.

Eppure ho ancora una testa sempre piena sogni! Il baccano, la musica, il caos di questo mondo moderno non mi è solo ostile. Qualche volta mi rallegro con le nuove scoperte. Internet che mi ha restituito il contatto con i nipoti lontani. Il cellulare che mi fa sentire le mie figlie ogni giorno. Ma sono ugualmente fragile e perciò mi lamento e spesso piango. Ecco la "fragilità", la seconda parola che tormenta il fisico e l'animo di un anziano: la fragilità della vecchiaia.

Cadi e non puoi, non sai rialzarti e allora si rompe qualcosa nel corpo e nello spirito. Quante volte sono caduta in questi ultimi dieci anni di vita! Ogni volta si è rotto qualcosa nel fisico e nel morale. Un senso di rabbia e di scoraggiamento. Ma ogni volta ho trovato il modo di rinascere.

Grazie anche ai ricordi, belli e brutti, che quando stai in poltrona a riviverli, non ti fanno sentire solitudine e fragilità. Così riprendo consapevolezza che tante sono le cose che possono dare ancora serenità e gioia. Perché quando termina la notte, viene un nuovo giorno. Puoi spalancare una finestra, anche l'unica di una piccola casa, e vedere ancora la luminosità del sole, le strade con le macchine che sfrecciano per portare tutti al lavoro.

Cos'è la "solitudine" in fondo? E' veramente una parola triste? Forse è solo un momentaneo silenzio per l'assenza degli altri che lavorano e corrono troppo? Nella solitudine noi crediamo di non essere amati. Ma chi lasceremo dopo di noi, forse penserà alle nostre parole, ai semi che abbiamo gettato e li raccoglierà. Forse niente andrà perduto di quanto abbiamo fatto o detto, se abbiamo dato un buon esempio di saggezza e di onestà.

095VS

Fragilità. Quante volte ho affrontato questa parola. L'ho studiata in gioventù, l'ho insegnata, l'ho ascoltata nelle conferenze, l'ho letta negli articoli e sui libri, l'ho analizzata al Master, l'ho scritta nella Tesi, l'ho resa protagonista nel libro ("ci si riferisce ai c.d. "fragili"), l'ho spiegata nei convegni.

La persona fragile, i Servizi per la fragilità, la categoria degli anziani fragili, le risposte che i fragili attendono, l'esclusione dei fragili dalle politiche attuali, lo studio della fragilità, l'esperto di fragilità: devo continuare?

L'ho però capita fino in fondo, credo-spero, l'ho fatta risuonare in profondità dentro di me, solo poco tempo fa.

Un giorno, un benedetto giorno direi, nel corso della visita che quotidianamente faccio agli anziani che non possono alzarsi e uscire dalla camera, una scricciolina vivissima (35 kg bastano per essere definita "scricciolina"?), alla notizia che il giorno successivo non ci sarei stata, me ne chiese il motivo. Mi ero iscritta al Simposio "La fragilità degli anziani: l'esperienza delle RSA con i Bollini RosaArgento", con il solito atteggiamento: vado ad ascoltare per imparare, per conoscere, per migliorare me e la mia attività in RSA.

In quell'attimo di attesa della risposta si è giocato tutto il significato della fragilità: ho guardato i suoi polsi di carta velina e soprattutto gli occhi vivissimi, resi ancor più intensi dalla magrezza del volto e dal sorriso delicato e aperto all'ascolto e al dialogo, in quel breve momento di riflessione ho pensato che la comunicazione, la relazione, come sempre affermo, dovesse essere "vera".

"Vado ad un Simposio dove si parla di te", la mia risposta: che risata ci siamo fatte entrambe!

La domanda della scricciolina ha ribaltato tutto: dovevo partecipare avendo a cuore la SUA fragilità e la SUA forza di pensiero, la SUA voglia di conoscere, capire, relazionarsi, la SUA esigenza di risposte valide ai propri bisogni, era indispensabile portare LEI in quel Simposio.

È diverso l'ascolto di una relazione di un professore esperto o di un collega

lungimirante quando immagini ciò che ascolti a misura di una persona singola, adattato a lei, a suo servizio, ai suoi bisogni, desideri, esigenze.

Un mese circa dopo, mi trovavo ad esporre il mio Progetto ad un Convegno con il focus su "la persona al centro", mentre facevo scorrere le slide, ogni volta pensavo a lei, ai suoi occhi che chiedevano una relazione e un rapporto vero, una condivisione di pensieri ed emozioni, un'attenzione concreta ai suoi bisogni: credo di essere stata convincente perché nella mia esposizione era presente, davvero, la "persona" nell'accezione più profonda, vera...lei era lì! L'attività quotidiana, i miei giri quotidiani nei Nuclei abitativi, ne ha beneficiato (e ne ha sicuramente risentito anche la parte che svolgo seduta dietro la scrivania dell'ufficio con la targa "Direzione di Struttura"): il campanello di richiamo dell'attenzione alla persona fragile è ora più acuto del solito.

La signora protagonista del mio racconto, dopo poco tempo ha espresso un desiderio rispetto al proprio aspetto e ad una funzione vitale ed importante, ha espresso motivazioni profonde e vere: io l'ho raccolto subito! La sua famiglia, sensibile ed attenta, proprio come lei, si è resa disponibile e ha collaborato tantissimo nell'organizzazione degli interventi.

Il risultato? Ha festeggiato il compleanno al ristorante con i famigliari! Il giorno successivo mi ha raccontato tutto nei minimi particolari, con la gioia più vera che io abbia incontrato negli ultimi tempi e il suo sorriso...indescrivibile!

E a me cosa è rimasto?

La signora ha voluto una foto con i miei occhiali sul naso: "Così ci scambiamo qualcosa", il mio libro tra le mani e la promessa: "Io e la mia famiglia non ci scorderemo mai di te, sei troppo forte". Ebbene cara scricciolina, non mi dimenticherò mai nemmeno io di te, perché i nostri Ospiti per noi sono tutti uguali...ma qualcuna è "più uguale" degli altri. Grazie.

GIULIANA LANZ

Ospite RSA

INCANTESIMO DEI FIORI

Sono ormai diversi anni che non rivedo Pola, ma il ricordo della mia terra fluiscono e rifluiscono in me come l'essenza fisica da quei luoghi ravvivare la memoria e ne facesse emergere come gemme tutti i "momenti magici" della mia vita, istriana. Ecco allora che mentre da un mazzolino di fiori ed erbe secche portatomi da Pola sento sprigionarsi l'intenso, inconfondibile profumo di certe piante che credo esistano solo nella nostra Istria, avverto acuto e dolcissimo l'emergere di uno dei quei momenti magici vissuti nel tempo in cui era facile essere felici, quando ogni accaduto era un evento che dava gioia ed aiutava a crescere e a sperare nella vita.

Sulla filigrana della memoria un ricordo si staglia e si definisce. Allora avevo la fortuna di abitare alla periferia di Pola: la mia casa confinava con i campi e i boschetti del mio entroterra, il luogo ideale per le esplorazioni sempre più ardite di una bimba curiosa e innamorata della natura quale io ero. È fu appunto la curiosità che mi indusse, uno di quei pomeriggi stivi in cui il tempo sembra sospeso, ad oltrepassare il solito boschetto-limite, attratta da una stradina tra due siepi costellate di fiorellini bianchi. Forse pensai che portasse ad una casa lontana e ben nascosta tra gli alberi, forse semplicemente avvertii il puro piacere di ampliare il mio piccolo orizzonte. Spiccai una lieta corsa che si arrestò di lì a poco, di colpo, allorchè, oltrepassati alcuni alberi i cui rami si richiudevano ad arco sopra la mia testa, mi si parò davanti un incredibile tappeto di margherite bianche e gialle, di fiordalisi azzurri e di rossi papaveri enormi tra cui quasi stentava ad uscire qualche timido stello verde. Intorno, ad incastonare lo spiazzo, la nostra "masiera" di candidi sassi carsici. Restai estasiata come se fossi entrata nel magico regno della bellezza pura, la cui contemplazione procura un'emozione al limite della stordimento. Non ricordo più quando mi riebbi, ma so che già allora pensai che quell'emozione mi sarebbe appartenuta per sempre. E così è stato.

Di una di quelle magie che sono solo nostre mi sembra ancora intriso il ricordo di una vendemmia a Sissano. Quell'anno la natura era stata parti-

colarmente generosa: le nostre basse viti erano stracolme di grappoli. Ne rivedo la patina vellutata che ricopre gli acini tondi, ora nerissimi ora col rubino, ne risento il profumo intenso che rimanda a lontani aromi di viola e di frutta, ma soprattutto ricordo le straordinarie dimensioni di quei grappoli. Scendevano verso la terra e con essa si confondevano, adagiandovisi così da sembrare quasi che provenissero direttamente da essa. Pensai, certo allora confusamente, che quei grappoli volessero essere riassorbiti ed inghiottiti dalla terra che aveva dato loro la vita.

Ora, quando ripenso a quelle viti, a quei grappoli turgidi, a quel settembre generoso di frutti, sento di dover riconoscenza, oltre che amore, alla mia terra. La terra della radura fiorita di prataioli, dei tappeti variopinti tra la maniera, dei grappoli che aspirano a tornare nelle zolle mi ha lasciato un retaggio di ricordi che mi ha sempre aiutato e mi aiuta a sopportare la sua allontanamento. Essa fa parte di me e niente e nessuno me lo potrà mai più togliere perché mi ha insegnato a gioire delle piccole cose immense della natura che tento di recuperare nei miei quadri.

Anch'io, come quei grappoli, aspetto a tornare come ogni creatura alla nostra terra madre, ma ciò non è rimpianto, forse è conforto: certamente è malinconia

MARIA LAURA GAVAZZONI

RICORDI DI VITA

Ho fatto, per un breve periodo della mia vita, volontariato in un istituto di ricovero anziani della mia città, nel reparto donne.

Parecchi anni fa, ero molto giovane, mi trovai per la prima volta ad affrontare e vedere "la vita" all'interno di quell'edificio immerso nel verde e lontano dai rumori del centro.

Al primo piano c'erano le signore ancora in parte autosufficienti, con lievi problemi di memoria e qualche allettata per menomazione fisica.

Chiacchierando in compagnia, per far trascorrere il tempo bastava anche questo, o aiutando, feci "amicizia" con varie signore.

Ho capito, negli anni a venire che mi vedevano come una folata di vento, un sorso d'acqua fresca, un lampo di luce, un trait d'union tra l'esterno, la vita e i loro ricordi vissuti in quell'interno nella monotonia delle giornate, tutte uguali, lunghe ore da trascorrere nell'attesa della sera.

Nella mia mente vedevo loro come "prigioniere" in quell'edificio sempre tra quelle mura e sentendo nell'aria a volte odori tipici di quelle stanze. Io mi sentivo, e loro probabilmente mi paragonavano ad una farfalla allegra, giovane che viveva al di fuori e respirava aria libera guardandosi attorno nella vita vera.

Ogni giorno aiutavo qualcuna di loro ad alzarsi, lavarsi, pettinarsi, vestirsi, a mangiare, si chiacchierava di qualcosa che era accaduto o leggevo loro notizie dal giornale. Qualcuna restava in disparte altre soggiornavano nelle camere singole.

Una mattina sul tardi, nell'andarmene, passando nel corridoio davanti alla porta aperta di una stanza, vidi una signora minuta e ben vestita che china cercava di allacciarsi le scarpe. Salutando entrai e chiesi se potevo aiutarla, accettò.

Nel congedarmi mi disse che non veniva nessuno a trovarla e che il figlio non aveva mai tempo e lei desiderava tanto accendere una candela alla Madonna delle Grazie, mi chiese se potevo andare al Duomo e mi allungò una moneta per la candela.

Mi salutò stringendomi le mani quasi baciandomele: quel poco che avevo fatto e che avrei fatto, per lei valeva tantissimo, trattenni le lacrime che mi avevano assalita.

Questi ricordi sono rimasti impressi nella mia mente e ancora oggi li rivivo pensandoci.

Ai nostri giorni, i problemi di allora sono l'attualità: le forze che vengono meno – il bisogno di aiuto, la mancanza degli affetti più cari – l'abbandono interiore e la solitudine, il desiderio di vita – i ricordi che affiorano forse come un film a ritroso.

Ora sono anziana, tutti vi ritroverete anziani, pensiamo per un attimo ad una fiammella accesa che un soffio di vento spegnerà velocemente, proteggiamo quella fiammella fino a quando potremo perché resti accesa il più a lungo possibile.

MARIA GRAZIA RIZZETTI

Operatore socio-sanitario

Spesso, quando un anziano rimane solo perché il proprio coniuge è passato in un'altra dimensione, i familiari decidono di trasferirlo in una residenza sanitaria per far in modo che venga accudito, curato e, soprattutto, per evitare che rimanga completamente solo e cada in stati depressivi. A volte accade però che l'anziano non voglia abbandonare la propria casa, il proprio nido d'amore e che non si riesca a sradicarlo dalle sue cose, dai suoi ricordi. Ho cercato di immedesimarmi in una realtà di questo genere, ho cercato di sentire cosa si prova e l'ho tradotto in righe.

A LEI

Resto immobile a guardarti, dolce inanimato volto,
tristemente incorniciato in un freddo marmo bianco,
freddo come le mie mani che accarezzano ogni istante
ogni attimo di vita sempre insieme condivisa.
Fuoco vivo nel mio cuore, si riaccende il mio dolore.
Ogni passo al mio avanzare rende incerto il mio cammino,
la mia strada è già tracciata, mi riporta verso casa.
Guardo indietro, sei lontana, i miei occhi un fiume in piena.
Io chi sono? Cosa sono? Le camicie nel cassetto.
Dieci, venti, son le stesse, lor pazienti e inamidate,
chiusi ormai i venti di festa, devon solo riposare.
Il vestito, quello buono, anche lui se ne sta là,

blu con delle righe bianche, attende il giorno che verrà.
Grande, vuota e silenziosa, ormai fredda è questa casa.
Cerca sempre di parlarmi di quand'eri qui con me.
Prova a farmi compagnia con le cose che hai lasciato.
Sfoglio l'album dei ricordi e tu sei vicino a me,
che mi abbracci e mi accarezzi sopra un vecchio canapè.
Ed allora io capisco, il nostro amore sarà eterno,
più non servono le parole per dar vita a un batticuore.
Quando poi cade la notte, l'orizzonte si rabbuia,
torna greve il tuo ricordo ma io mi addormenterò.
E so già nel mio sopore presto ti rincontrerò.
Io chi sono? Dove sono? Sono ormai quasi le tre.
Sono pronto cosa aspetti? Vieni e portami con te!

SILVIO STEFANONI

Pensionato

La solitudine e la fragilità dell' Anziano è un tema complesso che racchiude in sé diverse interpretazioni: solitudine fisica persona sola, che vive sola; solitudine psichica persona che si sente sola, pur avendo accanto dei famigliari. Certamente, chi vive con qualcuno ma si sente in una situazione difficile, di solitudine in quanto non si sente compreso, e le sue aspettative, i suoi desideri non vengono capiti o ascoltati da chi vive con lui e questo crea molto disagio specialmente se si tratta di una persona anziana.

Tale disagio lo avverte però anche chi non si rende conto che invecchiando la sua vita cambia, le sue abitudini non possono essere ancora quelle di quando aveva una età giovanile; qualche volta occorre fermarsi a riflettere, ricordare, mettersi in mente, che tante cose che si facevano una volta ora sono purtroppo tabù e qui nasce appunto la fragilità dell'essere anziano.

In particolare bisogna rendersi conto che volenti o nolenti, la vita di una persona anziana è condizionata da altre persone se si vive con qualcuno, se si vive da soli invece influiscono gli eventi positivi o negativi (malattia, prepararsi da soli il pranzo e la cena ecc.).

Certamente una persona che vive sola spesso si trova a riflettere, a riandare con il pensiero agli anni già trascorsi e soprattutto a fare una specie di riassunto di quanto ha fatto, di come si è comportata nelle varie occasioni che la vita gli ha offerto.

Tutto ciò serve per fare un bilancio che può essere positivo e/o negativo e in questa eventualità, vedere se è ancora possibile porvi rimedio.

Alla fine della vita è inevitabile sentirsi dentro la solitudine sia con se stessi e che con le persone che ci circondano ma è bene ricordare, tenere presente e non dimenticare ma ciò che disse un filosofo latino nella sua vecchiaia: "la vita a tutti è data in uso ma a nessuno in proprietà".

DONATELLA LURAGHI

Familiare

UNA BIMBA DI OTTANTATRÉ ANNI

In un giorno d'estate di undici anni fa, un blackout mentale ha sigillato per sempre nel profondo della mente la memoria più prossima della mia migliore amica e confidente: mia madre.

Le stiamo vicini e cerchiamo di spronarla in ogni modo consapevoli però che non sarà più la stessa persona. Per un certo periodo, sembra ritornata quasi alla "normalità": riprende a leggere, a fare le parole crociate, a coltivare i suoi interessi e a frequentare come sempre la parrocchia.

Dopo un paio d'anni la malattia si porta via mio padre. Lei non riesce ad accettare questa perdita.

Subentra la depressione: da quel momento la persona che abbiamo davanti diventa sempre più fragile, insicura, senza interessi.

Non riesco a starle vicina come vorrei, troppi chilometri ci separano e ogni volta che la saluto per tornare a casa dalla mia famiglia provo tanta tristezza e preoccupazione.

I controlli medici nel corso degli anni confermano una demenza senile progressiva mista ad Alzheimer. Nonostante sia affiancata da una persona che provvede a gestirla, ci rendiamo conto che non è più possibile lasciarla sola. Tre anni fa la sofferta decisione condivisa con mio fratello di fare richiesta di ricovero presso una struttura residenziale per anziani.

Non è stato facile prendere questa decisione. Quando l'ho portata in RSA, personalmente ho sofferto molto. Nonostante lei sia sempre stata fiduciosa nei confronti miei e di mio fratello, ho provato la sensazione di aver tradito mia madre. Le ho mentito, anche se a fin di bene, sradicandola dalla sua casa, dalle sue abitudini, da quella che era stata la sua vita fino ad allora, per avere la possibilità di accudirla nel miglior modo possibile.

In quel momento inizia per lei, ma anche per la nostra famiglia una nuova esperienza di vita: la struttura dove viene accolta si trova poco lontana da dove abito e a differenza di prima riesco a farle visita più volte durante la settimana. Adesso la priorità è quella di non lasciarla sola e di mantenere

vivo in lei, in ogni modo possibile, quel legame con parenti e affetti che fino a poco tempo prima avevano fatto parte della sua quotidianità.

Non si rende conto di dove si trova, non conosce nessuno, tuttavia grazie al suo carattere, l'aiuto del personale in RSA e la mia presenza costante, si crea da subito un buon rapporto. Fa amicizia con alcune ospiti e nonostante abbia anche lei momenti di rifiuto, accetta di buon grado le attività che le vengono proposte (ha sempre amato cucire, fare lavoretti manuali e cantare). La vediamo comunque serena: questo per me e la mia famiglia è rassicurante.

Lo scorso anno un grave lutto improvviso... si rende necessaria la sua interdizione e la mia nomina a tutore. Con il direttore sanitario della struttura condividiamo la decisione di non darle niente, di preservarla da questo grande dolore per non destabilizzarla. Il personale ci supporta in questo difficile momento con molta attenzione e delicatezza.

Da parte mia la preoccupazione di non far trasparire la sofferenza davanti a lei, che ha continuato fortunatamente ad essere serena e sempre fiduciosa. Ora si stanno accentuando i segni del tempo e della malattia. Nonostante gli impegni di lavoro e familiari cerco di essere presente il più possibile nella sua vita.

Vorrei poter entrare nella sua mente per comprendere cosa possa provare o pensare delle decisioni prese nei suoi confronti... lei non fa domande, apprezza quando telefoniamo a sua sorella, quando riceve la visita di suo fratello o dei nipoti, quando ci troviamo a casa mia per il pranzo tutti insieme e guardiamo le fotografie, quando le faccio la piega ai capelli o quando andiamo al supermercato, anche se ormai meno frequentemente perché si stanca facilmente.

A volte sembra che si siano invertiti i ruoli: tempo fa lei si occupava di me, ora io mi occupo di lei... È come se fosse tornata bambina: la mia bimba di ottantatrè anni.

ANTONIETTA CANONICO

Ospite RSA

UNA BIMBA DI OTTANTATRÉ ANNI

Ecco sono sveglia.

Che ora è?

Sono le sette.

Cosa faccio? Mi alzo?

No! Rimango ancora un po' letto.

Su forza alzati coraggio.

Ora faccio colazione.

Comincia una nuova giornata.

Sono sola.

Caro marito, da quando

Non ci sei più,

La solitudine mi attanaglia.

I figli hanno la loro vita e

Non oso pesare su di loro.

Ho un nipotino che

Non mi viene mai a trovare

Perché mio figlio lavora.

Mi sento abbandonata.

Non ho voglia di truccarmi.

Devo uscire per fare un po' di spesa

Ma non ho molta fame e

Non ho voglia di cucinare.

Purtroppo gli amici ci sono

Finché sei utile ai loro scopi

Poi piano piano ti abbandonano.

Con mio marito andavo a

Visitare città d'arte e

Abbinavamo la visita ai monumenti

Con pranzi e cene in ristoranti ricercati.

Ora invece questa solitudine

Mi fa sentire fragile.

Il mio cuore è incrinato come

Il cristallo di una macchina dopo

Essere stata colpita da un sasso.

Sono depressa lo so.

Ho sviluppato malattie

Per cui non riesco più a fare

Le cose che amo.

Ci sono poi i parenti stretti che

Non rispondono alle tue

Telefonate e non richiamano.

Bisogna andare avanti lo stesso e

accontentarsi dello stato in cui si è.

STEFANIA SACCO

Infermiera

MAI SOLO...

Perché io.

Quanti occhi...gioiosi, soli, velati, sapienti.

Quante mani...tortuose, fredde, leggere, forti.

Quanti piedi...lenti, insicuri, tremanti.

Quanti corpi ho accompagnato, con parole di
preghiera. Quanti capi ho accarezzato dai capelli grigi,

quanti abbracci intensi,

quanti passi leggeri,

quante parole per fare alegria.

Ecco...la musica revoca

ricordi,

che scivolano via come lacrime sul viso

e lasciano nel cuore domande....

Perché io.

Il tempo scorre e tutto cambia.....

o forse no.

La mente vola lontano,

quando da bambina mai avrei pensato

di poter essere "calore" per

qualcuno.....

...e nel cuore rimbomba una domanda:

Perché io!!!

Tu che chiedi coraggio.....

tanti giorni già vissuti,

ma quanti ancora da trascorrere,

tra persone che non riconosci,

tra pareti non tue,tra

rumori estranei e...

cosa chiedi?

Che i ricordi diventino nuovamente la tua realtà,

di ritrovare quelle persone,

quei sorrisi,

quelle parole,

quegli odori,

quelle carezze...

E mi chiedo.....

perché io.

Perché il mio viso può essere quello di una tua amica,

perché la mia voce può essere quella della tua vicina,

perché il mio sorriso può essere quello di tua figlia,

perché la mia carezza può essere quella di tua madre.

Gioia nei tuoi occhi, ma anche nel mio cuore...

e quel tempo che deve ancora scorrere lento

trascorra lieve, sicuro...e sia vita.

Ecco perché...IO!!!!

MIRELLA BOLZONI

Familiare

LA SOLITUDINE E LA FRAGILITÀ NELL'ANZIANO

Raccontare gli eventi che hanno caratterizzato la vita di una persona non è facile, solo nel momento in cui sei coinvolta, allora puoi dare una tua opinione.

Il decadimento cognitivo, di cui soffre mia mamma, secondo il mio modesto parere, è stato causato dalla depressione per la morte di mio padre avvenuta nel lontano 1992. All'epoca aveva solo 64 anni.

Non è riuscita ad uscire e più passavano gli anni, più le possibilità di guarigione diminuivano. Dopo 20 anni, l'unica soluzione era trovare un posto sicuro, la casa dove abiti non lo è più... troppi ostacoli e pericoli. E così è stato. Dopo sei anni come ospite in questa residenza, posso dire che il suo inserimento è stato lento ma proficuo. La sua fragilità l'attribuire solo per la parte fisica. Non è apatica verso l'ambiente circostante e a tratti, esce il suo carattere volitivo ed energico specialmente nei confronti di quelle persone che provocano rumore o parlano a voce alta. Lo capisco quando si agita e borbotta. Ascolta e non risponde alle domande dirette. Ma se decide di parlare, si esprime in modo incomprensibile. Mi riconosce? Non si sa. Gli inizi sono stati duri e angosciosi, la chiamavo "mamma" e non mi rispondeva. Ora ho imparato a chiamarla con il suo nome "Maria" e se sono fortunata mi dice "sì". Mi sono rassegnata a questa situazione. Raccolgo ogni briciola del suo sorriso e del suo sguardo e mi basta per andare avanti.

Le trasmetto, nel vero senso della parola, il mio calore, tenendole le mani sempre fredde e chiuse a pugno. Con delicatezza le apro, mi guarda in malo modo, ma poi si lascia fare. Non credo si senta sola se intendiamo la solitudine con il suo vero significato. Vivere in una residenza non è la stessa cosa che in una casa privata, c'è gente che va e viene tutto il giorno.

Credo invece che nel suo caso, quando decide di isolarsi, chiude gli occhi e non ascolta più nessuno.

Forse questa è la ricerca della solitudine, estraniarsi dal mondo per un po' di tempo.

STEFANIA GROPPI

Coordinatore dei servizi RSA

FRASI MAI DETTE

Cara Daniela, voglio dirti che oggi sono particolarmente felice perché sei venuta a trovarmi insieme a Cristina che, francamente, non riesco mai a ricordarmi chi sia. Mi fa sempre piacere quando qualcuno viene a trovarmi e mi porta fuori a fumare una sigaretta o a bere un caffè come Dio comanda visto che qui continuano a darmi del caffèlatte alla mattina e al pomeriggio anche se io non credo di averlo mai chiesto.

Mi dispiace tanto se ti ho fatto arrabbiare e vergognare, a te e a Cristina, ma dovresti saperlo che non lo faccio apposta. Lo so che te la prendi quando mi confondo e dico che tu sei mia mamma e tu mi rispondi che sei mia figlia e che mia mamma è morta tanto tempo fa. Ma io non mi ricordo della cosa, mi sembra che mia mamma sia ancora qui, a volte di sera ho l'impressione che venga a darmi il bacio della buona notte e per me è così rassereneante che diventa davvero così.

Cristina è davvero bella e giovane, mi sembra che ti assomigli tanto, chissà chi è, non riesco proprio a ricordarlo. Io lo so che lei pensa che io non capisco niente.

L'ho sentita, sai, quando ti ha detto che non capisco niente, che non verrà più a trovarmi perché tanto non me ne accorgo neanche e che non so riconoscerla e che anche tu non dovresti venire così dopo staresti meno male. E' vero, la mia testa ultimamente non è tanto buona, mi confondo, mi dimentico tutto. O meglio, non mi ricordo chi è Cristina ma mi ricordo di tante altre cose. Però voglio dirti una cosa, e tu per favore dilla a Cristina, che io quando vi vedo sono più contenta, mi sento meno nervosa e agitata, è come se mi sentissi più leggera e più protetta, meno sola. E più amata. Perché io lo sento, sai, quando qualcuno mi vuole bene, mi piace quando le persone mi sorridono o mi fanno una carezza. Mi fanno sentire più al sicuro, è come sentirsi nuovamente giovani. Solo che succede così di rado.

Francamente non so dove mi trovo, una volta me l'hai detto dove sarei

andata ad abitare, ma adesso non me lo ricordo più. Con me ci sono tanti altri anziani, alcuni sono proprio concitati, poveretti. Attorno al mio tavolo c'è una signora senza capelli attaccata alla flebo che non parla mai, e quando apre la bocca lo fa solo per lamentarsi e piangere. Le sue lamentele, cavolo, mi fanno impazzire, io allora picchio i pugni sul tavolo per dirle di smettere ma lei non mi guarda neanche. Allora viene una signorina vestita di bianco e sposta la signora in un angolo, ma io le sue lamentele le sento lo stesso e allora continuo a gridare e a picchiare il tavolo. A volte viene un'altra signorina vestita di azzurro e mi dice di prendere delle pastiglie senza dirmi a cosa servono. Dopo che le ho prese, però, mi sento più tranquilla, non sento più dentro di me quella rabbia che mi fa vedere rosso e mi fa venire voglia di rompere tutto e tutti.

Una volta, e questo me lo ricordo molto bene, ho sentito un signore con la camicia bianca lunga fino al ginocchio che ti diceva che la mia aggressività è un decorso naturale della malattia (chissà cosa voleva dire).

Io lo so anche da me che la mia testa ha dei buchi e che non funziona tanto bene, come le mie gambe del resto. Ma il mio cuore funziona ancora molto bene e quando vedo alcune persone lui fa dei balzi per la gioia.

Perciò voglio dirti questa cosa, e tu per favore riportala a Cristina, e cioè che io vi voglio bene, tanto tanto tanto tanto, e che ho bisogno di te, di voi, forse più di prima perché io quando vi vedo ho l'impressione di stare meglio, mi sembra che tutto fili più liscio e che il mio cervello si inceppi di meno. Vi chiedo solo di scusarmi se a volte non riconosco subito i vostri visi e non mi ricordo i vostri nomi. Voglio dirvi anche un'altra cosa, che se anche la mia testa è quella che è, il mio cuore vi ricorda e vi pensa con affetto, in continuazione. Davvero.

L'altro giorno, quando un signore vestito di nero ci ha fatto recitare le preghiere io le ho dette pensando a voi. A voi e alla mia mamma.

CINZIA GARAU

Operatore RSA

MADAME CLAUDE

La chiamavo Madame Claude,
per il suo aspetto retrò.

Ogni mattina,
camminava per la sua stanza,
in cerca di un qualcosa
che neppure lei sapeva.

Il suo viso aveva i segni del tempo,
alle porte dei suoi 80 era
fragile, dolce e delicata.

Con uno sguardo da bambina,
quello stesso sguardo
perso nei suoi pensieri, impauriti.

Ogni mattina,
guardava fuori dalla sua finestra
in attesa di un qualcosa
con lo sguardo immerso nel vuoto.

Nella sua stanza le foto di un vissuto.

Quello stesso vissuto che lei non ricorda.

Ma i suoi ricordi appaiono quando meno se lo aspetta.

Oh... Madame Claude,
la porto con me nella sala relax,

insieme a tanti come lei,
cosicché non rimanga sola,
nei suoi silenzi,
nelle sue paure
e nei suoi pensieri bui!!
Oh Madame Claude..
La porto con me,
cercando di poterle regalare un sorriso,
in modo che possa
darle serenità dentro di sé.
Dimenticando per un attimo
Il silenzio che l'avvolge.

ERIKA FARINET

Psicologa

IL VOLTO DELLA SOLITUDINE

Eccoti, ti vedo; sei lì malinconica nel lungo corridoio, affacciata alla finestra, guardando fuori ed ammirando il paesaggio con chi sa quali sogni e speranze; magari speri di scorgere qualcuno che passa, qualcuno che al contrario tuo ha il sorriso sul volto. In realtà non hai una forma precisa, sei solo presente, sei senza volto; perché tu sei il volto, e ti si può vedere e scorgere indistintamente negli occhi di grandi e piccini...; io, nello specifico, ti vedo frequentemente negli occhi assorti degli anziani, ti riconosco: sei tu solitudine; che con un'aura crei una sorta di bolla insonorizzata; l'anziano che vi sta all'interno è come ovattato nel suo mondo fragile, in cui l'altro è estraneo; "Di chi fidarsi? Eppure io una volta avevo figli, una volta ero felice e prima che arrivassi tu, solitudine, non avevo timore".

MARA MASCIA

Amministratore di sostegno

L'AMMINISTRATORE DI SOSTEGNO

“Gennaio 2015 è arrivato e
l'assistente sociale mi ha chiamato
“caro avvocato hai da fare?” la vita di un'anziana deve amministrare.
Amministratore di Sostegno questo è il titolo più bello,
tu che a volte non capisci
ma con i tuoi pensieri mi colpisci.
Mariella, Cinzia e Rosella rendono la vita molto bella,
perché per poterti amministrare
tanto amore ti dobbiamo dare, ed in fondo è solo questo
che tu chiedi a questo e a quello.
Tante volte la famiglia accipicchia non ti piglia,
ma con l'amore e la pazienza si fa pace con la coscienza.
Cara Assunta, te lo dico
la mia vita hai riempito.
Prendersi cura degli anziani rende tutti un po' più umani,
ringrazio Dio per tutto questo e
ti lascio un pensiero onesto.
A volte tu non riconosci
ma il mio amore percepisci
questo sappi è il motivo che condurrà al mio obiettivo,
amarti, curarti e accudirti,
senza che tu possa mai sentirti
sola al mondo o non amata
quanto invece ti sei meritata.
Grazie a te o mia Assuntina
Sono una donna migliore di prima.”

FRANCO TASSONI

Pensionato

CONFIDENZE DI UN NONNO

Ti rendi conto di esser anziano
quando il pensiero ritorna lontano
si chiudono gli occhi e il ricordo è ancor vivo
di giorni felici, quand'eri bambino
Trame diverse, riservò il destino
nuove esperienze, durante il cammino
che t'hanno forgiato, la mente e il tuo lo
aprendo ora gli occhi, sai che giungi al desio
Una donna per sempre, dei figli in regalo
gioiosi nipoti, per dono di Dio
cammini più piano e gli acciacchi colpiscono
di memoria i vuoti, ti assalgono più spesso
e allora ti metti, a pensar a quel giorno
di non morir solo, ma con i cari d'intorno

GIULIA BONATTI

Familiare

LA DONNA CHE NON C'È PIÙ

La vita di ogni persona è scandita da azioni, tutti i giorni ci laviamo, mangiamo, lavoriamo, studiamo, pratichiamo sport, leggiamo... e molto altro. Ogni istante decidiamo cosa fare, anzi facciamo di più programiamo la giornata, le settimane, i mesi e addirittura gli anni. Viviamo con la certezza che siamo liberi di decidere e anche se a volte incontriamo degli ostacoli siamo sempre consapevoli di ciò che stiamo facendo.

Se un giorno però questa consapevolezza venisse meno? Se ci venisse tolta la capacità di decidere? Se non fossimo più in grado di lavarci, mangiare, lavorare, studiare, praticare sport, leggere... e molto altro? Se un giorno ci svegliassimo e ci accorgessimo che tutta la nostra quotidianità è stata stravolta e non fosse più possibile scegliere cosa fare? Se la consapevolezza di ciò che facciamo venisse meno?

È questo quello che è successo a mia nonna. Lei era una donna fiera, sicura, dinamica e sempre sorridente. Era la persona più amorevole che avessi mai conosciuto, sempre pronta a scambiare due chiacchiere. Era una donna lavoratrice e una madre orgogliosa della famiglia costruita. Dico che era perché oggi mia nonna non è più quella persona. Adesso quando si sveglia la mattina è confusa e non riesce a ricordarsi dove ha appoggiato gli occhiali. È confusa anche mentre cerca di prepararsi da mangiare e si aggira fra i fornelli senza capire cosa fare. A volte, con tanta fatica, riesce a prepararsi il pranzo, ma ci vuole molto tempo e spesso dimentica qualcosa, come un fornello acceso o la lasagna nel forno. È confusa anche quando arriva la posta e apre le buste piene di scritte e numeri per lei spesso incomprensibili. Ed è confusa se non conosce chi bussa alla porta e trema per la paura che sia un ladro o qualcuno che le voglia fare del male.

Quando la guardo non è facile ricordarsi della donna fiera e sicura che era. Ora al supermercato si ferma dieci minuti davanti alla scansia dello yogurt cercando la sua marca preferita e sorride solamente nel momento in cui allungo la mano e le dico "ecco nonna è laggiù". È quasi impossibile credere

che un tempo lavorasse duramente nella fabbrica di cotone del paese se oggi quando deve pagare un bollettino va nel panico. È la stessa donna che un tempo accudiva tre bambini ma che ora prima di uscire di casa cammina nervosamente avanti e indietro per il corridoio cercando le chiavi. Nei suoi occhi riesco a vedere la paura, il panico e qualche volta piange.

Lei non è più la donna indipendente di un tempo e nella sua mente ci sono tanti se, ma e forse. Ha bisogno di qualcuno che le stia accanto e si occupi di lei, aiutandola e facendola sentire amata e al sicuro.

Vorrei che ci fosse un modo per restituire la consapevolezza perduta e poterle dare quella sicurezza ormai lontana. Vorrei che non si sentisse sola e spaesata e mi piacerebbe poterle stare accanto ogni giorno per aiutarla. Purtroppo non esistono formule magiche e non ci sono farmaci in grado di ridarmi la nonna fiera e sicura che conoscevo. Una cosa però la posso fare, posso scegliere se guardarla mentre piano piano la sua consapevolezza si fa sempre più sfumata o decidere di starle accanto. Assistere un anziano richiede sacrifici, pazienza e tanto amore, ci sono momenti in cui il nervosismo ti divora e viene voglia di mollare tutto, di fare un passo indietro e guardare la situazione da lontano. Spesso mancano le energie. Ci sono però due possibili strade da attraversare: la pietà o la solidarietà. Non occorre dire quale fra queste sceglierò perché l'amore e la stima che provo per mia nonna è immensa. Percorrerò la strada più difficile perché ventidue anni fa una donna fiera, sicura e sorridente mi strinse tra le sue braccia e non mi abbandonò più. Una donna che ha lavorato, compiuto sacrifici, una donna che ha costruito un nido caldo che oggi è la mia famiglia, una donna che ho la fortuna di chiamare nonna.

RAFFAELLA DAVOLI

Custode sociale sul territorio

LA DONNA CHE NON C'È PIÙ

Il lavoro è una parte importante della mia vita, che nonostante i miei bambini, la mia famiglia, l'università, occupa gran parte del mio tempo tutti i giorni.

Ho iniziato la mia carriera lavorativa fin da subito nel terzo settore, occupandomi degli anziani soli residenti nei quartieri popolari di Milano, persone con problematiche sociali e sanitarie.

Il servizio del "Custode Sociale" per il quale lavoro è stato creato e fortemente voluto da diversi enti istituzionali, dopo i tantissimi decessi estivi di persone anziane dell'estate del 2003, molte delle quali sole e ritrovate in casa senza vita dopo parecchi giorni.

Catapultata per necessità, dalla tranquilla vita da studentessa, al lavoro, quello "vero", dinamico e mai uguale, un lavoro che ti arricchisce ogni giorno, ma che purtroppo ti fa anche vedere quello che normalmente passa inosservato, la solitudine.

Ti ritrovi in una realtà del tutto nuova senza aver ricevuto però la preparazione necessaria per rispondere alle esigenze di tutti, per sentirti pronta per ogni situazione.

Milano, la grande metropoli della moda, dove a splendide vetrine illuminate in vie del centro si contrappongono tanti angoli bui di quartieri che vivono nel degrado, nell'abusivismo, e dove tantissime persone anziane riescono ad andare avanti solo grazie agli aiuti da parte dei servizi sociali. Non è stato facile capire come approcciarsi a questa realtà, a questa categoria di persone emarginate dalla città che li ha visti formarsi e realizzarsi e per cui hanno dato tanto, quando la diffidenza prevale e il nuovo spaventa, ogni parola va pensata e pesata prima di essere pronunciata.

E alla fine, per fortuna l'esperienza arriva anche con gli anni di lavoro che velocissimi trascorrevano via arricchendomi di tante storie, insegnamenti, nozioni, conoscenze e competenze, istruzioni sulle giuste modalità di approcciarsi.

Sono ormai 15 anni che faccio questo lavoro, e di storie ne ho viste tante, ancora adesso mentre scrivo, vecchi ricordi riaffiorano facendomi commuovere. Alcune di felicità, finite con un lieto fine, altre di enorme tristezza, andate a finire male.

In questi anni ho varcato la porta di centinaia di case di persone anziane nei diversi quartieri popolari della città. Molte completamente sole, altre no, ma nella stessa situazione, con figli, nipoti o altri parenti che abitavano sempre troppo lontano per andare a trovarli o erano sempre troppo presi dal lavoro, alibi costruiti su misura per giustificare l'ingiustificabile.

Quando entri in casa di una persona anziana, entri nel suo luogo più intimo, ogni angolo ti racconta un pezzetto di vita, che siano case fatiscenti e sporche, o in ordine e decorose, hanno comunque il profumo di antichi ricordi. Li vedi lì, seduti sulla loro poltroncina, indifesi e fragili, desiderosi di scambiare quattro chiacchiere e sempre pronti a raccontarti aneddoti di una vita passata, che ormai non esiste più. Ricordi raccontati nei dettagli come fosse ieri. Ricordi di periodi difficili, di guerre e povertà, di persecuzione per chi non voleva o non riusciva nascondere le proprie origini ebraiche, ricordi di partenze e di arrivi, di addii e di nuove amicizie, amori mai dimenticati... storie avvolgenti di cui si potrebbe scrivere un libro.

Forse ci dovremmo tutti ricordare che le persone anziane sono uomini e donne con una lunga storia, con un bagaglio culturale e di esperienze acquisito in tantissimi anni di vita, persone già formate, che spesso hanno molto da raccontare ed insegnare, ma che purtroppo oggi non hanno nessuno desideroso di sentire la loro storia. In questi anni ho imparato a capire che la solitudine può essere inserita tra le patologie più devastanti per le persone anziane, qualcosa che ti logora ogni giorno e ti fa sentire inutile, triste, spento.

EDWIGE MORGANTI

Terapista occupazionale

A SOLITUDINE CHE SE RESPIRA QUA

Sta poesia va letta come 'no stornello
perchè se sa che er dialetto romano
un po' rude, un po' fregnone,
è perfetto pe describe n'emozione.

L'emozione de cui ve vojo parlà
è quella che se respira in disabilità.
ce stanno giovani, vecchi e pazzereilli,
tutti co na storia spesso difficile,
entracce 'n contatto è n'impresa colossale, ma non del tutto impossibile.

Tutto er giorno te senti chiamà:
"Damme e sigarette, viè qua, stamme vicino, non me lassà"
e uno se cerca de sdoppià pe donaje un soriso qua e là.

Me capita de immedesimamme nelle loro giornate
er tempo deve sembraje eterno
mentre noi viaggiamo come schegge mpazzite
e invocamo er padreterno.

La noia e er ritmo sempre uguale della giornata
comunque je da sicurezza e la certezza de esse amata.
'Na parola dolce spesso li quieta,
un'attenzione in più chi ce la vieta?

L'operatore in disabilità è na missione,
e capita infatti de tornà a casa co ner core un tormentone

Rivedi i loro sguardi spesso assenti,
i loro silenzi quasi assordanti
E te chiedi: "L'avrò accontentati tutti quanti?".

Pe sta gente che se sente sola e nun c'ha nessuno,
l'operatore vorrebbe dà un pòde sé pe ciascuno.
tante vorte ce la fa, tante vorte no
ma non se abbattemo mai, perchè noi tiramo avanti
grazie a quei sorisi spauriti e a quelle parole non dette
che ce ponno fa solo che riflette.

Ma se ascorti bene er core tuo
il riscontro ce l'hai,
i loro piccoli gesti pe te son più grandi che mai.

Forse a sto monno se sentimo un po'tutti soli
ma famo finta de gnente e se giramo dall'artra parte come i girasoli.

Forse non se guarisce mai dalla solitudine,
poi diventa un'abitudine, una consuetudine
che manco te ne rendi conto,
soprattutto quanno viè er tramonto.

C'è chi nasce solo,
c'è chi se isola pe stassene da solo,
ma st'emozione forse serve a qualcosa...
me piace pensà che quanno li vedo ammutoliti nei loro pensieri,
magari stanno a pensà a chissà quali desideri.

LUIGI COLAGROSSI

ospite RSA

La Solitudine

La solitudine mi prende senza il senso della vita
in questa età indimenticabile che appare incatramata al nulla
come un tarlo nel meriggio celeste dove
si attendono le ore del pallido tramonto.
Ecco perchè ritrovo con me stesso quella rimembranza magica,
dai mille volti mendaci, che mi scorre nelle vene mentre m'accorgo che
l'infanzia
dei tempi è perduta, come un sangue nobile di poesia e di pace,
che la natura riesce a far risplendere come l'oceano dell'avvenire.

La depressione

La depressione è compagna del mio silenzio, e sfocia nella macro parola
della bipolarità esistenziale.
La mia coscienza individuata dal sole del mattino
rende tutto un apparire di insensate significanze.
Ora m'accingo a cantare l'ennesimo sonetto della vita
che riecheggia nell'aree pallido dei tanti ruscelli e che un tempo furono
pieni d'oro e d'argento.
Siamo tutti personaggi alla ricerca di un autore nel trascendente o nel
viggente.

EDOARDO VIGLIA

Ospite RSA

UNA MARLBORO PESA UN GRAMMO

Una marlboro pesa un grammo come un grammo di roba e come il mio
cervello
Il mio cuore invece è molto più pesante tanto che lo sento battere anche
quando dormo
Qui è un vero manicomio specialmente adesso che è iniziato l'inverno e
piove e piove e piove.
Adesso io sto in camera con Leonardo che come al solito non dice una
parola.
A me spiace ma proprio non so che fare ne per lui ne per me..
Adesso mi ha telefonato Anna e gli ho detto che il computer funziona il
problema sono io che non lo so usare come una volta.
Oggi sono tornato in palestra ho fatto i soliti esercizi poi mi ha telefonato
mia figlia e voleva la mia mail ma abbiamo risolto ugualmente.
Richiamata subito nel pomeriggio gli ho chiesto quando mi veniva a trovare
mi ha risposto che sto bene così.
D'accordo sto bene così tanto mi chiamano solo per cose burocratiche.
E io avrei bisogno di vederla per stare con lei avrei bisogno anche della
compagnia di mia sorella
Ma con lei è peggio che andar di notte.
La notte non riesco quasi mai a dormire dovrei farmi cambiare la terapia ma
anche questa non è
Una cosa facile per adesso mi devo accontentare.

NICOLANGELO SANTAMATO

SCHIAFFINATI!...MIO AMORE

Là dove il corridoio
S'incurvava
E pareva che due braccia
Si allungassero;
Là dove affiorava
Il primo segno
Di coscienza
E il bene e il male
Si facevan relativi;
Là incominciava a farsi strada
Il Paradiso.

Là c'era un'anima
Che altrove avrebbero pagato
Per sentirsela
In petto.
Eppure c'era,
La si sentiva
In punta di dita.

Mi rifugiavo, i primi tempi,
In una di quelle
Dove i lettucci
Erano a coppie
E il sole non aveva ritegno
D'addolcire l'aria,
Scalciando le grigie persiane
Intarlate e polverose,
Le torride mattine di luglio.

Avevano un non so che
Di affettuoso, quelle persiane
Dai ganci ad uncino
In cui ci infilavi due indici
E pareva di aver risolto
Il tanfo d'urina
Inzuppato
Nelle strisce d'ovatta
Sfilacciate
Imbustate tra i fianchi
Delle nostre care amiche.

Mi rifugiavo
In quella prima stanza
Annoiato
Perché mi mancava
Un qualcosa o un qualcuno,
I pomeriggi cupi e scuri,
E cercavo refrigerio
Nel sentore malsano
(a detta dei dotti cultori),
Cercavo refrigerio,
Nella pausa sindacale,
Seduto sulla sedia
Dinanzi alla minuta figura
Dai capelli rossicci impagliati,
Dagli occhi piccoli e cerulei,
Distesa sul letto
Illuminata

Dalla striscia di neon;
Cercavo refrigerio
Nelle sue parole,
Parole di Elena
Parole di un'epoca
Tirate su
Da quel pozzo
Che era la sua vita:
Vita di borghesi intellettuali
Vita di rispetto
Per me comunista,
E non poteva
Esserci miglior sogno
Del sogno speso
A coltivare
Il terreno della saggezza
E della giustizia.
Il suo amore per Visconti
Pari al mio di Fellini
Ci accomunava come
Due rami di uno stesso albero
Ed io ramo figlio
Dal suo protendersi
Come madre
Protende,
Ascoltavo
Del suo amore traditore
I singulti.

Giuseppina grugniva
Al fianco,
Fingendo un sonno
Dispettoso,
Lei andava mostrando

La bellezza sua perduta
In quella foto appesa
Nella minuscola anticamera
Dalle pareti scalciate
Innaffiate a candeggina.
Grugniva e imprecava
Al Dio degli emiplegici,
Aggrappata
Ad una striscia d'acciaio,
I mezzogiorni e i pomeriggi,
Da luglio a giugno,
Nel suo bagno,
Imprecava
D'esser servita,
D'esser liberata, cambiata
Lustrata
Del panno che la faceva
Bambina inerte.

Al mattino, le sette,
Il caffè era l'occasione
Per l'esame di coscienza,
Il ritrovarsi,
Scambiarsi occhiate
Innocenti
O poco innocenti,
Che importava?
Al mattino la frescura
Saliva dal cortile
Per i larghi finestroni
Del corridoio
E la Tina era pronta
Ad accoglierci
Col grugno e la cattiveria

D'una megera
Pencolante
Sul bastone del suo egoismo.

Non era il sentore
Di scariche notturne
Delle nostre amiche
Che ammorbava l'aria
Né la purulenza
Delle carni divorate
Sotto le garze imbevute
Di disinfettante;
Niente di tutto questo!
Semmai la cattiveria
Talvolta aleggiava
Per il lungo corridoio
E la pretesa
D'assomigliare
A Dio,
Noi che per le mani
avevamo la virtù
Di render conforto
A chi,
Inchiodato alla sua croce,
Si specchiava
Nei nostri volti afoni.

La Lidia ci aspettava
Tesa
Come un pezzo di legno,
Le braccia incrociate sul petto,
Rancida ma sublime
Nel suo sentirsi donna.
Lei odiava

Come le donne odiano
Amava
Come le donne amano
Viveva
Come le donne vivono
La loro solitudine.

Dolci pazzie vagavano
Per il vetusto corridoio:
La Teresa vi si calava
Per lungo stesa:
"Io sono morta!"
Urlava e chiudeva gli occhi.
L'Emilia andava su e giù
Contando
Dell'impiantito i passi
E Maria Teresa piangeva
Le sue ginocchia artrosiche.
Non era facile aver pazienza,
Non era facile aver saggezza,
Ma bastava un po' di fantasia,
Una carezza,
Una parola
Una canzone:
Non è questa poesia?

Quante non ci son più!
Quante sono andate,
Quanti sussurri
Risa, dolori
Quanti amori!
E quell'Elda
Ancor fanciulla
Una candida farfalla!

Comunque fosse
Questo era Schiaffinati!
Comunque fosse
Laggiù ci si lasciava il cuore,
Schiaffinati mio amore.
"Qui ci si fa l'Italia," pensavo allora,
" ...o ci si muore."

¹ Schiaffinati – *Reparto del Pio Albergo Trivulzio (Milano) ristrutturato nel 2005 - 2003*

VANESSA MARUCCIA

Psicologa

RICORDI DI GUERRA

Seconda Guerra Mondiale, 1944, avevo 16 anni. Vivevo ad Ortucchio nella casa dei miei genitori, al centro, vicino alla chiesa dove alloggiavano i tedeschi. Sono stati lì due anni, tutti ragazzi di 20- 25 anni, ben voluti. Spesso si recavano a casa mia per scaldarsi, per mangiare. Io a scuola non andavo più, avevo terminato gli studi alla 5° elementare, aiutavo mia madre nelle faccende domestiche. Il paese era senza corrente elettrica. Nell'ultima domenica di Aprile indossavo una t- shirt rossa. Andai dai soldati a chiedere della benzina e del petrolio. Mi diedero due bottiglie, una con la benzina ed una con il petrolio per accendere il lume. Tornata a casa, misi per sbaglio la benzina, invece del petrolio, nel lume. All'improvviso una fiamma addosso che mi procurò bruciature al braccio, al viso, ai capelli, davanti gli occhi di mia madre, mio padre, le mie due sorelle e i miei tre fratelli. Subito mi soccorsero ed andarono in strada a chiedere aiuto. Urlavo per il dolore e piangevo. I Tedeschi mi hanno trasportata nel loro ambulatorio occupandosi di me per giorni e giorni. Mi volevano bene. Andavo da loro per le medicazioni e mi lasciavano tante creme per curare le bruciature. Piangevo nel vedermi sfigurata. Ricordo tutto questo con tristezza: "è stata una brutta gioventù. La guerra mi ha rovinata". Il paese era stato bombardato due volte, colpite solo le campagne disabitate. Non ci sono stati morti o feriti. Chi stava bene economicamente mangiava, altrimenti no. La mia famiglia possedeva terre e animali, non avevamo problemi. Pochi vivevano in maniera decente, tanti, la maggior parte hanno sofferto la fame, il freddo. Quando i soldati andarono via, ho continuato le cure per le bruciature all'Ospedale di Pescara. Una volta finita la guerra ho proseguito i trattamenti al Policlinico di Roma. Ricordo di aver subito diversi interventi. Ancora oggi ne porto i segni e non ho mai recuperato una piena funzionalità del braccio. Molti tedeschi morirono e vennero seppelliti al cimitero di Cassino. Mi sono recata spesso a fargli visita, a posare un fiore sulle loro tombe; mi ricordavo i loro volti, anche quelli di qualcuno che desiderava sposarmi una volta finita la guerra.

Qualche giorno dopo il mio incidente conobbi un bel giovane del paese che si chiamava Clodoveo. Era molto interessato a me, mi osservava sempre da lontano, i suoi amici erano al corrente di questo interesse per me. Appresa la notizia di quanto accaduto decise di farsi avanti aprendo il suo cuore a me. Io ne rimasi sorpresa, intimidita davanti alle sue dichiarazioni, vergognosa del mio aspetto rovinato dalle fiamme. Diffidente sin dall'inizio non riuscivo a dargli confidenza fin quando lui andò a presentarsi alla mia famiglia perché desiderava avermi come fidanzata. In quel momento di buio si accese in me una luce, una nuova speranza ormai persa. Lui mi diceva che ero bellissima! Aveva 17 anni, un anno in più di me; dopo cinque anni ci sposammo, dalla nostra unione nacquero tre figli, una bimba però morì ad un anno di vita lasciando un nuovo grandissimo dolore. Un matrimonio pieno di gioia e serenità, a pensare che non lo volevo perché non mi piaceva il suo nome! Mio marito morì all'età di 49 anni, nel 1975, a causa di un tumore alla gola. Fumava tanto e nonostante le cure non ce l'ha fatta; era un bravissimo ballerino. Provo tanta tristezza per la guerra, ricordo tante morti con le lacrime che bagnano ancora il mio viso, con l'angoscia di sempre, la malinconia che mi accompagna ed il dolore per la perdita così prematura di mio marito e di mia figlia. Ricordi che porto dentro di me racchiusi nella mia solitudine di oggi, che posso condividere con te che stringi la mia mano con il camice bianco in questo letto di malattia e rimpianti. (G.D.A.)

GIANLUCA GIRAUDO

Familiare

I LADRI

Nonostante il gelo non trovo nessuna caramella ad attendermi. Nessun regalo a ricompensarmi della passeggiata che pazientemente ho portato a termine: "Neanche un biscotto, nonna?". Entro in casa e la vampata improvvisa mi ricopre gli occhiali di una patina tiepida e incolore. "Guarda, sembra uscito da Matrix!". Non sa cos'è Matrix, ma ride sempre. Stasera no. Forse a renderla strana è la neve: dopo una settimana è tornata a scendere, posandosi sullo strato spesso e durissimo che resiste nei campi. "Sono venuti i ladri" dice invece velocissima, mentre stiracchia e ripiega tovaglie e asciugamani buttati sul tavolo. Io la supplico di non lavorare: dovrei aiutarla, ma non ne ho voglia. "Dai che mi sento in colpa a non far niente!". Infine si decide a sedersi. "Io so chi sono". "Chi?" dico io. "I ladri" ribadisce con le labbra strette e gli occhi pentiti di chi non rivelerebbe mai certi particolari a un bambino. Papà non ha detto niente a casa, passa da lei ogni giorno e non ha detto niente. È vero che sono un bambino, ma ho comunque sedici anni. Forse mamma sa? "Quando son venuti?" rilancio. "Tre giorni fa, ma ora vedrai... sun nen fòla" risponde decisa e facendo danzare il dito in alto. Io intanto mi volto, mi guardo in giro, come ad accertarmi di assenze, spostamenti, segni. A prima vista mancano solo le tendine della cucina, con ogni probabilità in trasferta in lavatrice: niente lascia pensare a un furto. Quattro sedie, un divano, un tavolo. Due cuscini, tre quadri, un televisore. Magari dentro i cassetti... "Cosa ti hanno preso?". "Nessuno mi crede". "Se son venuti i ladri non c'è da credere o non credere, son venuti e basta". "Pensano che sun fòla, nessuno mi crede". "Neanche mamma?". "No". "E papà?". "No". "A me lo puoi dire..." tento sottovoce, ma insistere non serve mai a niente. Meglio accendere il televisore. È il momento del quiz serale: di solito ne so molto più di lei, ma ogni tanto la lascio vincere. Neanche il faccione del conduttore che entrambi troviamo odioso la attira stasera. "Che ti prepari da mangiare?". "Non ho più fame con 'sta storia". "Ma va là... mettiamo su una patata, la minestrina... hai dell'insalata?". "Non ho fame. Io so chi sono,

so chi sono". E chi saranno? Semplici balordi? Una squadra esperta? Sedicenti tecnici dell'acqua calda e truffatori? Attenti, nessuno passa a casa a chiedervi le bollette... Gente del paese? I vicini? Noi? "Nonna, secondo me non ti manca niente... è tutto a posto, magari hai sognato mentre dormivi". "Neanche tu mi credi!" e lo dice come quelle parole che in realtà son dei botti. Le riconosci dal secondo di silenzio che le segue. "Io ti credo, ma se non mi dici chi sono o cosa ti hanno rubato, non posso aiutarti". "Mi hanno preso la casa... guarda" e si precipita alla finestra dove la raggiungo impie-trito. "La mia casa! La mia casa! Mi hanno messo qui, ma io la rivotglio... è quella la mia". Al di là dei vetri gelati il cortile è spazzato dal vento. E al di là del cortile c'è la casa, la cà veja, immersa nel buio. Non la vedo, eppure la conosco bene: sporca e disabitata, è diventata un magazzino. Una cantina. Nonna non ci vive da decenni. "E i ladri... chi sono?" è l'unica cosa che riesco a dire, ma lei è già andata. Interessandosi di colpo alla cena, sta scegliendo una patata da mettere a bollire. Il piatto e il bicchiere sul tavolo ci sono sempre stati? O con la sua velocità mi ha preceduto un'altra volta? "Dillo a papà, spiegagli... Così fa qualcosa" mi avvicino. "Non mi crede, non mi crede". "Deve crederti! È la tua casa, magari va lì e li convince ad andarsene...". "Se penso che è tutta colpa, è tutta colpa...", e io le vorrei tanto dire come si chiama quel tipo che le ha rubato la memoria. Inizia per A. "Sono ladri, punto". "Sì, è colpa dei ladri". Apro la dispensa e tiro fuori le stelline che piacciono tanto a me e poco a lei per mettere su la minestrina. "Preferisci le puntine?". "No, no, le stelline mi piacciono, ci credi?". "Certo che ti credo, nonna".

ERMINIA DOMENICA RONDONDI

Ospite RSA

Sono tredici anni che mi trovo in casa di riposo. Ho un carattere chiuso, sono una persona solitaria e non amo stare circondata dalla gente, soprattutto qui, dove attorno a me ci sono persone sofferenti e ammalate (anche più giovani di me).

Ho ottantanove anni compiuti il 30 luglio (mi definisco dunque anziana), a volte ripenso al mio passato e la tristezza mi assale.

Ho perso tutti i miei cari, mi è rimasta solo una sorella, ricoverata anche lei nella mia stessa struttura ma non andiamo molto d'accordo, infatti siamo in due piani differenti.

Credo che noi anziani abbiamo molto da dare ai giovani d'oggi, abbiamo trascorso esperienze differenti.

La nostra giornata era suddivisa tra il lavoro nei campi con le bestie e la famiglia; al mattino presto si cucinava la polenta per il pranzo e alla sera si faceva sempre la minestra.

Ogni otto giorni si impastava il pane di segale e si faceva cuocere nel forno a legna. Nel diventare anziano, si cerca di lasciare il passato alle spalle ma con tanta esperienza e molta pazienza.

La malinconia è alle porte ma noi teniamo duro e cerchiamo di essere un esempio e un supporto per questi ragazzi di oggi che ne hanno bisogno.

La mia passione è scrivere filastrocche e poesie; pensando al tema letterario potrei elencarne alcune:

Gli anni passano, gli acciacchi crescono, le forze mancano, i capelli imbiancano, la memoria svanisce e un bel giorno tutto finisce.

Il mondo ha cambiato i vestiti si è messo un gran camice bianco, un camice lungo ed infinito. Il cielo lo tesse mai stanco, lo tesse con l' arte sua lieve a grossi fiocchi di neve.

A furia di vivere si è piegata la schiena, è diventato piccino come un bambino, cerca sempre il fuoco, mangia poco e non ha mai sonno... è nonno e bisnonno.

C'è la poggia che a gocciole cade, grigio il cielo e fangose le strade, piove piove da quasi otto giorni caro sole perché non torni? Ma le gocciole cadono fitte e cadendo ripetono zitte; boschi, prati e giardini hanno sete e noi diciamo bevete bevete.

Adesso è finita la poesia ed è subentrata la malinconia.

DOMENICO CARUSO

Coordinatore

LA TERZA ETA' A "IL PORTO"
canzone scritta da alcuni ospiti della RSA "Il Porto"

Vecchietti non ci sentiamo

Anche se anziani siamo

Siam fusti e siam donzelle

Aitanti noi ci sentiamo

Con tutti ci intendiamo.

Glia anta noi li abbiamo

Ma non li dimostriamo

Siam lieti e sorridenti

Allegrì e siam contenti

Il segreto dell'allegria sta nella compagnia.

Se il mal talor si sente

Diciamo non è niente

Il reuma e le artriti da noi sono aboliti

La vita trascorre lieta

Nessun pensier c'inquieta.

Amici noi tutti siamo

Contenti ci sentiamo

Svampiti non diventiamo

Anche se acciacchi abbiamo

Del corpo ci curiamo e il fisico alleniamo.

Le feste facciamo in tanti

Cantiamo tutti quanti

Frizzanti noi ci sentiamo

Per il moscato che beviamo

La tristezza la malvasia

Ogni volta porta via.

Un grazie ci meritiamo

Per ciò che vi doniamo

Un sorriso vi regaliamo

Per le cure che riceviamo

Al "Porto" noi viviamo

E liberi noi siamo.

MARJETA MARKU

Operatrice socio-sanitaria

OLTRE GLI ANNI

Io sono ancora qui

Nonostante le mie rughe e

i miei capelli bianchi

io sono ancora qui

Nonostante la mia memoria

Ogni tanto gioca a nascondino

Sì, io sono ancora qui

E nonostante il peso degli anni

Si fa sentire

Io ancora riesco ad emozionarmi,

ancora riesco a percepire

il calore di una carezza e

il brivido meraviglioso di un bacio sulla fronte

Poi magari dimentico l'anno della mia nascita

Ci sta...

Ma gli anni sono tanti, quasi un secolo...

È un lontano passato che porterò con me...

Ma adesso vado oltre

Oltre i miei anni

Adesso voglio vivere in mezzo alla gioventù

In mezzo a questi sconosciuti

Che mi sorridono

Che parlano con me

Come fossero i miei amici di sempre

In mezzo a questa gente che mi toglie il peso degli anni passati

Oramai quasi dimenticati...

Adesso voglio vivere qui,

dove ancora riesco a sorridere

adesso voglio vivere qui,

dove la voglia di vivere è ancora VIVA.

ELISA ORIGI

Familiare

ANGELA

Guardati: sembri scoppiare di salute! Pare proprio così, sai? Sì, ogni tanto penso che ci prendi in giro quando ti scopro mentre stringi un po' gli occhi, per filtrare la luce del cielo e chissà quali altri pensieri. A che pensi, Angela? Qualche volta abbozzi una risposta per me, o bofonchi parole di durezza e poi sorridi, pescando chissà da dove tutta quella dolcezza. Qualche altra, non ci pensi nemmeno a toglierti dal gusto di quell'azzurro.

Angela, quando ci siamo conosciute, tu quel cielo avevi già preso ad amarlo. Ti parlavo, tu mi rispondevi, ma la voglia di rifugiarti altrove, con la testa, era già troppo intensa. Sì, sembrava desiderio di fuggire, il tuo. Di sfuggire, forse, anche.

In ogni caso, non ho fatto più in tempo a dirtelo che io sono la donna che oggi si prende cura del tuo bene più prezioso. Non il tuo cuore. Di più. Non il tuo respiro, di più. Non la tua salvezza, la tua luce, la tua casa. Di più: tuo figlio. Sì, lo so che un figlio è più di tutto questo. L'ho imparato diventando madre, come te. L'ho imparato diventando madre, grazie a te. Perché è stato tuo figlio a rendermi madre. E ora, attraverso di lui, so così tante cose di te.

Angela, tu sei la cosa più lontana che c'è dal suono acidulo della parola suocera. Tu sei la saggezza di chi sceglie di contemplare le nuvole per ore, tu sei un corpo mai stanco che si posa soltanto un pochino per assorbire i raggi del sole su una panchina sgangherata. Tu sei una bocca che sgranocchia una mela e poi bisogna toglierti il tovagliolo dalle mani perché mangeresti anche quello per quanto è forte la tua fame, il tuo anelare a un senso della vita che non ti riesce di ricomporre più. L'ho preso io il tuo bambino, Angela. È qui, ora. Ti parla, ti accarezza. Tu lo cacci.

Poi ridi. Allora lui piange. L'ho preso io il tuo bambino, Angela. Vieni, sediamo ancora su questa panchina sgangherata, abbiamo camminato a sufficienza. Dimmi come si fa a chiudere gli occhi e a godere di questo sole senza più sprecare le nostre parole.

121RC

Ospite RSA

ALLE CASE NON CE SE PÒ AREI'

Ho sempre lavorato nel negozio di generi alimentari di mio padre. Dovevo lavorare altrimenti erano botte!!!!

Non esistevano giorni di chiusura come oggi, ero tenuta "ad aprir bottega" anche per vendere una semplice caramella.

Papà morì quando avevo circa 10 anni e il suo posto lo prese mio fratello. Anche per lui io potevo solo lavorare.

Guai a me se uscivo.

L'unica vacanza che potevo fare era a Settembre.

Mio fratello mi dava una paga ed io andavo a Roma (Centocelle) da mia cugina per una settimana.

Quanto mi divertivo con lei....

Mi innamorai di un ragazzo.

Era di Vicovaro e faceva l'idraulico. Lui sì che mi voleva bene ed io a lui....

Ci vedevamo di nascosto perché ogni tanto potevo andare a Tivoli.

Lì ci riuscivamo ad incontrare e andavamo persino al cinema!!!!

Mio fratello si oppose a questa relazione perché diceva che A. era troppo basso (più basso di me) e pelato.

Così fui costretta a sposare mio marito.

Per fortuna lui è stato sempre un uomo onesto e rispettoso nei miei confronti.

Solo quando all'età di 75 anni si è ammalato qualche volta ho ricevuto un po' di schiaffi (ma poverino stava male!!!).

Poi è deceduto.

Ho tre bellissimi figli e sono nonna di tre nipoti.

Da un anno circa mi sono ammalata anch'io e i miei figli mi hanno ricoverata

in questo istituto. Mi manca la mia casa, mi mancano le mie cose.
Due dei miei figli mi vengono sempre a trovare (non mi manca il loro affetto).
L'altro non ha la macchina e non viene quasi mai ma mi telefona spesso.
Qui non sto male ma non mi piace da mangiare.

Io sì che cucinavo bene!!! Purtroppo alle case non ce se pò arè!!!!

122FR Ospite RSA

I FOUND MY LOVE IN PORTOFINO

Avevo circa 16 anni quando conobbi in un Mar d'Abruzzo il mio primo amore. Lui un giovane studente in medicina, io una liceale.
Il nostro fu un amore Platonico poichè io ero troppo piccola.

G. suonava benissimo la fisarmonica e la sera, durante i piano bar che animava, mi dedicava diverse canzoni.
Ancora oggi " La Fisarmonica" mi commuove

"... Per ricordarti un amore, uno di tanti anni fa, la Fisarmonica suona per noi" Aimè ci lasciammo...
Oggi lui è un affermato medico.

Mah! Il vero Amore arrivò pochi anni più tardi in quel di Portofino. Lì conobbi S. un ufficiale dell'aeronautica militare.
Allora io ero una studentessa universitaria.

Da questo amore sono nati due figli (belli di mamma).

La storia con Silvano è stata bellissima fin quando lui non ricevette la proposta dall'Alitalia perciò lasciò l'arma e si mise a fare il pilota di linea.
Da lì è volato via con una giovane hostess e mi ha lasciata a terra...
Almeno ho i miei gioielli V. e D.

LUCIANA ZAMPIERI

Ospite

LA MIA VITA

Mi chiamo Lucia Zampieri, mi trovo a Guidonia in un istituto chiamato Italian Hospital Group.

La mia vita è stata sempre piena di impegni e le giornate passavano in fretta. Ero proprietaria di un negozio che mi teneva molto impegnata e per questo mi sentivo molto importante.

Ora non faccio che pensare al passato e vorrei ritornarci per rivivere quei momenti e quelle sensazioni che mi rendevano felice e soddisfatta della mia vita.

Qui si sta molto bene e i giorni passano presto. Non so per quanto ancora starò qui, ma mi auguro sia per lungo tempo, almeno lo spero, ma dipenderà da come le cose proseguiranno.

A volte penso alla morte sperando arrivi presto. So che non dovrei dirlo, ma ogni tanto sono veramente stanca di vivere. Alla mia età capita spesso di pensare alla morte e alla fine di tutto.

Penso di poter arrivare al punto massimo della mia vita. Come ho già detto, prima le mie giornate erano molto impegnative e mi rendo conto che adesso non riesco a fare niente.

Trascorro tutte le giornate in carrozzina. Sono stanca.

Sono stufa.

Soffro molto la solitudine.

MARIA GETULI

Ospite RSA

LE MIE GIORNATE

Mi chiamo Maria Getuli, sono vedova con 3 figli e con un figlio che è ricoverato qui con me all'Italian Hospital Group.

Sta qui da 13 anni: lui soffre di crisi epilettiche e ha il sondino alimentare.

Io sto qui con lui da 4 anni perché sono malata anche io. Cado spesso e non posso stare sola. Mi ritrovo per terra e non me ne accorgo.

La mia giornata comincia la mattina quando mi vado a prendere il caffè al bar. Poi si lavora in gruppo. Dopo c'è il pranzo e mi riposo un pò, poi mi faccio qualche chiacchierata con le amiche e si fa merenda; dopo la merenda facciamo le attività tutti insieme. Dopo qualche ora si fa la cena ed è finita la giornata.

Stando qui, i giorni sono tutti uguali dalla mattina alla sera.

Non riesco a capire nemmeno il significato delle mie giornate talmente le cose che faccio sono tutte uguali, mentre a casa facevo tutto.

Soffro la solitudine e mi rendo conto che quando mi prende la voglia di scrivere o fare qualsiasi altra cosa non faccio in tempo a pensarci che già mi è passata la voglia di farlo.

125FR

Familiare

NONNA IN ALTALENA

Cara nonna in altalena,
ci hanno detto

che tu voli tra il presente ed il passato.

Noi sappiamo cosa è il presente, siamo noi.

Non ci importa se sei prima o se sei poi,
se ti svegli le mattine

e ci vedi sorelline.

Poi sei mamma a mezzogiorno

Con il tuo bambino intorno.

Poi sei nonna nelle sere

E noi nipotine vere.

Tu non sai cosa è il presente, ma noi si:

il presente siamo noi e siamo qui.

Una mano vecchia tiene due manine

Son tue figlie, tue nipoti

“Ma chi sono queste bambine?”

Ti perdi in una vita passata

Riempiendo il tuo presente con una risata.

Non ci importa dove stai,

se il primo posto nel nostro cuore occuperai.

GIUSEPPE MILANA

Ospite RSA

SPERO IN UN MIRACOLO

Mi chiamo Giuseppe Milana. Ad oggi ho una sorella che non sta bene e ha una badante.

Io mi trovo all'Italian Hospital Group e non mi va di stare in questo posto poiché lo trovo incompatibile con il mio carattere. Vedo gente malata. Quasi tutti sono in carrozzella, incontinenti; molti vengono imboccati. Altri strillano, altri ancora si lamentano facendo una cantilena assolutamente insopportabile. Altri ancora stanno con occhi chiusi e la bocca aperta sia in carrozzella che non.

Una donna in particolare grida e piange a mò di bambina pur avendo una settantina di anni.

Io ho 78 anni ma non ho patologie di quelle sopra descritte.

Sono una persona sensibile ed appunto, quanto sopra descritto, mi infastidisce.

Spero in un miracolo per fuggire. Forse potrebbe aiutarmi una grande vincita alla lotteria o qualche altro gioco al fine di lucro. La mia pensione basta soltanto per pagare la retta di questo posto in cui, purtroppo, sono ricoverato. Ameno che il Comune di Roma non torni sui propri passi e paghi gli operatori affinché possano esercitare la loro professione nelle abitazioni private di chi ne ha bisogno.

Per evitare di stare nel luogo da me descritto, due volte al giorno mi reco al bar che sta al piano meno uno. Anche lì ci sono fenomeni a me poco graditi ma il più delle volte è una pausa rincuorante.

Giornalmente si svolgono attività di gruppo: quelle che a me piacciono di più sono i cruciverba e i proverbi.

Quotidianamente mi faccio la doccia, al bisogno la barba.

GIUSEPPINA FAZIO

Educatrice

NON CREDO NELL'OROSCOPO

Non credo nell'oroscopo. Non mi piace nemmeno ascoltarlo: non so perché ma mi infastidisce. Quella sera, la tirocinante ha preso l'iniziativa di leggere l'oroscopo alle ospiti; non avevo voglia di ascoltare, ma ho deciso di lasciarla fare: non mi sembrava corretto interromperla solo perché a me non piace. La ragazza ha cominciato: chiedeva alle signore il segno zodiacale, poi leggeva loro, con molta pazienza ripeteva le stesse cose più volte, e faceva lei il calcolo in base al giorno di nascita, quando le signore non conoscevano il proprio segno... durò meno di un quarto d'ora: ad alcune fu rivelato che avrebbero trovato il lavoro, ad altre che sarebbe arrivato molto denaro; l'atmosfera era abbastanza allegra, mancavano le ultime due o tre persone, la ragazza, tranquilla annuncia: "domani troverai l'amore della tua vita!" Sulla carrozzina, la signora, accenna un sorriso e risponde: "l'amore della mia vita è sotto terra".

Quanta solitudine e quanta forza in una sola frase.

Quell'esile signora in carrozzina, fragile ammalata, porta dentro la forza che soltanto novant'anni di lotte, sofferenze, delusioni, gioie, soddisfazioni, vita hanno potuto temprare. La forza di affrontare il distacco dal compagno di una vita e andare avanti. Non si sa fino a quando, e francamente, non credo nemmeno che le importi, affronta quello che le rimane da vivere sola: sola in mezzo alla gente, con la forza dell'amore che ha ricevuto, che ha dato e che ha ancora da donare ai suoi figlie ai suoi nipoti.

Continuo a non credere nell'oroscopo, e dopo questa mia esperienza credo sempre più fermamente che le stelle non possono comandare l'amore, piuttosto è l'amore ad aver la forza per muovere anche le stelle.

TERESA BEVILACQUA

Ospite RSA

NON MI RICORDO LA SOLITUDINE

La solitudine non ha mai fatto parte della mia vita.

Forse c'è stato solo un momento in cui mi sono sentita sola, quando, alla morte di mio marito, sono rimasta per qualche tempo a casa a Firenze. Dico forse perché io non ho memoria di quel momento, non ne ho nessun ricordo, ma posso immaginare che sia qualcosa che il mio cervello non vuole tenere dentro di sé.

Devo ammettere che oggi sono parecchie le cose che sfuggono, difatti da tempo tengo un diario dove mi annoto tutto quello che ritengo importante.

La vita mi ha portata a vivere in diverse città, ed in tutte ho sempre avuto molti amici.

Sono nata a Grado e poi ho vissuto a Venezia, dove ho incontrato il mio "Toscanino", quel bel ragazzo che poi è diventato mio marito.

Lui era di Firenze, quindi abbiamo deciso insieme di trasferirci lì, per far crescere la nostra famiglia.

Ho due figli, e da ragazza quando mi avvicinavo al momento del parto, facevo ritorno a Venezia dalla mia mamma, per avere compagnia e aiuto. I bambini sono cresciuti in Toscana, e io lì sono cambiata molto, tanto che il mio accento adesso non è né gradese né veneto, ma appunto fiorentino. Gli anni con i figli ed il marito sono stati proprio belli, eravamo fortunati e stavamo benino anche economicamente, ci potevamo permettere di andare in vacanza d'estate.

Quando i ragazzi sono cresciuti, mio figlio è rimasto a Firenze, e mia figlia è venuta a Grado a fare l'insegnante. Anche la vecchiaia con mio marito è stata molto bella, ci volevamo davvero tanto bene.

Quando sono rimasta sola, per un periodo sono rimasta in una struttura in Toscana, dove ho fatto amicizia con tante signore, anche ultimamente mi sono arrivate delle loro lettere qui.

Poi ho preso la decisione di tornare a Grado, dove sono nata, e dove c'è

mia figlia.

A Casa Serena ho ritrovato lontane cugine e amiche d'infanzia. Mi sento bene, qui ho sempre qualcuno con cui parlare, anche se a volte è un po' difficile perché siamo sordi e ci capiamo poco, ma a novant'anni va bene così. Lo so che siamo sempre più vicini alla fine, ma devo dire che anche adesso io sono felice, e non so bene cosa sia la solitudine, per fortuna!

CARMELA MARRA

LA STANZA NUMERO 11

Dalla mia cucina entrava sempre il sole, un sole dolce, piacevole che riscalda tutto, io ero sempre indaffarata non mi fermavo mai, rammendavo, cucinavo, mi occupavo dei miei figli, ma quando il sole entrava dalla finestra mi fermavo, respiravo quell'aria buona e mi dicevo: "Quanto vorrei stare qua e lavorare l'uncinetto.

Ha detto il signore "Aspetta che arriverà quel tempo".

Sono passati ormai tanti anni da quella promessa ed ora sono qui, le mie mani non si sono mai fermate prima di questo momento.

Ho passato questi anni a Villa Giovanna a lavorare i ferri per donare copertine, presine e centrini con mille merletti colorati dai colori pastello raffinati. Ora mi sento più debole, le mie mani sono stanche, mi sento fragile, vulnerabile e la rabbia che ho è non poter più lavorare, non poter finire quei lavori che ormai ho iniziato.

La mia stanza è la stanza numero 11: in un angolo c'è la mia comoda poltroncina verde, con accanto una cesta imbottita con tanti gomitolini, sul comodino una piccola lampada che emana luce calda nelle serate d'inverno, quando indosso la mia coperta e fabbrico catenelle.

Questa stanza è diventata il mio rifugio, non sarà mai la mia casa, quella la sogno gelosamente ogni notte: quando vado a letto, sospiro e penso di entrarci di sistemare il letto ed apparecchiare la tavola, di mettere in funzione la cucina e sentire l'odore di caffè, quel meraviglioso gorgoglio che nella mia mente suona come una dolce e familiare nota musicale.

E' proprio vero, questo luogo non sarà mai la mia casa, ma questo è il mio posto nel mondo e l'ho scelto con mio marito anni fa, e continuo a sceglierlo ogni giorno, perché la vita è una questione di semplici scelte.

Cinque anni fa abbiamo preso la decisione in una settimana. Se ci pensi troppo finisci per rimanere immobile, per aver paura e per non far nulla.

E pensare che il nostro fu un matrimonio combinato; Michele aveva perso la vista durante la guerra. Mi sono subito innamorata. Michelino mi ha dato

il coraggio di scegliere con giudizio e con amore di dedicarci l'uno all'altro con pazienza e dedizione. Quando abbiamo scelto di venire a Villa Giovanna abbiamo deciso di essere ancora noi e dividere la stessa stanza.

Le mie attenzioni erano rivolte esclusivamente a lui. Custodivo le mie paure scrupolosamente, sapevo che mio marito stava male e mi avrebbe lasciato presto. Aveva bisogno di me ma forse avevo più bisogno io di lui, tenevo stretti a me tutti i consigli, tutte le sue premure.

Quando lui mi ha lasciato, ho scelto di rimanere lì, sola in quella stanza, serena nella mia solitudine.

Ogni giorno le ragazze mi portano il caffè, ci mettono una zolletta di zucchero, come piace a me ed io lo respiro, lo assaporo lentamente, lo gusto continuando a realizzare catenella dopo catenella, punto alto dopo punto basso tessendo legami tra me e chiunque mi dona un sorriso, segnando la strada che mi ha riportata a casa.

Immagino di affacciarmi dalla mia cucina, entra ancora il sole dolce, piacevole che ha riscaldato tutto.

130VC

Operatrice socio-sanitaria

E VERRÀ UN GIORNO

E verrà un giorno in cui ti guarderò senza vederti...

Un giorno in cui mi chiamerai "mamma" e in cambio avrai uno sguardo assente

perché le parole, per me, non saranno state ancora inventate...

E ci saranno giorni in cui ti sentirai persa,

in cui ti sentirai svuotata,

e perché no, anche arrabbiata...

E in quei giorni vorrai piangere

e urlare e gridare:

"Basta, non ce la faccio più!"

Saranno i giorni in cui ti sembrerà di non avere più una vita...

Giorni in cui il tuo tempo si sarà cristallizzato,

insieme al mio,

in una bolla d'aria

e dove io non sarò più madre

né tu figlia...

E proprio questi saranno,

per te,

i giorni peggiori perché...

non piangerai

non urlerai non griderai:

"Basta, non ce la faccio più!"

e ti sentirai schiacciata dalla colpa di averlo anche solo pensato...

Ma io ti dico oggi... figlia mia... piangi... urla e grida:

"Basta, non ce la faccio più!"

Io ti chiedo perdono, per quei giorni,

fin da adesso, adesso che le parole, per me, sono state inventate...

E ti chiedo, fin da adesso,

adesso che per me

il tempo di esser madre ancora esiste,
di perdonarti per quei giorni, perché il mio cuore di madre sa
che il tuo amore per me non verrà mai meno...
Lo sa adesso
che batte al ritmo dell'amore di madre,
e lo saprà un giorno perché anche quando avrà perso il ritmo
e sarà privo di ogni musica d'amore
il mio cuore non smetterà mai di essere
un cuore di "mamma" capace solo di amare e perdonare...
Questa poesia l'ho scritta qualche giorno fa...
perché con il mio lavoro incontro tutti i giorni
occhi che spesso si perdono in uno spazio senza tempo cristallizzato dai
ricordi che non esistono più...
E se anch'io un giorno mi trovassi così assente?

ELISA ROSSI

Animatrice

PENSIERI

Nelle professioni di cura il fulcro per qualsiasi buon risultato è la relazione. Relazione che non sempre è semplice costruire, c'è bisogno di tempo e di fiducia per crearla.

Per poter comprendere le persone con cui lavoriamo dobbiamo essere in grado di aprirci completamente per accogliere l'altro e spesso anche la sua sofferenza. Essere operatore in una struttura per anziani comporta fare i conti con aspetti che non vorresti mai considerare: la fragilità, la malattia, la tristezza e la solitudine. Il saper fare deve essere accompagnato dal saper essere, per riuscire a stare in continua interazione con l'utente in tutte le sue dimensioni.

Molte delle persone che ora vivono qui, hanno provato cosa significhi sentirsi soli, non compresi, isolati dalla famiglia, dagli amici e dalla comunità. La vedo spesso, nello sguardo delle persone appena arrivate, quella frase conclusa da tanti punti esclamativi: dentro di me c'è molto di più di quello che voi vedete.

Nei loro occhi ci sono storie, bisogni, ci sono desideri e paure, ci sono capacità, e ancora tanta voglia di essere, di fare, e di stare in relazione con il prossimo.

Cerchiamo di farci veicolo per facilitare la loro massima espressione, per avvicinarli il più possibile a chi desiderano essere, cerchiamo di considerare le risorse e non le mancanze.

Ho visto persone completamente sconosciute tra loro, diventare amiche per la pelle.

Ho assistito alla nascita di nuovi amori.

Li ho visti ballare insieme come quando avevano vent'anni, li ho visti aiutarsi tra loro e tenersi la mano. Forse non è così difficile cancellare il senso di solitudine delle nostre persone, però ci vuole tanto impegno e spesso anche coraggio, i risultati sono poco tangibili e non immediati, ma credo sia tutto qui il senso del nostro lavoro.

RINGRAZIAMENTI

Onda, Osservatorio Nazionale sulla salute della donna e di genere, ringrazia tutti coloro che hanno condiviso le loro storie e le loro emozioni in questi 130 racconti e chi insieme a loro ha collaborato per la buona riuscita di questa iniziativa.

Un ringraziamento speciale ai membri della Giuria del concorso:

Paola Tincani (Presidente giuria) - Direttore Hachette Fascicoli, giornalista pubblicista

Giorgio Fiorentini - Docente Senior dell'Area Pubblica Amministrazione, Sanità e Non Profit - Esperto settore Imprese Sociali, Centro di Ricerca sull'Assistenza Sanitaria e Sociale (CERGAS) - Direttore Scientifico del Master Universitario in Management delle Imprese Sociali, Università L. Bocconi e SDA, Milano - Presidente Sottovoce-Associazione volontari IEO e CCM

Carlo Vergani - Già Professore Ordinario di Medicina Interna-Geriatria dell'Università degli Studi di Milano e Direttore dell' U.O.C. di Geriatria presso la Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico di Milano

Marco Trabucchi - Presidente Associazione Italiana di Psicogeriatrics

Elisabetta Soglio - Giornalista del Corriere della Sera - Buone notizie

Emanuela Botti - Poetessa

Con il patrocinio di:

SeniorItalia Federanziani

Sottovoce

Con il contributo incondizionato di

Publitalia'80 SpA

Korian

Sponsor tecnico:

Doro



Fondazione
onda

Osservatorio nazionale sulla salute
della donna e di genere

www.ondaosservatorio.it