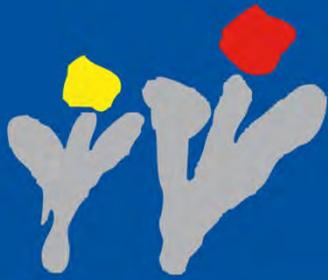




CI STA LA TUA MANO?





Periodico di  
**una mano  
alla vita**  
— onlus —



*Associazione no-profit per la cura e l'assistenza a pazienti in fase terminale.  
Dal 1986. Con impegno*



- I nostri progetti 2015
- Lo sguardo di dentro
- Iceland: cronaca di un viaggio

Donaci il 5 per mille  
C.F. 97050230156

- Speciale: Le fasi del lutto e conclusioni

## LETTERA DEL PRESIDENTE

Alcuni giorni fa, nel consultare vecchi documenti di *Una Mano alla Vita*, mi sono imbattuto nel "Numero 1 – Anno 1 – Settembre 1987" del periodico della nostra Associazione. Numero storico, che ha attirato subito la mia curiosità, dal logo, ai caratteri tipografici, alla stampa monocolora ma soprattutto agli argomenti trattati e due, in particolare, mi sono sembrati attuali anche oggi, a distanza di quasi trenta anni. Il primo era una lucidissima analisi relativa ai problemi e ai bisogni delle persone colpite da cancro, che venivano praticamente abbandonate a se stesse proprio nella fase avanzata e terminale della malattia e della vita. Veniva poi esaminato il problema del dolore e di tutti gli altri sintomi che frequentemente accompagnano il tumore; particolare importanza veniva attribuita alla "sofferenza psicologica" del malato e dei suoi familiari in tempi in cui questo aspetto era totalmente ignorato e veniva posta grande attenzione al problema socioeconomico, in tanti casi drammatico in quanto tutti i medicinali antidolorifici erano a carico dei pazienti.

Cosa è cambiato da allora? I problemi trattati sono rimasti gli stessi, ma la situazione oggi è molto diversa. Col tempo, gradualmente, la Sanità ha investito notevoli risorse in personale e attrezzature per affrontare il problema della terminalità, supportata da un importante impegno economico di tante associazioni, tra le quali la nostra fin dal 1986. Siamo stati tra i fondatori della Federazione Cure Palliative (che oggi raggruppa più di 80 onlus che si occupano della malattia terminale su tutto il territorio nazionale) e assieme abbiamo fatto lunghe pressioni culturali e politiche, riuscendo a fare approvare la Legge 38 del 2010, che rende obbligatoria l'assistenza domiciliare e il ricovero in hospice dei malati terminali, con costi a totale carico del Servizio Sanitario Nazionale. Purtroppo a questa Legge non è stata conferita una copertura finanziaria adeguata per cui, ancora oggi, è sempre indispensabile il forte supporto economico di associazioni non profit (e di conseguenza della generosità di voi tutti, e vi ringraziamo di cuore per il vostro sostegno) per garantire un intervento di valore.

L'altro elemento che mi ha colpito era una rubrica intitolata "**Il vostro punto di vista**": sono passati tanti anni da allora, ma la riteniamo tuttora attuale e vorremmo riproporla: uno spazio in cui viene voglia di raccontare le proprie esperienze, sottoporre domande, esprimere le proprie opinioni, dove ci si trova a proprio agio, con la certezza di venire ascoltati con interesse e partecipazione umana e professionale. La vostra esperienza personale può essere fondamentale per tante altre persone. E allora aspettiamo le vostre lettere, le vostre email, le vostre telefonate. Grazie fin da ora per la vostra partecipazione. Il presidente Piernigiorgio Molinari

foto d'archivio

PERIODICO  
DELL'ASSOCIAZIONE  
ITALIANA  
TUTELA  
E ASSISTENZA  
MALATI DI CANCRO  
IN FASE  
IRREVERSIBILE



una mano  
alla vita

ANNO I° - N. 1 - TRIMESTRALE - 15 SETTEMBRE 1987

SPED. IN ABB. POST. GR. IV-70%

Lettera del Presidente:

### IL BILANCIO DELLA SPERANZA

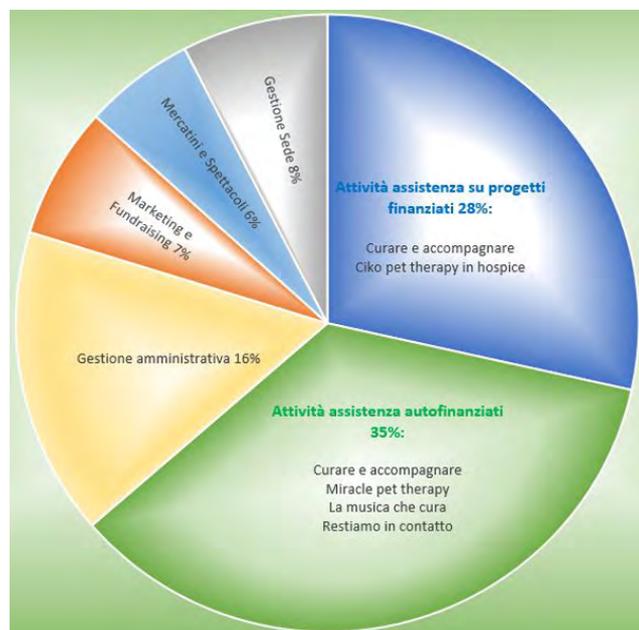
Cari Soci,  
la nostra Associazione è operativa da oltre sette mesi e si può fare già un piccolo bilancio: non è semplice, perché non stiamo parlando di una società con entrate, uscite e dividendi per i soci: quello a cui ci riferiamo è un bilancio diverso, che certo non si può esprimere in puri

amato da sempre, dal serio impegno del personale sanitario; ma anche – e soprattutto – dall'incoraggiante e concreta solidarietà di tutti voi che ci state seguendo con attenta disponibilità. Questo è il bilancio che posso farvi: può sembrare poco e incompleto, ma per molti malati è stato un punto fermo su cui contare.

riali e morali non debbano essere impiegate per uccidere, ma per aiutare a vivere nel miglior modo possibile, particolarmente in quelle situazioni in cui il bisogno, il dolore, la solitudine e la paura suggeriscono il ricorso a metodi estremi come l'eutanasia.  
Insieme – voi e noi – siamo impe-

## LE VOSTRE DONAZIONI E I NOSTRI PROGETTI

Ci fa piacere condividere con voi i primi dati del 2014 che riguardano le vostre donazioni e il loro utilizzo tramite i nostri progetti. Nei sottostanti grafici potrete in modo immediato



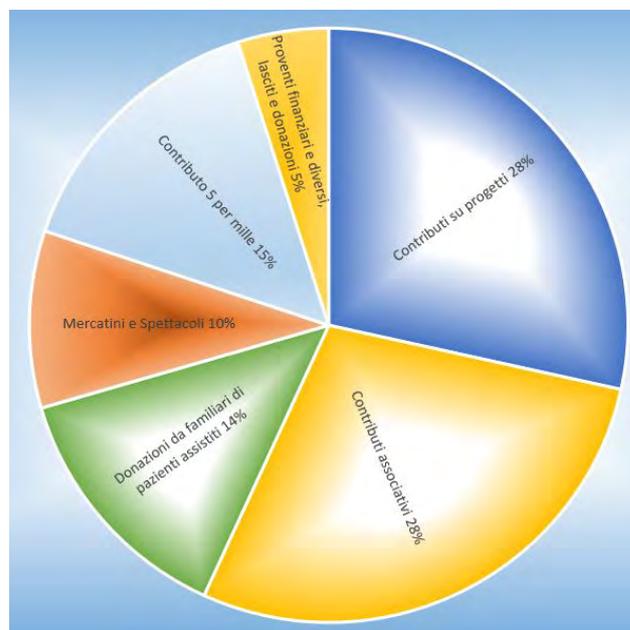
Gran parte dei fondi destinati alle attività sono stati utilizzati per il macro-progetto "Curare e accompagnare: contro la sofferenza inutile", mirato a garantire ai malati terminali, in prossimità della fine della loro esistenza, il diritto alla cura e al controllo del dolore tramite le cure palliative, tutelando la loro dignità di persona che deve essere rispettata, accudita e amorevolmente accompagnata.

Grande spazio è stato poi dato alle attività diversionali nei due Hospice con cui collaboriamo, tra queste la pet therapy e i pomeriggi musicali perché il benessere del malato e dei suoi familiari è il nostro obiettivo principale.

Il successo delle nostre attività è stato possibile anche grazie ai contributi di varie Fondazioni e Enti. Ringraziamo per la loro generosità: **Tavola Valdese, Fondazione Prosolidar, Fondazione Prima Spes, Intesa San Paolo e Fondazione AEM.**

Per il 2015 ci proponiamo di continuare con il nostro macro progetto con interventi mirati di assistenza medica, psicologica e spirituale. Un altro nostro medico opererà presso l'Hospice 'Il Tulipano' di Niguarda.

rilevare le fonti di provenienza delle donazioni e dei contributi (pari a euro 260.641,00) suddivisi in percentuali, e il loro utilizzo tra progetti e gestione dell'associazione.



Questo contributo sarà importante perché parteciperà allo sviluppo di nuovi servizi che si faranno carico anche di quei pazienti terminali che si collocano in una zona 'grigia' tra la parziale autosufficienza e la terminalità.

Ci riferiamo alla nascita del nuovo **Ambulatorio di Cure Simultanee** in cui collaborano oncologi e medici palliativisti e al **Servizio di consulenza di cure palliative** presso tutti i reparti dell'Ospedale Niguarda.

Nuovi sviluppi sono previsti anche nel campo della pet therapy, dove all'attuale intervento "collettivo" del mitico Ciko, si aggiungeranno sedute individuali con nuovi binomi pet partner-cane per i malati non in grado di abbandonare il proprio letto. La quasi mitica Miracle raddoppierà il suo impegno (da una a due sedute settimanali) presso l'Hospice dell'Ospedale Bassini.

Questo nuovo anno vedrà anche la nascita di un nuovo e originale progetto di formazione indirizzato al personale dell'Hospice Bassini. I dettagli li troverete nella rubrica "Dentro il progetto".

---

## DI NUOVO IL 5 PER MILLE: QUANDO PAGATE LE TASSE PENSATE A NOI

---

Come potete notare dal grafico della pagina precedente, la donazione del 5 per mille ha costituito quest'anno uno 'spicchio' importante delle entrate della nostra Associazione.

Il dato si riferisce ai redditi del 2011 dichiarati nel 2012 e il cui importo, pari a euro 38.388,45, ci è stato accreditato il 28 Ottobre 2014. Un vero successo, quasi un raddoppio rispetto agli anni precedenti. L'importo sarà destinato al

finanziamento di tutte le attività previste dal nostro scopo statutario (tra queste, progetti per l'assistenza e la cura dei malati, terapie diversionali per assicurare una migliore qualità di vita quali la pet therapy e la musicoterapia, aggiornamento professionale delle équipes mediche, ecc.). La rendicontazione dell'utilizzo dei fondi sarà effettuata entro fine Novembre 2015.



*foto di Ico Gasparri*

Ci piacerebbe che anche nel 2015 il dato dello scorso anno venisse confermato, a riprova della costanza dell'attenzione dei nostri donatori alle attività dell'Associazione.

Se volete aiutarci bastano poche cifre e una firma.

Indicate il **codice fiscale** di Una Mano alla Vita Onlus nell'apposito riquadro "Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale" nella sezione dedicata al 5x1000 dei vari moduli di dichiarazione dei redditi per le persone fisiche.

---

## DENTRO IL PROGETTO: UN'IDEA ORIGINALE DI FORMAZIONE

---

Tra i progetti a cui abbiamo accennato a pagina 3 e che avremo il piacere di sostenere nel 2015, vi proponiamo l'approfondimento di un particolare percorso di formazione che, oltre ad essere estremamente interessante e innovativo, perseguirà il difficile obiettivo di aiutare il personale dell'Hospice a gestire e superare il

proprio coinvolgimento emotivo nelle quotidiane situazioni di confronto con la sofferenza, il dolore e la morte. Nello specifico sarà un percorso di formazione-crescita professionale ed umana, attraverso l'educazione allo sguardo fotografico come metodo di sguardo interiore, degli operatori sanitari dell'Hospice Bassini di Cinisello Balsamo.

Il titolo dato a questo progetto è **LO SGUARDO DI DENTRO**. Si tratta di un lavoro integrato di fotografia e psicologia e nasce da un'idea originale di Ico Gasparri, maestro di fotografia e Nausika Gusella, psicologa e psico-

terapeuta dell'Hospice. Riportiamo di seguito, come ci è stato trasmesso dalla Direzione dell'Hospice Bassini, il progetto nelle sue parti fondamentali, dalle motivazioni agli obiettivi, alla metodologia e alle attività.



*“Trasgressione e ordine” foto di Ico Gasparri*

## **Premessa**

Lavorare in un ambito di Cure Palliative è complesso. Il personale sanitario è costantemente sottoposto a sollecitazioni emotive che normalmente, nella vita comune, toccano una persona solo in momenti particolari. Il confronto con la sofferenza, con la morte e il dolore è invece qui quotidiano. Dolore, speranza e soddisfazioni sono intrecciate in modo costante ed inequivocabile. E' dunque normale che tali operatori siano tra quelli più soggetti al rischio di stress lavoro-correlato (D. lgl 81/2011 T. U. sulla Sicurezza e successive modificazioni) ed in particolare a

a rischio di burn out.

Far vedere il dolore è una delle cose più difficili, infatti non ci sono le parole: il dolore è negli occhi di chi guarda (Convegno “Il dolore Maledetto” Istituto dei Tumori di Milano 15 gennaio 2015).

Lavorare sul recupero e la cura delle capacità emotive è salutare e fondamentale per l'operatore singolo così come è essenziale, in un contesto lavorativo così faticoso quale è quello delle Cure Palliative, creare un buon clima d'équipe.

## OBIETTIVI

L'obiettivo generale di questo progetto pilota è quello di favorire il miglior clima possibile di affiatamento tra gli operatori oltre che di fiducia tra i colleghi e all'interno del gruppo. Tale obiettivo può essere raggiunto solo a fronte di una buona autoconoscenza del singolo operatore e di una possibilità di conoscenza e di incontro tra gli operatori. La fotografia verrà utilizzata come medium esplorativo dal punto di vista psicologico, cercando di rendere visibile al partecipante al corso, attraverso le immagini create, alcuni elementi del suo mondo interiore, delle sue sofferenze, dei suoi dolori e delle sue gioie. Il progetto si articolerà attraverso lo sviluppo di tre sotto-obiettivi.

### 1) Partecipare alla scena tenendosi in equilibrio nelle emozioni.

Il lavoro con il malato e la sua famiglia implica necessariamente un'intromissione dell'équipe curante nella scena familiare. Saper osservare l'effetto che fa, saperlo prevedere ed ipotizzare sono doti essenziali per partecipare con un sano equilibrio. Questa è la capacità di entrare in empatia senza sostituirsi ai sentimenti ed alle emozioni dell'altro. L'intero nostro organismo deve prendere parte all'azione e questo non ci deve sembrare un'eccessiva enfaticizzazione attribuita all'atto fotografico, ma una delle pratiche necessarie per fare della nostra passione una risorsa emotiva e artistica veramente importante.

### 2) Lo scatto singolo e la disciplina in fotografia.

Lavorare nelle Cure Palliative comporta sapere di non avere a che fare con grandi possibilità di tentativi ed errori. Pensare, riflettere velocemente ma approfonditamente prima di agire, aiuta a fare 'bene'. Si lavorerà sulla tecnica dello scatto singolo il che significherà familiarizzare con il nostro mirino prima di scattare e guardare in esso tenendo presente i quattro bordi neri che lo delimitano, come fossero la vera cornice di un quadro alla parete contenente, fin da quel momento la nostra fotografia "intima".

### 3) Raccontare storie, comunicare emozioni.

La sfida di questo progetto è quella della morte: tradurre, in una realtà ricca di storia, di poesia e di senso, una realtà cruda come è quella del costante confronto con la sofferenza.

Imparare a normalizzare il proprio livello di sensibilizzazione al dolore, all'impotenza e alla rabbia, permette agli operatori un recupero della propria, personale sfera emotiva che costituisce la ricchezza della persona.

**Occorrerà arrivare ad un risultato che avrà il potere di commuoverci.**

---

## LA MORTE E IL PROCESSO DEL LUTTO: LE FASI DEL LUTTO E CONCLUSIONI

---

*Concludiamo in questo notiziario l'articolo su 'La morte e il processo del lutto', iniziato nel precedente numero di ottobre 2014 a cura della Dottoressa Patrizia Speroni, psicologa presso l'Unità di Cure Palliative dell'Ospedale Vittore Buzzi di Milano.*

### LE FASI DEL LUTTO

Roberta Cini dedica l'ultimo capitolo del suo libro 'Pensieri del tempo breve'<sup>4</sup> al lutto, 'l'ultima prova da affrontare - dice - per la famiglia delle persone che abbiamo assistito'. Parlando con grande semplicità, partecipazione emotiva e spirituale la Cini sottolinea come il lavoro di aiuto dell'équipe spesso non possa

ritenersi concluso con la morte del paziente proprio perché la famiglia entra in una nuova fase di sofferenza lunga e complessa.

Come si è già visto ci sono situazioni in cui alcuni aspetti psicologici del lutto vengono anticipati dai familiari, nelle ultime ore o negli ultimi giorni del proprio caro, con una sorta di

<sup>4</sup> Cini R.- *Pensieri del tempo breve*-ed. Del Cerro, Pisa, 1999, pp. 129 e seg.

preparazione al distacco.

Nel tempo del lutto possiamo rivivere le fasi illustrate dalla Kubler Ross<sup>5</sup> (negazione, ribellione, patteggiamento, depressione, ac-

## Il tempo della perdita

Nei primi momenti dopo la morte, la mancanza della persona cara sembra un fatto irreali. La sensazione della sua presenza si alterna alla disperazione per la sua assenza, il soggetto sopravvissuto è scisso fra negazione della perdita e consapevolezza.

E' possibile vivere la rabbia nei confronti della persona che se ne è andata, che ci ha lasciati, o un risentimento nei confronti di Dio o del Destino, come se avessimo subito un torto, una ingiustizia.

Insieme al dolore della perdita si manifesta inoltre una sorta di spegnimento, un senso di svuotamento della vita che appare come priva di senso e di interesse.

Nel contatto con se stessi che nasce in questa fase di 'chiusura' e di ritiro dal mondo, si

cettazione) di un percorso di elaborazione della perdita fatto alternativamente di progressi e di regressi.

prepara l'elaborazione della perdita e la condizione dell'accettazione. Il tempo è una variabile fondamentale di questo processo, che ha una durata molto soggettiva.

Cini individua nel percorso di elaborazione del lutto tre diverse fasi in cui avvengono le trasformazioni:

- il tempo immediatamente vicino alla perdita
- l'anno che segue il decesso
- il tempo successivo.

Spesso la prova del primo anno è la più dura, l'anno successivo è la prima verifica del fatto che la vita può continuare nonostante sia ancora vivo il dolore per l'assenza della persona cara.



## L'assenza/mancanza dell'Altro

Il primo momento del processo di lutto è il momento in cui ci si confronta con l'assenza fisica e relazionale dell'altro. Il corpo inanimato è privo di tutti quei segni di riconoscimento, di rispecchiamento, attraverso i quali si realizzava una reciprocità, uno scambio comunicativo, si ritrovavano i segni

della relazione, o di una intimità. La separazione dal corpo è una esperienza 'di perdita terribile che si può solo prendere su di sé e, al massimo, condividere con gli altri nel pianto. Il corpo ci è tolto e lo sarà per sempre'.

## Restare soli

Da qui in poi comincia il successivo capitolo del lutto: in assenza dell'altro, da solo, chi so-

pravvive si confronta con la realtà e con se stesso.

<sup>5</sup> Kubler Ross E. - *La morte e il morire* - Cittadella Ed., Assisi, 1976

Il processo del lutto è influenzato da diverse variabili: l'età, le cause di morte, il tipo di legame. Diversi sono inoltre i sentimenti, le emozioni con i quali viviamo la perdita.

E sono proprio questi, insieme alle nostre risorse interne ed esterne, a decidere la durata e il tipo di evoluzione del lutto.

In questa seconda fase, il ricordo e il desiderio della persona amata e dei momenti di vita vissuti insieme si scontra con la realtà di una mancanza irreversibile.

Il confronto con le ricorrenze è molto importante nella nostra vita; esse scandiscono i tempi del nostro esistere e danno conferme sulle proprie relazioni sociali e sui propri affetti'. Quindi ogni tipo di separazione e perdita trasforma le successive ricorrenze e le date significative, in eventi

## Il senso di colpa

Come abbiamo già detto, è importante, dal punto di vista della possibilità di riparazione e ricostruzione di una continuità interrotta dalla morte, mantenere in noi, vivo, il ricordo di ciò che è stato vissuto nel passato, così come la memoria della persona a cui siamo legati.

La Cini sottolinea l'utilità di ripercorrere gli ultimi momenti di vita con la persona cara, ripassare, esprimere, raccontare, fare domande, condividere con familiari, amici e anche con gli operatori dell'équipe curante.

E' importante parlare anche dei sensi di colpa e di inadeguatezza che si vivono e che non sempre sono legati a eventi reali e a mancanze effettive.

Parlare è mettere fuori, è liberare, dire di sé e a se stesso.

Spesso infatti il familiare vive un senso di colpa opprimente, pur riconoscendo di essersi prodigato nell'assistenza e nella cura del suo malato in modo amorevole.

Pur non escludendo che talora questi sentimenti possano essere connessi a vecchie dinamiche irrisolte, la Cini lega questo senso di colpa al fatto di essere sopravvissuto, di essersi salvato.

E' un senso di turbamento che è molto presente nel lutto, un intenso senso di pena da cui il soggetto si protegge nell'oscillazione fra consapevolezza e rimozione.

dolorosi, attraverso i quali si rinnova la sofferenza della mancanza. La Cini sottolinea questa oscillazione nello scorrere delle stagioni e nel passaggio delle date significative del primo anno ed evidenzia l'utilità di mantenere nella memoria i momenti belli e significativi della vita condivisa con il proprio caro. E' la permanenza del dolore della morte, un dolore che nella vita può essere solo memoria, una memoria che si rinnova interrogando: 'Ti ricordi?'<sup>6</sup>

Molte persone trovano conforto attraverso forme rituali commemorative: un modo per rinnovare il 'legame' con il proprio caro e con le persone che condividono questi momenti (una messa commemorativa, una visita al cimitero, l'acquisto di fiori o l'accensione di candele, una riunione familiare o tra amici, un necrologio).

In questa fase del lavoro di lutto può essere utile un sostegno psicologico, la creazione di uno spazio per una relazione 'di cura' che possa accompagnare il soggetto all'accoglienza di sé, a tornare a volersi bene, alla possibilità di guardare alla vita e a sé con benevolenza, nell'apprezzamento della propria disponibilità e apertura verso l'altro e verso se stessi, e alla possibilità di ricostruire un nuovo progetto di vita per sé.

Il compimento di questa fase permette un arricchimento e una crescita del soggetto e l'esperienza della perdita può diventare così, da evento traumatico, una occasione trasformativa.

La compassione (non nel senso della pena o della pietà, ma come condividere, 'patire con') è per la Cini la chiave del processo di elaborazione del lutto, è ciò che rende possibile il passaggio alla fase conclusiva dell'accettazione.

Questo passaggio è fondamentale sia per familiari e amici, che per gli operatori dell'équipe.

Sviluppare la Compassione nella relazione con i malati, i familiari, i colleghi, ci permette di comprenderli, di aiutarli e di non 'bruciarci' nel nostro lavoro.<sup>7</sup>

## ACCETTAZIONE

L'accettazione della morte dell'altro non coincide con la rassegnazione, ma è un gesto di partecipazione attiva.

Significa 'prendere con sé,' 'accogliere profondamente' la realtà, prendere atto della morte dell'altro e poterci con-vivere, senza che la mancanza ci impedisca di vivere e amare.

'L'accettazione non è una ritirata, ma un progresso, il superamento di una soglia nuova totalmente sconosciuta...'<sup>8</sup>

Quando il lutto non è più un impedimento si dice che è stato elaborato. E' il soggetto e non l'oggetto del dolore, a essere messo in primo piano.

In sintesi il distacco dalla persona amata, da iniziale sconvolgimento e impedimento alla vita, diventa possibilità di riflessione e

rielaborazione, rispetto al senso di questa esperienza e dell'esperienza stessa del vivere. Infine è ricordo, cara presenza che resta dentro di noi con tutto quello che abbiamo conosciuto 'nel travaglio' del lutto.

Per la psicoterapeuta Judith Viorst 'c'è una quantità di cose che ci induce a rinunciare a diventare adulti, come la ricerca di essere perfetti.

Non è possibile amare profondamente senza diventare vulnerabili alla perdita della persona amata, non è possibile diventare responsabile, cosciente, legato al prossimo ..... senza affrontare la perdita delle proprie illusioni, della giovinezza la partenza o la morte di chi amiamo, il loro abbandono o il loro rifiuto'..<sup>9</sup>

## CONCLUSIONE

Per concludere questo breve incontro vorrei richiamare con alcune considerazioni sul lavoro del lutto scritte da Lella Ravasi

Bellocchio<sup>10</sup> e introdotte da una fiaba dei fratelli Grimm.

### La camicina da morto.

“Una madre aveva un bambino di sette anni, così bello e grazioso che bastava guardarlo per volergli bene e l'amava sopra ogni altra cosa al mondo. Avvenne che egli improvvisamente si ammalò e il buon Dio lo chiamò a sé; la madre non si poteva consolare e piangeva giorno e notte. L'avevano sepolto da poco, e il bimbo, di notte, prese ad apparire proprio là dove se ne stava a giocare quando era vivo; se la madre piangeva, piangeva anche lui e quando veniva mattino spariva. Ma perché la madre piangeva senza posa, una notte egli apparve con la bianca camicia da morto, con cui l'avevano messo nella bara e con la coroncina in testa; sedette ai suoi piedi, sul letto e disse: “Ah! Mamma non piangere più, o io non posso addormentarmi nella bara: la mia camicia da morto è sempre bagnata dalle tue lacrime che ci cadono sopra”. All'udirlo la mamma si spaventò e non pianse più. E la notte dopo il bambino tornò con una candelina in mano e disse "Vedi? La mia camicia è quasi asciutta e io riposo nella mia tomba". Allora la madre offrì il suo dolore a Dio, lo sopportò paziente, in silenzio; e il bambino non tornò, ma dormì nel suo lettino sotto terra.”

<sup>6</sup> Ravasi Bellocchio L.- 'La morte nella poesia e nella fiaba', in: Tromellini C., Occhipinti G. (a cura di) – *Eclissi di sole*- Edizioni Unicopli, Milano,2002 p.156

<sup>7</sup> Cini R.- *Pensieri del tempo breve*-ed. Del Cerro, Pisa, 1999 p. 140

<sup>8</sup> A.A. Schutzenberger, E. Bissone Jeuffroy - *Uscire dal lutto*- Di Rienzo Editore, Roma, 2009, p. 61

<sup>9</sup> *Idem* p. 70

<sup>10</sup> Ravasi Bellocchio L.- 'La morte nella poesia e nella fiaba', in: Tromellini C., Occhipinti G. (a cura di) – *Eclissi di sole*- Edizioni Unicopli, Milano, 2002 pp. 162-163)

**'Il lavoro del lutto che ci tocca fare davanti alla morte è ricordare, è memoria e poi è accettare e affidare. Che si chiami Dio, che si chiami storia, che si chiami destino, ciascuno trovi un suo significato interiore, ma il senso sta nell'affidare, perché forse quello che ci tocca quando ci troviamo di fronte all'evento morte, è trovare la forza di 'lasciare andare'.**

Questa fiaba così profondamente toccante dal punto di vista emotivo ci costringe a vedere l'invalidabilità del limite e a riconoscere che non possiamo essere protagonisti unici del lutto, né rispetto ai vivi, né rispetto a chi se ne è andato. 'Noi sappiamo che cosa è dei nostri ricordi, delle nostre emozioni, ma che cosa sappiamo di chi se ne va?' Per questo nel lungo processo di elaborazione del lutto non ci si può pensare protagonisti unici, bisogna in qualche modo continuare il dialogo

con chi non c'è più', mantenere viva la relazione, anche se alcuni confini vanno posti, riconosciuti e rispettati. La fiaba aiuta a fare luce dentro questo faticoso percorso e ci dice che dobbiamo accettare di affidare il nostro dolore, che dobbiamo avere il coraggio di portarlo dentro la vita, in una trasformazione paziente e razionalmente inaccessibile, '...forse perché anche loro - i morti - possano portare il loro dolore nel distacco e nella trasformazione.

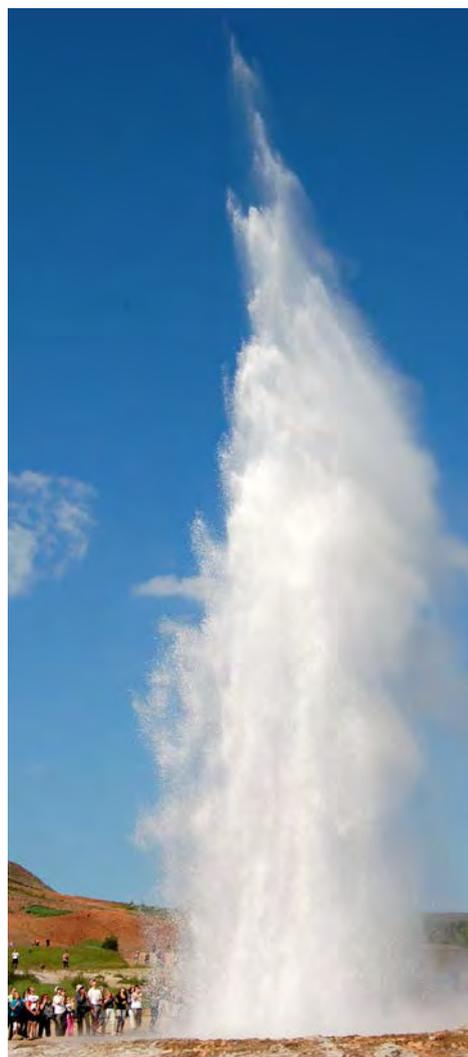
---

## Un po' di leggerezza: ICELAND -cronaca di un viaggio

---

Allungo lo sguardo al di là del finestrino dell'aereo che sta sorvolando un pezzo dell'Islanda. Cerco all'orizzonte qualche pennacchio di fumo dal cratere di uno o più vulcani dei duecento presenti nell'isola. Il pensiero corre a ritroso al 2010 quando **l'Eyjafjoll** si risvegliò e per giorni e giorni sputò un nube altissima di cenere che, trasportata dai venti, paralizzò per una settimana gli aeroporti di tre quarti d'Europa. Oggi pare non ci siano pennacchi in giro e quindi io, mia moglie e gli amici, che condivideranno con noi questa vacanza, ne siamo contenti. Atterriamo a Reykjavik. Sono appena passate le tre del mattino, il sole già illumina e tenta di riscaldare questa terra. Il vento che ci accoglie non è proprio freddo, pensavamo di peggio, vista la distanza di poco più di duecento km. che ci separa dal Circolo Polare Artico. Ritiriamo l'auto noleggiata e ci avviamo alla volta della capitale Reykjavik, dove ci fermeremo per questo primo giorno islandese. Una breve sosta in albergo e poi via a piedi per le strade di questa città aperta, senza il minimo caos, ricca di negozi in prevalenza di abbigliamento di produzione locale, certa-

z  
o  
n  
a  
  
t  
e  
r  
m  
a  
l  
e  
  
d  
e  
i  
  
g  
e  
y  
s  
i  
r



mente per dare sfogo ai desideri dei turisti. Nell'unico negozio di alimentari della via, scopro una confezione di pomodori: provengono dall'Italia. Ma allora non siamo proprio tanto lontani! La gente è di poche parole ma accogliente. Da quello che sappiamo la lingua è l'islandese: non so se è una lingua nordica un po' inglesizzata o viceversa, comunque gran parte della popolazione sa esprimersi anche in un buon inglese. Compriamo qualche souvenir per i vari nipoti e paghiamo in Euro: l'Islanda ci risulta faccia parte dell'Europa solo dal punto di vista monetario. Ristoranti, locali per giovani e musei arricchiscono questa città che contiene la metà della popolazione totale dell'isola. Il porto che è parte di una più ampia insenatura, è molto ordinato e pulito, dove spiccano colorati pescherecci attrezzati per la pesca delle aringhe e dei merluzzi: prodotti di grande importanza nella vita non solo della città ma di tutto il territorio insulare. Nei giorni seguenti, con bagagli a bordo, si viaggia verso il giro dell'isola: abbiamo a disposizione alcuni

giorni per percorrerne il periplo lungo la costa che supera i duemila chilometri. La strada è bella, non eccessivamente larga e il traffico è pressoché nullo. Le notti le dormiamo in case private, già prenotate direttamente dall'Italia, che sono attrezzate per l'occorrenza per la mancanza di veri alberghi. Lungo tutto il tragitto che ci riporterà alla fine del viaggio a Reykjavik, ci assiste la fortuna di essere accompagnati da giornate di sole, ma con l'avvertenza di avere sempre a portata di mano la giacca a vento e un cappello per fronteggiare le previste folate di vento freddo. Incontriamo il ghiacciaio del **Vatnajökull** la cui lingua di ghiaccio, a guisa di zampa di felino, si allunga giù dalla valle sin quasi al mare. Ai lati della strada che stiamo percorrendo, tra arbusti muschi e licheni, le pecore sparse qua e là, la fanno da padrone del territorio. Hanno un pelo lungo e biancastro: rare sono quelle nere, comunque bisogna fare attenzione perché attraversano improvvisamente la strada.



*Pulcinelle di mare*

Entriamo di quando in quando, nell'entroterra per andare alla scoperta delle cascate che, leggiamo sulla guida, pare offrano uno spettacolo importante.

Notevole soprattutto quelle di **Gulfoss** che nelle giornate di sole si arricchiscono di immensi arcobaleni. Durante il percorso entriamo nella zona termale dei **Geysir** dove, tra alcuni piccoli zampilli, si manifesta una emissione violenta e intermittente di acqua mineralizzata che raggiunge anche i trenta metri di altezza. Il viaggio prosegue senza intoppi. Le case che ci ospitano alla sera ci offrono cibi per lo più standard: carne ovina, bovina, crostacei, tutto cucinato con verdure e salse spesso dolciastre. La fame ci fa superare le nostre abitudini italiane e in particolar modo a me che da parmense ho provveduto a portare al seguito un grosso pezzo di parmigiano che ci delizia il palato in taluni spuntini di mezzogiorno. Il tramonto è lontano, il sole scomparirà non prima delle undici di sera.

Approfittiamo del lungo pomeriggio per scovare, tra roccioni che scendono a strapiombo sul mare, le pulcinelle di mare, tipici e simpaticissimi uccelli che vivono e nidificano in questa zona e che si lasciano fotografare, certamente a dovuta distanza. Arriviamo a **Husavik**, importante obiettivo del nostro viaggio. Lì ci imbarchiamo su di un peschereccio e ci avventuriamo al di là della baia per un incontro mozzafiato: le balene. Con i delfini al seguito saltano, si immergono, riemergono in una specie di danza-gioco, poco distanti dall'imbarcazione. Il freddo è pungente e non c'è cabina dove ripararsi, per fortuna ma anche a malincuore per dover lasciare quello spettacolo, il barcone ci riconduce da dove siamo partiti. I giorni volano via in questo paesaggio a volte lunare a volte mediterraneo o glaciale ma ricco di sorprese, di lunghissime quieti, di tanti silenzi dove anche le pecore pare non belino e le mucche non muggiscano, per rispetto di quella atmosfera. *Maurizio*

---

## AGENDA DEGLI EVENTI

---

Chi ci sostiene da un po' di tempo sa che, per raccogliere fondi, oltre ai metodi più istituzionali, la nostra Associazione organizza in alcuni momenti dell'anno, spettacoli e mercatini che, pur non essendo fonti di grande guadagno, ci aiutano a mantenere il contatto con i nostri potenziali donatori, a generare curiosità, interesse e a far parlare dell'Associazione.

Eventi e date di fine anno non sono ancora stati definiti nel dettaglio, ma certamente riconfermeremo il nostro ormai famoso Concerto di Natale e il mercatino presso la Parrocchia di Mater Amabilis in Via Previati.

Già in programmazione sono invece due eventi che si svolgeranno nel primo semestre. **Venerdì 8 Maggio** alle ore **21.00** si terrà presso il **CINETEATRO PAX** di Cinisello Balsamo un concerto il cui ricavato

servirà a sostenere le attività dell'Hospice Bassini. Sarà inoltre un'occasione per fare conoscere Una Mano alla Vita sul territorio. Protagonista della serata sarà la **BATTISTIBAND** con un concerto intitolato **MI RITORNI IN MENTE**.

In attività dal 2005 la Band ha portato la musica di Lucio Battisti in giro per mezza Italia, riempiendo teatri e facendo cantare intere piazze, in collaborazione con grandi artisti quali Little Tony e comici di fama quali Ale e Franz e Gigi Rock.

Durante lo spettacolo verranno proposte le canzoni più famose, cantabili ed emozionanti del grande Lucio oltre alle ballate di Patty Pravo, le canzoni di Mina, di Caterina Caselli e di tanti altri artisti degli anni '70 ricreando l'atmosfera frivola e disincantata dell'Italia di quell'epoca.

**una mano alla vita onlus**

COMUNE DI  
**Cinisello Balsamo**

# BattistiBand

## MI RITORNI IN MENTE

Si esibiranno:

MASSIMO ZAPPALÀ	voce e chitarra
PAOLA DONATO	voce
SABINA VILLARÀ	voce
ANTONIO QUARTARONE	piano
LUCA MORESCHI	chitarra
PAOLO ALBASINI	synth guitar
RINO GARZIA	basso
VALTER MARTINO	batteria

**VENERDI' 8 MAGGIO 2015 ORE 21.00**  
**CINETEATRO PAX**  
**Vicolo Fiume 4 Cinisello Balsamo**

**Posto unico €10**

L'intero ricavato verrà devoluto alle attività dell'Hospice dell'Ospedale Bassini  
[www.unamanoallavita.it](http://www.unamanoallavita.it)

**PREVENDITA BIGLIETTI:**  
LIBRERIA GULLIVER VIA G. FROVA 3 CINISELLO BALSAMO TEL. 02.6181293  
UNA MANO ALLA VITA ONLUS VIA G. GOVONE 56 MILANO TEL. 0233101271 3476028473  
[umav@unamanoallavita.it](mailto:umav@unamanoallavita.it)

### PREVENDITA BIGLIETTI:

#### Una Mano alla Vita onlus

Via G. Govone 56 tel. 0233101271  
[umav@unamanoallavita.it](mailto:umav@unamanoallavita.it)

#### Libreria Gulliver

Via G. Frova 3  
Cinisello Balsamo tel. 02.6181293

#### Cineteatro PAX

Solo la sera del concerto.

**Prezzo biglietto €10**  
**posto unico**

Vi aggiorneremo sia sul sito che su Facebook sulle eventuali novità. Dunque, seguitemi anche attraverso questi canali che ci permettono di informarvi in tempo reale su ogni cosa.

Ancora a sostegno delle attività dell'Hospice Bassini ed in particolare del progetto di pet therapy,

**Mercoledì 10 giugno ore 21** al **Teatro Carcano - Corso di Porta Romana 63 Milano -**

andrà in scena la commedia in tre atti di **Eduardo Scarpetta**

**TRE PECORE VIZIOSE** Nuova Compagnia teatrale di Enzo Rapisarda.

**Agenzia incaricata alla vendita dei biglietti:** Comedians Via Col di Lana 8 Milano tel 0283660429

L'incasso sarà a parziale favore di Una Mano alla Vita Onlus.



### PER

- darci idee, suggerimenti, stimoli
- porci domande sul mondo delle cure palliative a cui non hai ancora avuto risposte
- raccontarci esperienze, storie che vuoi condividere con gli altri lettori
- esprimere commenti sulla nostra attività in generale (progetti, eventi...)

Scrivi a [umav@unamanoallavita.it](mailto:umav@unamanoallavita.it)  
o alla nostra sede in Via Govone 56 20155 Milano.



## SCOPI DELL'ASSOCIAZIONE

- Promuovere, sostenere e sviluppare iniziative sanitarie e socio-assistenziali volte al miglioramento della qualità della vita dei malati terminali.
- Fornire a titolo gratuito personale, mezzi e servizi a strutture operative dedicate alla cura e all'assistenza domiciliare dei malati inguaribili.
- Finanziare iniziative di formazione ed aggiornamento professionale di medici, infermieri e psicologi.
- Informare e sensibilizzare l'opinione pubblica sul problema della malattia terminale.

## PER DIVENTARE SOCIO

- Con diritto di voto alle assemblee **quota minima € 26,00**
- Senza diritto di voto alle assemblee **offerta libera**

## PER AIUTARCI

**Conto Corrente Postale**  
49095201

**Conti Correnti Bancari**  
**Banca Popolare di Sondrio** - Milano Sede  
IBAN IT18B0569601600000013767X26

**Banca Popolare di Milano** - Ag 44  
IBAN IT19P0558401644000000003011

**Banca Prossima** - Milano Filiale Via Verdi 8  
IBAN IT53T0335901600100000119211

### Intestati a :

Una Mano alla Vita Onlus

Le elargizioni liberali effettuate da Persone Fisiche e Giuridiche sono **deducibili** nel limite del 10% del reddito complessivo dichiarato e comunque nella misura massima di 70.000 Euro annui (Legge 80 del 14/05/2005)

Se più favorevole è applicabile, in alternativa, la normativa ex DPR 22.12.1986 e successive modificazioni.

### Sede Associazione:

Via G. Govone 56 20155 Milano

Telefono e fax 02 33101271  
umav@unamanoallavita.it  
www.unamanoallavita.it

**C.F. 97050230156**

### Direttore Responsabile:

Pier Giorgio Molinari

### Redazione:

Marisa Vergani, Valentina Gaviraghi

Anno XXIX Numero 1 – Aprile 2015 - Trimestrale –  
"Poste Italiane Spa Sped. in abb. postale – D.L. 353/2003  
(conv. in L. 27/02/2004 n.46) art. 1, comma 2 DCB Milano"

**Autorizzazione Tribunale Milano n. 193 del 7/3/1987**

**Grafica e Stampa:**

  
PRINT & DESIGN  
Concorezzo MB  
www.madprint.it