

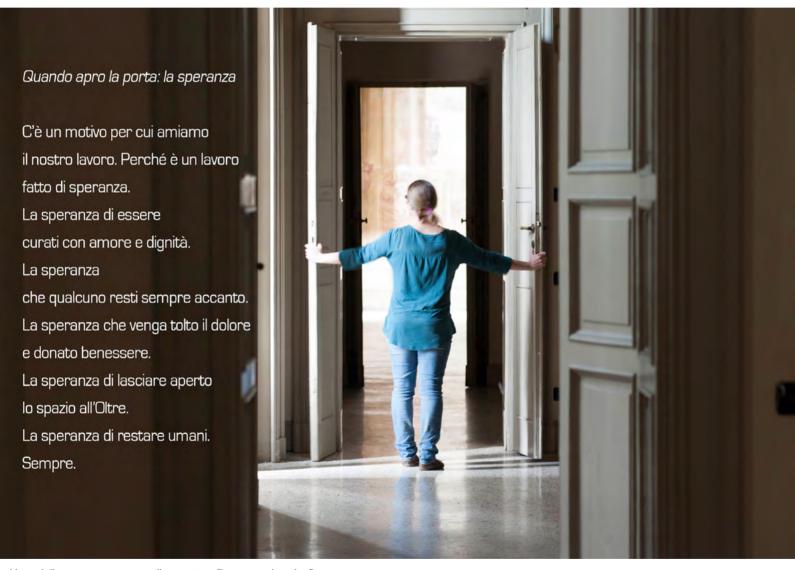
Periodico di una mano alla vita



— onlus ——

Associazione no-profit per la cura e l'assistenza a pazienti in fase terminale.

Dal 1986. Con impegno.



Una delle opere esposte alla mostra "Lo sguardo oltre"

- CURE PALLIATIVE "LO SGUARDO OLTRE" Mostra fotografica
- DENTRO IL PROGETTO Arteterapia e Musicoterapia: un intervento integrato
- CRACOVIA Fra le miniere del sale e Auschwitz
- LETTI PER VOI Cinque inviti
- AGENDA DEGLI EVENTI

CURE PALLIATIVE "LO SGUARDO OLTRE"

INAUGURAZIONE DELLA MOSTRA FOTOGRAFICA SUL PROGETTO "LO SGUARDO DI DENTRO"

Lo scorso 20 maggio, presso l'Auditorium 'Il Pertini' di Cinisello Balsamo è stata presentata al pubblico la mostra fotografica che raccoglieva, con 22 foto, il lavoro scaturito dal corso di formazione "Lo sguardo di dentro", un lavoro integrato di fotografia e psicologia, nato dall'idea originale di Ico Gasparri, artista fotografo e di Nausika Gusella, psicoterapeuta presso l'Hospice Bassini di Cinisello Balsamo. Il progetto di formazione e la mostra sono stati finanziati dalla nostra Associazione.

Il progetto, un percorso sperimentale di formazione-crescita professionale ed umana da attuare tramite l'educazione allo sguardo fotografico come metodo di sguardo interiore, aveva il difficile obiettivo di aiutare gli operatori sanitari (medici, infermieri, OSS) dell'Hospice Bassini e delle Unità di Cure Palliative impegnate nell'assistenza domiciliare a Milano e nei Comuni a nord della città, a gestire e superare il proprio coinvolgimento emotivo nelle quotidiane situazioni di confronto con la sofferenza, il dolore e la morte. Per ulteriori informazioni rimandiamo ai nostri precedenti notiziari dell'aprile ed ottobre 2015.

Portato a termine con un successo insperato e con risultati inattesi per gli ideatori stessi del corso oltre che dei partecipanti, abbiamo pensato che l'ottimo materiale prodotto nelle due sessioni non poteva essere riposto in un cassetto ma utilizzato per far capire anche agli altri, a quelli di "fuori" e prima tra tutti alla comunità in cui l'Hospice è inserito, il mondo dei palliativisti. Da ciò l'idea di una mostra fotografica, piccola e con pochi pezzi, ma che già fosse in grado di dimostrare il lavoro fatto e la metodologia adottata. Per cui non solo foto, il cui valore estetico e artistico, certamente presente, non era la cosa più importante, ma anche titoli e didascalie che trasmettessero in modo simbolico i pensieri, le parole e le emozioni che avevano portato a quel risultato.

Dopo l'inaugurazione, le opere sono rimaste esposte dal 20 al 30 maggio presso la Biblioteca del Centro 'Il Pertini', frequentata quotidianamente da un elevato numero di studenti ed abitanti del Comune di Cinisello Balsamo. Ma diamo la parola agli attori principali di questo progetto: lco Gasparri, Nausika Gusella e i partecipanti del corso. Dal loro racconto o dai loro scritti sarà più facile capire i contorni e i risultati di questo nuovo tipo di esperienza formativa.

ICO GASPARRI artista fotografo.

(testo liberamente tratto dal suo intervento in occasione dell'inaugurazione della mostra.)

"Arrivavano in ritardo, spesso tornando da un turno di notte o dalla casa di persone che non stavano bene, e venivano a fare cosa? Venivano a fare un corso di formazione con un Signore che faceva l'Artista. Capite bene come sono distanti questi mondi. Sono distanti già per le persone che fanno altri lavori e altre vite, figuriamoci per un operatore sanitario che viene a incontrare Nausika, (la psicologa dell'Hospice n.d.r.) e me dopo otto ore di sofferenza e dopo una vita passata in quelle condizioni. Avevano bisogno di stare zitti, spesso, mentre io avevo bisogno che parlassero perché dovevo trasformare quei pensieri che portavano in maniera molto pesante dentro di loro; io avevo questo

compito di cui non ero affatto certo: trasformare (i loro pensieri) in opere d'arte, quadri, farli diventare un percorso di conoscenza [..]. Sapevamo che ci saremmo riusciti? No! Non avevamo nessuna certezza del risultato. E la certezza e il risultato hanno invece avuto la grande fortuna di incontrare una serie di straordinarie esperienze. Voi non potete sapere, perché non fate il mio lavoro, [..] cosa sia provare a fare, nel mondo del lavoro, un tipo di formazione basato sull'arte [..]. Nel nostro caso abbiamo fatto un lavoro che è alla frontiera estremissima [..] sicuramente il lavoro più difficile della mia ormai quarantennale vita d'artista e del quale sono così contento che potrei ritenerlo anche l'ultimo del suo genere... Il successo, che difficilmente si può capire in un discorso di breve periodo, è dovuto soprattutto al coraggio di queste donne e di questi uomini che, dopo queste ore di

sofferenza, venivano da noi per ricominciare daccapo a soffrire. Altro che corsi di formazione... lo ho visto persone piangere, persone a cui mancava la parola e che vivevano costantemente la loro emozione con noi. Ho dovuto spiegare loro cosa dovevano fare perché non era semplice: dovevano dire delle parole e poi, con l'ajuto di Nausika che ha svolto un ruolo eccezionale di mediazione fra me e loro, con queste parole dovevamo creare dei titoli; questi titoli dovevano diventare una scena che io dovevo inventare in quel momento (e non in un altro) insieme a loro, rendendola per di più credibile. Vedete quanti salti mortali dovevamo fare in pochi minuti; pensavo che avremmo fatto 10 fotografie in due corsi... ne abbiamo fatte oltre 300. Il successo è stato al di là delle nostre aspettative. Avrei riso se qualcuno mi avesse detto: "Alla fine avrai il problema di scegliere le foto". Abbiamo fatto una mostra con 22 opere, avremmo potuta farne una della stessa potenza con almeno 150. Quanto hanno parlato quelle persone! Questo significa che avevano fatto tesoro di quei pensieri e spesso non sapevano che un giorno li avrebbero raccontati, loro che non si erano mai parlati, pur lavorando insieme. [..] Alcuni non volevano venire, volevano saltare quelle ore: erano faticose, erano stanchi, avevano i figli a casa, avevano un lavoro pesante. Sono venuti la prima volta dicendo: "Vabbè ci vado oggi e poi non ci torno, cerco di fare altre cose"; invece son passate due ore, son passate tre ore. A volte finivamo solo quando chiudevano i cancelli della Villa Ghirlanda: noi stavamo ancora dentro e nessuno si muoveva da lì. Vuol dire che bisognava farlo e quindi grazie, e non è un ringraziamento formale, a quelle persone che hanno creduto, come ci credo io, che si possano fare delle cose difficilissime, forse impossibili e ci hanno creduto anche se era davvero molto complicato spiegare cosa avremmo fatto. Si sono fidati di me, pensate che cosa bella, che cosa meravigliosa... Penso di aver trasmesso questa fiducia agli operatori che hanno lavorato con noi [..]. Senza la preziosissima collaborazione di Nausika, senza il coraggio di queste donne e di questi uomini che hanno pianto con noi, non saremmo riusciti a fare nessuna fotografia."

NAUSIKA GUSELLA psicologa presso l'Hospice Bassini di Cinisello Balsamo.

(tratto dalla relazione "Sintesi dei risultati del progetto" redatta dalla professionista.)



Momenti della presentazione della mostra a "Il Pertini"

Risultati del progetto

Progettare un intervento di formazione "pilota" non consentiva di predire con esattezza i risultati e nemmeno di sapere se i risultati ci sarebbero stati.

Innanzitutto era la prima volta che noi due formatori lavoravamo assieme. Era stato difficile condividere un'idea sia perché proveniamo da mondi diversi (arte e narrazione vs psicologia e cure palliative) sia perché occorreva che il risultato fosse chiaro e visibile in tre incontri [..]

Inaspettatamente la ricchezza ideativa e narrativa del mio collega si è fusa con la mia razionalità e produttività. Il risultato è stato ottimo fin dal principio. Gli operatori hanno trovato il nuovo strumento interessante e coinvolgente e si sono immediatamente buttati nell'esprimere le proprie emozioni lavorative. Il miracolo si è ripetuto una seconda volta e poi una terza, così per il gruppo successivo. L'ultimo incontro collettivo ha visto semplicemente il mescolarsi di due gruppi che, attraverso la fotografia, si sono immediatamente capiti e compresi. E' stato in quel momento che mi è risultata chiara la potenza dell'immagine. [..]

La fotografia è stata utilizzata come mezzo poetico che ha permesso a ciascuno di partecipare attivamente in qualità di narratore, attingendo all'arte di sintesi visiva.

Il primo passo è stato quello di fermarsi ad osservare innanzitutto dentro se stessi e poi ritrovare l'espressione di quei concetti e di quelle emozioni nel mondo circostante. [..] Con la fotografia si lavora molto prima di procedere allo scatto. Si studia il soggetto, si presta attenzione ai particolari. Essa stessa è diventata la metafora del nostro lavoro nel quale l'attenzione ai dettagli resta fondamentale. [..] Gli operatori hanno potuto scivolare nel proprio intimo più profondo, annullando le

difese. Per questo il primo incontro è stato catartico. Non abbiamo voluto nessun osservatore esterno ed abbiamo visto gli operatori confidarsi, parlare con voce tremante, ridere, impaurirsi, sorridere e piangere. Abbiamo, dunque, lavorato sull'intensità.

Paradossalmente abbiamo lavorato su tutto senza mai parlare della morte in maniera diretta. Questo perché ci siamo tutti fortemente riconosciuti nell'idea che aiutiamo l'Altro a vivere meglio i suoi ultimi giorni. Abbiamo lavorato, dunque, sulla speranza [..] anche simbolicamente. [..]

Abbiamo, poi, lavorato sulla comunicazione del proprio vissuto. La comunicazione è un altro grande tema del buon palliativista. In questo caso la scena veniva prima sentita, poi descritta a parole, ridotta alla sintesi e poi vista in un'inquadratura o costruita. Si è dunque lavorato sul metafisico: dal concreto all'astratto [..], un percorso di comprensione di se stessi e del senso della fotografia concettuale e sociale.

Per questa ragione, nel tentativo di astrarre il proprio pensiero, la propria mente ed il corpo, dai pensieri concreti della giornata [..] abbiamo iniziato il secondo incontro ed il terzo con la meditazione ed il rilassamento. In questo modo ci si è anche potuti focalizzare sulla condivisione di alcune esperienze che il nostro lavoro ci può offrire: la capacità di sapere costantemente che la vita ha un termine. Questa consapevolezza ci porta a non volere più "rimandare a domani". "è uno stile di vita". Non solo le immagini prodotte potevano essere la sintesi di un concetto fruibile anche per chi palliativista non era, ma rimandavano anche ad una condivisione intima tra operatori che, immediatamente, si capivano, con estrema sorpresa, partecipazione ed emozione.

Abbiamo anche lavorato, fisicamente e simbolicamente sul cambio di prospettiva. Concetto importante per l'operatore che deve essere capace di comprendere la prospettiva di pazienti e familiari sempre diversi. [..] La finalità ultima, riproposta nell'ultimo incontro, era quella di rafforzare un clima di appartenenza all'Unità Operativa. [..] Questo è stato un piccolo tassello per lavorare, anche riflettendo insieme, sul tema dell'appartenenza come rottura della distanza e prevenzione dal rischio di burnout.

Accanto a questo si è lavorato su un tema costantemente visibile al palliativista: quello dell'impotenza. E' questo un lavoro che ha a

che fare col limite, con un luogo di frontiera e, dunque, con le nostre paure e debolezze. [..] Lavorando sul tempo, il diaframma ed il fuoco nella fotografia, abbiamo lavorato sui limiti nel nostro lavoro.

Per molti la difficoltà più sentita era quella di stare nei tempi e negli spazi consentiti trovando un equilibrio che deve permettere a più persone (l'équipe) di camminare su una fune instabile. Un gioco che ha a che fare con l'elasticità e la rigidità sia del proprio modo di essere che della struttura e dell'équipe. Questo ci ha permesso di iniziare a riflettere sull'idea che non possiamo ricevere tutti i giorni tutto ciò che ci arriva, né fisicamente né emotivamente.



L'allestimento della mostra

I PARTECIPANTI DEL CORSO

(pensieri e considerazioni di coloro che hanno seguito il corso.)

ILARIA OSS

Parlare delle proprie emozioni/sensazioni non è mai facile, se poi riguardano il "lavoro" credo che sia ancor più difficile. Durante il corso con lco le fasi importanti sono state diverse: riuscire a focalizzare il mio stato d'animo, elaborarlo e renderlo "reale".

Così, da quel momento provo spesso a fare questo percorso, mi aiuta a lavorare meglio. Ma anche un'immagine o un oggetto che richiamano la mia attenzione qualche volta mi aiutano a tirare fuori uno stato d'animo! Mi lamento... ma poi.

YARA infermiera

Mi resta un bel ricordo di come le persone con molti più anni di anzianità si sono ritrovati ad affrontare le stesse problematiche che ho incontrato io.

E come, a volte, si sentono a disagio, indecisi, impotenti.

PATRIZIA psicologa

Cosa resta dell'esperienza...

L'importanza del coinvolgimento del corpo/i nella relazione di cura. Quanto le espressioni corporee si prestano ad esprimere in modo più immediato una gamma di sensazioni e stati d'animo di varia intensità per cui non troviamo voce né parole adeguate.

Il corpo, contenitore di emozioni e sensazioni legate all'incontro con l'altro. Quante volte la consapevolezza del corpo ha permesso di trovare una risposta creativa. E anche, nei nostri incontri, le voci, i nomi dei colleghi, i pensieri e le emozioni hanno preso corpo.

Ma quale migliore spiegazione di questo la-

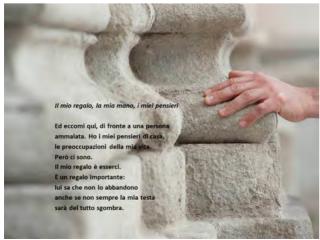


voro delle immagini stesse? Terminiamo lasciando la parola a loro, scegliendo tra alcune delle 22 che hanno fatto parte della mostra esposta a "Il Pertini".

Ringraziamo per la loro presenza all'inaugurazione il Sindaco di Cinisello Balsamo (Silvia Trezzi) e il Direttore SocioSanitario dell'ASST Nord Milano (Dr.ssa Pamela Moser). Un grazie per il loro interessamento e collaborazione all'Assessore alle politiche culturali, lavoro, commercio e innovazione (Andrea Catania), all'Assessore alle politiche sociali (Gianfranca Duca) e allo staff de "Il Pertini la piazza dei saperi", in particolare a Giorgio Puerari che si è speso con grande passione.









Alcune foto esposte durante la mostra con relativa didascalia

DENTRO IL PROGETTO

ARTERAPIA E MUSICOTERAPIA: UN INTERVENTO INTEGRATO A SUPPORTO DEI FAMIGLIARI DEI PAZIENTI IN HOSPICE

Abbiamo già avuto modo di presentare in questa rubrica, negli scorsi numeri di ottobre 2015 e 2016, i due progetti di musicoterapia e di arteterapia in atto presso l'Hospice II Tulipano. Poiché negli ultimi tempi queste due attività hanno avuto un'importante evoluzione ci sembra utile presentare nella stessa rubrica i cambiamenti che si sono verificati. I due professionisti de II Tulipano hanno infatti deciso di collaborare e di lavorare in team, sperimentando un nuovo tipo di incontro collettivo, dedicato in modo esclusivo ai famigliari dei pazienti, in cui le tecniche dell'arteterapia e della musicoterapia vengono utilizzate in contemporanea. Ecco come ciò avviene e quali sono i possibili risultati di questa interazione.

Chiediamo a Claudio Niniano e a Cristina Bazzan, rispettivamente musicoterapista e arteterapista presso l'Hospice, di spiegarci come e perché abbiano deciso di collaborare nella stessa seduta, utilizzando ognuno la propria tecnica. La loro risposta è stata che l'idea di incontri di gruppo dedicati esclusivamente ai parenti dei malati ha avuto in primo luogo origine dal desiderio di offrire loro uno spazio alternativo non giudicante dove poter condividere i propri vissuti.

La scelta di unire le tecniche proprie dell'arteterapia e della musicoterapia è scaturita poi dall'ipotesi che il loro utilizzo congiunto potesse offrire ai parenti maggior supporto nel loro percorso di consapevolezza, spesso doloroso e comunque emozionalmente forte. Pertanto, in accordo con la Dirigenza dell'Hospice e con l'équipe, a partire dall'ottobre dello scorso anno i due professionisti hanno dedicato in via sperimentale due dei quattro incontri mensili collettivi a questo nuovo tipo di intervento integrato.

Dall'autunno scorso a giugno 2017 hanno avuto luogo 13 sedute di arte-musicoterapia a cui hanno partecipato 30 famigliari. La durata di ogni incontro è variata da un minimo di mezz'ora ad un massimo di un'ora.



Le tecniche utilizzate durante queste sedute di gruppo sono state di tipo diverso. In alcuni casi si è partiti dall'ascolto di una musica o di un brano eseguito dal musicoterapista per poi utilizzare i materiali artistici; in altri, al contrario, si è partiti da un'immagine per arrivare all'improvvisazione musicale. Tutte le tecniche sono state ben accolte dai partecipanti alle sedute, anche se l'ascolto di brani musicali seguito dall'utilizzo dei materiali artistici è stata sicuramente la scelta più frequente. Ma al di là delle tecniche usate, la restituzione verbale su quanto accaduto è stata una caratteristica costante e irrinunciabile di ogni seduta.

Obiettivo fondamentale dell'incontro era infatti quella di dare ai famigliari la possibilità di ascoltare ed essere ascoltati, di condividere il proprio stato emotivo con i presenti, di confessare paure e angosce, di esprimere desideri e sperimentare, attraverso l'arte e la musica, un nuovo modo di relazionarsi con il vissuto profondo proprio e dell'altro.

Per potere meglio capire l'efficacia e la capacità innovativa di questo nuovo tipo di incontri riportiamo un caso analizzato, ancora una volta in modo integrato, dal musicoterapista e dall'arteterapista.



Materiali utilizzati durante la seduta collettiva

FOCUS SULLA SEDUTA

Contesto e attori.

Sono presenti: arteterapista , musicoterapista , psicologa, tirocinante, famigliare , (moglie del malato), famigliare , (sorella della malata), famigliare (marito della malata).

Le sedie sono disposte in cerchio nel salotto dell'Hospice. Ognuno dei presenti prende posto. C'è un breve giro di presentazione poi e illustrano cosa accadrà durante questo incontro. Viene sottolineato il fatto che questo tempo e questo spazio sono dedicati ai parenti dei pazienti e che ognuno può attribuire a questa esperienza il significato che più rispecchia il proprio vissuto interiore. ha scelto una musica che verrà ascoltata da tutti ("Get Lucky" di Mark Knopfler). Al termine del brano i presenti potranno utilizzare i materiali artistici per riprodurre graficamente ciò che la musica ha loro suggerito o qualsiasi altra cosa venga loro in mente. accende lo stereo e incomincia l'ascolto; la musica continuerà a risuonare come sottofondo anche durante l'utilizzo dei materiali artistici. Ognuno si immerge nel proprio silenzio in modo unico e personale. C'è chi chiude gli occhi, chi rimane immobile a fissare un punto sul pavimento, chi fa fatica a trovare una posizione comoda sulla sedia ma tutti ascoltano il brano proposto senza proferire verbo. Al termine della canzone segue qualche istante di silenzio.

La prima a parlare è : "... questa canzone mi ha fatto immaginare di dare tutta me stessa, tutto il mio amore ad una persona..". Mentre continua a parlare e a raccontarsi tutti i presenti la ascoltano. Si capisce che la donna rivolge il suo pensiero ad un figlio che ha perso cinque anni prima. Sembra che stia affrontando solo adesso il lutto per il figlio, come se la condizione del marito l'avesse messa in contatto con un sentimento celato da tanto tempo. Il suo sfogo permette agli altri parenti di costruire un dialogo nel quale ognuno racconta se stesso. È come se il dolore espresso da uno diventasse il ponte per la condivisione del vissuto di un altro.

dice che il brano ascoltato le ha trasmesso un senso di speranza e racconta che il marito il giorno prima è riuscito a tornare a casa per qualche ora. esprime la preoccupazione per la sorella, mentre rimane in una posizione di ascolto.

🚺 invita tutti i presenti ad utilizzare i materiali artistici disposti sui tavoli. Ci sono fogli di vario formato sia bianchi che neri, acquerelli, matite, pastelli, carboncini, pennarelli e pennelli. Ognuno sceglie i propri materiali e nella stanza c'è un'atmosfera rilassata. Quando tutti terminano di disegnare ognuno mette il proprio foglio al centro del tavolo. A turno chi vuole spiega la propria creazione: 👧 ha disegnato un cielo che per lei rappresenta il figlio perduto; ந ha disegnato un fiore colorato che riprende il concetto di speranza espresso precedentemente. Anche in questa occasione i famigliari trovano un momento di confronto e condivisione raccontando aneddoti legati al passato o riflessioni sul presente. 🦻 esprime il desiderio che la moglie smetta di soffrire il prima possibile e questo pensiero viene condiviso da tutti tranne che da 🦙 che oggi sente se stessa e suo marito più sereni. La voglia di raccontarsi da parte dei famigliari è tanta, spesso mettono in atto un vero e proprio percorso di consapevolezza. A volte 🧑 e 🦁 si dedicano ad un lavoro di contenimento cercando di riportare l'attenzione sulla musica o sui disegni per evitare divagazioni che possano compromettere la piena condivisione da parte di tutti i presenti del qui ed ora. La seduta si conclude in modo naturale, come se i famigliari avessero trovato quel momento di decompressione di cui avevano bisogno e ora si sentissero soddisfatti. Ci sono abbracci e ringraziamenti per il tempo, i contenuti e i momenti di commozione condivisi.





dopo qualche minuto di incertezza sul materiale da scegliere decide di usare il gessetto blu, con movimenti lenti inizia a stenderlo sul foglio, lo sguardo è fisso, sembra molto concentrata, continua usando il gesso bianco per tracciare dei cerchi concentrici sulla parte destra in alto del lavoro. È la luna, dice, quella che guarda tutte le sere pensando al figlio, racconta di non essere mai riuscita ad accettare la perdita e la sua mancanza si fa sentire sempre tanto. Ora è qui in hospice per la grave condizione del marito. Prosegue il lavoro con il pennarello giallo disegnando qualche piccola stella sul blu di quella notte perchè la possa rischiarare.

Il bisogno di raccontarsi da parte dei famigliari è tanto, il poter condividere con gli altri la propria esperienza in uno spazio relazionale accogliente oltre a diminuire i vissuti di solitudine, spesso favorisce l'avvio del percorso di consapevolezza della perdita e di separazione dalla persona cara.

Nonostante in alcuni momenti i contenuti e le emozioni espresse dai partecipanti siano stati molto intensi, la seduta si conclude in modo positivo, sembra che i famigliari abbiano trovato uno spazio per decomprimere le tensioni e per raccontare la loro esperienza, uno spazio per sè, ciò di cui avevano bisogno. Ci sono abbracci e ringraziamenti per il tempo, i contenuti e i momenti di commozione condivisi.

CRACOVIA

FRA LE MINIERE DEL SALE E AUSCHWITZ

Attraversiamo la Vistola e subito dopo giungiamo all'albergo. Il tempo di portare i bagagli in camera, una breve sosta e già ci incamminiamo alla scoperta della città. Mappa e libro del TCI in mano andiamo a conoscere da vicino "Krakow" con la sua importante storia alle spalle e con alcune sue parti che le hanno valso l'inserimento nella lista del patrimonio culturale e naturale Unesco. Sbuchiamo da una via (il cui nome a me risulta impronunciabile) nella piazza che viene considerata la più grande piazza medievale

di tutta Europa abbracciata da splendidi e colorati edifici e palazzi per i quali risulta difficile pensare che abbiano più di 500/600 anni. Sotto la superficie a 4 metri di profondità è stato costruito un museo, ricco di moderne esposizioni multimediali, considerato la maggior espressione sotterranea d'Europa. Ad un lato di questa piazza sorge il Mercato Coperto "Sukiennice" di particolare bellezza datato XIII secolo. Le bancarelle fisse nei due lati di questo lunghissimo "tunnel", sono innumerevoli, colorate e ciascuna con svariati

prodotti. Al centro, tra queste due ali di commercianti, scorrono tra spintoni i veri interessati, i curiosi e i turisti come noi.

Fuori dal mercato seguiamo le indicazioni e ci avviciniamo alla basilica di Santa Maria.

Entriamo in questo luogo di culto, che ci rivela il suo stile gotico, notiamo policromie e vetrate che ci lasciano stupiti favorevolmente come l'altare ligneo alto oltre una decina di metri. Questa breve visita è accompagnata dalla voce di un organo con le note di una composizione di Chopin. (Quale brano? ahimè la memoria!!!). Il giorno successivo ci riserva visite nei dintorni della piazza Rynek Glowny: gli storici palazzi e l'assetto urbanistico con la torre del Palazzo Comunale. Ci

allontaniamo, ma poco, dalla zona prettamente centrale della città per raggiungere la collina del Wawel sulla quale sorge il Castello del quale osserviamo subito i molteplici stili architettonici: romanico, gotico e rinascimentale. All'interno ritroviamo le solite stanze arredate e conformi alla vita dell'epoca, e sale ricolme di antiche armi. Naturalmente in questa città non poteva mancare un grande quartiere ebraico ed alcune Sinagoghe. Di negativo in questo giro possiamo dire di aver notato un po' di freddezza e distacco nel rapporto con la gente al di fuori dei giovani che all'esterno dei ristoranti si impegnano per invitarti ad entrare a gustare le specialità polacche delle quali dobbiamo dire di avere un discreto ricordo.





Cracovia: Basilica di Santa Maria e Torre del Palazzo Comunale in Piazza Rynek Glowny

AUSCHWITZ II - Birkenau

ARBEIT MACHT FREI.

Quel "giogo" di ferro battuto mi urla sotto una pioggia improvvisa, battente e fredda: "Tu passerai per il camino".

Il grigiore che mi avvolge non mi impedisce di intravvedere, al di là del cancello, spettrali casermoni allineati con germanica puntualità. Già! Sono ad Oswiecim, ribattezzata dalle SS Auschwitz. La mia pelle reagisce violentemente nel silenzio rotto soltanto dallo scroscio della pioggia. Avanzo e mi faccio guidare dai numeri che compaiono sopra l'ingresso di ogni blocco: 4, 5, 6, 7... 10, 11. I numeri sono un comune denominatore in quei luoghi se solo si pensa a quelli che martoriarono le braccia, e non solo, di milioni di esseri



L'ingresso di Auschwitz

umani piccoli e grandi.

Cammino dentro e fuori i resti delle camere a gas e dei crematori, i posti in cui i medici delle SS eseguivano le selezioni, le strade attraverso cui prigionieri venivano portati alle camere a gas, i luoghi delle esecuzioni. Pentole, scodelle, valigie, vestiti, scarpe dei bambini deportati.

Un insieme unico che testimonia la sofferenza delle persone deportate in questo campo per essere sterminate dalla follia del nazifascismo. E' un percorso da fare, per vedere, per capire e per non dimenticare.

Esco da questo luogo, prendo fiato e dico al taxista polacco, che mi ha atteso per alcune ore di portarmi alla "miniera del sale".



Altra tappa del nostro giro intorno a Cracovia è la Miniera del sale di Wieliczka, che ci viene caldamente suggerita dal direttore del nostro albergo.

E' poco dire di essere rimasti stupiti nello scendere in profondità lungo cunicoli scavati nel sale per oltre 100 metri per mezzo di 800 gradini. Ci accompagna parlando in un italiano perfetto una gentile e preparata quida.

Si scende lentamente e si visitano alcune parti della miniera, si vaga tra bellissime camere, elaborate opere scolpite nel sale, laghi salini e suggestive cappelle. Si osser-



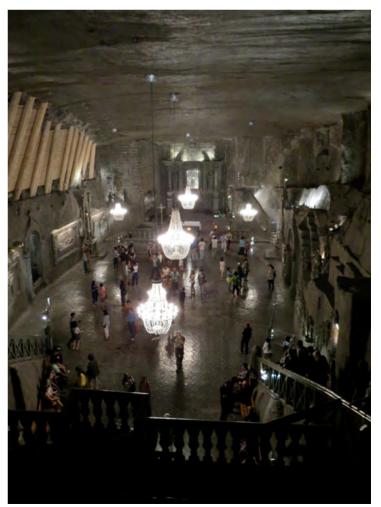


Auschwitz

vano tracce degli antichi lavori di estrazione del sale e di vita quotidiana nonché numerose testimonianze che si intrecciano in una magica storia sull'uomo e sulla natura.

Alla fine di questa discesa si apre alla vista il cuore di questo percorso che è rappresentato dalla cappella di Santa Kinga.

Per fortuna per risalire in superficie possiamo usufruire di uno stretto ascensore (3/4 persone possibilmente magre!) "... e uscimmo a riveder..." il sole, anzi la pioggia.



Alcune statue di sale e la Cappella di Santa Kinga

LETTI PER VOI

CINQUE INVITI Come la morte può insegnarci a vivere pienamente. di Frank Ostasesky. Mondadori, 2017, pp. 305.

Abbiamo avuto modo di leggere questo libro che ci è parso piuttosto impegnativo ma profondo per aiutarci a pensare alla morte per vivere pienamente la nostra vita. Chi è innanzitutto l'autore? Ostaseski è da decenni un insegnante buddista che vive negli Stati Uniti, dove nel 1987 ha fondato lo ZEN HOSPICE a San Francisco e nel 2004 il METTE INSTITUTE per la formazione del personale che assiste malati terminali. Docente presso l'Harvard Medical School, la Mayo Clinic e l'università tedesca di Heidelberg, ha insegnato a migliaia di persone (tiene regolarmente corsi anche in Italia) come curare compassionevolmente pazienti terminali, soprattutto malati di cancro e Aids.

Nel 2004 ha pubblicato presso Mondadori il libro SAPER ACCOM-PAGNARE Aiutare gli altri e se stessi ad affrontare la morte, un testo fondamentale di formazione per chi si occupa di assistenza a malati terminali.



A mio avviso occorre premettere che l'autore è buddista da decenni e che la sua filosofia di vita e di pensiero si basa sui principi buddisti, in modo particolare su quello della "impermanenza" (vale a dire niente è fisso, immobile o eterno, tutto è transitorio e passeggero, ogni esperienza sorge e muta continuamente). E poiché nulla è eterno, è ovvio che è necessario essere profondamente consapevoli che ogni nascita finirà con una morte. Questa consapevolezza rinforza il nostro impegno ad imparare meglio ad amare gli altri e se stessi e in questo senso la morte viene vista come lo stadio finale della crescita personale; la natura precaria dell'esistenza ci induce ad apprezzarne tutto il suo valore.

Per questo l'autore ci rivolge cinque inviti.

- 1) NON ASPETTARE.
- ACCOGLI TUTTO, NON RESPINGERE NULLA.
- PORTA NELL'ESPERIENZA TUTTO TE STESSO.
- 4) IMPARA A RIPOSARE NEL PIENO DELL'ATTIVITA'.
- 5) COLTIVA LA MENTE CHE NON SA.

1 - NON ASPETTARE

"Nel corso degli anni ho sempre rimandato le cose; credevo di avere un sacco di tempo. Ora mi dicono che ho meno di sei mesi, ma io li fregherò, ho solo quarantacinque anni,

vivrò di più.... Ma chi prendo in giro?.... No... in realtà sono impaurito, stanco e confuso. Ci sono ancora tante cose che vorrei fare..." dice Jack, un ospite dello Zen Hospice.

Il messaggio è "non aspettare": occorre accettare la verità che tutte le cose finiranno inevitabilmente; non perdiamo il momento presente, in attesa che vengano tempi più favorevoli. Ci convinciamo che la morte arriverà "più tardi" e pensiamo che non abbia senso pensarci ora: "più tardi" crea l'illusione di una distanza di sicurezza. All'ingresso della maggior parte delle sale di meditazione Zen è riportato questo insegnamento: "Sii consapevole del grande Principio della Nascita e della Morte; la vita passa velocemente. Svegliati! Svegliati!"

2 - ACCOGLI TUTTO, NON RESPINGERE NULLA

E' un invito ad aprirsi a tutto, è un'accettazione totale, significa dare il benvenuto al bel tempo e al cattivo tempo, come esperienze altrettanto valide. Noi amiamo le cose familiari, amiamo la certezza, sostiene Ostaseski; ci viene insegnato che ottenere ciò che vogliamo ed evitare ciò che non vogliamo è il modo per assicurarci la felicità. Ma inevitabilmente nelle nostre vite ci sono avvenimenti inaspettati, cambiamenti improvvisi che non riusciamo ad evitare: la perdita del lavoro, una malattia, la morte di una persona o di un animale amato. Quando ci troviamo di fronte a queste situazioni, cerchiamo di

rifiutare queste difficoltà, la prima reazione è la resistenza ma è molto più costruttivo aprirsi ed essere ricettivi per essere liberi di scoprire, indagare, imparare; se rifiutiamo alcune parti della nostra esistenza non siamo liberi. Se ci apriamo sviluppiamo la facoltà di operare sulle circostanze piacevoli e su quelle spiacevoli: il cuore e la mente sono disponibili a nuove esperienze, creando opportunità di crescita a poco a poco scopriamo che la nostra serenità e il nostro benessere non dipendono solo dalla realtà esterna, ma vengono da dentro. E' un invito a sentire ogni cosa, a entrare in contatto diretto con le realtà strane, meravigliose, orribili, spesso perfettamente ordinarie che chiamiamo vita.

3 - PORTA NELL'ESPERIENZA TUTTO TE STESSO

Scrive Ostaseski "Nell'ambiente sempre più tecnologico dei centri medici, dove i protocolli terapeutici cambiano continuamente, gli operatori sono spesso spinti a fare sempre di più con minori risorse. Di conseguenza, è facile per loro focalizzarsi solo sul compito che devono svolgere. Ma gli esseri umani non sono automi che devono eseguire solo certe operazioni. Quando curiamo, dobbiamo occuparci sia del nostro compito che del rapporto umano. Senza un rapporto reciproco e senza tener conto di certi valori come lo scopo. il significato e la crescita spirituale, andiamo incontro ad una perdita di anima. Tutti abbiamo incontrato un medico che svolge perfettamente il suo lavoro, ma che non è presente. Spesso dottori e infermieri pressati spietatamente dalle strutture in cui lavorano, perdono il contatto con il proprio cuore compassionevole; quando sono oberati di lavoro si chiudono in se stessi; vedono soltanto i sintomi e non la persona che hanno di fronte" (penso che ognuno di noi almeno una volta nella vita abbia vissuto questo tipo di esperienza. ndr). L'invito? Quando ci avviciniamo a chi soffre non mettiamoci solo la nostra esperienza e la nostra tecnica ma anche l'anima, la partecipazione emotiva, un atteggiamento sensibile e caritatevole, rispettiamo il modo di essere e di pensare del malato, non diamo consigli non richiesti ma ascoltiamo con calore ed empatia le sue ansie e le sue paure.

4 - IMPARA A RIPOSARE NEL PIENO DELL'AT-TIVITA'

Questo capitolo è dedicato in modo partico-

lare alla meditazione: l'autore evidenzia come nella mentalità comune il riposo sia una condizione alla quale si arriva dopo aver svolto tutti i compiti che la vita quotidiana ci impone; immaginiamo insomma di poterci riposare solo se cambiano le circostanze. Con la meditazione, afferma l'autore, si riesce a trovare un luogo di riposo, sempre disponibile, in se stessi, senza dover modificare le condizioni esterne.

5 - COLTIVA LA MENTE CHE NON SA

"Coltiva la mente che non sa" è un koan zen (cioè una storia, un dialogo, una frase che intendono aiutarci ad affrontare i nostri problemi umani). Dovremmo forse cercare di essere ignoranti? Certamente no. afferma Ostaseski: non si tratta di un incoraggiamento a non essere colti. Nella vita quotidiana ci basiamo sulle nostre facoltà: abbiamo fiducia nelle nostre capacità, in determinati campi abbiamo competenze che ci permettono di lavorare con efficienza, accumuliamo informazioni attraverso l'esperienza e così impariamo. Ma quando siamo pieni di conoscenze, sostiene l'autore, quando la nostra mente è fortemente strutturata, restringe la nostra visione, oscura la capacità di vedere il quadro intero, limita la capacità di agire: vediamo solo ciò che la nostra conoscenza convenzionale ci permette di vedere. Paradossalmente il maestro Zen Suzuki Roshi afferma che "Nella mente del principiante ci sono molte possibilità, mentre in quella dell'esperto ce ne sono poche". "La mente che non sa" è infatti caratterizzata dalla curiosità, dalla sorpresa e dalla meraviglia; è ricettiva, pronta ad incontrare realtà nuove, è libera di scoprire; "la mente che non sa" è un invito a entrare nella vita con occhi freschi, a svuotare la mente e ad aprire il cuore.

Alla fine del libro, nella pagina riservata ai ringraziamenti, Ostaseski scrive: "Un inchino di profondo rispetto alle numerose persone che mi hanno invitato a camminare accanto a loro nelle loro perdite e nei loro dolori. E, infine, a coloro che mi hanno gentilmente permesso di accompagnarli fino alla soglia della morte. Voi siete i miei veri maestri."

Consiglio vivamente la lettura di "Cinque inviti" anche se questo riassunto è ovviamente succinto e probabilmente anche fumoso. Il testo non è certamente di facile lettura: spesso occorre rileggere alcuni paragrafi perché se non si è vicini alle filosofie orientali diversi approcci di pensiero non sempre sono di facile comprensione. Certamente non bisogna fidarsi e affidarsi esclusivamente al nostro raziocinio che per cultura e storia rifiuta spesso di accettare tanti consigli e insegnamenti riportati nel testo, come quello che il pensiero costante della morte può generare in noi una trasformazione spirituale che

induce ad un senso di sicurezza di fronte all'ignoto. D'altra parte il buddismo non è solo una religione, è anche una filosofia di vita che permea tutta l'esistenza del fedele e che riesce a dare una spiegazione a tutto quello che accade all'uomo, anche al dolore e alle avversità, esperienze attraverso le quali è possibile invece riuscire a fissare le proprie priorità in modo radicalmente diverso.

AGENDA DEGLI EVENTI



- 18/19 Novembre Mercatino di beneficenza Centro Culturale San Protaso P.le Brescia ang. Via Osoppo, Milano
- 25 Novembre Cena Musicale EVENTO RIMANDATO ALLA PROSSIMA PRIMAVERA
- 2/3 Dicembre Mercatino di beneficenza Spazio Ex-Fornace Alzaia Naviglio Pavese 16, Milano
- 5 Dicembre Spettacolo teatrale "L'orso e la domanda di matri-

18 e 19 Novembre 2017

Non rinunciamo alle nostre tradizioni e inizieremo la nostra stagione di eventi in una sede storica che è il Centro Culturale della Chiesa di San Protaso in Piazzale Brescia ang. Via Osoppo. Vi aspettiamo il 18 e 19 Novembre dalle 10 alle 19 con tanti prodotti gastronomici, oggettistica, abbigliamenti, accessori e molto altro per iniziare a pensare ai vostri regali natalizi!



Parrocchia di San Protaso ingresso da P.le Brescia



25 Novembre 2017

FERVONO I PREPARATIVI PER UNA CENA MUSICALE CON QUARTETTO SWING E MU-SICISTA CANTANTE

Dopo 10 anni di entusiasmanti concerti gospel con la fantastica Joyce Juille, abbiamo pensato di fare una pausa e provare a proporvi qualcosa di diverso. Ci sono subito venute in mente quelle sfarzose scene di beneficenza di una volta e, a dire il vero, la tentazione è stata forte anche se per fortuna non duratura.... Alla fine ecco la nostra proposta: un evento in cui la musica sia, come sempre, presente ma all'interno di un momento conviviale quale può essere una cena. Qualcosa di intimo e avvolgente ma senza formalità e senza abito da sera, un incontro tra amici che provano il piacere di stare seduti insieme a tavola, di cenare con

il sottofondo di musica swing eseguito da un quartetto jazz e alla fine, per chi se la sente, di danzare al ritmo di un ampio repertorio musicale proposto da un musicista cantante. Siamo ancora in fase di definizione della location ma vi possiamo garantire che sarà di sicuro fascino e siamo fiduciosi che vorrete aiutarci a rendere questa nostra iniziativa un evento di successo per noi e per voi. Il ricavato sarà destinato alle attività dell'Hospice Il Tulipano dell'Ospedale Niguarda e dell'Hospice Bassini di Cinisello Balsamo.

Seguiteci per rimanere aggiornati sul nostro sito e sui nostri canali social.



2 e 3 Dicembre 2017

Vi raccontiamo il nuovo luogo di uno dei nostri appuntamenti.

Ex Fornace Naviglio Pavese.

Siamo certi che molti di noi, anche tra i Milanesi, non conoscono bene la storia della città in cui vivono o sono nati. L'ubicazione della sede del nostro mercatino ci offre lo spunto per parlare del nostro Naviglio Pavese. Intanto diciamo che, anche se è tra i due rami quello meno frequentato e con meno mercatini ed esibizioni di artisti, ha tuttavia una storia molto interessante che è parte della cultura di Milano.

LA STORIA

Ex-fornace di mattoni, l'edificio di pregio storico nato sulle sponde del Naviglio Pavese (attualmente al civico 16 dell'Alzaia) ha una superficie totale di circa 600 mq, organizzati su tre piani, il principale dei quali è il piano terreno, soppalcato, che comunica con un giardino

direttamente affacciato sul Naviglio Pavese. La sua costruzione viene fatta risalire tra la fine del XIX e l'inizio del XX secolo. La sua preservazione è stata difesa con determinazione all'inizio degli anni Novanta dai cittadini quando ne era previsto l'abbattimento. I lavori di ristrutturazione (iniziati nel 2010 e terminati nel 2012) le hanno restituito l'antico splendore. Dal 2013 il Comune di Milano (Assessorato alla Cultura e Consiglio di Zona 6) ha destinato la struttura ad ospitare diverse attività culturali, tra cui il progetto dell'Ecomuseo di Milano Sud.



L'Ex-Fornace sul Naviglio Pavese vista da Via Ascanio Sforza

Il nostro mercatino presso l'Ex-Fornace, concessaci in uso gratuito dal Municipio di Zona 6 che ringraziamo, si terrà nei giorni di sabato 2 e domenica 3 Dicembre 2017. Saremo presenti dalle ore 11:00 alle ore 20:00 con banchetti di prodotti gastronomici, salumi, formaggi, sottoli, paté, dolci; accompagnati da vini DOC e arricchiti da panettone gastronomico, pucce salentine, pasta e taralli. Le signore potranno trovare prodotti di bellezza, abbigliamento femminile, abiti per bambini, bigiotteria e articoli per la casa e i signori potranno fare loro un bel regalo col cuore!

Ringraziamo per la loro generosità: L'Erbolario, Valle Fiorita, Ligorio, Tentazioni Pugliesi, Bel Italia, Calder, Snips, Artsana, Gruppo Mondadori.



Per essere sempre aggiornato seguici su:



www.facebook.com/UnaManoAllaVitaOnlus



https://twitter.com/UnaManoAllaVita

Altro evento a nostro favore:

5 Dicembre 2017



Martedi 5 Dicembre alle ore 21:00 al Teatro Carcano in Corso di Porta Romana 63 a Milano andrà in scena la commedia della nuova Compagnia Teatrale di Enzo Rapisarda "L'orso e la domanda di matrimonio" atti unici di Anton Cechov con la regia di Enzo Rapisarda.

Il ricavato finanzierà il progetto "Hospice diffuso" che ha come obiettivo la consulenza e la formazione, in materia di cure palliative, dei medici di alcuni Reparti dell'Ospedale Niguarda da parte di due nostri medici palliativisti che si dedicheranno in modo esclusivo a queste attività.

Agenzia incaricata alla vendita dei biglietti: Comedians, Via Col di Lana 8, Milano. Tel. 0283660429.

PER



- · darci idee, stimoli;
- porci domande sul mondo delle cure palliative a cui non hai avuto ancora 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

Ringraziamo Banca d'Italia, Fondazione Banca del Monte di Lombardia, Fondazione Cariplo, Fondazione Comunitaria Nord Milano, Intesa San Paolo, Fondazione Paola A. E. Frassi, Fondazione Prima Spes, Fondazione Vismara, Tavola Valdese. I loro contributi ci hanno permesso di realizzare una parte importante dei nostri progetti. Il nostro successo è stato possibile anche grazie a loro.

Associazione giuridicamente riconosciuta dalla Regione Lombardia dal 1991.

Onlus (Organizzazione Non Lucrativa di Utilità Sociale) dal 1998.

SCOPI DELL'ASSOCIAZIONE

Promuovere, sostenere e sviluppare iniziative sanitarie e socio-assistenziali volte al miglioramento della qualità della vita dei malati terminali.

Finanziare iniziative di formazione e aggiornamento professionale di medici, infermieri e psicologi.

Fornire a titolo gratuito personale, mezzi e servizi a strutture sanitarie operative dedicate alla cura e all'assistenza domiciliare dei malati inguaribili.

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 Prossima - Milano Filiale Via Verdi 8 IBAN IT53T0335901600100000119211 Banco Popolare - Sede Milano Ag. 21 IBAN IT48O0503401633000000005243

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 02 33101271 umav@unamanoallavita.it

www.unamanoallavita.it

C.F. 97050230156

Direttore Responsabile: Pier Giorgio Molinari

Redazione:

Valentina Gaviraghi, Maurizio Melli, Pier Giorgio Molinari, Alessandra Sardano, Marisa Vergani. Anno XXXI Numero 2 - Ottobre 2017 - 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 di Milano n. 193 del 07/03/1987

Stampa:



printed by www.flyeralarm.com/it