



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.**

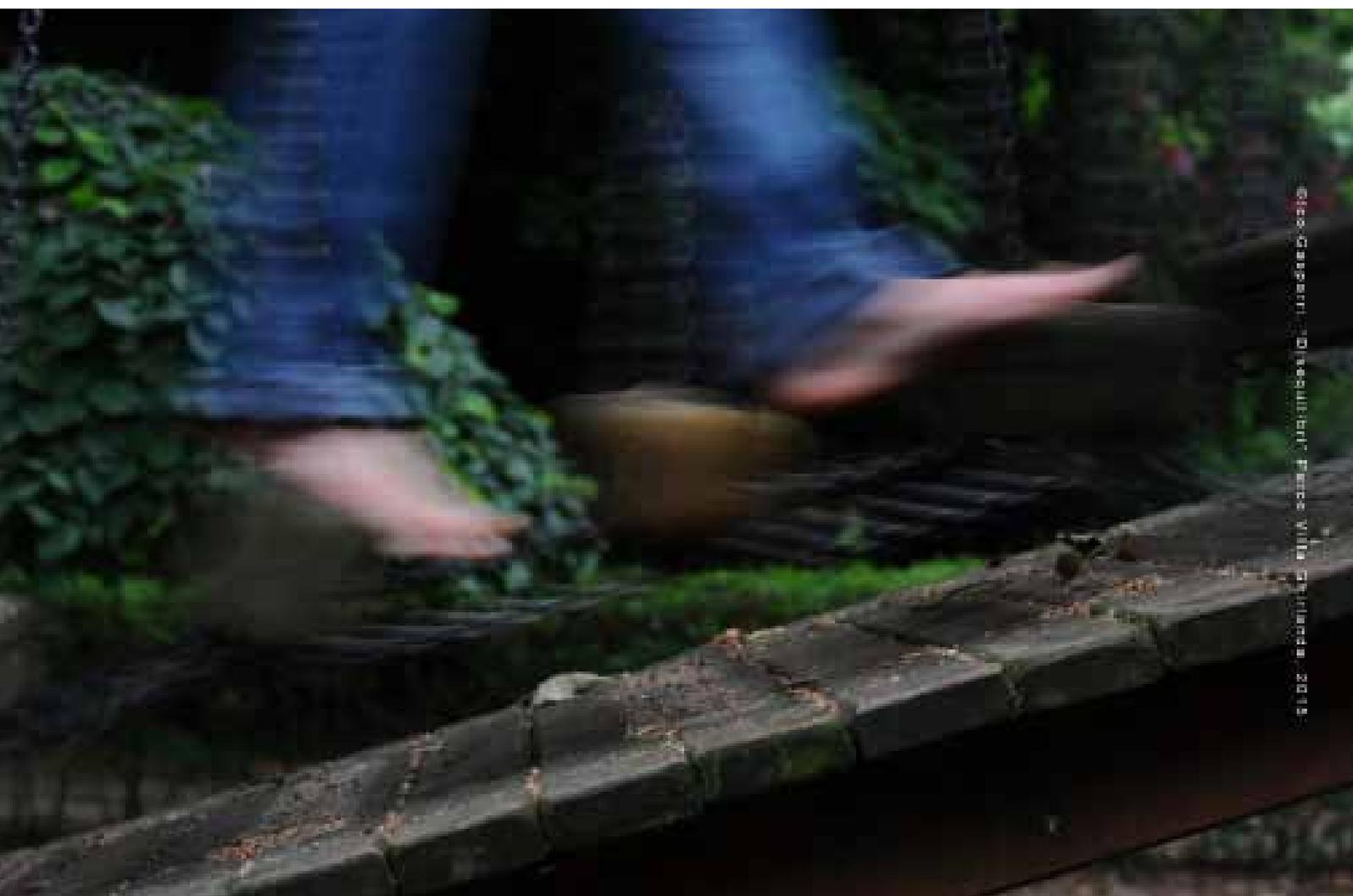


Foto: G. Gasparri - "Disequilibri" - Foto: M. Gasparri - "Disequilibri" - Foto: M. Gasparri - "Disequilibri"

"Disequilibri" di Ico Gasparri, tratta dal progetto "Lo sguardo di dentro".

-  **LO SGUARDO DI DENTRO** - Risultati e prospettive
-  **LETTI PER VOI** - "Sono vivo ed è solo l'inizio"
-  **DENTRO IL PROGETTO** - La musicoterapia in Hospice
-  **CONTATTO CON IL DOLORE** - Esperienza per un futuro
-  **UN PO' DI LEGGEREZZA** - Immagini dall'isola
-  **AGENDA DEGLI EVENTI**

LO SGUARDO DI DENTRO

RISULTATI E PROSPETTIVE

Nello scorso numero di aprile del nostro notiziario, disponibile sul nostro sito, illustrammo "Lo sguardo di dentro", un progetto sostenuto dalla nostra Associazione, pensato e realizzato da un artista-fotografo, Ico Gasparri e dalla psicologa dell'Unità Operativa di Cure Palliative dell'Ospedale Bassini di Cinisello Balsamo, Nausika Gusella. Si trattava di una proposta molto originale, un percorso di formazione-crescita professionale ed umana, attraverso l'educazione allo sguardo fotografico come metodo di sguardo interiore, degli operatori sanitari dell'Hospice e delle Unità Operative di assistenza a domicilio. Il progetto è stato portato a termine negli scorsi mesi e in questo numero vi proponiamo una prima sintesi dei risultati ottenuti.

Il progetto.

Il progetto si è articolato in due gruppi affiancati da entrambi i formatori. Sono stati previsti tre incontri pomeridiani per ciascuno dei gruppi e un incontro collettivo finale.

Gli incontri si sono svolti fuori dall'attività lavorativa e su base volontaria. Sono stati così formati due gruppi di cinque operatori, ripartiti equamente per genere, team principale di appartenenza e occupazione lavorativa (medici, infermieri, OSS).

Sono stati proposti due questionari, uno iniziale ed uno finale. I questionari, a crocette e con qualche domanda aperta, sono stati poi valutati e raccolti in forma collettiva.

Gli incontri hanno avuto un ricco backstage e, spesso, una registrazione audio dei racconti degli operatori. Ciascun incontro prevedeva momenti di riflessione di gruppo e momenti di scatto fotografico e di elaborazione visiva delle idee precedentemente espresse. La figura della psicologa è servita a dare nome e voce e a garantire un clima di partecipazione, ascolto attivo e di "non giudizio". La figura del fotografo è servita a tradurre sia tecnicamente che concettualmente le immagini dei racconti in immagini reali e fruibili.

L'incontro finale, in plenaria, si è svolto nella sala riunioni dove le fotografie, stampate in formato ridotto, sono state visionate da tutti gli operatori e per ciascuna di esse è stato scelto un idoneo titolo condiviso.

Risultati.

Sono state prodotte 102 fotografie.

Tutte con un carattere di rappresentazione emotiva elevato e condiviso. Ma l'aspetto artistico non era l'obiettivo del progetto quanto la sua possibile ricaduta, a vari livelli, sul personale coinvolto. La dottoressa Gusella, sulla base di tutto il materiale raccolto (foto, registrazioni audio delle parole degli operatori durante gli incontri, questionari, sue osservazioni in veste di conduttrice), ha preparato un documento, che verrà presentato in occasione del Congresso Nazionale della SICP che si terrà a Sorrento dal 4 al 7 novembre, in cui verranno analizzate le dinamiche create durante gli incontri e i risultati raggiunti.

Ve ne proponiamo una breve sintesi al momento limitata agli obiettivi più importanti raggiunti dal progetto.

Il primo risultato è che tutti gli operatori hanno dato giudizi positivi sul percorso fatto, percepito come ricco di possibilità di scaricare la tensione, di condividere e di esprimere senza sentirsi addosso il giudizio altrui.

Il confronto dei dati relativi allo stato emotivo degli operatori, sulla base dei due questionari compilati prima e dopo il corso, evidenziano poi un significativo cambiamento di prospettiva emozionale degli stessi alla fine degli incontri: le risposte positive sono passate dal 55 all'81%.

Interessanti sono le motivazioni addotte. Gli operatori osservano che il linguaggio visivo ha offerto loro nuove opportunità di

espressione anche artistica, sono rimasti colpiti dalla possibilità di avere uno spazio per poter esprimere e centrarsi sul proprio stato d'animo ed emozioni, hanno accolto con piacere l'idea di poter dedicare del tempo a se stessi con libertà d'espressione e la possibilità di "fermarsi" a pensare. Sono rimasti piacevolmente colpiti dalla modalità di lavoro "senza fretta, senza aspettative" che ha consentito un impegno carico di "sintonia e armonia", hanno colto l'importanza del lavorare in gruppo su questi temi perché tale modo di procedere ha consentito loro di "comunicare" qualcosa di intimo, di renderlo condivisibile e di scoprire il mondo dell'altro ricco di emozioni comuni, esperienza che li ha fatti sentire meno soli.

Non è un caso infine che il 70% degli operatori dichiarati di avere trovato cambiato, almeno un po', il proprio rapporto con i colleghi. Quelli che motivano il cambiamento esprimono un diverso modo di comunicare, di vedere e di conoscere i colleghi presenti al corso, soprattutto per l'assenza dei vincoli di ruolo di reparto.



Un'ultima considerazione: alla domanda di che cosa i partecipanti al corso si siano portati a casa, la maggior parte di loro ha dichiarato che è cambiato lo "sguardo" sul mondo circostante.

Prospettive.

Il progetto è finito ma a tutti noi che vi abbiamo partecipato, a vario titolo, è rimasta la voglia di far capire anche ad altri, di fuori, il nostro mondo di palliativisti. Come? Varie le proposte avanzate: tra le più sentite quelle di una mostra sociale o anche di una mostra teatrale, con testi scritti a partire dalle registrazioni delle parole degli operatori. Potrebbero beneficiarne innanzitutto i medici di medicina generale e tutta la rete di operatori che lavora attorno alle cure palliative.

Ci stiamo lavorando tutti insieme. I temi trattati sono stati scalfiti, talvolta, solo in superficie. Un ulteriore approfondimento, peraltro richiesto dagli operatori stessi, potrebbe essere utile al loro sviluppo personale e professionale.



Alcune foto tratte dal progetto "Lo sguardo di dentro" realizzate da Ico Gasparri.

LETTI PER VOI

"SONO VIVO ED E' SOLO L'INIZIO" di Laura Campanello

Riflessioni filosofiche sulla vita e sulla morte

Mursia Editore, Pagine 269, Euro 17.



Laura Campanello, nata a Merate (Lecco) nel 1970, laureata in filosofia, è consulente etica e pedagogica a Milano, dove si occupa in particolare di accompagnamento alla malattia e al lutto presso l'Hospice Virgilio Floriani dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano e presso il reparto SLA e stati vegetativi della RSA Villa dei Cedri di Merate.



Dott.ssa Laura Campanello

Vi sottoponiamo un breve riassunto del testo.

L'autrice inizia il suo testo osservando che siamo terrorizzati di fronte a ciò che ci

accompagna e che ci attende come unica certezza della vita. Ripercorre la storia

dell'atteggiamento dell'uomo in Occidente nei confronti della morte, dalla preistoria all'antichità (dove la morte veniva vissuta e accettata come destino collettivo della specie umana, condiviso da tutti) per arrivare ai primi 50/60 anni del ventesimo secolo fino ai nostri giorni. Nelle società arcaiche, ma anche in quelle più recenti dei nostri nonni e dei nostri genitori, la morte era un fatto collettivo che si incontrava normalmente nella vita quotidiana; il malato veniva curato e seguito a casa, si vedeva morire la persona malata o anziana, si rimaneva al letto del defunto per vegliarlo, per pregare e ricordarlo assieme. Oggi si è venuta affermando la tendenza ad evitare persino di nominare la morte; viviamo in una atmosfera culturale e in una società dove si deve ostentare felicità, efficienza ed ottimismo, dove si deve vivere in modo brillante; non si vuole essere "disturbati" dall'infermità, dalla precarietà del vivere; c'è poco posto per chi piange o soffre. I bambini e i ragazzi vanno "protetti": non si deve mai parlare con loro di dolore e di morte, come se la cosa non li riguardasse né al momento né per il resto della loro vita. La morte è il grande tabù del mondo occidentale, ma vita e morte sono due facce della stessa medaglia: non esiste l'una senza l'altra; la paura della morte nasconde le paure che ci assalgono relativamente al senso della vita, al mistero dell'ignoto. L'autrice parla dei filosofi antichi che invitavano l'uomo a convivere con la certezza della morte, come evento naturale, ad accettare il limite insito nella vita per puntare a valorizzarla, a vivere ogni istante come unico e irripetibile.

In un successivo capitolo l'autrice ricorda episodi vissuti con malati terminali, tra i quali quello di un giovane ragazzo da lei seguito, ricoverato in hospice, che chiese al medico di sapere la verità sulla sua condizione e quanto tempo di vita gli restasse. Riportiamo le parole della scrittrice "Il medico parlò a lungo con lui, gli disse la verità, ne accolse la paura, la rabbia, la chiusura iniziale che derivò dal sentirsi dire che il tempo rimasto era di qualche settimana. Dopo un paio di giorni di grande fatica emotiva, di rabbia, di pianto, il ragazzo chiamò gli amici più

cari, li volle vicini, parlò della sua morte imminente, regalò loro alcune cose a cui teneva. Poi parlò tutta la notte con la madre; fu una notte molto dolorosa ma piena di racconti, frasi, dichiarazioni, richieste e offerte di perdono: si rese possibile una morte condivisa tra tutti e serena: non facile e non romantica, dolorosa, ma con maggior serenità di quello che sarebbe stato se fosse rimasta l'ambiguità e la menzogna".

Nell'ultimo capitolo l'autrice dedica particolare attenzione alle cure palliative. Si parte dal presupposto che curare prevale sul guarire, dove il concetto del curare è quello di prendersi cura. E' un aspetto fondamentale in cui si evidenzia in maniera forte la differenza tra la medicina che dovrebbe guarire ma nonostante tutti i tentativi non raggiunge l'obiettivo sperato e la medicina che si prende cura del malato, perché possa essere "accompagnato" nel migliore dei modi possibili, per aiutare lui stesso e chi gli è vicino.

L'autrice termina il suo libro affrontando il tema del lutto, di come aiutare ad esempio i bambini ad affrontare la morte di un loro familiare. I bambini colgono sempre il clima emotivo che gravita attorno ad una perdita vicina e la presunta "protezione" da parte degli adulti di tacere, di non spiegare nulla, non riesce a dare un significato a ciò che loro comunque avvertono. Meglio essere crudi nella verità ("la nonna è morta") piuttosto che affermare "la nonna è partita per un lungo viaggio", perché il bambino aspetterà il suo ritorno, proverà rabbia e frustrazione perché si sentirà tradito dalla nonna che non si fa più vedere; il bambino deve invece poter esprimere e condividere con gli adulti il suo dolore e il suo rimpianto per la nonna che non tornerà più.

Conclude Laura Campanello "L'invito è a non dimenticare i propri doveri verso sé e gli altri, a non dimenticare di godere la vita, scoprire più spesso, e non è così ovvio, di essere vivi e accorgersi periodicamente di ciò che si ha; cercare di non guardare solo a ciò che non si ha e che si vorrebbe, ma a ciò che si ha e si potrebbe perdere".

P.M.

DENTRO IL PROGETTO

LA MUSICOTERAPIA IN HOSPICE

La musicoterapia rientra tra le attività diversionali a supporto dei malati terminali, orientate al miglioramento della qualità della vita. Ne abbiamo già accennato nell'articolo intitolato "La musica che cura" pubblicato sul nostro periodico dell'aprile 2013, dove si faceva riferimento ai "Pomeriggi musicali" organizzati appunto in hospice con una valenza per lo più di intrattenimento del malato e dei suoi familiari.

Oggi parliamo invece di una proposta di intervento musicoterapico più strutturato che nasce dall'idea di poter usare il suono e la musica come elementi caratterizzanti una situazione terapeutica nuova e stimolante. Attraverso l'elemento sonoro, la musicoterapia permette di instaurare una relazione libera e spontanea tra operatore musicale e malato, tra il malato e i suoi familiari, ma anche fra il malato e se stesso. E' spesso un tempo dedicato a facilitare la presa di contatto con la propria situazione e i propri bisogni. La proposta di cui sopra si è concretizzata in un progetto pilota che durerà 12 mesi presso l'Hospice "Il Tulipano".

Provo a raccontarvi il progetto condensando le informazioni su obiettivi, tempi e modalità descritte nel progetto e la chiacchierata avuta con l'operatore musicale, Claudio Niniano, che ho incontrato qualche giorno fa.

Dal progetto

Come è evidente dalla letteratura, la musicoterapia offre un supporto significativo ai malati in hospice e in generale a chi utilizza le cure palliative. E' una modalità creativa ed innovativa per incontrare le necessità multidimensionali del malato terminale e dei suoi cari, può essere applicata in una serie di problematiche legate alla sfera emozionale, fisica e spirituale con modalità non invasive e non verbali. La musica può raggiungere chi non è in grado di verbalizzare necessità e sentimenti. Nello specifico, gli obiettivi che si intendono raggiungere sono:

- proporre un'attività, che insieme alle pratiche assistenziali quotidiane, concorra al raggiungimento del benessere e della qualità di vita;
- dare la possibilità di esprimere emozioni in un ambito non giudicante;
- creare uno spazio in cui l'individuo possa avere un'esperienza diversa della sua condizione di malato;
- attraverso il suono e la musica proporre canali comunicativi rivolti all'esterno e a se stessi;
- coinvolgere amici e familiari per creare un terreno comune che faciliti l'incontro e lo scambio;

- fornire agli operatori dell'Hospice nuovi spunti e strumenti per entrare in contatto con la storia del malato.

Il progetto si colloca all'interno di un lavoro di équipe consolidato: la presenza del musicoterapista arricchisce il team dell'Hospice, già composto di professionalità differenti, per operare in modo multidisciplinare e garantire un piano di intervento il più possibile su misura.

Le sedute proposte sono personalizzate e si integrano nel percorso musicale già avviato dall'Hospice con il progetto dei "Pomeriggi Musicali" in corso dal dicembre 2010.



Il lavoro si svolge nel rispetto della persona attraverso un'osservazione delle modificazioni fisiche ed emotive e mediante semplici domande che favoriscono la partecipazione attiva del malato nella misura in cui è disposto a lasciarsi coinvolgere in una relazione empatica.

Il tipo d'intervento è diversificato a seconda delle condizioni del malato. Nel caso il soggetto sia incapace d'intendere e di volere o le sue condizioni fisiche non gli permettano di interagire con il mondo esterno, sarà premura dell'operatore musicale accertarsi (attraverso il confronto con l'équipe dell'Hospice) della pertinenza del suo operato.

Il criterio principale di esclusione o sospensione della musicoterapia riguarda la gravità della condizione clinica presente all'ingresso o sopraggiunta durante la degenza oltre che la difficoltà di affidarsi alla comunicazione non verbale. Non sono invece considerati motivi di esclusione le condizioni di confusione, di lieve agitazione, di deterioramento cognitivo e di età. Le sedute hanno luogo prevalentemente nella camera del malato e saltuariamente nel soggiorno, dotato di un pianoforte. Vengono utilizzati anche altri strumenti tra cui le campane tibetane e lo xilofono. La frequenza di tali sedute è una volta alla settimana, per un tempo che può variare dai 30 ai 45 minuti per paziente.

La figura professionale al centro del progetto è quella dell'operatore musicale con competenze musicoterapiche.

Le sue caratteristiche sono quelle di un osservatore e di un compagno, di un interlocutore e di un musicista, un ponte tra il suono e la persona, qualcuno con cui condividere il silenzio e l'ascolto, una persona estranea con cui esperire la relazione che nasce dal suono. Egli porta la sua storia musicale e la mette a disposizione del paziente, cercando di creare un'atmosfera sia stimolante sia rassicurante, uno spazio in cui terapeuta e paziente vivono e condividono lo stesso presente.

Dall'incontro con Claudio Niniano. La sua esperienza in questo progetto attraverso qualche domanda.

Claudio Niniano è un giovane musicista cantautore. Ha studiato con vari professionisti, autoprodotta un paio di CD e i suoi strumenti sono la voce, la chitarra acustica e l'armonica. A breve prenderà la laurea in musicoterapia. Durante questi anni ha svolto un tirocinio presso una Fondazione che si prende cura di disabili, affiancando una esperta musicoterapista negli interventi a supporto di questi malati. Da Febbraio collabora con l'équipe de "Il Tulipano" su questo progetto di musicoterapia.



Claudio Niniano

Come viene determinata l'opportunità dell'intervento?

E' l'équipe dell'Hospice che mi affida il malato sulla base delle sue necessità e stato di salute. Una volta ricevute le informazioni dall'infermiere referente del malato, insieme definiamo gli obiettivi d'intervento che sono strettamente collegati alla condizione del malato all'ingresso e al motivo del ricovero. Successivamente incontro personalmente il malato e/o i suoi familiari qualora ci sia una difficoltà oggettiva del malato a comunicare. Anche questo è un momento di ascolto e raccolta di informazioni che registro in una scheda di anamnesi sonoro-musicale dove riporto i gusti musicali del paziente, i suoi vissuti legati alla musica, ricordi, emozioni e tutto quanto possa permettermi di creare un progetto assolutamente dedicato alla sua persona.

Ogni intervento è singolo, dura dai 30 ai 45 minuti, anche se la fiscalità non mi appartiene e spesso lascio che il tempo

sia definito dalla situazione che si crea. Nel progetto posso proporre tecniche differenti sulla base di quanto espresso dal paziente e dai suoi familiari, se presenti. Nello specifico:

- ascolti che si adeguino e sviluppino i gusti musicali del malato, con la possibilità di verbalizzare quanto percepito durante l'esperienza di ascolto;
- esperienze d'improvvisazione musicale libere da ogni schema formale ed estetico, per promuovere la comunicazione, la relazione e l'espressione emotiva;
- composizione di canzoni/musiche per se stesso, per i suoi familiari e per l'équipe.

Quali sono gli elementi di soddisfazione e le criticità di questo mestiere?

Certamente il ruolo che la musica svolge in queste situazioni. L'effetto più immediato, o meglio quello a cui viene spontaneo pensare come tale, è quello dell'evasione dalla malattia e dalla sofferenza. In realtà la musica può aiutare a prendere coscienza della propria condizione entrando in contatto con le proprie emozioni, sollecitate appunto dal suono.

Il fatto che la musica in generale, e a volte anche la mia musica, possa dare sollievo, generare emozioni, risvegliare ricordi in pazienti con una breve aspettativa di vita è di per sé di grande consolazione. Confesso di essermi commosso alcune volte e anche di essermi sorpreso di fronte al desiderio di ricordare attraverso la musica o di improvvisare con gli strumenti a disposizione. Ho vissuto anche la frustrazione di essere rifiutato da un paziente con il quale avevo fatto un lungo lavoro e che improvvisamente non ne voleva più sapere. Ma questo è normalmente e

chiaramente collegabile alle difficili condizioni di salute.

Due opposte considerazioni mi vengono in mente a questo riguardo: la prima è legata alla mancanza dell'elemento di continuità di questi progetti proprio a causa del variare delle condizioni. Quindi l'importanza di esserci quando serve, del qui e ora. E l'altra, molto positiva, dell'opportunità per me di mettermi in ascolto, certamente del paziente ma anche di me stesso e del mio rapporto con lui o lei.

C'è qualche esperienza in particolare che vuole riportare?

Senza dubbio un'esperienza di improvvisazione, quando un malato ha provato per la prima volta a suonare uno strumento, mettendo da parte qualsiasi tipo di difesa e di timidezza ed esprimendosi liberamente. E anche il caso di un paziente allettato, che era stato cantante in un coro e, durante la seduta di musicoterapia, si è messo a cantare. Io l'ho vissuto paradossalmente come un canto di vita e mi sono commosso.

Mi piacerebbe una volta provare a comporre insieme a loro....

A Settembre il progetto riprenderà e Claudio continuerà a portare la sua musica ai suoi malati.

Non so se sono riuscita a dire tutto ma spero che sia passato il messaggio di impegno e di amore che l'équipe de "Il Tulipano" e Claudio stanno portando ai loro malati, che sono un po' anche nostri, attraverso le note, più o meno organizzate, della musica.

V.G.

CONTATTO CON IL DOLORE: ESPERIENZA PER UN FUTURO

di Carlotta Zacchi Cossetti

Carlotta Zacchi Cossetti è una studentessa di 18 anni, prossima alla maturità, che ha chiesto di potere frequentare uno stage a titolo di volontariato presso l'Hospice Bassini di Cinisello Balsamo affiancando la psicologa nella sua attività di supporto ai pazienti e ai familiari nella fase della malattia e dell'elaborazione del lutto. Le abbiamo chiesto di raccontarci la sua esperienza.

Esercitare la professione medica richiede dedizione e forza di volontà, proprietà innate solo in pochi, benché tutti ci troveremo un giorno ad esigerne le attenzioni. E' un lavoro tanto difficile quanto necessario e professionalmente e personalmente remunerativo.

Ho svolto due settimane di volontariato come assistente alla psicologa dell'Hospice, reparto per pazienti terminali, presso l'ospedale Bassini di Cinisello Balsamo. Sebbene di durata limitata si è rivelata esperienza formativa completa, ricca e toccante.

In previsione dei miei futuri studi in psicologia all'Università ho voluto acquisire una conoscenza dell'ambito pratico che andasse oltre l'aridità accademica delle letture. Leggere un libro è molto distante dall'assistere ad un processo terapeutico che coinvolge persone vere e reali, con problemi comuni a tutti noi. Volevo assicurarmi che la mia persona si sarebbe potuta adattare a questo tipo di lavoro, che il carico emozionale non avrebbe smorzato il mio interesse. Si diventa presto consapevoli che la società distoglie volentieri lo sguardo da chi è vecchio o malato, nel futile tentativo di evitare la stessa sorte,

lasciando costoro impreparati e con un senso di solitudine e impotenza. Per questo la psicologia, soprattutto clinica, necessita di un contatto molto intimo e personale con il paziente, una connessione che permette di cogliere anche quello che egli non è in grado di esprimere da solo. Ho avuto la fortuna di assistere a questo tipo d'incontro mentre presenziavo a colloqui con i pazienti, i familiari e lo staff medico. E' stato proprio questo legame l'elemento più affascinante e coinvolgente della mia esperienza. Sebbene il timore di doversi confrontare con contenuti di forte emotività tiene distanti, vivere questa esperienza suscita una passione che permette di dedicarsi all'aiuto dell'altro, facendo fronte alle sue paure, scoprendo che queste non sono poi così diverse dalle nostre. Chi si trova in uno stato di lutto è spesso vulnerabile al punto da esprimere pensieri ed emozioni di una sincerità, intensità e umanità che rendono questo lavoro tanto difficile quanto espressivo e gratificante. Ringrazio Una Mano alla Vita e i suoi collaboratori per questa esperienza poiché ha rafforzato la mia determinazione nell'intraprendere gli studi di Psicologia, e mi ha offerto nuove prospettive e nuova gratitudine per ciò che mi circonda.

UN PO' DI LEGGEREZZA

IMMAGINI DALL'ISOLA

La lunga teoria di nere caccarelle in fila sulla sabbia come una processione di formiche, non dava adito ad alcun equivoco: una presenza, la pecora. Nel suo procedere aveva attraversato l'ombra gettata dall'unico malarrangiato fico presente tra i radi arbusti alla fine della spiaggia alle pendici della bassa collina bruciata dal sole. La pecora andava certamente, alla ricerca degli ultimi giallastri fili d'erba estiva, ed io di un'ombra al riparo dal sole in quell'estate torrida sull'isola di Fourni nel mar della Grecia. Ma proprio sotto quell'ombra doveva passare l'animale? Evidentemente proprio di lì. In alcuni punti la superficie della sabbia bianca presentava rare pennellate di terra rossastra che caratterizzava quella zona di spiaggia immersa nel silenzio, rotto solamente dal

leggero sciacquio ritmico della risacca. Dopo aver pulito l'ombra di quel fico, ormai tramortito dall'arsura e forse dagli anni, incrociate le gambe mi sono seduto sulla sabbia bianca. Sopra di me, da un ridotto cappello di rami e foglie, pendevano qua e là piccoli e rinsecchiti fichi che non avrebbero mai potuto soddisfare un desiderio del mio palato.

Davanti ai miei occhi si apriva una piccola insenatura delineata all'orizzonte dal blu del mare. Aprii il libro che mi ero portato e che, in assoluto contrasto con quanto ero a contatto, parlava di montagne, di ghiacciai, di alti pini e di vaste zone ombreggiate. Amo in maniera prevalente quei paesaggi, ma ciò non mi impediva di ammirare e assorbire con estremo piacere



Panorama dall'isola

lo spettacolo che la natura mi consegnava in quel luogo, in quel momento. L'isola non era servita da traghetti veri e propri con trasporto auto e moto, ma da vecchi pescherecci, che facevano solamente servizio di trasporto persone. Una piccola piazza che univa la zona dei ristoranti, dei bar e di un pub, alla banchina di attracco, fungeva da parcheggio per poche auto e tanti motorini messi lì come mezzi a noleggio.

Al centro di questa zona, tra le auto, grossi bidoni di diversi colori adibiti ai rifiuti emanavano forti odori che si mischiavano con quelli delle cassette del pesce impilate sul selciato in riva al mare e con gli scarichi dei motori delle piccole imbarcazioni che rientravano dalla pesca notturna. Alcuni piccioni si muovevano indolenti, senza voglia di volare, intorno a quei bidoni per raccogliere briciole di qualcosa. I gabbiani, spinti da una brezza marina, erano impegnati in voli su, giù, di qui e di là come in una continua gimcana, aspettando dei resti di ripuliture di pesce gettate da qualche barca. La mia fantasia mi illudeva di scorgere tra di loro il grande, magnifico "Jonathan".

Da un piccolo peschereccio scese un pescatore con grembiule e stivali di gomma e portando con sé una grossa cassetta di legno colma di aragoste e astici vivi che zampettavano freneticamente a pancia in su: forse consci e incazzati della loro

prossima sorte? E' probabile. Uno sguardo con gli amici e all'unisono: "Ragazzi siamo arrivati nell'isola giusta". Il mio cruccio di aver cannato scelta delle vacanze, che mi aveva perseguitato lungo tutto il viaggio, già svaniva tra quelle chele in movimento, destinate a far parte della nostra dieta alimentare nei giorni di permanenza all'isola. Non amo il caldo, tanto meno il sole a picco e l'abbronzatura, amo l'amicizia nelle sue espressioni e in qualche sacrificio che essa comporta. La scelta di seguire il gruppo degli amici in questo luogo con il suo clima era stata dovuta ad un impegno assoluto con me stesso: una volta arrivato, darmi da fare all'indispensabile, per me, "Ricerca dell'ombra perduta".

Un paio di rinforzate Nike, mi aiutavano a dar sfogo con piacere al mio cammino nella macchia mediterranea e sul ciottolato rossastro. Sparute cicale, nascoste tra i rami di quei pochi alberi presenti nei dintorni, mi accompagnavano con il loro assillante frinire. Laggiù, imbiancati di creme, cuocevano e si consumavano, distesi sulla spiaggia, i resti della compagnia. Si sarebbero rialzati da lì nel pomeriggio avanzato, aragostati e rigidi, con l'immenso desiderio di gettarsi al più presto, sotto una - finalmente! - doccia rinfrescante. Ma, intanto il colore, impronta della vacanza, era salva. La robusta corda di canapa legata al collo di un asino grigio, era fissata ad un anello di ferro che spuntava dall'arido terreno ricoperto da poca erba secca

e paglia. L'asino stava lì impietrito sotto il sole col muso rivolto verso la piccola costruzione dalle sembianze di un mulino a vento a struttura ridotta. L'ombra dell'animale si allungava fino a sfiorare lo sgangherato pezzo di recinto, improbabile protezione del piccolo fabbricato le cui pale, ricoperte di non so quale materiale, erano immobili nonostante il vento di quella giornata. Era tutto artificiale, finto? Probabilmente sì. Appese su una parete pendevano pale, palette, una carriola, un rastrello, un pezzo di rete da pesca, tutto per attrarre i vacanzieri come me presi dalla curiosità e dalla smania di cimentarsi in fotografie pseudo-artistiche. Il risultato finale? Una brutta foto di un brutto pezzo di vecchiume.

Poi la mia fantasia corse al malcapitato asino. Lo scorgevo in controluce, montato da una scarna figura che, sotto il peso di una ipotetica armatura e il capo appesantito da un largo elmo, si chinava in riverenza, o forse mezzo addormentato, verso le pale in quel momento mosse dal vento della mia immaginazione. Con una mano il cavaliere reggeva a malapena le briglie e l'altra era stancamente appesa alla lancia appoggiata con la punta sul cranio tra le orecchie spelacchiate dell'innocuo animale. "Andiamo! Ci aspetta l'aperitivo" mi urla l'amico Carlo. Sorridendo, mi sveglio da quelle immagini donchisciottesche.

Carlo ed io ci eravamo staccati dalla spiaggia e dalla compagnia, nel pomeriggio, per conoscere più da vicino, qualche altro posto all'interno dell'isola. Nel nostro camminare, girovagare, ci apparivano piccole insenature, calette, rocce a picco, ma il mare sempre con sfumature da mozzafiato, blu e verde smeraldo. Io mi ero sganciato dall'ombra del fico e dalla mia lettura preferita, con un po' di riluttanza, soprattutto per l'ombra così tenacemente cercata, trovata e spazzolata, con la speranza di ritrovarla nello stesso stato i giorni seguenti.

Quel luogo era stato da noi scelto come base principale per stare al contatto col mare e la sua acqua trasparente e il sole abbagliante e cocente. L'aperitivo, come ormai era consuetudine, consisteva in "sgajon" di parmigiano, portato in valigia

dalle mie terre, e fresco vino bianco del luogo. Si parlava della giornata, i racconti di Carlo e i miei che riprendevano ciò che avevamo vissuto durante le nostre escursioni pomeridiane o anche solo qualche titolo di qualsiasi quotidiano italiano datato, per poi finire: "noi non ce ne faremo mai una ragione". E via col brindisi. Sul tardi, una buona insalata greca ci preparava a degustare, usando come meglio non è possibile le forchette che ci ha fatto madre natura, gli astici e le aragoste che avevamo scelto fin dalla mattina, direttamente dalla cassetta del pescatore. Quelli erano i momenti durante i quali vigeva un religioso (vocabolo poco in uso tra noi) silenzio.

Il mattino del giorno del rientro verso l'Italia, la sabbia della mia ombra era stata violata più volte da gabbiani e da qualche granchio, inconfondibili le loro orme. Forse volevano dirmi qualcosa? Non ho spazzolato l'ombra del fico quel giorno per un senso di rispetto verso quelle creature, ma calzate nuovamente le Nike, ho salito e scavallato la collina scendendo giù, giù sulle rocce lambite dal mare. La mia piccola canna da pesca, qualche patella per divertimento, ma nulla più. All'inizio del pomeriggio, di ritorno sulla collina per dirigermi verso la partenza dall'isola, sono passato dal piccolo mulino a vento: l'asino era sempre lì, scultura di una vita infame tra gravose some e... stracotti al barolo. Un po' più in là dal basso della spiaggia, un belare di pecora.

M.M.



Mulino a vento

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 fonte di grande guadagno, ci aiutano a mantenere il contatto con i nostri potenziali donatori, a generare curiosità, interesse e a far parlare dell' Associazione.

Riconfermiamo i nostri classici eventi del **Mercatino** presso la **Parrocchia di Mater Amabilis** in **Via Previati** e il **Concerto Gospel di Natale all'Auditorium di Milano Fondazione Cariplo** in **Largo Gustav Mahler**. Di seguito i promemoria per questi eventi.



A sostegno delle attività dell'Hospice Il Tulipano e al progetto di Musicoterapia, **Martedì 24 Novembre alle ore 21:00** al **Teatro Carcano** in **Corso di Porta Romana 63** a **Milano** andrà in scena la commedia in due atti di Enzo Rapisarda **"VECCHI TANTO PER RIDERE"**.

Agenzia incaricata alla vendita dei biglietti: Comedians, Via Col di Lana 8, Milano. Tel. 0283660429. L'incasso sarà parzialmente devoluto a Una Mano Alla Vita Onlus.

Il successo dei nostri progetti è stato possibile anche grazie ai contributi di varie Fondazioni ed Enti. Ringraziamo per la loro generosità: **Fondazione Stavros Niarchos, Fondazione Comunitaria Nord Milano, Tavola Valdese, Fondazione Cariplo, Intesa San Paolo, Fondazione Banca del Monte di Lombardia, Fondazione Prima Spes.**



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
o alla nostra sede in Via G. Govone 56, 20155 Milano.

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 e Fax 02 33101271
umav@unamanoallavita.it

www.unamanoallavita.it

C.F. 97050230156

Direttore Responsabile:
Pier Giorgio Molinari

Redazione:

Marisa Vergani, Valentina Gaviraghi
Maurizio Melli, Alessandra Sardano

Anno XXIX Numero 2 - Ottobre 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 di Milano n. 193 del 07/03/1987

Grafica e Stampa:



printed by www.flyeralarm.com/it