

RACCONTI CORALI SUL VISSUTO DELLA PANDEMIA

Gli Alumni del Master di
Medicina Narrativa Applicata, ISTUD



ISTUD Sanità e Salute

RACCONTI CORALI SUL VISSUTO DELLA PANDEMIA

Gli Alumni del Master di
Medicina Narrativa Applicata, ISTUD



ISTUD Sanità e Salute

*Le narrazioni contenute in questo volume sono state scritte dagli Alumni
delle prime dieci edizioni del Master in Medicina Narrativa Applicata di
ISTUD, svolte tra il 2013 e il 2021*

Introduzione	7
Le narrazioni	11
Le poesie	155
I racconti fantascientifici	201
Ringraziamenti	249



Introduzione

Tra il 19 e il 21 giugno del 2013, a Londra si tenne il primo congresso mondiale di medicina narrativa, “*A narrative future for health care*”, organizzato da Brian Hurwitz e Rita Charon.

Qui partecipavano relatori straordinari delle Humanities for Health e Medical Humanities, tra cui Arthur Frank, Trish Greenhalgh e John Launer. Il discorso di chiusura tenuto da Charon e Hurwitz fu motivante ed emozionante: “*questo è solo l’inizio, ovunque noi saremo nei diversi paesi, porteremo avanti la pratica narrativa per la Salute e per la Sanità*”.

Ricordo i miei passi mentre camminavo all’uscita del congresso da sola con i miei pensieri: non possiamo stare fermi, anche noi italiani abbiamo tanto da dire.

Fu così che ne parlai al Management di ISTUD e Marella Caramazza, incrociato il mio entusiasmo disse “facciamone un Master, subito, senza perdere tempo”. Avevo chiare due direttrici in testa: la prima era che la nostra cultura italiana mediterranea non doveva essere colonizzata dalla cultura anglosassone, ma integrata con essa. La seconda era che il master doveva essere applicativo, applicabile, realistico, non solo un formato letterario di svago e intrattenimento. Voleva e vuole portare un beneficio tangibile alla Sanità e alla Cura.

Scrissi le lettere ai possibili docenti d’oltralpe per invitarli al Master di una scuola italiana - non accademica - e accettarono la scommessa. Quello fu il primo vero segnale che questo percorso poteva prendere il largo, arricchendosi con il confronto internazionale.

La prima edizione aveva un numero piccolo di partecipanti – 13 e fu magnifica: tredici più noi docenti pionieri di una formula mista tra teoria e pratica. Noi di ISTUD davamo più

aiuto nelle strategie di comunicazione ai partecipanti rispetto ai loro colleghi. Le domande, infatti che gli altri ponevano nei luoghi di cura erano “ma cosa stai frequentando”? “ma cosa è la medicina narrativa?” “è una medicina seria?” che non ad aiutarli nelle analisi delle loro narrazioni raccolte. E poi seguirono altre dieci edizioni dei Master in Medicina Narrativa Applicata, dal 2013 al 2021: 218 partecipanti. Principalmente medici, infermieri, psicologi, associazioni di pazienti, farmacisti, ma anche imprese e altre professioni coinvolte nel mondo della cura.

Quanti progetti grazie al Master in Medicina Narrativa Applicata sono stati avviati, perfezionati, portati a termine concretamente nelle realtà sanitarie? Noi abbiamo fatto solo da sistematizzatori e catalizzatori: il resto lo hanno compiuto tutti i partecipanti del Master.

I ringraziamenti vanno a tutti coloro che hanno reso possibile il Master: tra i docenti ISTUD, Paola Chesi, coordinatrice che lo ha seguito con affetto e dedizione, Luigi Reale, Delia Duccoli, Nicola Castelli e nella Faculty del Master in queste edizioni Teresa Casal, Christian De Lorenzo, Carol Ann Farkas, Isabel Fernandez, Dien Ho, Brian Hurwitz, Vera Kalitzkus, John Launer, Stephen Legari, Susana Magalhaes, Irina Markovina, Jonathan McFarland, Silvia Rossi, Marta Soares, Maria Vaccarella, Neil Vickers, Manuella Walker. Ancora grazie alla SIMEN, Società Italiana di Medicina Narrativa con il Presidente Fondatore, Antonio Virzì e il presidente in carica, Stefania Polvani.

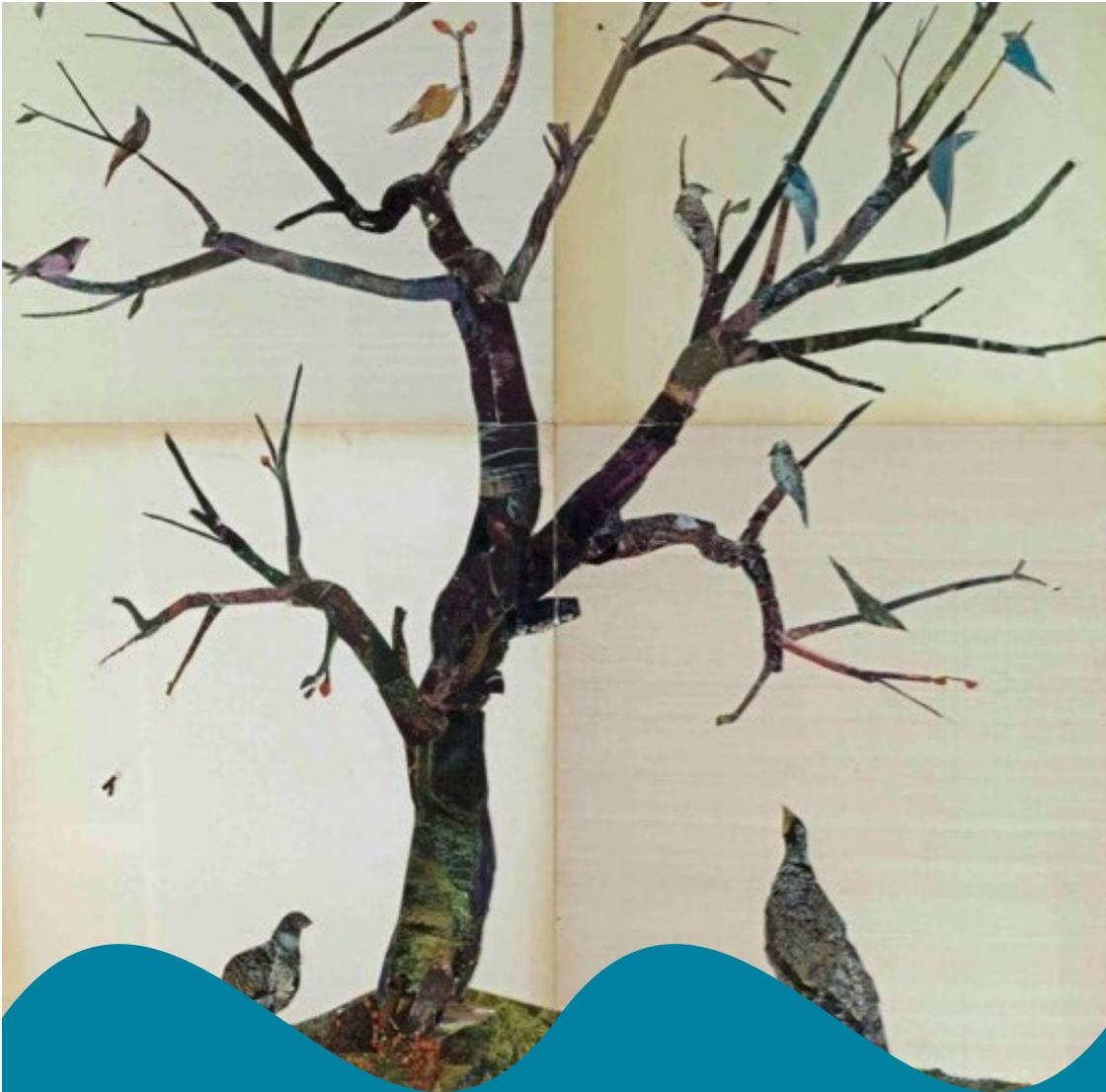
Un particolare grazie a tutti gli autori di queste cronache narrative in tempo di Covid-19, di poesie disperate e di speranza, e di chi ha scritto racconti di fantascienza. Questo ultimo genere non è contemplato al Master di Medicina Narrativa, ma

in seguito a quello che abbiamo e stiamo attraversando il riferimento alla distopia e all'utopia ci è sembrato congeniale.

Maria Giulia Marini

Direttore Scientifico e dell'Innovazione dell'Area Sanità di ISTUD

Presidente di EUNAMES, European Narrative Medicine Society



LE NARRAZIONI

Il mio vissuto della pandemia, ieri, oggi e domani...

SE LA SPECIE UMANA SI ESTINGUESSE

Giovanna, medico neurologo

Ricorderò la limitazione della libertà, i litigi tra i miei figli annoiati, il terrore spesso ingestibile di parenti e pazienti, la volontà di ribellarsi sapendo di non potere, la certezza che si stessero commettendo molto errori...il pensiero che se la specie umana si estinguesse non sarebbe un gran male per questo pianeta. Ma questo non sarebbe un finale piacevole, per cui concludo con la speranza che la paura, in gran parte sepolta, sia nutrimento attivo di una futura intenzione e creazione luminosa.



PAPAVERI ROSSI

Roberta Portelli, psicologa psicoterapeuta

Rosso. Rosso come la giacca che portavo in quel periodo e che rientrando dal lavoro lasciavo all'aperto, sotto il portico di casa, insieme alle scarpe e alla borsa, sperando che il sole mi aiutasse a impedire il libero accesso del virus all'interno delle mura domestiche. Rosso come la passione che mi animava in quei mesi, per oppormi al bianco di tutte quelle morti senza sangue, improvvise e ancora inspiegabili. Rosso dei papaveri fioriti in mezzo alla pietraia il 4 maggio, giorno in cui finalmente mi sono riavvicinata a piedi a un ambiente naturale. Durante il primo lockdown, ho proseguito la mia attività di consulenza presso l'Unità di Cure Palliative domiciliari: il nostro era un servizio considerato essenziale per la popolazione. L'attività privata in studio, invece, si è molto ridotta: troppa paura, troppa angoscia. Non era il tempo di guardare in faccia le proprie emozioni, i propri vissuti, l'emergenza sanitaria sembrava avere la precedenza su tutto. Potendo uscire con regolarità mentre tutto si fermava mi sono sentita una privilegiata. Ed ero anche terrorizzata, in preda ad un terrore mai provato prima: avevo timore di contagiarmi e di contagiare i miei familiari. Per giorni e giorni non ci siamo abbracciati. Lavorando durante il primo lockdown ho visto "il mondo là fuori" dal vivo e non solo attraverso un filmato del telegiornale o un video su internet. Era impressionante, e bellissimo. Giorni e giorni di una primavera strepitosa, e deserta di umanità, di macchine e di rumore. Il silenzio era assordante, squarciato a tratti dalle sirene delle ambulanze. In quel periodo, nelle comunicazioni, si sprecavano le metafore di tipo bellico: il virus era il nemico, i sanitari erano in prima linea, le città erano assediata. Quando ho visto gli

accessi al centro di Brescia, la città in cui lavoro, presidiati dalle forze dell'ordine e i camion militari trasportare le bare dei deceduti in via Borgo Palazzo a Bergamo ho temuto per tutti noi, per la nostra sia pur imperfetta democrazia. Se ripenso a quel periodo con uno sguardo verso il futuro vedo ancora il Rosso, il fuoco sotto la cenere. Sia pure angosciata, ero consapevole che c'era la possibilità di tenere viva la passione, l'energia, la positività. Perché, dopo, ce ne sarebbe stato un gran bisogno.

Quando è iniziato il primo lockdown avevo da poco avviato, insieme al mio consorte libraio, un gruppo di lettura. Il Master in medicina Narrativa aveva riattivato le antiche passioni per la lettura, la scrittura e la condivisione in gruppo. Eravamo, allora, una dozzina di persone: amici cari, clienti affezionati, grandi lettori. Non potendoci più incontrare di persona, ci siamo inventati di proseguire le attività utilizzando una chat di WhatsApp. Questa scelta "minimale" ha consentito a tutti di rimanere in contatto con gli altri: siamo rimasti attivi ed in confronto sulle nostre letture. Abbiamo poi, via via, accolto nuovi partecipanti, ed ora siamo una cinquantina di persone e facciamo progetti per il futuro, dagli incontri con gli autori ai fine settimana letterari, al creare altri gruppi di lettura. Fra tutte le esperienze nate e risorte in questo periodo (sono fortunata, per me sono state tante!) mi piace ricordare questa: una piccola comunità di persone che ha conservato passione, confronto e condivisione, e che via via si è scoperta più forte, più numerosa e più accogliente. Rosso, rosso e ancora rosso.



Papaveri rossi

FARE TESTAMENTO

Carla Galvani, counselor

Anche oggi sono viva. Era tutto strano, inverosimile, le prime notizie dei telegiornali sembravano lontane ma poi tutto si fece presente qui in ogni dove. L'unico argomento dominante era il virus. Era attonita, non riusciva a sentire né paura né preoccupazione, era sospesa in un limbo. Aveva chiuso l'ambulatorio, disdetto gli appuntamenti programmati, con messaggi e telefonate.

Poi il silenzio, il nulla. Le giornate erano improvvisamente ammutolite, trasformate. Aveva pensato che questo isolamento le avrebbe permesso di leggere, fare attività che aveva rimandato per mancanza di tempo, invece si ritrovava inconcludente. Chiusa in casa non riusciva a fare nulla se non le usuali attività di sussistenza. Si aggirava negli spazi domestici come un automa, faceva qualche telefonata alle persone care per mantenere i contatti col suo mondo prossimo. Anche le biblioteche e le librerie erano chiuse. Aveva fatto provviste da poco di libri e aveva pensato che si sarebbe dedicata alla lettura, ma l'attenzione non teneva, leggeva qualche pagina e poi chiudeva il libro per sentire le ultime notizie. Riprendeva la lettura e non riusciva a riprendere il filo della narrazione interrotta. Niente, un disastro. Il sole si faceva più caldo, ci sarebbero stati dei lavori da fare nel giardino. Si aggirava tra le piante la mattina, con la tazza del caffè e guardava, non sapeva bene neanche lei dire che cosa. La figlia le lasciava la spesa sul gradino di casa e raccomandava costantemente di non uscire. Le sembrava una situazione surreale. Dopo un po' la saturazione la travolse. Decise che sarebbe uscita per delle commissioni. Bardata come si doveva, affrontò l'esterno. La prima impressione che la colpì

fu una sensazione di disorientamento spaziale. Le sembrava di non riuscire più a stare in equilibrio. Gli spazi aperti le davano incertezza nel camminare, nel tenere la direzione. Le strade erano deserte. Rare automobili passavano e le poche persone che vedeva stavano su marciapiedi opposti. Se qualcuno era sullo stesso marciapiede, prontamente provvedeva ad attraversare la strada. Al supermercato si entrava con il numero di accesso, due persone per volta e chiamavano loro, gli addetti. I pochi, fuori in attesa, erano tutti lontani. Chi non aveva ben sistemata la mascherina subito veniva redarguito da qualche altro che si era assunto il compito di controllore. Altro che "tutti insieme ce la faremo" sembrava piuttosto "l'un contro l'altro armati". Due sue persone care lavoravano in ospedale e sentiva tutti i giorni, telefonicamente in diretta, i loro racconti. La situazione era proprio preoccupante. Pensava a loro dentro gli scafandri protettivi tutto il giorno, non solo non avevano il tempo per ingurgitare un boccone di cibo ma nemmeno quello per fare pipì. Quella si faceva al mattino e alla sera al ritorno a casa. Di questo non ne parlavano ai telegiornali. Lentamente ha incominciato a riconoscere la sua paura, a darle cittadinanza nella sua coscienza lasciando che si sgretolasse lentamente la corazza delle difese. Ha incominciato a pensare alla sua possibile morte. Non che questo pensiero le fosse estraneo ma, date le circostanze lo sentiva piuttosto prossimo. "E se toccasse a me"? Si diceva. Aveva pensato di fare testamento, non scrisse ma lasciò detto a chi avrebbe lasciato i suoi tanti e preziosi libri che l'avevano nutrita in tanti anni di lavoro e di vita. Sentiva telefonicamente qualche paziente. Si infittirono in quel tempo messaggi e telefonate.

Ad un certo punto, non so come, le venne in mente di recuperare un'attività di sua madre, che tutte le settimane, la domenica mattina accompagnarono la sua infanzia e adolescenza.

L'attività manuale aiuta a scacciare i pensieri parassiti ed è proprio un buon tampone per la mente. Inizii così a fare la pizza, la pasta, a stendere la sfoglia col matterello. La sfida era farla rotonda. Poi le tagliatelle le regalava. Durò un po' di tempo quell'attività, poi lentamente e velocemente insieme, quei mesi d'isolamento finirono. La ripresa fu lenta, uscire sembrava una nuova esperienza. Incontrava persone mascherate che la salutavano e lei le riconosceva dalla voce. Affinò l'osservazione dello sguardo altrui, dei diversi modi di camminare delle persone per poter aggiungere ulteriori elementi di riconoscimento. Come in una nuova dimensione, si trovò anche lei ad osservare se la mascherina che indossavano gli altri era posizionata correttamente, ad osservare con sguardo torvo i ragazzotti che la disdegnavano. Riprese gli incontri con i pazienti e ricominciarono i racconti. Una specie di fatalismo la avvolse e continuò con le precauzioni prescritte con la consapevolezza del limite e l'accettazione del rischio, come del resto è per tutti i giorni della vita. Si ripromise di entrare intensamente nel presente cogliendo le piccole cose, imparare le molteplici sfumature dell'esistenza propria, altrui, della natura e di tutto questo gioire lasciando sempre un posto al convitato di pietra, la morte.

LA TRINCEA SILENZIOSA DEI NON-PENSATI

La residenzialità psichiatrica ai tempi del CoViD-19

Emanuele Martignoni, educatore professionale sanitario

C'è un mondo in prima linea che sta combattendo la sua battaglia al Coronavirus senza che se ne abbia sentore o clamore. Provate ad immaginare una programmazione della quotidianità votata al reinserimento sociale e all'integrazione col territorio, una serie di attività che vanno a sondare la sfera emotiva col fine di conciliarsi con un mondo da sempre rifiutato o nemico, il desiderio più volte ostentato e spesso realizzato di poter "uscire a fare qualcosa". Ecco. Adesso provate ad immaginare che una mattina i vostri operatori in turno vi riuniscano per dirvi che siete blindati: nessuno può uscire, nessuno può entrare. Punto. Ah, non si può nemmeno darsi la mano e elargire abbracci, in sala pranzo si entra a turno mantenendo le distanze, sono sospese le attività di gruppo, le gite, lo sport, il caffè al bar. Ah, i vostri operatori d'ora in poi li vedrete sempre dotati di mascherina e guanti. Ah, tutte le mattine vi verrà presa la temperatura. I notiziari li guardano, in residenzialità psichiatrica, quindi a conti fatti, gli ospiti ben sanno che cosa stia accadendo. Eppure la notizia resta sospesa tra l'incredulità e la resistenza.

Bella cosa vi siete inventati per non farci uscire.

Detta così farebbe sorridere. Eppure è un ritornello che torna sovente. Da non crederci. Vaglielo a spiegare che oltre quel cancello stanno morendo migliaia di persone. Che siete fortunati perché la Direzione Sanitaria è stata lungimirante mettendovi in salvo per tempo. Paradossalmente, il pericolo siamo noi

operatori che entriamo e usciamo, arriviamo e andiamo via e torniamo per il turno di domani: infatti ci vedete sempre con la mascherina addosso, per proteggervi, sia mai che qualcuno di noi possa essere asintomatico e portare a spasso il virus senza rendersene conto.

Beh, quindi che cosa facciamo oggi?

È l'altra frase, interrogativa questa volta, che torna spesso. E il sottinteso è: se non possiamo fare gruppi, che cosa ti inventi stavolta? Mi invento che questo tempo, incredibilmente, sta diventando un tempo propizio. Ci inventiamo che stiamo camminando su un filo sottile, equilibristi sull'abisso: il bilanciare porta scritto da un lato leggerezza, dall'altro paura. Ci inventiamo che a marzo arriva la primavera, e allora una mattina vi leggo una manciata di poesie e vi chiedo di provare a scrivere qualcosa su questa stagione, e mi accorgo che anche i vostri scritti raccontano la leggerezza e la paura:

1. Con nostalgia penso alla primavera della mia infanzia, tutto era diverso, la natura si svegliava lentamente diffondendo tutt'intorno un fresco venticello con un sole tiepido che riempiva i cuori di gioia. Adagio adagio la natura si risvegliava, gli alberi aspettavano a germogliare, le primule le viole e prima ancora i bucaneeve vicino ai fiumi. Le donne che vivevano vicino ai lavatori lavavano la biancheria e ricordavano tempi ancora più remoti. Ora la primavera è diversa, odor di morte e di fuoco, il male avanza irrompendo in viali, vicoli e città. Ora vi saluto e vi bacio figli miei sperando che tutto si sistemi e arrivi un tempo migliore.

2. Viva la primavera, basta gelate sui prati, ora ci appare del colore che rende festa ad una stagione che anno dopo anno compie il suo tragitto naturale di rinascita, anche per noi.

3. La primavera è un racconto perché è nata dai poeti meravigliosi, abbiamo sentito che cantano gli uccelli, vorrei dare un grosso abbraccio a miei cari, ciao papà, ciao mamma.

4. DEL MIO PASSATO

Io ho conosciuto una donna molto furba molto in gamba, ma anche molto vanitosa e birbona. Pur pregando Maria che Tu sia nei miei sogni, ti rivedrò raramente. Io qui solo lo sai, potrai tornare a casa con tuo figlio, che forse sarai solo un bisbiglio.

Allora decidiamo che tutte le settimane cerchiamo di radunarci insieme almeno una volta, sparpagliati in due stanze per tenere le distanze, per raccontarci quello che sta succedendo e come state vivendo questo momento. Vi faccio sentire la mia paura: vi parlo di una città deserta, di negozi chiusi, di strade vuote piantonate dalla polizia, di persone che muoiono senza poter tornare ai loro cari. Di un amico che mi è stato portato via dal virus. Vi racconto che nell'ultimo mese ho visto i miei bambini solo una manciata di volte. Che la gente esce solo per fare la spesa e, chi deve, per andare a lavorare. Vi racconto che i colleghi che in questo momento stanno in mezzo all'emergenza sono considerati degli eroi, faccia a faccia con la fine per elargire gesti di cura e speranza. E vi dico che sono fortunato ad incontrarvi tutti i giorni, che sono contento di vedere che continuate a stare bene e che riuscite a stressare gli operatori per l'ennesima bottiglia d'acqua e per l'ora in cui fare merenda. Sembra una scemenza, ma l'insieme di queste piccole cose, che per voi paiono problemi insormontabili, scandiscono una quotidianità che si è scomposta poco, che necessita di rituali cadenzati e di un affaccendarsi apparentemente afinalistico dietro piccole cose che danno ritmo al tempo. Il rito del caffè al bar con gli amici per noi sembra un ricordo lontano e non sappiamo bene quando tornerà, i pranzi in compagnia ci sembrano

un miraggio, sedersi a dire tutto e niente a qualcuno sulla panchina di un parco è qualcosa che adesso ci manca da morire. Qui dentro, con voi, tutte queste cose accadono ancora. In un tempo immobile che sembra fuori dal tempo reale, alle dieci del mattino e alle tre del pomeriggio le moke cantano sulla stufa, il caffè viene condiviso tra quattro chiacchiere e due imprecazioni, all'ora dei pasti si racconta di tempi lontani e di improbabili progetti futuri, al primo tepore di primavera si gode del parco della villa dove merli e cornacchie non temono la vicinanza dell'uomo, il picchio verde martella i tronchi dei cedri, la gatta appare e scompare portando notizie dal mondo di fuori e non è così raro scorgere la volpe furtiva tra i cespugli. È così che succede che, pur trovandoci dentro la frenetica e furiosa battaglia contro quel nemico invisibile che ha fermato il tempo "normale", pur trovandoci nel contesto di un ospedale, la vita qui è rimasta sospesa e continua col suo andare silenzioso e non ostentato agli occhi della civiltà là fuori. Il luogo dove stanno persone non pensate da un mondo che collassa, è il terreno di una lotta ben più profonda contro un male di vivere che non ha una forma visibile al microscopio, che però ha il volto di questi uomini e queste donne che poco sanno e nulla hanno visto di quel che accade oltre il cancello, un volto che necessita di piccoli gesti di cura e di attenzione per portare a termine vincitore l'ennesima giornata uguale.

Vi sono grato, signori miei, per questo incessante logorio. Perché mai come oggi mi state insegnando che la vita vince e va avanti, mi state raccontando che voi siete in trincea ogni giorno da decenni per accaparrarvi una briciola di felicità da un'esistenza che non è stata buona. Mi state ricordando l'importanza delle piccole cose. E riuscite per qualche ora, il tempo di un turno ospedaliero, a far sì che restino fuori da quel cancello le

mie paure. Con il canto della pioggia leggera di marzo, il caffè di domani allevierà ad entrambi una pena. (Marzo 2020)



L'EGGREGORE DIFFUSO

Sonia Tagliapietra, infermiera

Il mio primo ricordo di questa pandemia è legato ad una sensazione. Ero di turno in reparto, si parlava della situazione eccezionale che a fatica comprendevamo, ed il medico presente esprimeva una fastidiosa energia negativa. Di fronte a qualsiasi problema tendo sempre a prendere tempo, e la veemenza di quel medico, tra l'altro donna, con cui dichiarava la sua enorme preoccupazione, era per me intollerabile. Poi altri fatti si sono infilati, gli uni dopo gli altri, come perle-anelli più o meno grandi, in una collana-catena di cui non si sarebbe mai potuto stabilire la lunghezza. Ormai ci eravamo dentro tutti. Se è vero che quando l'acqua arriva alla gola occorre imparare a nuotare, ognuno di noi, chi più chi meno, ha dovuto prendere consapevolezza di questa necessità. E per quanto riguarda me stessa, perseguire il mio ritmo per fare questo passaggio, ha avuto una grande importanza. La preoccupazione è una compagnia di cui faccio volentieri a meno, ma in qualche occasione è stato necessario sedermici accanto. C'era il frastuono del mondo, impossibile non sentirne gli effetti. Ne ricordo il sintomo prevalente: una grande stanchezza mentale. Avrei voluto continuare a vivere nel qui e ora, godendo dei piccoli immensi piaceri del momento presente, ma spesso il pensiero si faceva caotico e veniva risucchiato dall'eggregore diffuso. Mantenersi centrati non è stato facile. Come sempre mi ha aiutato la ferma convinzione che tutto ciò che accade ha un senso. E in questo caso il senso sarebbe certamente stato altissimo. Si trattava solamente di saper attendere, riempiendo tale attesa di speranza e desiderio di bene. Se ce l'ho fatta? Certamente! Seguire il mio ritmo

e non quello del mondo è stato provvidenziale. Ho potuto guidare la mia traversata senza subire grandi contraccolpi.

Oggi sono un sanitario consapevole. Molte idee erano già presenti in me su ciò che doveva essere una buona sanità. E ora ne ho la certezza, e una forza che mi spinge a credere che la passione, la competenza e la perseveranza tragheranno definitivamente fuori dal pantano il sistema salute-malattia. Perché la pandemia non ci ha mostrato solo le cose che non funzionano, anzi sta contribuendo a fare emergere tutto il tesoro di sapienza che nel frattempo ha tenuto insieme il sistema. Fa più rumore un albero che cade che una foresta che sta crescendo. E l'immagine che ho del futuro è una splendida e rigogliosa foresta primigenia.

C'ERANO UNA VOLTA "GLI ALTRI"

Piero Bottino, medico

L'altro, un virus che cammina, un pericolo. Un incontro clandestino, due parole con l'amico scambiate dalla finestra, stando attenti a non avvicinarsi troppo, con la mascherina ben posizionata su bocca e naso.

L'altro, una necessità per fare la spesa, ricevere a casa cibo e oggetti che prima mai avrei pensato di comprare sulla tastiera di un computer. L'altro, la cassiera del supermercato, spaventata dalla gente che si avvicina, dal denaro che deve contare e che può essere pericoloso. Il ragazzo delle consegne, che lascia i pacchi fuori dalla porta. La figlia, che, per il bene dei genitori, non li vede per mesi, lasciando sul pianerottolo le borse del cibo.

L'altro, il parente, fratello o genitore, visto su uno schermo, salutato e sfiorato virtualmente. L'altro, colui che cura, a cui affidi speranze di guarigione, ricerca di ossigeno per respirare, un tampone per sapere.

La pandemia, fin dal suo inizio, ci ha immediatamente e precipitosamente fatto vedere la nostra dipendenza da chi ci sta intorno, in modo quasi violento e certamente necessario. Le altre persone sono diventate nemiche, portatrici di virus, ma anche essenziali per la vita quotidiana.

Credo sia stata una scoperta nuova, in un mondo sempre più iperconnesso e, nello stesso tempo, sempre più diviso. Il contatto on line è stato prezioso e, a volte, indispensabile, ma ci ha anche fatto riscoprire la necessità, quasi fisica, dello sguardo non mediato, della parola sentita e non trasmessa. La

stretta di mano, diventata un tabù, ci ha fatto pensare alla potenza del tocco, che da sempre accompagna il saluto, quasi a condividere, per un attimo il calore della pelle e della nostra umanità.

Le parole diventano fiumi in piena. Quando si può non si resiste a parlare del virus, delle terapie, dei tempi. Finirà! Finirà?

Ci si raccontano storie di contagi, di malattia, di paura.

Il lavoro scompare per un po'. Si scopre che si può vivere senza, ma solo per poco. Si può lavorare da casa, basta un PC e internet. I colleghi dove sono? Non si può più criticare, arrabbiarsi, combinare uscite dopo il lavoro, parlare di figli e viaggi, soldi e mutuo. I colleghi, un altro modo di vivere l'altro. Ci sembravano inevitabili, ora sono scomparsi.

La scuola perde i banchi, l'odore delle aule, gli scherzi tra compagni, i primi amori. Gli sguardi dei professori, le carezze delle maestre. Si perde la relazione, muore la vita che forma, rimane, via web, l'apprendimento.

Chi cura è diventato un eroe, un esempio applaudito dai balconi. Gli sono state dedicate canzoni, servizi infiniti in televisione, foto e articoli.

L'incertezza della pandemia ha fatto capire l'importanza del "prendersi cura" quando una terapia non c'è, quando la morte è una possibilità concreta che arriva improvvisa. Chi esce dalle terapie intensive è fortunato, racconta e condivide esperienze e paure.

Negli ospedali non si entra più, se non per lavorare, da eroi, o per sopravvivere.

I contatti sono spariti, l'altro è di nuovo un nemico, un portatore di malattia più importante del calore di un incontro con chi soffre. Eppure si deve fare così, non c'è altro modo.

I reparti Covid sono luoghi misteriosi, quasi magici, chi ci lavora porta poi all'esterno racconti infiniti di fatica, paura, soddisfazione, ansia.

Chi ci lavora vive isolato dagli altri, dalla famiglia e dagli amici perché può essere lui portatore di malattia e non di cura.

Le città sono senza gli altri. Sono vuote, senza vita. Tornare a casa è un viaggio in un paese nuovo, disabitato. Ogni attività è sospesa, un gruppo di persone è una rarità. Ci sono ordinate code fuori dai supermercati, come in Italia nessuno è abituato a fare.

Tornare a casa è un momento di libertà. Essere medico, infermiere, operatore sanitario, vuol dire essere libero di percorrere strade diverse senza timore di essere sanzionato, per stare fuori ancora un momento, guardare un campo fiorito, respirare aria dal finestrino. Poi si sta a casa, chiusi.

Poi tutto questo pian piano scompare, si torna a vivere quasi come prima.

Oppure no?

L'altro è sempre un pericolo, si cambia marciapiede se si incrocia un camminatore sul proprio lato, si porta la mascherina, che diventa da introvabile oggetto necessario a simbolo del lusso e del designer. Non si può stare in gruppo ma si può uscire.

Ma la paura si riduce, il virus c'è ancora, o forse no.

L'altro che cura diventa un fastidio, poi un nemico, poi un assassino.

Il rimedio ci sarebbe, ma forse non è vero.

L'altro, quello che ci guadagna, è a capo di tutto. Ci controlla, ci manipola.

L'altro. C'è sempre un altro che decide per noi.

Ora vorremmo essere soli a decidere: "la mia salute è più importante della tua".

Ma allora dove è andato a finire l'altro? Dove sono i discorsi, le strette di mano, il ritrovarsi al bidone dell'immondizia per due minuti di chiacchiere?

Cosa possiamo imparare da tutto questo?

O, forse, la domanda più giusta è chiedersi se nella nostra società, così moderna e infallibile, siamo ancora in grado di imparare.

Imparare significa raccogliere cognizioni nuove ma poi anche usarle, metterle in pratica. Significa cambiare qualcosa, modificare il nostro modo di vivere, magari in meglio.

Se, dall'alto, un osservatore potesse guardare le nostre giornate, oggi, dopo tanti mesi dai primi casi, vedrebbe davvero qualcosa che cambia? Vedrebbe rapporti più umani, più solidali?

Potrebbe forse assistere alla riscoperta delle relazioni nella loro essenza più umana, fatta di sguardi, parole affettuose, gesti semplici ma necessari?

Oppure un mondo ostile, nevrotico, dove il tutti contro tutti sta diventando la regola?

L'altro un nemico, uno stolto, un assassino, un idiota. Gli altri, diversi da me, da sterminare, rinchiodere, far sparire.

Forse la vera pandemia è questa.

Il virus ha fatto emergere l'incapacità di essere davvero umani, di scegliere vie di equità e giustizia.

I mille casi di altruismo, speranza, dedizione al lavoro e alle persone sono eccezioni o regole? Sono l'antidoto alle malattie o vecchi rimedi ormai obsoleti?

Le gravi crisi costringono a fare delle scelte. Rendono necessaria la decisione sulla via da percorrere.

Una delle possibilità che ci rimane, da persone umane e senzienti, è quella di narrare. Non stancarci di raccontare la vita, il quotidiano, il diverso da noi. Raccontare è ciò che da sempre ci caratterizza come persone, fin dai primi disegni rupestri dei nostri antenati.

Raccontare per vivere, per non perdere coscienza di ciò che succede. Il conflitto nasce quando non c'è spazio di narrazione e di ascolto. Oggi non ci si ascolta, i dibattiti sono una fiera dell'urlo. Eppure, per chi cura, la consapevolezza del bisogno di essere ascoltati è quotidiana. L'isolamento ha annullato la narrazione, ha nascosto ansie e paure dietro maschere e schermi. Raccontarsi può ridare senso, può far ritrovare umanità. Può far diventare nuovamente chi cura un eroe, se l'ascolto, ai nostri tempi, è un atto di coraggio. Ascoltare vuol dire stare in silenzio, dare spazio, accogliere ciò che l'altro

dice per come è, senza giudizio. Non accettare ma neanche distruggere.

Potrebbe nascere una pandemia dell'ascolto? Forse sì, se riuscisse a scoprire che ascoltando si riscopre la natura dell'altro, come persona e non come nemico. Il migrante che narra la sua storia da invasore diventa persona. L'infermiere stanco che racconta la sua giornata si trasforma da assassino a colui che cura.

Domani, quando finirà, chi ascolteremo? Chi urla più forte o chi ha saputo stare in silenzio ed esserci, così, semplicemente?

Un virus, una piccola particella che ha bisogno delle altre cellule per vivere, ha messo in crisi imperi economici, attività, scuole e ospedali. Ha minato le nostre certezze.

Un piccolo, insignificante virus.

Lo ascolteremo, impareremo?

Oppure altri virus, più dannosi e violenti, che si nutrono dell'altro come nemico da sfruttare e distruggere ci accompagneranno per sempre, senza vaccini e anticorpi. C'è una sola terapia, restare umani.

LA PROTAGONISTA DI UN FILM

Eliana, assistente sociale

Il mio vissuto durante la pandemia è stato qualcosa di indescribibile ancora adesso ricordo con stupore il silenzio, le strade vuote ed il disorientamento di noi tutti... la sensazione più forte è stata proprio quella di fare i conti con il vuoto della città accompagnato da grande paura e timore per il futuro all'interno della propria abitazione... ancora oggi, questa sensazione mi rievoca un ricordo quasi surreale... come essere stata la protagonista di un film ma senza sapere come muoversi per la prossima scena sul set di questa realtà che ad un tratto si è trasformata in qualcosa di incerto dove molte sicurezze sono crollate ed il silenzio è diventato "assordante".

È TUTTO VERO: NARRAZIONE DI UN ASSURDO!

Rosa Aura, assistente amministrativa

9 marzo 2020, prime ore del pomeriggio, mi trovo in ufficio... d'un tratto giro lo sguardo e vedo, attraverso la porta dello studio aperta, passare un astronauta! Provo una sensazione strana. Quella figura mi mette addosso inquietudine, mi spaventa! Ma, non è un astronauta. È un addetto al trasporto di materiali pericolosi! Tuta, guanti alle mani, calzari ai piedi, maschera e casco...con premura, corre in direzione del laboratorio adibito all'emergenza COVID, tenendo in mano una valigetta sigillata piena di campioni di sangue da lasciare proprio là, dietro quella vetrata, che separa la zona uffici, dove mi trovo, dal laboratorio di Igiene e Microbiologia del dipartimento PROMISE del Policlinico di Palermo.

Fino a quel giorno avevo udito le notizie inquietanti e visto le immagini che arrivavano dalla Cina e poi, via via, dal resto del mondo fino all'Italia. Quella che era iniziata come un'influenza si era, in tempi velocissimi, trasformata in una PANDEMIA incontrollata. Tanta ansia, tante preoccupazioni, tanta paura, tante incertezze... ma tutto, fino a quel momento, sembrava lontano... Ora non più! Adesso il VIRUS KILLER era arrivato! Il COVID bussava insistentemente alle porte di casa. Anzi, non bussava, ma, prepotentemente avanzava, generando contagi, sofferenze, terrore e morte ovunque!

Il 12 marzo ero già in smart working e, come lavoratrice fragile, ancora oggi godo di questa opportunità lavorativa.

Da allora tutto ciò che è accaduto sembra un brutto film dove mi sono ritrovata spettatrice e protagonista insieme.

Quanti stati d'animo si sono accavallati, solo Dio lo sa...un bombardamento continuo! Il lockdown, l'isolamento, la paura ogni volta che mio marito usciva a fare la spesa, la prima mascherina che gli ho fatto seguendo un tutorial in TV con la carta forno, il pensiero a mia mamma, anziana rimasta a casa sola, a mia sorella, alle nipotine a tutti i parenti, amici, conoscenti, ma anche a tutte le vittime impotenti piegate dallo stesso flagello.

Certo, non potrò mai cancellare dalla mia mente ciò che ho provato e quanto dolore in quelle scene strazianti dei camion dell'esercito che portavano via le innumerevoli bare accatastate, piene di uomini e donne morti soli, lontani dagli affetti, senza conforto e con atroci sofferenze. È devastante solo immaginare il dolore di quei familiari, costretti a vivere quei momenti da lontano o peggio ad apprendere, dopo giorni di disperazione, che un loro caro era deceduto in un qualche ospedale ed a volte senza neppure sapere dove. Così come non potrò mai dimenticare quell'Uomo vestito di bianco che da solo ed a piedi avanzava su una deserta strada di Roma per raggiungere la Chiesa dove era custodito il Crocifisso miracoloso...lo stesso che la notte di Pasqua era esposto in Piazza San Pietro. Da ogni dove, abbiamo seguito in TV, pianto e pregato durante la funzione Pasquale. Tutti in casa e isolati. INTERNET ci è venuta in aiuto anche in questo campo: si organizzavano incontri telematici di preghiera nella speranza che dall'Alto arrivasse una soluzione che mettesse fine alla tragedia che stavamo vivendo. Nel frattempo si cercava di non perdere la speranza e si trovava la forza di reagire: si cantava nei balconi e si ballava a distanza, ma insieme. In casa si riscopre il piacere della lettura e della scrittura e si capisce quanto è potente la forza che generano e quanto possano essere di aiuto specie nei momenti difficili. Si ritorna ad apprezzare il piacere di preparare i cibi in casa...dal pane, alle pizze, ai dolci... il piacere di stare con la

famiglia riunita, il piacere di gustare le piccole cose... si cerca di non pensare a ciò che terrorizza e si mette su qualche chilo! Le notizie, però, non sono buone, arrivano e, in TV, miriadi di esperti parlano, parlano, parlano... tirano fuori stime, danno numeri, aggiornano sui casi, sempre più elevati, di contagi, di morti, ma anche di guariti. Invitano alla prudenza ed al rispetto delle norme.

Medici ed infermieri sono distrutti. In prima linea, lottano tra la vita e la morte e molti soccombono! Angeli silenziosi ed instancabili cercano di strappare tanti uomini alle grinfie della morte.

Il loro esempio mi commuove e per gratitudine e rispetto per il loro impegno scelgo di continuare a lavorare con più dedizione mantenendo immutata la gestione lavorativa, nonostante le difficoltà.

Il Governo, dall'alto, propone ed impone comportamenti, chiusure, ma, con il tempo, la gente comincia a stancarsi... Si sente la stretta. Tante persone non riescono ad affrontare il momento e la paura genera violenza specie all'interno dei gruppi familiari, aumentano i casi di violenza domestica. Fuori tante attività sono costrette a chiudere... ma altre si reinventano e capiscono che bisogna cambiare marcia e iniziare a produrre ciò che è necessario in questo preciso momento. Nei laboratori di tutto il mondo si cerca, insieme, un rimedio e poi, finalmente, una luce all'orizzonte... una speranza c'è il VACCINO! Ringraziamo Dio, l'uomo e la scienza! Siamo tutti pronti... vengono individuate le categorie che hanno la precedenza e si procede a poco a poco, con mille intoppi.

Io il 20 gennaio 2021 faccio la prima dose e dopo 21 giorni la seconda. A poco a poco in famiglia siamo quasi tutti vaccinati.

I centri vaccinali sono ben organizzati e rispondono bene. La gente è ordinata e rispetta i turni. Gli anziani sono quelli che rispondono meglio al vaccino... tra i giovani più effetti negativi, ma emotivamente ci si sente alla fine del tunnel.

In estate la situazione è più serena si esce e si va in vacanza con le dovute precauzioni, ma, al rientro, una nuova stretta di vite... si registra un nuovo incremento dei casi. Di nuovo chiusura! In tutto questo abbiamo perso parenti, colleghi, conoscenti, amici, docenti, medici, infermieri... tutti morti di COVID... Tanti altri sono stati contagiati, ma per fortuna sono guariti. Ma non è finita, pochi giorni fa ancora una brutta notizia... Rita, una cara amica non ce l'ha fatta... che senso di vuoto doloroso. Il COVID l'ha portata via insieme al fratello ed un altro fratello si trova in rianimazione... purtroppo non erano vaccinati... Ancora siamo in trincea la guerra non è finita... è pure dietro la porta di casa... i vicini al ritorno da un Pellegrinaggio accusano sintomi influenzali, tutti positivi, chiusi in casa in quarantena... nonostante il vaccino! Sono passati già 30 giorni, ma ancora nulla è cambiato e, nel frattempo, le squadre di sanificatori fanno su e giù per la scala con le loro tute e bombole.

Il futuro è un grande mistero... speriamo solo di riuscire a venirne fuori tutti. Il VACCINO sicuramente non sarà la panacea, ma oggi è l'unica possibile soluzione... VACCINIAMOCI TUTTI. Lottiamo con tutte le nostre forze affinché questo MOSTRO non abbia la meglio e affinché possiamo tornare a VIVERE LIBERIII e ad ABBRACCIARCI senza timori.

Personalmente, la vita in smart working sarebbe stata alienante se non ci fosse stata la Medicina Narrativa a tenermi compagnia. Mi sono buttata nei corsi per facilitatore di laboratorio narrativo online, nei webinar organizzati da Aziende Sanitarie

di tutta Italia, e poi gli appuntamenti con la SIMEN e quelli con il Progetto IDEA di AISM e altri ancora. Tutti impegni a cui non ho voluto mancare e, anche nei giorni in cui non ero proprio in forma, ho partecipato e assaporato la gioia degli incontri e delle lezioni. Ho conosciuto persone meravigliose, professionisti pervasi di MN che hanno lasciato in me un segno profondo. Come un cervo alla fonte, mi sono abbeverata circondata e condividendo quella freschezza e quell'entusiasmo con tanti amici con cui ho avuto modo di confrontarmi e con cui ci siamo incamminati spingendoci verso orizzonti nuovi, navigando in un mare agitato, ma con la serenità di sapere di avere al fianco esperti e navigati nocchieri.

Si è generata una bella FAMIGLIA NARRATIVA con intenti e idee comuni, sognatori di mondi migliori da realizzare.

Nel 2015 alla fine del Master nel mio progetto auspicavo un virus capace di diffondere la MN. Oggi, alla luce di quanto successo, sono certa che la MN possa essere la chiave per riuscire a convivere, affrontare e superare gli effetti deleteri che questo VIRUS COVID ha prodotto e produrrà ancora, purtroppo! Spesso si pensa che le esperienze brutte fanno solo soffrire, ma non è così e se riesci a trovare la giusta cura, scoprirai che ti hanno lasciato una marcia in più per gustare, in pieno, il dono della vita e saperlo trasmettere anche agli altri! (Capaci, 14 settembre 2021)

L'ANNO DELLA PERDITA

Cristina Malvi, dirigente sanitario

L'anno della grande epidemia è stato l'anno dell'inatteso. A Bologna il 2019 era finito come sempre in piazza Maggiore, nel rito collettivo del rogo del vecchione. Questa volta l'anno vecchio era stato rinchiuso fra centinaia di cassetti di legno che i cittadini avevano portato e accatastato per il fuoco. I cassetti bruciati avevano lasciato nella cenere parole, come fossero antidoti: le parole da trovare per le cose da salvare e portare con sé nel futuro.

Nei cassetti si conservano (nascondono) le cose più intime: le lettere, i diari, le agende scadute, le vecchie fotografie, gioielli, piccoli oggetti di famiglia. Ricordi di tempi passati e di persone care che non ci sono più.

Nella mia città il rogo dei cassetti ha inaugurato l'anno della perdita.

Con la pandemia tutti hanno perso qualcosa o qualcuno, ma le persone anziane sole (per scelta o per le storie della vita) si sono trovate ad essere ancora più sole. Molti di noi hanno avuto la possibilità e l'occasione di fermarsi a pensare a cose difficili perché hanno avuto il tempo e lo spazio per provare sentimenti nascosti o che, nel corso della vita, avevano ritenuto di dover nascondere. Ci sono cose difficili da dire. È difficile e doloroso riaprire i cassetti, ma in questi 2 anni abbiamo parlato di più fra di noi, abbiamo scambiato parole tenute prima "segrete", che portavano con sé quei sentimenti che si fa fatica anche a citare. Le "cose" più dolorose e segrete, quelle tenute in fondo ai cassetti, quelle non dette, a volte vengono fuori quando si scrive, quasi senza accorgersene.

Con questa premessa abbiamo lanciato una "chiamata" per scrivere e condividere testi in un portale web promosso e finanziato dall'Azienda USL di Bologna per il sostegno e la formazione digitale delle persone anziane fragili. Il portale è gestito dalla Società consortile Lepida e si chiama www.bologna-solidale.it e dall'inizio del 2020 il portale è oggetto di adattamento grazie al progetto europeo INTERREG niCElife. Il progetto prevedeva sia incontri on line sia lo scambio comunicativo fra i partecipanti tramite le sezioni forum, blog e sezioni tematiche del portale. La richiesta di contributi narrativi sull'esperienza di vita durante la pandemia è riportata di seguito ed è partita il 5 agosto 2021.

METODO

Il messaggio che sollecita alla scrittura i 40 anziani partecipanti al progetto europeo è il seguente. "L'Italiano è una lingua bellissima perché possiede parole che contengono tantissimi significati a seconda di come, quando le si usa e di chi le fa sue. Anche i verbi sono così, abbiamo pensato di fare leva su questa ricchezza di significati e indentificare 5 parole che potessero aprire spazi di pensiero riaffiorato durante il tempo del confinamento.

- perdere per le persone: il coniuge, un figlio, un genitore, la salute, la casa, il lavoro, la speranza, la vita, al gioco; sciupare tempo, essere sconfitti; per le cose: avere un foro, esaurire potenza;
- provare: mettersi alla prova, indossare, sentire (sentimenti), tentare, indebolire, collaudare, analizzare;
- vestire, vestirsi: indossare, coprire, addobbare, portare, mascherare;
- usare: utilizzare, servirsi, abbandonare, gettare via (cose usate), praticare;

- cambiare, cambiarsi: correggere, evolvere, migliorare, modificare, mutare, trasformare, variare, alternare, avvicinare, convertire, invertire, ricambiare, rovesciare, scambiare, sostituire.

Allora perché non provare a parlare di noi? Di quello che abbiamo perso? Di come abbiamo imparato a vestirci di nuovi abiti, di come siamo cambiate/i e di come abbiamo usato il tempo e le nostre capacità per ricominciare e continuare a vivere?

È possibile scrivere delle nostre perdite in generale o della perdita di autonomia nella quale molti di noi si sono trovate e sono? E di cosa si prova a vestire questi nuovi panni? Ci sentiamo riconosciuti o ci sentiamo stranieri? In quali riti, tradizioni e abitudini troviamo conforto? Di quale sofferenza e solitudine è intessuta la nostra vita, e di quali cambiamenti, sorprese e speranze? Quale vita nuova ci ha lasciato la morte o la perdita: quali affetti, amicizie, amori, memorie da custodire.

Pensiamo che condividere questi racconti sia un po' come condividere una ripartenza, una rinascita."

RISULTATI

Dal 5 agosto al 10 settembre 2021 sono pervenuti 30 contributi:

4 poesie, 1 favola, 1 lettera di commiato, 1 testimonianza di lutto, 1 link ad un video di Youtube sulla solitudine, il testo di una canzone di successo degli anni 80. I rimanenti contributi hanno fatto riferimento e citato altri verbi, identificato altre azioni per descrivere le emozioni proprie della pandemia:

sfidare, cercare, traslocare, bruciare, condividere, terrorizzare, controllare, colorare, festeggiare, scegliere, ritrovarsi, ascoltare, sperimentare, mettersi in gioco, reinventarsi.

DISCUSSIONE

L'esperienza dello scambio e del confronto interpersonale tramite gli incontri on line e la successiva scrittura ha permesso di mantenere la relazione con e fra gli anziani. La definizione di impegni periodici e costanti (bimensili), la formazione al digitale collegata ad obiettivi culturali per argomenti specifici, ha reso possibile il dialogo su temi spesso faticosi come il fine vita, il lutto, la malattia, l'ospedalizzazione, la non autosufficienza. La sensazione che deriva dalla lettura dei testi è la presenza di una grande ricchezza di sentimenti e atteggiamenti riflessivi che si sono sviluppati e che sono stati esplicitati e condivisi pubblicamente tramite il mezzo digitale. Questa sollecitazione ha portato il gruppo degli anziani a valutare i pro e i contro della situazione vissuta in questi due anni e ad accettarne i limiti e le conseguenze. Ma soprattutto gli anziani partecipanti sono diventati animatori e redattori del "loro" portale, hanno spontaneamente organizzato un gruppo di lettura on line che ha poi proposto libri di approfondimento su temi legati alla fragilità come l'eutanasia (M. Murgia Accabadora), la malattia (C. Volpi Oltre ogni cosa), l'invalidità (C. Lucarelli Almost blue), il suicidio (G. Flaubert Madame Bovary).

CONCLUSIONI

Gli anziani, i caregiver anziani e i volontari anziani, attivi nelle associazioni no profit opportunamente affiancati e formati, sono in grado di costruire e sostenere nuove forme di

socializzazione, sostituendo gli incontri in presenza con altre modalità di comunicazione digitale: meeting on line, uso dei social network, consultazione in Internet di portali informativi. Queste nuove forme di relazione fra gli anziani basate sulle tecnologie digitali sono state da loro vissute come sfidanti ma la componente ludica ha contribuito ad alleggerire l'impegno e favorito l'apprendimento. Tali iniziative, se promosse e gestite dalle Istituzioni, possono essere un mezzo efficace per veicolare informazioni di qualità come le buone pratiche sociali e sanitarie, per incentivare l'utilizzo dello SPID per l'accesso ai servizi della Pubblica amministrazione e del Fascicolo sanitario elettronico, e infine per sviluppare capacità critica nella selezione delle informazioni circolanti sul web. Questa opportunità ritagliata su misura per la terza età può rappresentare una nuova metodologia di educazione alla salute, di miglioramento della literacy, per fare degli anziani dei cittadini consapevoli e partecipi delle reti sociali e della vita attiva.

SELEZIONE DAI TESTI

M. Ora è necessario: reinventarsi, sperimentare, mettersi in gioco, ascoltare, modificare, cambiare e cambiarsi, cercare nuove strade e nuove risposte...Ne avremo la forza?

V. Ciò che avverto tra i volontari è molta stanchezza, ma dobbiamo farcela perché c'è una buona fetta di popolazione che conta su di noi e sono i più anziani, i più fragili, i diseredati per cui è necessario mettersi ancora una volta in gioco e ripartire per intercettare e rispondere a esigenze, proposte, desideri, necessità.

C. L'amore comporta normali passaggi: la nascita, il dono, il gioco e il dolore, comporta delitti e rimpianti rimuove, ti nutre e ti chiude anche gli occhi. L'amore comporta avere da fare schivando i pensieri che remano contro, comporta un linguaggio a sé stante: i nomi abbreviati diventano i nostri.

I. Perdere: le amicizie, le persone, la quotidianità, il lavoro, l'energia, le maschere, la rabbia. Provare: a ricominciare, a cercare un po' di serenità e sincerità, ad offrire un po' di amicizia, ad avere un po' più di energia. Vestire: per mesi e mesi sono andata in giro come una homeless, e forse lo sono stata.

Cambiare, lasciarsi andare, accettare quello che la nostra mente e il nostro cuore produce, ascoltandolo; accettare la fragilità; essere accoglienti verso la diversità delle altre persone; ascoltare le altre persone; non giudicare sempre.

L. Di ricordi certi giorni mi riempio, satura di addii
un fratello che come un figlio purtroppo salutai
purtroppo l'amor mio, perso, presto, troppo,
troppi amici, umani ed animali, con zampe ed ali
non la memoria, quella antica, anzi la conservo
e cresce scavando a fondo e indietro e immagini
odori e suoni dentro spesso vibrano dell'ieri

B. Scegliere le persone con cui sto bene, eliminando i rapporti inutili, vuoti. Scegliere le cose che mi fanno stare meglio, che mi riempiono di soddisfazione, che mi fanno affrontare le giornate con serenità.

LV. I nostri ricordi diventano fotografie in un album di grossa dimensione.

K. I balconi diventati spiagge in cui prendere il sole.

La casa diventata lavoro come un peschereccio, mattino presto, notte fonda.

Ma dalle finestre non si vede il mare, la brezza non sa di sale.



Malincromia

L'ULTIMO SCAMPOLO DI LIBERTÀ

Rossana Di Renzo, responsabile coordinamento regionale Associazioni Malati Cronici e Rari, rete di Cittadinanzattiva Emilia-Romagna

L'anno che sta arrivando tra un anno passerà.

E anche il 31 dicembre 2019 stava arrivando.

Per qualche giorno abitavo ancora nel vecchio anno ma la mente si affacciava verso un futuro tutto da esplorare.

L'arrivo del nuovo anno non è un punto e a capo ma una rassicurante strada con progetti, esperienze, sogni che si fanno sfide e che ci si augura diventino certezze.

In quei giorni di dicembre arrivavano notizie dalla Cina della pandemia: immagini terribili, angoscianti ma lontane: mi sentivo sicura. C'erano state altre epidemie: la SARS, Ebola. Anche quelle terribili, ma lontane. Mi rassicuravo: sarà così anche questa volta!

Gennaio 2020 ero piena di impegni.

Il primo, erano alcuni giorni a Roma. Giorni intensi di lavoro ma la sera potevo godermi la compagnia di amici e vivere la città.

Sul treno, stavo rientrando, leggevo le ultime notizie: due turisti cinesi ricoverati allo Spallanzani. Si sospettava che fossero stati contagiati dal covid-19.

Il virus era arrivato anche da noi? Ma no, tutto è sotto controllo, mi dicevo.

Ho continuato a viaggiare: l'ultimo scampolo di libertà, a ripensarci oggi.

Dovevo, in quei giorni, prendere contatti con Associazioni e Ordini dei medici per avviare una ricerca.

Ma le notizie che arrivavano si accavallavano e si contrastavano: non mi sentivo più sicura.

Ricordo l'ultimo viaggio, destinazione Arezzo. Per la prima volta avvertivo un senso di pericolo, mi guardavo attorno e cercavo un posto defilato sul treno, molti compagni di viaggio erano cinesi. Un atteggiamento di cui mi vergognavo ma che sfuggiva ad un controllo razionale.

Poi come un treno in corsa che si blocca all'improvviso, tutto si ferma, tutto cambia, e mi sarei resa conto dopo un po' di tempo, che nulla sarebbe stato come prima.

Infatti il 21 febbraio un uomo di 38 anni, residente a Codogno, risultava positivo al Coronavirus: era il paziente n°1. Il 7 marzo, la Lombardia diventava "zona rossa". Il 9 marzo il Governo estendeva le misure di contenimento a tutta l'Italia: l'intero Paese era in lockdown, primo tra gli stati occidentali a adottare misure così severe e restrittive.

Il lockdown è stato un avvenimento storico di portata eccezionale, del tutto inaspettato. Un evento imprevisto rapido e repentino che ci ha spiazzato, ha stravolto le nostre abitudini, ha drasticamente modificato le nostre priorità e anche la nostra percezione della realtà.

Un sentimento costante e quotidiano mi accompagnava: l'incertezza legata al mio e altrui futuro.

Una quotidianità insolita

Una quotidianità insolita o una quotidianità smarrita? Forse tutte e due le cose.

All'inizio quell'insolito e forzato isolamento mi stava stretto. Sentivo la mancanza di libertà di movimento: andare a cinema, a teatro, incontrare le amiche, ridere, lavorare in associazione, bere un cappuccino al bar, scegliere con calma un libro.

La situazione mi sembrava surreale e strana da non sembrare vera.

Tutte le fonti di comunicazione erano bollettini di guerra, un linguaggio ostile, notizie contrastanti, immagini devastanti.

Ci si scopriva fragili, isolati.

Per affrontare una situazione surreale che cambia profondamente la nostra quotidianità ci vogliono ancora e roccaforti emotive. Io le avevo entrambe: una casa spaziosa, un terrazzo, un parco per passeggiare, e soprattutto affetti e reti amicali.

La casa era una rassicurante culla materna, l'esterno era minaccioso.

La pandemia ci aveva confinato in uno spazio limitato e nel contempo ci spingeva a una nuova gestione del tempo che permetteva di scoprire elementi della nostra identità, ma anche nuove modalità di relazione.

Seppur spaesata e preoccupata cominciavo ad amare il vivere lento e il tempo solo per me. Iniziavo ad apprezzare e coltivare la solitudine come valore. Riuscivo a pensare, a pensarmi, e in questo dialogo interiore radunare i pensieri per riflettere su ciò che stava accadendo e darne un senso.

Prima sempre di corsa, sempre distratta da mille cose da fare, avevo ora tempo di osservare la primavera che avanzava, festeggiavo ogni millimetro di crescita delle piante; quei germogli mi trasmettevano speranza.

In contrasto alla primavera che avanzava, le strade erano vuote: solo il silenzio assordante le abitava. Incrociare i vicini di casa era come incontrare reduci di guerra. Un saluto veloce e a distanza. Le comunicazioni avvenivano per citofono.

Come tutte le cose, pian piano trovi le tue strategie, e adattamenti.

Vivere nell'incertezza e nella speranza.

Non ho partecipato ai canti dai balconi, non ho fatto il pane e né ho riordinato armadi.

Certo, la solitudine pesava e la paura immobilizzava. Germogliava in me uno scampolo di speranza, voglia di fare, voglia di ricominciare. Ma da dove?

Con colleghi dell'Associazione di cui faccio parte abbiamo condiviso ragionamenti per far ripartire le attività.

Pensavo a quelle persone che combattono in prima fila questa battaglia, pensavo a Rosa, Chiara entrambe medici e che si ritrovano a vedere tutti giorni persone morire davanti ai loro occhi e la sofferenza che le accompagnava.

Pensavo a tutte le persone malate che avevano bisogno di cure, pensavo ai caregiver che in solitudine affrontavano mille problemi.

Il lavoro in associazione non si è mai fermato promovendo iniziative politiche e una intensa attività di comunicazione.

Ma come fare? Si comincia ad utilizzare in modo nuovo le tecnologie ed eccoci di nuovo connessi. Un nuovo modo di stare insieme: non sarà la stessa cosa, permette però, di riannodare le relazioni, il lavoro e fare qualcosa di utile.

Molti interventi sono stati, malgrado la situazione, completati. Altri sono stati attivati (linea telefonica dedicata all'ascolto, campagne di raccolta fondi per comprare mascherine, una pagina web di approfondimento sul coronavirus, iniziative con altre Associazioni per superare aspetti burocratici che avrebbero penalizzato i malati come ad es. il rinnovo dei piani terapeutici, la ricetta dematerializzata, la consegna dei farmaci a casa, raccolta di storie di vita quotidianità al tempo del coronavirus, ecc...

Infine, mi era stato chiesto di collaborare ad un'indagine nazionale che avrebbe utilizzato lo strumento della medicina narrativa per invitare le associazioni a raccontare come avevano vissuto e affrontato i cambiamenti intervenuti durante il periodo di lockdown e le risposte attivate.

La finalità era quella di "costruire una memoria collettiva" dell'impatto che il periodo emergenziale Covid 19 aveva avuto sulle persone affette da patologie croniche e/o rare, e sulle associazioni che le rappresentavano, con il fine di valorizzare e condividere criticità, bisogni, servizi attivati, per indirizzare cambiamenti nelle politiche per la cronicità.

In particolare l'indagine intendeva non solo porre l'accento sulle enormi e molteplici difficoltà incontrate nel "fare associazione" e nel vivere il quotidiano dei malati cronici e rari e dei loro familiari durante la fase acuta della pandemia; non solo monitorare le loro aspettative, bisogni, esperienze positive e/o criticità rilevate; ma anche e soprattutto valorizzare il lavoro e

divulgare le tante iniziative, il senso di responsabilità, la creatività e le energie messe in campo, che si sono rivelate spesso l'unico punto di riferimento e l'unico servizio a disposizione dei malati.

L'indagine ha interessato i racconti di 34 associazioni di persone affette da patologie croniche e rare.

Le associazioni, tramite i racconti messi a disposizione, ci hanno permesso di conoscere cosa è avvenuto durante il periodo più buio della pandemia, consegnando informazioni utili per capire come hanno reagito, come si sono attivate e come hanno fornito risposte.

Ci sono stati affidati racconti di gran fatica, difficoltà e urgenza ma anche racconti di solidarietà, di vicinanza e di molteplici risposte per mettere a fuoco un percorso di resilienza e apprendimento. Grazie alle loro testimonianze, la condizione di cronicità ha assunto profondità e si è usciti dalla sicurezza delle teorizzazioni per entrare nella zona grigia che è l'esperienza vissuta. Tramite le narrazioni, si è potuto raccontare non solo di malattia, di disuguaglianze e di servizi sanitari, ma di emozioni, di vita e lavoro, di speranze e di disillusioni.

Storie preziose che hanno fornito elementi utili per prefigurare scenari desiderabili. Quando una crisi può diventare un'opportunità.

In questi mesi abbiamo sperimentato ad essere sospesi nel tempo e nello spazio, abbiamo riscoperto le piccole cose che ci fanno stare bene, abbiamo imparato ad utilizzare strumenti informatici per mantenere viva la nostra socialità e a lavorare da remoto.

Abbiamo accettato di isolarci pensando ad un ritorno alla vita così come la conoscevamo prima, in attesa di una ripresa della "normalità".

Questo periodo vissuto ha bisogno di essere "abitato" da riflessioni su noi stessi, sull'esperienza vissuta, sugli apprendimenti fatti perché nel futuro post-lockdown che ci aspetta, si riparta davvero da dove siamo e non da dove avevamo lasciato. Ripartire da cosa siamo diventati senza un ritorno al passato.

Ce ne siamo resi conto anche grazie a tutti i rimandi, i passaggi criptici dei decreti (pensiamo a quello sugli affetti stabili) e quindi siamo arrivati ad una nuova consapevolezza, siamo passati a chiederci cosa volesse dire entrare in una nuova fase, in termini di comportamenti da tenere, quotidianità pre-emergenza alla quale dire addio.

Cosa portarsi dietro? Cosa accadrà poi? Saremo veramente cambiati? È andato tutto bene? Per quanto buia sia stata la notte c'è sempre un'alba. Ecco la aspetto con occhi nuovi, con mente diversa.



Uno dei cambiamenti

IL DUBBIO E LA SOLITUDINE

Donata, pediatra counselor

Essere sola e sentirmi sola, questa frase quante volte l'ho ripetuta ad amici o alle figlie, che mi dicevano perché continuassi a vivere sola in una casa di tre piani.

Amo il silenzio! Che non è solo silenzio interiore.

Il silenzio riesce a farmi sentire profondamente quello che ho dentro, ma durante questo anno e mezzo i vuoti provocati dal silenzio forzato e dalla scelta di stare soli, hanno fatto traboccare il vaso.

Spesso ripenso all'ultima festa con tanti amici prima del lockdown: 65 anni a febbraio 2020, la settimana prima della chiusura totale e mi sembra un altro mondo, abbracci, baci e insieme ci chiedevamo cosa sarebbe successo.

Iniziò l'incognita, l'attesa, la paura, ma soprattutto la solitudine.

Una solitudine forzata, fatta di silenzi, che all'inizio erano interrotti dai canti sui balconi, proseguiti oltre ogni limite, quando, incollati alla TV contavamo i morti e guardavamo spauriti e addolorati le salme che sfilavano sui carri militari.

All'improvviso il mio lavoro di pediatra bloccato.

Ricordo ancora la telefonata di una collega a marzo dello scorso anno, che mi comunicava che il dottor Roberto Stella era morto di covid: il primo medico, presidente del mio Ordine, caduto sul campo in pochi giorni.

Quando penso a Lui, ho limpido il ricordo del concerto dei Doc (un gruppo musicale di medici), alla fine di agosto 2021 a Duno, il più piccolo paese della Provincia di Varese, dove sorge il santuario di Cosma e Damiano, protettori dei Medici e nel quale sono ricordati tutti i Medici caduti in servizio.

Ricordo i nomi scolpiti sulle pareti di marmo e poi di fronte due colonne in plexiglas con incisi le centinaia di nomi, il cui spazio non era più possibile sulle pareti ricolme.

Due colonne grigie al centro che accompagnano i nomi sulle pareti laterali. E non sono ancora gli ultimi: un'altra colonna è pronta all'Ordine dei Medici per essere aggiunta.

Tutti Loro sono morti in solitudine e chissà quale sarà stato il loro ultimo pensiero!

La mia solitudine nella grande casa silenziosa, non è nulla rispetto al dolore che accompagna queste famiglie a cui hanno sottratto una persona cara all'improvviso.

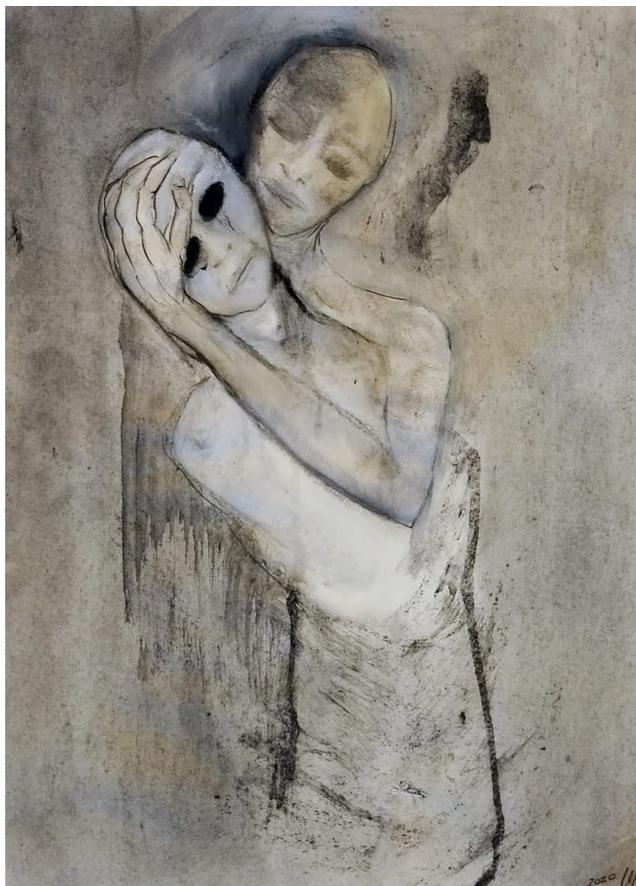
Io sono qui che racconto, che ascolto il silenzio, che leggo, che respiro, che mi alzo ogni mattina e posso guardare dalla finestra e scorgere l'alba, vedere i prati bagnati dalla pioggia o dalla rugiada, decidere di rimanere a letto con il mio ultimo ed ennesimo libro e ideare nuovi progetti, anche solo nella mente.

E scrivo, o per lo meno tento di raccontare ciò che sono incapace di vivere nella mia vera vita. Questa dissonanza tra ciò che è reale e quello che è immaginato, rende la solitudine più sopportabile.

Una malinconica felicità apre le porte ad un'immaginazione sconfinata, che trova spazio nel dubbio: ma forse il dubbio è l'essenza della propria umanità? Della mia sicuramente, dove

ancora mi chiedo se sentirmi sola in questo spazio di tempo
non scelto, significhi essere sola.

La pandemia non ha fatto che alimentare questo dubbio....



La vita abbraccia la morte

OCCHI VERDE OLIVA

Gisella Marino

Scriverò così di getto. Uno spunto personale. Ha a che vedere con la vecchiezza, con la nebbia della mente, con la distanza fisica imposta da questa era pandemica.

Ho una suocera, anzi ho avuto una suocera. Mio marito non ha avuto una madre, tuttavia. La signora in questione è stata una assoluta rovina per i suoi cari. Donna bellissima, figlia del sud opulento e latifondista, andò in sposa giovanissima, come si usava. È passata come una meteora nella vita dei suoi primi tre figli, evocando un amore istintivo e fortissimo per poi volare via per altri lidi, in terre di confine e avere una quarta figlia ed abbandonare anche quest'ultima. Questa è la premessa.

Sei anni fa Polly, ancora bella con i suoi 86 anni, è stata affidata dai Servizi Sociali ad una Microcomunità per anziani. Di ritorno da un viaggio in India!

Qui entro in scena io. Non la vedevo esattamente da 38 anni. Ho pianto nell'incontrarla. La vita era passata trasformando una donna 'al limite' ed un po' pericolosa in una vecchietta stralunata. Uno scricciolo da capelli candidi, gli occhi civettuoli verde oliva. Comunque era la madre di persone a me care.

Ho deciso di assumerne la tutela e di occuparmene, forte di una regione di montagna, dove io stessa avevo vissuto e di cui conoscevo la validità della rete sanitaria.

L'Assistente Sociale che se ne era occupata per anni, l'aveva capita profondamente ed era addirittura riuscita a ricoverarla in un centro anziani insieme al suo cane. Era durato poco!

Con cadenza periodica mi recavo in Valle, facevo una visita alla Struttura, parlavo con lo splendido personale della RSA. Con lei, nonostante i fumi della demenza trascorrevamo ore a raccontarle dei suoi numerosi fratelli, dei suoi genitori. Ogni volta elencavamo i nomi che avrebbe dimenticato in un baleno. Ogni volta si stupiva che fossero morti.

Parlavamo dei suoi quattro figli che a stento riusciva a ricordare. Tutta la sua vita era racchiusa in un album di foto che avevo diviso per 'epoche'.

Riconosceva i figli solo nelle foto da bambini, ma quando vedeva il figlio 'dal vivo' non si capacitava della sua 'vecchiezza'. Però gli diceva: "Ah... tuo padre era un Ufficiale, pensa che combinazione. Anche il mio primo marito era Ufficiale!".

Con i suoi modi gentili ed un po' ruffiani aveva catturato l'attenzione e l'affetto degli operatori della RSA. Intorno a lei fiorivano leggende. La credevano una gran dama dai modi gentili, quando mangiava a gomiti stretti con educazione di altri tempi. Io me la rivedevo in visone bianco mentre la domenica andava a visitare i figli in collegio, per poi sparire per mesi, per anni.

Questa consuetudine fatta di visite, foto ingiallite, giochi con le mani, odori di spezie, carezze è durata per anni fino a febbraio del 2020, quando le avevamo fatto visita per qualche giorno. Al ritorno da quel viaggio in Valle, attraversammo un'Italia sconvolta, incredula. Le piste da sci ancora piene in una Valle sull'orlo del baratro, una Valle che avrebbe pagato un prezzo altissimo nei mesi a venire. Troppo ovvio il paragone con la peste.

Sono seguiti lunghi mesi di 'confinio'. Noi abitavamo lontano. La Microcomunità è stata immediatamente chiusa agli esterni

e i suoi vecchi ospiti sostanzialmente risparmiati dalla 'prima ondata'. Qualche telefonata con operatori, sconvolti, per aggiornamenti di maniera; siamo stati avvertiti di un ricovero poco dopo (non per Covid) in cui è stata tenuta per una settimana in una camera bianca, sola. È stato facile allora parlare con i medici per telefono.

Nell'estate 2020 abbiamo avuto il permesso di una breve visita. La demenza inesorabile aveva infittito la sua trama come un ragno operoso; non ci riconosceva, non parlava più.

Poi il secondo lockdown. Questa volta il Covid ha picchiato duro ed inevitabilmente alcuni anziani se ne sono andati. Un gentile medico USCA dall'accento spagnolo mi aggiornava sulla febbre e la saturazione di Polly, ogni 48 ore. E così neanche il Covid l'ha uccisa. Sono seguiti altri giorni ed altri mesi sempre uguali che caratterizzano le vecchieie fortunate e inconsapevoli. Sola, come un'intera generazione di anziani privati del contatto con i propri cari. Era stupefacente come, ad ogni telefonata, avvertivo da parte degli operatori della Microcomunità un affetto sincero, condito dal fatalismo tipico di chi fa questo lavoro. La percepivo accudita, la percepivo come una persona, nelle parole delle infermiere della RSA. La sua ultima immagine me l'hanno mandata gli infermieri la mattina di Natale.

Il giorno di Ferragosto mi avvertono che è stata ricoverata ed è in condizioni gravissime. Il figlio farà a tempo a riattraversare l'Italia, vederla ed accarezzarla per l'ultima volta. Polly si è intestardita ed è arrivata a compiere i suoi 92 anni. Poi basta. Un lutto naturale, sereno. I figli di nuovo riuniti per disperdere le sue ceneri, come lei stessa aveva disposto molti anni prima. Polly non era il suo vero nome, se lo era scelto da sola

moltissimi anni fa. È rimasta Polly per tutto il personale sanitario che l'ha curata e assistita per oltre un lustro.

Ora che non esiste più, possiamo sempre pensarla. Va bene così. Devo aggiungere al suo album, che custodisco gelosamente, le foto sue e le nostre di questi ultimi sei anni. Un'ultima epoca della vita, dignitosa, inconsapevole, naturale. Nonostante il Covid. (Roma, 26 agosto 2021)

IL FILO DELLA SPERANZA

Grazia Chiarini, medico

Eravamo appena tornati da un viaggio in Marocco con il camper. Un viaggio bellissimo con dei compagni simpatici e tanta voglia di scoprire paesaggi e persone nuove. Il resto del mondo sembrava lontano da noi, immersi come eravamo nei colori e nella luce calda del deserto.

Al nostro ritorno, in gennaio 2020, ci travolse la notizia che un nuovo virus, a partire da Wuhan, si stava diffondendo nei paesi vicini, seminando morte e disperazione. Covid 19, la nuova malattia, sconosciuta, terribile, estremamente diffusiva. Ci ha pervaso una sensazione di spaesamento e di incredulità. Tante domande senza risposta affollavano la nostra mente, bombardati dalle notizie allarmanti dei bollettini nazionali e internazionali sul dilagare della malattia e sull'aumento del numero dei ricoveri e dei morti.

Mio marito era medico di famiglia in attività mentre io lo ero nel cuore, dal momento che ero andata in pensione tre anni e mezzo prima. Non si smette mai di sentirsi medico di famiglia: tante persone, tante storie di vita, tanti ricordi che riaffiorano e ritornano vivi quando si incontra un ex paziente per la via o quando ci telefona per qualche consiglio. "Come sta dottoressa?". Gli occhi sorridono sopra la mascherina quando ci si incontra, anche al supermercato, e quel sorriso condiviso, attraverso gli occhi, vale più di mille parole.

In questo lungo periodo di emergenza mi sono sentita come divisa in più persone che hanno mosso in me le sensazioni più varie, prevalendo quando l'una e quando l'altra. Anche ora, mentre sto scrivendo, hanno tutte l'urgenza di dire qualcosa di

importante ma so già che non potrò accontentarle completamente: la moglie di un medico di medicina generale, la madre di un infermiere che lavora in un reparto di ematologia di un'altra città, una donna che con sua figlia si è trovata trincerata in casa, nel periodo di lockdown, a condividere ansie, pensieri ed emozioni, una figlia che poteva sentire solo per telefono sua madre di 95 anni che viveva con la badante in un'altra città. Come moglie di un medico di famiglia, ho condiviso con lui la quotidianità, le emozioni, i cambiamenti che questo difficile periodo ha comportato per tutti. Nei primi mesi di emergenza i medici di medicina generale non avevano presidi di protezione adeguati che potessero impedire la diffusione del virus, la possibilità di ammalarsi o di far ammalare i propri familiari, durante le visite domiciliari e ambulatoriali. Così anche mio marito, come tanti colleghi, dopo essersi spogliato, in garage, dei vestiti che usava al lavoro, si rinchiusa in camera dove praticamente viveva, quando tornava a casa, per la paura di infettarci. Troppi ricoveri, troppi morti, anche tra i medici. Un bollettino di guerra. Centinaia di telefonate al giorno di gente impaurita, disorientata, arrabbiata, tante richieste ai propri medici di famiglia altrettanto disorientati e sempre più stanchi, anche perché le indicazioni su che cosa fare o non fare, da parte degli Enti predisposti al coordinamento, erano intempestive e contraddittorie. Ambulatori su appuntamento riservati solo a casi urgenti non Covid, una ristrutturazione completa della propria attività professionale da fare in breve tempo, dover trovare nuovi modi di comunicare, "come se riferimenti e strumenti usati quotidianamente fossero spariti improvvisamente". Tutto questo ed anche tanto altro ho ascoltato dai racconti dei medici di famiglia, durante i corsi di medicina narrativa e i gruppi Balint, organizzati dall'Azienda Sanitaria su piattaforma on-line, che, insieme all'animatore di formazione, ho tenuto da

aprile 2020 fino ad oggi, per aiutarli a non cadere in burn-out. È stato molto diverso vedere i colleghi dallo schermo del computer. Mancava la visione del corpo nella sua totalità, l'energia data dall'essere in presenza, disposti a cerchio, l'uno accanto all'altro, a parlare e condividere. Eppure, anche online, in un tempo piuttosto breve, si è creata ugualmente un'atmosfera di vicinanza, imparando a leggere le emozioni nei volti allineati sullo schermo. Attraverso parole e sguardi sono state condivise, nel tempo, tante storie dolorose. Una collega, ammalata di Covid, ha portato nel gruppo tutto il suo percorso di malattia con le sue sensazioni fisiche e le sue paure. Dai racconti dei medici e dall'espressione dei loro volti sono emersi tanti aspetti importanti su cui riflettere: senso di insicurezza, di frustrazione, di inadeguatezza "come Don Chisciotte contro i mulini a vento", "dover decidere chi andare a visitare oppure no, una responsabilità schiacciante che può portare a considerare se è il caso di continuare a svolgere la professione", tanta rabbia per essere lasciati soli, senza che fossero stati predisposti investimenti adeguati sul territorio, con l'errata convinzione, almeno in certe zone del paese, che il servizio privato potesse essere più funzionale di quello pubblico. Eppure, nonostante tutto, nonostante siano stati considerati in tempi diversi, eroi, burocrati, incapaci di ascoltare, capri espiatori, i medici di famiglia, con fatica, impegno, per la lunga tradizione di cura e di prendersi cura dei bisogni dei propri pazienti, che contraddistingue la professione, hanno fatto sì che la situazione non degenerasse in tragedia in tutto il paese. Questa parte di me, una professionista a fianco dei miei colleghi e indirettamente dei pazienti, presenti nei loro racconti, lascia la parola alla donna, che come tante persone, ha vissuto in casa il periodo del lockdown. All'inizio mi sentivo stordita, provavo un senso di vuoto ed emozioni fluttuanti. La vita sembrava così fragile, legata ad un filo

che facilmente si poteva rompere. Dalle finestre di casa si vedevano le bandiere con arcobaleni su cui c'era scritto "Ce la faremo". Le persone cantavano. C'era la speranza che tutto potesse finire presto. Uscire anche per andare al supermercato sembrava un'avventura. Carrelli distanziati, mascherine, operatori impauriti che gridavano quando qualcuno si avvicinava troppo ad un altro. Una volta sono andata ad un supermercato un po' più lontano. Mi sembrava di essere una fuorilegge, mi batteva il cuore e nello stesso tempo ero felice di aver conquistato quel briciolo di libertà. Inizialmente comunicavo con l'esterno attraverso il cellulare, Whatsapp, Facebook. Insieme ad un piccolo gruppo di donne con le quali, l'anno prima, avevo fatto un percorso di scrittura autobiografica, abbiamo deciso di scrivere, sulla chat di Whastapp, una parola al giorno, componendo successivamente, con tutte le parole scelte, piccoli scritti, pensieri, poesie, che poi abbiamo raccolto. In questo modo, anche se da lontano, siamo riuscite a tenere vivo il filo della speranza, della relazione, delle piccole gioie espresse nei brevi scritti.

La scrittura ci ha aiutato ad andare avanti, a lasciare sulla carta le nostre emozioni, a fermare il movimento vorticoso dei pensieri su ciò che poteva ancora succedere a noi stessi, ai nostri cari, al resto del mondo. Una sensazione strana questa: trovarsi chiusi in casa con l'impossibilità di potersi vedere in presenza e sentirsi, come non mai, di far parte di un tutto, di un'umanità che stava soffrendo contemporaneamente per uno stesso problema. Ho poi imparato ad uscire di casa, virtualmente, utilizzando varie piattaforme. Mi si è aperto un mondo. Ho partecipato a corsi e ne ho organizzati, a riunioni e soprattutto a incontri con i propri cari. Un'opportunità di vedersi e di comunicare incredibile soprattutto in caso di grandi distanze.

Poi il lockdown è finito, siamo potuti uscire dalle case. Timidamente all'inizio e poi con più sicurezza. Sono potuta finalmente andare a trovare mia madre che, con un'iniziale demenza senile, non si era accorta della situazione. Con lei e con i miei figli sono rimasta fino a quando non ci ha salutati, serenamente, a fine agosto. Il clima generale mi faceva venire in mente una vecchia canzone "Facciamo finta che tutto va ben". Tutto bene, invece, non andava affatto. Dopo un'apparente calma in cui tante persone hanno creduto che fosse la fine di un incubo, la seconda ondata di Covid ha travolto nuovamente tutti, anche peggio di prima, perché alla speranza erano subentrate la fatica, la disillusione, la disperazione. Nei gruppi online i medici mostravano tutta la loro amarezza, rispecchiando le emozioni e le difficoltà che emergevano dal territorio, dai malati e dai loro familiari. Il Covid ha cambiato tutto e tutti. Ha distrutto molte vite, fisicamente e psicologicamente. Ha cambiato i rapporti sociali. C'è stata, a volte, più la sensazione di vicinanza attraverso la piattaforma online che non in presenza per la paura del contagio. Prima del Covid l'abbraccio, la stretta di mano, il bacio, erano spontanei. Ora non più. Si può "far finta che" ma è un'illusione. Poi è venuto il vaccino. Di nuovo la speranza ha cominciato a rinascere insieme al delirio nell'organizzazione delle vaccinazioni. Mio figlio infermiere si è vaccinato per primo. Poi noi. Non ho simpatia per i vaccini di per sé. Inocularsi qualcosa di estraneo quando si sta in buona salute, con possibili effetti collaterali, può fare paura. Per il Covid è diverso. Con timore ma anche con speranza, ho fatto il vaccino, non solo per me ma anche per evitare che altri potessero ammalarsi se mi fossi contagiata. Per ora non è successo. Per il futuro? Tra pochi giorni, con una mia collega, inizierò due corsi di medicina narrativa per i medici di medicina generale. C'è ancora tanto da fare e da dire.



La zattera della medusa, T.Gericault

IL MIO SORRISO OLTRE IL CONFINE

Rosanna Amoruso, infermiera specializzata medicina intensiva

Buio. Sono le 4 del mattino e sono già in auto, ma rimango ferma davanti al garage per far scaldare un po' il motore. Malgrado fosse al riparo, il mio suv è freddo, contando che fuori ci sono solo tre gradi. Siamo ancora ad aprile, e non accenna a fare più caldo. Approfito di questi minuti sospesi per chiudere gli occhi, fingere che possa ancora riposare e sentirmi carica per l'intera giornata. Pur cominciando alle 7, c'è sempre una colonna ferma lunghissima perché c'è solo una dogana aperta. Solamente una. E noi tutti, lavoratori frontalieri della sanità, possiamo transitare quell'unico squarcio aperto tra le due nazioni, ma è come un imbuto, stretto, molto stretto. Riapro gli occhi e guardo il cruscotto per guardare l'orologio. Sono solamente le 04.04, credevo fosse più tardi, invece sono in perfetta tabella di marcia. Covid sì, ma per indossare la divisa ho dovuto accettare tutto questo. Non volevo vivere in hotel, anche se retribuito dalla direzione. Ho sempre avuto il bisogno di varcare la porta di casa mia per potermi sentire una persona, libera e viva. Ogni turno in rianimazione già nei tempi normali, costa ogni sforzo per rimanere connessi con sé stessi. Ogni turno, ogni volta, è sempre una sfida con la vita, con la morte, con l'attesa e il tempo. La colonna è stranamente più fluida, ma nemmeno più di tanto, sono ancora le 04.56 e a mala pena sono a metà della distanza fino alla dogana. Ok! Accendo la radio. Ieri ho trovato una marea di messaggi dai colleghi del master a Siena. Tutti chiedono come sto... è la questione più gettonata nelle chiacchiere con tutti. Ma, mi chiedo: " come pensate che stia quando lo scenario che vivo è sempre, o quasi lo stesso?". Cambio marcia e il suv riprende a muoversi, devo

anche cambiare la marcia. Decisamente più fluida la colonna stamattina. Ecco, finalmente la dogana. "Buongiorno signora e grazie per il suo prezioso lavoro!", sollevo lo sguardo meravigliata perché mi ha colpito questa frase. È un uomo maturo, accenna un saluto discreto ma con il sorriso. Istinto puro, fermo l'auto e gli chiedo: "ci conosciamo?", mi sento ancora più squadrata: "ho visto il bollino dell'ospedale. Le auguro di sopportare tutto questo". Sorrido anch'io e riparto. Non è scontato ricevere un sorriso, e soprattutto la gratitudine di chi può solo immaginare cosa accade nel nostro reparto, guardando in televisione immagini invadenti, crude ma lontane km da casa. Finalmente parcheggio.

Ore 6.45, perfetta tabella di marcia. Sono davanti all'armadietto, via i miei abiti, divisa blu su. Scarpe chiuse, capelli raccolti, via i monili, cuffietta di cotone legata. Ascensore, sempre lento, come la colonna del mattino, pausa al timbro, sono le 06.57, occorre muoversi altrimenti arrivo in ritardo. Ecco, seduta per la consegna: ore 07.00, siamo a 18 pazienti, 4 trasferibili a Locarno, Covid positivi, tre in attesa del risultato del molecolare, sono stati ammessi durante le 13 ore notturne. Turno iniziato. Oggi sarò in isolamento covid, ascolto le informazioni del caso clinico, ho da preparare anche del materiale da portare all'interno della camera isolata. Ho tutto. Inizio a vestirmi, sovrascarpe e primo paio di guanti. Occhiali e cuffietta, secondo paio di guanti. Camice e copri collo. Terzo paio di guanti. Pronta. Entro. Si avverte subito l'aria condizionata, direi che si gela. "Buongiorno sig. XX", mi presento in segno di rispetto, anche se lui è sedato, curarizzato, pronato, io ci provo a rispettare la dignità dell'entrare in relazione con lui. Toccherò il suo corpo, leggerò i suoi parametri vitali, inietterò farmaci nelle sue vene e controllerò che la macchina che ventila i suoi polmoni mi dia sempre delle buone curve respiratorie. E dovrò

registrare ogni istante di questa attività di cura, così gravi, così estreme, così impossibili. Alle 15 ho appuntamento telefonico con la sua famiglia, per raccontare loro come si procede e per ascoltare le loro lacrime, la loro speranza, e soprattutto raccogliere tutto il loro amore per sussurrare poi parole speciali, quelle che si sarebbero detti se avessero potuto stargli vicino. Ero la loro voce e le loro mani. Ore 14.55 mi preparo per la svestizione e disinfettarmi per uscire. Ho sete, sto già sognando di bere dell'acqua fresca, almeno mezzo litro. Ci sta pure un caffè. Prendo il portatile e compongo il numero: "Ecco, salve sono Rosanna, l'infermiera che si occupa di vostro padre e marito". Attimi di silenzio, respiri sospesi, un filo di voce nemmeno tanto chiara. ... "Come va? ...Novità?" ...sempre l'angoscia respirata che debbano sentire brutte notizie... "volevo raccontarvi della STABILITA' " ...ecco, finalmente sono tornati tutti a respirare..."Salve Rosanna, siamo tutti in ascolto...". Ci sono riuscita anche oggi. Non curo solo il paziente, curo anche l'entourage familiare e ogni volta è speciale, perché in ogni occasione devo pensare al tono della mia voce, devo mantenerla pacata e mettere tante pause, perché se parlo veloce non tutti i contenuti vengono recepiti. È come se non essere presenti togliere attenzione e concentrazione a quello che vien detto. Anch'io respiro e pondero le parole, le scelgo con cura, ho solo quelle come unico filo per cucire la storia della vita fragile che in quel momento il paziente sta attraversando. Ho fame e pur avendo deciso di non mangiare normalmente, devo ingollare una centrifuga ricca di fruttosio e fibre. Poi un litro di caffè per tirare fino alle 19, quando arriverà il cambio. Questi turni sono chilometrici come la colonna del mattino, per così dire. Squilla il telefono, riconosco il numero del pronto soccorso, ecco rispondo e la voce dice: "in arrivo una insufficienza respiratoria". Bisogna allestire una nuova stanza per isolamento.

Riuniamo il team, per valutare chi prenderà a carico il nuovo ricovero. Intanto l'aiuto infermiere prepara il carrello con il materiale necessario. Alzo gli occhi per guardare l'orologio sospeso dal soffitto, al centro del corridoio, e sospiro, perché sono solo le 17.00. È da ottobre che manteniamo questo ritmo, ci penso e mi soffermo a guardare i miei colleghi. Sembriamo dei mini robot. Quello che c'è da fare, vien fatto, malgrado la stanchezza e la voglia di tornare a sentirci un po' più normali. Non possiamo stare nel cucinino a parlarci, anche se indossiamo da sempre la mascherina. Non è abbastanza. Possiamo stare solo due per volta insieme e parlarci, anche solo per sostenerci, per affrontare tutti i minuti che mancano alla timbratura. Riusciamo a parlare di cibo, quello che piace, che genera soddisfazione, e poi di musica, vorremmo poter ascoltare e alzare il volume fino a stordirci, e magari ballare. È già scaduto il tempo della pausa che in teoria doveva essere di un'ora. Si ritorna a vestirsi. Occorre rientrare per l'ulteriore terapia e questa volta occorre spronare. Cinque professionisti si vestono, medico incluso. Abbiamo tutto e sembriamo il pit stop al box della formula uno. Sincroni, precisi, all'unisono. E soprattutto veloci. Alzo gli occhi e guardo l'orologio in camera: 18.30. Respiro, registro e mi svesto e mi disinfetto. Chissà com'è fuori il tempo, non sono riuscita nemmeno a vedere se c'era sole o pioggia, vento o nuvole. Sempre la luce artificiale, sconnetto davanti allo schermo del computer, ma ho da aggiornare la cartella informatizzata, e bisogna essere precisi, scrivere quello che è accaduto, e soprattutto aggiornare il focus sulla relazione con la famiglia. Trascrivere le parole dette per evitare fraintendimenti, per dimostrare che abbiamo mantenuto il fil rouge della comunicazione senza generare aspettative. Gli occhi sono pesanti perché dodici ore lavorando con uno schermo, che sia il monitor, o il respiratore, o il computer, comunque il video alla

fine è stancante, sempre. Abbasso lo sguardo sulle mie mani. Queste dita veloci sulla tastiera, che ore prima diluivano farmaci, trascrivevano parametri, computavano un numero di telefono, che sfiorano la pelle di altre persone. Lo chiamano Covid - Sars 19.

Occorre dare un nome ad ogni malattia. Ogni malattia riduce, limita, disarticola la quotidianità della vita che si vive. Questa volta i numeri sono grandi. Un mappamondo sarebbe pieno di spilli. Ovunque c'è l'emergenza sanitaria, planetaria.

Non sono riuscita a leggere le mail di servizio, tutte le novità dei protocolli, e tra tutto c'è quello di pianificare le vacanze dell'anno prossimo. Non ci riesco, non riesco a pensare all'anno nuovo. Vorrei che finisse questo e si potesse ritrovare un ritmo di vita più lento, più misurato secondo la mia quotidianità. Pensieri affollano la mente, desideri straboccano nel cuore, come credo in milioni di persone. Se potessimo affiggere una stella nel firmamento per dire di noi, la volta celeste sarebbe scintillante, sicuramente meno buia. Arrivati i colleghi per il cambio della guardia. Consegna verbale e scorrimento di quella scritta. Sono quasi le 20.00, voglio solo andare a casa, fare una passeggiata con i miei cani e respirare con i miei polmoni l'aria del bosco. Ho bisogno della mia casa, per ricordarmi che sono viva e che devo sorridere alla vita, e portare il mio sorriso oltre il confine anche domani.



La carezza

LOTTARE PER UN VERO CAMBIAMENTO

Laura Valsecchi

Sono Laura Valsecchi, Fisioterapista, Terapista Occupazionale e Coordinatore Sanitario. Sono andata in pensione il 1° novembre 2019. È stato molto difficile, gli ultimi mesi ho cercato in tutti i modi di ritardare e cambiare la data di termine del lavoro, ma non è stato possibile.

Tanto avevo desiderato questo momento, tanto mi rendevo conto che era un appuntamento importante perché avrebbe in modo determinato e drastico cambiato la mia vita.

Dopo 43 anni di servizio in ospedale ho dovuto chiudere, togliere tutte le mie cose e lasciare il mio posto di Coordinatrice dell'area riabilitativa dell'Unità Spinale della ASST GOM di Niguarda a Milano.

In accordo con il primario e con altri colleghi avevo impostato di continuare ad essere presente per alcuni mesi per passare le consegne e per concludere dei progetti avviati, progetti particolari, nella speranza di avviarne degli altri e di non abbandonare l'Unità Spinale che era stata il principale obiettivo professionale, per la realizzazione della quale ho speso anni di impegno personale.

Purtroppo non avevo fatto il conto con l'arrivo del Covid 19.

A gennaio 2020 dai telegiornali si sentivano le notizie di Wuhan, sembrava pazzesco, una situazione gravissima, ma lontana da noi. Tutto quello che arrivava come informazione sullo stato di salute della popolazione di Wuhan era tremendo, ma era da un'altra parte del mondo. Poi è arrivato il 21 febbraio 2020 e il

primo caso a Lodi, da lì la discesa e la strage sono state un vortice che ci ha preso dentro tutti in modo tremendo.

Conoscenti, amici, colleghi malati, lutti, un dolore continuo e la chiusura che ha creato angoscia e paura.

Dall'8 marzo 2020 con il DPCM che chiudeva tutto, con i carabinieri e la polizia nelle strade a controllare chi usciva, con la televisione e la radio sempre accese che comunicavano in diretta la strage, l'incubo è stato enorme.

Ho dovuto lasciare i miei progetti in Unità Spinale, ho dovuto lasciare l'Unità Spinale, ho dovuto, per forza di cose, chiudermi in casa e imparare a conoscere una nuova vita che non era più scandita dall'inizio della giornata alle 5.30 con termine nella serata tarda, ma reinventarla con nuovi orari, nuove modalità, nuovi contatti, nuove relazioni a distanza.

In ospedale cercavano medici e infermieri, come fisioterapista non ho potuto dare un contributo. Come cittadina per età e per patologia non ho potuto dare un contributo di solidarietà. Mi sono trovata chiusa in casa: guardavo fuori dalla finestra e vedevo la strada deserta e silenziosa, era impressionante. Andavo a fare la spesa una volta ogni 10 gg, in fila all'esterno con code lunghissime, riempire il carrello come non avevo mai fatto. Però tutti i giorni andavo a prendere i giornali, di corsa, quasi come una ladra. Una volta i carabinieri mi hanno fermato e sgridato: i giornali si leggono online! Non era vero perché era permesso, le edicole sono state sempre aperte, ma questo era il clima.

E intanto sentivo i colleghi che avevano preso il Covid, chi era ricoverato, chi era a casa malato, chi era in quarantena, situazioni nuove, gravissime.

Stavamo tutti imparando un nuovo modo di vivere, distaccato, riparato, facendo attenzione ai contatti, con la paura continua del contagio, per sé e per i propri familiari.

Una solidarietà strana, come cittadini, ci portava a comunicare dalle finestre, applaudendo, cantando e suonando, ed esponendo immagini e colori per dire che sarebbe andata tutto bene. Intanto però le cifre dei contagiati e dei deceduti aumentavano in modo esponenziale, ed era spaventoso.

Purtroppo per tanti, il Covid ha portato via amici e parenti, dimostrando l'inadeguatezza della sanità pubblica, della medicina del territorio.

I medici di base si sono trovati da soli ad affrontare la pandemia, impreparati e molti si sono contagiati per la mancanza di informazioni e di misure preventive adeguate.

Impressionante era poi sentire quello che succedeva alle persone anziane sia nelle case di riposo che a domicilio. Numeri di decessi impressionanti.

La mia appartenenza alla Associazione Medicina Democratica, Movimento di Lotta in Difesa della Salute mi ha aiutato molto. Abbiamo scoperto un nuovo modo di incontrarci attraverso la tecnologia e così sono nati diversi Coordinamenti Nazionali e regionali sui temi della salute, della sanità, degli anziani ed anche delle Unità Spinali (che è sempre stata la mia lotta principale in tutti i miei anni di lavoro).

Le riunioni via Skype, via Zoom, i webinar sono diventati sempre più numerosi e hanno permesso di mantenere diversi contatti con tante persone, con operatori professionali, con utenti diversi, ma soprattutto hanno permesso di continuare a

svolgere delle attività e di implementare iniziative sui temi della salute, della prevenzione e delle cure sanitarie per gli anziani.

La nascita di alcuni Coordinamenti Regionali per le Unità Spinali, incontri nazionali tra operatori professionali delle Unità Spinali e rappresentanti delle Associazioni Regionali e della FAIP (Federazione Associazioni Italiane Paratetraplegici), la nascita di un Coordinamento Nazionale e Regionale in difesa della sanità pubblica che ancora oggi sta portando avanti iniziative e confronti, sono stati i miei principali impegni in tutto il periodo della pandemia, sino ad oggi. La nascita di un Coordinamento Nazionale in difesa della Sanità per le Persone Anziane, malate, non autosufficienti, coinvolgendo i diversi Comitati dei Familiari delle vittime delle RSA, proprio a partire dalla gravissima strage che c'è stata nel primo periodo della pandemia, è stato il frutto di numerosi incontri con i Comitati dei Familiari delle Vittime delle RSA.

Oggi a quasi due anni di distanza dall'inizio di questo cambiamento penso che sarebbe importante riflettere su quanto è accaduto e cercare di cambiare l'organizzazione socio-sanitaria in particolare in Regione Lombardia, cercando di ripensare le modalità di cura delle persone, in particolare di quelle anziane malate e non autosufficienti.

A livello nazionale ed europeo sono state realizzate delle manovre che andranno applicate per garantire il miglioramento della medicina del territorio. La loro applicazione dipenderà da regione a regione, ma si spera che questo determini un importante cambiamento nell'assetto sanitario regionale e nazionale.

Personalmente posso dire di aver imparato molto da questa situazione:

- Sono riuscita a fare una vita a casa, cosa che non avevo mai fatto e non immaginavo proprio come poteva essere;
- Ho letto e studiato molto sulla situazione socio-sanitaria delle persone, in particolare delle persone anziane e disabili;
- Ho imparato a relazionarmi e a mantenere numerosi contatti a livello nazionale utilizzando la tecnologia.

Sono una persona molto pragmatica e se ci sono da affrontare situazioni complicate, cerco sempre di trovare le modalità più opportune.

Questo è stato il modo in cui piano piano ho affrontato sia la nuova vita da pensionata sia la situazione della pandemia. Dolore per tutto quanto è successo, ma voglia di cambiare le situazioni e di lottare per ottenere un vero e proprio cambiamento. (Milano, 26 settembre 2021)



Olginate – il lago e la natura nella primavera 2021

NEONATO FUTURO

Eleonora, psicologa

Per cominciare, la prima volta che ho sentito parlare del virus COVID-19 è stato verso la fine di gennaio 2020. Non mi interessava molto perché pensavo che sarebbe stata una situazione simile a quella del virus H1N1 ed Ebola, dove c'erano notizie che facevano dichiarazioni sulla minaccia di questo virus, ma nulla cambiava drasticamente, a parte l'apprendimento di una nuova tecnica per starnutire correttamente sui nostri gomiti invece che sulle nostre mani. La maggior parte delle notizie si è concentrata sull'impatto che il virus ha avuto nella città di Wuhan, in Cina. Quando poi, il 21 febbraio, mentre ero al lavoro, hanno iniziato a preannunciare la possibile chiusura, era come se non potesse essere vero, come se fossimo in un film...drammatico, che si è rivelato sempre più reale, uno scenario che ha trasmesso molta tristezza, rabbia e impotenza verso di me, i miei cari e, soprattutto, chi ci ha lasciati.

Oggi è ogni giorno un'incertezza, che ha in braccio un neonato futuro ricco di speranza.

ESISTIAMO ATTRAVERSO GLI ALTRI

Mario Barbiera, odontoiatra

Ai primi di marzo del duemilaventi, al lavoro, mi era stato richiesto di rimanere a casa per almeno 15 giorni in quanto provenivo dalla zona della mia regione, il Friuli, col maggior numero di contagiati.

Alla stizza iniziale subentrò subito la sensazione di essere un privilegiato. Avevo infatti già venduto casa e potevo così occuparmi con tranquillità della ricerca di quella nuova in cui sarei andato a vivere e anche se, la data in cui avrei dovuto consegnare la casa ai nuovi proprietari non era così imminente. Credevo che quei quindici giorni mi sarebbero bastati per trovarne una nuova. Alla peggio, avrei accettato la proposta di un mio amico che mi aveva offerto di usare la sua seconda casa ed anche se era già ammobiliata, mi sarebbe bastato cercare un deposito per i miei mobili. Nel frattempo avevo già in agenda appuntamenti con diverse agenzie immobiliari per visionare alcune case. Nell'attesa di liberare la mia abitazione, mia moglie ed io, avevamo cominciato ad imballare venticinque anni di vita negli scatoloni e la cosa più dura sarebbe stata liberare il garage che negli ultimi dieci anni era diventato la discarica abusiva della casa!!!

La doccia fredda arrivò da lì a tre giorni. Il nove marzo del duemilaventi, infatti, ebbe inizio il primo lockdown e le agenzie immobiliari mi mandarono messaggi telefonici avvisandomi che le loro attività erano state sospese fino a data da destinarsi.

La preoccupazione di non riuscire a trovare casa venne distolta dal dover riprendere a lavorare seppur in maniera non convenzionale. Dovevamo infatti approntare nuovi protocolli

operativi per la sospensione delle attività ordinarie e per dedicarci alle urgenze. Decidemmo così di utilizzare la piattaforma Zoom per le nostre riunioni.

Fu un lavoro febbrile dover reperire tutte le informazioni utili per stabilire le zone di vestizione/svestizione del personale, per individuare i percorsi di personale e pazienti in entrata ed uscita alle strutture, per mettere a punto i triages, da quelli telefonici a quelli in presenza, per verificare che il personale avesse tutto il supporto e l'addestramento necessario per poter usare i dispositivi di protezione nella maniera corretta. Tutte le nostre ricerche su internet spaziavano dal sito del Ministero della Salute a quello di fornitori per reperire tutti i dispositivi utili allo scopo di fronteggiare la pandemia. Fummo pronti comunque nel giro di un paio di giorni. Riuscimmo a fare un ottimo lavoro sia nel distribuire bene i turni del personale sia nel fronteggiare le emergenze evitando che nessuno di noi si ammalasse.

A dire la verità, sia noi che i pazienti eravamo riusciti benissimo a limitare gli accessi nelle nostre strutture con la telemedicina. Molti pazienti, anche i meno tecnologici, pur di non muoversi da casa, affidavano le proprie istantanee a Whatsapp in attesa di ricevere le diagnosi e le prescrizioni dei farmaci da girare al medico curante che avrebbe fornito loro la ricetta elettronica. Non sapevamo ancora che ricaduta tutto ciò avrebbe avuto sul futuro. Pensavamo con preoccupazione a tutti quei pazienti che avevano la necessità di terapie continuative che invece non riuscivano ad accedere ai propri reparti. Potevamo solo sperare che le nostre operatività oltre ai presidi utilizzati nei confronti della pandemia, avrebbero dato i loro frutti in attesa di terapie efficaci. Tutto sommato, quindi, quello fu un periodo di scarso lavoro e fu così che riscoprii il gusto di stare a casa.

Personalmente l'ho vissuto come un dono, un piacere che non provavo da anni se non in pochi frangenti. Con mia moglie ero riuscito a svuotare il garage e, addirittura, cosa mai fatta in vita mia, a creare un orto nel nostro giardino. Avevamo riscoperto il gusto di quella condivisione quotidiana fatta di momenti dedicati a noi, alle lunghe camminate nei campi vicino casa, alla lettura di un libro durante il giorno, al continuo confronto che era possibile solo perché eravamo a casa insieme. Se non fosse stato per il contesto forzato, pareva di essere in ferie. Ricordo di aver pensato che perdere la quotidianità col proprio partner perché parti presto la mattina e torni tardi la sera per andare a lavorare era veramente triste. A malapena riesci a darti le consegne per il giorno che sta per iniziare: la macchina dal meccanico, la bolletta che scade, il certificato in comune... Anche i miei colleghi avevano riscoperto una nuova dimensione personale fatta di affetti e tempo libero e questo si era tradotto in una maggiore disponibilità nei confronti dei pazienti. In aggiunta, i tempi più lunghi stabiliti per ogni prestazione, spinse tutti ad un maggior ascolto dei pazienti rendendo le sedute meno faticose, visto il contesto. Ne nacque un periodo molto positivo nei rapporti, sia professionali che personali, poiché c'era comprensione reciproca. Non eravamo Angeli ma i pazienti apprezzavano che eravamo lì per loro e la cosa importante di tutto ciò sarebbe stato riportare questa atmosfera anche in un contesto ordinario, senza lasciare che questi atteggiamenti rimanessero legati solo al momento dell'emergenza. Effettivamente, da maggio, poi, si è un po' perso quello stato di beatitudine vissuto durante tutto il lockdown; anzi, la frenesia di prima è anche peggiorata, complice il cambiamento della compagine sociale delle strutture in cui lavoro. Si ricominciò a parlare di budget e di agende produttive e tutti dovevamo "recuperare il tempo perso" e fu così che lo spazio relazionale da

spendere col paziente, che avevamo "conquistato" durante il lockdown, divenne un lontano ricordo.

Chi si dilungava a parlare col paziente più del dovuto veniva guardato con sospetto. Ero entrato in rotta di collisione con la nuova proprietà che era più orientata all'aspetto finanziario che a quello relazionale e sanitario. A complicare la situazione personale poi, fu che a novembre, a seguito di accertamenti diagnostici a cui mi ero sottoposto i mesi precedenti, fui sottoposto ad intervento per quattro bypass aortocoronarici.

Nel frattempo mia moglie ed io avevamo trovato una nuova casa. Era la casa che desideravamo con un giardino, un'ampia terrazza e tutta sviluppata su un unico piano che è stata anche la mia fortuna nel periodo lungo della convalescenza.

L'esperienza vissuta in ospedale ha ancora una volta messo in risalto le grandi capacità degli infermieri e del personale ausiliario. La sensazione che un paziente cardiopatico ha sperimentato come morte imminente può segnare profondamente il decorso della malattia se non supportato adeguatamente.

Un giorno, Danilo, un infermiere che mi aveva preso in simpatia e che aveva iniziato a darmi del tu, perché diceva di sentirmi vicino per età, entrò in stanza e pur chiamandomi per nome mi diede del lei dicendomi che aveva appena scoperto che fossi medico. Sorrisi e gli dissi di continuare a darmi del tu perché sarei stato un bravo paziente!

Danilo era sempre pronto alla battuta ed alla buona parola. Il suo modo di fare era contagioso sia per i suoi colleghi che per i pazienti. Danilo e il suo staff avevano reso possibile quella sottintesa alleanza che si realizza col paziente e che contribuisce a rendere il dialogo e le terapie sicuramente più efficaci.

Certe persone hanno un dono innato e riescono a trasmetterti la serenità di cui hai bisogno con estrema semplicità. Rendere un ambiente di sofferenza più gioioso, si può e con buoni risultati. Una parola, un tocco, un sorriso possono far accadere miracoli basta allenare la nostra innata socialità. Noi esistiamo anche attraverso gli altri e le loro narrazioni, e questo può essere taumaturgico.

Durante la mia degenza, avvenuta in piena pandemia, ho notato, come i rapporti tra medici e pazienti si sono svolti. Se da una parte la presenza dei caregivers, a volte, complica tali rapporti, dall'altra, gli stessi, sono in grado di fornire sostegno ai pazienti fungendo da cuscinetto soprattutto nei casi più delicati. Come osservatore esterno ho potuto notare come la mancata interazione dei medici coi caregivers, obbliga in qualche modo i primi ad essere più disponibili coi pazienti per sopperire a tale mancanza. Gli stessi medici infatti, erano più prodighi nelle spiegazioni e nei consigli oltre che fermi nelle terapie. Nel mio caso è stato un po' diverso in quanto il rapporto che si era creato con me era sì molto cordiale ma asettico, molto più indirizzato ad una disamina tecnica sull'evoluzione dell'intervento.

Eravamo comunque a novembre del duemilaventi. L'effetto Angeli, o Eroi che era stato riservato a tutto il personale ospedaliero, era già svanito, ma ancora non eravamo arrivati al livello di oggi. Sarei curioso di vedere come va in quegli stessi reparti oggi.

Questa pandemia ha cambiato notevolmente le persone e, i loro atteggiamenti, hanno creato spaccature, a volte profonde, tra vaccinati e non. Tutti noi, addetti ai lavori o meno, veniamo coinvolti ogni giorno in discussioni sull'opportunità o meno

dei vaccini rispetto a terapie usate che potrebbero apparire risolutive.

Non voglio quindi entrare nel merito, anche perché la veridicità di alcune affermazioni potrà essere valutata solo tra qualche anno. Alla luce di tutto questo, la narrazione dei nostri vissuti, potrebbe rendere più facile la lettura agli altri delle nostre affermazioni al fine di comprendere dove finiscono le nostre paure e dove iniziano le nostre convinzioni.

TRA LE MURA

Silenzi assordanti e corpi bisognosi

Carla Bena (medico responsabile di S. S.) e Elisabetta Iacono Pezzillo (infermiere esperto) ASL TO 4 SS Cure Domiciliari, area sud -est zona di Settimo Torinese

L'inizio dell'anno 2020 non lo dimenticheremo facilmente, già immaginiamo quando nei libri di scuola i ragazzi leggeranno della pandemia delle decisioni prese con difficoltà, dell'irresponsabilità di alcune persone e di come i social-media abbiano influito - non sempre con suggerimenti corretti e competenti - nelle decisioni economico - politiche, e purtroppo non di meno sanitarie. Se pensiamo al mese di gennaio, quindi al periodo che ha preceduto la "catastrofe" immaginavamo la Cina un paese lontano con un passato di epidemie, che ci hanno toccato solo marginalmente. Eravamo abbastanza sicuri che non ci avrebbe riguardato da vicino. Invece neppure un mese dopo la globalizzazione ha avuto i suoi effetti: pandemia. Questo termine lo avevamo trovato solo scritto nei libri o visto al cinema nei disaster movies che descrivevano scenari apocalittici dove le persone non potevano uscire di casa e i cittadini di queste città fantasma cadevano come mosche, tutto si stava avverando come da copione. Tornare con il pensiero a quei giorni terribili fa ancora paura, ricordiamo lo stravolgimento determinato, ma anche rabbia per l'incertezza che regnava ovunque. Giungere al lavoro in quei giorni di chiusura totale era spaventoso, le strade deserte, non circolava nessuno tranne qualche sparuto temerario con il cagnolino, tutto intorno il nulla, eravamo avvolti da una leggera nebbiolina che sfocava i contorni delle cose insieme alle lacrime che di tanto in tanto annebbiavano la vista, bisognava però riscuotersi e cercare di reagire. I pazienti

continuavano ad esistere e c'era bisogno di esserci, per loro. Vediamo il lato positivo: zero traffico!! Arrivati in sede l'ambiente era poco accogliente nonostante fosse familiare, incuteva un po' di timore, i corridoi solitamente gremiti di persone erano vuoti, anche qui lo scenario era surreale, solo all'esterno qualche persona attendeva. La colonna sonora di quel periodo era l'incessante andirivieni delle ambulanze a sirene spiegate, giornate intere senza tregua e il pensiero andava al povero sfortunato che attendeva il soccorso che probabilmente l'avrebbe portato in ospedale e chissà se mai avrebbe fatto ritorno a casa. Ma torniamo all'aspetto professionale i pazienti del servizio Cure Domiciliari avevano diritto a continuare ad essere curati, come avevamo fatto sino a quel momento, già ma come fare? La situazione era grave: problemi, incertezza e paura ci pervadevano, ed è allora che gli anni di esperienza ci son venuti in aiuto. Ci hanno garantito la necessaria calma per poter ragionare e decidere quello che auspichiamo sia stato il meglio possibile in quel momento, non trascurando mai quello che era importante per le persone da noi assistite. Capitava che le persone non gradissero le nostre visite a casa per paura di essere infettati, questo accadeva soprattutto per i pazienti che erano seguiti dal servizio da tempo. Capitava di mettere in luce cattivi comportamenti da parte delle persone con possibile esposizione al rischio di contagio degli operatori, quando questo veniva sottolineato a volte scatenava discussioni spiacevoli e rendeva tesi i rapporti tra le parti. Queste situazioni provocavano molta ansia tra gli operatori che erano sottoposti a stress notevole. Ma capitava anche che le persone ci accogliessero a casa con dolci confezionati o cioccolatini, gesti importati e non scontati che erano per noi testimonianza di apprezzamento e calore. Gli infermieri hanno dovuto riappropriarsi di nuove tecniche. Chi avrebbe detto che avremmo usato l'alcool per

disinfettare le superfici???! E le auto come andavano sanificate? Per diverso tempo non sono arrivate indicazioni e abbiamo dovuto improvvisare, ma la fantasia e le risorse non ci mancano. Abbiamo dovuto cambiare la nostra organizzazione e stravolgere costantemente la pianificazione del lavoro. Il nostro lavoro che si svolge essenzialmente a domicilio ha dovuto, purtroppo, adattarsi a regole imposte, lasciando spazio ai colloqui telefonici anziché le visite a casa con disagio da parte degli infermieri ma anche dei pazienti che non sono abituati a questa modalità. Molto spesso ricevevamo telefonate da parte della popolazione che ponevano quesiti diversi a cui non sempre avevamo risposte. Abbiamo raccolto numerose testimonianze del difficile momento che stavamo tutti attraversando. Tante erano problematiche di ordine pratico che sono state affrontate speriamo nel miglior modo possibile nella situazione che stavamo vivendo, ma vi erano anche altre difficoltà molto più difficili da affrontare.

La solitudine era una costante che ci accompagnava in quei giorni, accompagnava noi professionisti e le persone malate. La rete dei servizi che fino a quel momento era consolidata ad un certo momento si sgretola lasciando le persone, le loro famiglie e i professionisti completamente soli. Le riunioni periodiche di confronto sui casi seguiti non si sono più svolte, certo in caso di necessità si mantenevano i contatti telefonici, le visite a domicilio congiunte con i MMG erano scomparse, molti di loro non effettuavano visite a domicilio con conseguenti ricadute negative sui percorsi di cura e le scelte terapeutiche. I rapporti tra ospedale e territorio già fragili in precedenza erano del tutto assenti, le dimissioni protette in molti casi erano inesistenti.

Abbiamo assistito a diverse situazioni in cui la patologia cronica nella sua fragilità era esacerbata e il paziente veniva

dimesso dall'ospedale non stabilizzato, sia dal punto di vista sintomatologico che diagnostico obbligando così le famiglie a ricorrere ad un nuovo accesso in pronto soccorso in tempi brevi nonostante i loro dubbi e le loro angosce. Ricoverare il proprio caro significava non vederlo più se non durante le video chiamate che il personale del reparto riusciva ad organizzare almeno quando possibile. Molti servizi di supporto alle persone malate sono stati interrotti ad esempio tutto il volontariato, il supporto psicologico avveniva saltuariamente attraverso video chiamate; le assistenti sociali svolgevano la loro attività esclusivamente tramite contatto telefonico. Contattare i servizi era difficoltoso soprattutto per alcune persone che non hanno troppa confidenza con i mezzi tecnologici. I ricoveri nelle strutture per anziani erano sospesi come pure le visite dei familiari ai ricoverati. Tutte le visite specialistiche programmabili erano sospese, molte persone per paura di infettarsi o perché è mancata la possibilità hanno rinunciato ad effettuare accertamenti con il conseguente ritardo di diagnosi che in molti casi ha avuto effetti disastrosi. Tutto questo isolamento e smarrimento ha cancellato completamente alcune risorse che le Cure Domiciliari avevano sul territorio come le RSA e gli Hospice. Queste strutture dedicate ai malati terminali con famiglie fragili si sono chiuse del tutto, impedendo la vicinanza degli affetti nel momento dell'accompagnamento alla morte. Molte famiglie si sono dovute confrontare con la difficile scelta di mantenere le persone a casa, con enormi difficoltà assistenziali oppure ricoverarli consapevoli del fatto che non li avrebbero più rivisti. Adesso in alcune strutture la situazione è migliorata, ma ancora non siamo tornati alla normalità e le decisioni per le famiglie sono sempre difficili e a volte inspiegabili.

Tutti gli incontri e riunioni organizzative e formative, ma non solo sono state abolite completamente nel primo periodo.

Dopo qualche tempo si son messe in campo risorse tecnologiche che sono venute in aiuto per cercare di portare avanti tutti i programmi e iniziative necessarie (formazione covid). Inizialmente questa modalità ha molto spaventato, ma poi si è rivelata una preziosa risorsa, pensiamo a come le riunioni on line abbattano le distanze e azzerino i tempi di percorrenza, facilitando così gli incontri. Certo qualche svantaggio c'è di sicuro ad esempio l'accessibilità da parte di alcune persone non debitamente abili con l'utilizzo dei mezzi tecnologici.

La tipologia dei pazienti che seguiamo a domicilio è cambiata, le persone giungono al servizio con segnalazioni tardive, il tempo di permanenza in carico al servizio è diminuito rispetto agli standard diventa quindi difficile avviare una relazione d'aiuto solida e fare programmazione, con aumento del carico degli operatori e delle famiglie, che faticano ad adattarsi alle nuove condizioni e ai cambiamenti così repentini che sovvertono gli equilibri famigliari.

Il futuro che immaginiamo è molto incerto e preoccupante, non tanto per le possibili nuove ondate di Covid – 19 ma piuttosto per le ricadute che potrebbero avere sui pazienti affetti da patologie croniche e sulle loro famiglie. Il servizio di cure domiciliari ha cercato di mettere in campo risorse per fronteggiare i reali bisogni delle persone assistite, permangono elevate criticità su alcuni aspetti della cura delle persone, e ci riferiamo in particolare alla collaborazione e integrazione con gli altri servizi (ospedale, DH, poliambulatori, servizio sociale, ecc.) insomma c'è la necessità di ricomporre la rete dei servizi.

Nessuno di noi avrebbe mai pensato di vivere una situazione di pandemia come questa, l'esperienza ci ha fortificato e resi più responsabili e ha consolidato la consapevolezza di essere in possesso di enormi risorse che al momento opportuno siamo

riusciti a mettere in campo. Abbiamo capito di essere il punto di riferimento per le famiglie e i malati, di tutta la popolazione. E questo ci rende orgogliosi e motivati per proseguire su questa strada e affrontare le difficoltà che si presenteranno.

Per il futuro auspichiamo che le risorse vengano utilizzate con più raziocinio e tanti sprechi a cui abbiamo assistito possano essere ridimensionati.

USCIRE DALLO SCRIGNO

*Maddalena, presidente di Federazione RelaiCare Relazione
di Cura Malattie Immunomediate*

Dieci anni fa, circa, vidi il film di Steven Soderbergh, Contagion (2011) e la storia mi sembrò veramente incredibile, al limite dell'inverosimile. Fantascienza.

Nel mese di marzo/aprile 2020 ridiedero il film in tv e ne rimasi invece impressionata per la realtà che raccontava. Era tutto vero. Era accaduto quanto raccontato nel film. Incredibile. Il contagio, il tracciamento, l'isolamento, la segregazione in casa. Le morti. No, quelle erano più rapide ed atroci.

Rimasi molto scossa dalla visione e ne trassi insegnamenti profondi.

La pandemia ha rappresentato un momento di fermo temporale. Ha cambiato, forse per sempre, la concezione di vita sociale. Certo, il vaccino rappresenta una speranza concreta, ma l'uso costante della mascherina rende comunque un senso di sicurezza...sofferta.

C'è un difficile rapporto con l'altro, possibile infettatore (neologismo?) che induce a mantenere sempre un distanziamento fisico.

Personalmente il lockdown ha rappresentato una parentesi di tranquillità, un fermo fisico oltre che mentale. Le mura di casa un confine quanto mai piacevole e sicuro. Il dolore fuori era inenarrabile, ma dentro casa era gestibile.

Devo dire che la ripresa lenta della quotidianità mi pesa. Mi sento lenta e in ansia per quello che normalmente affrontavo

senza problemi. Riprendere a viaggiare, per esempio, se da una parte mi emoziona, dall'altra mi provoca una stanchezza profonda, anche mentale.

Uscire dallo scrigno che mi sono creata mi preoccupa molto.

COME OMBRE LUNGO I MURI

Stefania Giorgi, senior practitioner coach, counsellor

L'unico modo possibile per me, ora, è quello di raccontare attraverso i miei sensi, le ore, i giorni, i mesi di questo "tempo sospeso". Un racconto che parte da un dove, la mia città natale, custode e testimone della mia storia. Già, è proprio così. Soppressi i viaggi di lavoro, il mio rapporto con lei si è fatto più intenso. Qui, tra le sue mura medievali, ho trascorso momenti che a volte sono sembrati brevi e sfuggenti, altre volte davano l'impressione di dilatarsi come ombre lungo i muri.

Provo a dare un inizio a questa narrazione anche se, a me pare, un continuo fluire di eventi, non sempre prevedibili, a volte incomprensibili, non solo per la loro natura ma anche per il modo come noi "umani" li abbiamo affrontati, condivisi e raccontati.

"Mamma, la situazione in ospedale si sta aggravando. Il rischio di contagio sale. Non mi sento sicura, non mi sento protetta e, soprattutto, non sono certa di come proteggere te. Siamo disorientati da quello che sta accadendo e io non sono preparata per affrontare qualcosa di così grave e sconosciuto. Sono stata spostata in Terapia Intensiva e sono entrata di ruolo solo da pochi mesi. Non mi tiro indietro, voglio fare la mia parte, ma so che ora dobbiamo prendere delle decisioni su come vivere i prossimi mesi."

Mia figlia mi dice tutto questo senza respirare, appena entrata in casa. Non si è data neppure il tempo di cambiarsi ed è rimasta nell'ingresso, luogo deputato alla svestizione e sanificazione, prima di accedere agli spazi comuni.

Sono in piedi, di fronte a lei, a distanza, e sento un lungo brivido lungo la schiena, sulla pelle. Lo riconosco questo segnale. Lo provavo da bambina, ogni volta che stava per accadere qualcosa di brutto che non potevo controllare ma solo affrontare, come potevo, al meglio che potevo. Dunque, ci siamo. Stiamo per uscire dalla nostra vita, così come l'abbiamo vissuta fino ad oggi, e ne iniziamo un'altra, tutta da scoprire, da inventare.

La sola certezza siamo noi due, mia figlia ed io e la consapevolezza che, anche in questa occasione, faremo squadra. È sempre stata la nostra forza e lo sarà ancora una volta. Devo solo accettare che, almeno per i prossimi mesi, vivrà in un'altra casa, i nostri contatti saranno telefonici, non potrò abbracciarla, sentire la sua fragorosa risata, il suo profumo. Non la sentirò brontolare: sarà troppo provata e non ne avrà la forza o motivo.

Di giorno in giorno, la sua narrazione si è riempita della sofferenza e del dolore degli altri, di tutte le persone che non potevano essere salvate e di chi restava dietro ai vetri, impietrito dal dolore, senza poter dare un ultimo abbraccio, dire un'ultima parola, quella che resta e unisce per sempre.

In lei, si è fatto più forte e insopportabile il senso di impotenza e di fragilità in un momento in cui, di fronte alla solitudine di chi stava morendo, per la prima volta dopo anni, si è ritrovata a recitare il Padre Nostro. "Mamma, non sapevo cosa fare. Ero disperata e, all'improvviso, ho pregato. Pensa, io ho pregato!!!"

In questo tempo di pandemia, come spesso viene chiamato, o forse di agonia per molti, troppi di noi, le mie mani hanno sperimentato una diversa esperienza: quella di toccare con i guanti ogni cosa. Una sottile membrana protettiva è diventata un

accessorio indispensabile e prezioso, soprattutto perché nei primi momenti di follia collettiva, era come trovare sale e caffè in tempo di guerra.

Già, questa parola, guerra, che è rimbalzata come una pallina da ping-pong in tutti i tg televisivi e radiofonici e ha invaso la rete come se fosse un territorio da conquistare, dominare. Il linguaggio che ha oscurato, caricato di ombre e paure, alimentato incertezze e smarrimento è stato quello dei bollettini di stampo bellico. Quello che ascoltavo, nelle mie giornate di clausura per decreto, era un accompagnamento vocale che ho deciso ben presto di tacitare a favore della musica, la mia musica, quella che ha fatto da colonna sonora ai momenti più belli della mia vita ma anche quella che mi ha dato conforto e speranza nei momenti più tristi e dolorosi. Ho ascoltato la mia voce sola, in una casa improvvisamente troppo silenziosa e ho cantato, ballato. Sì, ho ballato da sola, immaginando di non esserlo, per sentire di nuovo il mio corpo muoversi e accertarmi che ero viva, ancora presente a me stessa, determinata a trovare un senso in tutto questo anche se, come dice il grande Vasco, "tutto questo un senso non ce l'ha".

Non sento più le chiacchiere delle cinciallegre nel nostro giardino interno ma sono le cornacchie a svegliarmi al mattino e il loro gracchiare risuona ancora più sinistro nel silenzio assoluto. Nessuno si affaccia più alla finestra o esce sul balcone. Non ci incontriamo più nell'atrio del portone per scambiare qualche parola, non sento più le voci dei vicini. Le strade intorno a noi non ci rimandano il rumore del traffico ma sono le sirene delle ambulanze che sfrecciano verso i P.S. degli ospedali come se non ci fosse un domani, appunto, un domani! E poi, subito dopo, sento i cani ululare rispondendo al richiamo sonoro che risveglia il loro istinto primordiale.

E noi, a quale istinto stiamo rispondendo? A quello della sopravvivenza, forse? Le nostre certezze sono andate in frantumi. Allora, mi sono detta, provo a raccogliere quello che resta perché sarà in quei frammenti che troverò il senso che sto cercando. Guardo il cielo incredibilmente limpido sopra i tetti della mia città: non sono mai stati così incantevoli mentre brillano di un rosso vivo e sembrano spostarsi per farmi arrivare, con lo sguardo, alle torri che ora sveltano su una piazza grande, deserta e immacolata, nella sua bellezza.

Da qui potrò ripartire. Da questo vuoto che mi fa, di nuovo, respirare. Provo gratitudine. Sono nata in questo luogo magico, pieno di energia. Sotto questi portici, ora patrimonio UNESCO, ho corso e giocato quando ero bambina, insieme a mia sorella, quando eravamo convinte che saremmo restate lì, così, per sempre. È stata la parte più dolce dei ricordi a ridarmi il gusto per il futuro: mi sono ritrovata bambina e ho recuperato il mio sogno. Sono venuta a patti con le mie illusioni e ho cambiato sguardo, il modo di vedere ciò che è stato, ciò che è e ciò che voglio che sia. Ho fatto pulizia, mi sono regalata un tempo per riflettere, scendere in profondità. Non potendo più andare in piscina ho nuotato in un mare di possibilità. Ho scoperto l'inatteso, come imparare a lavorare da remoto e conoscere colleghi che stanno dall'altra parte del mondo, aprire un confronto tra conoscenze ed esperienze affascinanti che resterà attivo e che non avrei mai immaginato nel "mondo del prima".

Nel tempo sospeso, prima ondata (secondo le definizioni correnti), abbiamo vissuto "in maschera" anche se non eravamo a carnevale e così è ancora, anche se siamo arrivati alla quarta ondata e alle sue varianti. Così dicono!

Eppure, in questo presente mascherato, in questo spazio fatto di distanze di sicurezza, scorgo più voglia di autenticità. Ora

sono gli occhi che parlano, davvero! È la nostra postura, la nostra voce, le nostre parole liberate dagli stereotipi.

Questa consapevolezza ha portato nuova luce anche nella mia pratica professionale e ha riaperto la mia creatività, la mia voglia di immaginare scenari possibili fuori dagli schemi. Mi propongo di scoprire un linguaggio che si spogli della retorica corrente: quella che chiama eroi i medici, gli infermieri e tutti i professionisti della cura; quella che invita gli Italiani a sventolare il tricolore dalle finestre o ad applaudire i sanitari dai balconi delle nostre città divenute fortini, mentre crea "virologi influencer" con il dono dell'ubiquità.

Ricordo il 25 aprile 2020, giorno della "mia" liberazione. Sono uscita di nuovo tra le vie della mia città. L'ho riscoperta. Quante cose non avevo mai notato. Era come se anche il più piccolo dettaglio emergesse dallo sfondo. Che sensazione indescrivibile provare di nuovo stupore, meraviglia. La commozione di un nuovo inizio. E poi, eccola, la mia Piazza. Le sono corsa incontro come un bambino corre per riabbracciare la mamma che non vede da tempo.

Questo centro dell'accoglienza si era chiuso dentro le sue antiche mura. La paura del contagio aveva allontanato le persone: una lontananza relazionale oltre che fisica.

Oggi, ha riaperto le sue porte e anche i turisti sono tornati a popolare questi luoghi che hanno di nuovo voce, colori, luci, sorrisi, il profumo di buon cibo da condividere.

Mia figlia è tornata a casa. Porta i segni di ciò che ha vissuto. Saprà farne tesoro e io con lei. Usciremo migliori o peggiori da questa grave prova? Io mi impegno per essere tra quelli che ci metteranno il meglio di sé.

Sono grata a questo luogo incantato, la mia città turrata, che mi conforta, mi invita a sperare ed è fonte di ispirazione, sempre!



Il grande silenzio

NEGLI OCCHI DELLE PERSONE

Raffaella Pajalich, medico

Pandemia: sostantivo femminile derivante dal greco "Pan" tutto e "Demos" popolo, malattia che colpisce tutta la popolazione, onda di dolore che travolge il mondo e i suoi abitanti.

Nella mia vita la pandemia è entrata presto, prima del coinvolgimento europeo, quando sembrava una notizia del telegiornale che non avrebbe investito l'occidente, a gennaio del 2020, perché mio figlio si trovava in Cina per motivi di studio e è stato frettolosamente rimpatriato, mentre l'infezione sembrava ancora limitata in Oriente. Di quei giorni ricordo le notizie confuse e convulse, la nostra ansia e il suo ritorno, la malattia sullo sfondo come accade per eventi lontani anche se drammatici. Il resto è storia e precipizio anche in Italia: la ricerca del paziente zero, la diffusione velocissima del virus, i camion partiti da Bergamo con decine di morti, il lockdown.

Nella mia vita di medico sono entrati la paura e i dispositivi di sicurezza, primi tra tutti le mascherine ffp2 difficili da reperire anche per gli operatori sanitari, il filtro salvavita che nasconde gran parte del viso rendendolo amimico, la terribile necessità di difendersi dall'altro perché potenzialmente pericoloso. Devo ammettere che il salto mentale di temere il paziente, di sentirsi schiacciati tra la necessità di proteggere se stessi, la propria famiglia e al tempo stesso curare gli altri, questo radicale cambio di prospettiva mi è costato difficoltà e turbamento, così come nascondere il mio volto e non vedere quello del paziente. Eppure neanche per un momento ho pensato di tirarmi indietro, e come me la grande parte dei colleghi che, soprattutto nel nord Italia, hanno gettato il cuore oltre l'ostacolo e hanno

continuato a svolgere il lavoro per il quale avevano studiato. Abbiamo imparato a comunicare con gli occhi, si è sempre detto che gli occhi sono lo specchio dell'anima e per noi in quei giorni iniziali lo sono stati davvero: sguardi impauriti, sguardi stanchi, sguardi disperati, sguardi che chiedevano aiuto, sguardi di rassicurazione, sguardi di cura. Lo sguardo è diventato uno strumento privilegiato dove la voce e la parola stentavano a arrivare. In ogni situazione si può trovare il modo di imparare qualcosa, io dall'inizio della pandemia ho imparato a leggere negli occhi delle persone ciò che non mi veniva detto, ciò che il paziente non riusciva a comunicare con le parole e che prima era espresso dai tratti del volto, ormai esclusi dalla vista. In uno strano e immediato gioco di specchi il curante era improvvisamente divenuto anche un potenziale malato ma non in un futuro remoto, tutti abitiamo la terra della salute ma sappiamo che abiteremo prima o poi la terra della malattia, non in futuro quindi ma nel tempo di incubazione di pochi giorni, il curante sapeva di poter cambiare posizione e essere al posto della persona che aveva davanti, sappiamo bene quanti colleghi abbiano contratto il virus e addirittura perso anch'essi la vita. Una situazione estrema, dunque, nella quale la vicinanza medico paziente è stata straordinariamente intensa, medico che sentiva vicina la malattia e quindi il malato stesso, medico o infermiere che erano gli unici a poter confortare il paziente, è storia nota come gli operatori sanitari abbiano sostituito parenti e amici anche in momenti drammatici, se non addirittura terminali, della vita di tante persone, nella tremenda solitudine imposta dalle norme di sicurezza. Il sinonimo che nella mia mente equivale a pandemia è dunque solitudine, l'allontanamento forzato dagli affetti che ha reso ancora più terribile questa malattia. Il primo lockdown, con le città deserte e i certificati per recarsi al lavoro, sarà per sempre nella mia memoria

come una enorme bolla di solitudine e al tempo stesso una immersione totale con i pazienti, visitare e andare a casa, ogni giorno uguale al precedente, con la speranza di risolvere e uscire rapidamente dalla pandemia.

Dopo lo scorso autunno abbiamo compreso come la pandemia ci richieda uno sforzo duraturo nel tempo, mesi e ormai anni di limitazioni, coprifuoco, distanziamento e rinuncia, un lavoro di resistenza e supporto del dolore altrui che ha molto provato il personale sanitario, nel quale ovviamente includo me stessa. In qualche modo la pandemia mi ha sospinto verso il nucleo della mia vita, la famiglia e la professione, il lavoro con i pazienti faticosissimo ma ancora più intenso e necessario, e le persone che mi sono più care, raccolte in casa come non accadeva da anni. Sintetizzando ciò che la pandemia mi ha lasciato è proprio questo: ascoltare, sopportare e supportare il dolore degli altri e ove possibile curarlo, dolore che in questo caso si è fatto drammatico e planetario, con una passione e determinazione accresciute, nella certezza che in futuro saprò apprezzare di più un abbraccio, un bacio, un volto, senza paura e senza limitazioni.

RITORNEREMO A RIVEDERE LE STELLE

Tosi Nadia, infermiera

Sono un'infermiera che lavora in Hospice e proprio questa specificità ha permesso a me e ai miei colleghi di mantenere una quotidianità che ci ha aiutati durante la pandemia. Noi lavoriamo con la morte e abbiamo continuato a farlo aiutando gli altri colleghi ad affrontarla. Abbiamo potuto lavorare e quindi uscire quando tutti dovevano stare chiusi in casa. Avevamo paura, ma l'ambiente piccolo ci ha permesso di passare indenni la prima chiusura. Ci sono mancate tutte le figure di supporto e in reparto c'eravamo solo noi. Eravamo la famiglia dei nostri pazienti, il supporto per il familiare di riferimento che non poteva visitare il paziente. Ricordo di quel periodo i momenti di canto insieme ai cambi turno. Un po' stonati, non sempre a tempo, ma con la voglia di tornare al più presto alla normalità. E la musica che si diffondeva per tutto l'hospice e gli uffici, quasi totalmente vuoti, ci aiutava ad andare avanti e alleggeriva il clima di incertezza e timore che ci circondava. Oggi sono tornati i volontari, i colleghi amministrativi e qualche parente in più. Lentamente sembra si possa tornare ad una pseudo normalità. E per domani sono ottimista e credo proprio che...ritorneremo a rivedere le stelle. Però mi manca quell'atmosfera unica che si creava durante i canti insieme e che ora non facciamo più.

CONCHIGLIE CHE MUOIONO AD UN PASSO DALLA VITA

Serenella, coordinatore infermieristico

Per molti giorni il solo pensiero di scrivere mi ha messo a disagio... troppi ricordi faticosi da riguardare per l'ennesima volta, il condensato di un anno e mezzo passato sulle montagne russe del "Covid lunapark" cercando di riprendere fiato tra un'ondata pandemica e l'altra, vissute in luoghi e ruoli diversi, tentando di non perdermi nemmeno un istante di ciò che accadeva dentro e fuori di me. Cosa aggiungere che non sia già stato raccontato, scritto, fotografato e soprattutto vissuto da migliaia di operatori sanitari di ogni parte del mondo?

Poi una notte, durante la vacanza in Sicilia, mi sono svegliata e sono uscita sul balcone. La luna illuminava la "Scala dei Turchi" e il mare si muoveva con un ritmo quieto facendomi ricordare il testo di una canzone... "L'immenso soffio dell'oceano respinge via da sé a naufragare, su spiagge chiare a un passo dalla vita muoiono conchiglie, e nelle orecchie ancora il mare". In quel lungo momento di tranquillità mi è parso che tutto ciò che ho vissuto nel Covid mi avesse regalato la capacità di godere di ogni istante, bello o meno, con una intensità e un desiderio di vita che non avevo mai sperimentato in modo così profondo.

E le conchiglie che muoiono ad un passo dalla vita erano tutti i volti di quanti ho assistito nei mesi scorsi, col rumore dell'ossigeno ad alti flussi nelle orecchie e le voci rese ovattate e lontane dentro i caschi. Ma c'ero. Ci sono stata. C'eravamo e ci siamo stati. Con i nostri personali fantasmi e il coraggio raccolto da Dio dove. Ho fatto tutto quello che sapevo e potevo per alleviare, incitare, accogliere e consolare ciò che mi è parso

troppe volte insormontabile, indicibile, inguardabile e disumano, e non avrei mai potuto farlo da sola senza il sostegno di tutto il mio gruppo, anzi i miei gruppi. Però dopo un po', insieme alle immagini brutte, quelle che fanno inumidire ancora oggi gli occhi, sono tornati i fotogrammi di gioia pura...i primi pazienti che guarivano e che era impossibile abbracciare ma che accarezzavamo sulla porta come si saluta chi ti è caro, prima di tornare a correre da una stanza all'altra con dentro una allegria insperata. I momenti in cui riuscivamo a mangiare qualcosa insieme, nella cucinetta di reparto e ci si guardava in faccia senza mascherine e senza maschere, raccontandoci come andava a casa, la DAD, i bambini rinchiusi e i cani che potevano uscire, i numeri dei telegiornali e i numeri del nostro reparto, i parenti anziani, il proprio mondo personale travolto dalla pandemia (noi che una pandemia l'avevamo giusto studiata in Igiene, mai vista di persona), di amici che morivano, di colleghi e colleghe che erano ricoverati e rendevano più acuto il desiderio di fare di più e meglio...e darci un motivo buono ogni turno per stare in piedi, per non farci travolgere dalla stanchezza, dal terrore o dal cinismo. O da tutti e tre insieme. E riuscire a sorridere di cose banali che, l'ho capito bene, banali non lo sono mai.

Così come è impossibile non pensare all'esperienza del master, a quelle bricioline da seguire come Pollicino e che, man mano il percorso proseguiva, diventavano piccole gemme luminose, volti che da sconosciuti apparivano familiari e amici, vite e competenze diverse che si intrecciavano e mi facevano bene. Il lavoro del Project Work mi ha aiutato a reggere nel caos, facendomi guardare quello che provavo (e talvolta la sofferenza era davvero tanta), analizzando i racconti dei colleghi senza censure, abbracciando le loro storie per tanti versi sovrapponibili alla mia con simpatia e tenerezza. L'ultimo incontro in cui

ci siamo visti, in un barlume di normalità che è durato poco, mi ha accompagnato nel resto della pandemia. Tanta roba. Forse è proprio questa la ragione della mia fatica a scrivere di questi giorni. Un "troppo pieno" di sensazioni contrastanti e fortissime, condensate in un anno e mezzo in cui tanto della mia vita, personale e umana, è cambiato. Ho affondato ancora di più le radici dentro i rapporti di amore, di amicizia e di fede che ho riscoperto come doni del tutto gratuiti e per nulla scontati, così come il fatto di alzarmi al mattino, respirare, vivere e commuovermi, sentirmi fragile e battagliaiera insieme.

Una intensità di vita frutto del Covid, che mi ha infettato ma non ucciso, che mi ha fatto provare angoscia per la paura che prendesse chi amo (magari proprio per causa mia).

“Fermo sull'abisso, tra il rischio e la paura cosa non mi uccise mi lasciò la forza di vivere”. Non so se avrei mai potuto affermarlo con lucidità e sicurezza senza tutto il bene di cui, nonostante il dramma, ho goduto. È così che guardo i giorni che vivo: un bene. Perché potevano non essere e invece ci sono. Con il loro gentile omaggio di casini, preoccupazioni piccole e grandi, e la possibilità di affrontarle.

Ecco. Ho questo, oggi. E ogni domani che verrà, qualunque esso sia e cosa porti con sé è una promessa di bene. Lo devo a tutte le persone che ho assistito e sono diventate numeri e statistiche ma che per me hanno avuto un nome, occhi, mani, storie.

CENERE E LAPILLI, LAVA E MAGMA

Francesca Bracco, copywriter

Un racconto a due voci, condiviso in tempo di pandemia, con il desiderio tutto narrativo di confrontarsi, co-costruire, vedere con gli occhi dell'altro e rivivere mettendosi nei panni di... Per scoprire la bellezza di una narrazione che nasce da un momento di sofferenza e poi prosegue in un tempo di maggior serenità, pur non essendo ancora del tutto fuori pericolo. Per mettere ordine nel caos emotivo, per mettere nero su banco emozioni e pensieri rendendoli più lievi e consapevoli, con il magico potere terapeutico della scrittura.

Il mio racconto è fatto di flash...

"Leggere e rileggere,

ascoltare e riascoltare,

mentre la metafora delle cascate del Niagara si fa realtà dura e dolente.

Manca l'aria e il respiro soffoca,

il cuore gonfio di mille emozioni,

la strada che scompare e riappare,

sogno e realtà che si confondono e interrogano sul senso di ciò che accade.

Mancano la vibrazione della voce, il tono, il timbro,

manca lo sguardo,

manca il contatto,

mentre il virus è comparso all'improvviso, come fulmine nel buio.

E mentre si spera e si implora che ritorni il cielo sereno e assolato cui siamo abituati, le nubi della paura per i propri cari, l'angoscia della perdita, l'abisso della prova sono strada che nessuno vuole percorrere, ma che non può evitare.

La pandemia è come un'eruzione vulcanica di fiamme, cenere e lapilli, lava e magma, che si conosce solo quando comincia, ma non si sa quando finisce. E si implora il domani, non più oscurato e oscurante, ma di nuovo lieve e sereno.

Una preghiera che è vita, quella vita vera che può darsi solo nell'essere uniti e presenti. Sempre, danzando, anche quando le strade apparentemente si separano, i passi si fanno complicati e le prove ti torchiano, nascondendosi sotto la normalità come, appunto, questo virus subdolo e imprevedibile."

Il suo racconto è più lineare, professionale e personale...

“Come un fagiolo, composto di due parti identiche, così sono stati i miei giorni durante la pandemia di SARS COV2.”

Da un parte, come medico ospedaliero, l'impegno quotidiano, pur se non in primissima linea, per garantire cure ed attenzioni ai pazienti che mi sono affidati con un'attenzione particolare ad evitare contagi, prevenire possibili finti di contagio, a mettere in atto, oltre ai quotidiani gesti di "buona pratica medica", anche misure "nuove" come il distanziamento, la riduzione di contatti e di parole con i pazienti, la minor presenza di rapporti diretti con i familiari, utilizzando il telefono o altri mezzi.

Questo in uno scenario che di giorno in giorno cambiava con spostamento, accorpamento, riduzione dei posti letto del

reparto ove opero, con misure che diventavano sempre più "strette" nel ridurre contatti per evitare contagi, con una serpeggiante paura che potesse arrivare un paziente zero che facesse precipitare l'intero assetto di cautele e precauzione in rischio certo di malattia.

A questo si è unita una formazione anche scientifica relativa a conoscenze sempre più sicure circa la pandemia in atto, la possibilità di diagnosi e cura, l'importanza di alcune semplici misure fondamentali per ridurre la diffusione del virus come il lavarsi le mani ed usare la mascherina chirurgica e questa formazione "sul campo" è diventata bagaglio culturale ed umano, una seconda divisa.

L'altra parte del fagiolo viveva fuori dell'ospedale: come uomo, compagno, padre, figlio, amico ho avuto un compito impegnativo nel passare da una situazione a rischio, pure se "protetta", ad una condizione in cui il rischio si accompagnava alla paura, all'incertezza, al trovarsi davanti un mostro invisibile, silenzioso ma potenzialmente letale, sentita da familiari e congiunti. Cambiarsi i vestiti arrivando da casa, utilizzare misure di igiene e precauzione, fare attenzione nel compiere i vari gesti quotidiani entrati ormai nella consuetudine, mi ha fatto passare da una divisa ad un'altra, da una vestizione e svestizione all'altra.

Ma questo comportamento necessario si è anche associato a secondo "abito" non fisico, un secondo modo di vivere che non solo ha causato un maggior stare in casa, una riduzione dei contatti con familiari ed amici, una perdita di quelle piccole gioie quotidiane nel vivere la bellezza dello stare insieme in due, di godere di un panorama o di un tramonto, di avere la gioia di sentire addosso il vento, il sole, riducendo il tutto a file per fare la spesa, a pochi spostamenti per necessità importanti, a fare brevi visite ad una madre molto anziana, alla mancanza di quel

modo colorato, anche chiassoso ma vitale che ci circonda. L'inventiva non è mancata: si è attrezzato un piccolo balcone per stare fuori anche a cena, si è utilizzato il televisore come uno schermo cinematografico per stare tutti insieme, si è attrezzata una parte di una stanza come fosse una palestra e si è cercato di godere di ogni parola e di ogni gesto, ogni ora e ogni giorno, come un dono speciale, arricchendolo con un fiore, una canzone, un cioccolatino.

Eppure... quanta parte del fagiolo ha sentito una sofferenza, un dolore, un disagio, quello letto negli occhi della mia compagna e dei miei familiari davanti alle immagini che provenivano dai vari telegiornali, dai numeri delle vittime e dei contagi, dalle false news che risolvevano il complesso quadro della pandemia con soluzione e interpretazione senza razionale e d'effetto.

Tutto questo ha originato una paura sorda, forse nemmeno dichiarata o urlata, ma presente: io non ero solo uomo, compagno, padre, congiunto, ma anche "l'esperto", il detentore di informazioni sicure di un potere che poteva "non sapere", ma l'esperto che in un caso come questo non ha armi diverse o conoscenze definitive.

Il medico si è così spogliato del camice, ha rimosso le protezioni ed i guanti per condividere le paure, i dubbi, le criticità che nei giorni affioravano tra le pareti di casa: solo il mettersi in ascolto, il gettare via la certezza che nasce dal dato scientifico portato come dogma, il saper accogliere le credenze di coloro che sono legati a te, diviene uno stile per crescere insieme.

Ragionare e parlare insieme, pur partendo da punti anche lontanissimi, porta comunque ad un arricchimento, accogliere le paure anche irragionevoli non rende meno validi, ma forse più

credibili. Poter dire: "non lo so" fa davvero bene a chi lo pronuncia e a chi lo ascolta: fa la differenza, la differenza tra lo stare comunque sempre da un lato della scrivania e quella di mettersi vicino, dallo stesso lato.

E questo senza avere la pretesa di saper dare la risposta a tutto, ma la consapevolezza di poter fare un cammino insieme, ancora più uniti.

Così alla fine del lock-down, le due metà del fagiolo si sono ritrovate unite, anzi indistinte ed il fagiolo, pur senza essere magico, ha vissuto e vive la magia di stare bene con altri fagioli, pur nella difficoltà della pandemia."

Unendo le voci, abbiamo scoperto significati nuovi; con la postura dell'ascolto regale, ci siamo dedicati attenzione, tempo, riflessione e meditazione... E con la scrittura abbiamo annodato ad un unico filo esperienze differenti, ma sempre connotate da umanità condivisa e affetto sincero: un ponte tra il prima e il dopo pandemia, un ponte tra chi eravamo e chi siamo ora, a quasi due anni di distanza.

LA FELICITÀ QUIETA

Eliana, infermiera

Sono qui sul binario ad aspettare il treno che mi porterà ad un incontro di lavoro, il primo dopo lo Tsunami COVID, un'onda che ci ha travolto. Un inferno con i suoi gironi danteschi: i morti, le relazioni sociali interrotte, la crisi economica...

Riprendo a viaggiare, un viaggio quieto, composto, mascherato; sì perché la mascherina è ormai la compagna dei nostri viaggi, della nostra quotidianità.

Ho scoperto che, per certi versi, non mi dispiace nascondere una parte del volto. La maschera nasconde il dolore mai scemato che mi accompagna. Ho visto volti di colleghi spenti, segnati, spaventati ma ho anche visto e percepito la loro forza e la tenacia del lavoro di una squadra. Non è facile trovarsi ad affrontare in ambito sanitario una tragedia tanto grande; quanta impotenza ed inadeguatezza mi sono sentita addosso!

Eroi?!? Abbiamo fatto tutto ciò che abbiamo potuto, abbiamo rafforzato conoscenze e competenze cercando di offrire la miglior assistenza possibile! Personalmente, oltre la paura, alla fine di ogni turno mi rimaneva addosso un senso di insoddisfazione per non aver potuto dare a tutti la giusta attenzione, un gesto gentile, un sorriso, quella parola giusta che a volte non riuscivo a formulare; nei momenti di stanchezza sembrava quasi che i dispositivi di protezione che bardavano i nostri corpi imprigionassero anche le nostre anime. Già, credo che la mia anima non fosse pronta ad accogliere un carico di dolore e disperazione così grande che mi ha investito come un treno ad alta velocità, senza darmi il tempo di elaborare perché quello era il momento del fare era il momento della preoccupazione

sia a livello lavorativo che familiare. Il non abbracciare mio marito e i miei figli: un dolore immenso ma necessario per evitare i rischi del contagio. Quanta difficoltà a far comprendere ai ragazzi la gravità di ciò che stava accadendo, neppure loro hanno avuto il tempo di elaborare, bombardati dalla DAD e dalle notizie che provenivano dalla televisione e dalla stampa in modo compulsivo e disordinato. Notizie che hanno dapprima impaurito, poi ossessionato ed infine lasciato il posto ad una sorta di negazione, al non voler più ascoltare... Ecco allora che si cercava di parlare degli aspetti importanti della pandemia in modo misurato e in pochi momenti della giornata, magari al rientro del turno di lavoro quando loro percepivano la mia stanchezza e le mie paure.

Abbiamo sostituito le notizie con momenti di convivialità che ci hanno mantenuti uniti nella difficoltà di vivere una convivenza forzata all'interno della nostra casa, li abbiamo visti maturare, cercare di crescere, diplomarsi e persino riuscire ad iniziare un lavoro! Ci hanno sostenuto con la leggerezza propria della loro età, una brezza fresca in un momento di afa tanto pesante.... ..e poi l'onda si ritira, sulla spiaggia rimangono resti, rami, conchiglie...

Sto viaggiando verso casa, ho incontrato colleghi, amici e anche pazienti, non mi sono negata la possibilità di un abbraccio. Che bello potersi incontrare, confrontarsi rispetto alle esperienze lavorative, produrre nuove idee!

La mascherina mi accompagna, nasconde il dolore ma anche la felicità quieta del poter ritornare a vivere e a godere delle cose di ogni giorno grandi o piccole che siano con una consapevolezza nuova!

FERMACI CIELO BLU

Valeria, anestesista

Vuoto.

Siamo finalmente soli, senza auto, senza folla.

Possiamo rivedere il cielo,

e dentro di noi ognuno di noi la speranza

che tutto finisca e ricominci un modo umano di vivere.

Tempo, siamo di nuovo padroni del nostro tempo, via dalla frenesia.

Ci voleva una pausa, anche se la stiamo pagando cara.

Poi, pian piano il cielo torna dei suoi colori soliti.

La gente dei suoi umori soliti, se non peggio.

Certe volte guardo il cielo, quasi a chiedermi se ci regalerà un'altra pausa, magari meno cattiva,

Ma fermateci, fermaci cielo blu.

Ridacci noi stessi, la nostra umanità.

Ma dopo tutto, il peggio è peggio.

La gente è più arrogante, strana, incattivita, sospettosa.

Sembra che tutto quello che abbiamo vissuto sia stata una invenzione di pochi, quasi pazzi, come

se qualcuno volesse convincere tutti gli altri che la pandemia è stata reale, crudele, mortale.

Quando sento discorsi strani, non intervengo più, mi pare di parlare con extraterrestri.

Mi allontanano e taccio.

Siamo diventati tutti parte di un grande Amazon, non si va per negozi, che c'è da fare la fila, mettere la mascherina, ci si sente prigionieri delle buone norme.

Amazon anche dentro gli ospedali, che bisogna recuperare il tempo perduto, e i pazienti, chiamati

malamente utenti, come proprio all'Amazon, devo essere recuperati dai tempi di sospensione, e avviati velocemente sui loro percorsi, percorsi che sembrano binari su cui passano piccoli semoventi, non persone.

Domani?

Io non ci sto più.

Voglio scendere da questo meccanismo perverso, voglio smettere di sentire sciocchezze sulle vaccinazioni.

Sarà assurdo ma preferivo il lockdown, con la sua pace, la sua calma, i suoi ritmi umani.

I contatti slabbrati sono andati alla deriva, sono rimasti i contatti che hanno valore. Pochi, ma mi bastano.

Stanca di folla, mi siedo di fronte al mare a guardare i gabbiani.

Lì sembra essere il mio futuro.



SCELTA PER SCENDERE IN TRINCEA

Tiziana Lo Monaco

LA MIA PANDEMIA

PARTE I – COVID? CHI ERA COSTUI?

Sono le 07.30 di una mattina "non qualunque", il sole è timido, il cielo non è terso, quasi cupo, per strada non si coglie la frenesia di sempre, all'angolo della strada che mi porterà alla tangenziale non c'è il fruttivendolo che incontro ogni mattina mentre scarica la frutta fresca. La settimana sta per iniziare e questo lunedì non porta con sé quel velo di tristezza per il sereno fine settimana appena trascorso in allegria e in amicizia, non perché non sia stato così, ma perché un messaggio su WhatsApp della sera prima ne aveva decretato già le sorti: "Domani si chiude!" Sarà un lunedì diverso, un lunedì insolito, un lunedì incompreso, un lunedì che difficilmente dimenticherò, che difficilmente dimenticheremo.

Gli ingressi laterali del Presidio sono tutti chiusi, rimane solo quello principale dal quale scorgo in lontananza tanta confusione, sono ancora in macchina, cerco parcheggio, ma già sento la pesantezza di un lunedì in cui qualsiasi parola, qualsiasi atto, qualsiasi gesto, qualsiasi attenzione e carezza porteranno con sé solo tanta amarezza. Ho il magone in gola.

Col capo chino attraverso la folla di gente che chiede spiegazioni, capiscono che sono un operatore, mi assalgono subito di domande a cui non so rispondere...chiedo qualche minuto, il tempo di mettere il camice e prometto di ritornare, qualcuno non mi crede, qualcun altro spera di non essere stato preso in giro. Intanto entro, quel corridoio non mi è mai parso così

lungo e tetro, scontro diversi volti sconvolti di colleghi e lo si percepisce dagli occhi perché la mascherina copre tutto ma non lo sguardo perso nel vuoto, nessuna parola, a stento un segno col capo. Un breve confronto con la Direzione...mi sembra il preludio di una guerra ed io sono stata scelta per scendere in trincea.

Devo tornare tra la folla e spiegare che l'ospedale, in cui fino al giorno prima erano stati tranquillamente accolti, chiude le porte ai cittadini, che saranno ammissibili solo le urgenze e le visite con priorità B, tutte le altre, le "differibili" e le "programmate" prenotate da diversi mesi (e che quindi nel frattempo saranno magari diventate prioritarie) erano tutti invitati a tornare a casa in attesa che di ricevere dritte dal Governo. Non potevano più entrare gli accompagnatori se non per accompagnare minori, disabili e anziani, e l'accesso era consentito solo se dotati di mascherina e guanti.

Urla, invettive, schiamazzi di tutti i tipi per circa due settimane a ritmi serrati... tutti i santi giorni, mentre dall'altro lato della barricata regnava il disorientamento, l'angoscia per i continui cambi di rotta...il covid era arrivato impetuoso senza avvisare nessuno e non aveva dato tempo e modo di prepararsi.

Poi, pian piano la gente incominciò a capire, cominciò a rispettare le regole e le direttive perché in tv e sui social non si parlava di altro...Eppure, ancora non sapevamo davvero "come" fosse il covid, nemmeno quando il Presidio fu dichiarato "Presidio-covid", fin quando un pomeriggio arrivò la "prima" ambulanza a sirene spiegate dopo un lungo periodo di silenzio.

Erano le 16 circa, tutti sentimmo quelle sirene arrivare, e posso affermare con sicurezza che tutti gli operatori siamo stati colti da un improvvisa scossa in corpo...eravamo tutti incollati alle

finestre, un silenzio assoluto si diffuse improvvisamente lungo i corridoi, si aprirono gli sportelli dell'ambulanza e scesero gli operatori bardati così come li avevamo visti in televisione, erano immagini vere che si palesavano davanti ai nostri occhi, non potevamo non crederci...aprono gli sportelli posteriori, uscì la barella con il paziente dentro la campana trasparente...avevamo gli occhi lucidi, nessuno ebbe il coraggio di dire una parola...era arrivato anche per noi il tempo di fare i conti con il covid.

Da quel giorno cambiarono molte cose e la paura cominciò a regnare sovrana, ma soprattutto i tamponi cominciarono a scandire il tempo di tutte le attività.

LA MIA PANDEMIA

PARTE II - RIFLESSIONI INCONSAPEVOLI DI UNA MASCHERINA

Il mio 2020 è terminato con un po' di trambusto, è finito un contratto di lavoro durato due anni, è ricominciato un altro nell'esatto punto dove era terminato 3 anni addietro, ma soprattutto ho cominciato un nuovo lavoro, nuova provincia, nuovi colleghi, nuovo servizio, nuovo accento, nuovi usi e costumi, nuova utenza, nuovi cognomi, tutto nuovo insomma, e la novità impone il dover ricominciare da capo...tutto! D'altronde da 7 anni a questa parte faccio questo e non mi dispiace perché ho conosciuto delle bellissime persone che mi porto sempre con me...

Stamattina mi è capitata una cosa davvero strana, dopo 5 mesi mi sono accorta che condivido la stanza con altri colleghi di cui conosco benissimo il colore degli occhi e il loro taglio, il colore dei loro capelli (nonché la ricrescita), riconosco la camminata

da lontano, il timbro di voce, la loro risata, le orecchie, le mani...c'è chi porta gioielli preziosi in ricordo di un amore che è venuto a mancare, chi non indossa gioielli, c'è chi si smalta le unghie e chi no, chi mette un po' di ombretto e chi ha chiuso a chiave i cosmetici in un cassetto, chi ha un atteggiamento rigido e chi invece placa gli animi con la sua rassicurante empatia. Dal loro timbro di voce riesco a capire come inizierà la giornata...

Ma c'è qualcosa che di loro non conosco... stamattina una collega aveva bisogno di aiuto, allora mi reco nella sua stanza, busso ed entro senza aspettare che mi dicesse di entrare...mi trovo davanti una donna sola che parlava al telefono senza mascherina che io non conoscevo, mi scuso immediatamente, imbarazzata ed esco senza ascoltare la mia interlocutrice...avevo sbagliato, ma come era possibile? Bah!?!E cosa avrà pensato quella donna visto che sono entrata senza aspettare che qualcuno mi invitasse a farlo.

E mentre un sacco di voci si sovrappongono nel mio cervello, sento una voce "Ma vieni, entra...", mi giro, quella donna che non conoscevo era la mia collega di cui, fino a stamattina, non aveva mai visto il suo naso, la sua bocca e il suo viso nell'insieme e che invece il mio cervello aveva elaborato e immaginato, inconsciamente, in maniera totalmente diversa ...cioè dopo 5 mesi mi sono accorta che non ho mai visto il viso dei miei colleghi come loro non hanno visto mai il mio perché una mascherina, che ci rende tanto uguali quanto infinitamente diversi, che c'è l'ha impedito!

LA MIA PANDEMIA

PARTE III - I VACCINI

Sono trascorsi 18 mesi circa, alla paura, all'incertezza, alla stanchezza, è subentrata ormai da tempo un'altra guerra...quella dei no-vax, quella di chi si è laureato su Facebook e su Wikipedia, quella di chi crede nel complotto mondiale quando non ha ancora capito che siamo continuamente e banalmente controllati dai nostri cellulari, ma non mi voglio nemmeno soffermare su questo.

Speravo che questa esperienza così forte ci avrebbe resi migliori...che tutta la solidarietà iniziale ci avrebbe resi diversi, che avremmo potuto sconfiggere la malignità del covid non solo con le cure necessarie ma anche con il buon senso e il rispetto verso noi stessi e verso gli altri, che la storia delle pandemie ci avesse insegnato qualcosa...ma così non è stato. "Homo hominis lupus" questo è ciò che è venuto fuori.

UNA VITA PIENA DI GRATITUDINE

Danila Zuffetti, educatrice professionale e formatrice

Il mondo sottosopra... solo sirene di ambulanze che correvano all'impazzata e il silenzio totale, quasi fosse un mondo surreale. E poi questo virus ha colpito anche me, la cosa che ricordo con più dolore è l'impossibilità di mettere a letto mio figlio... i suoi occhioni che chiedevano il contatto con la sua mamma e io che dovevo stargli lontana... un dolore nel dolore... mesi di incertezza e vulnerabilità... stava davvero succedendo tutto ciò?

Oggi vivo alla giornata, una vita piena, piena di gratitudine... mi sento una sopravvissuta, sono qui a raccontare e a stringere mio figlio, la mia famiglia è viva e questo è quello che conta... è una rinascita...

Domani non so come sarà... sarà un mondo altrettanto sottosopra, ma con una consapevolezza, una vita e una fragilità diverse...



L'ANIMA VIAGGIA A PIEDI

Giancarla D'Aurizio, informatore medico scientifico

Non amo particolarmente i lavori di casa ma, quando ho un po' di tempo, stirare non mi dispiace; levigare tutte quelle increpature con la forza del calore e del vapore, sembra un po' una magia, tutti i vestiti sembrano più belli.

Quasi tutto quello che faccio è 'in divenire': seguire mio figlio nella sua crescita, mantenere l'equilibrio nel rapporto di coppia, curare gli affetti, tenere in salute corpo e mente con l'allenamento e lo studio, aggiornare i medici con le novità nel mio lavoro di informazione scientifica... quello che faccio oggi 'servirà domani, vedrai i risultati, non ti scoraggiare perché, anche se non hai subito un riscontro, stai costruendo per il futuro...' vuoi mettere con l'immediata soddisfazione di avere una massa informe di panni spiegazzati che diventa una pila di vestiti da riporre con un gesto leggero nell'armadio??

Quella sera d'inverno stiravo dunque, con in sottofondo il telegiornale (accendere la tv in quei momenti - rari a dire il vero - di trascurabile e casalinga felicità, mi riporta all'atmosfera di quando ero bambina, in una rassicurante sensazione di 'casa') e distoglievo il mio sguardo dalle pieghe di una tovaglia sempre più spesso, fino a fermarmi per osservare meglio quelle scene fantascientifiche di cinesi imbacuccati da testa a piedi e di città deserte... parlavano di un virus molto contagioso e dagli effetti preoccupanti ma circoscritto, in Italia non arriverà, non c'è da allarmarsi. La storia che segue è nota a tutti, siamo stati tutti coinvolti ed ognuno di noi ne porta dentro ferite e insegnamenti. Niente sarebbe stato più lo stesso, l'uomo porta le cicatrici di ogni cosa che gli accade. Così disse un giorno una

dottoranda ad un corso di formazione, e mi è sempre rimasto impresso. Non credo nella 'resilienza' dell'essere umano... sarà che questo termine l'ho assimilato nello studio della biosfera con la definizione: 'la capacità di un sistema ecologico di ritornare al suo stato iniziale e di autoripararsi dopo un danno'. Tale danno può avere cause naturali, ma molto spesso è la pressione antropica, sempre più invasiva, a modificare gli equilibri naturali e a stressare l'ambiente superando così il limite di resilienza. Ora io, da essere umano, che già mi sento abbastanza in colpa per la mia intrinseca indole distruttiva, proprio non me la sento di scippare all'ambiente anche questa parola per crogiolarmi nei miei problemi umani troppo umani e nel vittimismo/protagonismo che con l'avvento dei social si è reso manifesto ed infestante.

La loro immediatezza ha azzerato i tempi di riflessione e il fatto di non avere un confronto diretto ha eliminato il pudore dei propri pensieri... chiunque può esprimere un'opinione ad un pubblico più o meno ampio potendone anche in qualche modo pilotarne la diffusione... i consensi si producono a forza di strategie di marketing, e che ne è stato delle competenze affinate sulle sudate carte, di tutto il lavoro di ricerca, di studio, confronto e revisione che erano necessari per esporsi ed essere credibili? L'anima viaggia a piedi e fa lunghe soste per ristorarsi. C'è un giusto tempo per praticare l'arte del dubbio e per sviluppare un pensiero critico che permetta di affrontare con rispetto ogni questione; non capisco neanche la fretta di giudicare il comportamento degli altri o di schierarsi su un fronte o sull'altro. Quanto mi affascinò scoprire a scuola il concetto che tra 0 e 1 ci fossero infiniti numeri... questo rimette tutto in discussione, al diavolo la logica binaria, affrontiamo le miriadi di sfumature che ci sono tra on e off, tra vero e falso, tra vaccino SI e vaccino NO, per esempio.

A prescindere da chi abbia ragione, penso che la paura vada rispettata sempre, ascoltata e superata insieme, se possibile; ma la verità è che nessuno ora conosce la verità, stiamo facendo dei tentativi e solo tra qualche anno, forse, vedremo quello che avremo determinato con le azioni di oggi.

Un po' mi disturba vedere tanto coinvolgimento solo adesso, per situazioni piuttosto futili, in nome di una libertà che abbiamo perso da tempo e che continuiamo a dare via senza neanche rifletterci in tante piccole azioni quotidiane. E mi disturba anche sentire persone che si ergono a paladini del senso civico, che si definiscono altruisti quando le loro azioni sono guidate dalla stessa paura atavica di non sopravvivere che hanno tutti gli altri. A non schierarsi nettamente balla un po' la terra sotto i piedi, è vero, ma a barricarsi in modo permanente su una posizione deridendo l'altra ci si perde tante di quelle esperienze interiori preziose... l'ebbrezza di cambiare idea, l'estasi del perdono, la catartica avventura di ammettere i propri errori... avete mai notato quanto si distendono gli altri quando chiediamo 'scusa'? L'espressione contratta di chi era pronto alla battaglia lascia spazio ad un'aria spaesata e indulgente, forse perché ammettendo di aver sbagliato ricordiamo anche all'interlocutore che è umano e che può rilassarsi, può permettersi anche lui di sbagliare e pace, qualcosa faremo per rimediare.

Sto cercando di eliminare la fretta dalla mia vita, arginarla a quei momenti in cui parte il treno o suona la campanella, ma neanche, perché mi esercito ad ottimizzare i tempi, a togliere piuttosto che a caricarmi di impegni, così da arrivare dieci minuti prima del treno, o chiacchierare fuori da scuola aspettando mio figlio.

Iniziare a togliere il superfluo permette di vedere meglio le cose importanti e di qualità, quelle che ci bastano per stare bene;

avere del tempo libero e non occuparlo necessariamente con qualcosa o qualcuno non significa lavorare di meno, anzi, lavoro molto meglio e sono più concentrata; rallentare e lasciare all'anima il tempo di raggiungere il corpo, godersi il paesaggio, una compagnia inattesa, notare i dettagli, masticare lentamente, assaporare, improvvisare, fare a piedi quella stradina che non avevo mai visto, cose piccole che sommate diventano sempre più momenti nella giornata e che vanno ad equilibrare tutti gli altri in cui rimango preda degli automatismi e degli obblighi.

Individuare l'ostacolo e non ostinarsi a combatterlo, piuttosto coltivare la virtù opposta così da lasciargli meno spazio e ragione d'essere. Questo è un altro grande insegnamento di cui faccio tesoro e che cerco di praticare quanto posso; il mondo è stato stravolto, quello che ci è accaduto ha messo ancor di più in evidenza le disuguaglianze, le ingiustizie, le precarietà, l'ignoranza radicata e l'impotenza dell'essere umano... tutto questo mi fa soffrire, eppure sembra così difficile attuare e mantenere modelli virtuosi e positivi che probabilmente, mi dico, è nella nostra natura e devo farmene una ragione.

Grazie a questo periodo surreale ho scoperto dunque una sorta di minimalismo esistenziale che non conoscevo, e non mi dispiace... ma sono anche molto confusa dalle ambiguità umane, preoccupata per il futuro, per quello che dovranno sbrogliare i bambini e i giovani di adesso; forse sono pensieri comuni a tutti quando arrivano nel mezzo del cammin di propria vita? Ci sentiamo speciali quando invece, se riducevamo in proporzione la storia della Terra a 12 ore, scopriremmo che l'uomo ha fatto la sua comparsa nell'ultimo secondo dell'ultimo minuto! Quello che mi piacerebbe vedere di più nel mondo che mi circonda, è la gentilezza, una maggiore condivisione di pensieri ed

emozioni con gli altri, dunque maggiore comprensione e meno (pre)giudizio, ricordarsi che anche sorridere può essere molto contagioso :-)

La disponibilità ad ascoltare e a narrarsi con onestà, il non doversi sempre estraniare per camuffare debolezze che appartengono a tutti noi... mi piacerebbe che la narrazione fosse uno strumento utilizzato sistematicamente in ambito educativo, formativo, professionale per migliorare la qualità della comunicazione, delle relazioni e delle nostre vite, perché in grado di generare benessere, di connetterci con noi stessi e con gli altri, di riconoscerci negli altri e colmare le distanze restituendoci fiducia nonostante la complessità.



Multidirezione

CISCO

Mirco Nacoti, anestesista-rianimatore

28 maggio 2020 CISCO Ieri siamo riusciti a portare a casa il papà dalla medicina interna della clinica S. Francesco dove era ricoverato da lunedì. Abbiamo attivato le cure palliative.

Zio, ma stiamo facendo l'eutanasia?

Fratello, ma stiamo facendo la cosa giusta?

Cisco, un energico 81enne che è resistito al COVID, ma non alla quarantena che lo ha privato di tutti i riferimenti. Non è più quello di prima dice la mamma appena prima dello scoppio della pandemia. La memoria soprattutto. Nulla di non socialmente gestibile. Poi, solo TV con la messa e le brutte notizie, le campane da morto e le sirene a scandire le giornate. Vedere dalla finestra i carri la lunga fila di carri militari. Nonostante la nota esuberante grinta nell'affrontare la vita, la quarantena prolungata ha logorato Cisco. Preoccupazione, ansia, perdita di ogni riferimento abituale a parte la sua Teresina. Stop alle cene familiari del sabato, alle camminate, al calcio. Un ciao e un come state dalla finestra.

La preoccupazione è divenuta ansia, poi delirio, in seguito agitazione psico-motoria poco controllata, poi un quadro di psicosi severa. Una escalation rapida, quotidiana. La Madonna mi parla, mi dice al telefono. Lo rimprovero.

Io anestesista, Sabrina sorella infermiera scrupolosa in servizio presso neurologia nostro ospedale, mamma che chiede "basta che non soffra", medico di famiglia disponibile. Volontà collegiale di gestire la complessità a casa.

Primo accesso in PS il 26 aprile. "Portatemi in ospedale, non rispondo più delle mie azioni, ho paura di farvi del male". Accondiscendiamo, sperando in un effetto placebo. TC encefalo negativa, suggerimenti per una terapia per os sedativa mai messa in atto per l'escalation dei giorni successivi. Nuova visita neurologica 7 giorni dopo con nuovo tentativo farmacologico. Ripresa continua di un'attività relazionale umana.

Il papà sta sempre peggio, sempre più violento ed aggressivo, delirante per lunghi tratti nonostante una sedazione sempre più generosa. Non vuole più vedere i nipoti. Chiama i vecchi amici per salutarli. Si vergogna e ha paura. Non si lava da 5 giorni ormai, rompe qualsiasi cosa, mangia in modo famelico, mamma e sorella sono terrorizzate. Il mattino si alza presto e scappa, lo inseguo, riesco a riportarlo a casa. Non so come. Interrompriamo il lockdown. Proviamo ricominciare ad essere famiglia come prima. Cerco di tenerlo impegnato con la cura del suo amato orto. Sradica tutte le piantine con ira incontrollata. Salviamo qualche pomodoro. Continua a riconoscerci, ma dentro percorsi mentali sempre più stranieri e incontrollabili. Vuole scappare, mi ritrovo a schiaffeggiarlo. La mamma lo ferma prima che si lanci dal balcone.

Domenica 24 notte, dopo aver trascorso oltre due ore a picchiare testa e pugni sul tavolo e a ripetere in modo ossessivo litanie di parole, riesco a condurlo a letto dopo 30 gtt di talofen e 50 gtt valium. La terapia per os è sempre più impraticabile. Riesce a dormire 6 ore. Al risveglio riusciamo a fare un'igiene minima e lo conduciamo in PS del nostro ospedale. Sabrina spiega la drammaticità della situazione. Non viene compresa, o forse non viene ascoltata. Le viene consigliato di portarlo a casa con una nuova terapia per os. Al telefono le dico di procurarsi

almeno alcune fiale di talofen per avere un dose rescue sicura da somministrare in caso di bisogno.

Appena giunti a casa si scatena un nuovo episodio violento. Mando la mamma e mio figlio di 3 anni in camera. Chiudiamo la porta e giocano insieme. Cisco corre verso di me per picchiarmi. Vuole uscire, andare via. Segue una colluttazione, cade, picchia la testa lacerandosi il cranio e imbrattando di sangue il pavimento. Somministro due fiale di talofen ottenendo una minima sedazione che mi permette di tenerlo fermo in attesa dell'ambulanza per ricovero forzato. Arriva anche l'auto medica per somministrare altri 10 mg di midazolam per consentire trasporto presso Papa Giovanni. Non dorme ancora. È passata un'ora dalla sua dimissione. Trascorre una notte in shock room con sedazione intermittente per controllare l'agitazione. Il mattino seguente lo psichiatra decide di non valutarlo perché ha 38° di temperatura. Episodio nuovo, mai avuta prima. Viene trasferito presso medicina interna della clinica S. Francesco. Legato nel letto per 5 giorni, nessuna possibilità di vederlo, nessuna comunicazione.

Portiamolo a casa dice la mamma, non voglio lasciarlo solo in un ospedale o in una casa di riposo.

Per portarlo a casa devo sedarlo altrimenti l'ambulanza non lo trasporta. Il medico non si vede. È sporco, la bava seccata alla bocca, il catarro in gola. Recuperato un letto da decubito, Sabrina inizia ad assisterlo con amore. Ora profuma di lavanda. Mamma trascorre molto tempo accanto a lui. Apre gli occhi a tratti, la saluta, capisce che è casa. Non mettiamo il sondino naso-gastrico.

...

3 giugno 2020

Qualche giorno dopo il palliatore aumenta la sedazione perché lo vede troppo delirante, troppo sofferente.

La notte del 2 giugno, Festa della Repubblica il nonno Cisco è diventato una stella- racconto a miei figli con un messaggio vocale.

La sera tutti insieme avevamo mangiato una pizza, giocato, pregato.

In chiesa riusciamo a onorare la tua morte.

Cosa sarebbe successo in una famiglia meno fortunata della nostra?

Francesco Nacoti, Cisco, nacque il 4 agosto 1939 a Roma.

Abbandonato sulla ruota degli esposti della città (probabilmente dell'Ospedale di S.Spirito), vi rimase per qualche giorno accudito dalle suore e poi venne accolto da una balia e dalla sua famiglia, ove vi rimase per circa 5 anni.

Venne poi trasferito all'orfanotrofio di Villa Pamphili (Roma), ove rimase per circa 3 anni. Nel 1948 Cisco venne trasferito a Fossoli, presso l'ex campo di concentramento, che Don Zeno aveva occupato nel 1947 con l'Opera i Piccoli Apostoli. L'Opera venne fondata a Carpi nel 1931 dallo stesso Don Zeno per l'accoglienza degli orfani di guerra e dei bambini abbandonati, con la promessa di "una vera famiglia".

Da inizio marzo imploro un cambio di strategia di questa azienda. Basta con il leit motiv "tutto va bene e siamo stati bravissimi". Basta con l'imperizia, l'imprudenza, la negligenza epidemica. C'è una crisi umanitaria profonda che richiede un

cambiamento dei modi e degli obiettivi lavorativi. Ne va della sopravvivenza di questo nosocomio e della salute dei suoi pazienti, degli operatori e in ultima analisi del territorio. C'è un documento giunto ai responsabili delle unità di crisi e di tutti i reparti in cui si indicano linee di indirizzo programmatico. È tempo di ascoltare, non me, ma alcuni autori dello stesso e le persone sul campo, quelle consumate da questa quotidianità. Considerate questa lettera il mio ultimo atto di amore per questo ospedale (mi piace chiamarlo così e non azienda).

Non chiedo nessuna replica a questa e-mail. Solo avere evidenza di un reale cambiamento.

25 ottobre 2020

PAURA

Oggi turno di urgentista ospedaliero.

Caronte dei pazienti bisognosi di terapia intensiva.

Il terzo di questi giunto da casa oggi- Vito 48 anni - respira 100 volte al minuto, 9 mg/dl di creatinina, sussurra di star male da 3 settimane, si assopisce.

Per il quarto non c'è posto. Dovrebbero aprire domani altri letti COVID. Chissà dove sarà andato. Sono le 16. Vorrei sedermi a masticare un panino, bar chiusi, devo accontentarmi di uno sgradevole mars.

Sento che ho paura, molta paura di non aver la forza fisica e mentale di reggere con l'empatia necessaria le sofferenze della nostra gente per i prossimi sei mesi.

Ho paura di iniziare a respirare male e perdere lucidità con quattro figli piccoli e l'ultima di 3 settimane.

Si chiama Francesca, in memoria di mio padre Francesco che ho messo in cure palliative a casa a morire perché a maggio non c'era posto per lui in ospedale e per rigore morale non ho voluto approfittare del mio status.

Ho paura di dover decidere di fare la stessa cosa con mia madre per evitarle l'atrocità di morire da sola dentro un casco.

Ho paura di morire, di lasciare mia moglie da sola. Ho paura ogni volta che varco la porta di questo ospedale perché tra sporco e pulito continua a non esserci differenza. Ho paura ogni volta che varco la porta di questo ospedale perché nessuno mi prova la febbre. Ho paura di dover lavorare di nuovo senza protocolli realmente condivisi, con rigore e metodo offuscati dall'urgenza del fare, senza una sacra attenzione ai principi dell'Infection Prevention Control.

Ho paura di dover riprendere a decidere senza equità e collegialità necessaria tra i pazienti che devono vivere o morire senza parlarne con i familiari.

Ho paura perché c'è una diffusa stanchezza e frustrazione nel personale.

Ho paura perché continuano ad esserci colleghi, anche clinicamente eccellenti, che sembra non abbiano paura.

Ho paura perché la direzione generale e sanitaria e l'unità di crisi sono lontane, comunicano poco, non possono immaginare e prendersi cura della mia paura.

Ho paura perché si parla genericamente di territorio come altro da sé, senza cogliere pienamente che il territorio è dentro l'acronimo di ASST e ognuno di noi è portatore di una voce che lo esprime.

Ho paura perché non intravedo collegialità tra ATS e ASST.

Ho paura perché continuo a sentire che la responsabilità, parola meravigliosa che contiene etimologicamente una promessa di futuro, è sempre di qualcun altro.

Ho paura perché non riscontro una reale consapevolezza epidemica della crisi umanitaria persistente che ci pervade da marzo.

Ho paura che le litanie "dell'andrà tutto bene e arriverà un vaccino" continuino ad oscurare la lungimiranza delle scelte.

Scusatemi se mi sono permesso di condividere questa incoercibile fragilità.

Ho tanta paura.

2 ottobre 2021

Zio, ma stiamo facendo l'eutanasia?

Fratello, ma stiamo facendo la cosa giusta?

Due domande che rimbalzano di continuo.

Quello che stiamo facendo è proporzionale alla sofferenza incoercibile psichica del nonno e alle risorse attualmente disponibili.

Dammi un'altra soluzione e la perseguiamo, ringhio.

In quei giorni mi sforzavo di essere razionale. Sentivo di dover sacrificare il papà, il più debole, per salvare mamma e sorella e forse anche me da un logorio ingestibile. C'era poca tenerezza nei suoi confronti.

A volte mi dilania la sensazione di averlo ucciso e mi monta il disagio quando vado a trovarlo al cimitero.

Mi manca, anche solo il suo corpo.

Abbiamo portato la tua fotografia su di una roccia di montagna per incontrarti lì. Mamma è contenta, scorge la vetta della finestra.

L'eterno riposo dona al nonno Signore...mi hanno insegnato i figli.

UN ANNO DA DIMENTICARE...

O forse no (almeno per me)

Mara Barbieri

Se mi guardo indietro, se ricordo ogni frammento delle giornate, se rivivo, ad una ad una, le emozioni e i sentimenti vissuti nel recente passato vorrei poter dimenticare il dolore, la sofferenza, il sentimento di impotenza rispetto ad un evento che ha sconvolto il mondo intero e ogni singola vita. Potrei pertanto definirlo “un anno da dimenticare completamente”. Se però rifletto con attenzione e ripercorro tutto il periodo le labbra mi si schiudono in un sorriso poiché è un “anno” che mi ha regalato moltissimo.

Potrebbe apparire un controsenso oppure l'espressione della spiccata propensione a cogliere sempre del buono in ciò che mi accade, ma mi ritrovo spesso a pensare allo stupore, alla favolosa scoperta che mi ha permesso di sperimentare questo drammatico momento storico.

Il dolore per quanto stava accadendo in ogni parte del mondo, quel fiume in piena che al suo passaggio, da una parte all'altra del globo portava morte, disperazione, perdita, sofferenza ha accompagnato un profondo e immenso dolore personale: la morte di mia madre. La perdita di una parte della mia radice si è compiuta in una situazione di assurdo, quanto necessario, isolamento: ha sancito il distacco dalle mie origini. Dopo anni di non sempre serena e gradita sudditanza, di vicinanza e intrusione totale, il distacco si è realizzato nell'assenza. Seppur il distacco fisico e mentale si fosse già realizzato da tempo a causa della sua patologia, il saluto si è compiuto con una flebile

stretta di mano protetta ed isolata da guanti, dispositivi, ostacoli, limiti necessari ma quanto mai dolorosi. Il distacco seppur atteso e forse a momenti anche invocato quando si concretizza provoca una ferita profonda, un dolore sordo, irruento e dilaniante.

La morte è avvenuta in un giorno di festa, quello del suo compleanno, drammatica e ironica coincidenza foriera di mille interpretazioni. Per giunta durante l'esperienza del Master di Medicina Narrativa, l'inizio di un percorso professionale importante, ma anche di crescita personale incomparabile. Apprendere i linguaggi e gli strumenti di cura è stata la mia migliore cura. Il lavoro, l'impegno, l'incontro virtuale con persone sconosciute hanno reso lieve il dolore, hanno asciugato lacrime senza aver bisogno del contatto fisico, solitamente desiderato in queste situazioni. Un modo per spostare l'attenzione e le emozioni dal dolore? Un modo per far convergere energie fisiche e mentali nella costruzione di qualcosa di importante e colmare il grande vuoto? Non credo di saper o voler rispondere a questi quesiti. La vita è rifiorita, facendo breccia con forza nella distruzione e nella sopportazione.

Poco dopo, dal punto di vista professionale si è concretizzata la scelta di lasciare un'attività di oltre 28 anni che negli ultimi tempi era diventata fonte di malessere e insoddisfazione. Distacco meditato più volte ma sempre procrastinato nell'illusione di una svolta salvifica che non si è mai concretizzata. Anche in questa situazione la perdita, seppur desiderata, non è stata indolore ma mi ha permesso di incrementare la mia attività di formazione che ho sempre svolto parallelamente. Le lezioni di Sociologia, Metodologia del lavoro sociale e sanitario, Etica e Organizzazione dei servizi socio-sanitari, interamente on line, mi hanno spronata ed appassionata ad una nuova sfida,

in primis tecnologica; usando i mezzi informatici ho imparato le potenzialità e ne ho apprezzato le opportunità che possono offrire.

Come secondo aspetto non meno trascurabile, l'incontro virtuale con persone - prevalentemente voci - ha acuito la capacità di percepire, indovinare, immaginare volti e presenze. Nelle presentazioni degli allievi mi sono lasciata guidare nelle loro storie, nelle loro vite, nelle loro scelte. Un viaggio incredibile in percorsi impregnati di fatica, dolore, ma sui quali ognuno ha fatto fiorire opportunità, scelte, decisioni rimandate da anni.

Ogni viaggio ha trasmesso entusiasmo, comicità, emozioni alterne, ma comunque è stato un viaggio appassionante. Ognuno di loro proveniente da ogni parte del mondo mi ha guidato in un'avventura di conoscenza di cultura, di approccio alla vita e alla cura. È stato un viaggio nel mondo ma soprattutto nei singoli mondi di moltissime persone. Nel dare definizioni e concetti ho appreso storie, usanze, modi di pensare. Ho ascoltato le loro scelte, ho lasciato che ognuno scoprisse le proprie ferite superate o ancora da superare. Da dietro le quinte chi lo ha desiderato ha potuto occupare la scena sentendosi protagonista, essendo sé stesso o quel qualcun altro che è diventato. Non sono mancati collegamenti attivi ma non partecipati, persone che hanno acceso la videocamera e si sono mostrati unicamente nei loro tratti fisici, ed altri di cui ricordo solo il nome, di cui ho valutato il test e nulla più. La scelta del percorso formativo di cura e assistenza per molti è stato unicamente ottenere un'attestazione ufficiale nel mondo lavorativo di un'attività fatta da tempo; altri provenienti da esperienze lavorative completamente differenti hanno intravisto in questo frangente una nuova opportunità lavorativa o la possibilità di rientrare nel circuito lavorativo attivo; altri ancora hanno finalmente

realizzato qualcosa per sé rimandato per altre priorità di vita; altri semplicemente per una necessità economica. Ognuno però mentre apprendeva le “forme e processi della vita associata”, i differenti principi etici, le unità di offerta socio-sanitarie, ha potuto esprimere la propria opinione, portare la propria esperienza personale, ottenere informazioni di pronto utilizzo personale ma soprattutto ha potuto condividere le proprie piccole conquiste o i fallimenti. Attraverso altri linguaggi di cura, la fotografia, la visione di dipinti famosi, o l’ascolto di brani musicali, ognuno ha avuto il suo momento di luce, si è sentito dall’altra parte della scrivania proprio perché quella scrivania non c’era. Ognuno di loro, e sono tantissimi, meriterebbe un luogo ove raccogliere la propria storia, che per un poco è diventata la mia storia. Di ognuno di loro ricordo le caratteristiche, i desideri, le aspirazioni e i lati oscuri. Ognuno di loro mi ha regalato un dono prezioso che custodisco nel cuore e nell’anima. Come sempre accade nel mio lavoro ritengo di aver ottenuto molto più di quello che ho dato, ma sono consapevole che durante i nostri incontri, seppur con il sottofondo delle sirene, tra i TG e gli aggiornamenti dei numeri della pandemia, accompagnati dalle perdite anche personali, ognuno ha potuto brillare e fiorire nel miglior modo possibile.

Quando ci si è poi potuti incontrare di persona è stato emozionante, forte e appassionante; in moltissimi casi si è consolidata la percezione, l’immagine che si era vissuta seduti davanti allo schermo ed è come se ci conoscessimo da moltissimo tempo. Tutto spontaneo e sereno. Non so se questo periodo storico mondiale, non ancora passato, sia un periodo da dimenticare. Credo che per me sia un periodo di grande crescita e sperimentazione e di messa alla prova che mi fa affermare che è stato e lo è ancora indimenticabile.

LA VITA AI TEMPI DEL COVID

Marilena Vimercati

8 marzo 2020: il mio vicino Lucio è partito in quattro e quattr'otto per Milano senza passare a salutarmi e a portarmi il mazzo di mimose del suo giardino che mi aveva promesso ieri. "Tu non devi muoverti da qui!" questo l'invito (si può chiamare invito?) del mio amico Massimo a non lasciare la casa di campagna per rientrare a Milano. Faccio bene a rimanere? Le notizie che rimbalzano in maniera confusa da un media all'altro non aiutano certo a tranquillizzarmi: mi trovo da sola in una regione diversa dalla Lombardia e chissà per quanto tempo dovrò rimanerci. Sento il bisogno urgente di fare qualcosa, qualsiasi cosa. La prima cosa che faccio è preparare una borsa con un paio di pigiami e tutto l'occorrente nel caso dovessi essere ricoverata in ospedale. Ma forse, mi dico, è più importante lasciare le istruzioni per la gestione della casa: così preparo file ppt con foto e indicazioni per una corretta manutenzione della piscina corredate dai nominativi delle persone da contattare in caso di problemi, ma anche con istruzioni per aprire/chiedere l'impianto di irrigazione, per accedere ai contatori dell'acqua, della luce e del gas, per trovare tutti i documenti importanti della casa. E poi ci sono le frequenti telefonate con gli amici di fuori regione che mi fanno sentire meno sola in questa casa dove dal luglio 2019 non abita più nessun cane. Avesi ancora Luna e Sansone con me: sarebbe tutto più sopportabile!

Man mano che i giorni passano però mi rendo conto che l'orologio del luogo in cui mi trovo batte ore diverse, il tempo qui scorre in maniera differente: posso stare all'aperto e godermi il lento risveglio primaverile della natura. La mia magnolia è pronta a esplodere coi suoi magnifici fiori rosa, fiori che

saranno barbaramente uccisi insieme ai fiori di molti alberi da frutto a causa della forte gelata che nei giorni successivi colpisce la nostra zona annerendo anche tronco e rami. Curioso constatare come gli effetti del troppo caldo e del troppo freddo si somiglino. Posso anche uscire dal cancello e percorrere le strade sterrate che portano ai campi e ai boschi vicini. Non devo prendere peso - mi dico - e percorrere minimo 6 km al giorno aiuta a mantenermi in forma. La pandemia però mi sta dando ulteriore conferma di quanto le relazioni con gli altri siano costitutive, come non si possa vivere senza gli incontri perché il digitale, pur importante, surroga, ma non sostituisce. Così progetto con un'amica, che abita a 30 minuti a piedi dalla mia abitazione, di pranzare insieme il giorno di Pasqua. Per arrivare da me lei percorre la strada sterrata portando sulle spalle lo zaino con il cibo preparato, io nel frattempo apparecchio la tavola all'aperto mettendo i coperti ai due estremi del tavolo per garantire una distanza di tre metri; all'ultimo momento tolgo dalla lavastoviglie i piatti ancora bollenti. Nessun contatto tra di noi: manteniamo una debita distanza ed evitiamo di incrociarci per entrare in casa a prendere di volta in volta ciò che serve. Siamo entrambe contente di aver realizzato questo sotterfugio che ci ha consentito di vederci e parlarci vis a vis nonostante le telefonate quotidiane. Il giorno dopo, a Pasquetta, facciamo il bis e ci sembra così di recuperare la vicinanza tipica della quotidianità che la covid ci ha sottratto. Da questo esperimento al "giovepizza" il passo è breve: il giovedì sera pizza in presenza. Io raggiungo la casa della mia amica in auto percorrendo la strada sterrata e portando con me antibiotici nel caso fossi fermata da polizia o carabinieri a cui direi: "porto l'antibiotico alla mia amica che ha un fortissimo mal di denti". Non mi è mai successo di incontrare un posto di controllo. Gustando un'ottima pizza fatta in casa con l'impasto di

Sorbillo accompagnata da un buon bicchiere di Arneis si parla di tutto; la mia amica lavora in un'azienda che non ha mai chiuso durante il lockdown perciò la conversazione verte soprattutto su quanto sta accadendo sul posto di lavoro, sulle difficoltà nei contatti con i fornitori e con le aziende straniere clienti, ma anche della paura del contagio che aleggia nell'ambiente e che "contagia" in maniera negativa i rapporti interpersonali. Si parla di quanto ci pesa la lontananza dai nostri affetti più cari e dagli amici più stretti, ma anche della fortuna che abbiamo di vivere questo periodo in un contesto molto diverso da quello della città. Insomma viviamo un isolamento sopportabile.

Benvenuto wi-fi nelle nostre vite!

Dopo le festività pasquali, una volta risolti tutti i problemi di tipo organizzativo e burocratico, comincio a incontrare online gli studenti migranti problematici che mi sono stati segnalati: se c'è un aspetto positivo degli incontri a distanza è la possibilità di vedere l'altro nel suo contesto di vita. È pur vero che lo schermo è piccolo ma consente comunque di cogliere dei particolari significativi dello spazio in cui ciascuno è confinato. Il luogo dell'incontro online è talvolta uno spazio che il ragazzo o la ragazza deve condividere con altri componenti della famiglia. Non tutti hanno a disposizione un pc o un tablet e devono utilizzare il cellulare. Per loro è comunque un'importante occasione di essere ascoltati a 360°: in questo isolamento forzato nulla è più prezioso dell'ascolto di qualcuno percepito come vicino a sé con cui dare libero sfogo alle emozioni. "Mi mancano la pallavolo, il ballo, i miei compagni di scuola..." sento dire spesso con tono di voce nostalgico, ma anche parole che esprimono timore "Se ne è andata la mia nonna per il covid e io ho tanta paura". "Non mi va di parlare, mi vergogno, ho

paura di sbagliare” confessa Stefano parlando del suo stare in classe quasi come fosse un soprammobile: in questa situazione invece percepisce che lo schermo del tablet o del cellulare lo protegge e gli consente di parlare liberamente di sé con me. Mi accorgo di quanto ci tengano al momento del colloquio dal fatto che, quando mi collego all’ora precisa concordata o qualche minuto prima, loro sono già in piattaforma in attesa e mi salutano sorridendo ed è anche capitato di andare oltre l’ora canonica stabilita per ogni singolo colloquio individuale. La situazione peggiore è di chi sta vivendo in questo particolare momento anche la recente separazione dei genitori e non riesce a emergere dalla coltre di tristezza che lo avvolge per affrontare un nuovo mondo in cui la geometria degli affetti si modifica “Rivoglio tutto come era prima! Così è troppo... triste”. Ma anche di chi, come Isam, secondogenito di sette fratelli, che ha perso il padre per la Covid e con la madre deve condividere come affrontare la difficile situazione economica familiare per fare in modo che a ciascuno non manchi il necessario. Ciò che apprezzo in lui è il suo sguardo comunque positivo per ciò che sta vivendo nella quotidianità, forse grazie anche al prezioso aiuto che la famiglia sta ricevendo da parte della comunità circostante. Gli incontri online sono anche occasione per qualche ragazzo/a di mostrare qualcosa realizzato personalmente e di cui sono orgogliosi: è il caso di Francis, che ama dipingere la natura usando i colori a olio su tela e che pone davanti allo schermo le sue opere perché io le possa vedere. È veramente bravo! Sono piccole cose i sinceri apprezzamenti che gli esprimo e che gli riscaldano il cuore; lo vedo dal suo viso soddisfatto: una sua piccola vittoria sulle restrizioni che l’emergenza gli impone.

BANDA CLANDESTINA

Monica Sapia

Negli anni Settanta le idee e le mozioni sembravano lucide frecce sulle nostre gambe e i cortei scendevano fin nei vicoli, a stanare la classe operaia. Negli anni Ottanta fu lotta aspra e senza quartiere, e la disperazione delle parole ammutolite si è sciolta nel rosso o nero di brigate senza nome. Le nostre mani armate dalla disperazione di chi ripudia il mondo così com'è, ma non conosce altro che il linguaggio arcaico della guerra, per cambiarlo. Un disastro generazionale. La ricerca di altri lemmi per le nostre bocche spalancate e di altri gesti per le nostre braccia, ci ha condotti qui. Dietro queste barricate di copertoni e fango, i quarant'anni o cinquanta o sessanta che abbiamo, sono scavati sui nostri visi. Effigi consacrate alla lotta aspra e alla resistenza, prima, e all'isolamento, poi.

Oggi siamo qui e rifiutiamo il linguaggio della guerra. Un altro modo è possibile. Abbiamo avuto paura, impreveduto della storia sbandata, quando la nostra musica ha iniziato a risuonare incerta, tra i vicoli dritti e vuoti di questo pezzo abbandonato della città - dove ci siamo raccolti - quando non sapevamo mantenere accesi i fuochi degl'ideali sognati, e ora veri, quando il buio delle finestre mute ci faceva ancora rabbrivire, e i pochi benpensanti correvano via, tacchi sull'asfalto pietroso. Segni profondi sulle braccia e sui muri si stagliano chiarissimi alla luce dei falò che non si spengono mai, ai quali facciamo guardia attiva perché non muoiano: sono ideali ed espressioni coerenti, ora. Nemmeno la polizia viene più a costringerci, a reprimerci, nemmeno più a cercare, nemmeno più a curiosare per giocare a farci paura. Perché noi, paura, non ne facciamo più. Perché noi, paura, non ne abbiamo più. Oggi siamo consapevoli -

rintanati e liberi. La musica non cesserà, le braci non si spegneranno e l'ultima notte ci vedrà dritti nei nostri cappotti sdruciti e lucidi, fieri delle nostre fiamme, ancora a cantare. Noi qui, uomini e donne, siamo il femminile, voce dell'accoglienza e della luce. Siamo l'utero della rivelazione, il pensiero che plasma senza pudore il mondo, le ali che vincono la gravità. Tutto il resto è oscuro e torbido, buco nero che risucchia, guerra inutile senza fine. La parola d'ordine risuonerà chiara, abatteremo le barricate e coi copertoni faremo altalene.

UN SENSO DI LIBERTÀ

Giorgio Bardellini

Durante la prima ondata pandemica il sentimento dominante è stato rabbia ed impotenza crescenti contro qualcosa che ci era piombato addosso e che non nascondeva risvolti poco chiari e velati di censura sull'origine del virus. Rabbia soprattutto per i ritardi e la minimizzazione a tutti i livelli sulla gravità di quanto stava accadendo (da parte della Cina, dell'OMS, del Governo italiano e dei mezzi d'informazione. Rabbia anche per l'indegno disprezzo che aveva manifestato la Francia nei confronti di noi Italiani che avevamo sempre manifestato loro solidarietà (a partire da Charlie Hebdo, fino alla raccolta fondi per il restauro di Notre Dame). La poca chiarezza e l'inettitudine con cui il Governo si proponeva di sedare le preoccupazioni mi è parsa di una gravità incredibile: una condizione regressiva di tipo genitoriale in cui sono stati posti gli Italiani nei confronti di un minorenne non in grado di comprendere. Di comprendere la serietà della situazione, delle prospettive e dei provvedimenti che si sono rivelati enormemente fallaci. Certo, era una novità per tutti, ma la cosa grave è stata il non voler dare ascolto a chi dava consigli operativi sensati e forse più efficaci: una sorta di autoreferenzialità come è poi emerso da più fonti serie (Fondazione Hume, Fondazione GIMBE, ecc.). Rabbia anche per la scorciatoia intrapresa dopo poco nel voler responsabilizzare (soprattutto) i cittadini sulla loro incuria nel provvedere alle misure anti-contagio, per non parlare dello strumento di segregazione domiciliare anche come effetto di tale incuria. Minaccia di manovra restrittiva che è poi stata replicata e aleggia tuttora come rischio potenziale, sempre come conseguenza dell'incuria di alcuni, glissando su tutto il resto. Una guerra tra poveri, insomma, tra chiusuristi ed aperturisti,

tra negazionisti e persone serie, cosa che si protrae oggi per quanto concerne il tema dei vaccini.

Ovviamente, oltre alla rabbia, è sorta la paura del contagio, anche per le notizie che mi giungevano dall'ospedale in cui lavoravo come libero professionista prima di essere esonerato per la conversione in centro Covid della struttura. Dopo tanti anni ho pianto, anche per colleghi che sapevo finiti in ospedale e che per me non avevano avuto nessun senso di amicizia se non la semplice conoscenza. La cosa che mi ha salvato dall'essere divorato dall'ansia e da altri sentimenti negativi è stato lo studio. Mi sono collegato infatti alle riunioni Webinar di confronto tra i colleghi rianimatori facenti capo alla SIAARTI (Gruppo GIVITI). Seguire il confronto sulle esperienze cliniche che vivevano in tempo reale tutti i centri principali facenti capo alla Centrale di coordinamento della Regione Lombardia mi ha permesso di sentirmi partecipe, se pur virtualmente. Di giorno seguivo i bollettini sui mezzi di comunicazione e di notte seguivo le videoconferenze, trascrivendole su un quaderno per studiarle. Questo, in un certo senso, mi è servito a preservare il mio equilibrio mentale. Al termine della prima chiusura (mi rifiuto di chiamarla diversamente) ho fatto l'esame per ricercare la presenza di eventuali di anticorpi, certo che, vista l'entità della diffusione del virus mi sembrava impossibile che non ne fossi venuto in contatto anch'io e mia moglie: esito negativo, purtroppo. Non l'ho visto come un vanto di aver fatto un buon isolamento forzato, ma come mancanza di un'opportunità di immunizzarmi come soggetto sempre rimasto asintomatico, cosa che è stata così per molti. Certo, avrei anche potuto offrirmi volontario come specialista, ma più colleghi, mia moglie e mio figlio che di lì a poco mi avrebbe dato un nipote, mi hanno implorato di desistere: la mia parte, in fondo, l'avevo già fatta e potevo comunque essere utile in un secondo tempo.

La ripresa dell'attività lavorativa mi ha posto di fronte amici colleghi e infermiere profondamente cambiati, con tutti i segni del trauma psichico evidenti, non superato. Alcuni avevano avuto necessità di allontanarsi dal lavoro per un certo periodo per ritrovare l'equilibrio psichico compromesso. Altri non sono più tornati in servizio.

Dopo alcuni mesi di apparente rinascita, come sappiamo, è tornata una seconda ondata e questa volta oltre ai sentimenti di cui sopra ho sperimentato la vera paura perché a seguito della positività di mia moglie (contratta sul lavoro) mi sono positivamente anch'io. Paura dettata - oltre che dalla conoscenza dei rischi di una malattia che può essere devastante - anche dal fatto che mia moglie, che era più sintomatica di me, non tollerava tutta la terapia impostata ed io, se mi fossi aggravato, sarei stato un soggetto più a rischio (per l'età, sovrappeso ed ipertensione arteriosa). Non doveva succedere. La cosa che mi ha in un certo senso impressionato è stato lo scoprire quanto immensamente bene voglio a mia moglie. Non avrei tollerato di perderla e la mia ansia non si è placata fino a quando lei non è completamente guarita. La cosa positiva che la vita mi ha donato nel frattempo, oltre alla nascita del nipotino, è stata l'opportunità di tenere le lezioni di medicina e di tecnica ospedaliera per un corso online per OSS (Operatrici Socio-Sanitarie), cosa che mi ha dato immensa soddisfazione per la gratitudine degli allievi dimostratami.

Dopo questa lunga e sofferta seconda fase, finalmente ho ricominciato a lavorare presso un altro ospedale dove c'è molta carenza di anestesisti. Il lavoro, pur da pensionato, è per me ancora un bisogno psicologico importante perché mi apre alla socializzazione, perché l'attività di sala operatoria mi fa sentir giovane in quanto è stata la tutta mia vita professionale, perché ho

bisogno del contatto con i pazienti per i quali mi gratifica il fatto di essere ancora utile, perché qualche soldo in più non guasta se pur gravato da importante tassazione, perché anche uscire di casa per andare al lavoro è un senso di libertà, perché quando smetterò vorrei esserlo io a deciderlo e non per imposizione.

L'ultima cosa che considero una ferita profonda è che durante tutto questo periodo mi sono allontanato anche dalla musica. Avrei avuto molto più tempo da dedicare allo studio del pianoforte, ma la mancanza di serenità non me lo ha permesso. Solo ora sto riprendendo.

Era tanto che volevo fissare queste riflessioni sul mio vissuto e ringrazio di avermene dato l'opportunità. Non sono riuscito ad essere più conciso di così...

AMORE A TEMPO DI VIRUS

Ovvero il racconto della mia pandemia

Laura Zona

Il mio personale paradigma narrativo, per un tempo lungo tre anni, aveva trovato terreno fertile nei progetti realizzati dal servizio Formazione, nel Nuovo Ospedale ASLBI. Nonostante la gioia per una serie di esperienze importanti, qualcosa mancava sempre. Dall'alto del quarto piano, grazie ad un'ampia superficie finestrata, guardavo il paesaggio bucolico che si estende a sud dell'enorme catafalco, più simile a un aeroporto che a un nosocomio. Sentivo un sottile, continuo richiamo per il territorio che avevo abbandonato. Là fuori, l'aria fresca aveva il profumo della libertà. Davvero, ero un uccellino rinchiuso in una gabbia dorata. Apparentemente molto comoda, ma assolutamente limitante. Mi impediva di volare.

Da più parti del mondo, in modo inaspettato, ha cominciato a spirare un vento strano. Nel giro di poco tempo, si è trasformato in un vero e proprio tsunami. Un evento dall'immenso potere distruttivo, in grado di catapultare tutto e tutti in una dimensione incomprensibile. Uniche parole d'accesso: confusione e incertezza. Era il 23 marzo 2020. Quel giorno, si può dire, è cambiata la rotta della mia vita professionale. Il lockdown impediva l'accesso agli uffici. Non esistevano condizioni per svolgere attività di Smart working. Dal territorio arrivava la richiesta di aiuto.

Come in un sogno, mi sono trovata a viaggiare a bordo di una panda bianca con il logo aziendale. Lungo strade deserte e ambulatori semi vuoti, ho ritrovato l'ebbrezza dell'avventura. Era tutto reale, però. L'abito dell'infermiera domiciliare mi stava a

pennello, come non l'avessi mai smesso. In quel mondo di isolamento, di solitudine e paura, avevo la percezione di portare un granello di sorriso e fiducia ad ogni incontro. Persone a lungo abbandonate, in primis dai loro medici di famiglia, avevano innanzitutto bisogno di essere ascoltate. Ho cercato di fare del poco tempo a disposizione miglior risorsa possibile. Dotata solo di parole di fiducia da infondere a chi era costretto a vivere lontano da tutto e tutti. Non è stato semplice, eppure, nonostante la stanchezza, mi sentivo al mio posto. Nel corpo la percentuale di ossigeno saliva, il saturimetro dell'anima lampeggiava felice. Con una grande, fondamentale differenza: colui che mi aveva disturbata per tanto tempo, non poteva danneggiarmi più. Le sue azioni di coordinamento non dovevano condizionare il mio agire. Mi sentivo, finalmente, libera. In tutti i sensi. Come si può immaginare, le storie hanno ripreso a far parte della mia vita, a riempire il cuore di emozioni e la penna di inchiostro. Inutile dire: ho ricominciato a scrivere, con immenso piacere. Il flusso di parole non si è interrotto neppure quando, dopo due mesi, l'attività in Formazione è ripresa e sono dovuta rientrare nella mia abituale sede di lavoro. Sepur a malincuore. La cosa bella è che mi aspettavano altre storie. Quelle dei sanitari impegnati nei reparti di emergenza. Quelli che, il Covid, lo avevano visto in diretta e avevano bisogno di "svuotare il sacco". Uno tsunami nello tsunami. L'ondata empatica dei loro racconti mi ha attraversata e si è unita a quella raccolta durante le visite domiciliari. Due mondi pieni di dolore ma, anche, di amore infinito per la vita. Persa. Sperata. Recuperata. Guarita.

Poi il vento è tornato a soffiare. Di nuovo tremendo. Siamo ripartiti per affrontare il "nemico". Questa volta mi sono bardata da astronauta: tuta, camice, visiera, doppi guanti. Accompagnata da sudore, fatica, stanchezza. Al freddo e alle intemperie

in un campo rugby allestito a drive in. In giro per le vallate e i paesi, a bordo dell'inseparabile panda. Sempre a caccia di un fantomatico virus, con in mano un tampone. A cavallo delle stagioni: autunno, inverno, primavera, estate. Con la borsa carica di amorevole bellezza. Per i colori della natura che scorrevano magici lungo la strada. Per quel senso di assoluta libertà che mi regalavano i viaggi. Per il contatto, breve ma intenso, con le persone e il loro dramma. Relazioni da coltivare e conservare nel cuore. Colleghi vecchi e nuove conoscenze, per condividere tanto lavoro e altrettanta armonia. Mai come in questo tempo incerto e difficile, pieno di contraddizioni e scarsa chiarezza, ho compreso il valore della compassione, del non giudizio e della libertà. Di opinione, di scelta, di vita. Tra realtà e narrazione spesso i confini diventano labili. Il dubbio si fa strada. Certamente, questa pandemia ha sottratto affetti, possibilità, riempiendo il vuoto lasciato con smarrimento e angoscia. Ha annebbiato il futuro, perché ha rimosso certezze, apparentemente incrollabili, su cui poggiava un sistema strutturato da lungo tempo. Questo ci ha costretti, in un modo o nell'altro, a guardare la realtà. A riflettere sulle nostre azioni. A riprendere in mano le redini della vita. Qualcuno vive questo stato come una sconfitta. Altri hanno individuato risorse mai utilizzate. Niente accade per caso. Tutto ha uno scopo preciso. A ciascuno la facoltà di scoprire e vivere il proprio cammino.

Per quel che mi riguarda, ho imparato a gustare il mio presente, come si ascolta una melodia. Assaporandola in tutte le sfumature timbriche, lasciandosi avvolgere dalla frequenza vibrazionale delle note, danzando sull'onda ritmica come dentro un flusso continuo. Questa è stata e, forse, sarà, ancora, la mia pandemia...Chissà!... La mia forza? L'amore. Un amore nato a tempo di virus.

CI SAREMO LA PROSSIMA PRIMAVERA

Ubaldo Sagripanti

Domenica delle Palme 2020

Ieri sono stato in prima linea, a uno psichiatra non capita per forza come a un medico di pronto soccorso, a un pneumologo o all'anestesista, ma c'era una consulenza urgente da fare in area Covid ed è toccata a me. Per accedere alla zona contaminata bisogna sottoporsi alla procedura di vestizione che comprende due paia di guanti, mascherina, tuta integrale con cappuccio, cuffia, sopra scarpe e visiera. Una volta indossata l'armatura è vietato toccarsi, non si ha più accesso a nessuna parte del proprio corpo o a quanto si ha in tasca; le chiavi e il telefono non sono raggiungibili; non si beve; non si mangia; non si fuma; non si fa pipì. Questo per me non sarebbe stato gravoso, non dovevo passare molto tempo in quella condizione ma mi è stato chiaro cosa voleva dire passarci dodici ore. I suoni sono ovattati dentro cuffia, visiera e cappuccio, le voci contraffatte dalla mascherina; la comunicazione è ancora più difficile se si è un po' sordi come me, però non dovevo essere il solo, molti tendevano a strillare, altri forse più esperti, sembravano assuefatti alla solitudine imposta dall'armatura e tacevano, parlavano quasi completamente coi gesti e gli occhi. I pazienti sulle barelle della medicina d'urgenza erano quelli di sempre, vestiti cioè come il caso o la necessità li aveva colti nella loro intimità domestica: inermi. Mi guardavano a tratti dalle loro barelle e dai loro letti. Attraversando lo spazio tra loro, ad ogni passo si acuiva la distanza che ci separava, certo colpa dei sensi appannati dalla bardatura anti COVID, ma la ragione contava poco, ed anzi, la consapevolezza aumentava la grandezza del mare che c'è sempre tra l'uomo malato e chi lo cura, tra il "come io

mi sento” e lo sguardo clinico del medico, per quanto partecipe e presente con la sua umanità. In area COVID, la distanza del male diventa sacra, se ne celebra il rito.

Sono arrivato dal collega che aveva chiesto la consulenza, lo conoscevo, ma ho faticato qualche istante prima di collegare quella sagoma infagottata di bianco alla consueta presenza di lui che mi parlava da lontano - non era affatto lontano - ma il suono della sua voce lo percepivo come se parlasse volgendomi le spalle anche se ci guardavamo. Mi ha mostrato gli esami, raccontato la storia sommariamente ed è corso via, stavano arrivando due ambulanze!

La mia paziente era una signora con la sfortuna di due linee di febbre insieme al suo delirio, che in questo caso contava molto meno della sua temperatura, che, come accade nel protocollo strutturato di oggi, si trova allo snodo decisionale del percorso che conduce prioritariamente all'area COVID, tutto il resto viene dopo. Il suo delirio l'aveva portata a bere quantità d'acqua enormi, tanta di quell'acqua che le ha diluito il sangue, i sali, e stava cominciando a gonfiargli tutte le cellule, anche quelle del cervello. L'unica cosa che si concentrava in tutto questo era il suo delirio che nella sofferenza cerebrale si faceva ancora meno accessibile. Nel frattempo è arrivato il suo tampone: negativo! Non più COVID, altro percorso! Era mia! Punto! Da quel momento in poi l'albero decisionale non avrebbe riguardato più quel mondo ma ci sarebbe voluto del tempo per organizzare il trasferimento nel mio reparto, non era una cosa semplice da fare dovendo passare da un percorso “sporco” ad uno “pulito” con una paziente “psichiatrica”!

È stato un tempo alieno, sconosciuto e di solitudine da cui ho guardato i volti dei malati che inevitabilmente si affastellavano in una corsia dell'urgenza ulteriormente costretta in spazi

mutilati e inventati dalla necessità, ero anonimo e irriconoscibile nella mia armatura bianca, forse l'unica senza nome, tutte le altre lo portavano segnato sulle spalle e in petto col pennarello per potersi riconoscere. Innominato e senza sembianze, non m'era mai accaduto in quel luogo attraversato infinite volte. I volti dei pazienti avevano quasi sempre gli occhi chiusi come a difendersi da quella vista di luogo estremo in cui la speranza non era facile da trovare; corpi raggrumati d'angoscia e sagome bianche che s'affrettavano gridando o in assoluto silenzio, nessun sole naturale dall'esterno – tutto chiuso - solo illuminazione artificiale di plafoniere dal soffitto, di led dagli infusori e monitor. L'aria era sotterranea, densa e vibrava cupa di tutti quei cuori che risuonavano insieme in un unico petto affannato. Ero sulla prima linea della terza guerra mondiale, niente di immaginabile neanche dopo trent'anni d'ospedale, ma mentre ero lì non pensavo a questo: aspettavo il trasferimento alternando il lucido programma delle azioni da compiere per gestire il caso tra abissi che si aprivano improvvisi come crepacci... La guancia del vecchio al margine delle labbra scurite dalla fatica del respiro e incisa da quella barba di tre giorni impossibile da tagliare e rimasta indietro come quasi tutto il resto che non fosse, respirare.

Devo ripetere gli esami subito, gli elettroliti e monitorare la saturazione! ...Lei mi guarda cercando di conoscermi da dietro la sua e la mia visiera, è minuta, infagottata in una tuta troppo grande: dico il mio nome, annuisce con un sorriso stanco degli occhi, prosegue via. Le leggo il nome segnato sulla schiena, e dopo un tempo che pare eterno, mi è tornato alla memoria il suo volto di giovane infermiera che salutava allegra al marcatempo "Buongiorno Dottore!" e io che dentro me dicevo: che carina che sei, se t'avessi incontrato trent'anni fa c'avrei provato, e adesso potresti che essere mia figlia, m'imbarazzo di

pensare ad altro che non sia la freschezza del tuo salutare ... È lei?! Altri tre passi ed è scomparsa in una stanza - non c'era più - e, in quell'istante d'assenza, si è rivelata l'enormità di quello che sta accadendo nel mondo: solida, concretamente fisica come lo sono i colpi e le ferite, non i pensieri. Devo trovare le parole giuste per la signora, non farla sentire sempre più sola dentro tutta la sua acqua, fare in modo che in reparto accetti tutta la terapia che serve!

... Quanto dovranno resistere questi esseri umani che vedo qua dentro intorno a me, in questo tempo alieno mentre fuori c'è il sole - lo so, che fuori è un bel pomeriggio, l'ho visto prima d'entrare - tutta la natura si sta svegliando come ogni anno, ma in una primavera più intensa nel silenzio delle strade e nella purezza della luce che protegge il fiorire del ciliegio in giardino. Questo Virus Incoronato è un grande scultore, toglie quello che c'è di troppo intorno alla figura, come Michelangelo, e svela la gemma del ramo e il primo guizzo di rondine rivelandone l'ultima irriducibile bellezza. Ci saremo la prossima primavera a farne parte... o saremo ai piedi dell'opera in frammenti candidi, polvere di marmo ch'era in più... Non importa.

Il tempo e il percorso del trasferimento sono stati organizzati: azione! Nella svestizione l'armatura si dissolveva nei rifiuti speciali restituendomi nella procedura il corpo di sempre nel mondo sì sempre. La luce e il tempo alieno dell'area COVID restavano oltre la porta "uscita percorso sporco" che si richiudeva alle mie spalle. Ora sapevo cosa c'era oltre. Ricoveratala mia paziente, messe in atto terapie e monitoraggio dei parametri, lei è stabile, si fa trattare, posso passare le consegne e andarmene. S'è fatta notte, torno a casa, domani sarò di guardia, è la Domenica delle Palme: Un giorno alla volta, non guardare più avanti, non di più!



LE POESIE

La mia poesia sulla pandemia...

SCACCO

Marco, infermiere

Corazza e ornamenti, pronti a far fuoco
Guanti, maschere, no, non è un gioco;
tu, invisibile, noi, carne e sudore,
distanze, limiti, forza, onore.
Uno schermo separa famiglie distanti,
giorni, notti, catturiamo gli istanti.
Altri, con lacrime e pollici in su,
si tolgono ossigeno e ringrazian lassù.
Guadagniamo terreno, siamo in trincea,
un mese è passato da questa odissea.
Ansie, fragilità, siamo mortali
siamo attrezzati, non proprio con ali.
Pedone avanti, cavallo che corre,
ci protegge fiera, marmorea la torre.
Stringiamo i denti, nessuna paura,
scacco matto al Re, sarà degna chiusura.

LOCALI VUOTI

Giorgio Bardellini

Risuona il rumore
del vento lontano
Di porta che s'apre,
ma nessuno compare
a dare presenza.

È bassa la testa
e il passo veloce
dell'uomo di fretta.

Chissà quando
ha fatto l'amore.

Rimango seduto
col turbine in testa
del vento che suona.

Quanto vissute
lunghissime attese.

Quanti veloci
sovrapposti ricordi.

Quanto tempo fermato.
È passato il passato
Quante storie
vissute ed impresse.
Dolce memoria
seduta in me stesso
mentre ascolto il vento
del mio silenzio.

LADRA DI ARIA

Raffaella, medico

La microscopica ombra,
ladra di aria e di respiro
oggi ha derubato ancora
frugando nella testa degli ubriachi di ignoranza.

SULL' USCIO DI QUELLA STANZA

Roberta Ramazzina, educatore professionale

La mia stanza d'ospedale

Un uscio guardato come un miraggio

Un uscio che mi ha tenuta dentro

Un uscio diventato finestra e amplificatore di suoni e voci

Parole che diventano respiro

Un uscio che segna un confine

tra stare...andare...ritornare...

Mai è stato così difficile stare.

IMPERMANENZA

Carla Galvani, counselor

Silenzioso, invisibile, devastante,
ti aggiri tra folle ignare, operose, gaudenti,
proliferando e mietendo vittime.

Hai infranto il mito, per noi,
dominatori sulle acque dei mari,
sugli uccelli del cielo, sugli animali della terra.

Fragili, attoniti, impauriti,
ci hai richiamato alla vulnerabilità,
alla difettosità costitutiva, al limite.

Abbiamo attraversato luoghi familiari
guardinghi, sospettosi, distanziati,
mascherati come carnevale non conosceva.

Oh Uomo, "il Mortale", come ti chiamavano i Greci,
specchiato nel limite dell'impermanenza,
te ne ricorderai?

I QUADERNI DEL TEMPO IRREALE

Emanuele Martignoni, educatore professionale sanitario

Sui quaderni del tempo

passato

ho scritto parole

di vento e colori,

di sogni lanciati nel cielo,

di amori struggenti

e canzoni.

Sui quaderni del tempo

irreale

è il presente che scrive

di un mondo piegato

parole da insipide labbra

che spiegano vuoti di senso

e palesano false sapienze -

sono stanco

di questi rigurgiti d'ansia

che tutti i loquaci ci tirano addosso.

Sui quaderni del tempo

irreale

il presente mi ha detto

altre cose -

mani che curano e ore

donate e speranze

taciute ma vive -

e sorrisi sinceri

e quel lento respiro

di essere ancora più umani.

Sui quaderni del tempo

irreale

s'è acceso improvviso

l'amore -

tu sei le pagine

del mio domani.

IL SALDATORE

Federica Vagnarelli, pediatra e neonatologo

Mi hanno insegnato ad unire i pezzi

E allora io che faccio

Io unisco i pezzi

Fa tanto caldo

Sudo

Io unisco i pezzi.

Gli occhiali si appannano

I guanti si affumicano

Il fiato si fa corto

Il cervello è metallo sciolto

Lava bollente mi cola sul collo

Io unisco i pezzi.

Immaginaria sostanza senza peso

Finalmente il flogisto che brucia

Aggiungo l'ossigeno

Tolgo l'ossigeno

Combustione
e rimane solo la calce sul piatto.

La calce prodotta
pesa sempre di più
del metallo che l'ha generata.



BOCCONI DI PANE

*Marina Mariani, formatrice con abilità di
counseling*

Vorticare

Come un palloncino in debito d'ossigeno

Il quotidiano faticare è privo di ritmo
non sono sufficienti i gesti d'abitudine
per allontanare la nebbia dei sensi.

Non è assenza né vuoto quello che sorge
da questo tempo sospeso

Ma un vorticare di pensieri come stormo
privato d'intimo orientamento

Sole, le membra cercano una via d'uscita
che conceda il beneficio del cammino
e con esso un lieve senso di pace.

//

Resistere

Spargo libri sul tavolo
piccoli breviari di parole, bocconi di pane
a calmare la fame d'anima

che attraversa questo corpo
solcato da piccole e grandi cicatrici,
regalo di triplici incursioni chirurgiche,
incidono la parola

Sopravvissuta

con essa emerge una domanda:

" si può sopra_ vivere alla vita?"

Non è essa malgrado l'aggressore umano sempre tra noi?

Noi, quotidianamente attraversati (da essa)

fino all'ultimo respiro, testimoni d'esistenza: nuda vita.



STRAPPO

Susi, infermiera

C'era un modo per prendersi cura
e c'era più di una paura,
poi qualcosa di invisibilmente straordinario ci ha travolti.
Non conta più chi sei
cos'hai
quale È la tua vita,
e ciò che resta è uno strappo alla relazione e all'essenza.
Non c'è cura, resta solo la paura.

LA MIA POESIA NELLA PANDEMIA

Grazia Chiarini, medico

Il ricordo di uno sguardo
Color del mare
eran gli occhi di mio padre
specchio dell'umore
come il mare lo è del cielo.
Verde azzurro trasparente
in una giornata di sole,
in un pensiero leggero,
in un sorriso lieto.
Verde cupo, limaccioso,
in una giornata incerta,
all'affacciarsi delle prime nubi
dove si nasconde il silenzio.
Grigio come il cielo
in una giornata di pioggia,
quando l'animo ribolle
nell'onda che si frange
sulla battigia.

Verde di nuovo, trasparente
come acqua sorgiva che
scende a valle e si inebria
di profumi e di colori
alla magia del mio tocco
di bimba.



Magritte

PORTE SCONOSCIUTE

Stefania, farmacista

Pensavo mi avresti chiuso in casa, togliendomi il respiro...Hai aperto porte sconosciute...pensavo avresti spezzato i legami del mio cuore...ma la mia bambina dall'Ucraina aspettava me, la mia chiamata, non poteva incontrarmi, ma la lontananza che tu hai costretto, non arriva al cuore! La mia mamma ascoltava con ogni fibra ogni mia parola...i miei amici più lontano sono riapparsi, più vicini che mai al cuore.

Il silenzio del consumismo ha aperto porte sconosciute nel mio cuore...ciò che conta è apparso chiaro: volevi portare morte e hai portato vita! Perché dopo la morte, c'è la VITA!

FILASTROCCA DEL COVIRUS

Trilly, medico pediatra

Filastrocca del Covirus che ci prende tutti in giro.

Ci allontana dagli amici

e vuol renderci nemici.

Niente abbracci, niente scuola

niente giochi, solo noia.

Niente calci ad un pallone

gran silenzio nel rione.
Ma in un libro puoi trovare
avventure da raccontare
ed amici per viaggiare.
Nel gran mondo
che è rotondo
il Covid ci gira attorno.
Come un re ha una corona
ma dei re ne è la vergogna.
Prima o poi scomparirà
un vaccin lo annienterà...

Pinocchio



TEMPO E SILENZIO

Rosa Anna Alagna, infermiera

Il tempo si è fermato, dilatato, concentrato.

Tutto scorre a una velocità diversa....

A volte frenetica e assordante

A volte lenta atroce ed allucinante,

Come un sogno, un incubo

Infinito e nauseante.

Tutto sembra uguale a prima, ma tutto è cambiato;

Intreccio di storie, di persone, di situazioni che

Tessuti insieme formano un canovaccio duro, fitto e inestricabile,

avviluppato e intriso di forti ed indicibili emozioni

Pressate e compresse in un ribollente calderone.

Grovigli di nodi si intersecano, si intrecciano,

si incrociano senza fine, nel corpo e nell'anima

Snodi di indicibile fragilità a volte oscuri e indecifrabili,

ma anche colmi di profonda e illuminante bellezza e profondità.

Annaspi e affoghi, ti immergi nella sofferenza,

accogli l'ineluttabile, scacciando la paura, compagna inutile e molesta.

Ti immergi e in apnea tocchi il fondo, per poi riuscire a fare un balzo

Risalire come per magia, respirare, vivere, rinascere per poi riaffogare;

Assorbire e smaltire il silenzio assordante, rotto e scandito solo dalle urla delle sirene sempre più pressanti.

Convertire e risentire un tempo passato, non trapassato,

ma infinitamente lontano, fatto magari di un allegro chiacchiericcio di persone che semplicemente si incontrano, parlano, ridono, scherzano e godono all'unisono, in un tempo presente, pacifico e consolatorio.

Perché non lo sapevamo,

che quella banale tranquilla mondanità

Ci sarebbe stata preclusa e rubata;

Data per scontata ora violentemente e brutalmente negata.

Normalità, semplicità, giocosità di un altro tempo anelato e rincorso per mesi ed ora finalmente si spera ritrovato!



@emozionariosanita

CHI L'AVREBBE DETTO

*Le infermiere del servizio Cure Domiciliari area su-est ASL TO
4 zona di Settimo Torinese*

Chi l'avrebbe detto che ...

Avremmo imparato, affrontato, educato, vissuto.

Una nuova relazione avrebbe trovato capacità di intensificarsi.

Avrei imparato a conoscere meglio me stessa, gli altri, l'ambiente.

Ci saremmo vestiti da "sala operatoria" noi che disdegnavamo la divisa.

Avremmo rappresentato l'unicità di una presenza nell'isolamento.

Avremmo trovato il caffè in un cioccolatino.

Per i miei 40 anni sarei stata circondata da tanta "positività".

Avrei potuto frequentare la scuola insieme ai miei figli.

I brindisi delle feste sarebbero stati virtuali.

Avrei riscoperto la famiglia come luogo sicuro.

Chi l'avrebbe detto che ...

Non saremmo stati soldati ma guerrieri.

RIFIORIRE

Eleonora, psicologa

Sarebbe 'L'amore guardò il tempo e rise' di Luigi Pirandello. Una poesia che fa riflettere di come sia importante trovare un amore per l'altro, per sé stessi, per le relazioni e per la vita, vero e profondo, che sappia resistere al tempo, alla morte e alle difficoltà. Un amore che ci permetta di rifiorire, ogni giorno.



DIALOGHI SENZA TEMPO

Mario Barbiera, odontoiatra

PRECARIETA'

Si sta come d'autunno sugli alberi le foglie. (Giuseppe Ungaretti)

CORAGGIO

Tieni per te le tue paure, ma condividi con gli altri il tuo coraggio. (Robert Louis Stevenson)

AZIONE

Sono tempi cattivi, dicono gli uomini. Vivano bene i tempi ed i tempi saranno buoni. Noi siamo i tempi. (Sant'Agostino)

SOLUZIONE

Ogni problema ha tre soluzioni: la mia soluzione, la tua soluzione e la soluzione giusta. (Platone)

SENSO DELLA VITA

Ognuno sta solo sul cuore della terra trafitto da un raggio di sole: ed è subito sera. (Salvatore Quasimodo).

SOLITUDINE

Anonimo

Il tempo è silenzio

Lo spazio è silenzio

Il cuore è silenzio.

Solo una voce emerge prepotente: la solitudine.

... e le sirene lontane...

L'ORA MAGICA DEL GIORNO

Laura, medico

Il pomeriggio era l'ora migliore del giorno, del mio giorno. Il sole inondava la stanza e l'aria tiepida riscaldava tutto, anche il corpo e l'Anima.

Guardavo il giardino dalle ampie grate della finestra di quella stanza che era diventata la mia prigione fisica ma che stava accompagnando sempre di più la mia liberazione interiore.

Ogni Liberazione passa per una rivoluzione, e la mia liberazione interiore stava avvenendo attraverso quella sofferenza trascendentale, sospesa fra il reale e l'irreale, tra i fumi di una mente appesantita, e forse resa libera, dalla debilitazione e dai fantasmi della malattia.

La febbre non si era ancora alzata dalla mattina e la speranza ritornava a fare capolino, aiutata dal tiepido sole.

Strano come la forza del fisico, indebolisca la mente. Mentre la debilitazione fisica dia forza alla trama spessa e contorta della Mente da dove riuscivano ad uscire fantasmi nascosti da tempo, ricordi ricoperti da sedimenti che gli impedivano di essere troppo ingombranti.

Tutto piano piano tornava, perché niente era stato cancellato. Forse zittito, ma non dimenticato.

Un uccellino accompagnò il mio canto interiore. Era bello il canto degli uccellini in primavera, rallegrava l'Anima.

L'angoscia della mattina si era un po' diradata, complice quell'esordio di Primavera.

La pace sembrava aver ripopolato il mio corpo stanco. Respirai profondamente, sapevo che la mia guarigione era legata a quel respirare a fondo dei polmoni inondati di ossigeno.

Assaporai a fondo quella pace foriera di un abbandono totale che lasciava spazio a Tutto.

I riti domestici si susseguivano quasi maniacali e apparentemente inutili. Niente di inutile invece attraversava la Mente che appariva Libera, essenziale nella sua spogliata nudità.

Forse il corpo aveva combattuto. E aveva vinto. Stava vincendo.

Il sole spicchiava fra i rami dei grandi alberi del giardino e ribatteva sul mio viso, lo inondava. Sì, era il momento migliore del giorno.

Sarebbe durato poco, come tutte le cose belle. E come tutte le cose belle bisognava assaporare quel momento al massimo, farlo entrare dentro di sé, succhiarlo, berne la Vita.

Guardai le lenzuola pulite, ammassate sul misero stendino. Non avevo cassetti per mettere la mia roba nel grande, inutile armadio, dovevo affastellarla in scatole e buste. La precarietà della mia vita mi apparve in tutta la sua insostenibile assurdità, inutilità.

Come potevo sopportare tutto questo. Era chiaro che il mio corpo aveva ceduto, facendosi invadere da un nemico invisibile che cercava i più deboli.

Il corvo gracchiò riportandomi a suoni meno soavi, ma anche lui parte della Natura, apparteneva al concerto pacificatorio che mi invadeva.

Come era bella quella pace e serenità che, complice il Sole, mi avvolgeva. Penetrava la mia Mente e la mia Anima che si lasciavano dolcemente penetrare.

I fiorellini erano ricomparsi nei vasi spogli del davanzale, come per magia, complice la Primavera. Pochi ma belli, colorati. Qualcuno cominciava già ad afflosciarsi reclamando acqua.

Un paffuto uccellino aveva i giorni prima raccolto alacremenente tutti i ramoscelli secchi su quei vasi spogli. Avrebbero popolato il Nido dei suoi piccoli. La Natura si aiuta da sé a riprendere

Forza e Vigore dopo la zampata dell'Inverno. Noi, abbiamo bisogno della Natura.

Il Sole continuava a spicchiare fra i rami dei grandi alberi e l'uccellino riprese a gorgheggiare. Un canto raffinato, variegato, come un merletto dai mille ghirigori. Una musica di una purezza argentina, complessa ed allo stesso tempo essenziale, che incorniciava i raggi di quel pallido ma caldo Sole.

Un'oretta durava quella magia, ma era un'ora Magica.

Poi il Sole si nascondeva alla mia vista, si negava al mio corpo stanco, e il suo tepore su di me, se ne andava con lui. Il fresco dell'aria della Primavera ancora acerba prendeva il sopravvento e l'ora Magica del mio giorno era finita.

20 marzo, 2020

PANDEMIA

Emozioni al telefono

Pasquali Daniela, ASST Mantova URP

Pronto, abbiamo paura, i pensieri ci stanno accompagnando dall'Angoscia; la gola si stringe, non vogliamo che i nostri cari pensino che li abbiamo abbandonati. Il Nemico ci sta separando da loro e la nostalgia invade le nostre menti, i nostri corpi, i nostri cuori, le nostre anime. Disperazione, dolore, delusione, disagio è ciò che proviamo ora; Emozioni forti che portano all' esasperazione. Ma questa Malattia che conduce alla morte, farà vivere la speranza; Incertezza e inquietudine, non avranno il sopravvento. Aiuto, aiuto, aiuto, almeno ci ascolti Lei.

MUTAZIONE

Mario Dagrada, responsabile delle cure

Il tempo corre assiduo nei meandri dei giorni.

La quotidianità riempie le nostre giornate.

Ad un tratto qualcosa cambia,

sembra niente ma in un tempo breve muta la vita.

I giorni diventano dolore, morte, sofferenza.

Le persone non si vedono, sono nascoste da una mascherina.

I morti non si accompagnano, i valori della vita cambiano.

Le persone non ritrovano il loro tempo,

solo i bambini esistono nel loro vivere fatto di piccole cose e certezze.

Gli adulti gonfi della loro supponenza fanno fatica ad accettare questo nuovo mondo.

Covid 19 hai mutato la vita.

Spero che il mondo abbia imparato,

ma non ne sono certo.

FERMATI

Anonimo

Ecco, la lunga ombra si estende sulla terra.

Ditemi umani, che imparerete.

Imparerete dall'ombra che la luce è vita,

Che troppe cose non servono, ci stordiscono,

Che avete bisogno di cieli azzurri non di auto più potenti.

Ditemi umani, che rallenterete, che vi siete al sole, sotto le stelle.

Ditemi umani che desidererei il piccolo mondo.

Poi l'ombra lentamente scivola, si allontana.

E voi umani non avete imparato nulla,

Siete ancora più insensati,

Esagerati.

Ancora non è bastata a fermarvi.

Umanità, fermati a guardarti, ad ascoltarti, fermati...

Fermati, non correre più.

Guarda il mondo attorno che ti chiede aiuto, e tu lo neghi.

Usi, sfrutti, scavi, bruci, animali, foreste, esseri umani.

Sangue, sangue, sangue.

La lunga ombra è passata, ma non vi ha insegnato nulla.

Forse davvero non c'è più speranza.



PLACIDE SERE

Cinzia Laura Colucci, HR specialist healthcare

Mi bevo la vita
Con un calice in casa
Mentre la casa si intasa
Di ricordi sospesi
Mi fermo un momento
Con il cuore in soffitta
Sento solo il silenzio
Mi guardo intorno
La mia casa è una cripta
L'orizzonte si infiamma
Di aspettative inattese
Siamo fragili
Come questo bicchiere
Ed è in queste placide sere
Dove nessuno ci ascolta
Che si deve brindare
Brindiamo come pazzi al potere!

Quello che abbiamo perso
Brindiamo come fossimo ebbri al domani!
Questa vita rinchiusa
Assomiglia ad un lento ascensore
Dentro a una storia
Senza piani

MOSAICI

Giancarla D'Aurizio, informatore medico scientifico

Sento

la dolcezza della paura condivisa

a tratti si fa violenta

a volte sembra sparire

ma torna.

Allora decido

che ogni frammento di questa paura

non sarà diverso

da tutti gli altri frammenti quotidiani.

Scaglie di luci e colori

frange di pensieri e conversazioni

lampi di stupore e passioni;

perenni tentativi

che muovono il mondo

ovunque esso vada,
sempre mosso
dall'energia senza intenzione.

Frammenti nel tempo e nel cosmo
a comporre svelati mosaici.

L'eterno ritorno allevia il passo
Tutto è vita
anche laddove si muore.



Onda di Hokusai

VUOTO

Susanna Ponti, infermiera

Tutto è silenzio,

tutto è vuoto.

Lo spazio si dilata e si restringe,

vuoto.

Ritmo, respiro, rabbia, rassegnazione.

Ricordo.



Donna che piange, Picasso

2020

Micaela, medico

Te la ricordi quella primavera?

Smagliante

Il sole brillava giorno dopo giorno,

il balcone germinava

Te lo ricordi il silenzio?

La città svuotate, le strade inutili immense

Le notti immobili

Le sirene

E i figli che tornano al nido

La cucina affollata, i profumi e i sapori

Quasi un'allegria

E la paura

E poi comparve un vecchio solo nella notte azzurra

Sotto una pioggia insensata

- Ombrello che sgocciola –

E regalò una parola a ciascuno di noi

AL TELEFONO

Elena Vavassori, medico anestesista

Il silenzio si faceva suono,

suono che non era musica

e neanche un sospiro

e non era sguardo.

Il silenzio si faceva suono

suono che era una speranza

spezzata.

La tua, che usavi parole leggere

per dire ciò che la vita non ammette.

La sua, che raccoglieva i pezzi di un amore.

AGO E FILO

Mara Barbieri

UN AGO ED UN FILO

PUNGE, TRAFIGGE

TRAPASSA, FERISCE

RICUCE SUTURA

RIPARA RICAMA

ASSORBE IL SANGUE

ASCIUGA LE LACRIME

TESSUTO PELLE ORGANO

LASCIA UNA CICATRICE, UNA TRACCIA, RICREA IL
NUOVO



IL MIO MONDO IN UNA STANZA

Antonietta, Celeste e Mara

Prima

Penso a quanto è bello il lavoro dell'infermiere

diligenti nel nostro dovere

Pronti nel fornire il nostro aiuto

dare alla gente il nostro contributo

Alleviare le sofferenze

fare una missione delle nostre presenze

Portare gioia e consolazione

a chi ti chiama per nome

Perché prima di tutto siamo umani

siamo professionisti su più piani

Siamo amici, zie, parenti

siamo gli infermieri dei pazienti.

Durante

Ho dimenticato il sorriso,

la felicità di vedere un viso

La libertà perduta,
la gioia di un'assistenza ricevuta.
Il continuo viaggiare armati
con presidi non sempre adeguati
Controllare tutti e tutto
in un periodo davvero brutto.
Essere a nostra volta controllati
noi che ci siamo adeguati...
Essere vittime di chi ci considerava
di chi pur sapendo ci amava
Tenendo le distanze a malincuore
senza dimostrare il nostro amore.
Che periodo! che stress,
che delusione,
eravamo numeri senza nome
Isolati per poi isolare
chi cercava l'infermiere per parlare, doveva lo sguardo scruta-
tare.

Mentre

Cosa ci sta capitando?
Per un attimo ho pianto
Ho provato a consolare il cuore
di chi ha provato il dolore ma, il vuoto dentro non riusciva a
portare amore
L'essere isolati dal mondo in tutto
cercare il buono dov'era brutto
Consolare per poi essere consolati
cercare per essere cercati
La pandemia ci ha resi schivi
ci ha allontanati dai vivi
Ha reso la gente diffidente
e l'ignoranza intelligente
Ma dove siamo finiti
tradiamo per essere traditi
Non abbiamo più la pazienza
la nostra è solo presenza
Abbiamo dimenticato le buone maniere
non siamo più persone vere
Disponibili sì,

ma con cautela
viviamo una vita parallela
Diamo il giusto senza tutto
il nostro lavoro è diventato proprio brutto
Tutti ti guardano in cagnesco, tutti si allontanano puntando il
dito
anche il più caro amico.
Dove sono i nostri giorni sereni? Dove sono le voci dei bam-
bini, non si sentono più i loro gridolini di gioia nei corridoi,
neppure il rumore delle ruote dei carrelli, né il suono delle
pompe di infusioni... Ma dov'è la bontà perduta?
Forse nessuno di noi l'ha mai avuta

Dopo

Penso ai mesi passati
chiusi come essere ingabbiati
Nessun ospite
nessun parente
la solitudine del paziente
Dare il meglio di noi stessi
anche se eravamo depressi

Nascosti dietro le mascherine dovevamo essere carine
Ma non c'era più contatto
distanti e vicini il nostro patto
Attenti, diligenti senza opinione
eravamo tutt'uno con l'azione
Quanta freddezza
quanta paura accumulata
ora forse è passata.

Domani

Mi guardo le spalle
e ancora ho timore
chissà se la pandemia ha cuore
Penso ma non trovo risposte
le perdite sono state toste
Qui forse tra queste mura
non c'è d'aver paura
credo di aver già dato tutto
in un periodo così brutto
Ora penso solo al domani

forse, non avrò più mascherine tra le mani
Non avrò più guanti per accarezzare i bambini e
forse rimetterò gli orecchini
Ma cosa dico, cosa sto pensando
il paziente ha sofferto tanto
Ora ho solo la speranza
di rivedere il mio mondo in una stanza.



I RACCONTI FANTASCIENTIFICI

*Se dovessi raccontare la pandemia attraverso la
fantascienza...*

LA TERRA AVVIZZÌ

Giovanna, medico neurologo

Venne un giorno come tutti gli altri, si aprì il cielo, un cupo boato risuonò e la specie umana fu risucchiata in un vortice magnetico che continuava ad alimentarsi di uomini rilasciando al loro posto frammenti di droidi che si assemblavano con sembianze quasi umane, che mimavano condotte umane, ma non generavano nulla...l'inutilità di tutto fu palese, i droidi non avevano bisogno l'uno dell'altro e il tempo scorreva senza pronunciare parole o piangere lacrime. La terra avvizzì, il sole si spense, il ricordo dell'Uomo divenne leggenda e poi oblio.



UNA NUOVA COMETA

Anonimo

Dalla coda di una cometa arrivò ghiacciato il virus che portava morte e disperazione sul pianeta Terra. Il virus, lo chiamavano i terrestri quel pezzettino di RNA che ogni giorno cambiava l'abito con cui rivestirsi. Aveva un guardaroba infinito! Variava, e un giorno sudamericano brasileiro, e il giorno dopo, bergamasco, e il giorno prima cinese, e il giorno successivo indiano, fino a indossare una bella camicia a fiori, prendere una tavola di surf e vestirsi da californiano on the beach... Il virus voleva giocare, non aveva ancora capito come trattare il genere umano... gli altri animali sì. Ma il genere umano affatto... si avvicinava troppo e gli faceva del male... che strana atmosfera sulla terra. Gli umani morivano, i vaccinati un po' meno, ma questa cosa la creatura non l'aveva messa in conto ibernandosi nella coda della cometa. Se ne era andata via dall'altro pianeta, quello al di là del grande buco nero, da cui iniziava un altro universo. Il pianeta Oltre. Lì il virus era una medicina per gli abitanti, le anime evanescenti e luminose che vivevano... -appena erano ferme, quella sua forma di Corona mutevole li trascinava in una danza vorticoso. Come stavano bene le anime di Oltre con quel Coronavirus... eh sì, perché il virus era forte e potente e sapeva trasformare la luce rilasciata dal buco nero in energia... Dal futuro il virus aveva deciso di riattraversare il tempo all'indietro, molto indietro e così quando passò la scia della cometa decise di mettersi in viaggio. Buio il vuoto nello spazio: e cupo. Arrivò prima del tempo futuro, sul pianeta azzurro: così lo chiamavano, anche se si stava ingrigendo e marronizzando. Atterrò. E poi attese. Non capiva quegli umani, non riusciva a misurarsi con loro... Sarebbero passati molti

anni, secoli perché si potesse trovare una zona di pace e di sicurezza, tra gli umani e il virus. È che si stancò di generare tutto quel dolore e decise di ripartire con la cometa successiva. Aspettò dunque creatura con i suoi simili dei secoli, e poi si attaccò alla scia di una nuova cometa. E se ne andò. La traiettoria della cometa era infinita, ma arrivò il momento in cui spazio e tempo non avevano più significato. Arrivò su Oltre, dietro quel buco nero: c'erano le solite anime, le guardò bene, era felice di sentirsi a casa e di essere un generatore di bene. Le anime, quegli esseri gli parevano familiari. Molti di loro parlavano una nuova lingua, il Terrestre.



La funambolista tra i pianeti

URANIA

La città legata

Azzurra Sorbi, formatrice e scrittrice

Finalmente, dopo giornate di cammino in salita, tra alberi e sentieri di epoca sconosciuta, il viaggio conduce alla città di Urania.

Eccola.

La si riconosce subito dai vicoli stretti e ripidi, dagli alti bastioni e dal mare che da lontano fa capolino con i suoi riflessi mai paghi di sole.

L'origine del nome chiama a sé il cielo e l'ostinazione di non voler dimenticare mai il senso di esserci e la bellezza di cui è intessuta l'umanità.

Si narra che qui, nell'ormai lontana epoca 21 del mondo, la vita brulicasse: dame, cavalieri, speciali, orafi, cappellai, vinari e mulattieri, ma anche tintori, giudici, vasai e fabbri popolavano animosamente questo luogo.

Urania ha sempre avuto la proprietà di restare nella memoria, il suo segreto è la bellezza e la facilità di amarla. Senza aspettative o illusioni. Forse è proprio per questo che esserci equivale a tornare a casa, nell'accoglienza dell'origine.

Ma poi, un giorno, inaspettatamente, tutto cambiò.

Un vento sordo si alzò e senza direzione alcuna ricoprì tutto con una polvere grigia e metallica.

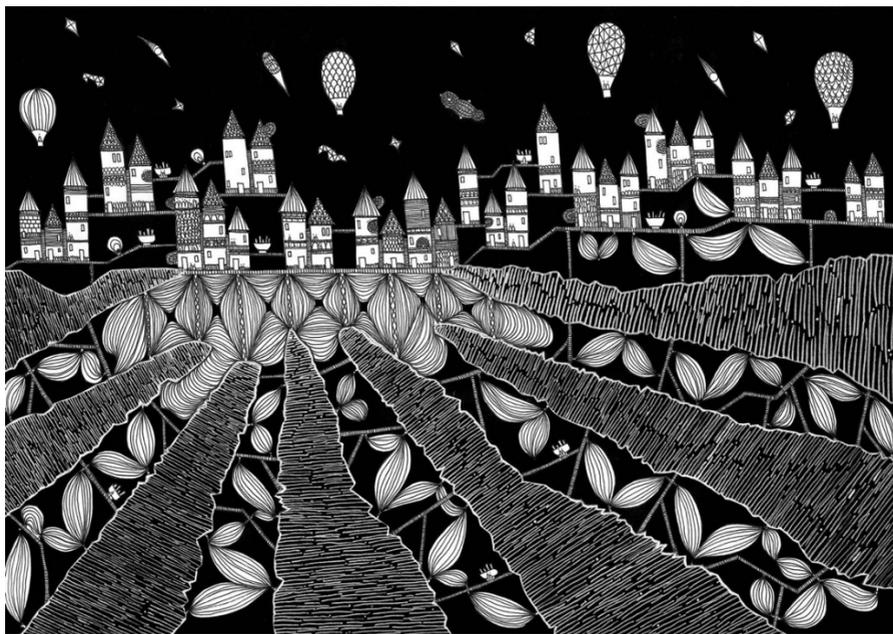
Gli abitanti, inizialmente incuriositi dal fenomeno, si rinchiusero in casa velocemente: quella polvere densa e persistente impediva a tutti la respirazione. La città in poco tempo venne avvolta da un silenzio spettrale e da una coltre che rendeva tutto informe e irriconoscibile.

E così, passarono ore, giorni e settimane con la speranza che qualcosa cambiasse e che si ritornasse alla tanto agognata normalità.

Ogni pomeriggio, sul far della sera, delle piccole mongolfiere colorate vibravano dal cielo e scendevano a terra davanti all'ingresso di ogni abitazione, portando con loro tutto il necessario per sopravvivere durante la chiusura forzata.

Ma il tempo scorreva e quella situazione iniziava a diventare sempre più insostenibile per gli abitanti, fino a quando qualcuno iniziò a cambiarla. Un bambino dai capelli scuri e ricci prese il suo telefono meccanico con cui giocava con i suoi amici e ne lanciò una estremità nel balcone di fronte. La bambina che vi abitava lo raccolse, corse in casa e appoggiando il suo orecchio su quello strumento artigianale, iniziò a comunicare con il bambino dall'altra parte del filo. Fu così che anche i genitori dei bambini iniziarono a collegare corde e fili di ogni colore e natura a quel primo ponte, raggiungendo i vicini e poi i vicini dei vicini e così via. In men che non si dica, tutta Urania fu attraversata da una meravigliosa ragnatela variopinta e parlante che collegava ogni abitante della città. Si confidarono timori, preoccupazioni, ma anche gioie, progetti futuri e rinnovati inizi. Segreti inconfessabili e desideri sommersi acquisirono voce e dignità. Ma non solo, tutte quelle parole dette, susurrate e bisbigliate iniziarono a vibrare così forte da creare un'onda sonora talmente ampia che ripulì la città intera da quella polvere pervasiva e le riportò la felicità e la vita.

Da quel giorno di rinascita tanto desiderata, tutte le abitazioni di Urania rimasero collegate da fili colorati che ricordano, anche ai posteri, il senso di quel gesto salvifico: un gesto di umanità e di amore, semplice e ristoratore. Un gesto che lega e che nutre le radici di tutti i cuori. Ora, sempre.



Karina Puente

FINALMENTE!

Piero Bottino, medico

In arrivo! Finalmente! Un regalo così era meraviglioso!

Il modello più bello, tutto quello che si può desiderare.

Nessun compagno lo aveva già. Ancora pochi minuti. E poi...

Quasi gli dispiaceva lasciare la precedente. Era affezionato. Sempre insieme, a casa e a scuola. Con gli amici, al campetto a giocare. In vacanza o al cinema. Mai un problema o un errore.

Ma questa era diversa. Nuova, fortissima.

Nel silenzio davanti a casa, dal vialetto, arrivò il rumore del furgone del corriere, inconfondibile, sempre lo stesso.

Per poco, correndo alla porta, dimenticò le chiavi, rischiando di chiudersi fuori.

Ed eccola qui, davanti a lui. Anche la scatola era bellissima, morbida, bianca e liscia.

Avrebbe dovuto aspettare il ritorno dei genitori, in fondo era il loro regalo per i diciotto anni. Ma resistere era difficile. Però lo aveva promesso. Li avrebbe aspettati fino alla cena, per festeggiare tutti insieme.

Il pomeriggio passava lentamente, non riusciva a studiare, lo sguardo andava alla scatola, posata sul tavolo, in penombra. Domani tutti i compagni lo avrebbero visto, anche gli insegnanti. Sapeva che qualcuno di loro non era d'accordo. Pensavano che fosse inutile, un lusso e basta.

E invece no. Era il futuro. Non se ne poteva fare a meno.

Senza non si poteva stare, così diceva la legge.

E adesso con lei si poteva ascoltare musica, telefonare e mandare messaggi solo parlando. Ci si poteva collegare a quella di un altro e condividere foto e filmati. E poi fare acquisti, leggere libri e giornali.

Con un comando si aprivano le porte di casa e si faceva partire l'auto.

Ma questa, quella nuova, permetteva di fare altro. Molto altro.

Sapeva che una volta, quando i genitori erano giovani, non si usava, non era obbligatoria. Gli avevano raccontato di quando, da un giorno all'altro, tutti avevano cercato di averla. Ma era solo un tessuto, una cosa bianca o azzurra, che aveva come nome una sigla. Molti non volevano usarla, qualcuno si opponeva con la forza. Ma poi, piano piano, era diventata parte della vita. Solo dormendo o stando vicino a persone della famiglia si poteva non usare. Fino a che era diventata indispensabile per tutto e allora si usava sempre, anche in casa. Solo mangiare e bere era impossibile, a meno di non averne alcune fatte apposta.

E tutti avevano cominciato a volere modelli più sofisticati, sempre più complessi. Ed ora la sua aveva quella nuova funzione di cui si parlava tanto. La pubblicità ne descriveva le meraviglie e le potenzialità. Ed era lì, sul suo tavolo. Sapeva che i genitori avevano discusso a lungo su questo regalo. Sia per il prezzo che per l'utilità. Ma poi avevano ceduto. Non poteva aprire la scatola ma ogni tanto la accarezzava, gli pareva di sentirla vibrare al tocco delle dita. Anzi, vibrava davvero. Qualcosa nella scatola ogni tanto si muoveva. "Non è possibile, è spenta, non funziona ancora!"

Eppure, sì, ecco, di nuovo quella vibrazione prolungata. La sentiva bene, ogni tanto. Sembrava una cosa viva, un gatto che fa le fusa.

Il tempo passò lentamente, fino a sera. Alla solita ora, anzi forse quel giorno un po' prima, arrivò la mamma. E poi il papà. Gli auguri, i baci, la cena speciale. La torta buonissima. Tutto molto bello, gli volevano molto bene.

Ma la scatola lo aspettava sul tavolo, al buio, e, ogni tanto, tremava. Il papà disse che, magari, non era stata spenta al momento della spedizione oppure che faceva parte delle nuove funzioni.

Ancora la telefonata ai nonni, l'ultima fatta con quella vecchia. Ancora gli auguri e la promessa di vedersi presto. I nonni avevano dei modelli vecchi, bisognava chiamare e aspettare la risposta dal telefono, come una volta.

Ora, finalmente, era arrivato il momento.

Con attenzione, quasi con timore, prese la scatola e la portò in salotto, in mezzo a loro.

Le mani tremavano e quasi non riusciva a sciogliere il nodo regalo.

La mamma lo aiutò, il nastro cedette.

Si aprì.

Eccola. Bellissima. Blu con note di azzurro. I bordi più scuri.

Doveva provarla. Per un momento, dopo aver tolto quella vecchia, rimase senza e provò una sensazione strana, di smarrimento e di vuoto. Ma subito indossò la nuova. Si adattava perfettamente alla pelle, al viso, alle labbra. Sembrava fatta per lui,

solo per lui. E vibrava, ora più forte, sembrava adattarsi ai movimenti e accompagnare ogni minima variazione. Quasi istantaneamente si collegò a quella dei genitori, alla sua banca dati, a tutte le parti elettroniche della casa. Usarla era facile, anzi, sembrava che fosse lei a seguire i suoi sguardi, la sua voce, i suoi pensieri.

Ecco la vera funzione nuova! Segue i pensieri. Questo diceva la pubblicità!

Basta pensare e lei esegue. Non più comandi vocali ma solo ordini con la mente. Bellissimo!

Domani a scuola sarebbe stato un successo.

Il sonno arrivò presto. Veramente aveva pensato di non riuscire a dormire quella notte, tanta era l'eccitazione della giornata. E invece arrivò un sonno dolce e tranquillo. Un lento, lieve cullare arrivava da lei, che non si era tolto per andare a letto.

Alla solita ora di nuovo quella vibrazione, questa volta delicata ma decisa. Era sveglio.

Ma non aveva impostato la sveglia. Come faceva a sapere a che ora si sarebbe dovuto alzare? Forse la mamma lo aveva fatto mentre dormiva?

La colazione era pronta.

"Grazie, proprio i miei biscotti preferiti e lo yogurt alle pere!".

La mamma era sempre fantastica, conosceva bene i suoi gusti.

"Me li hai chiesti ieri, mi è arrivato il tuo messaggio mentre facevo la spesa prima di rientrare a casa".

Non aveva mandato nessun messaggio per la colazione, ne era sicuro.

A scuola, all'ingresso tutti si voltavano. Quel modello era inconfondibile.

Una sensazione bellissima.

In classe, in un attimo, i compagni erano collegati. Ci si poteva scambiare di tutto. Filmati, foto, giochi nuovi. Ma lui non doveva più dare comandi vocali. Bastava pensare.

Terza ora. Fisica.

La professoressa era dura, severa, assolutamente contraria a questi nuovi modelli. Non permetteva a nessuno di collegarsi alla sua. Con lei si doveva parlare a voce alta, non si poteva usare l'amplificatore vocale che permetteva di parlare a voce bassa. Dava i voti sul registro, quello elettronico di una volta, che poi i genitori leggevano ancora sui telefonini o sul pc.

La sua voce era come lei. Secca, senza dolcezza, senza gioia.

"Io so la risposta!".

Sentiva le sue parole uscire dalle labbra, ma lui non voleva parlare. E poi, soprattutto, non sapeva la risposta. La professoressa aveva chiesto qualcosa alla classe, che riguardava la lezione del giorno prima. Ma lui non aveva studiato. Aveva aspettato e toccato la scatola, festeggiato, giocato, ma non aveva studiato. Ne era sicuro. E ora diceva a tutti di sapere la risposta! Che figura! Ma non voleva dirlo, voleva stare zitto.

La professoressa, dopo averlo guardato bene e con un disprezzo poco nascosto, lo invitò a parlare. E la risposta uscì, perfetta e chiara. Giusta.

La mattina proseguì così. Pian piano imparava a controllare le reazioni, ma sempre sapeva cosa dire e come dirlo. Veramente, lo sapeva lei.

All'uscita, prima di camminare verso casa, si guardò intorno. Di solito vicino ai giardini la incontrava. Quasi tutti i giorni. Un saluto, uno sguardo. Poche parole difficili da dire.

Ma oggi era diverso. Aveva una cosa bellissima da farle vedere.

Eccola, carina come sempre. Si avvicinava con la solita amica.

Appena arrivò più vicino si fermò. Di colpo. Come bloccata. Diventò rossa, poi cominciò a parlare. Ma la voce non usciva se non a stento. E poi, dopo un momento, scappò via.

E lui, da solo, poteva sentire i pensieri.

Quelli di lei. La confusione, la paura, la timidezza che esplodevano tutti insieme.

E quelli di lui. La gioia di rivederla, il tremore delle mani che diventa ansia, quella strana sensazione che non poteva spiegare.

E poi, di nuovo, quelli di lei che leggeva quelli di lui. E, sempre, quel lieve tremore.

In quel momento si accorse che non la aveva mai vista in viso.

Questo pensiero lo colpì come uno schiaffo. Non sapeva se fosse davvero carina. Il suo volto si vedeva sulle foto che postava sui social e che comparivano sul piccolo schermo ad alta risoluzione. E non aveva mai visto il viso dei compagni, della professoressa, degli amici al campetto.

Questi non erano pensieri suoi. Gli arrivavano così, a ondate. Pensieri nuovi, pesanti e duri.

Non aveva più visto il viso dei genitori, da mesi. Non aveva più visto il suo viso, se non quando si lavava al mattino ed alla sera.

Tutti erano senza viso.

Ritornò a casa, con fatica.

Subito davanti al suo ingresso, prima del giardinetto, c'era una pubblicità. Un grande cartello con una foto e una scritta:

"La maschera che ti salva dal virus, che ti accompagna nella vita. La maschera che fa tutto.

I tuoi pensieri non avranno limiti".

Provò, per la prima volta nella sua giovane vita, la voglia, potente, irrefrenabile, di vedere il volto della mamma.

DI SOLE E DI LUNA, UN AMORE STELLARE

Francesca Bracco, copywriter

Lei lo ascolta parlare attraverso quei mezzi da fantascienza, ormai imprescindibili dalla quotidianità degli umani, che permettono di vedersi, parlarsi, ascoltarsi, studiarsi, piacersi o non piacersi, tutto senza mai incontrarsi dal vivo.

Lei lo ascolta raccontare e intuisce che un filo magico, sottile, carezzevole, fruttuoso si è dipanato tra loro come un filo d'Arianna che aiuta a trovare la strada nel labirinto della vita: un filo invisibile, eppur così forte e vitale da togliere il fiato... Un filo che rimanda ad un altro pianeta, ad un'altra galassia, ad un altro universo.

Lei ne coglie i pensieri nascosti, ne decifra le vibrazioni più intime, ne accoglie i battiti del cuore; Lui, già in passato prode vincitore di mille battaglie intergalattiche e con ferite non solo fisiche nella sua armatura, la riveste di poesia, la scorta come un Cavaliere non solo spaziale, ma come Lancillotto del lago lungo i sentieri dell'oggi, promettendole cura, ascolto, attenzione e ogni giorno che passa la incanta con la profondità della sua anima.

Domani non importa, domani è strafantascienza: domani è il "non ancora", il futuro che non appartiene loro, ma che è tratteggiato dal linguaggio d'amore del "qui e ora" e diviene reale nei desideri del loro cuore.

Lungo i sentieri pennellati dalle sfumature della terra, dai raggi del sole e dai bagliori della luna, in un mondo fatto di deserti e città avveniristiche, Lui e Lei danzano abbracciati, con i piedi per terra e lo sguardo verso il cielo: tra le dolci colline toscane,

in una casetta di pietra con la porta di legno grezzo e le finestrelle con tendine ricamate, a sera accendono candele profumate, si accarezzano con oli di seta e volano oltre le stelle a scoprire un mondo tutto loro, inaccessibile ad altri che non sia il loro Noi.

Poi, un bel giorno, una gigantesca meteora dallo spazio più profondo squarcia l'idillio di questa vita incantata e prospetta nuovi scenari, spaventosi come marziani: malattia, diagnosi, intervento chirurgico, cure, controlli... Dietro la curva della stradina che si snoda tra i cipressi, vicino alla chiesetta avita e mai turbata, è presente in attesa un alieno, un essere di altri mondi, incomprensibile, inspiegabile, subdolo: pauroso, perché ignoto e inatteso.

Eppure, giorno dopo giorno, tra neuroni impazziti e raggi laser, si impara a conoscersi piano piano, si patteggia, si accoglie e si rifiuta, ci si chiede perché... Lui, Lei e l'altro. E poi, finalmente, lo si estirpa senza pietà, come la gramigna dalla terra buona, per riprendere il cammino del loro sogno: un campo coltivato pazientemente e con amore, dissodato, vangato, ben arato e seminato, poi rivoltato bruscamente e ora di nuovo pronto ad accogliere il seme.

La vita ritorna a scorrere più preziosa dell'oro, come il nastro luccicante di un fiume che lenisce le ferite, le trasforma in feritoie di luce e dona un nuovo senso al succedersi dei giorni: Lui e Lei, uniti come non mai, si ritrovano cambiati, cresciuti, ma sempre più profondamente innamorati e grati per il dono reciproco della gioia riconquistata e del pericolo scampato.

Il mostro, però, non se ne è andato del tutto: è nascosto in un buco nero, è dormiente, come l'antitesi della Bella

addormentata... pur sradicandolo, dopo mesi, anzi anni di pausa, si ripresenta più cattivo e beffardo di prima.

Che fare? Che dire? Come stare? Cosa sperare? Chi invocare? Come condividere?

Le domande di senso si susseguono senza sosta, come stelle cadenti che alimentano la sete di infinito e si fanno vortici magnetici in grado di convogliare le energie positive in un unico combattimento: schierate tutte le risorse psicofisiche per ricacciare indietro il mostro e sconfiggerlo una volta ancora, si apprestano spaventosi marchingegni di tortura medioevali, maschere come gabbie di ferro, che lasciano intravedere lineamenti stravolti, occhi sbarrati e tempie pulsanti in un setting da paura.

In più, una consapevolezza dolorosa e sfiancante: il combattimento del valoroso Cavaliere per stare con la sua amata non è finito, ma deve ancora affrontare fossati, cime tempestose, tempeste magnetiche... Invasioni aliene in una galassia di normalità, che aprono un tempo di debolezza, di scarsa energia, di paura di non farcela e di trovarsi nuovamente a tirare i dadi con la Signora in nero che nessuno vuole incontrare.

E quando finalmente, un anno dopo, Lui entra in quel marchingegno ipertecnologico che, imprigionandolo in uno spazio angusto con l'ordine di stare immobile, passa in rassegna ogni angolo nascosto degli organi interni, ecco che, pur senza meriti o demeriti, ne esce trionfante, con la Morte sconfitta e annientata: la sua spada ha infilzato il mostro, i suoi raggi laser lo hanno fulminato e polverizzato, nulla di maligno più si scorge tra gli anfratti delle caverne spazio-temporali.

Lui è sollevato e felice come un astro danzante, anche se stanco per la tensione che lo ha tenuto sveglio ora dopo ora; Lei è sollevata e felice perché Lui lo è, teneramente stanca come una luna sognante per averlo vegliato tutta la notte.

Esploratori di universi sconosciuti, astri luminosi del cielo sconfinato, resi immortali dalla vittoria sul mostro del cosmo, Lui e Lei sono, una volta ancora, pronti a riprendere la loro narrazione, che è sì di questo mondo, ma anche di mille altri mondi possibili, come le infinite declinazioni dell'amore che un po' è realtà, un po' è fantascienza... E non si esaurisce in una vita, ma si specchia e si rafforza nell'eternità della parola e del suo significato.

Una narrazione che, però, non è solo "parola", "frase", bensì energia pura che ricarica come in una pila, in una batteria al litio, e si irraggia come scia luminosa dall'unione sacra e sincronica delle loro anime: un abbraccio iperluminoso e fantaenergetico, che dona loro potenza e luce e a tutti la consapevolezza di un'unione che genererà sicura protezione.

Un amore stellare, piccolo nella maestosità dell'universo, astrale ed insieme infinito perché figlio e parte delle stelle, luminose, celesti e ricche di essenza di eternità.

LA CITTÀ SI STA SVEGLIANDO

Gisella Marino, medico in pensione

Era giunto il momento di partire. Non c'era altro da fare ed era tutto pronto da giorni.

Guidavo sicura. L'avevo già fatto parecchie volte, ma mai per andare così lontana.

Il grosso runabout* correva e c'era ancora luce, ma tra un po', dopo la porta, ci sarebbe stato solo il buio impuntato di stelle.

Da oltre 50 anni noi umani lottavamo contro quello che inizialmente era sembrato un virus. Avevamo impiegato alcuni anni a capire che quelle entità di pochi nanometri altro non erano che parte di un organismo enorme, alieno, con capacità adattative e replicative mai immaginate prima e che aveva preso il controllo della Terra.

All'inizio, dopo i tanti morti e malati che faticavano a guarire, vi era stato molto entusiasmo per i vaccini frutto di una analisi errata della causa del morbo. Le lunghe code di persone di ogni età che, con uno sforzo mai visto, si sottoponevano all'iniezione preventiva avevano veramente indotto alla speranza di un controllo della situazione. Non erano mancate contestazioni anche violente in nome di una ipotetica libertà individuale violata dall'obbligo vaccinale, ma tutto era sembrato filare liscio per qualche tempo. Si andava fieri della propria breve immunità nella speranza di riavere in dietro la vita di prima.

C'era stato da parte di tutti un errore di fondo che si era rilevato fatale. I paesi ricchi in Europa e in Nord America erano riusciti a proteggere gran parte della popolazione con seconde, terze e anche quarte dosi, poi all'infinito, quasi ogni anno. I

grandi continenti poveri avevano ricevuto poco o niente e l'Organizzazione Aliena si era intrufolata lì.

Aveva capito che la povertà era il grimaldello per scardinare l'intero pianeta e lo aveva fatto. Le ondate si susseguivano senza tregua. Le lettere greche erano finite da un pezzo per nominare le 'varianti d'interesse'.

Con il passare degli anni era apparso chiaro che solo l'isolamento garantiva un po' di sicurezza. La società era profondamente modificata. Si viveva ormai in enormi condomini con striminziti giardinetti ed ogni famiglia era diventata sostanzialmente autonoma nel produrre cibo, nell'istruzione dei giovani, nello svago. Si lavorava per ore senza tregua, da casa, in genere mangiando davanti allo schermo. Dovunque l'umanità viveva in solitudine. Il sistema economico e sociale era completamente saltato. I mezzi di trasporto quasi non esistevano più; solo automobili che si accalcavano per ore in strade intasate. Non c'erano più luoghi di svago; i giovani, abbruttiti dall'isolamento, solcavano le strade organizzati in bande che spesso si fronteggiavano tra loro.

Io, ormai in pensione da un po', avevo preso un brevetto di guida interstellare. Ed ecco una nuova opportunità. Quando ero giovane mi piaceva così tanto viaggiare...

Da qualche anno era stata approntata una enorme Piattaforma distante solo tre anni luce dalla Terra. Con i migliori scienziati insieme a gente di ogni provenienza si era riusciti a creare un'atmosfera respirabile, si produceva acqua e le piante idropoiche crescevano velocemente. Questa atmosfera dava luce continua perché non si orbitava intorno a nessuna stella. L'aria che si respirava, assolutamente salubre per noi umani e per i nostri animali, era invece rapidamente mortale per i

microalieni che, seppure accidentalmente trasportati, non resistevano che per pochi secondi. Il nostro pianeta rimaneva la loro terra di conquista.

Si era creata quindi la condizione per una migrazione di massa dalla Terra che rappresentava una soluzione per molti; come in passato il migrare nel nuovo mondo poteva offrire possibilità di una vita diversa. C'era lavoro a volontà e finalmente si era liberi dal contagio. Ci si poteva incontrare per cenare insieme, per ridere insieme e ricordare il passato. Un'opportunità per i giovani, una prospettiva serena per i vecchi.

Io, insieme ad altri avevamo scelto di guidare le navicelle che partivano a ritmo continuo dalla terra. Forse questo era il mio ultimo trasporto interstellare, pensavo che era il momento di restare sulla Piattaforma, vedere crescere i miei nipoti.

Avevamo passato la porta e da una settimana guidavo nel buio, senza scosse; non sentivo la stanchezza. Nel mio runabout c'erano oltre cento persone di ogni età, specie donne con i bambini.

Tutti erano silenziosi, qualcuno dormiva a turno. C'era il silenzio della stanchezza, della speranza.

Nello schermo vedevo avvicinarsi la Piattaforma, un puntino luminoso verde intermittente che si ingrandiva ogni minuto.

6 00 6 01 6 02

Mi svegliai di soprassalto; per qualche secondo mi guardai intorno senza riconoscere la stanza. Fuori buio e rumore della città che si sta svegliando. Ho il turno di mattina, mi devo

spicciare così posso dare il cambio un po' prima. Il collega della notte dell'unità COVID sarà esausto.

Settembre 2021

IL PRIMO GIORNO

Dottor Luigi Bellante, farmacista ospedaliero

Mi trovo in un ambiente protetto, così avevo pensato, con convinzione, fino a un certo momento che non posso dimenticare.

La mia base principale era una grande struttura in mezzo alla campagna.

Facevamo parte di un centro di ricerca che si occupava di fare delle rilevazioni ambientali.

Analizzavamo la qualità di aria, acqua e suolo.

Eravamo parte del personale di un famoso istituto che ci sovvenzionava.

L'istituto ci aveva selezionati rigorosamente, non si poteva far parte di quel centro senza essere puntigliosi, rigorosi e molto precisi.

I rapporti con le persone all'esterno della base non erano male, non si può dire che fossero "freddi", ma neanche che fossero particolarmente calorosi, forse si può dire che con la gente del luogo avessimo raggiunto una tacita intesa: loro erano educati e civili quanto basta, noi lo stesso. La nostra giornata alla base era decisamente routinaria, niente che venisse mai a distoglierci dal programma.

Il giorno si sviluppava all'incirca così: sveglia alle ore sei tutti i giorni, colazione alle 6 e 30, attività di ricerca fino alle 13, dalle 13 alle 14 pausa pranzo, alle 14 e 30 si riprendevano le attività e si concludeva tutto alle 21, dalle 21 e 15 la cena, un periodo di svago dopo le 23, alle 23 e 30 si andava a letto.

Tutti giorni molto simili tra di loro, ma non ci lamentavamo, le attività che portavamo a termine ci piacevano.

La nostra strumentazione scientifica era nuovissima e di altissimo livello, tutta la nostra apparecchiatura era sottoposta a controlli severissimi.

A pieni ranghi eravamo in 30, c'erano, alle volte, dei periodi di pausa, quando l'istituto, a turno, ci consentiva di ritornare alle nostre case.

A dire il vero, la nostra assidua frequentazione della base, alle volte, ci toglieva un poco d'interesse nel tornare alle nostre famiglie, la base stava diventando la nostra casa.

Avevamo anche una divisione del nostro gruppo che si occupava esclusivamente di tenere i rapporti con il mondo esterno.

Quanto di più avanzato nel campo della comunicazione era nostro.

Alle volte, anzi, degli strumenti che a noi sembravano ancora largamente funzionanti erano messi da parte dall'istituto, che con suoi ispettori provvedeva a controllare che tutto funzionasse al meglio. Noi non ce ne lamentavamo, se tutto quello che è nella base, pensavamo, funziona al meglio, il nostro lavoro è molto facilitato.

La nostra attività, in sintesi, era semplice, dovevamo presentare all'istituto dei rapporti sullo stato dell'ambiente circostante la base, due volte al giorno, fatto questo non molto altro c'era da fare. I nostri software gestionali erano talmente moderni e potenti che, alle volte, avevamo il dubbio di poter essere sostituiti da quei chip ticchettanti.

L'idea non ci spaventava, senza essere falsamente immodesti, sapevamo di poter fare bene la nostra attività, forse meglio degli altri gruppi distribuiti nel mondo, almeno così credevamo, ma non eravamo tanto sicuri dei nostri mezzi da essere schizzinosi se un PC ricontrollava i nostri risultati.

Errori non ce ne erano mai stati e se fosse successo i nostri software li avrebbero corretti. Tutto nella nostra base era sotto controllo, persino l'aria filtrata che respiravamo, anche se eravamo in una zona del mondo con un'aria decisamente più pulita di altri continenti.

Tutto, da ciò che mangiavamo a quello che indossavamo, solo per fare alcuni esempi, era impeccabile sotto il profilo della pulizia.

Tutti i giorni sembravano come quel primo giorno quando eravamo arrivati al centro di ricerca, tutti noi provenivamo da parti diverse del mondo, ma questo non ci aveva impedito di trovare da subito una buona coesione di gruppo, una volta che tutti, infatti, avevamo le stesse divise e gli stessi badge, eravamo tutti uguali.

Non esisteva neanche il problema della lingua, usavamo di preferenza l'inglese, ma nessuno si formalizzava se, chi non fosse stato di madrelingua, sbagliasse qualche parola, c'era competizione tra di noi per raggiungere i migliori risultati ma non reciproca invidia.

Arriva poi un giorno, come tutti gli altri, almeno così pensavamo, gli strumenti che di solito usiamo per comunicare taccono.

Pensiamo a una anomalia del sistema, anche se tutti i controlli che sono fatti costantemente sui nostri strumenti dovrebbero escludere questa eventualità.

Una parte della nostra squadra, come di solito capitava una volta a settimana, era andata fuori per fare dei campionamenti, ma non è ancora tornata e questo ci risulta strano, infatti rientra alla base quasi sempre entro due ore dalla loro uscita all'esterno.

Sono già passate quattro ore, di loro non c'è traccia, non rispondono neanche alle nostre ripetute chiamate, dentro le loro tute hanno tutti anche dei sensori di rilevazione dei dati fisiologici, anche quelli non danno segni di funzionamento, la cosa ci preoccupa anche di più, perché sono tutti collegati al satellite di rilevazione remota.

Di conseguenza dovrebbero essersi contemporaneamente rotte le loro radio a lunga gittata, mal funzionanti i sensori e interrotto il segnale satellitare?

Tre crash gravi di sistema dove mai, in 20 anni di attività, è successa anche una sola non conformità?

Tutto il nostro residuo gruppo alla base, 15 persone quel giorno, gli altri in ferie, a parte la già ricordata squadra di esplorazione e campionamento, comincia a provare le procedure di emergenza che ci sono state insegnate per il rischio batteriologico, chimico, fisico.

Tentiamo di collegarci con l'istituto, nessuno ci risponde.

Un problema tecnico anche lì?

Come ultima verifica monitoriamo tramite i nostri droni la città che è più vicina a noi, nessuno è rimasto per le strade, che tipo

di emergenza può averci portato a tutto questo? Non abbiamo neanche mai simulato una evenienza del genere.

Siamo dunque rimasti soli?

Possiamo andare avanti con le nostre scorte alimentari per altri cinque anni, senza necessità di rifornimenti.

Sono passati quattro anni e quasi 12 mesi da quel primo giorno, le scorte stanno per finire, come faremo se non siamo più usciti in questi anni all'esterno?

Il gruppo di esplorazione non ha mai fatto ritorno, tutto sembra immutabile, tempo e spazio.

Sento una voce fuori, chi può essere adesso?

La porta blindata della base sento che cede dai cardini, che ci succederà?

Inviemo, senza molta convinzione, un SOS secondo i canali consueti, ci risponderà qualcuno?

Non lo sappiamo-----



Panorama

IL GIURAMENTO DI IPPOCRATE

Medico pediatra

Molti anni fa, l'associazione "Pediatria per l'emergenza" organizzò un corso di addestramento, presso una caserma, per istruire medici ed infermieri ad affrontare le grandi emergenze. Per l'occasione, all'età di cinquantotto anni, andai in soffitta a recuperare il mio vecchio zaino da vagabonda, tutto impolverato. In una tasca, ritrovai una borraccia di alluminio arrugginita dal tempo e con una scritta: "Il mondo è in una bottiglia, il tappo nelle mie mani"; all'interno ritrovai le icone sbiadite di Albert Schweitzer e del più rivoluzionario Ernesto Guevara de la Serna, detto il Che, che in gioventù contribuirono alla mia decisione di diventare medico. Come un soldato, alle sette del mattino, mi presentai in caserma: tre giorni di addestramento per imparare ad affrontare le grandi emergenze. Tre giorni di grande impegno e tensione in cui ho imparato l'importanza di lavorare in squadra coordinandomi bene con i colleghi ed il direttore del triage. Nel cortile della caserma, la protezione civile aveva allestito per l'esercitazione le tende del "punto medico avanzato." Al termine dell'addestramento, ho pensato che in Italia, certi scenari difficilmente li avremmo vissuti, ma a fine dicembre 2019, le testimonianze che arrivavano da Wuhan proiettavano sui nostri schermi televisivi immagini terrificanti dove i "punti medici avanzati" e le tende della protezione civile erano entrate a far parte del paesaggio urbano e quel virus incoronato avrebbe presto avuto il sopravvento in tutto il mondo, sterminando vite ovunque e trasformando la nostra vita quotidiana in una clausura collettiva ed il mondo esterno in un deserto urbano. Anche il nostro piccolo ambulatorio pediatrico, che solitamente per la vivacità dei bambini e la

popolazione multietnica, ricordava un mercatino sudamericano, era deserto e silenzioso. Agli inizi nessuno sapeva cosa fare. Ogni bambino con la febbre veniva accompagnato con la sua mamma dai volontari del 112 in ospedale per eseguire un tampone. Per la risposta erano necessarie almeno quarantotto ore, ma fortunatamente, l'epidemia si rivelò meno aggressiva nei bambini, mentre per le persone anziane il virus diventò presto un killer e molti medici, alcuni miei amici, hanno pagato con la vita la fedeltà al giuramento di Ippocrate. Le classifiche patologiche infantili con la chiusura delle scuole e degli asili nido sembravano scomparse e la nostra assistenza medica iniziò ad essere prevalentemente telefonica o telematica. Ci preoccupava la povertà nascosta di molte famiglie non soltanto di origine straniera ma anche italiana. Cercavamo di raggiungerle con i servizi territoriali e le associazioni di volontariato assicurandoci che non mancassero mai, nelle case dei bambini, i beni di prima necessità. In ambulatorio lavoravamo a turni in solitudine. Il cartello pubblicitario di un film, appeso alle pareti della sala d'aspetto del nostro ambulatorio e poi rimosso per far posto alle illustrazioni di paesaggi autunnali, lasciava intravedere la scritta: "La grande fuga". Quella frase descriveva bene la vita degli ambulatori pediatrici in quel periodo. Ricordo il telefono acceso giorno e notte per rassicurare i genitori impauriti ed i messaggi via "Whatsapp" che si susseguivano ininterrottamente. A volte, ma sempre più raramente, visitavamo a casa qualche bimbo, dopo la certezza di un tampone negativo. Ci vestivamo come dei palombari ed i bambini ci guardavano, nascondendo dietro un tenero sorriso, un pianto represso. Ricordo il mio desiderio di trasformarmi nella fatina Trilly per raggiungere la casa di ogni bambino, aprire le sue finestre e con un colpo d'ali aiutarlo a volare nell'azzurro del cielo, oltre le città deserte, verso un'isola senza virus, la famosa

“isola che non c’è”, ma che tutti i bambini grazie a Peter Pan, alla fatina Trilly, a Wendy ed i suoi fratellini conoscono. Tutti lassù, dove i colori del mondo sarebbero apparsi più magici ed avventurosi, nell’attesa che un vaccino avrebbe ricolorato e rianimato di vita il nostro bellissimo pianeta. (Trilly 54)



La grande fuga

CIELO PLUMBEO

Eleonora, psicologa

...Sarebbe uno di quei film in cui sopravvivono solamente poche persone, che si sentono costantemente minacciate da nemici presenti ma non tangibili ed armati fino ai denti, perché in grado di colpire sia fisicamente sia psicologicamente, condizionando e stravolgendo abitudini e qualità di vita. Il tutto avvolto da un'atmosfera cupa, circondata un cielo plumbeo o, meglio, dalla nebbia.



VIRANDIA

Daniela Alampi, medico rianimatore

C'era una volta Virandia, una galassia piccola piccola, ma così piccola che nessuno poteva vederla. La piccola galassia godeva di questa invisibilità che la metteva al sicuro da guerre ed invasioni.

I suoi abitanti non dovevano preoccuparsi di nulla. Avevano cibo e mezzi in quantità, bastavano a loro stessi. Lo avevano fatto per secoli e lo avrebbero fatto ancora per molto tempo, sopravvivendo ad altre galassie.

Re Saro XVIII governava mantenendo pace e prosperità come in una favola. Lo aiutavano nel compito i suoi cavalieri, prodi soldati scelti fra tanti per la loro spiccata vocazione alla Pace. Fra loro, emergeva per grado il principe ereditario, Saro XIX, capitano della Guardia Reale.

Nonostante tutto, però, il giovane principe era triste. Non riusciva a godere del clima lieto e armonioso di Virandia, non apprezzava il colore dei fiori né quello del cielo, non percepiva l'aroma del cibo servitogli ma soltanto il caldo delle cucine.

Saro XIX si sentiva soffocare da tanta serenità.

Strano a dirsi, gli mancavano le guerre, i coraggiosi eroi protagonisti dell'antica storia delle Galassie, gli mancava il brivido scatenato dal pericolo, il sacrificio perpetrato in nome della conquista.

Era circondato da un popolo sereno ma noioso, volti noti e gentili ma anonimi ai suoi occhi, si sentiva prigioniero. Prigioniero di una favola!

Mordeva il freno per governare a modo suo, all'altezza dei tempi gloriosi che il Re sembrava avere dimenticato.

Una mattina, affacciato alla finestra della sua stanza in cima alla torre, vide un giovane soldato che si aggirava intorno alla Residenza Reale, guardingo e furtivo.

Piccolissimo, come tutti nella galassia, ma tanto rumoroso da attirare la sua attenzione. Guardando meglio il principe si accorse che il soldato cercava un nascondiglio dove trovare riparo da una sezione della Guardia Reale che lo stava inseguendo.

Incuriosito da tutto quel trambusto e finalmente scosso dal suo abituale torpore decise di accoglierlo nella sua torre.

«Perché stai scappando soldato?»

Il tono di voce faceva intendere complicità più che rimprovero, così il giovane rispose.

«Mio capitano...Principe...ho cercato di prendere una Capsula Volante.»

Confessò senza vergogna.

«Lo sai che non è concesso a nessuno lasciare Virandia»

«È vero ma io volevo raggiungere Umania, la Grande Galassia»

Saro XIX non riusciva a crederci! La Grande Galassia, il sogno di tutti i suoi antenati, il viaggio proibito. Umania, qualcosa che si situava a metà fra mito e leggenda.

«Esiste davvero?»

«Certo che esiste! Ed è bellissima, piena di cose che noi non abbiamo mai visto! Un mondo nuovo, che noi potremmo conquistare senza troppo sforzo, farlo nostro e diventare ancora più felici!»

«Il Re mio padre non sarebbe contento» Obiettò perplesso.
«E poi, come potremmo conquistare la Grande Galassia senza un esercito?»

Era già avvinto dal piano.

«Forse Sua Maestà non lo sa, ma ai confini del nostro mondo, isolate dal resto del popolo, vivono le Genti Mutate che accetterebbero volentieri il compito.»

«Sono reietti, traditori dei più alti valori che noi, Guardia Reale, dobbiamo difendere.»

Cercava di convincere sé stesso, prima che l'altro.

«La Guardia Reale ha una storia di valore e conquista alle spalle. Eravamo guerrieri prima di diventare un inutile orpello. Le Genti Mutate sono contrarie alla piatta vita della nostra galassia e fremono per nuove occupazioni.»

Saro XIX sapeva che avrebbe dovuto consegnare il soldato, reo di tradimento, e sedare i rivoltosi ma quelle parole avevano solleticato il suo orgoglio e, in realtà, rispecchiavano il suo pensiero.

Decise così di sfidare il Re.

«Voglio aiutarti, andiamo a riprenderci il nostro posto fra le Galassie.»

Il principe diede uno sguardo intorno a sé, alla sua stanza, ai suoi abiti. Avrebbe dovuto dire addio a tutto, ne era consapevole. Addio al re, suo padre, addio al Regno, addio a Virandia.

Gli pesava tutto questo ma il desiderio era troppo forte. Così indossò la sua armatura, pose la corona sul capo e seguì il soldato ribelle attraverso i labirinti sotterranei, superando con facilità gli sbarramenti grazie al suo lasciapassare. Nessuno temeva il male dal Principe, il Capitano Reale non avrebbe certo recato danno alla piccola galassia.

Così il duo arrivò nel territorio delle Genti Mutate e, tutti insieme, rubarono una Capsula Volante sotto il naso della Guardia Reale.

L'inizio dell'avventura fu tumultuoso.

Appena usciti dall'atmosfera di Virandia, si stagliò imponente davanti a loro Umania, la Grande Galassia. Erano ancora a bocca aperta per lo stupore quando un'ombra gigantesca si proiettò sopra la Capsula Volante. Il principe e la sua truppa si sentirono scuotere forte, sballottare e poi si ritrovarono proiettati in un lungo tunnel umido.

Lo attraversarono in un soffio, sbattendo contro lunghi fili dai quali gocciolava materiale giallo e vischioso, fino ad arrivare nel mare della Grande Galassia.

Un mare che si divideva in mille lingue liquide, aprendo la strada ad altrettante direzioni. Seguirono la via più breve, iniziando un viaggio fantastico attraverso un mondo pieno di suoni nuovi, amplificati alle orecchie del principe. Un nuovo sole, finalmente luminoso, la vita fuori dalle mura della sua piccola galassia. Alberi, animali enormi (o erano piccoli loro?). Al principe tutto sembrava più bello. L'acqua più dissetante, i

colori più intensi. Il vento sulla pelle, la luce nel cuore. Riscopri i suoi sensi meravigliosamente risvegliati da quella nuova realtà. Niente era come nella piccola galassia invisibile al mondo.

I giorni trascorsi fino ad allora gli apparivano vuoti, incapaci di suscitare nostalgia. Avrebbe potuto viaggiare all'infinito per quelle strade, rimanere per sempre nella Capsula.

Stava viaggiando, stava vivendo!

Crash!

Un sordo rumore alle spalle lo aveva fatto girare. Le Genti Mutate erano uscite dalla Capsula danneggiandola e si erano riversate selvagge lungo le strade della Grande Galassia. Si ammassavano nelle bolle di ossigeno della riserva aerea della Grande Galassia, divorandole dall'interno. Nuotavano nel rosso mare rendendolo torbido e più scuro con i loro umori. Stavano conquistando!

Il principe ancora non capiva cosa stesse succedendo. Così la Realtà decise di fargli visita, armata del suo più crudele pennello, e dipingere per lui uno dei suoi paesaggi maggiormente riusciti, un filo di fumo lontano...

Un sorriso comparve sul volto del principe mentre la Capsula si avvicinava al fumo. Nella sua fantasia la conquista era fatta di onori e festeggiamenti. Ricordi legati ai falò per festeggiare la bella stagione, le tavole imbandite per le cene all'insegna dell'allegria e dell'incoscienza amplificate dal buon vino.

Invece, tutta quella confusione aveva permesso agli abitanti della Grande Galassia di intercettarli e capirne le reali

intenzioni. Ma era troppo tardi. Piccoli e invisibili erano stati sottovalutati.

Più la Capsula si avvicinava, più l'aria si faceva densa, calda. Respirare diventava difficile.

Non era una pira giocosa quella che li aveva attirati. Erano campi sterminati, case distrutte... l'eco della guerra. I nobili cavalieri della Grande Galassia giacevano inermi, le dame in lacrime sui loro corpi sfigurati. Le armature, un tempo robuste e lucenti, erano ricoperte di terra e sangue. I bei vestiti, fatti per i balli, trascinati nella polvere.

Le Genti Mutate erano un'orda irrefrenabile.

Un suono fastidioso, altalenante, feriva le orecchie. Tifoni di aria irrespirabile investivano la Capsula sempre meno solida.

«È questa la conquista che mi avevi promesso?».

Saro XIX urlava per sovrastare il frastuono verso il soldato rimasto gli accanto.

«Sì, io ho mantenuto la promessa. Questa è la nostra natura principe»

«Ma non era quello che volevo»

«Sua Maestà voleva la gloria, era stanco di vivere in una favola che non sentiva sua.»

«Io volevo essere speciale...»

«La guerra ha sempre un prezzo mio Capitano, e lo sai anche tu. È pericolosa, fa male, distrugge vite...»

Gli parlava allontanando la Capsula e loro dalla venefica pira.

Poi imboccarono la strada per la via dell'oro, veicolato da due calici sbreccati dai loro affamati guerrieri. La strada sembrava dimenticata, niente più oro liquido a bagnarla, soltanto nuvole di polvere. Ammassi di detriti impilati creavano muri difficili da aggirare anche per loro.

Umania avrebbe ceduto all'avanzata dell'esercito di Virandia ma il Principe, adesso pronto per il suo compito, sapeva che non avrebbe più rivisto la sua piccola galassia.

Nessuno di loro sarebbe tornato indietro.

10 PAROLE PER UN RACCONTO CON FINALE A SCELTA

Laura Zona

L'**almanacco**, aperto alla pagina del 31 dicembre 2020, giaceva, abbandonato, sulla scrivania disordinata. Appuntata, con una scrittura svolazzante, c'era la parola "**volare**". Scorrendo, all'indietro, ogni pagina dell'almanacco conteneva una parola. Una diversa per ogni giorno.

Scrivevo al mattino, appena sveglio. Per non dimenticare. Una **consegna** data, anni prima, dal mio psicanalista: tracciare il filo conduttore dei viaggi onirici. Notte dopo notte. Una consegna che avevo perseguito con puntualità e determinazione. Alla ricerca spasmodica dei pezzi di me che si erano sparpagliati chissà dove. Forse proprio nei **sogni**.

Per i vicini ero un tipo strano. La mia **riservatezza** metteva disagio. Scambiata, da sempre, per rifiuto ad entrare in relazione con il mondo. In realtà si trattava di una maschera, che indossavo per nascondere la mia profonda inquietudine. Il significato della parola inquietudine è "quiete in movimento". Senso, spesso travisato da un'apparente accezione negativa. Per me, si trattava di uno stato di perenne ricerca, frenata dalla convinzione di non poter uscire dai miei limiti. Imposti dalle barriere dell'educazione ricevuta. Intrisa di divieti e di paure.

La scrittura rappresentava l'unica via di fuga. Un **ponte** sicuro. Per superare il fiume di ostacoli, frapposti tra la vita quotidiana, rinchiusa dentro la scatola asfittica della mia vita, e l'universo della fantasia. Nei tratti della calligrafia, morbidamente ondeggiante, un esperto sarebbe stato in grado di cogliere l'immenso **desiderio** di libertà che sentivo nel cuore.

Quel dannato 2020 era stato un anno controverso, a causa della pandemia. Contrassegnato da isolamento e depressione per la moltitudine. Per me, invece, così abituato a vivere appartato, non faceva alcuna differenza. Anzi: il silenzio forzato in cui era piombata la città, mi permetteva di pensare meglio.

La parola, scritta il mattino dell'ultimo giorno dell'anno, racchiudeva l'irrefrenabile volontà di cambiamento. Non potevano capirlo i miei due **gatti**, per i quali avevo riempito di crocchette diverse ciotole, allineate in cucina. Sapevo perfettamente quanto sono animali indipendenti. Terminato il cibo, se ne sarebbero andati a cercarlo altrove. Dimenticandosi di me. Nessuno si sarebbe preoccupato della mia assenza.

Perciò infilai le vecchie **scarpe**, dalla suola un po' consumata. Comode a sufficienza per affrontare un lungo cammino. Indossai la giacca pesante, al cui interno, protetti in una tasca, avevo sistemato tutti i risparmi ritirati dalla banca. "Non si sa mai...", pensai.

Leggero e, senza pensieri, uscii sulla strada deserta, lasciandomi alle spalle la casa e tutti i ricordi.

PRIMO FINALE

L'autostop non è così male. Si possono fare incontri originali. L'autista era danese. Amava viaggiare. Con il suo pesante mezzo, aveva attraversato l'intera Europa e il Nord Africa, in particolare. Contava parecchi amici, laggiù. Nulla accade per caso.

Sceso dal tir, osservai il cielo. Nuvole bianche, sempre più fitte, correvano veloci sulla città. Spinte dal vento che spirava dal mare. Faceva freddo. Un freddo pungente, che annunciava la

neve. Dovevamo fare in fretta, per non dare nell'occhio. Infilarsi in un container non era un problema. Difficile, invece, resistere ad un viaggio di due ore chiuso in quel cassone. Dentro ad un cargo inospitale, in volo sul Mediterraneo. "L'aria è preziosa come la vita...". Un attimo di terrore attraversò la mia mente. Ero sicuro di ciò che stava facendo? Consegnavo il denaro e, soprattutto me stesso, nelle mani di uno sconosciuto. Un gioco davvero pericoloso, ma al quale non potevo più sottrarmi. "Due ore sono niente, a fronte dell'angosciosa eternità che sto vivendo". La verità balzò fuori, improvvisa. Mi spinse dentro al cassone, con violenza. Il cuore batteva all'impazzata. Poi il coperchio si chiuse, lasciandomi solo nel buio.

Il sole stava nascendo. Con i suoi primi raggi incandescenti, disegnava la linea dorata del paesaggio sabbioso. Seduto, davanti alla tenda bianca, osservavo lo spettacolo dell'alba. L'accampamento era in fermento, i beduini si preparavano per il viaggio. Lungo la pista sinuosa che attraversava il deserto, verso la grande oasi lussureggiante.

Ormai ero certo. Non c'erano più parole da segnare sulle pagine di un almanacco. Solo tempo e spazio da vivere. Il mio viaggio nella libertà era appena cominciato.

SECONDO FINALE

Leggero e, senza pensieri, uscii sulla strada deserta, lasciandomi alle spalle la casa e tutti i ricordi. Il luogo dell'appuntamento distava parecchi chilometri, ma avevo a disposizione l'intera giornata per raggiungerlo. Dovevo solo cercare di evitare i centri abitati, per non destare l'attenzione di qualche pattuglia in perlustrazione. In quella giornata festiva, nessuno doveva muoversi da casa. Appena possibile, deviai su un sentiero di campagna che portava verso la collina. Prima di inoltrarmi

nel bosco, feci tappa al cimitero. La cappella era, come sempre, aperta ai visitatori. Entrando, i passi risuonarono nella piccola navata, silenziosa. Vicino all'altare trovai la cassetta delle offerte. Estrassi dalla giacca l'involucro con il denaro e, lentamente, introdussi tutte le banconote attraverso la bocchetta. Non sarebbero più servite. Sicuramente, il parroco, uomo per bene, ne avrebbe fatto buon uso. Mi fermai qualche istante sul sagrato della chiesetta, respirando l'aria frizzante di quel primo mattino dell'anno.

Loro erano stati chiari, ma la decisione era mia. Niente e nessuno doveva condizionarmi. Se volevo cambiare vita, dovevo accettare di volare lontano. In circostanze davvero straordinarie.

Ripresi il cammino, pensieroso. Inoltrandomi nel bosco, la vegetazione, avvolta nel sonno invernale, lasciava intravedere il lago sottostante. Dall'alto della collina il paesaggio appariva davvero bello. Un'immagine da cartolina. Valeva la pena di fissarlo nella memoria, perché non l'avrei mai più rivisto. Al punto di biforcazione del sentiero, deviai, in discesa, per raggiungere le sponde del lago. Le sue acque, solitamente di un bel verde acceso, rispecchiavano, invece, il cielo plumbeo che lo sovrastava. C'era un silenzio tombale. Come se tutti gli animali avessero deciso di rimanere rintanati nei loro rifugi. Solamente lo scricchiolio dei passi, sulle foglie secche, rompeva la strana atmosfera. Costeggiavo, per un lungo tratto, la riva frastagliata. Poi ripresi il sentiero, superando un'altra collina, caratterizzata da vecchi terrazzamenti un tempo coltivati a vite. Finalmente, si palesò la conca. Sceso l'ultimo pendio, raggiunsi la parte pianeggiante, costellata da una serie di cumuli disposti a cerchio. Assomigliavano a piccole dune, ricoperte di ciottoli di media grandezza. Un luogo davvero particolare. Sicuramente indecifrabile. Mi fermai al centro del cerchio, scrutando

il cielo nuvoloso. Nessun segnale da lassù. Non rimaneva che attendere. In quella giornata di pieno inverno, il buio sarebbe calato presto. Qualcosa doveva succedere.

Le ore passarono e la temperatura si abbassò. Stretto nella giacca, intorpidito per il freddo, stavo per addormentarmi, quando la luce, improvvisa, squarciò il cielo. Un cono luminoso, di colore bluastrò, scese sul punto preciso nel quale mi ero coricato. All'interno del cono, un potente raggio traente mi risucchiò verso l'alto. Una nebbia densa aveva avvolto l'intera conca. La luce roteò, per qualche istante. Poi, così com'era venuta, scomparve nell'oscurità. Dalla vicina borgata, qualcuno notò lo strano bagliore nel cielo. Non erano nuovi a simili avvistamenti. Nei racconti degli anziani, si parlava di strani visitatori, atterrati nella conca vicina. Qualcuno azzardava che si trattasse di extraterrestri. Nessuno poteva immaginare ciò che era appena accaduto. Nessuno mi avrebbe cercato in quel luogo. Era ciò che desideravo: non lasciare traccia. Loro mi avevano accontentato. Ora potevo volare a bordo di un'astronave negli spazi infiniti dell'universo.

TERZO FINALE

Camminai di buona lena per raggiungere il luogo del misfatto. Lo chiamavo così, sapendo che si trattava di una cosa davvero brutta. Purtroppo, non potevo farci niente. Tutto sembrava scritto, in modo definitivo, per me. La mamma, da piccolo, continuava a ripetermi che il mondo è pieno di gente cattiva. Guardando la televisione, me ne convinsi al punto tale da iniziare a progettare armi per conto mio. Il Politecnico mi diede una mano... il resto lo fece la mia creatività. Con ottimi risultati: guadagnavo un sacco di soldi, standomene rintanato nel

mio piccolo laboratorio sotto casa. Al sicuro. Protetto da tutto. Cosa volevo di più?

Il giorno del mio cinquantésimo compleanno, accesa la televisione, vidi il filmato in cui un bambino moriva per l'esplosione di una mina anti-uomo. Per la prima volta, mi resi conto che qualcosa non funzionava nel mio lavoro. Rimasi bloccato. Senza parole. Cosa avevo visto, fino ad allora, in quella scatola parlante? Quale orrore, aveva prodotto la mia mente? In realtà, il bambino saltato per aria ero io. Insieme a lui, scoppiarono tutte le mie convinzioni, precipitandomi in una crisi profonda.

Seguii il consiglio dello psicanalista, che mi aveva in cura da diversi anni. Conservavo una pila di almanacchi, pieni di parole scritte, puntualmente, ogni mattina. Dovevano aiutarmi a ritrovare me stesso. In realtà, ciascuna mi fece comprendere d'essere stato, semplicemente, un vigliacco. Preso dalla paura del mondo e della vita. L'ultima parola scritta, era l'unica vera: volare... volare via da tutto per risolvere il dramma. La soluzione era molto semplice. Pianificai, fin nei minimi dettagli, il misfatto. L'angolo scelto si trovava nel fitto della boscaglia, in mezzo ai rovi. Nessuno avrebbe sentito lo sparo. Il mio cadavere si sarebbe decomposto, scomparendo rapidamente nella terra umida. Ero pronto, con il dito sul grilletto, quando lo vidi spuntare davanti a me: bianco, brutto, un muso lunghissimo e il corpo tozzo. Mi puntò con due occhi neri, vivaci, e si mise ad abbaiare. "No...non è possibile!" esclamai, stupefatto. Per un istante, mi balenò l'idea di farlo fuori insieme a me. Avevo messo un secondo colpo in canna, per sicurezza, ma la voce femminile, in rapido avvicinamento, mi fece desistere. "Tobia... Tobia...dove sei finito?" gridava la donna. Quel maledetto cane si era inchiodato davanti a me. Non mi mollava, con lo sguardo, continuando ad abbaiare. Ero in suo potere,

purtroppo. Qualsiasi movimento mi sarebbe stato fatale. Rimasi immobile. Quando lei riuscì ad arrivare, facendosi largo in mezzo ai rovi, mi trovò con la pistola in mano e lo sguardo attonito sull'animale. "Tobia... ma che ti è preso?" disse la donna, mentre agganciava il guinzaglio al collare. Poi, alzò lo sguardo su di me, guardandomi con sorpresa. "Paolo..." il silenzio calò, improvviso, in quell'angolo del bosco. "Che ci fai, qui... con quella cosa in mano?" "Primo: come poteva conoscermi quella donna? Secondo: proprio in quel momento doveva arrivare la bestiaccia? Terzo: cosa potevo fare?". Fu la rapida sequenza di pensieri che attraversò la mia mente. "Tobia! Seduto!" disse la donna, richiamando il cane. "Non temere... Incute timore ma, in realtà, è buonissimo... Segue solo il suo istinto di cane da riporto... E tu eri la sua preda!" la frase fu accompagnata da una risata che mi destabilizzò. "Ma chi è costei che ha il coraggio di ridere in un momento così tragico?" dissi fra me, piuttosto infastidito dal suo sguardo. Avevo la sensazione che mi stesse facendo una radiografia. "Ma... tu, Paolo, sei sempre uguale!" ebbe il coraggio di aggiungere. "Sembra quasi soddisfatta di avermi trovato...Che beffa!" pensai, stizzito. Il mio piano era miseramente sfumato. "Mi riconosci? Sono Marinella... Eravamo compagni di scuola alle medie e al liceo... Non ti ricordi di me?". Continuò lei, senza lasciarmi il tempo di ribattere. "Posso invitarti a bere un caffè? La casa dei miei è poco distante, proprio alla fine della borgata... Vicino al sentiero che porta nel bosco... Sai, i miei genitori sono mancati quest'anno, di Covid, ed io sono tornata per mettere tutto in vendita...Tobia era il loro cane... Non so che ne farò di lui... Io abito fuori Roma...Vivo con i miei figli... Gestiscono un bagno a Ostia...Che bello rivederti..." Parlava a raffica. Non riuscivo a pensare. La seguii come un automa, stordito. Improvvisamente mi ricordai di lei...rividi tutte

quelle ragazze che mi inseguivano, per la strada. Fuggivo, impacciato e spaventato. Mi nascondevo, per paura dell'amore.

Entrato in casa, sedetti al tavolo di cucina. Tenevo la pistola in grembo. Continuava a parlare, mentre preparava il caffè. "Penso che, anche un bicchierino di grappa, ti faccia bene... Sei così pallido...Ho qui una bottiglia conservata dal mio papà, te la faccio assaggiare...". Mi porse il bicchiere ed io lo trangugiai. Bruciava nello stomaco. Scaldava la testa. Ne bevvi altri due, mentre l'ascoltavo. La testa girava, ma mi dava forza. Non so perché, più la guardavo, più mi ricordavo che, allora, anche lei mi piaceva. Aveva un sorriso disarmante e la sua risata metteva allegria. "Eri bellissimo...cioè... non è che adesso sei diverso...anzi, sei sempre uguale..." il suo sguardo incantato mi metteva soggezione. "Ero innamorata di te... tutte lo eravamo... Ma tu non mi hai mai degnata di uno sguardo... Scappavi, quando mi vedevi... Poi il tempo è passato, ho incontrato Antonio...un ufficiale dell'esercito. Si trovava, qui vicino, per un'esercitazione militare. Ci siamo conosciuti in discoteca e...mi sono sposata. Era di Roma. Sono stata davvero felice con lui. È morto, improvvisamente, al ritorno da una missione in Kosovo...non ho mai saputo cosa sia successo...quei maledetti proiettili all'uranio impoverito...". Si fermò, un istante, colta dall'emozione. Sembrava aver tenuto dentro quelle parole per tanto tempo. Non so perché, ma balzai, di scatto, dalla sedia e l'abbracciai. "Perdonami...perdonami...perdonami..." continuavo a ripeterle. Avrei spaccato il mondo, tanto grande era la rabbia che cresceva in me. "È tutta colpa mia, se lui è morto!". Pronunciai quelle parole, disperato. Poi, d'improvviso, la baciai. Quasi con violenza. Non mi rifiutò. Anzi. Qualcosa in lei mi diceva di continuare.

Mi svegliai, nudo, nel letto vuoto. Non capivo dov'ero. Forse avevo sognato. Era rimasta, però, la bellissima sensazione di aver volato. Finalmente libero, dopo tanto tempo. Quando la vidi arrivare, sorridente, mi resi conto di quanto fosse giovane e bella. Come al tempo dei nostri diciotto anni. Portava un vasoio, pieno di cose buonissime da mangiare. Lo appoggiò sul comodino e si sdraiò accanto a me. Mi diede un bacio, dolcissimo. Al centro del mio petto, la rigida matassa che, da sempre, tenevo al posto del cuore, si stava sfilacciando. Finalmente, potevo permettermi di lasciare entrare aria nuova nella mia anima. Le accarezzai il viso, grato per il dono ricevuto. Sapevo, però, di doverle chiedere dov'era la pistola, ma temevo, per questo, di farle del male. Ho capito, con il tempo, che le donne sanno sempre tutto. Guardandomi negli occhi, come se mi leggesse dentro, Marinella aggiunse “È finita nello stagno...tanto non ti serve più”.

Ringraziamenti

Questa raccolta di storie nasce dalla volontà di ritrovarci e rinsaldare lo scambio delle esperienze di medicina narrativa, e di riunirci in un tempo di sconvolgimento, ma anche di nuova costruzione, portato dalla pandemia di Covid-19.

Ringraziamo tutti gli autori delle narrazioni al tempo del Covid, poesie e racconti di fantascienza, che con generosità hanno messo a disposizione il loro vissuto e la loro creatività per questa raccolta corale di voci.

Ringraziamo tutti i 218 partecipanti di queste prime dieci edizioni del Master in Medicina Narrativa Applicata; ognuno di loro ha contribuito alla crescita della rete preziosa di professionisti che abbiamo avuto l'onore di vedere nascere e crescere.

Il gruppo dell'Area Sanità e Salute di ISTUD

ISTUD Sanità e Salute

Tel. +39 (0) 323 933801

E-mail: areasanita@istud.it

www.istud.it - www.medicinanarrativa.eu