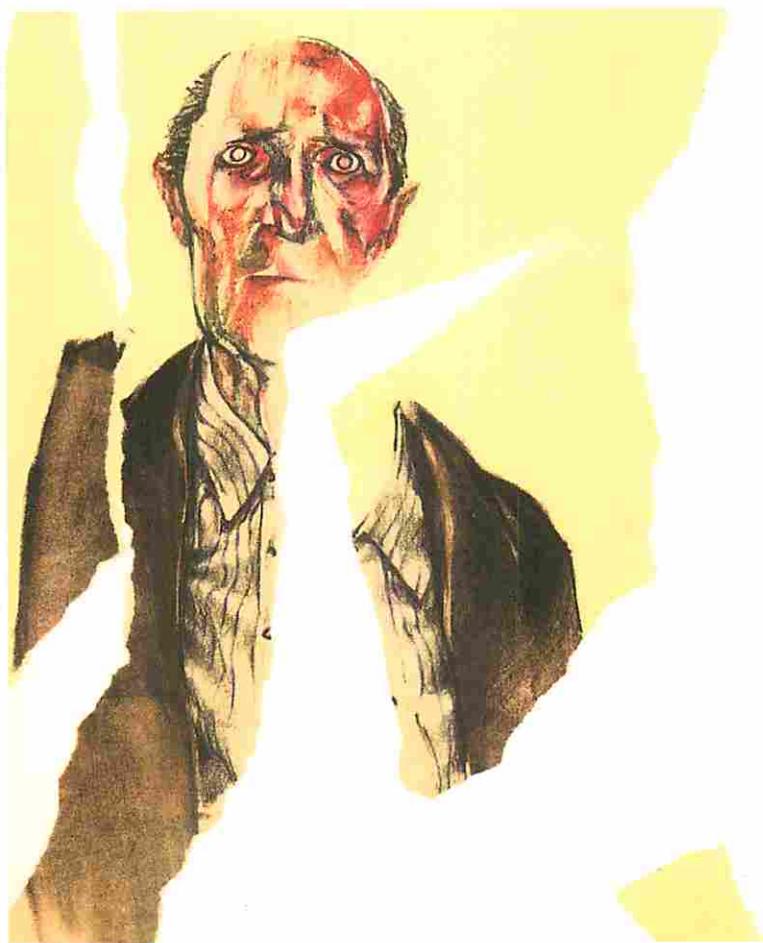


RENATO BOTTURA  
IL TEMPO  
DELLA CANIZIE

VIAGGIO CON STUPORE NELLA VECCHIAIA



prefazione di FRANCESCO MARIA ANTONINI  
introduzione di ANTONIO GUAITA

**Guaraldi**  
SAGGI PERCORSI  
& OLTRE

# PERCORSI DEL DISAGIO

A cura di Maurizio Focchi

Consulenza scientifica del prof. Gian Paolo Guaraldi  
Direttore Clinica Psichiatrica dell'Università di Modena

Prima edizione: ottobre 1995

© 1995 by Guaraldi/Gu.fo Edizioni S.r.l.  
Via Covignano 302, 47037 Rimini, tel. 0541/752218  
ISBN 88-8049-064-8

Renato Bottura

# IL TEMPO DELLA CANIZIE

*Viaggio con stupore nella vecchiaia*

prefazione di Francesco Maria Antonini

introduzione di Antonio Guaita

Guaraldi

## Indice

- 7        *Prefazione* di Francesco Maria Antonini  
9        *Introduzione* di Antonio Guaita

### IL TEMPO DELLA CANIZIE

- 15        **I. Quale identità dell'uomo vecchio?**  
Una riflessione a tutto campo su questo straordinario  
fenomeno che è l'invecchiamento umano
- 37        **II. I giovani-vecchi**  
Le immense potenzialità di una età da riscoprire
- 62        **III. I vecchi-vecchi**  
La fatica e la quotidianità della decadenza
- 115       **IV. La vecchiaia e alcuni grandi temi**  
Una ricognizione panoramica  
di alcuni spunti gerontologici
- 132       **V. L'anziano e le altre età**  
L'ineludibile necessità  
di un'integrazione generazionale
- 144       **VI. Perché non sognare un po'?**  
Utopia e realtà possono andare a braccetto
- 161       **VII. Le speranze e le ipotesi gerontologiche**  
Il futuro organizzativo, culturale,  
speculativo è già presente

## *Prefazione*

di Francesco Maria Antonini

(Professore emerito di Geriatria e Gerontologia - Università di Firenze)

*Sono "maturo" da molti anni (ne ho 75), frequento e curo anziani da almeno un cinquantennio.*

*Ho fatto crescere la Gerontologia con la prima cattedra, il primo insegnamento, la prima specializzazione medica; l'ho coltivata, l'ho nutrita, l'ho amata. Essa ha dato molti frutti, non sempre perfetti.*

*I buoni frutti si vedono in questo bel libro del giovane collega Renato Bottura.*

*Quello che più condivido di queste ricche pagine è il grande ventaglio di problematiche che la geriatria e la gerontologia moderna abbracciano.*

*Bottura ci fa capire l'interdipendenza delle situazioni che la realtà anziana oggi in Italia impone alla società intera.*

*Ho girato l'Italia e il mondo a vedere anziani, a cercare di capire questo straordinario fenomeno che è l'invecchiamento, a cogliere idee e originalità sparse qua e là.*

*È come se Bottura avesse viaggiato insieme a me e con me avesse conosciuto le migliaia di vecchi che ho incontrato nella mia lunga vicenda professionale e umana.*

*Ho apprezzato molto, fra le altre cose, la chiara e così reale differenza biologica, assistenziale, culturale che esiste fra i cosiddetti giovani-vecchi e vecchi-vecchi, o, per usare un altro linguaggio, fra la maturità e la vecchiaia. Questa distinzione è oggi di fondamentale importanza, soprattutto per il diverso approccio clinico e culturale che richiede. La vecchiaia è un'età dinamica che inizia statisticamente negli ultimi 10 anni che restano da vivere (75-80 anni).*

*E come non posso io, nonno da anni, condividere appieno le riflessioni sull'intergenerazionalità?*

*Certo è che un poco d'invidia per monsignor Tonini e il professor Zeri mi è venuta: ma per mia fortuna conosco questi due straordinari anziani e condivido pienamente gli originali ritratti che ha tratteggiato Bottura.*

*E comunque, al di là di tutto, ciò su cui concordo in queste pagine è la ricerca dei valori più che i difetti della vecchiaia umana che permea ogni riga: esso abbraccia la biologia, la psicologia, le scienze sociali ed umanistiche in un incontro sintattico e dinamico assolutamente condivisibile.*

*Chissà se anch'io ho contribuito, almeno un poco, alla crescita di una vera cultura gerontologica! Lo spero di cuore.*

## *Introduzione*

di Antonio Guaita

(Direttore Medico dell'Istituto Geriatrico *Camillo Golgi* di Abbiategrasso - Mi)

Quello che mi è rimasto dentro, come una vera novità nel libro di Bottura, è lo scandalo della vecchiaia.

Lo scandalo di condurci a vedere, come positiva e piena di valore, un'età che per la nostra epoca è solo caratterizzata da perdita, diminuzione. Lo sappiamo benissimo: l'immagine del vecchio prevalente nei mass-media ne fa una specie di concentrato di orrori e dipinge un essere senza salute, senza amici, senza potere, senza gioia di fronte all'"inevitabile" declino del corpo e della mente. O, che è lo stesso, si dipinge un melenso "sempre-verde" che appare un "vecchio positivo", solo perché rinuncia a vivere la vecchiaia per illudersi in una grottesca mascherata dell'eterna giovinezza.

Vi ricordate *Morte a Venezia*? Quando Aschenbach parte da Pola con la nave, osserva, sotto di sé, un gruppo di rumorosi e scherzosi gitanti. Non sa che cosa lo mette a disagio in quel gruppo. Scrive Mann: "Uno che portava un abito estivo giallo chiaro all'ultima moda, una cravatta rossa e un panama audacemente rivoltato, si distingueva da tutti gli altri per il buon umore e la voce gracchiante. Ma Aschenbach, appena l'ebbe osservato un po' meglio, si accorse con una specie di orrore che era un falso giovane. Era vecchio, non si poteva dubitarne" (*Morte a Venezia*, Einaudi, Torino 1981, pag. 27). Forse Thomas Mann si ferma solo al brivido estetico, la vecchiaia gli sembrava probabilmente brutta al naturale quanto quella imbellettata, solo un'immagine della morte.

*Il tempo della canizie* invece colpisce perché il valore che riconosce nella vecchiaia non deriva dai suoi aspetti giovanilistici a

oltranza ma, al contrario, dalla sua originalità di *prodotto del tempo della vita*. Insomma, ci dice che i vecchi sono, per i non vecchi, di estrema, insostituibile necessità. Che l'ombrello sociale li deve comprendere non con sterilizzanti discorsi sull'omologazione degli anziani ai riti giovanili. Ci vanno bene allora solo se non sono lenti, se ballano il *liscio* il venerdì, se vanno al mare quando non ci sono "gli altri", se trovano divertente quello che per chiunque altro sarebbe stupido, se insomma accettano i rifiuti e se si dimostrano contenti, anche se per loro, naturalmente, tutto è di serie B o C. Questa integrazione sociale è solo annullamento, perdita di valore.

Bottura spiega invece a tutti noi che il valore della vecchiaia sta nella sincerità, nella immediatezza, nell'ingenuità di essere vecchi. Si può essere vecchi e belli, si può essere vecchi e sani: si può; è solo più difficile, non impossibile. Ma se pure gli elementi di fragilità insiti nel processo di invecchiamento conducono alla malattia e alla sofferenza, neppure questo deve essere rifiutato, tradito, nascosto. Forse la missione sociale e biologica della vecchiaia è proprio questa: ricordarci che conviene fare investimenti a lungo termine. Che i beni che possediamo, come individui e come gruppi, non sono tali perché possono essere consumati, e consumati velocemente; al contrario, la vecchiaia vive una naturale "ripulsa del futile". E allora essere dei buoni vecchi non significa altro che essere dei buoni giovani, dei buoni adulti. Significa che non ci sono alternative alla lenta e appassionante costruzione del sé, che deriva dal vivere con piena coscienza critica la nostra età, qualsiasi essa sia. "Noi siamo quello che saremo" è il motto buddhista che rivela la sua profondità e la sua saggezza proprio conoscendo i vecchi, riconoscendoci "vecchi". La vecchiaia è uno specchio che riflette il volto che vi si affaccia. Allora riconoscere una originalità propria alla età anziana non vuol dire "ghetto", né separatezza, ma credere nel valore della partita non truccata che ogni uomo,

ogni donna deve essere lieto di giocare su questa terra, senza la necessità di dover essere diverso da quello che è.

Credo nel dialogo, nel rapporto tra generazioni, tra persone, ma solo se non puntiamo la pistola alle tempie di nessuno. Non si può privare una persona di ogni valore, di ogni ruolo sociale o familiare, e poi dirgli: "Dialoga!"

Bisogna ristabilire un peso culturale, oltre che numerico, degli anziani: bisogna favorire le forme associative, proprio perché sono la premessa di una ritrovata presenza sociale attiva e capace di integrarsi senza perdersi. In questo un ruolo non sostituibile ce l'hanno gli anziani stessi. Sempre più "nascono" anziani capaci di essere se stessi, capaci di proclamare il proprio diritto alla vita, alla felicità che non può essere un prodotto solo del potere, ma che non può esistere se ogni potere viene tolto.

Sappiamo come fare: nelle inchieste fra la popolazione si è visto come la felicità è un assieme di fattori (essenzialmente tre: salute, soldi, cultura), che possono anche compensarsi a vicenda, ma che debbono comunque, in misura più o meno grande, esistere. Interessante è però notare che l'età non compare tra i fattori che influenzano il benessere, a parità delle altre condizioni. È vero quindi che il tempo ha una direzione definita e cercare di mandarne all'incontrario la lancetta è solo ridicolo. Ma si può e si deve voler invecchiare bene. Non c'è solo decadenza, nella decadenza: c'è la costante, meravigliosa attività di compenso, di riparazione, che il nostro organismo attua per ricostruire degli organismi vitali. Così se perdiamo irreversibilmente delle cellule cerebrali, uno stimolo adeguato fa sì che le protuberanze delle altre si moltiplichino, in modo da ristabilire la funzione: la dialettica perdita-ricostruzione è tipica di moltissimi settori del nostro organismo. A lungo andare, lo sappiamo, prevarrà la perdita; ma dobbiamo anche sapere che il nostro organismo che invecchia "non è un palazzo che perde mattoni", ma "un sistema ecologico che muta equilibrio". Certo, la

perdita è obbligata, mentre la ricostruzione, il compenso avviene largamente sotto l'influsso della richiesta ambientale, dipende dai nostri comportamenti. Non si sviluppa ciò che non viene richiesto. Ma se garantiamo questa attività, questa richiesta, le risposte positive, vitali non mancheranno, neppure nella vecchiaia avanzata. Potremo, cioè, invecchiare bene.

L'elogio della canizie, così come il sogno finale e la poesia conclusiva, bella, strana, profonda, aprono e chiudono un libro diverso da tutti gli altri. Non si può vivere senza illusioni, ma bisogna evitare le delusioni. E allora d'accordo, lavoriamo: perché non sono sempre e solo gli altri a invecchiare e a morire, perché la sorte di chi amiamo e perfino quella di chi non conosciamo è, in fondo, la nostra. Non sono solo illusioni, sono il lavoro e la speranza dei tanti che hanno cercato di dare voce a questa nostra "gerontologia sommersa": Gianni, Raffaele, Ezio, Teresa, Maria... e tanti altri, come me e Renato. Che magari conosciamo solo per nome, come succede ai santi e alle puttane, come succede alle tante persone anziane che popolano questo libro.

*Il tempo della canizie*

I.

QUALE IDENTITÀ DELL'UOMO VECCHIO?

Una riflessione a tutto campo su questo straordinario fenomeno che è l'invecchiamento umano

### *Capelli bianchi*

La canizie è un simbolo. Prima ancora di rappresentare l'età senile, essa disegna riferimenti; metafore, ricordi di atteggiamenti diversi.

I capelli bianchi sono la saggezza, la stabilità, la chiarezza. Sono anche, in modo ambivalente, la caducità, la fatica, l'ultima spiaggia.

È significativo come il bianco dei capelli si insinui in una chioma scura, magari già dai trent'anni, a volte anche prima. Questa intrusione di bianco in mezzo al nero ci sconcerta, ci infastidisce: come siamo poco lungimiranti! Potrebbe davvero essere l'irrompere in noi di quei valori positivi che dicevamo prima.

Un'altra ambiguità che traversa la nostra quotidianità: l'ingrigirsi uniforme dei capelli di alcuni uomini giovani. È frequente il commento che nasce da questo nuovo modo di apparire: "È interessante, quell'uomo, con quei capelli grigi"; "Che fascino, con quei capelli brizzolati!".

Questa nuova polarità positiva testimonia l'evidenziarsi di un di più sul panorama della giovinezza, quasi che a quella persona fosse stato iniettato un *surplus* di ricchezza e di valore. Un tocco di senilità, insomma, non guasta.

Ma c'è anche una visibilità culturale dei capelli bianchi, che palesano appunto l'avanzare degli anni nel loro spessore ricco di nuovi apprendimenti ed identità.

Mi veniva da pensare al fatto che spesso i capelli da bianco-grigi diventano francamente bianchi e poi bianco-giallastri, tanto

da ricordare la lucentezza dell'avorio. Esiste cioè uno spettro molto ampio del bianco, nelle sue sfumature di lucentezza od opacità, uniformità e disomogeneità.

Quel bianco-avorio di molte trecce di tante mie ottantenni mi ha sempre affascinato. Tante vecchie, belle d'anni e di dignità, con la stessa cura ed orgoglio esibiscono le loro trecce ben assestate sul capo, come una corona di saggezza, autorevolezza, purezza.

In genere le figlie confezionano con lentezza e circospezione queste lunghe trecce, così come fanno con le loro giovanissime figlie. Ricordo una signora centenne, che aveva ancora una chioma significativa e fluente, di un bianco avorio che amo chiamare "bianco antico". Ne andava fiera e mi diceva sempre: — Le piace, dottore, la mia treccia?

Emblematicamente il bianco è il tutto, la purezza, il riassunto di tutti i colori, il bene, la luce. Il contrario è il nero. Pensate allora al valore simbolico del bianco e del nero. I capelli scuri, del giovane, che dovrebbero simboleggiare la vita, di fatto simboleggiano le tenebre; il bianco dei vecchi il contrario. Questo paradosso esistenziale probabilmente interseca nel profondo i significati nascosti della senilità. Essa cioè ha racchiusa dentro molta più vita di quanto può sembrare, molte più scintille di futuro, molte maggiori chances di pienezza di quanto si pensi abitualmente.

Forse per questo i capelli bianchi trasmettono molto spesso a noi più fascino che repulsione, più interesse che disinteresse, almeno emotivamente. La sovrastruttura culturale di esclusione di ciò che è vecchio ha probabilmente oscurato la nostra naturale propensione al bianco dei capelli e al suo intrinseco significato.

Mi vengono in mente i capelli bianchi, lunghi fino alle spalle di tanti "santoni" anziani, di molti artisti un po' trasandati, di quei "pope" orientali del Monte Athos trasfigurati fino nei lineamenti dalla preghiera diuturna. E se ai capelli bianchi asso-

ciamo la barba bianca, anzi giallastra, di questi uomini strani e amici del tempo, il fascino in noi cresce.

Impariamo ad amare i capelli bianchi, impariamo a riassaporare il profumo del tempo, i riflessi del passato e di futuro che emanano, impariamo ad apprezzare il valore simbolico, la contraddittorietà intrinseca.

Impariamo ad amarli sì, ma non a camuffarli; a pettinarli con cura per mostrarli, e a non dipingerli con tinte che scorgiamo con un pizzico di ironia in controluce. Non è più bella Rita Levi Montalcini con la sua folta chioma di bianco splendente del castano tinto del buon Mike Buongiorno o del nazionale Pippo Baudo? Con simpatia per entrambi!

### *Vecchio e antico*

Girovagar curiosi in un mercatino dell'antiquariato di qualunque città d'Italia fa evocare diversi sentimenti.

Curiosità, interesse, capacità critica, diffidenza, stupore. È comunque evidente all'occhio smaliziato ed esperto di mobili antichi la capacità di discernere fra gli oggetti o i mobili vecchi o al contrario definiti antichi.

Di fronte ai primi uno sguardo che fugge, di fronte ai secondi ci si ferma, si misura, si scrutano gli angoli, si analizzano le crepe, si ammira l'originalità, e, naturalmente, si valuta il prezzo. Il mobile vecchio o si trova vicino a un cassonetto della spazzatura o finisce in legna da ardere, o viene regalato a chi non ha neppure quello.

Il mobile antico occupa invece il punto strategico di una sala prestigiosa, o nella parte più intima della coppia: la camera da letto. Capite?

Provate a trasferire questa metafora all'uomo che invecchia. Dovremo tutti fare un esodo culturale ed etnico che va dalla

schiavitù dell'uomo-vecchio alla liberazione dell'uomo antico. Attenzione: io amo molto l'aggettivo-sostantivo *vecchio*, a patto che non faccia venire in mente appunto un mobile vecchio. Tramite questa equazione, la parola *vecchio* andrebbe, a mio parere, recuperata nella sua ricchezza semantica, nel suo spessore culturale ed antropologico. Amo molto dire o pensare: "Che bel vecchio", quando vedo un 70-80enne magari con la barba bianca, con le rughe profonde e intelligenti, col corpo un po' insicuro ma aperto alla vita, o una signora anziana con dei bei capelli bianchi, splendenti, curata, dignitosa, che non vuole camuffare i suoi anni, ma che si mostra fiera di averli raggiunti magari in salute e serenità. A volte certi eufemismi un po' forzati (l'eccessivo uso di *anziano* e la totale negazione di *vecchio*, *la terza età*, *gli anni d'argento*, *le pantere grigie*) vanno sì usati, ma non inflazionati. Le parole vanno recuperate nella loro forza e nella loro nascosta identità culturale.

Certo è che se tutti i vecchi, soprattutto i grandi vecchi (gli ultra ottantenni), fossero pensati e incontrati come mobili antichi, penso che tutti ne beneficerebbero. Infatti oltre agli "oggetti" stessi di questa attenzione particolare, anche chi li osserva godrebbe di questo piacere, così come si gode nell'ammirare un mobile d'antiquariato.

Avvicinarsi ad un oggetto prezioso ispira infatti curiosità, ammirazione, ma soprattutto ci fa respirare il tempo che quell'oggetto carico di anni ha dentro: iniziamo ad immaginare, fantasticare, ricordare, ripensare al tempo trascorso nella vita di quell'oggetto. Si entra così tanto nell'oggetto antico, quasi se ne annusasse il tempo lungo che esso racchiude.

Anche altri oggetti ci evocano le stesse emozioni: le auto d'epoca, le ville antiche, un albero secolare...

E se la signora Maria, novantenne ricoverata nella stanza numero 7, o il signor Giovanni, ottantatreenne al primo piano del

reparto uomini, o la signora Giuditta, che vive sola nella sua casa di via Cavour... Se tutti questi grandi vecchi fossero da noi considerati come l'Alfa Romeo del 1933 che si mostra ogni anno in Piazza Sordello, o la villa veneta che si va a visitare la domenica di maggio, o quel quadro del Mantegna che è conservato nella pinacoteca...

### *Anziano o persona anziana?*

È una sottigliezza. Ma importante. A volte le sfumature fanno la differenza.

La soggettivizzazione della parola anziano connota una larvata categorizzazione di chi ha superato una certa età (qualche anno fa i 60, oggi i 65 anni).

Dire: "È un anziano", non è la stessa cosa che dire: "È una persona anziana".

Sottolineare l'essere *persona* significa sposare una scelta culturale e filosofica di fondo, che vede al centro l'essere rispetto all'avere, l'essenzialità rispetto a ciò che è superfluo, il soggetto rispetto all'aggettivazione. Un uomo alla base di tutto e prima di tutto è, indipendentemente dalla sua età, appartenenza sociale, livello culturale, scolastico, economico, razziale, corporeo... Conta perché è una persona. È condivisibile tutto ciò, direi quasi banale. Ma non è vero.

Dire: *un anziano*, significa sottolineare *in primis* il suo stato anagrafico, il suo numero di anni. Dire: *persona anziana, vecchia, attempata, con tanti, tantissimi, troppi anni*, significa dare valore subito alla sua identità d'uomo, e poi alla sua attuale situazione rispetto ad un solo parametro, quello del numero di anni. È certo un parametro importante, quest'ultimo, ma certo non l'unico. A fianco del dato temporale c'è l'appartenenza culturale, la stima o meno che questa persona gode, i frutti che ha

prodotto, la capacità o meno che ha di entrare in relazione con gli altri e col mondo...

Dire *anziano* vuol dire rendere statica l'immagine dell'uomo invecchiato. Quest'ultima dizione invece evoca plasticità, dinamismo, intrinseco di chi vive lo scorrere del tempo, e non il peso inamovibile del tempo. L'uomo che diventa vecchio si muove, si modifica continuamente, in un originalissimo e sempre nuovo equilibrio, in un riaggiustamento elastico e ondulante, mai perfettamente uguale a se stesso.

L'*anziano* ci fa venire in mente il rischio di marginalità sociale, di spazi appositi ed esclusivi per vecchi, di recinti veri e morali, d'ambiti a volte negativamente connotati e non dignitosi.

L'*uomo anziano* è allora una persona che è in corsa per il futuro, che si lancia sulla strada della speranza perché diventa uomo molto vecchio, poi magari molto vecchio e malato, poi molto vecchio malato ma desiderabile, un po' bambino tanto da farsi voler bene... Insomma sarà sempre, a qualunque latitudine e in qualsiasi cultura, in ogni momento e contesto, un uomo. Anzi, un uomo unico, irripetibile, straordinario.

### *L'anziano: quale diversità?*

Esiste un *proprio* dell'anziano rispetto alle altre età? Quali i sentieri della differenza dell'uomo invecchiato? Si configura, questa eventuale differenza, come un freno, o al contrario come un dilatarsi aperto alle altre età?

Da sempre ho amato ciò che esce dalla norma. Un afflato nascosto nelle pieghe di me mi spinge verso ciò che è diverso, sul crinale scosceso che conduce fra la norma da un lato e l'alterità dall'altro.

Ancora, quanto c'è di normale, e quanto di diverso in un uomo carico d'anni? Può coesistere in esso l'ambivalenza degli opposti?

Andiamo con ordine.

Il *proprium* dell'anziano è complesso e trasparente insieme. Un mix di pacatezza, di lentezza scelta e subita, di lungimiranza e ripetitività, connota molti vecchi. Lo smussare progressivo e inevitabile delle asperità giovanili è certamente un tratto frequente: le irruenze e le asimmetrie del giovane spesso si stemperano in una maggior capacità senile di tolleranza.

Mi viene in mente un'eclatante e frequente esemplificazione: la capacità di sopportare i lutti. L'elaborazione che molto spesso un anziano riesce a fare della perdita di una persona cara (per esempio ed emblematicamente di un figlio) è equilibrata e silenziosa. Ricordo una signora ricoverata all'Istituto, a me molto cara, attraversata nella sua vita da ben tre lutti gravissimi: tre figlie morte. Come questa donna 85enne riesca a convivere, dalla sua diuturna carrozzella, con questa incredibile lacerazione, è per me sempre motivo di stupore e riflessione. Ricordo l'ultimo funerale della figlia deceduta: con la carrozzina la vecchia matriarca si avvicinò al feretro, lo toccò, emise un pianto composto e franco, e poche parole: "La mia bambina, la mia bambina" di più di 60 anni. Poi, asciugando le lacrime, si ritirò subito in un riserbo rispettoso, quasi a volersi scusare del pianto che le era sfuggito di mano.

La *lentezza*. C'è un tratto psicosomatico molto diffuso in quasi tutti gli anziani che si correla a questo dato: i movimenti sono più lenti, circostanziati, pensati, programmati. Si perde cioè un po' di automatismo, per essere integrato da una maggior capacità e necessità programmatica. Il tutto necessita solo di un poco più di tempo (da centesimi di secondo, a tempi molto più lunghi per le operazioni complesse). Ma la sostanza psicomotoria non cambia. Anzi può essere addirittura meglio nell'anziano.

Ne sono un esempio gli artigiani veri. Se essi sono anziani possono produrre oggetti di grande precisione, più "essenziali", magari meno dettagliati, ma più veri. Ci impiegano più tempo di un giovane, ma il prodotto ha qualcosa in più.

Mi viene in mente Manet. Invecchiando, la vista gli calò per una cataratta, facendogli vedere il mondo in modo sfumato e confuso. Solo in queste condizioni Manet produsse opere che divennero paradigmi dell'*Impressionismo*.

La lentezza dunque può, nell'anziano, diventare un valore grande: una sorta di elogio della lentezza senile. L'anziano ha sconfitto la fretta, uno dei simulacri inevitabili del vivere post-moderno. Provate a pensare allo spessore incredibile, alla sacralità nascosta di tanti gesti lenti, sempre uguali, sempre negli stessi punti, sempre nello stesso momento. La quotidianità diventa, in molti vecchi, una liturgia umana che rasenta la religiosità. Anzi, sono così veri da essere religiosi in senso pieno. Mi viene in mente la significanza semplice dei gesti che precedono l'andare a letto di molti anziani: mettersi lentamente la camicia da notte, con fatica ma con quella sottile soddisfazione che precede la notte, poi rassettare i capelli, pulire e riporre accuratamente la dentiera, lavare il viso, le mani, poi avvicinarsi al letto, riporre le ciabatte, lentamente, salirvi sopra dal davanti, e non sedendosi, come fan tutti. E poi coprirsi col lenzuolo e le coperte, lentamente. Come fanno i bimbi, così ripetitivi da rasentare il paradosso, quello stesso paradosso che vivono gli anziani ogni giorno.

C'è un'altra differenza abbastanza frequente, che l'anziano può imbalsamare: la *tolleranza*.

Molti vecchi, col passare degli anni, affinano questo valore fondamentale del relazionarsi umano. Premetto che questa non è affatto la regola, né lo è, d'altra parte, il contrario. Non è vero che gli anziani invecchiando si irrigidiscono automaticamente. Al contrario, se un anziano ha la possibilità-fortuna-scelta di invecchiare in modo positivo, quasi automaticamente si apre alla tolleranza. La capacità di guardare le cose con quel po' di distacco sufficiente a ridurre il fiato grosso che gli avvenimenti hanno nell'emotività giovanile, il saper leggere le storie da an-

golature diverse in virtù di un più ampio respiro esperienziale, la coscienza maturata negli anni che l'intolleranza non paga e in più esige da sé un'intransigenza e una correttezza che non sempre si possono mantenere. I capelli bianchi, almeno sulla carta, dovrebbero assicurare tutto questo. Ricordo un frammento infantile. Mia nonna sembrava, almeno ai miei occhi di bimbo, di vedute più larghe rispetto ai miei genitori. Questa dialettica tolleranza-intolleranza che faceva un ping-pong fra la nonna e i genitori, è comunque più diffusa di quanto si pensi. La funzione di capro espiatorio, di complice delle piccole trasgressioni che il nonno incarna è ben codificato dall'osservazione intergenerazionale.

Il nonno che si lascia "martirizzare" dal nipote è un classico dell'incontro vecchio-bambino.

Esso ha la funzione grandemente liberatoria per il piccolo, che può provare, esplorare quel piccolo spazio di sconosciuto del comportamento che il padre spesso gli nega.

Insomma il nonno permette al bimbo di assaggiare quel panorama enorme e indispensabile che è l'atteggiamento critico, che nasce proprio dal sospettare che la norma paterna può anche essere sbagliata.

È proprio in virtù di questa dialettica fra norma infranta e limite rassicurante che il bambino cresce e matura. Grazie ai nonni. La *memoria*. C'è una magica ricchezza racchiusa in questa parola. Essa è la madre della storia e di ogni storia, essa permette di vivere la pienezza del presente e di rilanciarsi sulla via del futuro. Esiste un patrimonio straordinario racchiuso negli scrigni arcani di tanti vecchi. I ricordi sono una sfumatura della memoria. Essi tratteggiano pagine di vita lunghissime, filtrate da ogni mente con l'originalità irripetibile di ogni persona.

Se noi cancellassimo improvvisamente la memoria delle persone ci troveremmo in un mondo amnesico, senza riferimenti e punti fissi, come se vagassimo in un'epoca senza meta. La me-

moria è indispensabile per sancire le coordinate del tempo e per rilanciare il futuro.

I vecchi sono dunque indispensabili nel porre questo argine al tempo, regalando a tutte le società un patrimonio imprescindibile. Questa "diversità" si conferma dunque non come stravaganza superficiale, ma come un fondamento che dà un senso alle cose.

La riflessione sulla memoria mi induce a riconsiderare la *misura del tempo* che il vecchio adotta. Egli modifica i riferimenti col proprio tempo; esso acquisisce una misura diversa che può essere in dissonanza con i tempi delle altre età. Un'ora di un anziano seduto su una panchina ha uno spessore ben diverso di un bimbo o di un ragazzo costretti a star seduti un'ora su una panchina. L'anziano sa godere di quell'ora, lasciandosi prendere dalle cose che gli stanno attorno, guardandole con occhi e maturità diverse. Il bimbo o il giovane avranno bisogno di riempire quel momento di altre cose, altri interessi. La percezione del tempo è dunque un segno di incredibile diversità, che sottolinea anche il fatto che il tempo è una dimensione soggettiva, oltre che oggettiva. Un altro tratto di evidente originalità senile è la *dimensione contemplativa*, che si correla in parte all'uso del tempo precedentemente sottolineato.

Il vecchio sa godere di questa dimensione, osservando le cose, guardandole con diverso spessore, toccandole con lentezza. Contemplazione vuol dire anche quel "non far niente" apparente, quel fare cose effimere, quella riscoperta della dimensione ludica della vita, quello star lì a pregare per ore col rosario in mano. L'anziano sa contemplare molto più di qualunque altra età, riscoprendo la dimensione estetica delle cose e del tempo. Una società che perdesse queste sfumature della vita, si depaupererebbe di un patrimonio estetico indispensabile all'uomo, che affianca all'*homo faber* l'*homo eticus*, che dà il senso ultimo delle cose.

Forse legata a questa dimensione si correla la *pazienza*. Il vecchio è spesso paziente, nel senso che sa instaurare un nuovo rapporto col tempo e con le cose. Sa “patire” con più sopportazione, diluendo con più dignità le asperità che spesso vive. Ha scoperto, spesso suo malgrado, il valore dell’attesa, che sostanzia la pazienza. Ha scoperto che, attendendo, con pazienza, si possono scovare sfumature nuove della realtà.

Ci sono anche i vecchi brontoloni impazienti, per carità. Ma non è la regola. La regola è una grande capacità di “pazientare le cose, il tempo, le situazioni”.

Forse è questo il segreto che permette al vecchio di apprezzare il valore della quotidianità, cioè di quell’immenso scrigno che disvela ogni giorno alla nostra coscienza le cose di tutti i giorni. Il vecchio diventa un maestro eccezionale delle piccole cose e del quotidiano, forse perché ha intuito il senso profondo dell’essenzialità, che si riscontra dietro e dentro i piccoli gesti, lenti, ripetuti, semplici. Pazienza, quotidianità, essenzialità formano una triade che l’anziano sa gestire con una maestria irripetibile. Sì, c’è anche una diversità negativa che a volte il vecchio incarna: la ripetitività senza senso, la pesantezza psicologica, il taciturnismo, l’immiserirsi della capacità critica, la noiosità... Mi sembra però che, a pensarci bene, questi aspetti non siano dovuti necessariamente al trascorrere del tempo. Quanti giovani ripetitivi, pesanti, taciturni ci sono in giro?

Scorrendo dunque alcuni tratti di diversità senile ci si accorge di essere di fronte a un patrimonio da cui tutte le altre età possono, anzi devono attingere a piene mani. Per arricchire tutti.

### *Attivi o contemplativi?*

Da alcuni anni le riflessioni gerontologiche e le scoperte di neurofisiologia hanno determinato una propulsione grande all’ab-

battimento dei pregiudizi sulla vecchiaia. E ciò è stato provvidenziale. Si è capito con trasparenza che lo sviluppo psico-emozionale di una persona non è destinato a calare, bensì, se è continuamente alimentato, tende alla crescita continua: esiste una evidente divaricazione tra la normale decadenza fisica e la crescita psicologica della persona. Invecchiare significa, con evidenza, accumulare esperienze, aggiungere nuove acquisizioni, incamerare ulteriori riflessioni e vissuti. Dunque diventare anziani significa diventare dinamicamente *un po' di più*. Al contrario, gli apparati dell'organismo tendono alla perdita, anche se all'insegna di un riaggiustamento e di un riadattamento continuo sempre nuovo e dinamico.

Soprattutto però sono state determinanti le scoperte di neurofisiologia che si riassumono, per semplicità, nelle scoperte di Rita Levi Montalcini (scoperte per le quali ha giustamente ricevuto il Premio Nobel): la grande scienziata ha evidenziato la presenza nel cervello di fattori di crescita delle cellule nervose e degli altri sistemi di sostegno neurotrofico. Ciò ha ribaltato i precedenti concetti di staticità e di rigidità del sistema nervoso, che al contrario si è dimostrato plastico e dinamico. Il cervello, anche di una persona anziana, può in parte rigenerare tramite la possibilità di nuove arborizzazioni delle propaggini delle cellule nervose (in gergo si chiama *sprouting*, cioè gemmazione). Inoltre si è scoperta un'altra caratteristica fondamentale che il tessuto nervoso e il cervello in particolare possiedono: la ridondanza neuronale. Essa significa un di più di cellule e di massa nervosa che non viene normalmente sfruttata. È come se avessimo una Ferrari e la usassimo al massimo a 100 Km/h. Molti scienziati dicono che noi usiamo il cervello a un 20-30% e non di più. Dunque a fronte di una normale e fisiologica perdita neuronale che inizia circa dai trent'anni, in virtù di questo sovrappiù, la perdita anche in età avanzata non viene, in un cervello sano, particolarmente avvertita (nonostante la normale riduzione volumetrica del cervello in età avanzata).

Queste premesse scientifiche hanno pian piano permeato la cultura, trasmettendo questo “ottimismo biologico”, certamente salutare in un’epoca precedente di gerofobia e geroesclusione. E così si è iniziato a teorizzare l’attivismo negli anziani. È importante incentivare l’attività degli anziani. Essi devono cancellare l’idea di vecchio perdente, solo ed esclusivamente da panchina, completamente escluso dal circuito lavorativo, senza più alcun ruolo e identità.

È stato dunque necessario accrescere e sottolineare l’attivismo senile, per riequilibrare l’atteggiamento di perdita e decadenza, che sembravano essere un’equazione inevitabile.

Sono stati i gruppi e le associazioni di anziani, le università della terza età, i viaggi per anziani, le serate di ballo per anziani, le gare di Miss Over... Anta...

Uno sbocciare di iniziative, di protagonismo sano e auspicabile ha travolto tanti anziani. Molti, dopo la pensione, hanno riscoperto il contatto con la terra, con i suoi prodotti: sono nati gli orti per gli anziani nelle periferie di molte città. Sono iniziati i lavori “socialmente utili” di molti pensionati, al servizio della comunità: vigili sulle strisce pedonali davanti alle scuole, nei musei dove c’è carenza di personale, negli asili ad affiancare il personale. È cresciuto e si è organizzato il volontariato di anziani verso anziani non autosufficienti, o magari a pulire le rive dei fiumi o dei laghi. E questa è certamente una delle più belle realtà gerontologiche attuali.

Ancora: sono nati come funghi, un po’ dappertutto, gruppi di attività motorie per la terza età. Queste attività sono state certamente una intuizione intelligente. Una messe di studi enorme eseguita in tutto il mondo ha sottolineato l’incredibile utilità di una attività regolare e abbastanza intensa (senza mai esagerare). Inoltre, associando la dimensione ludico-sociale di questi incontri (fatti in gruppo nel quale si crea un bel clima amicale e simpatico), i risultati sono positivi sia sul piano fisico

(migliora la forza muscolare e articolare, le ossa diventano meno fragili), sia su quello psichico e socio-relazionale.

Anche i viaggi nella terza età hanno raggiunto un boom incredibile. Le maggiori opportunità economiche degli anziani (specie al nord Italia) e le migliori condizioni fisiche globali degli anziani rispetto a una volta, hanno permesso di sfruttare al meglio l'opportunità di viaggiare: gita di un giorno, soggiorni al mare o ai monti, viaggi in aereo...

Tutto ciò è bene.

Vorrei ora sottolineare altri due aspetti, che potrebbero permettere di ottimizzare le scoperte dell'attivismo gerontologico. La prima è l'attenzione al rischio di incrementare la separatezza degli anziani dalle altre età. Il rischio di creare eccessivi "recinti" nei quali si ritrovano solo anziani è elevato (senza pensare alla inevitabile segregazione delle case di riposo).

Ricordo un episodio certo estremo, ma emblematico. Andai a trovare parenti a Roma. Un cuginetto di mia moglie, intelligente e attento, conoscendo la mia professione, mi dice:

— Renato, voglio portarti al Centro Anziani, qui vicino al parco. In un angolo di un bellissimo giardino c'era un recinto, abbastanza piccolo, con una casetta di legno. Lo spazio era zeppo di tavoli con anziani infittiti che giocavano per lo più a carte. A distanza di circa 100 metri c'erano alcuni ragazzi che, in grandi spazi, sotto alberi secolari, giocavano a pallavolo. Ricordo anche che proprio in quella porzione di giardino, defilata di qualche decina di metri, una signora spingeva una carrozzina: le 4 età della vita erano tutte presenti nel parco, ma non si incontravano.

Questa scena mi è rimasta in mente. Non poteva il Centro Anziani comprendere anche il campo di pallavolo per i giovani? E così il centro sarebbe diventato un punto di aggregazione della gente, con ambiti diversi, ma che permettesse a tutte le età di stare vicino, di incontrarsi magari di sfuggita, di fare una partita a carte insieme, di spingere la carrozzina alla signora...

La seconda sfumatura è la dimensione contemplativa. Il simulacro di essa è la panchina con l'anziano seduto che appoggia entrambe le mani al suo bastone. Guai, non rubiamogli questo momento! L'uomo invecchiato racchiude in questa scena un'incredibile messe di significati e di valori: osservare le cose con tempi lunghi, contemplare la natura, gustare un tiepido pomeriggio, lasciarsi andare a innocui ma utili pettegolezzi...

Avete mai visto, nei paesi della Bassa Padana, d'estate, il pullulare di seggioline davanti alle porte delle case? Gli anziani escono verso il tramonto avanzato, formano piccoli crocchi carichi di vita e inutilità. L'effimero diventa indispensabile alla quotidianità: un chiacchiericcio cadenzato, un pettegolezzo leggero, uno stare insieme semplice e caldo.

Ricordo quello che scrisse Michelucci, grande architetto.

“A 85 anni”, diceva, “si vedono le cose diversamente rispetto alle altre età. Quando, seduto sulla panchina, vedo un gatto, esso mi appare diverso, ricco di significati, e riesco a vedere in lui cose che non avevo visto prima.”

Le cose parlano diversamente all'uomo vecchio, con un'essenzialità e profondità molto più pregnanti.

Questa dimensione contemplativa si stempera anche nella ripetitività del rosario.

Le “vecchiette che dicono il rosario” riscoprono due grandi valori, la contemplazione e la ritmicità, senza essere suore di clausura. Il valore contemplativo è un recupero bellissimo, è una realtà coesa all'uomo, troppo dimenticata durante le decadi precedenti della vita. Riflessione, preghiera, diverso rapporto con le cose, col proprio corpo, con le altre età della vita, nuovo modo di pensare, di cogliere l'essenza, di dimenticare i fronzoli, di andare al centro dei significati: tutto ciò è contemplazione per un vecchio. E allora solo l'anziano per la sua intima costituzione è capace di far sintesi originale e difficile fra gioia e contemplazione. Non è detto che ciò accada. Il più delle volte credo di sì.

Potremo così coniare una nuova parola fatta solo di una *t* in più, una specie di distintivo che l'anziano dovrebbe mettere in vista: da contemplativo a "contemplattivo".

### *Il vecchio che abbiamo dentro*

Ognuno di noi ha dentro un vecchio. Anzi, dei vecchi. A qualunque età apparteniamo, abbiamo introiettata l'immagine dell'anziano. C'è un uomo in ognuno di noi che agisce, determina, orienta. In bene o in male.

Queste figure non necessariamente coincidono con i nostri nonni reali, anche se prevalentemente così accade.

Come le figure genitoriali che fanno parte dell'identità di ognuno possono essere uno zio, una nonna giovane, una sorella più vecchia, così è dei "nonni" che abbiamo dentro: uno zio coi capelli bianchi, una vicina di casa dalla personalità forte, il parroco invecchiato, la maestra 50enne che ci sembrava così attempata. Sì, l'età anagrafica non corrisponde per nulla a quello che un bambino si costruisce nell'immaginazione fantasmatica delle identificazioni. Il concetto culturale non è sempre in sintonia con le assonanze affettive. Esse abbracciano non tanto i legami di sangue, quanto i tempi della presenza, la carica empatica, la significanza dello stare insieme.

E nella misura in cui abbiamo fatta nostra una certa rappresentazione di vecchio, sapremo, inconsciamente per lo più, riadattarle nei nostri incontri con gli anziani.

Ricordo che quando ero bambino veniva a casa nostra un signore per accudire le piante, che si stendevano numerose sul grande e bellissimo balcone della casa dei miei. Era, immagino, sulla cinquantina. Per me però era vecchio, ma di una senilità dolce, rispettosa, operosa.

Lavorava in silenzio, andando su e giù per il lungo balcone a potare, innaffiare, pulire le piante.

Ho dentro soprattutto una nonna materna che abitava in un mini-appartamento sotto il nostro. La ricordo dolce, assidua, più accomodante dei genitori, ma comunque “giusta”. Ricordo molto volentieri che ogni sera si metteva sulla sua poltrona grigio-lucente, teneva la luce spenta, e, per circa un’ora, “diceva le preghiere”. Mi raccontava spesso come pregava: scorreva nella sua mente, come in un replay mentale, tutti i suoi cari defunti, per ognuno dei quali diceva una preghiera. Poi pregava per i suoi cari viventi, poi per il mondo, poi alla fine, per lei.

Di certo questo ricordo è scivolato dentro di me, regalandomi il gioioso desiderio di pregare, che mi connota.

La nonna Gina mi ha aiutato anche moltissimo in un momento per me fisicamente difficile (TBC infantile). Con dolcezza senile ha saputo, passo passo, ridarmi peso, affetto, futuro, regalandomi quello spessore di vita vera, indispensabile per proseguire poi nella crescita fisica normale. Mi portava in montagna, sul Garda, per farmi mangiare e respirare l’“aria buona”. E così respiravo anche l’aria buona di vecchia tenera.

Credo che il buon rapporto che io sento nell’incontro con gli anziani derivi dal fatto che i miei nonni abitano in me, trasmettendomi, dagli arcani complessi del mio inconscio, sensazioni positive, quasi sgorgasse continuamente dal profondo uno zampillo di vecchiaia serena che si manifesta alla mia coscienza. I miei nonni paterni erano per me molto vecchi. Il nonno lo conobbi quando già era ammalato, afasico, ma ancora patriarca. Era una figura che vedevo raramente, in carrozzina, ma che aveva una forte autorevolezza e carisma: probabilmente era il sentirne parlare in questi termini, come padre di una grande famiglia di campagna mantovana, cui mio padre apparteneva. Il “grande vecchio”, come si dice oggi; era una figura per me bella, importante, serena, perché attorno ad essa c’era rispetto, silenzio, compostezza: la moglie, una figlia non sposata dedicata

ai genitori, la corona degli altri figli e di noi nipoti, tanti. Mio nonno fu sindaco, aveva l'automobile quando ancora i cavalli erano sovrani, era amato e riverito. E così, per me, un vecchio non può che essere così, non troppo logorroico, né molto dinamico, ma calmo, vecchio, sereno, importante. Questa nascosta immagine è proprio simile a quella che mi sento dentro nei confronti degli anziani uomini.

Mia nonna paterna invece era piccolina, ricurva (probabilmente, dopo sette gravidanze, le era venuta la cifosi). Di lei ho ricordi dolcissimi. Abitava a Revere, un paese stupendo nella bassa mantovana sulle rive del Po. Io dunque la vedevo episodicamente, il sabato o la domenica, quando mio padre ci portava in campagna dalla città, a "trovare i nonni". Ricordo che mi portava nella sua stanza da letto, pulita, luogo sacro per me. Apriva l'antico comò, vi sfilava una busta che diligentemente aveva preparato, chissà quando: — Ecco la mancia per te.

Era personalizzata, pensata per me, con la tenerezza irripetibile del gesto invecchiato. Poi ricordo la sua seggiolina, piccoletta, nella bella e ampia cucina della casa padronale agricola.

Sprazzi di una presenza leggera ma reale, che sono scivolati in me, corroborandomi il cuore.

Chi mai mi ruberà questo patrimonio straordinario?

*A cosa pensa un anziano?*

Il flash mi è venuto per caso. Un giorno chiedo a Iolanda, novantott'anni, da 5 anni completamente rigida come un palo, dolce nella sua struggente dipendenza: — Iolanda, a cosa sta pensando?

Lei ci pensa solo un attimo, più per l'ipoacusia che per un'elaborazione mentale complessa, e dice: — All'avvenire.

Allucinante sorpresa. Quest'incredibile risposta mi ha aperto orizzonti nuovi di un mondo pseudo-onirico-immaginativo che l'anziano assembla fra sé e sé. Momento per momento, attimo per attimo, giorno per giorno.

Iolanda, si dice, vegeta. Forse che i vegetali non "pensano" nel fluire cosmico del tempo della natura, dello spazio? Non è, il vegetale, una cosa così viva da trasmettere la vita alla terra? Se la foresta amazzonica morisse tutta, la sua morte sarebbe trasmessa a tanta parte del mondo.

Iolanda pensa. C'è un'economia nascosta che viaggia sulla sintonia delle menti. Il pensiero nascosto, la preghiera senza senso, l'ideazione creativa, l'immaginazione eclettica non costano e sono una delle poche cose di cui, spesso, è padrone un malato, anche se costretto a letto.

Nel pensiero di una anziana dimenticata, si condensa il film di una vita e si sprigiona un'energia leggera, ma non misurabile.

Quell'*avvenire* di Iolanda è già un'anticipazione dell'eternità, un'anticamera della Storia con la S maiuscola; l'*avvenire* di Iolanda mi ha trafitto il cuore come una stiletta di speranza e di futuro. Pensate, Iolanda che davvero non conta più, non è più nel cuore e nei pensieri di nessuno, sì, lei simboleggia il metro fondamentale di una società: laddove si vive l'estremo non-valore, lì nascono e si sprigionano valori grandi e significativi.

Ho chiesto ancora a Iolanda cosa pensava. Non mi ha più risposto così. Per fortuna. Vuol dire che Iolanda pensa, si modifica, si evolve. Si direbbe proprio che guarda all'avvenire!

— Maria, a cosa pensa?

— Al moroso.

Nel gergo della quotidianità della gente, in ogni latitudine, il moroso/a suggella l'utopia. L'amato/a infatti, per definizione, non può mai rispondere fino in fondo a tutte le aspettative che su di lui/lei vengono investite. Cioè l'amato rimanda, rilancia

al futuro. Dunque, anche Maria guarda avanti. A 86 anni non mi ha detto: “Penso a quando avevo 20 anni!” Capite?

Se poi volete sapere chi è il moroso, ve lo dico: il fisioterapista di 30 anni. Che ne dite?

Ma la Erice è la più bella.

— Erice, a cosa sta pensando? La vedo triste oggi. Ha superato i 100 anni, e dunque dovrebbe essere contenta.

(Che frase poco felice e banale sono riuscito a dirle!)

E lei risponde: — Cosa me ne faccio dei miei 100 anni se non vado di corpo?

Sì, il pensiero martellante, continuo della nostra ospite più anziana, che cammina, passeggia, relaziona è questo: l'intestino intasato. L'ossessione spesso si organizza, opprimendo il pensiero di un fardello insopportabile. Soffro davvero per Erice, stretta fra una purga, un water e una coazione a ripetere. Erice sta male davvero, anche se sta bene di fuori. Il pensiero ossessivo le si è attorcigliato addosso, come l'edera che avvinghia e trasforma. Erice, può fotografare bene l'ironico paradosso della vita: la corporalità, da sola rischia d'immiserire quel *di più* che l'uomo vecchio ha dentro: l'ironica saggezza del cuore sedimentato. In Erice avviene quasi una sorta di rivendicazione biologica sulla dimensione psicologico-trascendente dell'uomo vecchio. E l'intestino trionfa.

Ma c'è anche Irma che mi dice: — Sto pensando di fare una cantatina, così mi passa la malinconia.

Irma è non-vedente, e mi afferra serena le mani, anzi le braccia, toccandomi, palpandomi dolce e rispettosa e un poco indagatrice.

Il canto inganna il buio e inganna la malinconia. Quanto mi piace la malinconia dei miei vecchi! Essa è come il mare calmo che si appoggia sul cuore stanco, verso il tramonto. Quel pizzico di malinconia che l'anziano sa gestire nello scorrere dei giorni sempre uguali, serve a gustare le armonie musicali, di

quelle ben incastrate dentro i ricordi antichi: spezzoni di romanze, frammenti di canzoni popolari, segmenti di musica classica orecchiabile, filastrocche in dialetto... Non so quale canzoncina avesse dentro Irma in quel momento. E poi non mi interessa più di tanto. Mi preme invece quel suo fraseggiare intrapsichico fra la musica antica e la malinconia leggera, pane abituale del suo essere in istituto, che si sbriciola in lamenti, ripetitività, implorazioni sempre uguali a se stesse.

Infine Iride.

— A cosa sta pensando?

— Dotor, posso essere sincera?

— Ma certo, mi dica.

— Di andare a casa mia!

Iride era lì, seduta in carrozzina davanti alla porta finestra, dalla quale vedeva un tetto rosso e uno spicchio di entrata dell'Istituto: un affastellarsi di attese popola la vivida mente di Iride, plegica da alcuni anni, 92enne interessante e intelligente. Non è spigolosa quando mi dice così. È tenera, rispettosa della sua ontologica nostalgia.

Se il pensiero caratterizza quel *di più* dell'animale uomo, da Iolanda a Iride, tutte le mie vecchie non smentiscono questo archetipo antropologico.

Questi pensieri che emergevano dalla sovrabbondanza invecchiata sono come dei soffi di vento leggero, che accarezzano le riflessioni gerontologiche.

L'uomo anziano pensa, eccome. Anche se malato, dimenticato, oltre al limite di ogni ragionevolezza umana, assistenziale ed etica, pensa. Magari non riuscirà a formulare parole ironico-argute come quelle di Erice, o struggenti come Iride, o scanzonate come Irma, o...

La possibilità di costruire una frase partendo dal pensiero è frutto di una integrità cognitiva, fonica, articolatoria avanzata. Se anche una di queste fasi è carente, l'uomo pensa comunque.

Anche se i suoi frammenti verbali sono ormai episodici o frammentari, non importa. Il pensiero vecchio è sempre nuovo, molto essenziale, pragmatico e trascendente insieme, tutto ciò è... *Avvenire*.

II.

I GIOVANI-VECCHI

Le immense potenzialità di una età da riscoprire

*Monsignor Tonini e il professor Zeri*

Una dolce e intensa serata in famiglia, un sano e alienante zapping fra la televisione dei miei genitori e quella della mia famiglia (abito in un appartamento contiguo a quello dei miei anziani genitori e vivo da circa un anno e mezzo questa fortunata ed equilibrata doppia appartenenza e reciproca autonomia fra la mia famiglia d'origine che ha bisogno del mio aiuto e la famiglia che ho formato, con moglie e due figli).

La sera, infatti, sto un po' con i figli e la moglie, un po' con i miei "vecchi", visto che solo una parete divide i due appartamenti autonomi. E così mentre mia figlia undicenne sorseggia *Beverly Hills*, approfitto per stare dieci minuti con mia madre, che abilmente usa il telecomando, piluccando almeno fra tre canali contemporaneamente, compreso *Misteri*, lei 77enne, insegnante di lettere, ricca intellettualmente e dalla viva intelligenza. Il telecomando è fermo su *Tele Pace*. Mia mamma mi dice: — Che bravo, è un'ora e mezza che parla.

Si riferisce a monsignor Tonini, straordinario e molto inflazionato divulgatore della fede, cardinale noto, uomo dolce e arguto. Più vicino agli 85 che agli 80 anni, mi ammalia con le sue considerazioni profonde, semplici, piene di una fede robusta e tradizionale, fatta di uno spessore d'umanità e di profondità teologiche incredibili.

Sto lì, incollato al divano, ad ascoltare questo vecchio (direbbe un gerontologo *old-old*, perché vicino agli 83). Una effervescenza mentale, una ricchezza spumeggiante, una capacità

straordinaria di prenderti e di farti entrare nel mistero. Mi vengono in mente tanti 30enni o 40enni, che dovrebbero essere, secondo le regole della neuro anatomia o neuro fisiologia, molto più svelti ed efficienti di un cervello ottantenne. E invece monsignor Tonini ribalta le leggi biologiche, dimostrando che, in potenza, un anziano “vivo” ed allenato nella mente si avvicina a vette irraggiungibili, ponendosi davvero come sintesi matura e completa della persona. Questo cardinale-uomo mi ha fatto intuire che il vecchio può essere il frutto maturo di un’esperienza di vita, di un cammino di riflessione, di una sintesi equilibrata e tollerante di una vita spesa con intelligenza ed eterocentrata. L’uomo completo, definitivo, in pienezza, va probabilmente, specie oggi, spostato di qualche decennio avanti: non è più il trentenne o il quarantenne (al massimo, perché dopo tale limite le “perdite neuronali” diventano importanti e quotidiane, secondo la “vecchia teoria” gerontologica), ancora troppo “coinvolto” dalla pienezza fisica, ma non sufficientemente carico di esperienza, capacità sintetica, equilibrio, che si acquistano solo con l’accumularsi del tempo che passa.

Alla fine della conversazione il cardinale Tonini chiede di poter aggiungere una riflessione: tratteggia poche parole sul tema dello stupore. Straordinarie parole che descrivono lo stupore come un valore fondamentale, figlio dell’“inutilità” nei confronti di ciò che è “utile, mercantile, monetizzabile”. Lo stupore scatta, nella sua pienezza, solo per le cose che non contano, per i valori che non capitalizzano: una società senza stupore non ha il sale, una cultura senza stupore ha smarrito il senso.

Ero quasi commosso da questo vecchio stupefacente, che, pochi minuti dopo, in seconda serata televisiva, quando oramai si fa un ultimo zapping rapido solo per prepararsi al tepore della notte, mi imbatto nell’*Ultima cena* di Leonardo. Il professor Zeri, grande critico d’arte, famoso nel mondo, divulgatore in-

telligente, illustrava e si stupiva (pure lui, come un bambino neofita) del restauro straordinario cui era stato sottoposto lo straordinario affresco leonardesco.

Aveva il bastone, la schiena curva sugli anni (penso pure il professore verso gli 80), i capelli bianchi, gli occhiali spessi, l'eloquio lento ma preciso e simpaticamente romano. Una serietà, una capacità comunicativa eccezionale, il carisma di farti amare immediatamente le cose che spiegava e soprattutto un entusiasmo curioso e attonito, travolgente: tutto ciò era a noi offerto con grande dolcezza, con tempi lunghi e rispettosi, come è tipico della persona anziana che ha dimenticato per strada ormai da tanti anni l'irruenza frettolosa del giovane.

Anche il professore mi ha fatto trasalire: in pochi minuti, ancora una volta, un vecchio mi aveva rapito.

Con chiarezza questi due patriarchi mi avevano non solo coinvolto culturalmente e stimolato emotivamente, ma soprattutto mi avevano risvegliato corde profonde della coscienza, sintonizzandomi sulle note rassicuranti della melodia della vita, arricchita del contributo originale di ogni età. Di tutte, quella senile è sì l'età più contraddittoria e complessa, ma sicuramente riassume il meglio di tutte le altre.

*Nella vecchiaia daranno ancora frutti*

Sfogliavo la Bibbia quasi senza meta. Mi balzò agli occhi questo versetto del salmo 91, che, chissà quando, avevo sottolineato con la biro rossa:

*Nella vecchiaia daranno ancora frutti,  
saranno vegeti e rigogliosi,  
per annunziare quanto è retto il Signore:  
mia roccia, in lui non c'è ingiustizia.*

Come l'aurora che inonda il cielo di una festa di luce, queste parole mi hanno fatto scricchiolare il cuore.

Nella mia mente schizzata hanno cominciato a scorrere tanti spot di vecchi *vegeti e rigogliosi*. Come lo spazio della pubblicità in un film di Berlusconi, così in me questi rapidi ritratti di una vecchiaia gioiosa e abbondante mi si sono disegnati dentro.

Per prima mia madre: 77 anni, i capelli tinti con discrezione, quel tanto da non dar fastidio. È capace di far convivere il bambino che ha dentro con l'adulto reale fatto di faticose assistenze diurne a mio padre, cui si aggiunge una vista precaria, dolori vari, qualche ferita affettiva... Insomma, il classico fardello di chi ha accumulato vita vera. Quella capacità straordinaria di scherzare con le piccole cose, di gioire dell'effimero, di ridere di gusto del viso infantile di Buttiglione e dei "Ce l'ho duro" (ormai antichi) di Bossi, quella incredibile ricchezza mentale accompagnata da una ingenuità spontanea e intuitiva, una cocciutaggine efficiente e sognante: mi fermo. Le voglio troppo bene per essere obiettivo. E poi il dottor Martino. 82 anni, famoso dermatologo della città, che ha curato con un cuore dilatato schiere di prostitute delle case chiuse degli anni '50, prossimo alla quarta età, inforca tutti i giorni la sua *rigola* (bicicletta) per consumare il suo volontariato. Viene ad imboccare alcune sue coetanee all'Istituto, quasi preda di una dipendenza fisica dal reparto, come mi confidò un giorno.

I frutti di Martino sono straordinari. Lo invitai un giorno all'università popolare, per raccontarci i segreti del suo invecchiamento di successo. Fece una "lezione magistrale", come si dice in gergo scientifico, riuscendo a coniugare una chiarezza alla Piero Angela con uno spessore di vita e di sintesi chimica pluridecennale. Gli chiedemmo di poter dare a tutti la sua relazione, si prese gli applausi, che gli fecero diventare la pelata completamente rossa, tant'è la sua umile modestia. E Martino rinforca la sua *rigola* sulle vie del futuro.

Caterina: 70 anni, bella fuori e dentro. Una foresta di capelli grigio-bianchi, imponente nella sua irruente intelligenza. Ha fatto nascere più di vent'anni fa il primo Centro Anziani. Oggi coagula centinaia di persone, nell'università della terza età, in momenti culturali, ludici, turistici... Ha fatto nascere servizi residenziali e diurni per anziani in difficoltà. Tiene conferenze, incontri, anima dibattiti e... Un laboratorio gerontologico irrinunciabile per Mantova.

La costellazione esperienziale nel mondo anziano è variegata e creativa. Mi viene in mente un'altra donna, Rina; anche lei sbriciola i suoi anni senili aprendo la sua mensa tutti i giorni a ragazzi sbandati, ex-carcerati, sfortunati dell'ultima ora. S'affida alla provvidenza, che non le fa mancare il piatto in più. Capelli bianchi, la vista precaria, gioca la sua figura materna innata regalando sfumature importantissime per quest'umanità dolente, opportunista, sfilacciata. La sua robusta senilità diventa per questi ragazzi un'ancora di salvezza piccola, ma quotidiana.

Vanna Marchi ha scritto un libro, famoso per fortuna, su un lenzuolo. Lei, della bassa mantovana, dello stesso paese di Mondadori, robusta di terra e di lacrime, ha snodato la matassa della sua vita contadina, fatta di gioie, sofferenze, riflessioni così incisive e vere da far invidia a grandi pensatori. Venne a presentare il suo libro all'Istituto. I suoi 82 anni sembravano voler aggredire la vita, tanto sprigionavano entusiasmo e futuro, pur parlando del passato. La Marchi mi ha fatto intuire che la cultura dei semplici è un tale e sterminato affastellarsi sintetico di ricchezze, valori, significati da far impallidire anche la Cultura con la C maiuscola. In piena quarta età.

C'è Sergio, ottantenne, scoppiettante e irascibile da sempre, e non perché anziano. Ha fatto nascere la commissione anziani presso l'Istituto, che per molti anni ha dato un filo di futuro e di sorriso a un atteggiamento custodialistico. Sergio ha antici-

pato l'animazione, che oggi è un pilastro insostituibile delle case di riposo. Compagnie teatrali, feste dell'anziano, gite al lago, la tombola, il carnevale, il Natale, la Pasqua... Ricordo la sede della commissione, carica di libri, pellicole, quadri, persone, biciclette, soprammobili, polvere, sigarette; un bazar variegato, che ricorda il mio studio assurdo e stipato di libri. Sergio, ottantenne prolifico ed eclettico, molto più che da giovane.

Scorrendo questi bozzetti di vita senile così vividi di energia e calore, mi viene da pensare ai chilometri di esistenza precedente di queste persone: quanto nascondimento, quante fatiche e sofferenze hanno macerato nel loro cuore queste belle persone dai capelli bianchi. E mi viene in mente la metafora del seme, probabilmente la migliore per spiegare la profondità e la complessità della gestione di un frutto di vita. Quante volte queste persone oggi vecchie sono morte a sé, ai loro desideri nascosti, alle attese represses, alle aspirazioni frustrate. E mi accorgo che è proprio da quel consumarsi leggero e nascosto lungo i decenni giovanili e della maturità, che può sbocciare una vecchiaia serena e scoppiettante di domani.

E capisco che solo il morire dentro, lento, accettato, condiviso e "sorriso" permetterà di risvegliarsi a una vita dignitosa e fruttuosa. Ancora una volta si intuisce che questi bei vecchi hanno imparato l'arte nascosta e difficile di camminare sugli equilibri incerti e diuturni del morire a se stessi e alla vita e contemporaneamente del vivere e del risorgere a nuova vita, ogni giorno. È solo abbracciando questa ambivalenza profonda fra morte e vita che si può produrre frutti. Quando poi questi frutti nascono in tarda età è probabile che racchiudano la nascosta ricchezza delle sfumature e dell'arcobaleno: uno spettro ricco di esperienze, ponderatezza, sintesi, essenzialità e scanzonato umorismo che solo un anziano che ha dentro tutte le età della vita può manifestare in pienezza.

## *Creatività*

All'entrata dell'Istituto, nel bellissimo atrio che è diventato il nostro fiore all'occhiello, è stata posta una mostra di quadri. Il Centro Anziani della città, che da più di vent'anni stimola la cultura, la gente, le coscienze, all'attenzione e alla valorizzazione degli anziani, ha chiesto all'Istituto ospitalità per mostrare alla gente le opere degli anziani che frequentano il centro. Il ricavato della vendita verrà donato al nostro Istituto. La creatività diventa solidarietà. Stupendi (di fatto e di simpatia) anziani tra i sessantasei e gli ottant'anni e più, hanno iniziato a dipingere, stimolati e coordinati da una bravissima insegnante d'arte e lei stessa artista. È straordinario scoprire la cosiddetta "sindrome di Gaugin": essa evidenzia il fatto che nella terza età esiste una maggiore possibilità di espressione artistica, così come fu per il grande impressionista che iniziò a dipingere in età avanzata, dopo una tranquilla (forse troppo "a-creativa") vita da impiegato. Andando in pensione Gaugin sbocciò clamorosamente.

Un altro grande pittore, Monet, ha ispirato un'osservazione gerontologica ben nota: la cataratta aumenta l'offuscamento della realtà, i contorni si sfumano nell'essenzialità delle cose. Monet dipinse le sue cose migliori proprio quando affetto da cataratta senile.

L'indeterminatezza del tratto sconfina spesso con l'arte, racchiudendo in sé quell'angustia dell'anima che solo l'artista riesce ad esprimere sulla tela. Le tele di questi neo-artisti sono cariche di vita: paesaggi, ritratti, fiori, scorci, sole, futuro. È straordinario cogliere il contagio di vita che queste tele così diverse trasmettono. L'entusiasmo con il quale i vari autori si alternano alla mostra è dolcemente accattivante.

Si respira in queste persone un nuovo rapporto che hanno col tempo: esso diventa un tempo ritrovato, un tempo scelto e fat-

to proprio. Si ha quasi l'impressione che questi anziani-giovani diventino loro padroni del tempo e non viceversa.

Solo la capacità creativa e le emozioni sanno infatti fare del tempo un amico (che a volte può diventare un grande nemico). L'ispirazione artistico-creativa si sintonizza in armonie nuove della persona, che probabilmente non avevano mai vissuto (o lo avevano fatto soltanto raramente) nei decenni precedenti. Le stesse considerazioni mi nascono pensando ad un'altra esperienza pittorica ed espressiva che ha coinvolto questa volta gli anziani-vecchi del mio Istituto. Con l'aiuto intelligente e rispettoso di Cesare, un caro amico, grande artista ed ex insegnante di arte al liceo, lui, gli anziani ed io iniziammo anni fa un'emozionante esperienza. Scommettemmo, Cesare ed io, sulle potenzialità residue dei nostri vecchi: malati, con emiplegia, con demenze senili anche gravi, con limitazioni importanti alle mani, con scarsa vista, con quasi nulle precedenti esperienze pittoriche. Cominciammo questa straordinaria esperienza.

L'inizio fu difficile. Alcune persone (anzi, la maggioranza), non avevano mai visto un pennello né avevano manipolato mai della creta o della plastilina, né avevano mai affrontato una tela. Ma in fretta il cervello sinistro della creatività sfoderò cartucce mai usate, idee sopite, esperienze sempre rimandate, urla represses, desideri nascosti. La tela, i fogli di carta, i pezzi di pongo divennero come il corpo di una donna amata dal proprio uomo: un soggetto-oggetto da abbracciare ed amare.

Vorrei farveli vedere quei fogli, quei quadri, quelle statuine strane, arcaiche, cariche d'anni e di punti di domanda, di ipotesi smorzate e di desideri smussati.

Ma almeno una cosa vorrei descriverla così bene da imitare una *Olympus* dell'ultima generazione. Ci provo.

Eravamo vicino alla Pasqua. Cesare disse:

— Renato, diamo il tema del calvario, della morte. No, non

sono pazzo né incosciente. Tiriamo fuori la morte che hanno dentro. Permettiamo loro di esprimere meglio il loro spessore di vita. Che ne dici?

— Sei grande, Cesare, vai!

Cesare preparò la sagoma della croce francescana. Preparò poi alcune tavolette di legno e le dette alle signore. Il tema era il Calvario e la morte di Gesù. Un capolavoro.

In ogni tassello trasudava fatica, dolcezza, attesa, morte. Non ho più rivisto una Via Crucis così bella e ricca, carica di anni e di storia, di nascondimento e di urla silenziose. Il Cristo fu messo per ultimo. Dopo aver posto i tasselli su questa croce strana, Olga, col suo tremore diuturno e ossessivamente avvolgente, aveva confezionato con la creta un Cristo straordinario: sembrava che tremasse d'amore anche lui. Il volto è un po' reclinato, asimmetrico, le gambe sono scomposte e contratte come sono quelle di molti miei malati, i colori caldi e sofferenti come è la pelle di tanti anziani costretti a letto.

Si può creare la morte, imparare l'immortalità dai banchi di un laboratorio di un istituto geriatrico, pur essendo già alla quarta età, nella dipendenza fisica e psichica, nell'eclissi della propria identità.

Ma forse ancor più significativa è stata la produzione artistica legata al tema della maternità. Come possono generare anziani dagli 80 anni ai 100 anni (la "maestra" ha attualmente 101 anni)? È possibile. Quante statuine incinte, quanti fogli che facevano intuire un grembo materno pieno, quante tette rigonfie e traboccanti di vita. Mi avevano gioiosamente sconvolto queste figure cariche di una vita piena e ridondanti di futuro.

— Le piace, dottore, il mio bambino?

L'anziano può creare. L'anziano sa creare. L'anziano vuole creare. E generare. Fino alla morte.

Quel labile e affascinante crinale che va dall'*active aging* (l'anziano attivo e "giovanilista") alla disabilità psichica e fisica (la

quarta età) trova nell'espansività creativo-emozionale una possibilità grande di espressività.

Laddove il cervello sinistro (creativo) e quello destro (logico-razionale) si incontrano, laddove il limite si bacia con l'eternità, laddove l'uomo invecchiato riscopre il bimbo entusiasta che ha dentro, laddove le categorie della poesia si sposano a quelle della malattia e della sofferenza ontologica, lì, in quelle intersezioni originali e nuove, nasce l'opera d'arte: perché ognuno, in quanto uomo, è intrinsecamente artista. Sempre.

### *L'anziano e il movimento*

Aristotele diceva: "L'essenza della vita è il movimento spontaneo". Il bimbo appena nato muove il capo, le manine, i piedini. Anche l'anziano risponde a questa legge, anche se ammalato o costretto a letto. Lo testimonia il fatto che anche quest'ultimo aspira, magari inconsciamente, al movimento, alla liberazione da questo carcere-amico che è il letto. Lo evidenzia il paziente demente in preda allo *wandering*, quell'incredibile necessità di camminare in modo apparentemente afinalistico per lunghi percorsi sempre uguali.

D'altro lato c'è un'altra realtà diametralmente significativa. Il grande Prezzolini quando gli chiesero il segreto di essere arrivato a 107 anni, disse: "Perché non ho mai fatto ginnastica". Ricordo un mio caro malato, che morì a 92 anni dopo essere stato 86 anni in carrozzina, dopo che, all'inizio del secolo, gli confezionarono la sua prima carrozzina, allora una sorta di carriola adattata.

La natura ha nascosta in sé un'armonia occulta che oscilla fra l'energia perpetua e la quiete cosmica. Anche gli organismi viventi, e dunque l'uomo, rispondono a questo pendolarismo esistenziale che si configura come una fusione di armonia.

L'immaginazione è una funzione solo apparentemente strana, mentre in realtà è essenzialmente dinamica e creativa. Anzi, non c'è nulla di più attivo dell'attività immaginativa, che può far viaggi lunghissimi in tempi e spazi (la mente) limitatissimi. Dunque il movimento nell'uomo vecchio va inteso in quest'allegoria ampia, che allaccia la mente e le membra.

Ma c'è un'altra premessa indispensabile: non c'è movimento vero se non c'è la piacevolezza.

Provar piacere è uno spartiacque decisivo per l'innescare di ogni scelta, permette di dar motivazione ai gesti, perché essi si ripetano. È dunque prima di tutto un problema culturale. Se non si mette in conto la categoria del piacere come ineludibile anche per ogni scelta che l'anziano compie, non capiremo mai perché è importante e utile che l'anziano si muova. Provar piacere non significa abbracciare l'edonismo superficiale della vita. Significa invece da parte del vecchio perpetrare gli atteggiamenti positivi e darne continuità. Quando un anziano fa esercizi ginnici in palestra, deve godere del calore che sente nei muscoli, del benessere psicologico che gliene deriva, della soddisfazione che avverte, del piacere di stare insieme ad altri a far ginnastica.

Come ben sottolinea Crepelin, al di là del piacere negato si cela la depressione. L'edonia è il provar piacere nel fare le cose, l'anedonia è, al contrario, l'azzerare il piacere nel fare le cose. È noto ai pazienti depressi e a chi li cura, per esempio, che uno dei segreti per uscire da uno stato depressivo è il cercare di fare delle cose concrete. Per questo in geriatria si dice che le *ADL* (attività di base della vita quotidiana, vedi capitolo III), le *IADL* (attività strumentali della vita quotidiana, cioè far telefonate, rassettare la casa, controllare le proprie finanze, far da mangiare, lavar la biancheria, usare i mezzi di trasporto e utilizzare i farmaci), ma ancora di più le *AADL* (attività "avanzate" della vita quotidiana, cioè il volontariato, la possibilità di par-

tecipare a gruppi culturali, di ginnastica ecc.) si configurano tutte come attività motorie finalizzate e come opportunità fondamentali per riscoprire il piacere. Esiste infatti una stretta relazione fra tono dell'umore e attività fisica; quest'ultima infatti favorisce nell'organismo la produzione di alcune molecole, nominate endorfine. Esse assomigliano strutturalmente alla morfina, cioè al più potente antidolorifico esistente. Ciò significa che, con un'attività motoria adeguata ed equilibrata, e soprattutto costante nel tempo, si può innalzare la soglia del dolore. Ridurre la sensazione di dolore significa aprire le porte al benessere e provar piacere per le sensazioni che ci vengono dall'interno e dall'esterno di sé.

È comunque un dato assodato e da tutti riconosciuto che il disuso di un apparato crea danni e disastri a volte irreparabili. Ne sanno qualcosa gli infermieri o i fisioterapisti che devono riparare (e spesso si arriva tardi) i danni di un "allettamento" eccessivo: una piaga da decubito, un piede equino, un'anca flessa. È altrettanto chiaro ormai che nell'anziano (ma certamente ad ogni età) l'attività motoria è un problema di dose. È risaputo per esempio che gli atleti professionisti hanno una longevità minore rispetto alla media. Ma è evidente anche che un'attività motoria moderata, costante e commisurata alle diverse età aumenta la riserva funzionale dei diversi apparati. Anche in tarda età. E ciò è molto significativo perché permette di migliorare le performances prestazionali anche in tarda età, anche dopo una malattia invalidante in un anziano che, magari, sembrava non dare più speranze di recupero motorio. Per esempio, una passeggiata giornaliera di 1 Km a velocità costante aumenta l'aspettativa di vita. Al contrario, gli sports vigorosi determinano un vantaggio immediato per i giovani, ma una perdita di numero d'anni (come già detto). Significativo è uno studio ormai famoso in gerontologia. Sono stati presi 2 gruppi di donne anziane e seguite nel tempo. Il primo faceva attività motoria continuativa, il secondo era sedentario.

Sia nel primo che nel secondo gruppo avvenne un certo numero di fratture di femore. Il tempo di recupero, però, dopo l'intervento di endoprotesi, era di gran lunga inferiore nel primo gruppo rispetto al secondo, con indubbi ed intuibili vantaggi. Si capisce allora che non solo l'attività motoria è utile come prevenzione primaria, bensì anche come prevenzione secondaria e terziaria (cioè dopo un evento acuto e anche dopo le eventuali conseguenze invalidanti di esso).

Anche un anziano a letto beneficia di un training motorio con movimenti degli arti passivi ed attivi, migliorando la sua *riserva funzionale*.

Con questa dizione si intende la capacità che ha un apparato (per esempio il cuore e l'albero circolatorio) di aumentare la propria capacità di resistere e di far fronte ai piccoli aumenti di richiesta di performance. Sottolineo *il piccolo aumento*, perché esso è di decisiva importanza nelle piccole cose quotidiane di una malattia. Se, per esempio, l'anziano riesce ad andare in bagno da solo e prima dell'attività ginnica ciò non gli era possibile, quei pochi metri in più di capacità motoria sono per lui di enorme importanza.

Un altro studio significativo ha comparato tre gruppi di anziani oltre i 65 anni: il primo ha continuato a lavorare, il secondo ha mantenuto una buona attività fisica, il terzo è scivolato nella sedentarietà. È stato successivamente misurato il flusso cerebrale di sangue e sono stati somministrati dei test cognitivi: il gruppo di inattivi perdeva ben il 35%, gli altri miglioravano decisamente nei test cognitivi.

Un altro parametro fondamentale è il concetto di consumo di ossigeno. Un organismo, se migliora la capacità di consumarlo, ovviamente migliora le proprie prestazioni.

Per esempio, una passeggiata lenta di 20 minuti tutti i giorni fa guadagnare il 12% di consumo di ossigeno. Esso si può misurare indirettamente, ma con una buona approssimazione, mi-

surando il battito cardiaco. Se in un anziano per esempio l'aumento della frequenza del cuore arriva rapidamente fino a 106 battiti, ciò corrisponde ad un guadagno del 15% del consumo di ossigeno.

Un'attività motoria, anche se molto leggera in un anziano, pur se iniziata in terza età o dopo una malattia, sicuramente riduce il rischio di caduta, migliora il diabete (i muscoli consumano l'eccesso di zucchero), aumenta nel sangue il colesterolo HDL (cosiddetto "buono"), migliora l'attività cardiaca, migliorano le *ADL*, migliorano le capacità mentali globalmente, aumenta la forza dell'osso.

Il movimento intelligente dunque presuppone e significa allo stesso tempo mutare il rapporto fra noi e il mondo, e porta ad un nuovo rapporto dentro di noi.

I topolini invecchiati con attività motoria e con sedentarietà, mostravano, al controllo autoptico del cervello, un aumento di sinapsi e dentriti fra una cellula e l'altra (come se i rami degli alberi fossero aumentati, e dunque le comunicazioni fra essi crescevano moltissimo).

Dunque, il movimento fa bene alla mente, e questo crea benessere globale.

L'attività motoria crea, cioè, un cortocircuito virtuoso fra mente e corpo, tendendo all'integrazione tra i due, e contribuendo all'unicità e alla globalizzazione della persona. In un'epoca nella quale la separatezza fra corpo e mente è strutturalmente culturalizzata, ciò è molto significativo.

In quest'ottica l'invecchiamento intelligente trova nell'attività motoria uno degli strumenti fondamentali. Esso diventa il punto di incontro, originalissimo, equilibrato e sempre dinamico tra la biologia e il tempo.

Ricordo diversi gruppi di attività motoria per anziani, sia di vecchi-giovani "pimpanti", sia di vecchi-vecchi ammalati o costretti in carrozzina. Correlando, in queste sedute, il movimento, il

gioco, il ritmo, la competizione intelligente, lo scherzo e la fantasia, si creavano gruppi affiatati, simpatici, attese della seduta. Riscopriamo il gusto di camminare, di inchinarci, di roteare la testa, di guardare il cielo, di sentire la terra sotto i piedi, di respirare a pieni polmoni, di sentirci il cuore battere forte e sicuro. Riscopriamo il gusto dell'aria contro il viso perché corriamo o andiamo in bicicletta, o il tepore dell'acqua di mare lungo la pelle, o la gioia di poter fare un goal a 70 anni: il goal della vita carica di noi.

### *La memoria e l'anziano*

Una riflessione puntuale e profonda sul rapporto fra memoria e persona anziana si configura come fondamentale in un testo come questo.

L'equazione invecchiamento = perdita di memoria è quasi sempre la regola. Quanti miei vecchi mi dicono: — Dotor, a perdi la memoria, e vuol dire c'ha diventi vech!

Invece non è così. Se escludiamo le patologie demenziali vere e proprie, o le fasi (frequenti, ma reversibili e curabili) di confusione mentale acuta, l'anziano ha un rapporto con la memoria originale e dinamico. È comunque, al di là di tutto, un patrimonio della persona irripetibile e in continua evoluzione.

Intanto, occorre sottolineare con chiarezza che il memorizzare non significa solo ritenere nella mente, ma anche dimenticare. Senza l'oblio non c'è memoria. L'oblio di migliaia di inputs che ogni giorno ci arrivano dai diversi sensori esterni (occhi, orecchi, e le emozioni associate), e interni (il pensiero autoprodotta, le sensazioni e le emozioni che ci autocreiamo) è congeniale alla strutturazione di tracce mnemoniche a noi utili. Vengono cioè selezionati pochissimi ricordi che ci interessano. E ancora, solo alcuni di essi passano alla memoria a lungo termine, cioè a

quella sorta di biblioteca-archivio che tiene ben saldi i ricordi nella cosiddetta *memoria remota*, quella che gli anziani, meglio di ogni altra età, riescono a mantenere integra.

Prima di essa, infatti, occorre passare attraverso due anticamere successive, prima di entrare nella grande sala dei ricordi stabili: esse sono la *memoria sensoriale* e la *memoria a breve termine*. La prima si avvale prevalentemente delle sensazioni degli organi di senso e delle elaborazioni emozionali ad esse collegate. Solo successivamente passa alla memoria a breve termine, dopo una latenza di almeno tre minuti, dopo di che l'informazione o viene dimenticata o definitivamente registrata.

Analizziamo un attimo queste tre fondamentali memorie.

*Memoria sensoriale.* Quando vediamo un film immagazziniamo una sequenza di immagini che si susseguono una all'altra. La nostra vista memorizza i fotogrammi e li unifica in una serie ordinata. Essendo prevalentemente una memoria visiva è detta anche iconica.

Esiste analogamente una memoria uditiva o ecoica (essa assomiglia infatti ad un'eco che perdura nel cervello per un breve periodo). Come detto prima, ogni senso (olfatto, tatto ecc.) è provvisto di una sua memoria. Pensate a quanti riverberi ci risveglia il profumo di un gelsomino in fiore o quell'odore di antico di tante case di anziani.

Con la senilità si ha una lenta diminuzione della memoria sensoriale, soprattutto di quella visiva e, in misura minore, di quella uditiva.

La *memoria a breve termine* è quella, per esempio, che si usa per ricordare le sequenze delle parole di una frase (comunicazione linguistica) oppure per fare dei conti matematici. La vista di un oggetto, per esempio "vedere un orologio" viene tradotta in parola. Occorre che avvenga nella mente una specie di "corrente di consapevolezza", cioè "io capisco che in questo momento sto vedendo un bicchiere".

Nell'anziano si ha una modesta e normale diminuzione della memoria di numeri e più in generale della memoria immediata. La *memoria a lungo termine* corrisponde a quello che comunemente si pensa essere la memoria, cioè la capacità di conservare per un lungo tempo le informazioni. Essa si divide in due funzioni: la memoria episodica quotidiana, e la memoria semantica.

La prima si può paragonare al film della propria vita quotidiana. Nell'anziano diminuisce un poco questa memoria, cioè diminuisce la durata del film e le immagini si formano in modo meno preciso ed essenziale. Un anziano normale può avere difficoltà a rammentare cosa ha mangiato due giorni prima, o cosa ha visto il giorno precedente alla televisione.

La seconda è la memoria semantica. Essa raccoglie il significato, le procedure e le abilità che abbiamo accumulato nel tempo: sono esempi il significato di una parola, della targa di un'automobile, o della capitale d'Italia, o di come si consulta la guida telefonica. La memoria semantica generalizza le informazioni e le conserva come in una biblioteca in cui è facile ritrovare il significato delle cose. In virtù di questa memoria si riconosce immediatamente il sapore dello zucchero, o l'odore di aceto o il suono di una campana, o come si usa un cacciavite, o come si gioca a carte.

Oltre a questi tre fondamentali tipi di memoria ci sono altri tipi di memoria, seppur meno importanti. Per esempio, la memoria autobiografica (l'ultima che si perde) riguarda i ricordi personali di vita passata, la memoria retrograda quei ricordi di avvenimenti e fatti accaduti prima dell'inizio di un eventuale disturbo della memorizzazione, quella anterograda invece i ricordi di avvenimenti e fatti accaduti dopo il disturbo della memorizzazione.

Esiste poi la memoria prospettica, quella del ricordare di ricordarsi: ricordate quando vi fate il nodo nel fazzoletto?

C'è la metamemoria, quella legata a idee e aspettative in riferimento alla memoria e alle sue capacità: gli anziani spesso dissertano della propria memoria, spesso con troppe preoccupazioni. C'è la memoria visiva (di volti, oggetti, paesaggi, opere d'arte ecc.), quella verbale, la *working memory*, usata moltissimo in attività molto usate quotidianamente. Infine c'è la memoria strategica, quella che riguarda i piani e le strategie per organizzare la memoria in modo da utilizzarla al meglio: quest'ultima è molto utilizzata dagli anziani.

È significativo allargare il concetto di memoria della mente alla memoria del nostro corpo che ricorda un vaccino e riconosce una malattia già incontrata.

Questa memoria immunologica è basata su cellule e speciali proteine nel sangue e nell'intero corpo che provano il fatto che il cervello non è l'unico supporto della memoria. È pensabile addirittura che tutte le nostre cellule e tutti gli organi abbiano una memoria: memoria di una bruciatura, di una frattura nel callo osseo, ma anche la memoria dei tendini, i legamenti, i muscoli che ci tengono in piedi e ci fan camminare. Che ci sia addirittura (io penso di sì) nel nostro corpo il ricordo della nostra vita fetale e, andando ancora più a ritroso, il ricordo della nostra specie in una sorta di straordinaria macchina filogenetica? Mente e corpo sono dunque depositari di ricordi: noi siamo globalmente memoria.

È bella questa apertura "planetaria e storica" del corpo che si fa memoria e che si dilata nel tempo e nel cosmo. Il vecchio uomo diventa così il riassunto di un cammino non di pochi anni della vita di un uomo, ma di secoli e secoli di cammino dell'umanità. L'esempio plastico è un bimbo che usa un computer: in quell'attimo egli riassume i millenni della scienza e del pensiero dell'uomo.

Torniamo ad un'analisi, seppur breve, della memoria dell'anziano. Occorre subito sottolineare che molte forme di amnesia

del vecchio che sembrano i primi segni di una malattia demenziale sono in realtà delle forme definite “smemoratezza senile benigna”. Dunque non è affatto vero che segni anche abbastanza significativi di deficit di memoria siano la porta di ingresso di una demenza. Solo il 2% di ultra 65enni, il 5% d’ultra 70enni, il 10% d’ultra 75enni, il 20% d’ultra 80enni (poi la percentuale si stabilizza, anzi addirittura tende a calare oltre i 90 anni) passano da una smemoratezza benigna alla malattia.

Nella smemoratezza benigna il paziente è cosciente di andare incontro a numerosi “vuoti di memoria”: dimentica cioè i nomi delle persone, delle cose (anomia) e gli appuntamenti, ha difficoltà a imparare nuove informazioni, per esempio quando legge il giornale o vede la televisione o conosce persone nuove. Nel suo modo di parlare però la sintassi è ben conservata.

I ricordi sono evocati in modo schematico, tralasciando i particolari, e vengono ordinati magari in una sequenza cronologica approssimativa.

Rimando al testo sulla demenza la descrizione dell’amnesia in questa grave malattia.

Il clinico acuto comunque sa bene che lo spettro tra la benignità o la malignità è molto ampio, e che la dicotomia nosografica benigno-maligno è spesso artificiosa e più utile da un punto di vista dottrinale che pratico.

La differenza essenziale comunque nel modo d’usare la memoria da parte di un anziano rispetto ad un giovane è questa: l’uomo vecchio ha necessità di maggior tempo per elaborare e richiamare le informazioni. Se ha più bisogno di tempo rispetto al giovane, ha però, a parità di livello culturale e d’allenamento, una miglior possibilità d’assemblare tante informazioni e soprattutto di farne sintesi. L’anziano poi impara nel corso degli anni a servirsi di strategie: utilizza processi numerici automatici, “carica” di più i ricordi di un buon livello emotivo, associa le

tracce numeriche ai luoghi, alle situazioni, ai periodi temporali. Per esempio è più facile ricordare il nome di una persona quando questa si trova nel luogo di lavoro o a casa, o in negozio, magari con uno stato d'animo di tristezza o di gioia, o in quell'anno...

Ma come può un anziano rinforzare la memoria?

Essa si logora solo se non viene usata.

Spesso l'anziano perde la capacità di registrazione della memoria perché non ce n'è più bisogno, ha pochi motivi per ricordare.

La memoria è un ponte tra quello che è stato e quello che sarà. La memoria è anche un legame tra l'individuo e gli altri. Se il rapporto con il futuro e con gli altri si assottiglia in un anziano, anche la memoria rischia di rimetterci.

Dunque prima regola è quella di amare il futuro, la seconda di credere e incontrare gli altri.

In tal modo la vecchiaia può diventare un momento privilegiato della vita e della memoria. Essa è il tempo nel quale si può utilizzare pienamente il ricordo, nel quale ogni episodio, ogni immagine acquista un altro valore, in cui quello che si è vissuto trova un senso in funzione della storia e degli altri.

È il tempo nel quale i ricordi trovano il loro giusto spazio, il tempo nel quale si torna con altre emozioni e una diversa intensità di sentimenti ai momenti tipici della propria vita.

Il ricordo è attivo. Esso fa lievitare il presente e il futuro, e il presente si rimodella senza sosta nella continuità della vita.

Come già dicevamo, con l'età, la funzione-ricordo sembra prendere il sopravvento sulla funzione-registrazione. Ma con l'età si impara anche ad apprezzare meglio, ad osservare diversamente, a percepire meglio, ad ascoltare più a fondo. È dimostrato che gli stimoli mantengono il cervello in buone condizioni, mentre l'isolamento lo atrofizza.

È per questo che i training della memoria più efficaci sono quelli fatti in gruppo (corsi di memorizzazione), nei quali, oltre

all'allenamento mnemonico si associano sensazioni, emozioni, reciproche reminiscenze che aumentano grandemente le capacità di ricordare. In quest'ottica il gioco a carte insieme è forse un po' più efficace dei passatempi enigmistici solitari, comunque raccomandabili. Meglio guardare la televisione in compagnia d'altre persone, discutere, scherzarci su, piuttosto che guardarsela da soli. Comunque, come in qualunque altra età, anche da vecchi si può rinforzare l'attenzione, la ripetizione, la motivazione, alleati indispensabili dell'architettura mnemonica: ricordiamoci infatti che la nostra memoria è di gran lunga più complessa di quella di un computer, che è in fondo solo un ottimo magazzino molto ordinato.

Quali conclusioni?

La memoria è la cornice fondamentale della nostra mente. In essa la scena della nostra vita si compiace e si mostra, come un quadro d'autore va contestualizzata nel suo tempo, nel suo stile, nella sua originalità.

La memoria non smette di funzionare ad una certa età, essa funziona tutta la vita. Questa capacità si può coltivare, arricchire e tenere in attività per tutta la vita. Quando un nuovo messaggio entra nella nostra biblioteca (memoria a lungo termine), esso ne sconvolge l'ordine e l'arricchisce. Più i ricordi si accumulano, più ricchi sono i collegamenti fra i neuroni, e anche se il vecchio ha molti meno neuroni del bambino, i neuroni stessi hanno molte più interconnessioni di quelli di un bambino. Per esempi, o se pronunciamo la parola "chiesa" a un bambino, lui penserà alla chiesa del suo paese o quartiere. In un anziano questa parola produrrà per associazione di idee una ridondanza di pensieri (si ricorderà di tante chiese, gli verranno in mente matrimoni, battesimi, ecc.). È dunque chiaro che noi abbiamo la stessa memoria nelle diverse età della vita e che la memoria subisce una evoluzione contemporanea a quella nell'individuo, in rapporto all'interesse delle cose da ricordare,

all'attenzione che si pone, all'emozione che le accompagna, alla storia che si è vissuta. Ognuno di questi parametri modula all'infinito i nostri ricordi.

Nell'uomo invecchiato essa modifica i propri equilibri, rafforzando la propria ricchezza antica e rendendo meno fisse le memorie recenti, quasi la natura volesse consegnare ai gruppi umani i patrimoni mnemonici dei vecchi.

L'anziano deve radicare in sé le cose antiche, le esperienze passate, la memoria storica per poi redistribuirla con intelligenza, o centellinando, come un caffè prelibato, le tracce, i valori, i "gioielli" nascosti nel suo cervello "antico".

"Se muore un vecchio è come se bruciasse una biblioteca", recita un bellissimo detto africano. La tropicale saggezza africana ha colpito nel segno del rapporto memoria-persona anziana.

Il patrimonio umano culturale e sociale racchiuso nel rapporto memoria-ricordi-patrimonio storico che solo gli anziani possono assicurare, è un lasciapassare irripetibile che una società avanzata e complessa come la nostra deve riconoscere. E se tale società si dice anche civile, essa rispetta tale patrimonio come una reliquia preziosa.

### *Tre poesie novantenni*

Vi propongo ora, a riprova che talora la mente e lo spirito sono inesauribili, tre liriche di una anziana da Guinness dei primati geriatrici, la cui età s'aggira sui 90, dribblando l'anagrafe di almeno 20 anni, dall'incarnato fresco, dal sorriso dolce e indulgente, dall'aspetto distinto e curato.

Da molti anni regge egregiamente una famiglia numerosa e complessa. Eppure questo non ha esaurito l'ispirazione poetica e la ricchezza spirituale che le sono state d'ausilio e stimolo nelle svariate traversie familiari.

Cielo e mare

*E i gabbiani  
Inseguivano festosi...*

*A volte mi accorgo di  
Sfiorare anch'io  
Piacevolmente la vita,  
Com'essi la nave,  
Il cielo, l'acqua  
Nell'immensa distesa marina.*

*Vado anch'io a zonzo  
Fra le onde dei ricordi  
E i pensieri  
Anch'essi volano...*

*Inseguo anch'io una nave  
Con ostinazione e speranza;  
Verso di lei, guardo e  
Mi protendo...*

L'età matura

*L'ho raggiunta e  
Ne ringrazio il cielo;  
Ma perché mi fa velo,  
Più di prima,  
Il pensiero dell'occulto*

*E del mistero?  
Perché la fede, pur viva, ancora  
Non mi dà,  
La sufficiente tranquillità?*

*Aiutami tu o Signore,  
Accrescila, finché  
Rimane il tempo!  
Sarà per me un pegno  
Di vita vera;  
Per te il prodigio  
D'un momento!*

*È questo d'ogni giorno  
Il logoro, pressante motivo;  
L'assillo che non m'abbandona,  
Il fulcro di  
Un'ansia costante,  
Che vani frutti  
Mi dona.*

*Va il pensiero a ritroso  
E vedo la larga mia  
Strada lontana...  
Difficile era, ma  
Di promesse radiosa,  
Se pur spesso vane...*

*E allora mi chiedo:  
Sono proprio nel vero,  
Se or la vedo  
Ridotta, a così  
Picciol sentiero?*

## La speranza

*Ci accompagna sempre  
Ed ovunque; ci stimola, ci sorride e  
Sempre addolcisce l'acredine  
Della sofferenza...*

*A volte, sotto il premere  
Della prova, scompare, non  
Si avverte più; ma poi  
Ritorna benefica*

*Come una bella rosa  
Nella brughiera; o  
Come luce in fondo  
Al tunnel... Se manca la speranza*

*Tutto cade: affetti, illusioni,  
Desideri, aspirazioni...  
Si atrofizza la linfa vitale  
Dello spirito, tanto più in*

*Anime deboli o inquiete...  
Senza speranza anche la fede  
Si inaridisce e si incrina...  
L'importante è che sia viva;*

*Il suo valore è grande e tale,  
D'essere proclamata dalla  
Chiesa "virtù teologale"*

Tratte dalla raccolta di poesie  
*Sprazzi di vita interiore*  
di Palma Artoni Pagani

III.

I VECCHI-VECCHI

La fatica e la quotidianità della decadenza

### *Emiplegia*

Ho avuto una paresi: la mia parte sinistra non si muove come prima. Anzi non c'è più. A volte mi succede di girare la testa a sinistra e di vedere lì una mano. La tocco e sento sì qualcosa, ma sembra un corpo estraneo, un oggetto inanimato: altro da me. Mi dicono di toccare la mano, di metterla distesa. E lo faccio, anche se devo sforzarmi, la gamba sinistra è lì, lunga, inutile. È mia? Col piede destro tocco il polpaccio di sinistra, sfrego su e giù con l'alluce per sentirla.

Sì, sono a letto ormai da venti giorni.

Parlo bene, per fortuna. Mi hanno detto i dottori che sono stato fortunato: avrei potuto perdere la parola. Che fortuna! Fermi in un letto a 75 anni. Stavo bene, prima. Il mondo era mio, io ero del mondo.

Quel maledetto mattino presto, al risveglio, un formicolio alla mano e al braccio sinistro, quella caduta di fianco al letto perché la gamba non mi teneva su. Riprovo ad alzarmi, non dico niente a Maria, che per fortuna non si è accorta che sono caduto. Chi la sente dopo? Mi rialzo, con fatica incredibile e un piede sul ciglio del letto. Avrò tenuto la gamba male nel dormire e sarà rimasta un poco paralizzata. Mi è già successo, vedrai che fra cinque minuti tutto passerà.

E il braccio? Ma sì, sarò stato appoggiato col peso del corpo e quindi il sangue non scorre bene. Prendo in mano l'orologio, mi cade. Provo a raccogliarlo, e lentamente cado verso sinistra, appoggiato al letto per fortuna. Mi gira un po' la testa, sì, ec-

co. È la pressione. Sarà andata su, sono iperteso, ieri ho dimenticato di prendere le pastiglie. È tutto chiaro.

È meglio che mi rimetta a letto definitivamente. Faccio finta di dormire e passerà.

Dopo mezz'ora arriva Maria, mi chiama:

— E allora, non ti alzi?

— Sì, sì, vengo.

Non ce la faccio, la gamba è pesante come un macigno, il braccio è lì, non si alza. Testa confusa, leggero mal di testa.

Cosa succede, Giorgio? Sto male, qualcosa non va. Aspetta ancora, aspetta un po'.

— Maria, sto male!

L'ambulanza, il ricovero, tutto in un attimo.

“Ictus in atto”. Dramma.

— Signora, l'insulto cerebrale è stato abbastanza grave, la parte sinistra difficilmente si riprenderà.

— Potrà camminare, dottore?

— Non illudiamoci troppo, la fisioterapia sarà indispensabile, ma non tanto per farlo camminare, quanto per evitargli i dolori, le piaghe.

Una pugnalata. Maria incassa malissimo il colpo. È già anziana anche lei, anche se sta benino. Migliaia di pensieri affollano la sua mente frastornata. “Che futuro avrò? Come farò ad alzarlo dal letto? La carrozzina? No...”

Giorgio non sa tutto questo. Ma spera. È un po' confuso, ma più per l'ambiente nuovo e freddo dell'ospedale che per la malattia.

— Dottore, mi fa alzare dal letto?

Fin da subito Giorgio aveva capito che il letto era un nemico, ma soprattutto non sopportava il caldo umido delle lenzuola, il dolore pungente in fondo alla schiena, il bruciore ai talloni, il pappagallo.

Ma Giorgio era intelligente. In due giorni, i più difficili e frastornanti, aveva capito quasi tutto. Era una persona che si

informava, che leggeva le enciclopedie mediche divulgative per capire le malattie, i sintomi, i farmaci che assumeva. Nelle lunghe notti ospedaliere, cariche d'insonnia e di quell'azzurro freddo della luce notturna, macinava pensieri, ipotesi, paure, speranze. Decise proprio in quegli attimi una cosa fondamentale: volere e dover reagire.

Con una forza e una motivazione incredibile iniziò ad attendere ogni mattina la fisioterapista, per apprendere da lei il massimo di esercizi, strategie, posture corrette. Durante il giorno cercava di ricordarsele, di metterle in pratica da solo. Dopo 2 settimane vide però che i risultati erano scarsi. Si lasciò prendere un poco dallo sconforto. La fisioterapista, intelligente, colse questo difficile momento e ne parlò subito a Giorgio e all'équipe di cura. Venne lo psicologo e il medico, ed approfondirono queste emozioni. Spiegarono a Giorgio che il recupero ci sarebbe stato, ma limitato, e che Giorgio avrebbe dovuto mettersi in un atteggiamento nuovo, di accettazione del nuovo limite neuromotorio, e soprattutto adottare nuove strategie adattive. E in particolare insistettero sulla necessità di tempi lunghi. Coinvolsero, in questo training educativo, anche la moglie, che entrò pure lei in questo nuovo mondo del post-ictus.

Giorgio capì. Maturò bene queste cose ed entrò con nuovo spirito ed entusiasmo nella nuova logica ed assetto della sua vita. Tornò a casa, riadattò la casa con maniglioni nel bagno, abbassamento del letto, fisioterapia periodica, prese confidenza con la carrozzina, dopo non poche fatiche e ruminazioni del pensiero, passando dal rifiuto totale all'accettazione serena.

Dopo 6 mesi Giorgio era una nuova persona: si sentiva sì emiplegico sinistro, ma ancora con tante potenzialità da vivere, da realizzare. Scoprì che poteva tranquillamente andare in macchina col figlio e godersi il mondo, che poteva, ogni tanto, andare al ristorante con moglie, figli, nipoti, che poteva gustarsi

tranquillamente un bel film, o ascoltarsi un bel disco di musica classica: poteva, in una parola, amare la vita.

Anche la moglie aveva attraversato un lungo travaglio esistenziale. Dovette rimettere a posto prima nel proprio cuore, poi nella propria mente un nuovo assetto relazionale nel rapporto coniugale. Giorgio, inevitabilmente, era diverso da prima. Oltre che anziano, adesso era più limitato nei movimenti, negli spostamenti. Ogni gesto complesso era più lento, necessitava spesso di protesi, di strategie nuove, di complesse operazioni dispendiose di tempo e di energia.

E poi vederlo lì, sulla carrozzina, era dura. Le veniva in mente, a flash, quando lo vedeva correre sui campi di calcio, ventenne e bello, quando i suoi occhi innamorati non vedevano che Giorgio, che sembrava allora il più bello del mondo. Adesso Giorgio è lì, in carrozzina, con la parte sinistra rinsecchita e flo-scia. È dura. Ma comunque adesso, dopo mesi, la moglie ha riagguantato, pur con fatica grande, uno spicchio di serenità. L'ictus, l'emiplegia erano entrati come un uragano nella loro vita, ma il terreno su cui erano piantati Giorgio e la moglie era buono e le radici valide. Così anche l'emiplegia era diventata una compagna di viaggio un po' pesante, ma in fondo sopportabile.

\* \* \*

Tutti lo chiamano "Patatina". Luigi, da anni all'Istituto, è stato colpito dall'ictus molti anni fa. Essendo emiplegico destro ha esitato anche un'afasia. Come spesso succede, questi ammalati rimodellano il loro cervello (molto colpito, perché non dimentichiamo che l'ictus è una malattia grave per il cervello, considerando per esempio che circa 1/3 degli anziani colpiti da ictus decedono) in tempi molto lunghi. Occorrono molti mesi e forse anche anni per restituire al malato un nuovo assetto neuro-motorio-adattativo comportamentale. Luigi l'ha raggiunto da parecchio.

Con la mano sinistra spinge alternativamente la ruota destra e quella sinistra, così che con la carrozzina gira praticamente tutto l'Istituto, autonomamente. Apre le porte, stando seduto in carrozzina e poi va per lo stradello, fiero di questa conquista raggiunta da solo. Se vuole, appoggiato al braccio di un figlio o allo scorrimano del reparto, cammina benino, col suo piedino falciante.

Ma Luigi ci è intrinsecamente simpatico soprattutto per quel suo "patatata", parola chiave che si incontra e ci fa fermare.

Un po' con i gesti, un po' con "patata" mi porta al suo comodino, apre il cassetto, tira fuori un librone che contiene francobolli. Vuol dire "guardi, guardi", anche se dice "pata, pata". Ha così arricchito i linguaggi non verbali e para-verbali da farsi capire praticamente in tutto.

E Luigi sta bene, gode della sua fetta di vita emiplegica ma vera. E poi c'è Angiolina. Anche lei una plegia destra, ma che le ha lasciato la parola, seppur flebile e a volte impercettibile. Ma chi la conosce bene sa capirla bene. Mi inginocchio al capezzale della sua carrozzina e le chiedo come va.

— Il nuovo letto non va bene.

Cerco di capire.

— Ma come, così costoso e all'avanguardia, non va bene?

Mi spiega, a fatica, ma con precisione, che non riesce più a tirarsi su da sola con la mano sinistra, come faceva prima aggrappandosi alle spondine tubolari. Adesso le nuove spondine, essendo più eleganti e di legno, ma di forma diversa, le impediscono questa operazione, per lei essenziale.

— Ha ragione, Angiolina. *Strolicheremo* (in dialetto sta per "ci penseremo") qualcosa.

Ma Angiolina che, oltre che emiplegica, è anche affetta da una grave forma artrosica che la costringe a tenere la mano buona (la sinistra) quasi completamente chiusa, si è scoperta una pittrice. Pensate, lei destrimane, ha iniziato a dipingere a 75 anni (non

l'aveva mai fatto), e lo fa con la mano sinistra. E fa delle cose stupende. Se potessi disegnarvele nella mente ve lo farei con gioia. C'è poi Mario, un amico che abita in città con la moglie, in casa sua, e ha i tre figli negli appartamenti contigui. Mario ebbe l'ictus in età abbastanza giovane, verso i 60 anni. Una emiparesi non grave, che gli ha lasciato una buona autonomia. Mario solca le vie della Mantova antica con la sua tipica zoppia e il braccio flesso. Mario ama le sue strade, va a far la spesa, accarezza il marciapiede col suo piede paretico, ha la parola integra. Mario non è più quello di una volta, d'accordo, ma è restituito alla sua città, alla sua famiglia, a se stesso, con dignitosa caparbia.

Per ultimo vi racconto di Rineo. Emiplegia sinistra importante, le parole e la mente lucide, un ipertono (durezza della gamba e del braccio) notevoli, che gli impediscono di camminare con scioltezza. Rineo è attraversato nel cuore e nella mente da un'itinerante speranza, che lo fa tendere a camminare, nella speranza di...

— Dottore, quando mi manda su Alessandro che mi fa camminare?

Una voglia ostinata, una pervicace insistenza mi rapiscono il cuore. E il giorno dopo Alessandro è lì al suo fianco, a regalarci mezz'ora di illusione, lungo la strada del sogno motorio, al capolinea della dignità. In questi momenti vorrei gridargli: — Rineo, sei grande.

### *Parkinsoniana*

A Olga, pittrice tremante.

Non è facile far innamorare l'arte e la sofferenza, e viceversa.

Tu ci sei riuscita.

Sei stata capace di farci riconciliare col tuo tremore di niente.

Un Parkinson maligno, che ti attanaglia le membra, i nervi, il cuore, ma non i tuoi aneliti d'infinito.

È però così ambivalentemente generoso da lasciarti spazi di libertà. È una malattia che è come un'altalena cigolante, di quelle che ti danno le vertigini ma anche un brivido di piacere.

E allora, quando non tremi tutta, ti senti come liberata, con le tue membra sciolte, un poco balzellanti, quasi ironiche e scanzonate.

E allora voli leggera al tuo atelier, per abbracciare le tue tele, nelle quali ti immergi a contemplare il futuro, a respirare quell'infinito di Dio e di amore che ti affascina da sempre, a domandare alle tue tele le grandi cose della vita. E loro ti rispondono con la gioia dei pastelli, con il sussurro dei giorni futuri, che saranno ancora tremolanti, e tu lo sai. Ma non piangi per questo. Hai così profondamente accettato, quasi sposato in un banchetto di oblazione completa la tua malattia, che le tue lacrime che a volte zampillano serene sono per gli altri. Non piangi mai per te stessa. E ridi sempre per gli altri. Di gioia, di pienezza, tanto che non hai mai voluto lasciare la tua compagna di stanza. Avresti potuto godere l'autonomia di una stanzetta a due, tu, che godi profondamente nel leggere i salmi e il *compieta*.

Pensa, potevi ritagliarti i tuoi momenti di solitudine alitata, momenti di magica pienezza. Hai preferito la presenza di Giuseppina, così travolgente nel suo affetto fatto di baci a salve e di silenzi inevitabili, e le litanie frequenti e accerchianti di parole, e il balbettio disarticolato di...

E così hai sempre di più spogliato i tuoi quadri invecchiati, che appaiono di certo meno sfolgoranti e nitidi rispetto a quelli giovanili: una sorta di impressionismo subentrante, una essenzializzazione del tratto pittorico.

Come il tuo cuore di carne che sempre più si essenzializza sulle sintonie del Dio d'amore.

## *Carrozzina*

Da diciassette anni sono medico, e da almeno venti frequento assiduamente malati. Ma stranamente, è solo da poco tempo che ho fatto una scoperta: la carrozzina. Assurdità dell'essere medici: si conoscono le pieghe dei milligrammi di un farmaco, le ultime teorie patogenetiche dell'*Aids* o le molecole della membrana cellulare, ma non ci si accorge di cosa vuol dire per un malato essere in carrozzina. Arrivare alla carrozzina è un traguardo. Una meta. Soprattutto una sconfitta. Ma non solo: spesso diventa, nel cammino faticoso di chi arranca su due ruote, il raggiungimento di un nuovo assetto, d'un diverso rapportarsi col mondo, con gli altri, con le cose. E allora è una vittoria. Quando si ottengono i due punti con la carrozzina è come una vittoria fuori casa: è stata dura, era inaspettata, ma è un'incredibile soddisfazione, si può sgambettare la strada ostile, i metri infiniti, il cammino strascicato, il mal di piedi. Per il medico, l'infermiere, il volontario, l'operatore occorre allora pensare sempre a questa diade: uomo-carrozzina, pensandoli come un tutt'uno in dinamismo. Certo, la carrozzina può essere un passaggio, una tappa di un cammino riabilitativo che sfocia (magari!) in una deambulazione sicura, autonoma, efficace. Ma penso che questa considerazione sia superflua. Non lo è invece pensare alla definitività in carrozzina come risorsa e nuovo modo di essere liberi: è questa la novità e la "conversione" che ci è richiesta. Quando le gambe non possono più portare il malato, occorre con serena chiarezza abdicare alla carrozzina e darle autorevolezza motoria il più possibile ampia. Bisogna passare dall'odiata carrozzina all'indispensabile carrozzina: con attenta empatia. Quando il medico incomincerà ad intuire questa cosa, allora amerà anche lui la carrozzina, la tratterà come parte della persona, ne avrà cura come si ha cura per il cuore, i polmoni, le ginocchia, il sistema nervoso. Nella mente mi si disegna una

costellazione di persone che hanno trovato nella e con la carrozzina un'identità nuova e positiva. Ada è all'Istituto da una vita. È poliomielitica dall'età infantile, dunque condivide con la carrozzina ogni centimetro quadrato di corridoio, di stradello, di camera.

— Dottore, sa che domani vado in montagna con quelli dell'Unitalsi.

— Dottore, domenica mi portano a pranzo a...

Una volta Ada aveva una carrozzina dotata di una manovella che la portava, con una certa velocità, anche sulle strade della città. Là andava sicura, abbastanza incurante del traffico, anticipando di qualche lustro le zone verdi, o le *ZTL* dei centri storici. Adesso Ada ha una carrozzina normale, che spinge con le mani, azionando il cerchio a fianco delle ruote. E l'Istituto è suo: dal reparto al bar, dal giardino all'atrio, una presenza ormai solidale con i muri. C'è Denis, ospite del reparto uomini: è in carrozzina da due anni, attanagliato da una neuropatia alcoolica che gli impedisce di camminare. Ma siccome il suo sballo resta sempre il *piccolino* (bicchiere di vino), con lentezza calcolata ogni mattino inforca la carrozzina lungo il vialetto dell'Istituto per la meta: il bar dell'Istituto. Ha imparato a non trascendere il livello di guardia, per una adeguata convivenza: si ferma in tempo prima di "prendere la palla", socialmente insostenibile. E Denis vive, grazie alla carrozzina e al *piccolino*. Ma che vita è, mi direte? È vita povera sì, ma è vita. C'è chi è così solidale con la propria carrozzina che la preferisce a due passi strascicati e faticosi. Sembra paradossale ma non lo è. Ha capito che è molto più comoda e sicura delle proprie fragili gambe, e gliela preferisce di gran lunga. Maria Grazia potrebbe camminare. A fatica, certo, ma con un raggio di azione minimo, al prezzo di uno sforzo notevole. E in più col grosso rischio di cadere. Maria Grazia ama molto la sua carrozzina, che le permette una vita sociale quasi normale. Arriva il momento nel quale la carrozzina diventa così

solidale alla persona da divenire una protesi irrinunciabile. Ci sono anziani che conoscono così bene la carrozzina, da ottenere da lei incredibili performance, con capacità quasi acrobatiche. La carrozzina diventa un pezzo di sé, un prolungamento dell'identità, un organo nuovo del proprio corpo. Girare per le mostre dedicate agli ausili dei disabili è una gioia grande per chi ha a cuore questi problemi. Ci sono carrozzine leggerissime, molto piccole, elettriche, veloci da portare, che permettono non solo di muoversi in casa, ma soprattutto di allargare moltissimo il raggio di azione, girare per la città, andare al mercato, calpestare il centro storico. Ci sono piccole attrezzature che agiscono con speciali cingoli e permettono a una carrozzina di salire per qualunque scala, piattaforme fisse per salire le scale con la carrozzina. Ci sono sistemi favolosi che permettono di entrare in auto con la carrozzina e poi riporla comodamente in macchina, e poi partire per il mondo. È bellissimo vedere come la tecnologia diventi amica dell'uomo, ed è ancor più bello sapere che ci sono tante persone che pensano, progettano e concretizzano tante idee originali a favore di chi è carente in qualche parte del corpo. Questa diventa una tecnologia solidale, che riempie arsenali di cose utili a chi è limitato nel corpo, utilizzando proiettili di nuova vita e speranza. C'è un'altra sfumatura, non secondaria, che la carrozzina svela: le barriere architettoniche. Chi spinge una carrozzina, o chi da solo la porta, si accorge in tempi rapidissimi della presenza di barriere architettoniche. Esse cominciano nelle nostre case: letto troppo alto (o a volte troppo basso), porta del bagno troppo stretta, water basso, presenza di gradini davanti alla porta della casa, sassi davanti al cancello, marciapiedi senza scivoli, gradini davanti ai negozi, gradinate davanti alle chiese, scarsità di strisce pedonali, marciapiedi e strade strette, eccesso di traffico, terreno irregolare...

La carrozzina ha questa straordinaria capacità di mettere il dito nella piaga di frequenti carenze architettoniche, organizzative,

sociali. Essa diventa indicatore preciso di qualità della vita, e misura se davvero una società, una municipalità hanno scelto pensando e partendo dagli ultimi; o se hanno solo confezionato buone parole e propositi.

L'ultima considerazione sottolinea un altro aspetto molto importante per gli anziani non autosufficienti: il rischio di cadute. La carrozzina si conferma un freno notevole a questo fondamentale rischio, dietro al quale i traumi cranici e le fratture di femore e delle braccia sono i rischi principali. La carrozzina è, banalmente, la più semplice prevenzione delle cadute.

Certo, grande è il rischio che la carrozzina diventi un freno alla deambulazione e ad un'autonomia a volte ancora raggiungibile. Sarà compito della vigilanza intelligente di chi è vicino al malato in carrozzina impedire questo rischio, certo grosso, di una pigrezza funzionale a volte catastrofica: difficile ma non impossibile è il barcamenarsi su questo crinale ambivalente.

### *"Le sue gambe, dottore"*

Passo, fuggitivo come spesso mi succede all'Istituto, vicino al teatrino. All'angolo della porta di accesso del teatro, quasi a sbirciare un pertugio di mondo, senza esserne visto, è seduto Redeo. Rubeotico da sempre, con due occhi inginocchiati come quelli di quei cagnoloni inglesi ad orecchie cadenti e di razza, pletorico il giusto, per poter giustificare la sua grave artrosi di ginocchia. Redeo fa una fatica boia a camminare, con un treppiedi solo, che utilizza, in modo originale, davanti al corpo, e non di fianco, servendosi delle due mani contemporaneamente.

Redeo è lucido, rispettoso, mantovano vero.

Mi fermo un attimo, più per simpatia che per scelta.

— Redeo, come va con le ginocchia?

— Sior dottor, a posi dir na roba?

— Certo.

— Le so gambe, dottor, le val an miliard! (*Le sue gambe, dottore, valgono un miliardo*).

Improvvisamente ho preso coscienza di avere le gambe, e che esse sono ben funzionanti, mi portano dove voglio io, insomma mi lanciano sulla strada della libertà. Redeo ha evidenziato in me il dono di un'integrità fisica, che, per ora, considero scioccamente scontata. La sua povertà nelle membra dà valore alla mia attuale ricchezza fisica. Ma è vero il contrario?

Nelle parole di Redeo non c'era neppure un centimetro di risentimento, né di invidia. C'era, sì, una sfumata malinconica stanchezza per dover contrattare con sé e con il pavimento ogni passo. Mi è venuta in mente la schedina: "I tredici hanno vinto un miliardo!"

Redeo, con il rispetto intelligente del vecchio sereno, mi ha fatto vincere la schedina. E che schedina!

### *ADL (attività della vita quotidiana)*

Per gli addetti ai lavori questa sigla è divenuta un crocevia fondamentale. Essa significa, letteralmente, *activity daily living*, cioè attività della vita quotidiana. Esse rappresentano cinque verbi che sono: mangiare, lavarsi, fare il bagno, la continenza sfinterica, trasferirsi da un luogo all'altro della propria casa (alzarsi dal letto, mettersi in poltrona o in carrozzina, raggiungere il proprio bagno). Anche chi non utilizza questa sigla, può capirne il valore enorme per le persone anziane. Queste semplici attività misurano, con grande evidenza, le capacità o meno di una persona. Queste abilità semplici e basilari della quotidianità non sono necessariamente e automaticamente legate ad

una sola malattia, ma per lo più ad un insieme di situazioni patologiche che interagiscono, si sommano, creano complessità l'un l'altra. Questo concetto si definisce oggi, nella geriatria moderna, co-morbilità. Il centro dunque della nostra attenzione si sposta dalla malattia alla funzione. Si può intuire, in termini positivi, che se anche la malattia non può guarire, si può intervenire sulla funzione, cercando di migliorarla, d'ottimizzarla addirittura, in rapporto alle capacità residue rimaste ancora valide.

Le *ADL* dunque inducono ad una attenzione progettuale ed assistenziale molto diverse dal normale impianto organizzativo della medicina classica, teso soprattutto ad una diagnosi nell'ottica della guarigione (o morte). Qui l'obiettivo si sposta sui famosi cinque verbi sopra esposti. Mangiare da soli: è il primo, e non a caso. Statisticamente è quello che di gran lunga si perde per ultimo rispetto agli altri verbi. Quando un anziano non ce la fa (o non può, o non vuole!) a mangiare da solo, spesso siamo al capolinea di un cammino a rovescio dell'autonomia. È dunque imperativo, anche se banale, impedire il più possibile al paziente di arrivare alla dipendenza nel mangiare. Per l'ovvio simbolismo enorme che l'oralità rappresenta nell'uomo (valenze nutrizionali, ma anche affettive, ancestrali, culturali) spesso la perdita di questa autonomia ha una valenza forte di regressione psicologica. Pur essendo per qualche breve periodo questa fase sacrosanta nel malato e comunque potendo avere una positiva funzione di recupero affettivo e di relazionalità col *care giver*, se essa si prolunga troppo, si intuisce che diventa deleteria. L'atto del mangiare (come tutte le *ADL* di base) è comunque molto complesso. L'automaticità del gesto coinvolge tutta la parte superiore dell'organismo, partendo dal cervello superiore ed ancestrale (detti in gergo corticale e sotto-corticale), tutto l'apparato della bocca e della deglutizione, le vie alte digestive, il braccio, la mano, ed è naturalmente in rapporto alle con-

dizioni ambientali (relazionali, di spazio, di tipo quantità e qualità del cibo, ecc.) e a quelle corporee in quel momento.

Chi vuole mantenere nel malato il più a lungo possibile questa funzione deve considerare tutte queste cose, incentivando il residuo, qualunque esso sia. È regola generale per tutte le *ADL*, e in particolare per questa, non sostituirsi al paziente fin quando è possibile, al massimo essere facilitatori o iniziatori per poi risvegliare gli automatismi sopiti.

Lavarsi: si intendono i gesti dell'accedere alle proprie mani e al volto, farsi la barba, pettinarsi, ecc., quella serie cioè di eventi che quotidianamente compiamo una o più volte il dì.

Fare il bagno: è un indicatore "sensibile" di un precoce deficit neuromotorio (e spesso anche motivazionale e dunque psichico). Infatti è il primo, in genere, che l'anziano perde nell'autonomia di base. E spesso non lo si indaga a sufficienza, specie per un motivo fondamentale: il rischio di cadute o di traumatismi durante l'esecuzione del bagno. La prevenzione (maniglioni, seggiolini dentro la vasca, tappetini antidrucciollo) o l'aiuto (meglio) di questa funzione è dunque di grande rilevanza.

La continenza: ne parliamo già in altro capitolo. Sottolineo qui solamente un altro aspetto fondamentale. La perdita di questa funzione è una delle fondamentali cause di istituzionalizzazione. Certo, la protesizzazione con pannolone o con altri sussidi è una importante alternativa, ma è comunque in ogni caso uno scacco di dipendenza molto elevato.

Infine i trasferimenti. Alzarsi dal letto è, come ovvio, di fondamentale importanza. Perdere questa fondamentale capacità significa precipitare nella dipendenza pesante. Passare alla carrozzina, alla poltrona, arrivare in bagno, sono ulteriori declinazioni dei trasferimenti che graduano i numerosissimi livelli di dipendenza, di tipo fisico, spesso intimamente e con complessità legata a quella di tipo psichico.

*Tenerezza: Giovanni e Zoraide*

Lui era caduto, invecchiato nei passi strascicanti di pantofole maligne per i piedi ormai stanchi, lei era un po' più indietro.

Una maligna lastra di marmo sconnesso ha inciampato i giorni dolci di Giovanni, 86 anni, portati bene nella mente, ma che ci stanno tutti nelle membra di ex-trasportatore e camionista.

Lei, 78 anni, una pelle del viso da sessantenne, una mente perfetta, una simpatica e sfumata depressione somatizzata, un passato da signorina, impiegata, un po' malinconica, una signora di gesti, anche se non di casata.

E sbocciò tenerezza, giocando a briscola.

Lei forse si è affezionata alla sua cortesia limpida, non certo tipica del suo passato lungo chilometri e chilometri, con i bestioni della strada. Forse si sarà innamorata di quel suo fare discreto, rispettoso: una leggera vecchiaia.

Tenerezza, attenzioni rispettose, mai soffocanti.

Una favola per loro e anche per me.

Un groppo forte alla gola mi prende ancora adesso che ci penso: mi scorrono davanti lo sfiorarsi leggero della mano di lei alle dita rugose e fini di lui, quasi pudiche: due quattordicenni invecchiati di dolcezza sfumata. Sì, proprio le sfumature erano la modalità del loro volersi bene. Su di esse credo che tutti ci giochiamo i nostri giorni, su quel sì-no che si confonde sul bianco che si immerge nel nero e lo stravolge in un grigio sereno.

I loro capelli grigi erano come le carezze di Zoraide che accompagnai con una gioia immensa all'ospedale di Peschiera dove avevamo portato Giovanni, fratturato malamente a un braccio.

— Me la porta la Roberta?

(Così lui la chiamava perché era un nome scelto da lui solo e da nessun altro).

— Domattina siamo qui, Giovanni.

Il fattaccio era avvenuto infatti proprio mentre eravamo a

Bardolino, in un favoloso albergo a trascorrere 10 giorni di malinconico smagliante Garda settembrino.

— Come stai, Giovanni?

Gli rassettava, sfiorandoli con le dita artrosiche, i due ciuffetti di cui si era (chissà) invaghita come una quindicenne sballa per la chioma di gel di quello della II B.

Chi pensa alla vecchiaia come ad un macigno inamovibile sulla strada della vitalità, si sbaglia di grosso. Zoraide e Giovanni ingannano gli stereotipi fastidiosi delle trame stanche del tutto previsto, tutto a posto.

È proprio il contrario: quella mano che sfiora le dita ottantenni è il perfetto impreveduto, il tutto che si è scompigliato, come il ciuffettino di Giovanni. Se ci si può innamorare ancora sulle coltri del declino del tempo, si può ancora cambiare il mondo. Se ci si attende ancora con ansia di vederla, magari col cappellino comprato assieme al mercato di Bardolino, beh, vuol dire che ancora c'è speranza. Se si aspetta con quell'ansia sorridente tipica di chi vuol far finta di niente, ma non gli riesce per niente, che Giovanni "scenda giù dal letto, che gli piace tanto fare il pisolino dopo pranzo", beh, allora c'è ancora futuro da ricordare e presente da inventare e passato da cancellare. Grazie a voi due, invecchiati d'amore.

E allora ragazzi, forza, guardate a questi due rispettosi amanti dai passi incerti, e volate sulle ali del futuro, per andare a morose con la storia, portarla nel campetto della giustizia a far l'amore con lei e darle in eredità la pace perché il tempo che passa non è parente dell'affetto sbiadito. La tenerezza snobba l'esteriorità mascherata. La dolcezza nasce nella culla e si corica sull'eterno.

### *Pannolone*

C'è un termometro in ambiente geriatrico che non sbaglia: la puzza di urina. Esso misura il grado di pulizia di un ambiente,

sancisce l'equilibrio fra impregnazione nel pavimento di pipì, pulizia e aria nuova. Laddove questo rapporto è a favore dell'inconfondibile puzzo, là scatta qualcosa: chiunque intuisce che in quell'ambiente c'è troppa urina.

Una volta all'Istituto questo olezzo leggero, penetrante e avvolgente non ti lasciava mai, da quando aprivi la porta del reparto, a quando la richiudevi. Come un segugio ansimante, quel puzzo screanzato ti solleticava il naso e poi tutto il corpo. Esso impregnava i vestiti e il cuore, al punto che, uscendo, sentivo quasi il bisogno di decontaminarmi da esso.

Il pannolone è una sconfitta. Ma è anche una vittoria! Solo la categoria dell'ambivalenza riesce a sondare la complessità e la contraddittorietà intrinseca che il pannolone racchiude. Vediamo.

Una sconfitta. Essa indica la qualità di un reparto. Più pannoloni significano minor attenzione alla complessità della continenza e alla possibilità di posticiparla. Più pannoloni favoriscono rossori della cute, infezioni, macerazione eccessiva della cute, porte aperte alle piaghe...

Più pannoloni sono un costo sociale a volte smisurato. Più pannoloni sono un ingorgo difficilmente smaltibile delle discariche alle periferie delle città...

Il pannolone e l'incontinenza dimenticata diventano dunque una sorta di incompetenza ecologica.

Ma come non celebrare anche la vittoria?

Provate a chiedere a una moglie ottantenne che deve accompagnare il proprio marito novantenne per 5 volte, la notte, sul water! Fate voi due notti così, e poi correrete in farmacia a comprare i pannoloni.

Ma provate anche a interrogare lui, novantenne, che fa l'abbonamento notturno con i 5 appuntamenti che lo rubano al tepore del letto. Forse anche lui, alla fine, preferisce quell'impiaastro morbido in mezzo alle gambe. Che ne dite?

E allora sul filo difficile e rischioso del pannolone-no perché induce incontinenza e pannolone-sì perché è comodo, si gioca la partita nella quale è difficile intravedere il vincitore vero.

L'incontinenza urinaria segue spesso un'altra demarcazione decisiva: il passaggio da un'autonomia di vita spesso completa ad uno scacco forte di dipendenza. L'impaccio motorio, la voluminosità sotto la gonna (meglio celata dai pantaloni nell'uomo), il terrore di spargere quel sottile odore strisciante; quella leggera ma insistente e fastidiosa umidità che avvolge i genitali e i glutei, quella tendenza del pannolone intriso e pesante a cadere verso il pavimento. Il pannolone diventa una utile e indispensabile gabbia morbida.

Ma il pannolone può anche salire agli onori degli altari. Scappa a chi è esasperato di pipì un'assurda, simpatica, espressione: "San Pannolone!". Visto che non c'è ancora sul calendario, lo si può evocare senza scomodare la "comunione dei santi". Davvero il pannolone è a volte equiparato a un santo che interviene a togliere da una situazione ingestibile o da un'emergenza antipatica.

Esso protegge dall'obbligo di pulire ogni angolo di casa, o dal cercare come un segugio la fonte del classico odore di urina, o dal dover cambiare lenzuolo, telino, materasso tutti intrisi dalla macchia giallastra e rotonda a metà letto. E ditemi se è poco. Esistono tipi diversi di pannoloni: grandi, piccoli, sagomati e non, assorbenti tanto o poco, a striscia o a mutandina. E questo è un bene, perché permettono una sempre più puntuale personalizzazione del pannolone, rispondendo alle diverse esigenze delle persone.

È comunque fondamentale, pur riconoscendone l'indubbio vantaggio, non adattarsi troppo presto e in modo indiscriminato alla signoria del pannolone. Occorre evitare il più a lungo possibile il decondizionamento dello stimolo della continenza, che un uso troppo anticipato del pannolone impone.

È troppo importante nell'equilibrio ecologico-relazionale di una persona il mantenimento di questa decisiva funzione: solo chi ne perde la funzione capisce quanto siano fondamentali le attività primarie della persona: mangiare, bere, dormire, la continenza, il movimento. L'accoppiata *continenza perduta-pannolone acquisito* è dunque un'ambivalente conquista, una sconfitta inevitabile, una pigrizia inammissibile, una necessità indispensabile, una protesi tecnologica sempre più perfezionata: tutte queste sfumature, una più, una meno, a seconda delle circostanze tanto diverse disegnano il mosaico composito della quotidianità di centinaia di migliaia di persone in Italia.

### *Perché la demenza mi affascina*

Sono medico da circa 17 anni: non sono tantissimi ma neppure pochi. I sentieri della vita mi hanno portato, non necessariamente per scelta limpida, a volte per circostanze apparentemente fortuite, a dedicarmi alla geriatria. Dapprima il mio caro zio Giorgio, radiologo, negli anni ruggenti e tortuosi della mia prima adolescenza rappresentò per me il prototipo del mio futuro. Col suo fiato dolce sulle spalle mi stimolava senza dirmelo a fare il medico. Lui che aveva un unico figlio non poteva compiacersi in lui, perché il suo ragazzo scelse ingegneria. E promisi a me stesso, accarezzato dal suo riferimento affettivo, di fare il medico. La seconda tappa trova nel mio medico di famiglia il dott. Francesco, l'esempio da riprodurre nel futuro che disegnavo con le architetture dei miei sogni. Francesco (amo chiamarlo così nei miei ricordi ormai diluiti, perché ci lasciò alcuni anni fa) era un uomo santo, che ricamava con educata pienezza la figura del medico di famiglia ideale: uomo dolce, rispettoso, di fine intelligenza e di robusta formazione internistica, sposava nei suoi gesti consumati di medico maturo un in-

credibile umanità cangiante a una competenza di rara finezza. Quando in città si nominava il dottor Novaro, la gente e i colleghi trasalivano un rispetto vero e compiaciuto. Sono quindi cresciuto con questi due robusti riferimenti professionali e valoriali che hanno sostanziato la mia sicura e gioiosa scelta di medicina. Certo tra le pieghe della mia formazione scientifica, accanto allo stupore incredibile che evocano le discipline biologiche (fisiologia, patologia generale, le cliniche...), restava qualche ombra di rimpianto per la psicologia e per le scienze sociali. Mi mancava, insomma, l'istituzione stupenda dell'osservazione dei comportamenti umani, specie quelli patologici, e l'impatto che il soma e la psiche hanno sul vivere sociale e viceversa. Potete allora forse intuire come la gerontologia e la psichiatria (cioè le scienze che studiano l'invecchiamento e tutte le risposte cliniche, organizzative, relazionali e sociali che si possono dare ad essi) avessero incastrato i miei giovanili interessi umani e scientifici. E così l'incontro col professor Passeri, insegnante di geriatria all'Università di Parma, determinò la mia scelta di tesi per la laurea e la mia iscrizione alla specialità di geriatria. Dunque preso per mano da care persone, dagli eventi e io credo da un Dio dolce e rispettoso, mi ritrovai ad incontrar vecchi, dementi, emplegici, fratturati, diabetici, tutti con i capelli bianchi e le gambe stanche. E ne fui per sempre affascinato. Come il rombo di un'auto sportiva ti fa istintivamente girare, come il goal agognato al novantesimo minuto ti fa schizzare dal duro seggiolino dello stadio, così è per me di un anziano che ha perso se stesso, la propria identità, la biografia del proprio cammino: il demente. Da sempre, ho avuto una specie di predilezione, un'inconfessata e strana attenzione per chi era *di meno*: nel corpo, nel portafoglio, nella mente. Non so perché gli sfortunati della storia hanno sempre sgambettato le mie intuizioni. Sarà forse (e Freud probabilmente ammirerebbe divertito) per quel primo anno di vita che vissi in un istituto

per lattanti a causa della malattia di quegli anni di mia madre. Sarà per me l'inconscia paura della poliomelite che proprio nei primi anni '50, quando ero molto piccolo, falciava le gambe di molti miei coetanei. Non lo so, di fatto ogni persona che sta male, che soffre, che conta poco, anzi niente, mi interessa. Anzi mi riempie. E chi più di un demente, più di un malato di Alzheimer riesce ad incarnare la totalità di queste carenze d'essere? Chi più di queste persone va aiutata? Chi più dei loro famigliari va sostenuto, capito, incoraggiato, abbracciato? Per un medico, poi, c'è un motivo in più: la rabbia di non poter dare risposte definite positive con gli strumenti che gli sono propri, i farmaci, le altre classiche terapie della medicina ufficiale. Il morbo di Alzheimer mette in crisi tutto il castello scientifico culturale su cui poggia la medicina moderna. Il mito della guarigione viene ridicolizzato, la gratificazione dei successi terapeutici immiserita, il mito della salute azzerato. Ed io, che fondamentalmente sono un inquieto sereno, un trasgressore *border-line* (cioè sempre sul filo del rasoio), un contestatore nascosto, un insoddisfatto gioioso, intuii che queste persone erano essenzialmente inquiete, trasgressive, contestatrici, gravemente insoddisfatte. Dal di dentro. Capite?

### *Il senso del non senso*

Sostanziar valori dove apparentemente non se ne vedono è difficile. Ma il vuoto, il non senso si può almeno tentare di narrare. Così ha fatto don Ulisse. È un caro amico, parroco della più grossa parrocchia di città, un poeta nella mente e un teologo nel cuore. Un'intelligenza profonda e viva, che sa volare alto specialmente al servizio della Parola di Dio. Gli chiesi una breve riflessione teologica in occasione della presentazione del mio libro *La nebbia dell'anima*, che parla del morbo di Alzheimer.

Non era a caso la sua presenza lì: don Ulisse ebbe il padre malato di questa terribile malattia, e io stesso conobbi il suo caro papà. Ricordo bene questa persona. Di umile estrazione e di scarsa scolarità, era però dotato, come il figlio, di una limpida intelligenza. Evidenziava così, nello srotolarsi drammatico della malattia, un mix di arguzie, mascheramenti abili, comportamenti intelligentemente bizzarri: tutto ciò era l'incontro strano ma anche paradossalmente interessante fra l'Alzheimer e una persona intelligente. Don Ulisse stesso per molto tempo non si accorse della malattia incipiente (come purtroppo, a causa della scarsa conoscenza diffusa della malattia, spesso succede). Poi cominciò a prenderne coscienza, con dolore.

Don Ulisse, quasi segnato simbolicamente dal dolore delle persone a lui più care, conobbe la stessa malattia nel suo direttore spirituale, un sacerdote patriarca amatissimo in città, sfiorato dalla santità; monsignor Rosa, oggi non più fra noi.

In quel pomeriggio della presentazione del libro l'ora era slittata di una mezz'oretta, come spesso succede in queste occasioni. La sala gremita di amici, parenti, quattro interventi, anziani, malati, diapositive.

A don Ulisse restava, realisticamente, al massimo un quarto d'ora. Ci folgorò. Ci dipinse quattro icone stupende. Erano proprio come quelle dei grandi autori russi, spesso sconosciuti, che condensavano su una tavolozza unica, anni di preghiera macerata e silenziosa. Ve la offro - grazie a don Ulisse - integralmente.

*Non inseguirò ragionamenti, narrerò quattro icone.  
L'icona, voi lo sapete, non è neppure un quadro che si guarda, è vedere le cose da dietro il quadro. È una realtà "altra", altra dal nostro punto di vista, una finestra che non riusciamo ad aprire, ma dalla quale siamo guardati.*

## Prima icona

*La vedo nel "caos primordiale". Dice la Bibbia che all'inizio, prima del tempo, c'era il caos che rendeva non vivibile alcuna esistenza. E Dio, prima di chiamare ad esistere le creature, ha creato il "cosmos", il mondo ordinato, il posto dove stare. Esso è la demarcazione che separa luce e tenebre, affinché la luce rimanga luce e la tenebra finisca dove la luce comincia. Esso è il frutto dell'opera di Dio che separò l'acqua dalla terra (gli ebrei erano un popolo di terra, non hanno mai amato il mare, lo temevano). La terra, finalmente diventata abitabile, non sarebbe mai stata valicata dalla potenza distruttiva del mare: il cosmo era un luogo sicuro, l'uomo poteva cominciare ad esistere.*

## Seconda icona

*Sulla riva occidentale del Mar Morto c'era una località che si chiama Ein Gedi, un luogo desertico, a quattrocento metri sotto il livello del mare, con un caldo terribile d'estate. Camminando a piedi per qualche centinaio di metri, basta salire ed inoltrarsi nei sentieri che s'inerpicano verso il deserto di Giuda per vedere cascatelle d'acqua freschissima sgorgare dalla roccia e il deserto verdeggiare; lì vive la gazzella del deserto. Lì è stato ambientato il più bel canto d'amore, il Cantico dei Cantici dove si parla della vita che ha senso, dello sguardo d'amore, con cui ci scopriamo esistenti perché amati e riusciamo a vedere in modo diverso anche noi stessi e la vita.*

*È il cantico della vita, il cantico del rapporto, dove la vita diventa parola, parola che canta l'amore e la fisi-*

*cità della bellezza, la gioia e la serenità del vivere. Il mio diletto e la Mia tutta bella del Cantico, nel loro cercarsi, sono la seconda icona. Ecco cosa siamo chiamati ad essere: incontro, parola, gioia, l'esserci, il toccare la nostra esistenza e quella dell'altro, sapendo che ha uno spessore e dunque "senso": non nelle parole che decifrano un pensiero, ma nell'incontro. È scoprire che tu mi fai esistere perché mi guardi con un occhio benevolo e gioisci del fatto che ci sono.*

### Terza icona

*Ci è offerta dal libro di Giobbe, dove si pongono ineludibili domande. La Bibbia è molto più abitata di domande di quanto appaia dai nostri discorsi a partire da essa. La Bibbia, infatti, allude più di quanto non dica; in essa non si trova, a rigore, nemmeno la definizione di Dio. La Bibbia è libro di grandi interrogativi. Essa dà anche grandi risposte, ma le risposte che si trovano in essa, non sono mai fatte di parole, sono esperienze, di cui la parola è al servizio.*

*Giobbe pone domande a Dio e sono domande terribili:*

*"Se vado avanti, egli non c'è, se vado indietro, non lo sento. A sinistra lo cerco e non lo scorgo; mi rivolgo a destra e non lo vedo" (Gb 23, 8-9).*

*E ancora:*

*"Per questo davanti a lui sono atterrito, ci penso e ho paura di lui. Dio ha fiaccato il mio cuore, l'Onnipotente mi ha atterrito" (Gb 23, 15-16).*

*Giobbe invoca Dio perché dia senso alla sua vita distrutta dalla prova e dal dolore, ma non ha risposta.*

#### Quarta icona

*Il Calvario, il silenzio di Gesù.*

*Dopo aver tanto parlato e agito, Cristo sulla croce diventa afasico e impotente. È l'afasia di Dio, mentre attorno c'è scherno e indifferenza.*

*La risposta non sta nella capacità di dire parole, ma "nell'inermità di abitare la domanda", senza fuggirne la lacerazione. La risposta di Dio non la troviamo nelle parole, la troviamo nel silenzio di Cristo, nella sua solitudine abbandonata, mentre attorno sale il chiacchiericcio, la curiosità e la volgarità della parola banalizzata. Quante volte abbiamo ferito e siamo stati feriti da povere, troppo povere parole che non costava niente pronunciare!*

*Dio è così serio da essere afasico. Egli non parla, tace, si inabissa nella nostra condizione. Quanta fretta abbiamo noi cristiani di passare dal Venerdì Santo alla Pasqua, senza fermarci sul silenzio di Dio e il morire di Cristo. Egli è morto come muore ogni uomo: egli ha abitato il fondo di questo abisso ai margini dell'essere; ha abitato quella regione in cui, come lamentava Giobbe, la demarcazione tra luce e tenebre non era più definita; là dove Giobbe protestava che le acque e la terra si fossero mescolate insidiando la vita.*

*Dove sta, allora, il senso?*

*Gesù, dice le cose più belle e più vere nel modo più semplice, parla del seme. Il seme, per realizzare pienamen-*

*te la propria condizione di seme, cerca di essere se stesso: è prosciugato dalla piccola radice che da esso esce, espropriandolo di tutto. Lo stelo, crescendo, distrugge radicalmente il seme, così che il seme alla fine non esiste più, esiste la spiga. Quando la spiga ondeggia al vento e al sole, dov'è rimasta la semente? Si è dissolta ed è risorta nella spiga. Qui abita il "senso" e il "non senso".*

*Tra l'altro, chi definirà il senso? Potremmo ribaltare la questione e indagare il "non senso" del "senso". Non credete che dobbiamo avere il coraggio di mettere in discussione i sensi che tranquillamente accreditiamo come autentici? Perché definiamo senza senso una vita solo perché impoverita degli aspetti suffragati dal consenso della mentalità più diffusa? Ma non si è dissolta questa vita! Il seme più autentico di questi nostri cari forse noi l'abbiamo colto, ahimè, troppo tardi! È sempre così. Sto riandando con la memoria - e diventa recupero per me - a tutte le cose che mio padre diceva e che io, con la saccenza di chi ha letto qualche libro, bollavo di: "Oh, ci siamo, le solite!". E riducevo tutto al suo temperamento, alla sua non cultura, non accorgendomi invece che lì c'era un altro "senso" che io non avevo ancora scoperto, che ancora non ho finito di scoprire.*

*Non a caso, l'ultima risposta è un'icona: dal costato di Cristo che muore sgorgano sangue ed acqua. La lancia del soldato ci fa tornare alle sorgenti di Ein Gedi, ad un senso che non si affida alla parola, ma ad un silenzioso sgorgare che si lega alla fisicità del morire di Cristo. L'afasia della vita, per ridare parola a coloro che dalla vita furono resi afasici. Da lì noi ricomporemo il grande discorso del senso, decifrando l'afasia di chi ha parlato fino in fondo il linguaggio del seme.*

Qui finisce la stupenda icona sul “senso del non-senso”. Se avessi fatto dei commenti l'avrei sciupata. Come quasi sempre non è etico né conveniente fare commenti su chi sta soffrendo. Basta ascoltare. Grazie, don Ulisse.

### *Una goccia d'oro*

Ci sono frasi da imbalsamare. Quando poi queste sono dette da un anziano malato sono per me come una folgorazione.

Un'operatrice dell'Istituto ha avuto un piccolo pensiero che supera la rigidità contrattuale: portare una rosa benedetta di S. Rita ad un'anziana, Silvia.

Non c'è scritto in nessun mansonerio, né è prescritto da ordini di servizio.

Ci sono piccoli gesti che tutti i giorni tanti favolosi colleghi, infermieri, operatori geriatrici hanno nei confronti di molti ospiti dell'Istituto: una rosa, una pizza, un gelato, un caffè, una telefonata, un saluto.

Quando Silvia vide la rosa benedetta, carica di quella emotività invecchiata e lenta, tipica di molti vecchi, le venne fuori una poesia ermetica:

— Lei è come una goccia d'oro.

Silvia non ha studiato, non ha mai scritto poesie, non cesella parole.

Ma ha capito tutto: che l'essenza dell'essere è nella relazione, che il nucleo dell'umano è nella gratuità, che la sintesi del vivere è la poesia.

Silvia disse anche:

— Signora, quando vedo lei, sono in pace.

Dopo la poesia, Silvia con la sua cifosi così grave da guardare più il pavimento che il cielo, sa imbrigliare il tempo e il *senso*, che trovano nella pace il vertice del proprio compiacersi. Grazie, Silvia, e grazie a quella splendida operatrice.

## *Le cadute*

Ognuno ha le proprie paure che aleggiano alla soglia dell'inconscio, sfondando spesso le barriere del conscio: paura di incontrare qualche persona, del buio, dei luoghi ampi, delle malattie, degli scarafaggi, di... Il crinale fra la paura e la follia è incerto, così come lo è quello tra la normalità e la nevrosi.

Il vecchio sposta sul proprio corpo molti fantasmi della mente, quasi desse forma compiuta a tante impalpabili angosce.

La paura di cadere è un mix fra il cattivo rapporto con il proprio corpo, i disagi della mente e le difficoltà ambientali. Laddove si incontrano la mente, il corpo fragile e qualunque sorta di barriera fisica esterna, lì si annida il rischio di cadere.

Il rapporto che l'uomo ha con il suolo è strano. Due gambe sole: un'eccezione in natura. La stazione eretta: pure. La possibilità di cadere da parte dell'animale-uomo è dunque molto elevata. Se poi i meccanismi di controllo della stazione eretta sono sbiaditi, la forza delle gambe diminuisce, la vista si appanna, le malattie incombono, allora le possibilità di cadere aumentano grandemente. La frequenza di caduta aumenta esponenzialmente con l'età.

Dietro la caduta di un vecchio si annida uno spettro potente: la perdita dell'autosufficienza a seguito di una frattura del femore (o del bacino). E così una persona anziana può passare da un'autonomia appagante a una dipendenza completa, che spesso innesca meccanismi d'ulteriore aggravamento. Essi possono far nascere un circolo vizioso d'eventi negativi fino a conseguenze irreparabili.

Vi faccio un esempio: la frattura di femore, se non curata con tempestività, può indurre la formazione di una piaga da decubito alla regione sacrale, oppure può rendere evidente un'incontinenza urinaria, oppure una disidratazione, o una malnutrizione, o magari tutti questi eventi contemporaneamente, ingigantendo le difficoltà della persona.

Suona il telefono del mio studio.

— Dottore, venga, la signora Ebe è caduta vicino al letto.

— Arrivo subito!

Quando giungo in reparto la signora è già stata messa a letto. La gamba sinistra appare un po' più corta dell'altra e piegata un po' verso l'esterno. Le tocco solo un poco la gamba e la signora emette un gemito. Ci siamo: frattura di femore. Inizia qui per la signora Ebe un periodo difficile.

I casi, spesso, sono due: se viene "aggredita" subito, cioè in seconda o terza giornata è già in sala operatoria per l'intervento chirurgico e poi in quarta o quinta giornata è già in piedi, allora le possibilità di recupero rapido sono elevatissime. Al contrario, resta a letto magari una settimana prima di essere operata, viene trazionata la gamba, si forma subito la piaga, viene messo il catetere, la signora mangia e beve poco, inizia ad essere confusa... E se va bene il recupero non è mai completo, e il prezzo pagato è troppo alto. Se va male, può scatenarsi una confusione mentale, che si prolunga nel tempo, il letto diventa l'amico fedele, la piaga non si chiude più, magari subentra una polmonite e... Capite? Ci si accorge allora di quanto sia importante sia la prevenzione della caduta, così come una cura intensiva e ben organizzata (se avviene la frattura).

Su questi due poli si può fare molto.

L'attenzione alle piccole barriere architettoniche (un letto troppo alto, un tappeto di più, un pavimento con molta cera, un gradino poco evidente...) diventa fondamentale.

C'è un rapporto ambivalente che corre fra l'animale-uomo e il pavimento. Esso è al tempo stesso limite e sicurezza, stabilità e rischio, riferimento e ostacolo.

La legge della gravità trova in esso il suo compiacimento. L'impatto fra il corpo e il suolo può diventare dolce o violento, morbido o fatale. La terra è il riferimento primo di ogni società. Da essa la vita comincia e ad essa ritorna.

La terra (il suolo) è amica, ma spesso diventa nemica.

Il bimbo piccolo sta seduto a terra, esplora il mondo a quattro zampe e il pavimento è il suo sicuro rifugio. Man mano che l'uomo cresce vi si allontana progressivamente, sino all'illusione di staccarsi del tutto. L'uomo vecchio vive questa ambivalenza fra il cielo e la terra, e il cadere rappresenta una sorta di sconfitta, oltre che fisica, anche esistenziale.

In geriatria la caduta viene considerata come una sorta di evento-sentinella di una serie di meccanismi che occorre tenere sotto stretto controllo: la vista, l'equilibrio, la forza muscolare, i farmaci che assume (gli ipnotici, per esempio, possono lasciare nell'anziano durante il giorno una minore forza muscolare), le condizioni generali, la densità dell'osso (minore nella donna, maggiore nell'uomo), malattie neurologiche (morbo di Parkinson o demenza), reumatiche, disturbi vascolari.

Le cadute nell'anziano sono un evento frequente. Un anziano su due cade almeno una volta all'anno. Per fortuna la grande maggioranza delle cadute è priva di conseguenze importanti.

Nel 4-5% dei casi però la caduta provoca una frattura del femore o del bacino.

Vorrei richiamare alcune indicazioni dell'O.M.S., che permettono di valutare chi è ad alto rischio di caduta:

- 1) Chi è caduto una volta e non sa spiegarsi perché;
- 2) Chi esce una sola volta alla settimana;
- 3) Chi ha bisogno di aiuto per alzarsi dal letto, vestirsi o lavarsi;
- 4) Chi evidenzia difficoltà ad alzarsi da una sedia senza appoggio;
- 5) Chi cammina in modo un po' instabile;
- 6) Chi ha problemi di equilibrio;
- 7) Chi ha notato una perdita di forze, di sensibilità o di mobilità alle gambe;

- 8) Chi non vede gli oggetti di fronte o sul pavimento;
- 9) Chi fa uso di pillole per dormire o di tranquillanti;
- 10) Chi beve molto alcool;
- 11) Chi è già caduto una volta a causa d'un ostacolo, di un'insufficiente illuminazione o di una scala pericolosa;
- 12) Chi ha paura di cadere.

Chi si ritrova in una o due di queste caratteristiche deve adottare una sorta di decalogo preventivo:

- 1) Mantenersi in esercizio, seguendo corsi di ginnastica;
- 2) Curare la dieta, che deve essere varia e ricca di calcio (latte, formaggi, ecc.);
- 3) Abolire gli ostacoli in casa (tappeti fissati con adesivi, maniglie antiscivolo in bagno, tappeti antisdrucchiolo, ecc.);
- 4) Evitare i comportamenti a rischio (salire su una scala se non si è ben sicuri sulle gambe o si soffre di vertigini);
- 5) Ridurre o eliminare le pillole per dormire, ricordando che il loro uso è più un'abitudine che una necessità;
- 6) Imparare ad alzarsi dopo una caduta;
- 7) Per chi è ad alto rischio dotarsi del telesoccorso che può essere collegato a un parente, un vicino, la Croce Rossa, ecc.

Per concludere vorrei sottolineare un ulteriore problema: la paura che si instaura dopo una caduta. Essa è frequente e può diventare così paralizzante da innescare un altro circolo vizioso: paura, scarso movimento, muscoli sempre meno robusti, riduzione della forza e dell'equilibrio, ulteriore rischio di caduta.

La paura, ancora una volta, può diventare, se supera il livello fisiologico, la vera nemica anche dell'uomo invecchiato a rischio di caduta.

## *Appollaiata d'amore*

Stava lì, appollaiata d'amore, sulla sua *scragnina* (seggiolina) dall'alto della sua infima statura, che raggiungeva la bellezza di un metro e venti centimetri, ad attendere lui che passava. Di 55 anni più giovane lo aspettava al mattino, lo aspettava al pomeriggio, lo aspettava alla sera. Fedele al tempo, fedele all'assurdo, fedele al paradosso demente. E rideva. Rideva nell'attendere, rideva nel crogiolarsi d'inganno, rideva di stupita angoscia. Solitaria, per lo più, a farsi compagnia con la sedia e a far compagnia al suo sogno. Non me l'ha mai detto, ma sapeva che io sapevo che lei sapeva fingere, in questa commedia tragica e fantastica assieme, parente più delle stravaganti disarmonie della demenza innamorata che della perfetta arroganza delle cose serie. Si era innamorata di Alessandro, il bello degli ausiliari, poco più che ventenne, di barba rigogliosa e curata, abbronzato di lampada con perfetta scansioni, dagli occhi verdi stupendo cristallo che ricordavano a Maria i viaggi mai fatti e le meraviglie mai viste. Alessandro ci stava un po' al gioco. Anzi, molto. Ma il bello è che lei ci stava al gioco dell'inganno, sapendo che era tutto finto, ma per lei era meglio pensare che fosse vero. E così si crogiolava di speranza, di struggimenti momentanei, di attimi lunghissimi, del suo sorriso verde e sincero. Probabilmente Maria aveva capito l'irragionevolezza profonda dell'amore vero: l'asimmetria. Amare la reciprocità è facile; innamorarsi di un simile d'età, delle affinità della giovinezza è scontato. Ma l'amore, quello vero, non è mai scontato: scompiglia le segrete fattezze della puntualità ricercata, di quella meticolosità appiccicosa degli amori stucchevoli e scontati. Maria corteggiava l'impossibile, lì, seduta sulla sedia bianca del giardino con le gambette distanti almeno trenta centimetri da terra, che nervosamente innamorate andavano avanti e indietro ad interrogare l'aria, sperando di far giungere in questo modo una

eco strana al cuore dell'amato. Lui stava su al primo piano a cambiar pannoloni e rassettar lenzuola impregnate di indolente malinconica vecchiaia. Una sagace intensità era riassunta nel suo faccino sorridente e demente. In quegli occhi carichi di allucinata ostinazione c'era tutta l'intensità di un cuore che aveva deciso di capitalizzare l'impossibile. E lo aspettava al mattino, lo aspettava al pomeriggio, lo aspettava alla sera. Fedele al tempo, fedele all'assurdo, fedele al paradosso demente. E rideva. Rideva nell'attendere, rideva nel crogiolarsi d'inganno, rideva di stupita angoscia.

Ricordo che, in occasione di un servizio che Rai 3 venne a fare all'Istituto, la regista, una cara e dolce amica, la conobbe per caso e ne colse subito la poesia riassunta in quel metro e venti. — Che cos'è la vita, Maria?— le chiese la regista, pure lei invaghita di poesia. Un solo attimo solo perché era un po' sorda e doveva registrare con un secondo di tempo di più, e sparò serena. — Un soffio di vento!

Sic! Che lotta! Lei, così piccola e goffa che non aveva nulla nelle sembianze che ricordasse la leggerezza del vento, si era invece perfettamente sintonizzata con la magia della brezza, nella quale è riassunta quella alchimia del tutto. La ricordo quando veniva a trovare sua sorella. Era ancora cittadina del mondo; mentre la sorella, allettata da anni, conservava le sue membra, nell'affetto strano ed emblematicamente infantile della sorella. Si portava via, quasi sempre, la coscetta di pollo o il formaggio o un pezzo di pane, residui di una cena malata. Li avvolgeva nello *scartosin* di carta patinata, sempre uguale a se stessa, senza malizia, limpidamente, anticipando il suo futuro destino all'Istituto. Sapeva bene che sarebbe finita anche lei nello stesso posto. Lo diceva con rassegnata e scanzonata convinzione, già allora condendo con il suo sogghigno ironico il destino malinconicamente istituzionalizzato.

— Noi puvret fnema tuti chi, dotor!

Non si sbagliava. Ma tant'è, la poveretta accarezzava il *sensò*. E così Maria, dal lasso delle sue gambette, aveva ingannato l'emarginazione sociale, e con la carica delle sue risate dementi prendeva in giro le strategie della società complessa. Mi diceva Alessandro che Maria faceva scrivere da Olga, artista settantenne tremante, messaggi d'amore: *Alessandro, ti voglio bene*. E giù a ridere.

Che c'è di più straordinario di un gesto invecchiato e così zampillante di infantile memoria? Le dichiarazioni d'amore sono un classico di ogni storia. Anzi della storia maiuscola. Senza di esse il senso non ha senso. Per sempre.

E rideva. Rideva nell'attendere, rideva nel crogiolarsi d'inganno, rideva di stupita angoscia.

### *Mare e monti? Si può*

Si può portare su un rifugio a 2200 metri dieci carrozzine e tre pazienti affetti da demenza? Sì. Si può.

E mettere sul molo di Pietra Ligure a respirare il sole persone che non avevano mai visto, nei loro nascosti 80 anni, un soffio di mare? Si può.

Si può andare nel miglior caffè di San Martino di Castrozza con carrozzine ed emiplegici, a mangiare un gelato, coscienti di imitare (per carità, benevolmente!) i super-borghesi che hanno la villa a due passi da lì?

E ancora: si può sconvolgere un albergatore poco umano, perché non gli piacciono gli anziani che si sbrodolano e sbavano a tavola? Si può.

Si può essere sul punto, almeno tre volte, di andare all'*Ansa*, per evidenti e gravi segni di intolleranza nei confronti dei nostri anziani gravemente handicappati? Si può.

Vi racconto subito quanto la diversità sia ancora spesso un tabù.

Autogrill: facciamo una sosta per permettere agli anziani di andare al bagno (per chi ce la fa a scendere dal pullman!). Cinque-sei anziani con treppiedi, aiutati dagli operatori, con tempi lunghi ce la fanno ad entrare nelle toilette. La persona addetta alla pulizia, certo non dotata di grande gentilezza né di senso di civiltà, comincia ad inveire perché “queste persone impiegano troppo tempo, e poi devo pulire di nuovo!”.

Non c'ero, per fortuna di quella povera persona.

Sennò avrebbe rischiato di perdere il posto.

Ancora. Eravamo al mare (non dico il paese per correttezza e per evitare generalizzazioni scorrette): i bagni molto vicini, tutti abilmente lottizzati dai privati. Passiamo, ingenui, con le nostre 12 carrozzine lungo un marciapiede che permetteva di arrivare fino al mare in mezzo alla sabbia.

Dopo pochi secondi arriva, infuriato, un “figuro” maleducato. — Sono il padrone del bagno e quel marciapiede è di mia proprietà. Non si può passare di lì.

Sto per scattare, io, normalmente mite, ma in questi casi furente. Mi frena Guido, un mio caro amico che in quell'occasione era in regime di permesso dal carcere, dandoci il suo tempo di libertà così ristretto, come volontario.

Lui, considerato il “cattivo” dalla società, frena me, Renato, considerato “buono”. Ebbe ragione. Venimmo a conoscenza che l'“individuo” dotato di così poco cuore e garbo era conosciuto in tutta la spiaggia come intollerante e “poco furbo” (cioè stupido). Dunque, intolleranza, fastidio, imbarazzo, sì, ma anche quintali di solidarietà, un'epidemia di solidarietà, di disponibilità e un pizzico, scusate, di utopia.

Ricordo che in un alberghetto riminese, dove andammo un'anata, un gruppo di inglesi ospiti restò commosso dal nostro gruppo fatto di “storpi, ciechi e zoppi”. Ci fecero, con la loro dolce cortesia nordica, i complimenti.

— Siete bravi. Da noi queste cose non si fanno!

Quel *da noi*, per un geriatra, suona forte. L'Inghilterra è stata per decenni l'antesignana della sensibilità e dei servizi geriatrici. Ha preceduto le altre regioni, in alcune intuizioni, anche di decenni. Scuole di illustri geriatri hanno visitato o si sono formati in Inghilterra. Dunque un complimento così fatto da loro ci lusingò moltissimo.

Ricordo le carrozzine, i dementi, i nostri oligofrenici invecchiati salire e scendere per i viottoli di *Mini-Italia*, o fare le salite con le carrozzine verso l'albergo Frattazza, 2 chilometri più in basso fino al centro di S. Martino di Castrozza, o lasciarsi inondare dal sole e dall'aria leggera sul traghetto sul Garda, fra Torri e Sirmione, o girare a far shopping a Riva del Garda, o...

Pensate a questa fila storta, disarmonica, disomogenea e afasica di carrozzine, persone con i treppiedi, ragazzi volontari a braccetto di 100enni ancora in gamba, dipendenti senza divisa con l'esuberanza sfolgorante dei 30 anni.

Molti di noi ricordano lo splendido film *Qualcuno volò sul nido del cuculo*. Raccontava, attraverso la straordinaria esecuzione di Jack Nicholson e di "matti" così bravi da sembrare veri, la liberazione dal manicomio di queste persone imbalsamate per tanti anni. Ricordo che Nicholson, falso pazzo che aveva rotto la rigidità manicomiale, si trascinò in barca, a viaggiare di qua e di là, questa straordinaria umanità zoppicante.

E vorrei ora parlarvi per un attimo dei dipendenti in soggiorno. Un'esperienza così travolge anche le precise e ferree leggi contrattuali. Mi spiego. Dopo l'iniziale paura di non trovare operatori dell'Istituto disponibili a mollare la famiglia per 8 giorni e a lavorare, di fatto, 24 ore di fila per così tanti giorni, senza un giorno di sosta, ci accorgemmo invece di aver scoperto nei soggiorni un nuovo modo di lavorare, di rapportarci con l'anziano a tempo pieno, di collaborare fra dipendenti, evidenziando sfumature nuove sia degli anziani, sia dei colleghi, sia di noi stessi. Ricordo il giorno dell'arrivo a Mantova, dopo 9-10 giorni: in

genere il sole era a picco, la corriera bollente (ultimamente ce la forniscono con l'aria condizionata!), le camicette nostre e dei malati zuppe di sudore e di entusiasmo, le gambe stanche ma sicure, il senso di appagamento che i visi un po' stravolti ma felici degli anziani ci regalavano, la soddisfazione di aver osato oltre le norme e le regole, e di aver sfondato le porte dell'utopia. Ricordo momenti in me di gioia profonda per aver assaggiato un poco il "regno di Dio", carico di solidarietà vera, di barriere abbattute, di sintonia straordinaria, di convivenza totale fra la pienezza giovanile e lo svuotamento inerme dell'anzianità fragile. Nessun dipendente si è sognato di "chiedere lo straordinario". Tutti però, hanno in animo di "ritornare al mare", o "provare ad andare in montagna, l'anno prossimo".

Si è introdotto in noi dipendenti pubblici quel virus buono del "di più del volontario", quel *surplus* di gratuità che è in genere appannaggio della cultura del volontario, che è la sua carta d'identità e spesso il suo jolly vincente.

Anche un dipendente pubblico può "essere volontario" nel suo lavoro. E allora sarà un infermiere, un medico, un assistente geriatrico coi fiocchi, ve l'assicuro.

Giocare a carte per ore con Angiolina, signora emiplegica che tiene le carte con fatica nella mano sinistra, bere un grappino con Licurgo (80enne tremante da... 81 anni) in una baita di un rifugio, distendere sul prato, al cospetto delle pale di San Martino, la Ada, le cui gambe sono come due pezzi di legno dalla nascita, fare la lotta, sì, proprio così, con la Silvia, di 80 chili, paralizzata, nel suo lettone d'albergo, filmare Giovanni, 80enne, e Zoraide, 80enne, che si tengono per mano durante la visita a *Gardaland*, fare una passeggiata sul molo, io e Rosa a braccetto, lei col respiro affannoso e con un quarto di polmone buono, che mi dice: — Dottore, sa, non avevo mai visto il mare! Si può.

Basta che si osi un po', si organizzi, si creda che le vacanze sono

un diritto: per tutti, anche per chi ha due gambe flesse, un cervello impoverito, una piaga da decubito.

Certo, anche la tecnologia e le barriere architettoniche sono importanti. Ricordo la prima corriera: un disastro.

Provate a mettere in corriera 12 persone che sono normalmente in carrozzina. Immaginate e capirete. Tentate di portarle poi in giro per un paese dove i marciapiedi non hanno pensato alle due ruote: mi racconterete l'effetto!

Pensate che di tutto il parco-corriere di Mantova nessuna era predisposta per i disabili. E così abbiamo scoperto che a Verona c'era una corriera apposta per loro: fantastica. Il sollevatore dietro, un bottone da schiacciare, una carrucola lungo il corridoio: un attimo e anche Zelinda, vicina al quintale, è seduta comodamente in corriera.

E poi ci sono gli alberghi che hanno pensato anche ai disabili: ascensore largo e lungo (e se c'è una barella?), porte delle camere e dei bagni di almeno 80 cm., maniglione vicino al bagno, nessun gradino all'entrata. E allora l'albergo diventa gradevole anche per un emiplegico o per un paziente con una sclerosi multipla.

Ormai siamo diventati esperti nel discernere i comuni attenti agli ultimi e quelli che non li hanno neppure nell'anticamera dei loro pensieri.

E poi ci sono gli alberghi così belli che mettono in crisi molti anziani.

Giovanni, uomo intelligente ultra 80enne, quando sbarcammo in un nuovissimo ed enorme albergo di Bardolino che ci aveva fatto prezzi speciali, mi disse subito:

— Dotor, l'è mia l'albergo par nualtar vec!

— Ma cosa dice, Giovanni? Guardi che lusso, che grandi spazi, quante camere!

No, aveva ragione lui. Capii, alla fine del soggiorno, che 500 camere sono troppe per una dimensione di intimità che l'an-

ziano richiede, che la moquette dappertutto è una grossa barriera per l'anziano, che... Una sala segnata solo per noi non era probabilmente un indice di rispetto per noi, bensì un segno di separazione dai clienti "importanti".

Capii che *L'uva fogarina* o *Romagna mia* cantate in coro con i miei vecchi, con i tedeschi dagli occhi umidi ad applaudire per la commozione, dava però "fastidio ai clienti nelle stanze alle 17 del pomeriggio".

Certo è che quando Itala mi dice il 23 gennaio: "Dottore, non si dimentichi di segnarmi per il mare di quest'estate", si riaccende in me una voglia così grande di accontentarla, da far sprigionare un incendio di solidarietà ed impegno.

### *Una lezione sull'Alzheimer*

Tuffarsi nella demenza: una cinquantina di persone fra operatori dell'Istituto geriatrico, volontari, psicologi, medici hanno setacciato il vissuto profondo che ognuno di noi vive nei confronti dei nostri malati dementi. È stato un laboratorio di grande interesse: 2 ore di straordinaria intensità. Nell'ambito dell'educazione permanente per gli operatori dei reparti a contatto con almeno il 40% d'ospiti con problemi cognitivi, abbiamo organizzato una serata discutendo più sul vissuto di ognuno nei confronti di questi malati, piuttosto che fare una classica lezione cattedratica sulla demenza. Si sono fatte domande forti: quali sentimenti evoca l'incontro con un demente? Cosa ci spaventa? Cosa ci gratifica? L'incontro si è lentamente srotolato come una mappa antica, andando sempre più a fondo nell'incontro, setacciando sul fondale dell'immaginario collettivo e personale. All'inizio le parole d'ordine erano: impotenza, paura, rabbia. Man mano che si procedeva sono emersi sentimenti diversificati e sorprendenti. Dolcezza, sorriso, toc-

care, accompagnare, linguaggi personalizzati. È poi spuntata con forza la parola *creatività*. Un demente può creare? Sì, si è detto, dimostrando che ogni malato, pur distrutto dentro, può ancora esprimere qualcosa di sé d'irripetibile e originale. Ricordo Fiorenza: "Il tono di voce è importante nell'avvicinarsi a loro. Entrando nella camera di Rosa e Maria mi capita di chiedere permesso, perché la considero la loro casa". Pensate: un demente ci induce a "chiedere permesso", cioè a fare una cosa che dovremmo sempre fare con tutti i malati. Straordinario! Giustamente anche la delusione, la frustrazione è emersa con frequenza. E così si è cercato di elaborare questi sentimenti, obbligandoci a riflettere a parlarne insieme. È venuta fuori ad un certo punto, in questa appassionata ricerca collettiva, un'altra realtà, che proprio i malati di demenza sottolineano: il bisogno di tempo, di "star lì", senza fretta, con calma, per sintonizzarsi sul loro tempo, sui loro linguaggi. E così abbiamo messo il dito su aspetti organizzativi, sugli standard di persone, sulla vivibilità in questi posti, sui *burn-out* (le perdite di soddisfazione nel lavoro). E tutti hanno capito con chiarezza che la demenza, il morbo di Alzheimer, i nostri difficili e stupendi anziani hanno messo in discussione tutto e tutti, obbligandoci ad una riflessione intelligente, scavando dentro la contraddizione che ogni operatore vive: la demenza diventa un'enorme occasione di maturazione per ognuno di noi.

Gelatino: *novant'anni di carrozzina*

Sarà stato per quella sua capacità irraggiungibile di dar signoria alla libertà, lì, dalla sua carrozzina dai tre ai novantadue anni, sarà stato per la sua inspiegabile allucinazione di vita negata e insieme abbracciata, sarà stato per quel suo sguardo di bambino anziano sempre stralunato di futuro in carrozzina. Non lo

so. Oreste - per tanti di noi *Gelatino* - impastando le parole di indescrivibile empatica dolcezza, se n'è andato. Pareva quasi che lui, rara, anzi unica eccezione, non dovesse mai andarsene. Era inconcepibile, per chi lo amava, pensarlo depresso sul tavolone freddo. Perché la morte uccide tutto ma non riesce mai a scalfire l'innocenza sognante? Essa è impermeabile alla *grande signora*. Infatti *Gelatino* può essere già morto ma stuzzicherà sempre via Cavour in senso vietato. Infatti l'autobus dell'*Apam* continuerà a spostarsi per lasciarlo passare, mentre canta *La gioventù non torna più*. Continueremo a salutare il suo corpo reclinato di gioia triste sulla sua manina rinsecchita di fumante ironia. *Gelatino* solcava gli scantinati della coscienza di chi lo amava. Cioè tutti.

Era uno dei pochissimi che era assolutamente amato da tutti. Capite che cosa significa ciò?

Era una di quelle rare persone che ibernava nella gente affetto, che accarezzava le attese degli altri, che inteneriva gli sforzi di riconciliazione. Monade amante.

“Ciao, amore”: l'apostrofo di ogni incontro, specie se con infermiere carine, o ragazzi cangianti, era così. Era uno dei pochi che poteva tranquillamente usare queste parole con tutti. Uno dei pochi che non aveva vergogna di dare limpidezza verniciata ancora sugli altri, come un attacchino che ama e conosce a menadito i muri della propria città.

E *Gelatino* era uno di questi. Da quando aveva tre anni - perso per sempre a causa di una poliomelite malvagia l'uso delle gambe - ha iniziato ad annusare palmo a palmo la città con la sua carrozzina, conoscendo il mondo dall'altezza di un metro.

La sua dimensione era da seduto. Un mondo indagato a metà, visto dall'altezza dello stomaco, cioè assimilato dal centro di sé, digerito ogni centimetro, amato in ogni angolo nascosto, col ventre. Amava a tal punto la sua Mantova da desiderare percorrerla con tutte le forze, contro le malattie, contro il maltempo, contro

il senso delle macchine, contro le prudenze dei medici, contro le opportunità di facciata, contro gli equilibrismi opportunisti.

Il suo andare in senso vietato era come una metafora ironica: ricordava il nostro desiderio nascosto di andare, qualche volta, in senso vietato contro la vita. Insomma incarnava quel misto di trasgressione ed empatia che riempie i nostri sogni stanchi.

Andare contro senso significava per lui andare contro il vento dell'omogenizzazione spocchiosa, contro il flusso dello scontato, contro la violenza del quotidiano non scelto ma subito, contro la velocità del conformismo lucido delle vetrine di boutiques appena aperte.

*Gelatino* si sintonizzava sul battito dei cuori e non sul tempo falso dell'ultimo *Swatch* di turno.

La sua carrozzina correva sulla spinta dell'utopia, facendo attrito con le sue ruote piene di briciole e cicche contro la nostra intonsa ipocrisia.

*Gelatino* scavava la profondità delle nostre speranze, i viottoli delle allucinazioni creative.

— Dotorin, non cantiamo?

Un bisogno quasi compulsivo di cantare, di regalar melodie alle stelle, era una sua caratteristica. Lo si vedeva spesso incastrar coscienze disattente di passanti mantovani, e regalar loro coriandoli di serenità.

Ricordo bene due cari amici, "morosi", come si dice dalle nostre parti, sulla ventina, che erano come rapiti dai suoi racconti che spaziavano dall'infanzia senza gambe, ai giorni rasserenati della sua matura vecchiaia.

Col suo dialetto strettissimo ed essenziale, un poco balbettante come il suo sorriso, raccontava di un incidente domestico quando era molto piccolo: gli cadde addosso una pentola di acqua bollente e da allora restò (diceva lui, sgambettando così la realtà dell'assurda poliomelite) paralizzato alle gambe. È bello quest'inganno della sua malattia: secondo lui non era figlio

di un destino strano e ineluttabile com'è spesso l'arrivo terribile di una malattia senza ritorno, ma era così per un incidente domestico. È diverso, capita. Il suo è stato così un battesimo disperato, sì, nell'acqua bollente, ma che ha fecondato in lui una solida e proverbiale serenità che ha trovato nella sua carrozzina la definitiva consacrazione.

Ed ecco che arriva lei, sì, la carrozzina: mamma, moglie, amante, amica, sorella, figlia. Tutto. Con lei cavalcava le strade del cielo, immaginando viaggi infiniti fra gli spazi del mondo, con lei si lanciava nei corridoi della speranza, cantando inni all'aria che lo sorreggeva, parlando agli uccelli di piazza Virgiliana, carezzando con gli occhi gli archi dei portici di piazza Erbe.

Un grande: *Gelatino* era davvero un grande uomo, pago di niente, zeppo di vita, con la sua carrozzina, la sua sigaretta che lo avvolgeva col fumo in un abbraccio amicale, in compagnia dei suoi pensieri dolci, della sua fantasia serena, della sua immaginazione fraterna, dei suoi ricordi occhieggianti d'ironica malinconia.

Lo ricordo con un affetto incredibile, là, davanti al mare, a Pietra Ligure, dove era venuto in vacanza con noi, già malato per sempre, che guardava avanti, col capo un poco reclinato sul braccino appoggiato al bracciolo verde della sua inenarrabile carrozzina anni '50 a scrutar l'infinito, a ingannare lo spazio, a sintonizzarsi col tempo. Per ora.

Ma perché ti ho voluto tanto bene? Boh, non lo so. Anzi non voglio saperlo, non voglio chiedermelo più. *Gelatino*, anche quando ci rivedremo ai tempi supplementari della vita, ti farò alzare dal letto, ti farò mettere sulla carrozzina, anche se il tuo corpo sarà duro, e così tu potrai sempre scorrazzare le Vie del Cielo con la tua carrozzina, il tuo sigaro, la tua incredibile stralunata ironia: padrone del tempo e della libertà.

## *Le vorrei abbracciare*

Le vorrei abbracciare tutte insieme. Maria, che cerca sempre disperata “le piastrine”, e che è tanto spaesata da abbozzare un pianto che non riesce mai a concretizzare in lacrime. Santina piange con gemiti incalzanti, senza lacrime anche lei, ma certo lacerata nel profondo della sua identità strappata. Cesarina, che trema nelle mani, nella voce, nel cuore, intercalando il suo fine ritmare delle mani con parole sconnesse, ma con sorrisi adeguati. E poi la Rosa che urla e poi urla e ancora urla per 2-3 ore incredibilmente lunghe, tanto da diventare insopportabile per i muri, per se stessa, per le proprie lenzuola, per le proprie membra. E vorrei accarezzarle in volto, sul collo, sul capo, far sentire che voglio loro un bene molto grande, che vorrei gridare insieme a loro tutta la rabbia che hanno dentro, ma che non sanno esprimere, la fatica cui non sanno dare nome, l’inconsistenza nervosa delle loro gambe che non trovano mai meta, la tristezza impalpabile che non riescono ad imbrigliare. Solo un abbraccio forte, caldo, lungo vorrei loro donare. Solo una carezza serena, leggera, rispettosa vorrei regalare loro tutti i giorni. — Ma sei medico, Renato!

Ah è vero! Robe da matti. Ma i malati non si toccano, si visitano. Non si abbracciano, si ascoltano. Non si accarezzano, si studiano! — No, no, Renato, va bene così!

Me lo dicono Maria, Santina, Cesarina, Rosa... Anche se non con le parole ma con le loro mani, la loro pelle, i loro volti, i loro occhi spenti e incantati, le loro rughe spaesate, i loro capelli spaesati. Più le abbraccio e più entro nel mistero di questa malattia indefinibile, complessa, sempre diversa, a volte tragica, a volte simpatica, sempre terribile. Più le accarezzo e più tocco con le mani il dramma biologico, relazionale, sociale, culturale delle malattie di Alzheimer, che più si conosce e più sconcerata, più si approfondisce e più lascia perpleSSI. E alla fine ancora una volta al di là di

ogni discorso, d'ogni convegno, d'ogni lotta, d'ogni sconfitta, c'è sempre la possibilità di dar voce alle nostre domande, e non ci resta che abbracciarle, non ci resta che dolcemente accarezzarle.

### *La spiritualità all'estremo della vita*

Contemplare l'infermità: un'ipotesi assurda e stimolante, paradossale e significativa per un medico, che non può contemplare nell'armamentario del proprio bagaglio culturale e scientifico la parola contemplazione.

Ma non basta: occorre aggiungere la parola lotta. Proprio da questa chiave lotta e contemplazione, vorrei partire trattando questo stupendo e difficile tema del rapporto fra spiritualità, trascendenza e l'ultimo spezzone di vita di un uomo malato.

A dire il vero questa accoppiata valoriale ha almeno 27 anni: gli anni della contestazione, gli splendidi e ribollenti anni del '68. In quegli anni (a dire il vero 3-4 anni dopo), iniziai a frequentare uno straordinario paesino francese, Taizé, dove dalla fine della II guerra mondiale un manipolo di monaci iniziarono, accogliendo i primi profughi e rifugiati contro il nazismo, un'esperienza unica: coniugare la preghiera contemplativa di monaci interconfessionali con l'impegno politico (che coincideva appunto con l'accoglienza di queste persone). Negli anni del '68 francese e seguenti, Taizé e il suo priore dai capelli bianco-splendenti, frère Roger Schulz, uomo santo e profeta, divennero un punto di riferimento per milioni di giovani europei come un segno irrinunciabile di preghiera e al contempo laboratorio di speranza e di lotta. Allargò negli anni successivi il proprio raggio alla mondialità, facendo respirare a chi andava lì l'uomo universale e globale, sulle vie di Dio e della pace. E così nei successivi anni di studi universitari si iniziò ad allargare in me questa duplice appartenenza: alle scienze mediche e alle scienze di Dio (se così si poteva dire), cioè alla relatività e

all'assoluto contemporaneamente, all'immanente e al trascendente. L'incontro col malato anziano, fragile e apparentemente vuoto di senso fece scoppiare in me questo straordinario e misterioso incontro fra il finito e l'infinito.

Lottare e contemplare nello stesso tempo il dolore totale al capezzale di un malato grave significa accettare nel profondo l'ambivalenza nascosta fra le pieghe dell'assenza umana sofferente.

Lottare contro la sofferenza è cosa comprensibile a tutti, ovvia e sacrosanta. Contemplare il dolore rasenta l'assurdo.

Contemplare il dolore ci fa intuire che l'eternità resta, mentre il tempo fugge, che l'effimero ha un tempo limitato, mentre l'assoluto dura per sempre.

E allora credo che diventi chiaro il bisogno che oggi si avverte nella società di spiritualità, del sacro, di indovini, fattucchiere, tarocchi, 144, sette strane e chi più ne ha ne metta.

Ci sono circa sei milioni di persone in Italia che si affidano ogni anno a questi riflessi sbiaditi del divino. C'è dunque evidente il bisogno di trascendenza anche se si veste con abiti inadeguati e sgualciti.

E c'è un altro dato antropologico che riguarda la struttura della personalità di chi si ammala gravemente. Essa tende a porre nuove priorità nella propria gerarchia valoriale: mentre precedentemente, nella salute piena al primo posto c'era la carriera, il conto in banca, la famiglia, nella malattia grave c'è la speranza di un residuo di vita, c'è un patteggiamento con Dio, c'è interesse nuovo e quasi esclusivo sul proprio corpo frantumato.

C'è come una nuova tendenza ad essenzializzare cose che contano, rispetto all'effimero e ai tanti idoli che ci riempiono la vita "normale".

Emerge prepotente, seppure sbiadito, la trascendenza, il totalmente *altro*.

Vi confesso una cosa: mi sono stufato di partecipare, come medico, a congressi che parlano per giorni di una molecola nuova,

o di una nuova TAC, o di un nuovo esame di laboratorio, mentre il problema vero con i nostri ammalati sono le cose ultime. Anche ciò che viene prima, le cose penultime mi interessano tantissimo: i farmaci, lenire il dolore, dare qualità di relazione; ma arriva il momento nel quale irrompe sulla scena della vita piena il sepolcro vuoto, il non senso, lo svuotamento totale, l'immiserimento della persona, il corpo in disfacimento.

C'è come una sorta di secchezza progressiva dei nostri ammalati verso la morte: come una foglia secca, essa è fragile e rischia di frantumarsi in mille pezzi, essa ha però scritto dentro l'umanità che vorrebbe mantenere; la frantumazione chiama alla globalità. Dietro a questi aneliti di senso ci sta una fondamentale doppia struttura esistenziale: quella del bisogno e quella del desiderio. Il bisogno è gerarchico: pensate a Maslow.

Non dimentichiamoci che al vertice c'è l'autorealizzazione, l'apertura alle sintonie extraumane, relazionali, ecologiche.

In ogni caso la logica del bisogno è orientata alla finitezza, all'appagamento, alla sazietà. E qui scatta il desiderio, la cui molla nascosta è sempre e intrinsecamente legata al rimando continuo, alla sazietà mai doma, al *sempre di più*: dunque all'infinito.

E così nel suo profondo il desiderio è orientato a Dio. Per sua logica interna. Il desiderio viaggia continuamente sul *già* e il *non ancora*. Anche l'anziano grave, il morente ondeggiano continuamente tra queste due volontà, fra vita e morte, speranza e disperazione, resistenza e resa.

Mi sono stufato, da medico, di dire: "Non c'è più niente da fare" e scappar via, e occultare di parlare di Dio, di parlare dell'al di là, di chiedere se ha paura di morire, di pregare col morente, di non chiamare il sacerdote perché...

Mi sono stufato di parlare con paroloni difficili, di dare una spiegazione scientifica ad ogni cosa, di constatare la morte come fanno abilmente gli anatomopatologi.

Da medico voglio dire, con forza: “Ho perso, la morte ci ha sconfitto, non so di cosa è morta quella persona, non so guarire questi vecchi”: voglio urlare la mia rabbia, anche contro Dio, a volte, la mia fatica dei tempi lunghi, il senso di assurdo che spesso avverto, ma anche la mia gioia di stare con i miei vecchi, con i miei colleghi straordinari (non solo medici).

Tutti come me, rapiti dalla sacralità della “merda”, del corpo che puzza, della mente che non c’è più, dei 70-80-100 chili che non si aiutano, delle orecchie che non odono, degli occhi che non vedono più, delle gambe secche e molli: sì, tutti affascinati da quel *sacro* che i malati sono e incarnano e che esce dalle chiese e dai templi per entrare nei pensieri di Dio da quando Cristo è andato in croce.

Ma i miei amici sono anche affascinati, come me, dai volti.

Voglio scomodare lo stupendo pensiero di Levinas, grande teologo ebreo, che ha teorizzato l’etica dei volti come speranza di salvezza per l’umanità.

I volti di Ennia, Licurgo, Teresina, Zoraide, Idona: ogni collega, ogni persona ha dei volti scolpiti nel cuore di persone non più tra noi, ma che vivono nel profondo di noi.

E ancora: ad ogni operatore della salute e ad ognuno di noi è dato, ogni giorno, di contemplare decine di volti sofferenti, segno, anticipazione, emblema della vita che arranca. E ancora fra noi ci sono i volti di Mario, Renato, Elena, Cesarina, Maria, Anna, Olga, che ci chiedono il pane, il caldo, i farmaci, un letto comodo, la tombola, un sorriso, e, perché no, una preghiera, un rosario, una Messa insieme, l’unzione degli infermi, uno scherzo, una battuta sporcacciona, una carezza, un abbraccio caldo.

C’è in giro una fame incredibile di Dio, di senso di eterno. E allora mi rifiuto di pensare all’uomo solo carne come insegna la medicina ortodossa. Esso è anche corpo intero, soffio, spirito, mente, psiche, cuore nel senso biblico del termine: un tutt’uno inscindibile.

L'ultimo spezzone di vita ci obbliga ad una rivoluzione antropologica epocale: ci è richiesto di sfogliare la "matrioska" uomo, fatta di strati che vanno sempre più a fondo, fino a scoprire dentro il disfacimento frantumato del corpo, il soffio del divino che alberga nel profondo.

E, da medico, sento il bisogno, specie a questo punto, di poesia e di arte: esse sono la sinfonia nascosta del soffrire inutile, del silenzio totale e del vuoto disperante. Senza poesia non c'è futuro, non c'è spiritualità.

Nel vecchio morente la trascendenza si sintonizza dentro un meraviglioso e travagliato processo di maturazione che impiega una vita intera a compiersi: la trasformazione della materia in spirito (metamorfosi da immanente a trascendente).

E così il morente e il vecchio senza senso ci fanno un dono incredibile: ci fanno il dono di riformulare in noi le sue domande nascoste.

In un film che vidi anni fa, un ragazzo che accompagnava in un giro in automobile una ragazza cieca sulle colline della campagna toscana scoprì il mondo; costretto a spiegare alla ragazza le strade, gli animali, i casolari che vedeva, il ragazzo si accorse di vedere quel mondo come se fosse la prima volta, anche se era passato per quelle strade centinaia di volte: la ragazza cieca gli aveva fatto scoprire il mondo con i suoi occhi vuoti.

Certo, non va negata l'ontologica solitudine di ognuno di noi che solo la morte svela.

"Ognuno sta solo sul cuor della terra/trafitto da un raggio di sole:/ed è subito sera", dice Quasimodo, ma solo Dio è amante e signore della solitudine e del tempo che passa: lì, a questi capolinea c'è un Dio che ci abbraccia, come la madre che ci tiene in grembo pronta a donare il suo seno di vita.

È, il nostro, un Dio strano: esso risponde all'eccesso di vuoto e di *non senso* con una sovrabbondanza di amore che solo nella diade croce-resurrezione può ritrovare il proprio centro.

Solo un amore ridondante può abbracciare l'abbandono e la finitezza.

E c'è un ultimo valore che amo ricordare: la tenerezza. Essa è il sale e il sole della relazione umana e divina, è quella che fa la differenza fra un operatore preparato e un operatore con la marcia in più, fra la tecnica sanitaria esatta e l'umanizzazione della salute, fra la professionalità asettica e quel supplemento d'anima: la tenerezza che perdona è la firma della relazione.

### *Un colpo di vento*

Loredana Dordi, giovane regista di Rai 3 di grande talento e di sovrabbondante cuore, chiede improvvisamente a Maria:

— Cos'è la vita?

Senza pensarci lei risponde: — Un colp ad vent.

Maria è una demente, forse frontale, come si dice in gergo a sottolineare un Alzheimer che ha prevalentemente colpito le aree cerebrali anteriori. Può la poesia incontrare la demenza? E viceversa? Credo di sì. Paradossalmente, come sono paradossali e inutili la poesia e la demenza laddove la mente sfuma dalla razionalità all'irrazionalità, là si incontra la demenza iniziale. E in quel crinale strenuo può partorir poesia. "L'acqua non ha colore perché è dentro ogni cosa".

E una delirante e suggestionata da una demenza sognante, non aveva *strolicato* a lungo. E ha annunciato, senza saperlo, un principio archetipico: l'acqua come fonte di ogni forma di vita. E così Loredana aveva capito tutto. Lei, regista e poeta dentro, si era sintonizzata così bene con le macchine da ripresa, da immergersi 15 giorni nell'Istituto. E con lei 4 stupendi ragazzi napoletani della troupe di Rai 3, che senza fatica hanno imparato la melodia della vecchiaia ammalata e un po' demente, andandosene con le lacrime. Così Ennia ha potuto incollare

un milione e mezzo di ascoltatori, alle undici di sera, incapaci di girar canale.

— Ti porto le pere, le mele, l'uva bianca, l'uva nera, né belo? Ma non ti fa male il braccio a tenere su la luce? — diceva parlando in diretta al tecnico delle luci. — Tornate, ragazzi, vi voglio bene. Napoli, di colpo, era una parte di Ennia e Mantova, e viceversa. Senza confini, senza campanili, senza segregazioni, una demente era riuscita a farci sentire, almeno una volta, tutti appartenenti allo stesso cielo.

### *Cara Ennia*

Te ne sei andata con la dolcezza. Avevi 91 anni, e non me ne accorgevo. Eri per me un simbolo, un riferimento, una sorpresa continua. Tratteggiasti un tuo ritratto nel mio primo libro, *Letti a rotelle*. Già ti volevo tanto, anzi tantissimo bene. Poi sei diventata la mia debolezza. Tutti nell'Istituto sapevano che avevo questa preferenza, al punto che ti ho "affidato" alla mia bimba, che, in quinta elementare, aveva aderito all'iniziativa dell'adozione di un anziano nell'ala ovest.

Ti sei spenta con tenerezza, con sulle labbra la tua frase più frequente e più incisiva, che era al tempo stesso il tuo distintivo: "Mi vuoi bene?". Con queste due parole sapevi incastrare ogni coscienza. Questa frase infatti alberga nel profondo di ogni cuore, perché è la frase che, coscienti o meno, abbiamo sempre detto o voluto dire fin dal primo giorno di vita. Esiste infatti in noi una nostalgia antica di un amore completo che ci abbracci. E tu, col tuo florido morbo di Alzheimer, avevi capito tutto.

Il tuo *Mi vuoi bene?* era in fondo il nostro *Mi vuoi bene?*, quello che vorremmo dire alle persone care. Insomma, rimbalzavi in noi un nostro diuturno desiderio.

Originalissima una mini-filastrocca che un giorno cantasti sommessamente. Una cara amica volontaria, avvicinandosi, ne scoprì le parole: *La donna è un mobile di legno fino, all'uomo serve per comodino.*

Non è un detto dialettale, non è una filastrocca antica. Ennia l'aveva inventata quando era già demente, assemblando qualche frammento mnemonico antico e originale. Chi ama gli anziani conosce il magico significato che ha il comodino per un anziano. Esso rassicura, è utile, comodo, fedele, accompagna sempre. Come una donna per un uomo che l'ama. E pensate alla dolcezza dell'espressione *mobile di legno fino*: un pezzo raro, importante, che si tiene con attenzione, che si cura con affetto. Ennia è riuscita a tratteggiar tenerezze, dipingendo con poche parole l'essenza di un uomo e d'una donna che si amano: per lei infatti è possibile solo che due persone che si incontrano si vogliano bene, come lei faceva con tutti.

Un'altra tua bandiera era la parola *Tatina*. La usavi, come si dice in gergo neurologico, come parola passe-partout. Ma era troppo bella. Ognuno si sentiva chiamato per nome, nella propria dimensione più intima e furtiva. *Tato, tata* nel nostro dialetto mantovano significa *piccolo, simpatico, topolino*, insomma riassume qualunque vezzeggiativo del bambino che si usa nella quotidianità. Tu, Ennia, riuscivi così ad indagare il bambino che è in ognuno di noi, risvegliando in noi questa dimensione spesso repressa e sopita.

Un giorno venne a trovarti un gruppo di studenti della scuola media. Un ragazzino ti chiese, ingenuamente: — Cos'è l'amore? Tu stesti lì, un poco a riflettere, con quegli occhioni neri, che dal basso accarezzavano il mondo, per te ormai così grande. Poi ti uscì, serena: — L'amore è bellissimo e amarissimo.

Come tu abbia fatto a cogliere con la tua mente sconvolta, Ennia, questa ambivalenza vera e terribile insieme, non lo so. Forse solo la tua onirica-allucinatoria demenza poteva fotogra-

fare così bene l'amore. Quel ragazzino ha certamente riflettuto a lungo sulla tua risposta. E dici poco? Tu, con quegli occhioni dal basso hai capito molto di più di noi sani e giovani. Tu vecchietta e demente hai concentrato in te emozioni e significati. Quando eri morente, dal reparto mi hanno telefonato a casa. Sapevano che eri il mio debole. In tre minuti ero lì.

Un medico non dovrebbe avere debolezze, né preferenze. Invece tu, per me, lo eri. E così siamo arrivati di corsa, io e Benedetta, la mia bimba che ti aveva adottato. Ha preso su da casa, velocemente, una bambolina. Siamo arrivati tardi, i tuoi occhioni erano già chiusi al mondo da pochi minuti. E si erano spalancati dentro di te; dal tuo profondo sei scivolata dentro il tunnel dell'aldilà, dove già tu stai, a chiedere a tutti quelli che incontri: *Ciao tatina, mi vuoi bene?*

IV.

LA VECCHIAIA E ALCUNI GRANDI TEMI

Una ricognizione panoramica di alcuni spunti gerontologici

### *Gioco studio lavoro e riposo*

La struttura fondamentale nella nostra società complessa è ancora questa: un'età per giocare, un'età per studiare, un'età per lavorare, un'età per riposare.

La radicalizzazione organizzativa di quest'impostazione rischia di portare, a mio parere, ad un impoverimento globale della società. Cerco di spiegarvi.

Primo rischio: la separatezza delle età. Se il gioco è una prerogativa solo infantile, noi scippiamo all'animale-uomo questo straordinario valore antropologico. Chi l'ha detto che giocare è qualcosa "da bambini"? Chi l'ha detto che un vecchio non debba trastullarsi con una palla, o pettinare una bambola? Il gioco è simulacro di una società riconciliata e felice, la festa dell'uomo coincide con l'uomo. L'ultimo giorno della storia è gioco, festa, convivialità, risate, abbracci.

Il gioco ha una valenza e un'intensità straordinarie. Esso impegna appieno il cervello destro e quello sinistro, che comunicano, creano, producono, razionalizzano, progettano, mediano ai massimi livelli. Un bambino, giocando, distilla il meglio di sé. Se questa potenzialità venisse prolungata a tutte le età, ciò sarebbe un arricchimento straordinario. Provate a pensare al gioco fatto insieme fra bambini e adulti. Una partita di calcio fra ragazzini di 10 anni e qualche padre, e magari una bambina di 4 anni che vaga nel campo, e un nonno settantenne che fa l'arbitro, beh, questa è una originale e bellissima vicinanza.

I piedi che corrono come i forsennati, i bambini che si impe-

gnano al top per adeguarsi agli adulti e “far bella figura”, la bambina che ride e rischia di essere travolta, il nonno che dà il meglio di sé...

Secondo: lo studio. Perché un quarantenne non può frequentare corsi di educazione permanente? Magari lavorando quattro ore in meno la settimana e liberando qualche posto di lavoro? Perché un ottantenne non può iscriversi all'università, o andare nelle classi delle scuole medie per fare dei laboratori artigianali con i ragazzi? Perché una casalinga non può gustare la gioia di studiare? È mai possibile che un ragioniere, per esempio, smetta di studiare ai 19 anni, col diploma in mano? O comunque che si aggiorni solo in ragioneria?

Voglio a questo punto sottolineare una cosa importante: già tutte queste cose sono presenti nel tessuto sociale. Ma sono, esse, episodiche, avanguardie intelligenti ma isolate. Non sono ancora diventate patrimonio strutturale di una società.

Grande sarebbe la possibilità di impegno lavorativo per molti docenti, per molte scuole che tendono a morire...

Terzo: il lavoro. Solo una notazione fondamentale: troppo rigido è, ancora, il mondo del lavoro, sia in termini organizzativi e normativi, sia in termini di limiti di età. Perché non pensare nelle età avanzate, a orari di lavoro flessibile (per esempio oltre i 55 anni un lavoro part-time, oltre i 60 anni due ore al giorno, ecc.)... La compressione comunque che il mondo del lavoro fa sulle fasce di età (iniziare sempre più tardi, a 25-30 anni) squilibra comunque tutto il sistema, frenando grandi potenzialità e ricchezze diffuse e spesso inutilizzate. Quante esperienze di lavoratori anziani (pensiamo per esempio a tanti artigiani o professionisti che affinano sempre più la propria capacità lavorativa col passare del tempo) vengono perse! Quanti anziani potrebbero essere riutilizzati (magari già pensionati) in un'opera di insegnamento alle forze lavorative più giovani.

Mi viene in mente un caro amico, Pino, 70 anni, *marangone* (falegname) di incredibile capacità, che supporta il figlio 40enne. Non lavora più a tempo pieno, ma c'è nei momenti critici, nelle scelte importanti, nei consigli fondamentali di dettaglio. Oppure mi sovviene un caro collega 80enne. Ogni tanto mi capita di prendere in mano il telefono e chiedergli: — Carissimo, cosa faresti in questo caso clinico?

Quarto: il riposo. Guardate un ragazzo di 20 anni la domenica mattina: se va bene si alza a mezzogiorno. Non ama il riposo un giovane? Non è diventato un idolo inamovibile la vacanza estiva al mare dei giovani e adulti?

Ci si accorge allora che il riposo non è, né può essere, una dimensione solo gerontologica. Esso è infatti un ritmo biologico indispensabile, quotidiano, inscritto in ogni scenario biologico. Il cadenzare equilibrato ed intelligente di questi quattro “archetipi” dovrebbe guidare i passi di ogni uomo, in ogni età.

L'anziano, dunque, deve giocare tanto, deve continuare a studiare, deve lavorare dove e come può, deve riposarsi a dovere. Saprà così caricare ogni momento della propria vita di una carica incredibile, perché saprà cogliere la ricchezza che ognuna di queste quattro dimensioni racchiude.

Vecchi in gamba e non, giocate tra voi, ma giocate soprattutto con i bimbi, i giovani, con i vostri figli adulti, con altri vecchi malati. E vi accorgerete che il gioco è ogni volta diverso, perché il bimbo di 8 anni che ha già capito tutto vi farà sorridere di gioia ad ogni giocata, o il malato vi farà intuire le sfumature faticose di ogni piccolo gesto.

E ancora: studiate ogni cosa che vi stimola, leggete ogni articolo che vi stuzzica la curiosità, seguite anche le trasmissioni televisive ricche di lezioni nuove, prendete in mano un classico e gustatevelo come un sorso di whisky dopo cena, iscrivetevi al corso di... che organizza il circolo culturale del paese. Buttatevi dentro l'immenso universo del sapere, e vi sentirete

vivi, come quando d'estate accaldati e un po' sudati vi buttate in mare a respirar vita e inondarvi di benessere.

E lavorate: in casa, programmatevi le cose, senza assillo, ma col gusto profondo di incontrare gli oggetti significanti per voi, e non solo per ingannare la solitudine o il vuoto interiore. Ritagliatevi nel vostro garage, nella cantinetta che avete, una vostra mini-alcova dove allestite magari un piccolo laboratorio artigianale, o un deposito di cose per voi sacre, che ogni tanto dovete rigovernare, pulire, riordinare. Oppure, se già siete in pensione da anni, ma avete ancora dentro enormi energie, fate volontariato, scoprirete tesori inestimabili, sia dentro di voi, sia al di fuori di voi.

Il volontariato, non a caso, attraversa ogni età. In esso infatti c'è tutto: il gioco, e dunque la gratuità, la formazione, le conoscenze, una dimensione di tipo lavorativo (l'impegno, la costanza, la serietà), ma anche aspetti di quiete, di contemplazione, di rigenerazione relazionale ed ecologica.

Il volontariato, specie quello degli anziani, diventa, in quest'ottica, un ottimo simulacro e condensato delle quattro polarità sopra esposte.

È un'intuizione capace di far sintesi di esse, e forse per questo si configura, oggi, come una delle avanguardie sociali più interessanti e stimolanti.

Allora, sia chiaro: non si dica più che la vecchiaia è l'età del riposo. Essa è l'età del compimento e del riassunto originale ed intelligente, ma anche problematico e a volte faticoso, delle quattro valenze che innervano le vie di ogni uomo. Da quando apre gli occhi al mondo, a quando li chiude alla vita.

### *Eutanasia?*

Ma a cosa servono le migliaia di vecchi in un letto? E le centinaia di migliaia di dementi senza senno?

Perché non... farli fuori tutti? Non servono più a nulla. Non è vero? Anzi, ci sono solo di ostacolo e impedimento, e gravano sulla società con un carico assistenziale e organizzativo pazzesco. E allora? Non sarebbe meglio una soluzione politica e istituzionale "adeguata"? Qualcuno ha già teorizzato tra le pieghe di molte coscienze, non necessariamente perverse, queste congetture naziste. Per controbatterle, occorrono non solo gli appelli ufficiali, ma bisogna offrire tanti spunti di riflessione reali e incisivi. Ci provo.

Un vecchio in un letto ci fa ricordare che esiste anche la malattia, che la vita non è solo sorriso, salute, giovinezza, pienezza, ma è anche pianto, malattia, vecchiezza decadente, svuotamento.

Un vecchio in un letto ci fa ricordare che gli anziani sono per lo più sani e in gamba e meno vecchi oggi di una volta, ma ci sono anche (una minoranza) i vecchi malati, dementi, dipendenti, fragilissimi, consumati, impoveriti, poveri economicamente. Le vecchieie sono due: non dimentichiamolo.

Ringrazio Dio perché ha dato la possibilità ai miei figli di avere tre nonni sani, in gamba, lanciati verso il futuro, ma anche di avere un nonno (il mio caro padre) ammalato da tanti anni di morbo di Parkinson, e cioè di una malattia cronica, lunga, che porta inevitabilmente a dipendenza. Ogni giorno i miei bimbi vanno a salutare il nonno malato, gli danno e si fanno dare un bacio, sono disponibili a spingere la carrozzina, a sentire il campanello che suona per essere aiutato, si abituano a vedere la caducità, la fatica, i tempi lunghi, la ripetitività dei gesti malati, la essenzialità e la gerarchia dei valori veri.

Un vecchio in un letto ci fa pensare che la pienezza di cui noi sani possiamo godere è grande, che la salute è il dono più straordinario, che la libertà delle gambe è impagabile, che l'essere autonomi è un tesoro ineguagliabile, che la possibilità di uscire, di vedere il mondo, sono opportunità enormi che ogni giorno ci sono donate, e non sono conquiste fatte dalla vostra "bravura".

Un vecchio in un letto ci anticipa il pensiero della morte. Ci fa ricordare che siamo perfettibili, caduchi, limitati, e non onnipotenti ed eterni.

Un vecchio in un letto ci ridona il senso del limite, il senso del morire come diluirsi diuturno e impercettibile della vita, il senso ultimo delle cose, e che la vita dev'essere condita di quel tanto di morte necessario a farcela gustare appieno.

Un vecchio in un letto ci tira fuori il meglio di noi, ci obbliga alla solidarietà, ci costringe alla vigilanza, ci insegna la pazienza.

Un vecchio in un letto ci ammaestra alla calma, ci accompagna alla dolcezza, ci stimola tenerezza. Un vecchio in un letto ci pun-gola ad imparare e a capire di più, ci obbliga a un nuovo rapporto con i tempi lunghi. Un vecchio in un letto ci fa arrabbiare, ci fa fare le domande vere della vita, ci risveglia a cercare con forza e sagacia il senso nascosto nelle tenebre, ci sfiora nel corpo e nella mente, ci induce ad alzare gli occhi: questo è il culmine.

Dovremo sempre ringraziare quel vecchio nel letto, quel comatoso sotto respiratore da due anni, quel demente che non sa più il proprio nome e che non ci risponde più a tono, quel centenne sordo e cieco insieme, quel paralizzato che non muove più né braccio né gamba...

Li ringrazieremo perché alla fine ci fanno spingere il capo in alto a chiedere al Padre: perché? A invocare l'aiuto, a urlarne il dissenso, a sancirne la grandezza, il mistero, la misericordia. L'assurdo.

E così quell'umanità senza senso, che utilizza armonie strane e nascoste per esprimersi, che usa strumenti che non producono, che viaggia nella via del mistero, quell'umanità senza senso che volevamo azzerare perché non conta e non serve a nulla, essa ci interpella, ci misura, ci apre al senso, ci solletica di dubbi, ci riduce a tirar fuori l'altruismo e la ricchezza che abbiamo dentro. Quell'umanità senza senso si offre come metro di misura della realtà della nostra organizzazione sociale, della larghezza e profondità della nostra coscienza, delle ricchezze della nostra

fantasia assistenziale, del livello di umanità e civiltà del nostro consorzio sociale. Davvero gli ultimi, i dimenticati, i numerizzati, gli inutili per definizione e per stato, gli svuotati da dentro e da fuori diventano i nostri accusatori, i nostri educatori, i nostri padroni, i nostri schiavi, i nostri fratelli stanchi, più preziosi e significanti. Grazie a tutti voi malati ed inutili, paralizzati e dementi, e scusateci soprattutto di una cosa: della nostra edonistica, diuturna e insipiente stoltezza di uomini che si credono ricchi e pieni, ma in realtà sono vuoti e poco lungimiranti. Quale eutanasia, dunque?

### *L'anziano non è un bambino*

È frequente udire, nello scorrere sereno del nostro interloquire quotidiano, questa affermazione. È un'equivalenza utile e al tempo stesso sbagliata.

È profondamente errato mettere sullo stesso piano due mondi così diversi e lontani. L'anziano è alla fine di un viaggio, il bimbo all'inizio. Il primo è probabilmente già appagato, forse più stanco, certo più sazio delle cose che gli sono scorse sotto gli occhi nel corso dei decenni precedenti. Il bimbo scalpita, frena, teme, tenta. È l'incipiente strategia del tempo, è inevitabilmente un dono fatto alle persone cariche di anni. Sono davvero due abissi esistenziali che separano queste due età. C'è, sì, una sfumatura utile. Essa è quella che fa intravedere il bambino dentro il vecchio uomo. Sì, l'anziano riassume il bimbo che occhieggia in una persona. Più un anziano sa dare spazio a questa sua profonda istanza infantile, e meglio sa suscitare paradossi, arricchire i dettagli nascosti del vivere comune. E, ovviamente, non può essere viceversa. Dunque l'anziano, da questo punto di vista, è un uomo *in più*, ha dentro un'aggiunta di umanità e di identità che solo il tempo che passa sa regalare.

Allora da cosa nasce questo insano (per lo più) accostamento? Certamente dal fatto che si accosti il bimbo all'anziano affetto da segni (gravi) di deterioramento mentale, (in gergo tecnico, demenza senile, in quello usuale "sclerosi").

Una lettura intelligente fatta dal gruppo di medici di Abbiategrasso evidenzia la simmetria rovesciata dell'evoluzione infantile da un lato, e dell'involuzione del demente dall'altro.

Esse, sì, sono specularmente molto simili. Per esempio il primo e secondo stadio (inizialissimo, detto pre-clinico perché non evidenzia nessun segno eclatante, se non ad un'indagine approfondita o a una rilettura anamnestica di alcuni comportamenti), corrisponde all'essere già adulti. Il terzo stadio evidenzia spesso difficoltà sul lavoro: lo si può paragonare ad un giovane che inizialmente è maldestro in un lavoro a lui sconosciuto. Il quarto stadio evidenzia nel malato la necessità di assistenza nei compiti complessi. Tale fase può essere assimilata all'età adolescenziale, che normalmente svela carenza proprio nella esecuzione di alcune mansioni che richiedono di far sintesi fra ambienti diversi. Il quinto stadio corrisponde alla demenza che spazia da una gravità moderata a una severa.

Essa è paragonabile ad un bimbo fra i 5 e i 7 anni, che, per esempio, non sa stringersi i lacci delle scarpe, o non sa lavarsi in modo compiuto il volto, o piange tutte le volte che gli si fa il bagno.

Il sesto stadio, caratterizzato dalla demenza severa e che richiede aiuto nella cura di sé, è paragonabile a un bimbo tra i 2 e i 5 anni. I movimenti sono approssimati, la capacità di astrarre è rudimentale, l'impatto con la realtà è quasi esclusivamente emozionale e per nulla razionale.

Il settimo stadio corrisponde ad una demenza molto grave, con una dipendenza totale. È il bimbo che va dalle 4 settimane ai 15 mesi, il cui mondo è la terra, due-tre metri di visibilità attorno a sé, il seno della madre, il calore del suo corpo, la gratificazione del latte.

Solo nell'ambito di questa corrispondenza simmetrica che correla la funzionalità neuro-motoria-relazionale del demente e del bambino può leggersi un'intelligente sovrapposizione di affinità, le scienze pedagogiche e l'osservazione infantile in questo caso correlano bene con la gerontologia e le sue riflessioni.

Il vecchio, dunque, nella normalità non è il bambino, né viceversa. Questa semplificazione immiserisce il primo ed è lontanissima dal secondo. È come paragonare la primavera all'autunno (i bimbi e i vecchi-giovani) o l'estate all'inverno (i giovani e i vecchi-vecchi). La primavera trasmette quell'indecifrabile leggerezza dell'attesa che i bambini hanno nel cuore e nelle gambe. L'autunno riassume i fasti estivi, accarezzandoli di dolcezza. L'estate sfavilla di pienezza e di presente. L'inverno si tiene ben stretto tutte le stagioni precedenti in una sorte di contemplazione sapiente e pensosa.

E allora i bimbi e i vecchi non sono uguali ma complementari. Gli uni hanno bisogno degli altri e viceversa in una penetrazione simbiotica e totalizzante. Così come la primavera eredita il freddo dell'inverno e rilancia alla solarità dell'estate e questa si riposa nella tiepidezza autunnale, così è di bimbi e anziani, che si rincorrono l'un l'altro nella loro straordinaria diversità.

Quando il gioco va a spasso con il caso, il bambino sboccia alla vita e prepara il terreno all'uomo che crescerà, maturerà e invecchierà. E qui giunto al capolinea della dignità, dirà alla vita: "Grazie di tutto. Sono un uomo. E basta".

### *La nostalgia della casa*

— Dotor, quando mi manda alla Lunetta?

Celeste mi lancia questa freccia dolce e allo stesso tempo terribile una volta ogni due o tre giorni, almeno. *La me caslina* alla Lunetta (quartiere moderno alla periferia di Mantova) è piccola,

ma sufficientemente comoda per lei. Il figlio, non sposato, abita con lei, ma fa i turni la notte, e non si sente di lasciarla sola.

Celeste sta benino, riesce a camminare autonomamente col suo treppiedi, e certamente intuisce che ce la potrebbe fare a stare a casa.

La sua nostalgia atavica non viene scalfita dalle mie lusinghe: “Ma guardi come è diventato bello l’Istituto”, “Suo figlio come fa alla notte, se lei sta male?”, “E per farsi da mangiare, tutti i giorni, chi è che l’aiuta?”

Tutte storie. So benissimo che Celeste ha sacrosanta ragione, che con un minimo di supporto al nucleo familiare (lei e il figlio) si potrebbe esaudire il suo desiderio. Ma...

Ci sono vecchi che non escono di casa per sette-otto mesi di fila, dai primi di novembre, fino a maggio.

E allora la casa, questo utero dilatato e coinvolgente, diventa per un anziano come una delle attese, delle speranze, delle sofferenze antiche, rispetto alla caducità attuale. La propria casa è molto più di una protesi del sé, è parte integrante della propria identità profonda.

Ricordo tante case di vecchi: quelle tazzine di porcellana mai usate, il letto col materasso alto, una coppa chissà da quanto tempo e chissà dove vinta, una foto d’epoca, quel mobiletto strano messo lì, magari d’inciampo, ma che vuol dire qualcosa, l’odore vecchio di una antichità crescente e fatta propria, i “centrini” sopra la televisione, o sotto i vassoi di biscotti, il poggiatesta in fondo alla poltrona preferita...

Ogni casa di anziano è assolutamente diversa e irripetibile. La camera di un giovane assomiglia molto a quella del compagno di scuola, magari con poster del Milan il primo, e della Juve il secondo. I vecchi si differenziano progressivamente molto di più: proprio la casa di un anziano testimonia la netta individualizzazione di un vecchio rispetto ad un altro.

Mi viene in mente il “buco” di un’anziana signora che visitai

con l'unità valutativa: muri vecchi e umidi, luce scarsissima, temperatura molto fredda, spazi ristrettissimi, barriere architettoniche per noi "esperti" quasi invalicabili: ma lei, con due bastoni strani, l'aiuto dei "suoi" vicini, un'economia di vita e di quotidianità straordinariamente parsimoniose, preferiva stare lì, rispetto a qualsiasi altra soluzione proposita.

La capacità adattativa dell'uomo, e ancor più dell'uomo invecchiato è straordinaria: nel corso dei decenni il rapporto corpo-casa si modella come un guanto aderente in un uomo paffuto. È così della casa di un vecchio, che pian piano aderisce alla persona stringendola in un abbraccio, a volte avvinghiante, certamente rassicurante.

A volte mi viene da pensare ad altre culture, nelle quali la casa è un accidente (baracche delle favelas) o praticamente non esiste (per esempio alcune tribù di beduini in Giordania).

È incredibile allora riflettere sul fatto che l'animale uomo può fare a meno, se necessario, anche di questa incredibile messe di valori che la casa ci regala.

Ci sono anziani nel mio Istituto i quali, finché possibile, tengono la propria casa, magari vuota, per mesi o anni. Se ce la fanno (magari accompagnati, con peripezie strane, da qualche volontario) vanno a casa qualche volta, a *veder la me casa*.

Arriva poi il momento, quasi sempre, nel quale però la casa viene ceduta. Questo passaggio è comunque ammortizzato da un maturo, malinconico ma sereno abbandono della propria casa. E in questi casi il distacco, così diluito, non è più traumatico, ma addolcito e digerito. Mi sembra comunque sacrosanto ridare l'assoluta centralità per l'anziano a questo bene primario, che è la casa, e rivolgere ogni sforzo organizzativo, sanitario, strutturale e urbanistico per rinvigorire e mantenere al vecchio questo suo riferimento.

Quindi: meno istituti, meno ospedali, e più case, più territorio, più rete informale, più solidarietà di vicinato, di quartiere,

più tessuto di una quotidianità magari non da prima pagina, ma fattiva e presente.

Di questo ha soprattutto bisogno chi invecchia.

*E dopo?*

Cosa pensano gli anziani dell'al di là? Come si pongono nei confronti dell'"altra vita"?

Si potrebbe scrivere a lungo su questo tema.

Io farò solo qualche considerazione, dettata più dalla confidenza quotidiana con gli anziani che dalle congetture gerontologiche scientifiche.

La speranza che esista un'altra vita dopo la morte è quasi la regola nell'anziano.

Man mano che l'uomo invecchia si riduce la paura della morte e cresce la certezza dell'al di là. Mentre il bimbo e il giovane pensano inconsciamente di non morire mai, mentre l'adulto razionalizza e "esistenzializza" la morte, il vecchio sempre più è cosciente di morire e, paradossalmente, è sempre meno angosciato da questo evento.

Credo che nei lunghi momenti che l'anziano utilizza a pensare, man mano "si prepara" all'altro mondo. C'è spesso nell'anziano la paura di morire con lunghe sofferenze. Questo è vero.

Ma esiste quasi una specie di attesa sempre più chiara di entrare nell'altro mondo.

I lunghi tempi di "contemplazione" servono al vecchio per rivedere come in un replay i momenti importanti della propria vita per poi ricapitolare la propria vita nella speranza di un'altra vita più appagante e solare.

Raramente un anziano è angosciato da questi pensieri. Normalmente scivola invece con dolcezza verso il grande passaggio, quasi avesse intuito nel proprio cuore le armonie dell'al di là.

L'anziano prova plasticamente su di sé l'ambivalenza fra un incredibile attaccamento alla vita, alla quotidianità, al presente, e una altrettanto chiara aspettativa di un'altra vita, del futuro, di un'altra dimensione di pienezza e totale realizzazione di sé e di tutte le proprie aspettative.

Direi quasi che, inconsciamente, l'anziano coabita già con l'al di là, pur vivendo una "terrestrialità" molto forte. Più il vecchio riduce il suo raggio d'azione, più si rimpicciolisce e si avvicina alla terra, meno conta, e più rimanda al dopo, al futuro. Infatti il presente diventa sempre più piatto, ripetitivo e uguale a se stesso da rinviare per forza al futuro. Il tempo, infatti, ha senso solo se ha in sé il futuro. Mentre la morte di un giovane è come un'interruzione del tempo non ancora compiuto, la morte del vecchio, specie se malato da tempo, diventa quasi un naturale lasciarsi passare per un Altro da sé, che, acquistando l'A maiuscola, attira ogni cosa in un abbraccio cosmico d'amore eternizzato.

Direi che quasi tutti i vecchi, se pur inconsciamente, "sanno" questo e sono in generale già pronti al "dopo".

L'uomo vecchio, dunque, chiude il cerchio della vita terrena ed essa, proprio diventando rotonda, può rotolare sugli spazi dell'infinito amore.

### *Anziani e povertà*

Ieri sera, mentre mettevo a letto il papà, carpivo, fra un pannello zuppo e un condom per l'incontinenza notturna una notizia al telegiornale. Due anziani pensionati, marito e moglie, con pensione minima, hanno rubato a un supermercato generi alimentari per un valore di circa 28.000 lire.

A differenza di quanto normalmente succede, la gente ha solidarizzato con questi due poveri disgraziati.

Un episodio, piccolo, ma simbolicamente carico di valenza.

Primo: esiste una fascia di anziani che vivono il dramma quotidiano di una povertà forte, che rasenta la miseria. Il 52% dei "poveri assoluti" in Italia è formato da anziani.

È questo un dato da conoscere, che da qualitativo diventa fortemente quantitativo (almeno 3 milioni di anziani).

Secondo: la pensione minima (486.000 al mese, diceva il marito "ladro di polli" intervistato "al buio" dalla televisione) sono di gran lunga sotto il livello di sussistenza minima. "Mia moglie prende 750.000 lire ogni due mesi". La somma delle due pensioncine fa arrivare il totale poco al di sopra le 800.000 per due persone. Cosa dite?

Terzo: il problema si complica aggiungendo il dato della solitudine dell'anziano.

Il 30% di tutti gli anziani vive solo.

Solitudine più povertà vera fanno una miscela esplosiva di fatica quotidiana, di acrobazie per sbarcare il lunario ogni sera, e per arrivare a "tirare la pensione", come dicono qui da noi.

Mi ha fatto sempre molto riflettere questo *tirare*.

Mi fa venire in mente la fatica di questo gesto, quasi che quei pochi biglietti da 100 mila non fossero un diritto acquisito ma una benevola elargizione di uno stato caritatevole.

Queste centinaia di migliaia di anziani sono persone che hanno lavorato una vita, magari in casa propria a "tirar su" quattro, cinque figli, il marito e due o tre vecchi a proprio carico, e che alla fine non hanno neppure il dono di una pensione (vedi le casalinghe).

O altri anziani che, per vicissitudini strane della vita, non hanno versato i contributi sufficienti a maturare la pensione.

Al sud Italia il problema è certamente ancora più acuto. Molti vecchi diventano artisti della precarietà, manager del quasi niente, acrobati della penuria.

Molti anziani sono dei maestri incredibilmente abili nel vivere nelle ristrettezze: essi potrebbero insegnare alle altre età, spesso

immerse nell'abbondanza e nel superfluo (uno di questi sono io!), come gestire il poco con dignità.

Il senso del risparmio, il non buttar via niente, il "riciclare" le poche cose che si hanno, il tesaurizzare anche i più insignificanti (apparentemente) residui: insomma, il dar valore alle piccole cose, che diventano quasi sacre agli occhi e nelle mani di tanti vecchi.

Provate a pensare: dentro il frigo di un anziano solo ci sono "scartosin" (pacchettini) di diverse dimensioni. Non si butta via nulla, fino all'osso. Il riscaldamento viene utilizzato al minimo, solo in alcune ore della giornata, la luce risparmiata fino al limite del buio, la *Gazzetta* la si legge dal vicino di pianerottolo, le telefonate si centellinano... Il limite poi fra parsimonia intelligente ed eccessiva avarizia, è comunque spesso mal delimitabile. L'anziano, anche per propria struttura culturale, tende molte volte a scivolare verso una spilorceria urtante.

Ma al di là di questo dettaglio, che comunque va letto anche come una autoassicurazione psicologica, la povertà di molti vecchi è davvero un problema sociale emergente.

Mi viene in mente, a questo proposito, come in Brasile la pensione minima degli anziani diventa, in zone del nord-est caratterizzate da estrema povertà diffusa, un baluardo per la sopravvivenza di tutta la famiglia.

L'anziano che prende la pensione minima viene "corteggiato" dai figli disoccupati e disperati. Quello straccio di pensione diventa una paradossale fonte di sussistenza anche per giovani e bambini.

È dunque incredibile come, nei paesi ricchi e supersviluppati una fascia (certo minoritaria, comunque significativa) di anziani appartengano alla povertà reale, che diventa doppia se la si associa alla fragilità e alla malattia, o tripla se, per esempio, consideriamo il non-diritto di tanti anziani non autosufficienti di farsi curare gratuitamente (perché un giovane trentenne malato

può stare due-tre mesi in ospedale, mentre un 90enne demente viene dimesso dopo quattro-cinque giorni, a volte “selvaggiamente”?).

Un altro aspetto che caratterizza ulteriormente il fenomeno è la femminilizzazione dell’invecchiamento, specie quello estremo (ultra 80enni).

E così abbiamo tantissime donne, molto anziane, sole, con pensione minima, con variegati problemi di dipendenza psichica e fisica.

Ricordo diverse realtà di povertà estrema, che analogamente al concetto di dolore totale (tipico del malato di tumore avanzato, che oltre al male fisico ha una quota di sofferenze psicologiche ed esistenziali enormi), mi fanno parlare di “povertà totale”: di possibilità economiche, di relazione, di scolarizzazione, di condizioni psicofisiche, di ruolo sociale.

Proprio il dato della bassa scolarizzazione è significativo: la quinta elementare è spesso un traguardo elevato per molti anziani, e l’analfabetizzazione è più frequente negli anziani rispetto a tutte le altre fasce d’età. Se a questo dato aggiungiamo (come è classico) la scarsità di possibilità economiche, ci accorgiamo che il circolo diventa per forza vizioso.

Uno studio recente e molto interessante della scuola gerontologica di Brescia che fa capo al prof. Trabucchi, ha evidenziato con chiarezza il rapporto eclatante fra povertà e mortalità: chi è più povero muore prima. Non solo. Chi è più povero, a parità di malattia di un altro anziano più ricco, soffre molto di più. A dire che il carico biologico è maggiore nel povero rispetto al ricco. E allora si può dire che l’invecchiamento è un fenomeno democratico, e che fino a quando non saremo in grado di offrire a tutti opportunità globali analoghe, non saremo una società “giusta e civile”.

Ancora una volta la vecchiaia diventa una cartina al tornasole sensibilissima dell’assetto sociale.

## *Ageismo*

Non è bello né da pronunciare, né da sentire: forse per questo è poco diffuso. Ma forse anche per il suo valore semantico, che alla fine dei conti non si vorrebbe condividere: esso vuol dire infatti *età avanzata e separata dalle vostre età*.

Evoca alla mente altre parole forti e universali: razzismo, antisemitismo... Sono le parenti "cattive".

Quel sottile dividere che si fa separando le diverse età, quel subdolo catalogare gli anziani, quell'eccessivo discernere nel quotidiano tra chi è vecchio e chi non lo è, quel linguaggio sibillino che evoca solo spettri negativi allorché si pronuncia la parola: "Sto invecchiando".

Tutto ciò è *ageismo*. Ma non è facile metterlo in evidenza. Anche il razzista spesso non si autoproclama tale, ma lo è nei comportamenti. Il regime nazista prima di codificare l'antisemitismo ne ha impiegati di anni!

Anche negli Stati Uniti, o in Brasile, ufficialmente il razzismo è bandito. Ma si respira, specie se uno vi è immerso dentro. Anche i nordici e i meridionali... Capite? E allora rimbocchiamoci le maniche tutti insieme, e abbracciamoci mescolati di razze, età, speranze, attese, suggestioni intergenerazionali: tutti insieme nella diversità.

V.

L'ANZIANO E LE ALTRE ETÀ

L'ineludibile necessità di integrazione generazionale

### *Intergenerazionalità*

È una parola chiave nell'attuale riflessione gerontologica. Essa sottolinea il rapporto esistente fra le diverse età della vita: bambini-adulti, anziani-giovani, adulti-anziani fino a tutte le combinazioni possibili, senza dimenticare le triangolazioni ancor più numerose. Essa è figlia della sociologia, che ha codificato ormai da anni i concetti di complessità e di sistema. È da questi due che vorrei partire, per contestualizzare in modo corretto il valore e l'importanza dell'intergenerazionalità.

Quanto alla complessità, già da anni, specie da quando è nata la società post-industriale, si è intuito che i processi sociali sono molto più complessi rispetto alla società industriale e agricola precedenti. Piani diversi che si intersecano, coordinate lontane, che si incrociano, stili di vita differenti, altre culture che entrano in quella italiana, la tecnologia a rapidissima evoluzione che sconvolge e toglie trasversalmente ogni dimensione del vivere quotidiano, ritmi completamente stravolti: tutto ciò rende complessa (altro che affascinante) la realtà. Si può comprendere meglio questo concetto distinguendolo dalla confusione e da ciò che è complicato: la confusione è un mix sconclusionato e incoerente di cose, le situazioni complicate evocano realtà intricate e che non riescono a trasmettere chiarezza. La complessità, invece, può mostrare eventi chiari, sottolinea e approfondisce le relazioni, i ponti, i legami fra le situazioni diverse. È proprio dallo studio e dal tentativo di connettere i nessi che nasce la complessità.

Il concetto di “sistema” indica invece l’influenza reciproca che persone, situazioni, aree... hanno tra di loro. Un esempio: la tossicodipendenza di un ragazzo coinvolge pesantemente i genitori, l’equilibrio economico della famiglia, l’identità di essa viene messa in crisi... Aree diverse (affettiva, economica, relazionale, sociale ecc.) si influenzano a vicenda, modificandosi l’un l’altra in modo inevitabile.

Queste due pur brevi premesse probabilmente sono sufficienti a far capire l’intergenerazionalità: le diverse fasce d’età hanno uno stretto rapporto l’una con l’altra, si influenzano, si modificano, intrinsecamente. Il concetto d’interdipendenza, noto a tutti a causa delle scienze economiche, ci fa vedere tutti i giorni, per esempio, quanto il dollaro o il marco influenzino tutte le altre monete del mondo, o quanto una scelta finanziaria a Wall Street si ripercuote magari in modo drammatico sullo stipendio di migliaia di contadini nell’America del Sud.

In gerontologia si usa spesso una metafora illuminante: immaginate un letto matrimoniale sul quale sono distesi i genitori, un figlio, un anziano, e che hanno per coprirsi una coperta corta. Se uno cerca di coprirsi da una parte, scopre l’altro all’estremo opposto del letto e viceversa. Se una società trascura una fascia di età è probabile che sia troppo orientata su un’altra. È molto probabile, per esempio, che attualmente la fascia adulta-matura sia molto più tutelata degli anziani, ma anche dei giovani.

Certo, l’intergenerazionalità corretta presuppone che le diverse età abbiano, dapprima, una buona identità propria, per poter poi meglio dialogare con le altre. Sarebbe un grave errore sottrarre valore a questo aspetto: un anziano deve avere momenti nella giornata (anche lunghi) nei quali sta con altri anziani, gioca a carte, discute, passeggia, osserva. E così i giovani devono consumare giornate intere a scorrazzare insieme, a divertirsi, a giocare, a scherzare. E così i bimbi e gli adulti. Ma è indispensabile anche l’incontro fra età diverse.

Vediamo, rapidamente, alcuni spezzoni di queste relazioni.

Vecchi-bambini. Ne abbiamo già parlato. La nonnità è un pilastro relazionale, direi indispensabile soprattutto ai bimbi, oltre che gratificante per gli anziani.

Vecchi-giovani: è un classico incontro che oggi è segno di una crisi generazionale e relazionale. I giovani snobbano gli anziani, li pensano fundamentalmente inutili, a volte concorrenti nel lavoro, od ostacoli magari legati allo spazio negato in casa.

Soprattutto pare troppo lontano lo scarto culturale, lo iatus esperienziale che poggia su presupposti e criteri molto lontani: la cultura contadina e prevalentemente orale da un lato, quella post-industriale e informatico-televisiva dall'altro. Quello che però viene meno è spesso il rapporto dialogico, lo scambio verbale della quotidianità, calmo, lungo, caldo. Esso solo permette di approfondirsi nelle radici della memoria, ad incontrare quei tratti della storia passata di un anziano che possono permettere ai giovani di entrarci dentro. Oggi è il 25 aprile '95. Sono passati 50 anni dalla liberazione. Come possono i giovani cogliere la ricchezza, se non attraverso il racconto vivo dei loro nonni? Capire il dramma del fascismo, della guerra, della ricostruzione? La televisione o i libri di storia non bastano, è evidente. Solo i vecchi possono rappresentare plasticamente la saldatura reale col passato. Il filtro che essi pongono però, personalizza troppo l'evento accaduto, ma contemporaneamente testimonia al giovane che "è successo davvero". Dare dunque ai giovani il senso della memoria, la testimonianza del passato, significa offrire loro le basi per vivere bene il presente e progettare il futuro. La tridimensionalità del tempo è infatti indispensabile da acquisire per un giovane: solo così egli può introiettare appieno la ricchezza del tempo. Senza un incontro fecondo giovani-vecchi ciò non sarebbe possibile.

Ancora: vecchi-adulti. Questa bipolarità è concretamente più presente nella quotidianità della gente. L'adulto si appoggia pa-

recchio all'anziano-giovane (il 50-70enne sano), per l'aiuto ai propri figli, a volte, per esigenze economiche (quanti sessantenni "regalano" oggi l'appartamento al figlio che si sposa!), o magari ritornando a casa dai vecchi genitori a seguito di separazioni, oggi così frequenti. Una sorta di prolungamento della famiglia di origine. Il rapporto si ribalta però, spostando l'asse d'età di almeno 10 anni. L'adulto-maturo, 40 o 50enne, si rapporta prevalentemente con l'anziano-anziano, cioè il 70 - 80enne e oltre, caratterizzato spesso da una senilità fragile, faticosa, che ha prevalentemente bisogno di attenzione, o addirittura di assistenza, anche a tempo pieno. E qui fotografiamo la figura oggi così frequente della *donna-sandwich* (vedi capitolo), o comunque di famiglie di adulti maturi schiacciati da un carico assistenziale gravosissimo, segnato appunto dalla dipendenza fisica e spesso psichica dell'anziano non-autosufficiente.

Ma per capire a fondo la complessità dello scambio intergenerazionale occorre introdurre anche un'altra variabile: lo spazio. Mentre una volta nella classica configurazione della famiglia patriarcale di stampo contadino lo spazio era unico per tutte le età (la corte di campagna), oggi i punti abitativi sono polverizzati sul territorio: per esempio i due nonni abitano da soli; un figlio abita in città a breve distanza, altri due in città lontane. I nipoti, magari più grandi, stanno un po' in famiglia, un po' sono sposati, altri abitano soli in città. Una frammentazione abitativa così evidente da far disperdere molte forze, molte risorse che, se concentrate (come una volta), permetterebbero una divisione di carichi assistenziali ma anche di arricchimento reciproco molto più condivisi, reciprocamente. Ma ovviamente non è pensabile un ritorno indietro.

Dunque, tenuto conto di questo nuovo panorama sociale, culturale, abitativo, demografico e anagrafico (pochi bimbi, molti anziani), occorre ripensare e rilanciare un modo nuovo e intelligente di incontro intergenerazionale che sia fecondo e vivo.

Esso passa allora, in primis, attraverso lo scambio dialettico fra età diverse, a volte conflittuale, altre volte scanzonato, denigratorio, umoristico, rispettoso. Qui può nascere un futuro, costruirsi progetti, architettare incontri, tratteggiare diversità, arabescar ipotesi. Solo i vecchi, assieme ai giovani, agli adulti, ai bimbi possono far ciò.

Solo dall'incontro intergenerazionale vero può scaturire l'arcobaleno del vivere sociale.

### *Sandwich generation*

Generazione schiacciata. Da un lato gli anziani non autosufficienti e molto vecchi, dall'altro i figli ancora non sposati e in casa, o i nipotini da accudire buona parte della giornata.

Le donne fra i 50 e i 60 anni sono in genere i soggetti principali di questo doppio "schiacciamento" psicologico, di questa responsabilità che si ritrovano su spalle robuste, ma già provate molto dalla vita.

Un esempio. Ricordo una bravissima donna, 50 anni, i figli alle scuole superiori, il lavoro come insegnante, un marito bravo ma "da accudire", e la mamma 85enne in casa, che necessitava di assistenza praticamente continua. Non bastava: la figlia più grande, 22enne, aveva un bimbo piccolo, e lo parcheggiava nelle mattine del riposo scolastico dalla mamma. Veniva sì (per forza!) una signora ad aiutarla per alzare la mamma e intratterla le ore mattutine, ma il carico globale era davvero incredibile. Ma "non poteva" cedere. E dovette, con una sofferenza incredibile, abbandonare il lavoro, naturalmente senza aver maturato la pensione.

Provate a pensare i suoi sensi di colpa, le frustrazioni incredibili, la necessità di gestire problematiche così lontane, umori diversi, richieste disparate.

Queste donne diventano delle incredibili equilibriste, delle artiste della gestione, delle maestre della relazione.

Sulle loro spalle e soprattutto sul loro cuore si concentrano numerosissime sofferenze e bisogni. Queste 50enni vivono anche, in quegli anni, la tempesta ormonale della menopausa, con tutte le sue complesse sintomatologie, fisiche e psichiche.

Oltre alle fluttuazioni bizzarre del ciclo mestruale fino all'amenorrea definitiva, la donna vive fasi ansiose con tachicardie, vampate di calore, oppure sfumature depressive, a volte con modificazioni fisiche (aumento di peso), alterazioni della libido, rarefazione dei capelli, osteoporosi incipiente con dolori diffusi: un corteo sintomatologico esistenziale complesso e spesso lungo alcuni anni.

E così in quei 5-10 anni a cavallo dei 50 si concentrano istanze biologiche nuove, emergenze familiari non previste, identità inedite da costruire. Il trend di questa realtà tenderà sicuramente a crescere. Gli anziani da accudire aumenteranno, il limite pensionabile crescerà, la frantumazione delle famiglie ingigantirà le difficoltà organizzative di vita delle persone e delle diverse generazioni.

Diventa così imperativo prendere coscienza di questo tiro incrociato su queste donne. Esso si configura allora decisamente come un'emergenza sociale che una società avanzata non può non dimenticare.

### *La nonnità*

Scarsa è la riflessione psicologica e sociologica circa questa dimensione così importante nello sviluppo infantile. I nonni hanno una funzione fondamentale nell'immaginario infantile, trasmettendogli sentimenti di sicurezza, tranquillità, stabilità.

I nonni funzionano in genere in maniera complementare ri-

spetto ai genitori. Mentre il padre, ad esempio, rappresenta la norma, il limite, la guida per il bambino, il nonno effonde su di lui la norma sì, ma carica di narrazione di vita vissuta. Il vecchio regala al bambino la dimensione della memoria. E quale più grande valore di questo? Il bimbo comincia ad apprendere che il tempo è tridimensionale in virtù dei racconti “d’una volta” che i nonni gli fanno.

Ascoltandolo parlare, il bambino acquisisce pian piano la coscienza che la memoria è positiva, ricca, gradevole, e gli evoca dentro molta serenità. Percepisce anche il fine passaggio fra la memoria, la memoria storica di ognuno, e la storia come categoria e scienza indispensabile all’uomo.

Ma non è finita: prevalentemente chi racconta le fiabe ai bimbi sono i nonni. Le fiabe regalano al bimbo il valore incredibile della dimensione narrativa della vita.

Essa è la piattaforma su cui poggia la poesia, la lettura, molti aspetti del dialogo fra persone.

Narrare vuol dire tratteggiare le armonie del quotidiano, dandogli l’autorevolezza del significato.

La perdita di questo patrimonio equivale all’azzeramento del gusto per le piccole cose, delle sfumature, dei vissuti che ogni persona vive o apprende.

Il nonno è colui che rappresenta tutte queste cose, con in più la facoltà di giostrare fra memoria storica individuale ed eventi realmente accaduti. Il vecchio cioè riesce a dare spessore individuale agli avvenimenti storici, trasmettendo ai bambini la coscienza che la storia può e va reintegrata, filtrata, metabolizzata da ogni persona. L’anziano, direi, dà alle altre generazioni la sensazione netta che la storia è un patrimonio a cui tutti possono attingere, ed è, al contempo, ineguagliabile.

C’è un’altra dimensione importantissima che spesso la nonnità racchiude: la vecchiaia (?) ammalata, la quarta età, la dipendenza dagli altri. Sì, la ritengo questa di grandissima rilevanza,

perché essa è una dimensione costitutiva della realtà umana, che prima o poi interessa ogni persona.

“Ricordare” a tutti, specie alle giovani generazioni, che esiste anche la malattia lunga, e faticosa, è indispensabile. L’occultamento che spesso si compie di queste realtà estreme è un errore gravissimo. Crescere con l’inconscia convinzione che non esiste il decadimento fisico o psichico, la sofferenza, la morte, è un depauperamento grave dei bambini e dei giovani. Un mondo giovanilistico, assurdamente asettico, senza dolore e precarietà, non è vero. E dunque, occultare queste dimensioni inevitabilmente esistenziali, è profondamente sbagliato.

Allora diventa estremamente utile vedere, toccare, prendere coscienza, anche da parte dei bambini, di questa nonnità fragile e decadente. Essere nonni può significare allora sia pienezza di vita con capelli bianchi, sia un corpo in declino e frammentato. Sia la pienezza, sia la decadenza devono allargare nelle nostre menti, a qualunque età, come valori dialoganti e dinamici d’ogni coscienza.

La coscienza, più o meno profonda, della presenza nella vita anche della malattia e dell’inadeguatezza fisica, offre una misura con la quale misurare le cose, e dalla quale partire. Misurare col metro del debole, partire dagli ultimi, vuol dire progettare una vita, e quindi anche una società intera, con la consapevolezza che questa realtà esiste ed è anzi numerosa. Se queste persone riescono a godere spicchi di vita nonostante i grossi limiti psicofisici, è probabile che la società in cui vivono sia umana.

C’è un’altra dimensione che è molto utile ad un’armoniosa crescita del bambino. Quando il nonno si lascia martirizzare dal nipote, quando fa delle cose così strane che non faceva più da cinquant’anni, quando il bimbo porta dove vuole il nonno compiacente, lì si attua non una cattiva educazione (come spesso erroneamente si pensa), bensì un’operazione necessaria a scaricare energie libidiche del bambino. Quello che spesso è proi-

bito col padre o con la madre (indaffarati, distratti), diventa non solo possibile ma indispensabile col nonno. Esso fa toccare al bimbo quel poco di trasgressione attuabile che permette una liberazione psichica importante. Direi, quasi, che in questi eventi il bimbo impara e sperimenta che i limiti possono essere superati solo all'interno di una relazione d'amore.

Capisce, il bimbo, che si possono strappare i capelli del nonno, solo perché lui gli vuol bene, o può pretendere il gelato perché così cresce una reciproca confidenza.

Sente, il bimbo, la priorità dell'amore sulla norma, con la quale può misurarsi. Potrà così, in futuro, scegliere di ossequiare la norma, e non ne sarà più solamente schiacciato.

Un bambino che cresce senza vedere, toccare, aver confidenza con un uomo almeno, è un bimbo svuotato di qualcosa. Certo, oggi con la rarità di bimbi e con l'abbondanza di anziani, questo è raro. E ciò è un bene. Esiste un'altra sfumatura positiva per i bimbi di oggi. L'immagine interiore dell'anziano è, oggi, quasi sempre positiva. L'immaginario della vecchia strega, del vecchio sporcaccione brutto, della senilità povera e nera, non corrisponde più all'attualità. Dire *vecchio* significa evocare nel bambino un'idea positiva, attiva, piena di vita. E questo è un grande servizio che oggi viene fatto all'umanità, contribuendo ad estirpare lo stereotipo della vecchiaia brutta e mortifera.

Certo anche questo simulacro delle favole ha un suo senso, ed è giusto che non venga completamente estirpato. La "vecchia cattiva" anch'essa funziona positivamente per proiettare su di essa fantasmi negativi. Ma il bimbo (ecco il vantaggio) sa che essa, per lo più, non esiste.

Mi sembra quasi banale e superfluo una ulteriore notazione: la differenza tra *nonnità* e *nonnismo*. Con quest'ultimo termine si intende, normalmente, quell'atteggiamento tipico dei soldati di leva, ormai verso la fine del loro periodo, che "inferiscono" sulle giovani reclute, quasi che i nonni abbiano questa nascosta ca-

ratteristica nei confronti dei giovani. Questo fenomeno sicuramente nuoce all'immagine dell'anziano, che viene pensato come colui che deve "farla pagare" al giovane, oltretutto ridicolizzandolo. È proprio l'opposto della realtà, che rinforza, ahimè, lo stereotipo negativo dell'uomo.

Qualche notazione degli aspetti positivi che riverberano sull'anziano. Così come è indispensabile al bambino il vecchio, al contrario è ancor più utile all'anziano il rapporto con l'età infantile e giovanile. La nonnità rappresenta una nuova genitorialità depurata del peso della responsabilità della relazione. Molto spesso l'anziano può sottrarsi ad accudire il bimbo, se non si sente più in grado. O può dire alla figlia: "Ti do una mano a tenerti il figlio, ma ho bisogno dei miei spazi". E ciò è di grande importanza, perché dà al vecchio i benefici e gli evita i pesi eccessivamente onerosi che i bimbi a volte determinano sugli adulti. Quindi l'anziano gode appieno di tutti i benefici che il bimbo gli regala: il bisogno-possibilità di toccare un bimbo e di farsi toccare, senza limiti. Il recupero della maternità e paternità che alberga sempre dentro le persone, ad ogni età. Osservatelo un vecchio col suo nipotino: lo guarda, lo rassicura, gli pone, con dolcezza, dei limiti. Accerchia completamente il bambino, in un abbraccio ideale e costante, riscoprendo la dimensione ludica della vita, in quello spazio d'inutilità ed effimero che il gioco rappresenta. Il nonno corre, si china, frena, sbatte, bacia, accarezza: è sereno. L'asimmetria dell'incontro è indispensabile al vecchio per rivivere dimensioni da tempo sopite. Solo incontrando la diversità, l'anziano riscopre la propria. Ecco perché l'incontro intergenerazionale è indispensabile alla riscoperta dell'identità del vecchio e del bambino, reciprocamente. Solo incontrando il proprio opposto, l'altro polo della relazione, una persona può essere se stessa. È per questo che è disumano un posto dove ci sono solo vecchi, o solo giovani, senza possibilità di scambio frequente. Stando sempre con an-

ziani, il vecchio dimentica l'interdipendenza e la diversità. Così è dei bimbi tra loro.

È per tutti questi motivi che la riflessione sul rapporto anziani-giovani generazioni è molto utile e va approfondita. In essa si intersecano interessi utili a tutte le società, che ha un gran bisogno di sottolineare le interdipendenze valoriali racchiuse nelle diverse età. Grande è ancora, infatti, nonostante quanto si pensi, la rigidità fra le diverse età, che a fatica comunicano fra loro e si capiscono.

### *La mia vecchiaia, la mia morte*

Mi sono accorto, scorrendo il manoscritto, che manca una parte importante: come io, che scrivo, vivo il "mio invecchiamento" e il "mio morire" lento, ma inesorabile.

È un vuoto fondamentale, me ne rendo conto.

È vero che, fra le righe, sicuramente traspare il mio modo di pensarmi e di vedermi da vecchio e da morente. Ma non basta. Provo a buttarmi dentro questa affascinante e ambivalente domanda sulla mia interiorità gerontologica ed esistenziale.

Sto invecchiando, Renato. Anche se l'altro ieri ho compiuto solo 42 anni, sono da poco entrato nella II età, pur se la III età è molto lontana e la IV età è lontanissima, e... la morte quasi impossibile nel mio inconscio, nonostante tutto ciò sto invecchiando. E mi avvicino alla morte. Ma ho paura di invecchiare? Adesso confesso francamente di no. La serenità che sento adesso è di gran lunga più robusta e profonda di quando avevo 20 anni. E se la maturazione e le radici crescono e si approfondiscono sempre di più col passare degli anni, a 60 anni potrebbe essere ancor meglio e a 80...

Ho una grande convinzione: se avrò la fortuna di diventare vecchio, penso che avrò dentro qualcosa in più di adesso: il bam-

bino, l'adolescente, il giovane, l'adulto, l'adulto maturo, l'anziano giovane, l'anziano vecchio (se ci arriverò!).

Potrò cioè ripescare, volta per volta, ognuna delle fasi che avrò vissuto e che nessuno potrà scipparmi. Non sarà solo un far memoria. Sarà un rivivere, un far riemergere spunti di giovinezza, germogli d'infanzia, accenni di maturità che si intrecceranno con gli ultimi anni di vita, facendo nascere fiori assolutamente nuovi e originali.

Sto avvicinandomi alla morte. Forse i miei vecchi mi servono ancora per "rinforzare" la mia inconscia immortalità. Non lo nego. Ma sta maturando la ricchezza enorme di quell'impercettibile morire lento e quotidiano, che è il sale di una vita intensa. Mi sono domandato spesso se il mio interesse per i vecchi e per i problemi della morte fosse un enorme inconscio talismano contro di essi. Riflettendo con onestà ho capito che un po' è vero, un po' no. Come ogni esperienza forte di noi, essa è bipolare. Mi esorcizza dalla vecchiaia e dalla morte, ma contemporaneamente mi lancia verso di esse, con entusiasmo e serenità.

Ma è solo mettendosi dentro questo fluire dinamico che pensa e si pensa tanto già vecchio, o vicino alla morte, che si può prepararsi ad invecchiare. Ciò significa introiettare in sé l'invecchiamento, "anticiparlo" e non posticiparlo con affanno impaurito. Più si accetta il vecchio che si ha dentro, la morte che ci morde con dolcezza i giorni, e più si invecchia con intelligenza. Di questo sono convinto: il mio invecchiare e il mio morire portano lontano. Per questo credo che mi sarà difficile svegliarmi un mattino e, guardandomi allo specchio, accorgermi di essere già vecchio.

L'impercettibile rispetto del tempo sa sintonizzarsi con la nostra coscienza. A patto che essa sia attenta e matura. E così il tempo che snoda i suoi attimi sulle mie emozioni e i miei pensieri, diventa un maestro ineguagliabile nel riconciliarmi con la vecchiaia, e nel sorridere (e perché no?) con la mia amica morte.

VI.

PERCHÉ NON SOGNARE UN PO'?

Utopia e realtà possono andare a braccetto

### *Una favola*

Arrivò il giorno nel quale il traffico era così intenso da creare file continue, in città, ma anche fuori città. Il massimo della velocità, per intenderci, in autostrada, era di 80-90 km/h.

Mercedes, Ferrari, Alfa Romeo, motori turbo 8 cilindri a 6 valvole, modelli veloci, GT e Super di ogni tipo non servirono più a nulla.

Il mito/velocità morto per sempre, l'aspirazione della macchina/status symbol erano completamente vanificati. L'inquinamento, specie in città, era arrivato alle stelle. Il traffico veniva chiuso completamente almeno 2 giorni alla settimana per abbassare il tasso incredibile di miasmi tossici. Ovviamente l'insipienza umana non aveva permesso di aumentare corposamente le auto elettriche per ridurre la spaventosa immersione nei gas di scarico che le città sopportavano. Bambini, vecchi, adulti, chi a piedi, chi in bicicletta, giravano con le mascherine, alcuni addirittura avevano piccole bombolette di ossigeno supplementare. Le macchine non regolamentate erano diventate così numerose che praticamente in ogni strada e ad ogni ora del giorno c'era una fila.

Bene, in questo scenario apocalittico-paradossale-suicidiario nello stesso tempo, si cercarono strade alternative.

In quell'epoca fu fatta, per fortuna ma anche inaspettatamente rispetto alla stupidità dell'uomo in quell'epoca, una scelta che privilegiava le persone deboli. Passò perciò una legge che permetteva solo alle persone non-autosufficienti, handicappate, al-

la polizia e alle ambulanze, circa il 10% della popolazione generale (fatta a quell'epoca di pochi giovani-adulti e di moltissimi vecchi e molti vecchi-vecchi), di utilizzare i letti con le ali. Cos'erano? La tecnologia aveva permesso di usare sistemi silenziosi di propulsione aerea che potessero alzarsi dal suolo e volare in alto di qualche metro per trasportare fino a 300 chili circa. Un poco come quell'uomo che volò, dotato di un sistema speciale, dentro lo stadio il giorno dell'inaugurazione di un'Olimpiade. Ricordate?

Lo scenario era dunque così: file interminabili di automobili al suolo, e qua e là letti con le ali, qualche letto con poliziotto, qualche mini-ambulanza volante. Pian piano nacque un simpatico e utilissimo noleggino di letti con le ali: ogni malato poteva ospitare fino a due persone che si sedevano sul letto e chiedevano un passaggio rapido nell'aria: essi saltavano Mercedes, Thema, Croma che facevano, pazientemente, le loro lunghe file.

In un attimo i letti volanti raggiungevano i punti più distanti della città. Studenti, donne con la spesa, medici, operai, tutti chiedevano passaggi ai letti volanti degli anziani malati e degli handicappati. Si erano poi inventati sistemi di copertura e di riscaldamento dei letti volanti, che erano diventati piccoli e perfetti mini-elicotteri silenziosi.

I vecchi ammalati divennero le persone chiave della società, perché erano coloro che permettevano di superare il problema fondamentale: il traffico opprimente.

Furono poi loro che indussero le autorità, i politici, gli scienziati, i tecnici, a studiare e realizzare auto elettriche, piccoli elicotteri silenziosi, biciclette veloci, che potessero pian piano superare quel tragico problema, liberare la città dall'aria opprimente, ridare alla gente una vita dignitosa. Dai letti a rotelle ai letti con le ali: un cammino di solidarietà e di liberazione per tutti, che era partito dagli ultimi fra gli ultimi.

## *Computer e pensiero*

È sempre stato il sogno dell'uomo: poter imbrigliare il pensiero. Ciò che di più intimo ed esclusivo è nascosto in ogni persona è il pensiero. Indagare *a cosa stai pensando* è una tentazione fortissima anche nella nostra quotidianità. L'altro ci sfugge proprio per questo spazio di incònosibile che è il pensiero. Ma nell'era dei computer anche questo baluardo fu superato. Infatti una grande multinazionale di computer riuscì a costruirne uno che riusciva a imprimere sul monitor i ricordi di una persona. Inducendo la domanda: "prova a ricordare quando eri piccolo" si poteva visualizzare, anche se in modo molto sfumato, l'immagine e le parole che in quel momento il ricordo evocava nella persona. Si capì subito di essere di fronte ad una straordinaria opportunità. Più si scavava nei ricordi antichi di una persona e più si poteva conoscere, attraverso le menti delle persone, il passato.

E iniziò così la caccia alle persone anziane, ovviamente detentrici per antonomasia dei ricordi e della storia passata. Funzionava anche un altro fenomeno: gli anziani, avendo ricordi della memoria remota molto ben radicati, riuscivano ad imprimere molto bene sul monitor i loro ricordi, mentre i bambini i giovani non riuscivano ad imprimere che tracce sbiadite e incolori.

Così, rapidamente, solo gli anziani divennero i partners ideali del computer-pensiero. Le stampe dei loro pensieri erano belle e nitide, quelle dei giovani sbiadivano in pochi minuti. Arrivarono a misurare il punto esatto oltre il quale i pensieri si imprimevano: occorrevano almeno 55-60 anni di vita.

Guarda caso, proprio l'età senile.

Improvvisamente nacque un interesse incredibile attorno agli anziani e ai loro ricordi. E, naturalmente, più essi erano anziani, migliore era la resa del ricordo, oltre che l'interesse intrinseco del ricordo stesso. E così gli ultranovantenni erano i più

ricercati e preziosi. Chi riusciva nell'accaparrarsi un centenario, ovviamente, era ultrafortunato. Rapidamente nacquero problemi etici e la necessità di "regolamentare" il mercato dei ricordi. Gli anziani cominciarono a "farsi furbi" e a vendere i propri ricordi al miglior offerente. Ma così non poteva durare. Il rischio della monetizzazione dei ricordi era diventato realtà, creando disuguaglianze e gravi crisi di coscienza. Tutto venne bloccato e regolamentato in modo preciso ed etico. Il commercio dei ricordi degli anziani venne trasformato in una scelta, gratuita, che ogni anziano e la sua famiglia poteva fare, senza nessun fine di lucro. Il pensiero e i ricordi degli anziani divennero, così, svincolati da ogni bramosia di mercato, un vero e proprio patrimonio culturale gratuito da mettere a disposizione di tutta la società e di tutte le altre età. Nacque così una "banca del pensiero antico", cui tutti potevano attingere, senza spesa, per poter arricchire le proprie conoscenze e i segreti del passato.

Questa rivoluzione tecnologica e mass-mediale aveva permesso di ridare dignità vera alla memoria dell'anziano, senza farlo diventare un oggetto di mercato monetizzabile.

Nacquero delle simpatiche "gare di ricordi" fra novantenni, centenni, ma anche settantenni "prodigio". Si potevano così imprimere su dischetti delle storie straordinarie, un po' vere e un po' filtrate dalla memoria, che facevano invidia ai migliori film di Fellini. Nacque una nuova scuola di pensiero antico, che si affiancò a quella ufficiale, arricchendola ulteriormente.

Ci si era accorti che gli anziani che potevano invecchiare nella propria casa avevano ricordi molto più belli e ben imprimibili sui dischetti, mentre quelli in istituto esprimevano ricordi più sbiaditi e stereotipati. E questo era comprensibile. La sofferenza del vivere in istituto impediva una serena riproduzione telematica dei ricordi. E siccome la ricchezza di tanti ospiti in tanti istituti era grande, iniziò una gara di solidarietà per riportare molti anziani nelle loro case. Non tutti, certamente, furono ac-

contentati. Però, una buona parte, grazie ai computer-pensiero, poté tornare a casa: e iniziò a produrre ricordi vividi e pieni. Ci fu poi un'altra scoperta bellissima: anche i malati nella mente, nella memoria, nelle capacità cognitive, pensavano. Eccome. Più degli altri. Questa enorme schiera di malati (morbo di Alzheimer, esiti d'ictus, altre forme di demenza ecc.) imprimevano sul computer ricordi di immagini bellissime, ancor più belle e originali di quelle degli anziani sani.

Un collage onirico-impressionista, un affastellarsi straordinario d'immagini splendide e irripetibili venivano evocate dai dementi. E cominciò così una nuova ricerca, rispettosa ma incisiva, di questi malati, divenuti improvvisamente preziosi, ed essi delinearono nuove frontiere di espressione artistica e grafica, aprendo uno scrigno di creatività inimmaginabile. Si pensava che questi malati non pensassero: quale errore più grande. E il bello era che essi godevano molto nell'imprimere i loro pensieri-ricordi sul monitor: ridevano divertiti e sereni. Una volta, almeno, la tecnologia aveva aiutato a dare senso al buio ontologico di tante persone.

Sarà possibile?

### *Presidente*

Un leader. Da sempre. Già bambino intersecava i giochi dei più grandi, che lo accettavano perché, pur piccolo, sapeva perfettamente adeguarsi. Era il capo-banda degli squali di quartiere, sui dodici anni. Forse il suo segno, l'acquario sottolineato degli astrologi come il prototipo dell'amore alla giustizia, l'aveva sfregiato dentro. La sua struttura personologica istintivamente, come un fiuto fine e penetrante, cercava le situazioni di ingiustizia per riequilibrarle, si avvicinava, come una calamita appiccicata al cuore, agli sfortunati a quelli che restavano in ultimo, a

quelli brutti, agli sfortunati delle compagnie, ai meno di qualcosa. Non si tirava indietro in quei sottili giochi d'ironia e canzonatura bonaria che ogni clan di ragazzi sa architettare verso l'uno o l'altro. Sapeva però fermarsi al momento opportuno, raggelando, se del caso, il clima troppo umiliante che poteva costruirsi attorno a qualche "sfigato". Allora la sua parola, fra gli amici, diventava di colpo autorevole: — Basta ragazzi, se fossimo noi nei suoi panni?

Era l'anima nascosta del gruppo che scorazzava con la bicicletta per le tre-quattro vie attorno a casa. Gli piacevano le ragazzine, ma non al punto da polarizzare e guidare tutto il gruppo in quest'attività. Già nella preadolescenza lo affascinarono le dinamiche strane del vivere sociale: le case fatiscenti di qualche suo compagno di scuola, quel vecchio zoppo sempre solo seduto al bar vecchio di quartiere, le urlate frequenti di madri esasperate e di padri stremati di sudore operaio, le litigate che filtravano dalle finestre umide del quartiere, la puzza di spazzatura in parecchi angoli.

Erano come frecce piccole e appuntite che stuzzicavano il suo cuore: già colmo di solidarietà innata e genetica.

Montava così in lui, lentamente ma incisivamente, il desiderio di "contare qualcosa", per poter diventare artefice di giustizia, per ridurre le emorragie dei cuori, per amplificare le voci dei poveri, per fasciare le ferite degli oppressi. Crescendo, iniziò a nutrirsi di testi classici, d'autori dell'800, di Guardini, dei poeti russi, della narrativa italiana dei primi '900, del realismo di casa nostra, degli scritti della Resistenza. Gli studi classici negli anni post-bellici furono per lui la fucina che lo forgiarono indelebilmente. Le sue origini di solida tradizione medio-borghese fin da piccolo avevano alimentato le sue vivide cellule del cervello di impulsi culturali diversi e continui. In fondo era un privilegiato. Molti suoi coetanei tracciavano chilometri in bicicletta a far parte delle gang, mentre lui godeva sui banchi della

scuola media. Questo non lo lasciava indifferente, anzi gli trasmetteva dentro un sordo senso di colpa. “Da grande lavorerò per voi, perché possiate andare a scuola anche voi” pensava spesso, immerso a fondo nei suoi pensieri dodicenni.

Senza dubbio però la molla più potente della sua voglia di arrivare era la statura. Piccolino da sempre, c’era qualche centimetro di meno che gli rodeva dentro. Non che vivesse la cosa con angoscia. Certo gli si era sempre nascosta dentro questa voglia di essere in punta di piedi. La sua fortuna fu di aver trasformato questa modesta minorazione in voglia di migliorarsi, trasferendo questo anelito diuturno verso altre dimensioni del suo vivere.

Forse per questo chi lo conosceva bene sapeva intravedere dietro a molti suoi atti un narcisismo subdolo ma parentorio che dava succo e sapore ad ogni sua aspirazione legittima. Un classico ipercompenso. Da manuale.

E così in un incastro perfetto di aspirazioni e motivazioni interiori con opportunità culturali corpose, materiale umano a iosa e persone giuste al suo fianco, Andrea seppe esprimere tanto di sé e scalare vette così ardite.

Perché la vita è fatta spesso di coincidenze. Di per sé Andrea non era una cima di intelligenza, a scuola riusciva, ma senza eccellere particolarmente. Riuscì però a giustapporre tendenze e opportunità diverse, condite da una buona dose di fortuna.

Di fatto la scelta del partito era stata per lui la chiave vincente. Aveva intuito fin da ragazzino che quella strada polverosa di burocrazie fastidiose, di linee e programmi, in quella sede di periferia di una grande città era però uno dei pochi strumenti per “riuscire”.

Dove altro poteva tuffarsi? Poche erano le opportunità di quel dopoguerra caotico e faticoso, che però ammiccava di speranza, utopia, affanni radiosi, slanci veri.

L’ansia di ricostruzione, di rivincita, di pulizia pervadeva ogni via, ogni piazza, ogni coscienza viva e attenta come quella di

Andrea. Ci si buttò dentro con l'entusiasmo neofita di chi si affaccia a una finestra di una torre alta fino al cielo. D'altronde non si era ancora scontrato con la polverosa lentezza di molte sezioni di partito. L'entusiasmo ironico e faceto lo lanciò in un attivismo a volte caotico, che sapeva sempre riequilibrare col sorriso e l'umorismo sottile che lo caratterizzava.

Fu probabilmente questa caratteristica a tenerlo a galla in quei momenti di pratica politica di periferia, a volte turbinanti di scartoffie, spumeggianti di documenti e diktat dalla capitale.

Era un po' come quelle trote che faticosamente risalgono quei torrenti spaventosi di montagna, che riescono a divertirsi in guizzanti scarti e abili tuffi. Sempre col sorriso sulle labbra. Prima semplice iscritto, poi segretario di sezione locale, poi nel direttorio provinciale, poi segretario regionale. Certo le cose non vengono mai a caso, specie in quel mondo strano e furbo, traditore e contraddittorio che è il far politica: o meglio, l'arrembare ambiguo fra le logiche a volte perverse delle sezioni di partito e solide radici ideali. Perché linee forti di idealità cristalline albeggiavano sempre nell'animo di Andrea, come i fili della luce che incidono sicuri gli spazi infiniti del cielo di tutti. Aveva, potremmo dire, imparato a convivere perfettamente fra ideali e paludamenti, fra utopie e pastorie: insomma fra il futuro sperato e il presente meschino.

La chiave di volta della sua profonda intuizione stava proprio qui: l'aver capito in fondo che il presente, l'oggi aveva un senso solo se illuminato continuamente dall'illusoria inondazione di utopia che veniva solo dal *non-ancora*. Era maestro nell'equilibrio fra il *già* e il *fra un po'*. Ma nello stesso tempo non aspettava Godot. Sarebbe stato un politico da poco.

Non annaspava sugli obiettivi diluendo e insignificando il presente. Anzi. Potremmo definirlo un pragmatico aperto, pur se il suo sguardo sapeva intelligentemente scrutare anche il passato, come un'aquila attento alle cose di laggiù che sa però guardare anche la vetta del monte.

Questa intelligente fusione delle tre coordinate del tempo lo rendeva un politico robusto, con i piedi ben piantati a terra, solide basi storico-critiche, fiuto sicuro per il quotidiano, opzioni sempre aperte al futuro. Insomma un riformista illuminato.

In genere per sfondare il soffitto della notorietà e della fortuna politica occorrono anche conoscenze giuste e fortunate. Andrea intersecò prima il deputato adeguatamente immanicato con i meandri dei sottosegretari che contano. Questi lo introdusse nel filone giusto che faceva capo per simpatia e affinità al capo di partito.

Da lì a diventare il delfino rampante il passo fu breve. Tre relazioni equilibrate, serie, piacquero molto al capo. L'entusiasmo misurato dava sicurezza al vertice, la solida preparazione e soprattutto il "fidarsi di lui" fecero il resto. Presto balzò a numero due del partito. Lui si trovava nella situazione ideale per preparare, con calma e sicura determinazione, il salto decisivo al vertice del partito, al timone potente.

Seppe aver pazienza soprattutto nelle circostanze favorevoli. Il congresso del partito di quell'anno fu come il lasciapassare per la prossima candidatura, tenendo conto che il capo era ormai vecchio di carisma e sbiadito d'idee. Ma siccome era intelligente, aveva capito bene che Andrea era l'uomo giusto, che zigzagava abilmente nelle correnti nascoste del Congresso, nei retrobottega non solo importanti ma decisivi. Captava le malizie di un padrino, ammansiva le ire di un altro, cuciva silenzioso trame artificiose di bassa politica, che però in questi casi è quella che conta. Così, nel roteare furibondo dei giorni pregressuali e congressuali, seppe coagulare su di sé ulteriori stime ed interessi, tali da ottenere una valanga di voti e d'applausi dopo la relazione ufficiale.

Fu così che dopo pochi mesi dal Congresso il grande capo seppe tirarsi indietro per lasciargli la segreteria.

Andrea straripava di sicurezza e respirava potere a pieni polmoni. Ma non era soddisfatto del tutto. C'era un ultimo gradino

che gli imbrigliava la smania rombante del suo arrivismo smisurato. Voleva diventare presidente. Sognava spesso ad occhi aperti di imprimersi nei libri di storia, di contare davvero qualcosa per quello scampolo di secolo contraddittorio e decisivo del post-guerra.

Un misto disordinato e nebuloso d'amore di sé e di solidarietà sociale spaccavano il suo cuore e la sua mente. La tentazione idolatrica del potere per il potere lo stuzzicava a fondo. Scenari di un mondo riconciliato e giusto cozzavano nei suoi pensieri con il suo narcicismo ansimante e fastidioso.

“Se fossi presidente potrei...”

Capiva bene che in una repubblica presidenziale come era la sua avrebbe potuto sfogliare un po' la storia. In bene naturalmente. Con moderazione, però.

Una candidatura a sorpresa, un carisma emergente e sferzante, una campagna elettorale sicura e architettonicamente perfetta, rapide pennellate rampanti di consensi guadagnati. Un trionfo. Andrea presidente a 60 anni, giovane per un vertice del genere, capo per almeno cinque anni di una nazione da ricostruire nella giustizia, nei rapporti con gli altri paesi.

Un compito enciclopedico gli si poneva di fronte, ricco di nubi, appollaiate di incertezza ma anche di speranze, radiose, di equilibri da mantenere e di tensioni da sciogliere.

Il palazzo, questa volta quello vero e non quello metaforico, gli piaceva e lo sgomentava nello stesso tempo. Corridoi imponenti, sale affrescate, arazzi freddi e lontani: lui piccolo li percorreva smarrito e un po' affannoso dentro quell'imponenza sfacciata dei muri.

D'altra parte lo stress prolungato del potere bramato e rincorso per anni, la campagna elettorale massacrante, come quei viaggi in camion rimorchio ricchi solo di caldo, ferro e rumore, l'angustia reale di un peso grande di responsabilità, l'avevano fiaccato non poco negli ultimi mesi.

Dormiva poco nella sua camera alta 5 metri del palazzo, lui che era cresciuto nelle camerette con i suoi tre fratelli, tutti insieme, fumante di umidità incancrenita.

Era nervoso, forse l'aveva preso la nausea dell'arrivismo.

La notte veniva attanagliato dalle paure, da fantasmi d'inadeguatezza obsoleta, da brividi di futuro ingigantiti dal buio. Non gli era mai successo. Ricorse al medico che gli consigliò un blando tranquillante. Ma la cosa più strana e in un certo senso pericolosa era quella sua nuova incapacità di mediare, di sfumare, di equilibrare. Era sempre stato un acrobata della sfumatura, degli angoli smusati. In questo periodo si ritrovava molto più radicale, insofferente agli aggiustamenti minuziosi che lo caratterizzavano come ottimo diplomatico. Tagliava più netto. Nelle riunioni frequenti fra ministri, con i sindacati, con altri capi di stato stupiva la sua radicale schiettezza. Le parole erano affettate, nette e perentoriamente categoriche. Aveva anche un poco perso quella capacità di sorridere per smorzare spigoli e tensioni che gli era usuale.

Qualcuno se ne era accorto. I suoi collaboratori più stretti, i suoi cari, il segretario personale. Questi lo seguiva fedelmente e supinamente, come quei cani da salotto che diventano ragione per sé e per il padrone, la cui reciproca lontananza si trasforma in un disegno lacerato e insopportabile. Proprio il segretario si preoccupò più di tutti, senza dirlo a nessuno, ruminando nel suo cuore la preoccupazione nascosta e fastidiosa di un presidente che stava cambiando.

— Signor presidente, la vedo strano in questi giorni.

— Perché dici così?

Balenava fulmineo nei suoi occhi sgomenti un insinuato sospetto di essere scoperto nel suo deficit nascosto. "Se ne sarà accorto?", pensava. Poi però si rassenerava dentro, sbocciando nell'utopica giustizia che sentiva palparsi dentro. Si diceva infatti che poteva finalmente concretizzare i sogni giovanili di aiutare chi era povero, sfortunato, sfregiato dalla vita e dagli altri.

Sentiva in certi momenti come se gli si fosse disoffuscata davanti una cappa di diplomazia, equilibrismi vari, cautele desulte. Era quasi come se il suo disagio sminuzzasse il fardello riformista e centrista che lo corazzava stretto, come quei paletot scuri e inconfondibili da anni '50, freddi di storia e di nebbia. Si spogliava di quell'impasto diplomatico di statista consumato ed equilibrista della mediazione per riscoprirsi puro di utopia, di sfacciataggine ed impertinente freschezza rivoluzionaria.

— Signor presidente, oggi pomeriggio c'è quella riunione sulla riforma fiscale. Ha già visto i protocolli d'intesa?

— Certo, certo, li ho già visti.

Invero non li aveva per nulla visionati. Aveva deciso a priori di far nettezza repentina di privilegi più o meno sponsorizzati di commercianti, grandi società, finanziarie, professionisti vari.

“Più uno è ricco e più deve pagare tasse e viceversa”.

Pensava che l'unico riferimento politico e quindi economico doveva essere questo. Non rispondeva più alla faticosa democrazia di facciata. E allora perché non metterla in pratica nell'integrità dell'affermazione, nella limpidezza oscura di veemente rottura e sconcertante uguaglianza?

Non sono qui per fare il bene del mio popolo? Nel mattino, non vedeva l'ora di presiedere alla riunione sulla riforma fiscale. Diceva ogni punto al suo segretario, con incalzante e un po' diabolica insistenza: — Quando comincia la riunione?

— Alle 11, presidente, me l'ha già chiesto due volte. Perché ha così fretta?

— Niente, niente. Sono impaziente. Vedrai che novità!

E aveva ragione. Apre l'incontro con un'inaudita sfacciataggine, con la foga tipica di quei cani rinchiusi che aspettano da ore il momento di sbocciare fra campi, correndo e scodinzolando pazzamente. Non si erano ancora assestati la coscienza, aggiustando un poco i fogli dalle loro cartelle, che le parole dirimpenti violentarono gli orecchi prudenti dei ministri.

— Bisogna tassare i ricchi e detassare i poveri. C'è chi è tassato fino al collo. Chiaro?

Questo tuono violento sconcertò i presenti. Non riuscivano neppure ad alfabetizzare risposte abortive, tale era la foga quasi iconoclasta del suo linguaggio di giustizia.

Non ci fu nulla da fare. All'uscita dell'aula poche dichiarazioni a giornalisti, esterrefatti di registratori e succolenti d'interviste. Un gorgoglio di voci curiose, la prima notizia di tutti i telegiornali, titoloni di prime testate. Una riforma fiscale così radicale e giusta era passata come una meteora, che tagliava trasversalmente ogni stato sociale, ogni anfratto d'economia spicciola e di macroeconomia. Un terremoto di giustizia. Le diverse diplomazie internazionali rumureggiavano per quest'ipotesi d'aurora. Ma iniziavano a tremare quando il presidente cominciò a spifferare prima, e a proclamare lucido poi un'altra radicale nemesi: l'abolizione delle forze armate.

— Voglio una pace nuova, non più basata sulle armi, ma sulla fiducia reciproca disarmata. Tutti i militari stiano tranquilli, non perderanno il posto, c'è lavoro per loro nella protezione civile, nel controllo ecologico, nell'assistenza ad ammalati, nel lavoro in campagna. E poi le fabbriche d'armi verranno aiutate dallo stato a riconvertirsi.

Certi suoi atteggiamenti un po' ripetitivi, qualche amnesia grossolana, l'irrequietezza nuova che palesava in pubblico e alla televisione aveva già fatto dire a qualche acuto e un poco demoniaco osservatore: — È sclerotico, non lasciatelo parlare! Ma erano ancora voci da corridoio maldicente. Le critiche feroci erano state soffocate dalla repentinità delle decisioni; le opposizioni non avevano ancora avuto il tempo materiale per organizzare discorsi di ragionevolezza.

L'annunciata rivoluzione disarmista armò per contrasto infuocate discussioni. Alle coscienze prudenti sembrava crollare la struttura militar-industriale, così rassicurante nella sua radicale insipienza.

Intravedevano nei loro scenari pre-apocalittici l'agonia dei dinosauri preistorici, così grossi e ridondanti di potenza da divenire boccheggianti d'assurdo.

— Ma l'equilibrio delle forze internazionali? E i fatti d'alleanza? E se ci attaccano?

Fiumi di proteste, strilli d'isterica diplomazia, misurata rabbia guerrafondaia straripavano sui media. La gente era sconcertata, ma gli animi zampillanti di purezza (ed erano più di quanto si pensasse) si sentivano come all'alba di una nuova era di giustizia. Il presidente aveva come liberato molte coscienze latenti d'utopia macerata da secoli di realismo ed equilibri. Le piazze si riempirono di manifestanti urlanti di giochi, gioia, festa, ma anche di minacciose schiere di militari e d'operai delle fabbriche d'armi. Uno scontro sociale, culturale, mentale, anche psicologico, grande. E il presidente insisteva, sempre più strano, ma ormai sostenuto dalla maggioranza dell'opinione pubblica. La speranza straripava.

Che importava se il presidente si stava ammalando? Non era stato eletto democraticamente? Già molti iniziavano a rendersi conto delle stranezze e della malattia del capo. Lui invece man mano ne perdeva la coscienza, e si sentiva sempre più sicuro nella sua demenza incipiente.

Anzi, sentiva riemergere il piacere dell'essersi liberato dell'uomo moderato e pacato che era, per far spuntare l'uomo giusto, vero, nella sua primigenia spontanea purezza - la riforma, o meglio, la rivoluzione era già avviata e ormai irreversibile. Consigliato dai pacifisti intelligenti chiamati al palazzo in gran fretta, aveva istituito una sorta di ministero parallelo delle non-violenze, che insegnava ed addestrava la popolazione a tecniche di resistenza non armate.

Ricapitolava il mondo sperato fin dai sotterranei dell'uomo, sparava sassi di non-violenza a un cielo saturo di idoli di morte. Veleggiava sicuro nelle autostrade della mente ormai chiara-

mente ferita, pazzamente disarticolata d'innocente demenza. Era come se avesse cancellato il cervello destro, quello razionale, equilibrato, per lasciar furoreggiare il cervello sinistro, quello fantasioso, creativo, irrazionale, inutile. Inginocchiava il cuore sull'altare della gratuità della mente.

Fu così che un giorno, aprendo l'acqua del lavandino, gli viene da pensare a quanto preziosa fosse quella fresca sensazione bagnata. Era edotto dal fatto che in parecchie zone del paese, in estate, l'acqua fosse come il sorriso raro e amante d'una moglie vecchia. Un'ora, due al giorno d'acqua per il rubinetto avaro di secco e polvere.

Proclamò così, a sorpresa, durante una conferenza-stampa fulminea, l'anno dell'acqua. Chiese, meglio impose a tutti, politici, industriali, organizzazioni sindacali, enti locali, regioni, province, cittadini, l'obiettivo comune e primario dello slogan: "Acqua a tutti ad ogni ora senza sprechi". Con i fondi succhiati dalle ceneri della difesa costruirono viadotti, finanziarono progetti di ricerca per desalinizzare l'acqua del mare, istituirono corsi di educazione all'uso ecologico dell'acqua, senza sprechi, tassando l'acqua e multando chi sprecava il prezioso liquido. Era come se la gente si fosse svegliata da un sonno lunghissimo e incosciente e di colpo avesse capito che l'acqua era forse la cosa più bella e importante che possedeva, e che scivolava fresca sotto mani avidi di tutto e di noia.

Dopo qualche mese di regime idrico serio e assennato, ci si accorgeva che c'era acqua in abbondanza, tale da poterne regalare a chi non ne aveva: inviarono navi cisterna piene d'acqua ai popoli africani, poveri ed assetati. Era come la moltiplicazione dei pani: l'esuberanza della pienezza dei beni di natura saturava le coscienze e le cisterne.

Ma l'utopia quando si fa pane quotidiano diventa intollerabile per lo *status quo*. Fronde torve del sotto-bosco invidioso dell'opposizione iniziarono riunioni segrete, decisero piani di sover-

sione "soft", con una scaletta che arrivasse per rapide falcate alla decapitazione politica del presidente indementito. Ma Andrea si era anche costruito un entourage altrettanto potente e duttile, che ormai non voleva più rinunciare a imbarcarsi su questo volo d'amore di un mondo riconciliato e spoglio di compromessi asfissianti. E se anche ormai la dipartita della sua mente non permetteva più ad Andrea di scolpir decisioni precise ma solo abbozzi disarticolati di stravolgimenti valoriali, i suoi fedelissimi lo assecondavano, preparandogli quasi tutti i protocolli e le relazioni, che Andrea doveva solo sottoscrivere. Non lo facevano più parlare in pubblico. L'ultimo discorso fu una meteora delirante di futuro e neologismi aggrovigliati, come i pensieri incombenti di un disperato roso di nevrosi e scrupoli.

La gente aveva capito. Ma lo amava ancora di più. Aveva, Andrea, liberato le pulsioni di quella purezza ingenua.

Anche quelle congelate dalla sicurezza che annichiliscono i sogni di giustizia. Tutti lo amavano. Un demente reso politico; un politico reso demente, l'indementimento della politica: di tutto un po'. Ma finalmente questo strano intersecarsi di pazzia, compassione, uscir di testa, aveva colpito nel segno.

La gente lo difendeva. Strenuamente. Aveva l'acqua, i servizi funzionavano perché finanziati adeguatamente, l'equità fiscale era una realtà. Ma i sogni hanno un limite. C'è chi architetta una vita intera a smorzar speranze, a spegner illusioni. E così qualcuno, fra le pieghe dei corridoi di palazzo, gli mise sotto gli occhi un malloppo astuto che racchiudeva il suo testamento. C'erano tutte le sue volontà personali, tutto nello spirito di uno slancio solidaristico da 200 all'ora. Tutto perfetto. C'era però, fra le righe, un punto che passava quasi del tutto inosservato, che imponeva la cremazione del suo cadavere senza possibilità di essere toccato (cioè sarebbe stata vietata in ogni caso una eventuale autopsia).

Anche questo, in fondo, era congeniale alla sua recente eclissi mentale, che così bene andava a spasso con l'utopia: il corpo

che si stemperava con dolcezza nell'aria riconciliata. E di più: un corpo che doveva essere rispettato, post mortem, da qualunque bisturi, per poter riabbracciare il creato incontaminato. Una mossa di grande maestria.

E così, in brevissimo tempo, fu facile aggiungere al bicchiere, amico di ogni addormentamento notturno, qualche goccia in più del suo psicofarmaco molto potente: un tragico errore, un suicidio sbagliato... Un omicidio perfetto.

“Morte cardiaca nel sonno”. Per un uomo che solcherà la storia una morte più desiderabile non era possibile.

Vero? Senza possibilità di indagine. Con i sospetti ingoiati con rabbia e profonda amarezza. Ma tutti capirono e rattristati pensarono: “Il regno di Dio non è di questo mondo...”

VII.

LE SPERANZE E LE IPOTESI GERONTOLOGICHE

Il futuro organizzativo, culturale, speculativo è già presente

### *UVG e la rete di servizi*

Un mondo di sigle. Anche il mondo dei servizi geriatrici e dell'assistenza non fa eccezione.

Ma ve ne parlo volentieri, perché dietro a questa "parolaccia" si cela una cultura geriatrica nuova ed interessante. Essa significa, letteralmente, Unità Valutativa Geriatrica.

Cerco di spiegarmi. Essa si compone di un gruppo di operatori con diverse professionalità: il medico geriatra, l'infermiera professionale, l'assistente sociale e il terapeuta della riabilitazione.

Queste persone, insieme, visitano un anziano ammalato, o meglio, come si dice in gergo, lo valutano.

Valutare può essere tradotto con diversi verbi: pesare, misurare, osservare, scrutare a fondo, dare il peso giusto ai diversi aspetti, evidenziare oltre agli aspetti problematici anche quelli potenzialmente positivi.

La distanza fra una visita medica classica e una valutativa multidimensionale geriatrica fatta da 3 o 4 operatori diversi è enorme. Provate a guardare un'automobile da un solo punto di vista: per esempio mettetevi davanti. La visuale è notevole per quanto riguarda il "muso" della macchina, i fari, il radiatore ecc., ma non sapete come è la macchina nella parte posteriore o nella fiancata. Se invece ci sono quattro persone, una davanti, una dietro, una di fianco, e una dall'interno, la massa di dati su quell'automobile è di gran lunga maggiore rispetto alla prima osservazione.

Se poi le quattro persone hanno competenze diverse (un carrozziere, un disegnatore, un ingegnere, un gommista), aumentano ancor più le acquisizioni globali.

E così otto occhi e otto orecchi sono certo meglio di due.

L'anziano fragile infatti ha tanti problemi contemporaneamente: di tipo fisico, psicologico, sociale, economico, abitativo, relazionale. Solo un atteggiamento pluridimensionale e pluridisciplinare assicura un approccio globale e serio alle molte problematiche del vecchio in difficoltà.

Vi tratteggio qualche quadretto.

Un uomo abita con la moglie in una tipica casa mantovana del centro storico. È affetto da una forma ancora abbastanza leggera di morbo di Alzheimer, ma, essendo obeso e rallentato, rischia di cadere spesso. Inoltre per le operazioni della quotidianità (alzarsi dal letto, vestirsi, muoversi, ecc.) deve essere aiutato quasi completamente dalla moglie. La casa mantovana si snoda su tre piani, ognuno dei quali contiene non più di due camere. Una scala ripida e in genere abbastanza piccola congiunge i piani. È dunque una casa scomoda, con incredibili barriere architettoniche per un anziano disabile. La moglie: mastectomizzata, necessita di frequenti controlli clinici, ma soprattutto è "scoppiata". Il figlio, unico, abita vicino sì, ma "è sempre tanto impegnato!".

Dunque non c'è solo l'Alzheimer, ma anche i rischi di caduta, lo stress elevato della moglie, le enormi barriere architettoniche, le scarse risorse di aiuto...

Un medico da solo non può far tutto: raccogliere i redditi, contattare il servizio domiciliare, interessarsi se la signora ha fatto domanda (e nell'ufficio giusto) per l'assegno di accompagnamento, telefonare al figlio, prescrivere farmaci, ipotizzare modifiche architettoniche al bagno... Con 1000-1500 mutuatati un medico di base scoppierebbe dopo tre giorni.

E così l'*UVG* diventa il fulcro per coordinare numerosi fili: l'assistenza domiciliare, un eventuale ricovero all'istituto per un sollievo assistenziale, una visita specialistica neurologica per studiare con precisione la malattia, l'invio al gruppo dei pa-

renti del *Morbo di Alzheimer*, il periodico di sostegno psicologico, ecc. Il tutto viene concertato assieme al medico di base, all'assistente sociale del quartiere, magari coinvolgendo un vicino di casa...

La rete si allarga, e stringe sempre più saldamente l'anziano e le sue difficoltà.

Un altro caso.

Questa volta la valutazione viene effettuata presso l'ospedale. La signora anziana, 85enne, ha avuto un piccolo ictus cerebrale, ha perso quel residuo di autosufficienza che aveva precedentemente. A casa vive con una figlia 62enne, oligofrenica, dall'età mentale di circa 3 anni.

Vicini bravi e un figlio riescono ad accudire a malapena la figlia handicappata. E la madre?

La visita misura tutte queste cose e predispone le eventuali alternative: ricovero temporaneo di sollievo, sostegno domiciliare, riabilitazione, o ricovero definitivo? Per la figlia si è pensato di offrirle il centro diurno, così, almeno, 8 ore al giorno, il problema assistenziale del fratello che lavora viene risolto.

Un'allocazione intelligente e il seguire nel tempo questi drammi umani sono presenti solo quando è ben presente una rete di servizi diversificati, interagenti e dotati tutti di stima reciproca. Vi racconto un'altra situazione che, da drammatica, è diventata gestibile e aperta al futuro, a seguito di un attento reclutamento di forze e di verifica delle risorse e dei problemi.

Il signor Giovanni, emiplegico grave, ha bisogno di assistenza continua, pur essendo lucido e collaborante.

La moglie, unico *care-giver*, cade e si rompe malamente un braccio: ricovero immediato in ortopedia, necessità di intervento chirurgico e quindi di un ricovero ospedaliero certamente lungo.

Che fare? I tre figli abitano almeno a 50 chilometri di distanza, né hanno predisposto per un accoglimento così problematico

del padre ammalato (letto speciale, mancanza di barriere per il bagno, cose già concretizzate nella propria casa).

E così l'UVG, utilizzando uno dei rami della rete, cioè il "ricovero temporaneo di emergenza", può rispondere a questa situazione drammatica.

Ovviamente il criterio principale di scelta diventa il bisogno dell'anziano, e non solo né primariamente il momento nel quale viene fatta la domanda.

Il professor Carbonin, uno dei "padri" della geriatria italiana, ha paragonato questo nuovo modo di lavorare e di approccio all'anziano, alla scoperta del trapianto di cuore. Non a caso.

Si è visto, soprattutto negli Stati Uniti, dove questa tecnica nuova è nata, che i risultati sono eclatanti: riduzione della mortalità, dei ricoveri impropri in ospedale, posticipazione del periodo di ricovero in istituto, maggior numero di malattie e di co-morbilità evidenziate, e, soprattutto, miglioramento della qualità della vita dell'anziano.

Se tutto ciò fosse vero (ed è vero, se ben applicato), siamo di fronte ad una nuova frontiera epocale della geriatria e ad un crinale etico senza ritorno.

O gli anziani in difficoltà vengono presi in carico in questo modo, oppure non facciamo seriamente il nostro compito.

Tutto ciò prevede un'elevata qualifica e professionalizzazione da parte del personale e una bassa tecnologia. Dunque i costi non sono elevati, mentre è indispensabile acquisire una nuova mentalità lavorativa e lavorare assolutamente e indispensabilmente in équipe. Ogni operatore ha la stessa autorevolezza del proprio collega. Non ci sono più organizzazioni piramidali del lavoro, ma circolari. L'anziano, la sua famiglia, la sua casa non sono più ai piedi della piramide, ma sono al centro del cerchio.

Tutto ciò presuppone, negli operatori, una grande capacità di cambiamento, flessibilità, apertura alle novità.

La staticità non può più essere la regola nel lavoro con l'anzi-

no. Piuttosto occorre sapientemente alternare e coniugare stabilità e innovazione, per restare nel cammino dinamico che la complessità geriatrica moderna impone.

### *300 anni?*

L'altra sera, durante un bellissimo e infuocato dibattito che abbiamo organizzato al nostro Istituto sul tema "Morire dove: a casa o in ospedale?", un caro amico oncologo, Franco, provocatoriamente proiettò un lucido nel quale si ipotizzava una durata della vita nell'anno 2100 fino ai 300 anni e più. Un brusio fra il divertito e l'irritato, fra il sorpreso e il comico contagiò la sala stracolma.

Cosa avranno pensato i presenti? È una boutade, una presa in giro, una poco felice provocazione, una realtà possibile? Davvero la scienza ha nel cassetto questa carta straordinaria e terribile insieme?

L'ipotesi è plausibile. Franco, da uomo intelligente e da clinico serio e sempre aggiornato non l'aveva messa lì a caso, né con superficialità.

La possibilità di entrare nei segreti ultracellulari e soprattutto genetici della longevità, non sono così straordinariamente lontani. Abbiamo dentro ogni cellula 100 mila geni. Ogni gene è un piccolissimo ammasso di proteine formato da un pezzo di *DNA* che, come un lunghissimo nastro, si snoda formando i cromosomi, che a loro volta contengono i geni, ognuno dei quali codifica, cioè ha in sé la matrice di un solo piccolo aspetto della fenomenologia molto complessa di una persona. L'ipotesi di entrare dentro il nucleo della cellula, andare ad individuare il cromosoma che contiene i geni della longevità, estrarli, manipolarli e poi, rimetterli nella cellula modificati, come si fa aggiustando un carburatore di un'automobile, è realtà

teoricamente aggredibile. Per fortuna, dico io, i geni che controllano la longevità (o se volete, specularmente, quelli deputati a farci morire), sono numerosi e probabilmente situati in diversi cromosomi. È altrettanto vero, inoltre, che la natura si è dotata di una robusta e complessa programmazione autodistruttiva del singolo individuo, nell'intelligenza sistemica ed universale della vita, è funzionale al mantenimento della specie-uomo, ma non dell'individuo-uomo.

A dire che la superlongevità, o addirittura l'immortalità non sono scritte nelle righe del libro della natura.

È anche vero un altro dato: esiste una sorte di parentela strana, lontana sì, ma significativa fra il fenomeno oncogenico (cioè la nascita e la formazione di un tumore) e l'invecchiamento. E ancora il processo neoplastico racchiude, paradossalmente, almeno in termini teorici, la possibilità dell'"immortalità"...

Infatti alcune cellule tumorali, se messe in un ambiente nutritivo e di crescita adatti, tendono a crescere indefinitamente. Ciò significa che, in virtù della parentela biologica cui prima accennavo, processo neoplastico e invecchiamento così come hanno una volontà di morte, hanno dentro anche una volontà di immortalità. Ma vi piace tutto ciò? Vivere fino a 300 anni? E come? E dove? E con chi? E a quale prezzo per l'individuo e per la società? E con quali conseguenze etiche? E a costo, magari, di quali scelte? Spero, da geriatra, che l'attuale trend d'invecchiamento della popolazione, che è una grande vittoria dell'umanità, tenda a stabilizzarsi e a riequilibrarsi. Diamoci pure, come traguardo raggiungibile e ancora sopportabile, i 100 anni. Anche come vita media, per tutti o per quasi tutti.

Ma dopo, scusate, basta. Ricordiamo tutti il paradosso dei grandi patriarchi biblici che sarebbero vissuti centinaia e centinaia di anni: 500, 800, 900 anni. Ovviamente intuiamo l'intenzione nascosta nella mente dell'autore: dare valore agli anni, considerare la senilità e la grande vecchiaia (oggi gli ultra 80enni e fino

a 100 anni e più) una conquista della società, un traguardo auspicabile per tutti, una speranza di vita piena e vera. Un dono di Dio. Dunque quello biblico è un ribaltamento culturale rispetto allo svilimento attuale della persona vecchia: ciò è stupendo, auspicabile per noi. Dobbiamo riscoprire il valore intrinseco del chi ha tanti anni come benedizione di Dio, dono prezioso di beni, e dunque possibilità tramite questi grandi vecchi di fecondare tutte le altre età. E tutto ciò è diametralmente opposto alle speranze scientifiche dei 300 anni, che non sono sostenuti certo dai presupposti biblici che prima nominavo.

Credo allora che le capacità adattative di un sistema-uomo-società-ambiente-globo siano limitate e non superabili. L'intelligenza nascosta nella trama del creato deve essere rispettata. Violentarne le leggi equivale a violentarne i valori grandi che guidano molte persone: l'onestà, l'amicizia, la generosità, ecc. E così è del creato: va rispettato, un po' rassettato, ma non violentato e stravolto. E così è dell'uomo e del suo numero di anni.

Ma provate a pensare: vecchi di 150, 200, 300 anni, in ogni angolo, in ogni spazio vivibile, a soffocare le altre età, a... parlarci troppo di decadenza e troppo poco di speranza.

I nostri 80enni, avrebbero i loro genitori di 110 anni da accudire almeno un po', con i loro nonni di 140 anni da assistere completamente, poi i loro bisnonni totalmente allettati, poi i loro trisnonni ridotti ad una sorte di statua inamovibile in uno stato semicomatoso, poi... "Signore, liberaci!".

### *Ho ancora un sogno*

Il mio editore chiuderà un occhio, il mio direttore tutti e due. Siccome sono due persone intelligenti e, loro malgrado, mi vogliono bene, dovranno, turandosi il naso, leggere ed "approvare" questo capitoletto.

In *Letti a rotelle* scrissi un sogno: volevo portare i letti nelle più belle piazze di Mantova, e lì sconvolgere la normalità di una piccola città arricchita.

In buona parte questo sogno l'abbiamo già realizzato: i nostri anziani dell'Istituto vanno al mercato il giovedì; portiamo due volte all'anno, in montagna e al mare, un reparto intero, per otto giorni per volta; giocano a tombola, ballano; sconvolgono già da ora le leggi compassate della quotidianità spocchiosa.

Vengono regolarmente bambini a trovare dementi che sono stati adottati alla rovescia.

Dunque il sogno si è, per lo più, realizzato. Ma come è di ogni sogno, che rilancia il desiderio, vorrei pensarne, formularne e attuarne un altro, forse meno fiabesco, ma più incisivo e strutturale: chiudere definitivamente i grandi cronichi per vecchi e sfogliare una margherita di tanti servizi alternativi: dai gruppi appartamento (la vera alternativa all'istituto per chi proprio non può farne a meno), ai ricoveri temporanei, all'ospedalizzazione a domicilio, agli aiuti economici alla famiglia, a...

Ma vediamo di sciogliere il sogno.

Siamo nel 2004. Durante uno dei numerosi governi balneari, un ministro un po' matto della sanità fa passare, quasi in sordina, la legge 181, che sancisce l'abolizione e la chiusura di tutti i ricoveri, strutture protette, gerontocomi, cronichi ecc. esistenti sul territorio italiano. Per fortuna questa legge prevede tempi congrui e intelligenti di realizzazione, ma soprattutto alternative intelligenti, corpose e inderogabili: chi non le applica, entro i tempi stabiliti, va in galera. Bene. Vi spiego un po' meglio quello che è successo: l'utopia entra nelle case della gente.

In Italia, a quell'epoca, c'erano 300 mila anziani negli istituti (circa il 5% di tutti i sessantacinquenni) e gli anziani non autosufficienti, a quell'epoca, erano fra i 3 e i 4 milioni. Moltiplicate questi numeri almeno per tre (i parenti di ogni anziano); capite che il problema era diventato enorme. Ciò che

guidò comunque quel ministro e i suoi illuminati legislatori non fu un moto di umanità inconsueto per politici consumati, bensì un mero calcolo economico.

Questo esercito di anziani istituzionalizzati e prevalentemente a carico del servizio sanitario nazionale, era diventato un onere economico insopportabile.

Per esemplificare meglio ciò che era successo prendo ad esempio la mia città: Mantova. 45.000 abitanti di cui il 25% ultrasessantenni (cioè circa 11.000), il 20% dei quali non autosufficienti: dunque quasi 2500 persone con gravi necessità assistenziali. E anche qui, moltiplicando per tre, si arriva ad almeno 7-8000 persone enormemente coinvolte.

Nei diversi istituti della città (comprese le case albergo gestite da suore), c'erano circa 400 dipendenti che accudivano non più di 600 anziani.

C'era anche l'assistenza domiciliare. Con 20 operatori raggiungevano circa 300 anziani. Quale il rationale economico, come si diceva prima? Semplice: curare un anziano a casa, aiutare in modo intelligente la famiglia è molto più conveniente che tenere in piedi le mastodontiche macchine degli istituti. Tutti a casa anche i geriatri? Per carità, no assolutamente. Semplicemente questo esercito di 400 operatori degli istituti altamente qualificati (specialisti geriatri, infermieri, operatori geriatrici, animatori, fisioterapisti, cuochi...) invece di entrare ogni mattina in istituto, uscivano con le macchine per andare a casa della gente, da soli, o se necessario, in équipe.

Se la matematica non è un'opinione, se 20 operatori seguono 300 anziani, 400 ne seguono circa 6000! Riduciamo pure, e dunque aumentiamo l'intensità assistenziale: 1000 anziani curati a domicilio come si deve. Vi basta?

Ma questo è pazzo, direte. Non ha capito che qualcuno avrà sempre bisogno dell'istituto? E se un anziano è davvero solo (circa il 30% lo sono)? E se è un demente agitato tutta la notte

(quanti!!)? E se il *care-giver* (la moglie o il marito o la figlia che assistono) si ammala? E se...

Benissimo. Obiezioni sacrosante. Per mia fortuna però posso dire di conoscere un po' questo mondo. Ma la nuova legge non ha dimenticato queste situazioni-frontiere (comunque lo stesso numerose). Ha previsto appartamenti grossi per ogni 1000 abitanti. Lo stato si impegna a costruirli, o ad acquistarli, o a ristrutturarli in punti strategici della città e comunque sparsi equamente sul territorio per poter accogliere al massimo 8-10 anziani, con la possibilità di offrire una camera ampia per ogni anziano, dignitosa, comoda.

Dunque piccoli punti di accoglienza a dimensione domestica, a misura d'uomo, nei quartieri laddove la gente vive, e non fuori e isolati dal connettivo della quotidianità. Queste comunità-alloggio saranno in normali condomini, o in villette in mezzo alle altre, segno visibile per aggregare i vicini, il volontariato, il tessuto del quartiere, per tenere nel proprio seno anche la sofferenza e la morte, quando esse arrivano. Ridare alla gente, a tutte le età il senso della caducità che c'è nella vita, è un dovere etico, sociale, culturale. Questi appartamenti d'accoglienza potranno ospitare per periodi temporanei anziani, per poter permettere ai loro cari un periodo di sollievo assistenziale, o potranno fornire interventi riabilitativi; o potranno ospitare di giorno alcuni ospiti, previo trasporto. Potranno anche ospitare l'anziano solo senza alternative, o il demente che urla la notte, potranno... Rinforzeranno il personale di assistenza regolarmente pagato, i volontari e soprattutto obiettori di coscienza. Questa legge infatti prevede, fra l'altro, l'abolizione dell'esercito (forse l'ho detta un po' grossa) e l'utilizzo di tutti i ragazzi in leva nei servizi assistenziali, ovviamente previo un congruo corso di formazione: dal fucile al pannolone. Non male. Anche le fabbriche d'armi infatti sono state incentivate dal governo a riconvertire le loro produzioni in pannoloni, letti, articolati e ali-

menti speciali per malati gravi: nessuno perderà il posto di lavoro. Questi appartamenti, queste villette di sofferenza diverranno così come tante piccole luci di riferimento, tanti segnali che indicano la strada della solidarietà concreta della gente.

Ma ancora: fate i conti di almeno 2 miliardi di finanziamenti che la regione concede per la ristrutturazione degli istituti e delle case alloggio per anziani. Questa cifra viene tramutata in alzapersone, letti speciali, modifiche architettoniche, carrozzine, sistemi video di controlli centralizzati in un luogo dove, 24 ore su 24, staziona un centralino in grado di coadiuvare e attivare in tempi rapidissimi specialisti, infermieri, operatori in grado di intervenire in qualunque situazione di necessità ed emergenza.

La telemedicina, a quel tempo, avrà fatto passi da gigante: tutti gli anziani fragili avranno il telesoccorso, potranno usufruire del telecontrollo (è un controllo telefonico per fornire sostegno psicologico ed accertare l'insorgenza di eventuali problemi sanitari), la telecardiologia (consente un esame cardiologico a distanza), la possibilità di collegarsi in tempo reale col 118...

La tecnologia farà risparmiare e sarà un concreto aiuto all'anziano malato a casa propria. E ancora: cosa faremo delle belle cucine degli istituti? Serviranno i pasti al domicilio. E degli impiegati degli istituti? Espleteranno la burocrazia degli anziani a domicilio. E gli operai degli istituti? Faranno manutenzione a domicilio. E...

E gli istituti che fine faranno? C'è un bisogno incredibile nelle città di spazi comuni! Centri di aggregazione giovanile, centro sociali per anziani, sedi per le associazioni di volontariato, per i gruppi di hobby, per musei, per...

È un sogno? Se per esso si considera l'impossibilità di pensare ad un'ipotesi, non lo è. Se per esso si intende un'idea che può essere trasformata in realtà, anche se a fatica, lo è. Perché non si può pensare, progettare e concretizzare un progetto così? Discriminerebbe qualcuno? Lascerebbe qualcuno abbandona-

to? No di certo. L'anziano che si ammala andrebbe certamente ancora in ospedale. Come adesso.

Ma dopo, verrebbe attivata una rete sul territorio, per stringervi attorno l'anziano bisognoso con la sua famiglia, offrendogli servizi diversificati, elastici, a basso prezzo commisurato al reddito, rispettosi delle numerose ed articolate esigenze che si presentassero: razionalizzando e risparmiando molti soldi.

Che ne dite? Tutti dovranno buttarsi nel progetto: politici, architetti, medici, operatori dell'assistenza pubblici e privati, familiari, anziani sani, anziani malati, vicini di casa, bambini nelle culle, giovani universitari, teen-agers, obiettori di coscienza, extracomunitari, cassintegrati, disoccupati che ritrovano un lavoro, scouts, hobbisti, volontari, femministe, preti, vescovi...

Un esercito variopinto, ricco, vociante, alleato con sorella solidarietà, mamma giustizia, zia compassione, amica dolcezza, cugina tenerezza.

L'appuntamento è per tutti per il 1° gennaio del 2004.

Arrivederci a presto.

*Lettera a chi teme di invecchiare*

Non temete di invecchiare:  
La paura sibila nel profondo e lo distrugge.  
Imparate a vivere la fatica delle cose:  
Lì scoprirete il segreto della serenità.  
Non angustiatevi per la decadenza.  
Essa prepara il cuore e la mente alle cose che contano.  
Cercate l'essenza celata dietro l'incontro con le altre età...  
Esso riscalda lo spirito di un fuoco leggero.  
Non angustiatevi per la canizie incipiente:  
Prelude a riflessi di luce, cioè di pienezza vera.  
Allargate il vostro cuore alle età che avete dentro:  
Vi meraviglierete di quanta ricchezza vi giace.  
Non intristitevi nella fragilità delle membra:  
Essa può ricordare un tramonto marino.  
Sorridete invece al futuro:  
Il domani si nasconde sempre al di là del presente.  
Non lasciatevi andare al pessimismo esistenziale:  
Il grigio del cuore non coincide con un invecchiamento maturo.  
Riscoprite invece la saggezza dei giorni.  
In filigrana la quotidianità contiene tesori.  
Non abbassate la guardia dell'attesa:  
È il sale di ogni mente riconciliata.  
Sorridete, al contrario, per ogni intuizione senile.  
Anche l'uomo vecchio può esprimere creatività.  
Non date per scontato un invecchiamento in declino:  
Invece esso ricorda di più il saliscendi del vivere.  
Accarezzate le asperità della vecchiaia:

Possano trasformarsi in occasioni di riflessione e preghiera.  
Non crediate che invecchiare sia solo involuzione.  
Ogni giorno nuovo è come un raggio di futuro sul palcoscenico  
della coscienza.  
Infine: ogni anziano abbracci in sé il vecchio, il bimbo, l'adulto,  
il giovane che ha dentro.  
E danzi al sole della vita.

Finito di stampare nell'ottobre 1995  
presso Tipolito La Pieve - Villa Verucchio

L'avventura della terza età alle soglie del 2000 raccontata da un giovane medico: Renato Bottura in questo suo nuovo libro riepiloga tutta la propria esperienza di gerontologo, ma soprattutto di uomo impegnato nel sociale proprio là dove maggiore è il disagio del nostro tempo: quello di chi è scartato dalla società della produzione.

Ne esce un quadro drammatico di sofferenza e di emarginazione, segno autentico di barbarie rispetto alle civiltà in cui da sempre la canizie è identificata con la saggezza, e quindi con la massima responsabilizzazione sociale.

Non mancano però tinte più tenui, pagine colorate di speranza - a volte di utopia -, perché si può essere vecchi e belli, vecchi e sani, vecchi e vicini alle altre generazioni.

RENATO BOTTURA

Renato Bottura, nato a Mantova nel 1953, è medico con specializzazione in geriatria. Attualmente lavora in una Casa di Riposo e collabora con l'Associazione Italiana Malattia di Alzheimer. Ha pubblicato per il "Gruppo Abele" *Letti a rotelle e Storie dal carcere*. È autore per la "Guaraldi" di *Alzheimer - La nebbia dell'anima*.

in copertina:  
disegno di Stefano Morri

ISBN 88-8049-064-8



L. 25.000

9 788880 490647