

ATE

orizzonti

animazione terza età

Recapito:
Gruppo di redazione:

Casa Anziani, 7742 Poschiavo
Serena Bonetti, Monica Paganini, Roberta Zanolari
Questo numero è curato da Serena Bonetti

EDITORIALE

Un pezzetto di futuro



Cercando uno spunto per l'editoriale di questo numero ho lasciato vagare i pensieri, liberandoli a 360°. Non riuscivo a mettere a fuoco un'idea, non riuscivo a chiarirle queste idee che sembravano sfuggire come anguille. Allora ho ristretto il campo e sono ripartita dal centro del mio angolo giro: ho ripensato a come è nato Orizzonti, a chi è dedicato questo foglio giallo dai caratteri volutamente più grandi per facilitarne la lettura. Gli anziani. Gli anziani, che poi questo termine non amano e ai quali non viene chiesta la carta d'identità per identificarsi tali. Già, a che età si diventa anziani? Perché un conto è come ci vedono gli altri, un altro è come ci sentiamo noi dentro l'età che

portiamo. Il disguido sta nel fatto che non sempre le due immagini collimano! Così come c'è sempre un nord più a nord e un sud più a sud, esiste anche sempre qualcuno più vecchio di te (consolazione) e qualcuno più giovane (beato lui). Ma per fortuna la terra è rotonda e continuando a salire a un certo punto il nord ridiventa un sud, e lo stesso può succedere anche alla percezione del tempo: invece di vedere la terza o quarta età come un tempo dal vissuto ormai alle spalle, guardiamolo come un pezzetto del nostro futuro: è lì che, se la salute non ci tradisce, tutti finiamo e speriamo di arrivare. La vecchiaia è il futuro di un'umanità in cammino, e in quanto futuro ricco di potenzialità, di sorprese, di risorse e perché no, anche di sogni. Lasciati alle spalle gli impegni professionali, gli anni del pensionamento possono essere davvero godibili e regalare soddisfazioni e piaceri. Poi magari il futuro torneremo a cercarlo e a vederlo negli occhi dei nipotini, ma intanto educiamo i bambini a vedere il domani negli occhi dei nonni, a trovare fiducia negli occhi dei grandi e a offrirgli attraverso questi sguardi la via per il loro futuro. Viviamo in un ciclo rotondo che si ripete all'infinito e, se non possiamo tornar bambini, possiamo riseminare in loro tante cose, sentendoci tutti importanti e in qualche modo legati, partecipi a questa avventura collettiva che riconosce così ogni età come un pezzettino di futuro. Buon 2007.

Serena Bonetti

ARGOMENTI

Antiaging: un nuovo antiruggine



(s.b.) Si pronuncia *anti eging*, ed è il termine usato per definire quello che da sempre l'uomo rincorre e che nelle fiabe ancora oggi viene chiamato *Elisir di lunga vita*. Ma *antiaging* non è solo un termine: in questi anni sta diventando una vera e propria branca della medicina. Di cosa si tratta esattamente? Letteralmente *antiaging* significa *anti-invecchiamento*, e rappresenta oggi la scienza che studia i diversi antidoti per mettere il più a lungo possibile le cellule al riparo dall'invecchiamento, e garantire così più salute possibile in questi anni che si sono aggiunti nelle statistiche di vita dell'ultimo secolo. Invecchiando le cellule degenerano, perdono difese, diventano più fragili e più facilmente possono trasformarsi anche in cellule tumorali. Un sacco di agenti esterni favoriscono questo percorso. L'antiaging studia i meccanismi che concorrono a proteggere le cellule, a

mantenerle integre, a non lasciarle degenerare. L'armonia biologica nel corpo umano è un'alchimia di sostanze e meccanismi in parte ancora sconosciuti. Qua e là se ne chiariscono brandelli, ma tante connessioni restano misteriose. Per paradosso l'invecchiamento è una scienza giovane: solo un secolo fa si era già vecchi da un pezzo in un'età che oggi viene considerata giovane! E proprio perché l'invecchiamento è giovane non sappiamo ancora quali potenziali contiene. Certo è che invecchiare non può essere solo ridotto ad un destino collettivo, ma va piuttosto visto come un ampliamento della vita che si aggiunge all'infanzia e alla gioventù. E tutti vorremmo invecchiare bene, senza troppi danni. Già, ma come fare? Qual'è il segreto? Fra le tante proposte «antiruggine» una sembra essere la più efficace e la più semplice: la carenza alimentare! Strana la vita: in un'epoca in cui tutti corriamo e sudiamo per non farci mancare niente salta fuori che ci aiuterebbe farci mancare qualcosa! Eppure sembra essere davvero così: diversi studi mostrano che sottoporre il corpo a carenza calorica permette e favorisce la rigenerazione delle cellule e l'autodistruzione di quelle difettose. Facile a dirsi, difficile a farsi? Neanche troppo: una proposta di buon senso sarebbe, una o due volte alla settimana, assumere l'ultimo pasto a mezzogiorno e poi astenersi dal mangiare fino al mattino successivo! Senza neanche spendere un soldo ci daremmo una buona spennellata di antiruggine regalandoci un gratificante senso di benessere. Mi vien da dire: per una volta che la medicina non ci propone pillole o sciroppi non varrebbe la pena tentare? Auguri!

ARGOMENTI

Dolorini stagionali

Non ve l'aveva mai detto nessuno che verso sera l'aria si fa fresca e scende quell'umidità che fa poi dolere le ossa ed è propizia a tosse, raffreddore e bronchite? E magari siamo in giro un po' poco vestiti! È chiaro che non vogliamo andare dal medico e nemmeno dal farmacista per non ammettere che siamo stati un tantino imprudenti! E anche perché vogliamo sfatare le dicerie, le calunnie, che i vecchi costano troppo alle casse sociali, rubano tempo prezioso ai medici e paramedici, occupano letti in ospizi,

ospedali, appartamenti, sale d'attesa e studi medici, abbisognano di consulti per ogni dolorino! Che vergogna questi anziani: si ostinano a campare, e stando alle statistiche superano i giovani! Pare infatti che gli ultrasessantenni superano i ventenni e negli ultimi cento anni gli anziani si sono raddoppiati! Insomma ce lo dicono chiaramente e apertamente: siamo diventati un peso, un problema sociale!

Continua a pagina 10

SOMMARIO

Editoriale		
Un pezzetto di futuro	.	9
Argomenti		
Antiaging: un nuovo antiruggine?	.	9
Dolorini stagionali	.	9
Viaggio in crociera	.	10
Curiosità		
Passeggiata	.	10
Vita dell'ATE		
Assemblea a Buril	.	11
Natale per tutti	.	11
Pensieri		
Mia nonna per l'ultima volta	.	11
Dimenticarsi della nonna	.	11
Tutto più facile	.	12

CONTINUA DA PAGINA 9

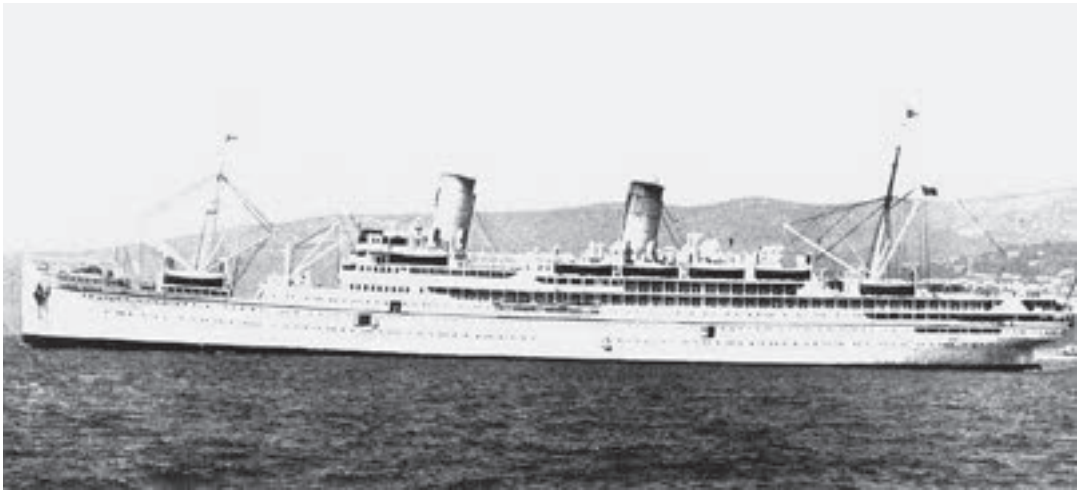
Scherzando un pochino viene da pensare che solo per educazione nessuno ha ancora proposto di «rottamarci»...ma di questo passo forse tra poco ci arriveranno!
Bene, noi mostriamoci coraggiosi, audaci, lucidi e fiduciosi, come ai tempi dei nonni e bisnonni. Loro riempivano le mensole con erbe fresche e odorose, pronte per alleviare i malanni invernali. Al medico si ricorreva solo in casi urgenti! Trasmettiamo la nostra esperienza accumulata in tanti anni! Curiamoci, come allora, a nostro rischio e senza garanzie, non saremo certamente delusi!
Vi sta venendo un raffreddore? Lasciate in infusione un cucchiaino di basilico essiccato in una tazza d'acqua bollente poi bevete. Credete che vi stia arrivando una bronchite? Schiacciate uno spicchio d'aglio in una tazza di latte caldo e ingoiatelo al momento di andare a letto!

Volete fare meglio? Mettete in forno alcune cipolle e quando saranno morbide schiacciatele su un telo e ponetelo sul petto coprendo il tutto con una pezza e ancora una bouillotte d'acqua calda! Avete mal di gola? Ecco un rimedio naturale: fate degli sciacqui con succo d'ananas o con aceto alle erbe diluito con acqua. Avete mal di testa? Cogliete un po' di menta e applicatela sulla fronte. Mal d'orecchie? Scaldare un po' d'olio d'oliva e versatene qualche goccia nell'orecchio. La memoria se ne va? Una mela cotta ogni sera prima di coricarvi!
E allora nel bisogno, con un po' di buon senso proviamo! Siete incerti, increduli e scettici? Fate almeno una bella risata. Una risata è una magnifica cosa, piuttosto rara! È una medicina gratuita, scarica la tensione.

Fides

ARGOMENTI

Un viaggio in crociera



(ndr) Daniela è un infermiera, lavora in una Casa per anziani. Quando le ho chiesto se non voleva scrivere per Orizzonti qualcosa del suo lavoro, non sembrava proprio entusiasta; un guizzo particolare negli occhi mi ha però lasciato intendere che ci avrebbe pensato e che la cosa la intrigava. So che le piace scrivere...e l'articolo eccolo qua: un viaggio in crociera. Leggendolo ti par di vedere passare la nave, con la gente sul ponte intenta a passeggiare, a leggere, a riposare, una sirena ad avvisarti del passaggio, l'acqua del mare disturbata che schiuma e si ricompone poi intatta a poppa, solo un po' più ondosu. È un attimo, il tempo di uno sguardo: la nave è passata, già lontana, e si porta via tutte quelle vite in tante cose affaccendate.

Da quando sono a Lugano mi piace pensare di essere su una gran nave, sarà la vicinanza del lago a farmi quest'effetto.
Quando entro in servizio devo fare veramente poca strada fra la mia stanza e quella degli ospiti della casa anziani dove lavoro.
Lavorare in questa nave è molto interessante e impegnativo; mi confronto con persone di diverse culture. Mentre faccio questi pensieri sono davanti ad uno degli ascensori della nave; per chi non ha mai viaggiato, ed intende imbarcarsi prossimamente, è bene sapere che sono i mezzi di collegamento più gettonati e bisogna rassegnarsi a lunghe attese.
Eccolo finalmente, come il più delle volte occupato ma una signora mi fa segno di entrare, si stringono un po' tutti e così vi è posto anche per me; la signora ha un deambulatore e l'altro passeggero è seduto in carrozzina.

Stiamo scendendo nel salone principale, che è il punto d'incontro di tutti i viaggiatori sia personale che clienti. Per me è sempre una sorpresa, ogni volta vedo un volto nuovo. Sulle pareti sono appesi i diversi programmi sia della giornata che delle settimane, il viaggio dura parecchio.
Sono sulla nave da un po' e so dove stanno andando le persone con me in ascensore: la signora partecipa al gruppo ginnastica mentre lui ha scelto il gruppo di rilassamento.
Noi del personale abbiamo un programma riportato nel giornale di bordo.
La signora Rossi è attesa dal parucchiere: è un'accanita fumatrice tanto che dimentica gli appuntamenti. Sono io oggi a ricordaglielo.
Adesso vado dalla signora Rosa. Lei è di poche parole ma il suo essere suscita in me una profonda ammirazione.
Fa questo viaggio da sola ed ha più di 80 anni!
Io sono rimasta stupita quando ho saputo di lei, i colleghi mi hanno dato un sacco d'informazioni perché è un po' originale particolare insomma è proprio unica.
Quando busso alla porta un profumo di mughetto mi avvolge. Osservo le foto in bianco e nero poste sulla cassettiera.
Sul tavolino, vicino alla poltrona, vi sono dei libri.
I suoi occhiali poggiano su un libro aperto.
Ha già preparato i vestiti che metterà, ha scelto un completo in lino molto semplice ma elegante.
Oggi a bordo si farà una festa e si potrà anche ballare...

Daniela Ussia

CURIOSITÀ

Passeggiata



È tradizione ormai! L'unione femminile poschiavina organizza ogni anno una gita per tutte le socie e simpatizzanti. Stavolta si decide per la montagna! Bello...la montagna ha sempre costituito per me, e penso per noi tutte, una passione particolare, un modo di evadere dal solito ritmo quotidiano. Sicuramente l'amore per la natura, per le cose semplici e genuine l'abbiamo ereditato dalla nostra gente contadina e vallerana.
Itinerario: Pisciadello, visita alla chiesetta e S. Messa, poi salita a piedi lungo il sentiero storico fino a Sfazù e pranzo all'albergo Zarera.
Pisciadello: poche case, una volta abitate da soli alpigiani contadini laboriosi, gente forte e rude come le montagne; ora è un villaggio quasi turistico! Villeggianti sdraiati al sole, case più o meno rinnovate abbellite con fiori alle finestre messi in bella mostra in una varietà di secchi, vasi e scatole! La chiesa, dedicata a S. Giacomo, è semplice come tutte quelle sui nostri monti. Un bel quadro col nostro Santo troneggia sopra l'altare. Il mio pensiero corre alla leggenda, per noi bambini una bella storia raccontata dai nostri avi.
Giacomo, figlio di Zebedeo, prese commiato da S. Pietro che gli raccomandò di portare la buona parola del Maestro fin sui più alti monti. Questi viaggiò per mari e per terra predicando a tutte le genti la legge dell'amore. Giunse un giorno in una valle stretta e selvaggia. Fu tentato

di tornare sui suoi passi quando, oh meraviglia, gli si aprì davanti agli occhi una distesa di prati e un nido di bianche case. Poca gente, non cattiva, ma vi avevano preso dimora alcuni soldati romani che sbezzavano notte e dì. I paesani erano abituati ai forestieri, ma questo pellegriano era davvero particolare: predicava, incontrava i fanciulli, addolciva le pene, guariva gli ammalati, insomma era benvenuto. La cosa non piaceva ai fannulloni venuti da Roma e decisero di toglierlo di mezzo. S. Giacomo venne informato delle loro cattive intenzioni, riuni dunque i buoni paesani e disse loro di dover partire poiché la sua vita era in pericolo. Erano presenti alcuni soldatucci che gli si avventarono contro. Allora il Santo s'appuntellò col piede e il bastone facendo un gran passo verso sud e improvvisamente scomparve. Nel sasso restarono miracolosamente impresse l'orma del piede e la punta del suo bastone. Fu poi eretta la chiesina in suo ricordo e onore!
Dall'altare la voce di don Cleto: «Andate in pace, la Messa è finita» Povera me, dov'ero col pensiero? Buon Dio perdonami!
Si riparte e si sale lungo il sentiero che era la strada romana, anche questa piena di storia e leggende, e arriviamo nella zona chiamata Ruina.

Continua a pagina 11



CONTINUA DA PAGINA 10

Ai tempi (e questo sembra sia un fatto storico) c’era un paesello chiamato Rasareida o Azareda, abitato da gente cattiva e disonesta. I viandanti passando da lì venivano derubati, maltrattati e anche uccisi. Allora, sulle alture di «Cardan» per più giorni apparve un angelo su un cavallo bianco che con tanto di tromba ammoniva il popolo del villaggio: « Emendati o popolo di Azareda altrimenti Iddio ti castigherà!» Un brutto giorno la pazienza ebbe fine e uno scoscendimento coprì tutto il paese. Era l’anno 1486. Saliamo lentamente assaporando la pace, la quiete attorno a noi. I prati ancora bagnati di rugiada profumano di terra, di muschio, di fiori selvatici.

Odore di funghi nascosti. Sentiamo il canto del cuculo, il mormorio del fiume che va via furtivo lungo il canale. Ricordo con particolare affetto i giorni della mia infanzia, delle estati passate a custodire il bestiame... Ci giunge da lontano una voce: «Sbrigatevi, il pranzo è pronto, siamo già a tavola! La pasta sarà stracotta per colpa vostra!» Bene, meglio per i nostri denti! Ma già, ne va del buon nome dell'albergo! La nouvelle cuisine vuole tutto un po' al dente, quasi crudo. Al diavolo la moda anche in cucina! Cin cin e buon appetito! Fuori un bel sole, una vista stupenda, bei fiori, un buon profumino. Dentro tanta allegria, buon umore e tante cose da raccontare e ricordare.

Ava

VITA DELL'ATE

Assemblea a Buril

Una settantina di volontari, soci e simpatizzanti dell’ATE Valposchiavo si è data appuntamento a Buril la sera del 6 ottobre scorso per la cena sociale e l’assemblea ordinaria annuale. Buril rappresenta sempre un’esperienza ed un’atmosfera speciale, quasi magica come qualcuno ha detto. Lassù, tra i boschi della Valle di Campo, la cordialità sboccia spontaneamente. I ricordi riemergono, sembra che il tempo si sia fermato. Qualche volontario ricorda ancora gli esercizi spirituali di Buril... e tra mille racconti l’ambiente diventa subito familiare. Questa è la premessa necessaria per stare bene insieme per dialogare sull’esperienza di volontariato verso gli anziani e per valutare il proprio operato. L’ATE si occupa degli anziani: con grande spontaneità, dedizione, senza contare le ore. Ognuno è capace di donare ciò che meglio crede, con collegialità e solidarietà. Nella prima parte della serata lo staff della cucina di Casa Anziani ha proposto magistralmente un’ottima cena «da munt», gustata da tutti e che è stata in grado di creare tanta allegria e gioia di stare insieme. Grazie al cuoco e alle sue simpatiche aiutanti per l’impeccabile servizio! Nella seconda parte i diversi gruppi di volontari provenienti da tutta la valle hanno raccontato le proprie esperienze, i tentativi intrapresi e le domande aperte. È stato interessante notare che tra tutti i gruppi è emerso il senso solidale e generoso del volontariato verso gli anziani: ciò è il vero tesoro dell’ATE. L’amico pastore Antonio di Passa ha in seguito riferito sulla prima esperienza del gruppo di auto-mutuo-aiuto nell’elaborazione del lutto mettendo anche lui l’accento sull’importanza dell’incontro, sul dialogo, sulla reale possibilità che le persone possono sostenersi a vicenda partendo proprio da se stesse e dalle proprie emozioni interiori. Il lutto è sempre motivo di grande dolore, ma se valorizzato comunitariamente diventa un’esperienza di alto livello di maturazione, così da scoprire il senso e il valore assoluto della vita. Poi è stata la volta di Doris Godenzi la quale ha presentato l’esperienza del gruppo di sostegno ai familiari con malati di Alzheimer. Questa ma-

lattia fa paura, sembra diffondersi rapidamente, cambia radicalmente la personalità. I familiari si sentono impotenti, non riconoscono più il proprio congiunto. L’Alzheimer è una malattia grave e perciò non si può colpevolizzare chi ne è colpito. Occorre trovare le risorse per affrontare queste esperienze. Anche qui il dialogo aperto e sincero tra chi fa la stessa esperienza in famiglia è di fondamentale importanza per capire, per elaborare e per accettare pienamente il proprio familiare ammalato. Anzi, Doris ha detto che in questa esperienza la gioia ha un posto fondamentale di fronte a questo mistero e che questa è l’unica via d’uscita per trovare un senso alla vita.

Il comitato ATE desidera ringraziare vivamente tutti i volontari per il grande impegno profuso, per la valida testimonianza e per il valore della solidarietà vissuta insieme lungo questo cammino. Rivolgiamo anche i nostri sentimenti di gratitudine al Monastero di Poschiavo per averci messo gratuitamente a disposizione la casa di Buril. Cogliamo pure l’occasione per augurare a tutti gli anziani, ai loro familiari e a tutti i volontari ogni bene in occasione delle prossime feste natalizie.

A nome del comitato, il presidente *Franco Crameri-Droux*

Questa edizione di ORIZZONTI è stata sostenuta finanziariamente dalla Rätia Energie e dalla Pro Senectute

PENSIERI

Mia nonna per l'ultima volta

Mi ricordo l’ultima volta che vidi in vita mia nonna. Era un venerdì ed ero passato in casa anziani a Poschiavo perché dovevo trovarmi col direttore per questioni private. Avevamo infatti stabilito una collaborazione volta a favorire un progetto che vedeva coinvolti anziani e giovani poschiavini. Lo incontrai all’entrata e ci dirigemmo verso la sala riunioni. Nel corridoio davanti alla mensa alcuni anziani già si erano messi in fila e aspettavano di poter entrare per il pranzo. Mentre ci apprestavamo a varcare la soglia della sala riunioni, fui frenato da una voce che chiamava il mio nome. Mi voltai di scatto e mi accorsi che mia nonna se ne stava dietro di me su una sedia e mi chiedeva cosa mai ci facessi in casa anziani e soprattutto se fossi passato a trovarla. Nella fretta non ebbi il tempo, e la voglia, di spiegarle meglio. Le dissi semplicemente che avevo un incontro col direttore. Lei fece un cenno con la testa, come per farmi capire che non era un problema. Mi diede un bacio sulla guancia e mi disse di andare e non preoccuparmi. La rassiecurai dicendole che sarei passato il fine settimana successivo a trovarla e che dovevo parlarle di una cosa. Volevo infatti intervistarla per conto di un’associazione culturale locale, che mi aveva proposto di raccogliere un numero cospicuo di interviste tra le persone anziane della valle, nella speranza, un giorno, di riuscire a raccoglierle in uno scritto da pubblicare. Il destino volle che il mercoledì seguente, quando mi trovavo fuori valle per lavoro, mia nonna scomparve all’improvviso, all’età di 91 anni. Non ebbi dunque la possibilità di raccontarle di quest’ultimo progetto e soprattutto è vivo in me il rammarico per non aver raccolto la sua importante testimonianza in via ufficiale. Penso spesso all’ultima volta che la vidi e cerco di immaginarmi cosa gli sia passato per la testa in quel momento. Mille pensieri ho generato, mille interpretazioni ho fornito alle sue espressioni, ma mai saprò veramente la verità. Chissà forse mi ha visto impegnato col direttore a confabulare, magari per un suo ritorno a casa, come sperava. Magari invece si è rammaricata che non fossi lì per lei, che non la stessi cercando. For-

se invece era semplicemente felice di vedermi. Chissà, con quel bacio, forse mi stava semplicemente dicendo che se ne stava andando. Spesso ci penso e mi chiedo perché non abbia avuto semplicemente il coraggio di ascoltarla, e chiederle maggiormente a cosa pensasse quando mi guardava negli occhi.

Ho pensato di pubblicare quest’episodio della mia vita per poter riflettere su una questione che mi sta a cuore. Credo che spesso ci facciamo l’idea sbagliata degli anziani, preferendo accontentarci della nostra interpretazione dei fatti, dovuta forse anche alla paura di chiedere e chiarire ciò che non sappiamo. Albert Einstein saggiamente affermava che l’essere umano percepisce ciò che sa, riferendosi all’incapacità di quest’ultimo nel guardare, nell’osservare, ciò che gli sta attorno senza essere condizionato da ciò che già conosce. Saremo mai capaci, dunque, di guardare ai nostri anziani con curiosità, fiducia, autenticità, senza lasciarci offuscare la vista e il pensiero da ciò che già sappiamo sull’importante fase della vita che comunemente chiamiamo «terza età»? Saremo in grado di varcare la soglia della nostra stupenda casa di riposo a Poschiavo, senza dover delimitare il confine fra il loro e il nostro mondo, senza costruire dei muri che ci dividono idealmente? Un altro studioso del passato, Von Foerster, diceva che l’osservatore fa parte di ciò che osserva. Riusciremo mai in base a questa affermazione, a renderci conto che quando rivolgiamo lo sguardo verso le persone che ci circondano, fra cui gli anziani, sarebbe opportuno riflettere innanzitutto su noi stessi, su come pensiamo, a come la nostra descrizione della «realtà» costruisce il mondo in cui viviamo? *«Non ho raggiunto conclusioni, non ho eretto barriere escludendo e includendo, separando il dentro dal fuori. Non ho tracciato linee. Come molteplici eventi di sabbia cambiano la forma delle dune, che non avranno mai più la stessa forma domani, così io voglio andare avanti, accettando il pensiero mentre si forma, senza delimitare inizi e fini, senza costruire muri.»*

A. R. Ammons, *«Carson’s Inlet»*
Josy Battaglia

PENSIERI

Dimenticarsi della nonna

«La nonna. Perdio, mi sono dimenticato della nonna!» gridò Carlino levandosi a sedere sul letto. Sentì un brivido di freddo, poi avvampò e cominciò a sudare. Per la vergogna. Ecco qual era il tormento, pensò guardando la moglie che dormiva. Sapevo di aver mancato in qualche cosa. Corri di qui, corri di là, ma è inutile, io sono troppo sensitivo, o sensibile, come cacchio si dice. Povera nonnina. Una volta veniva a trovarlo, timida, timorosa di disturbare. Ciao nonnina, come va? Le solite frasi di circostanza, poi lui continuava a leggere il giornale interrompendo con svogliati «ah sì?» le vecchie storie di canarini, di gatti e di reumatismi. Roberta, la moglie, figurarsi, non la guardava nemmeno. Dopo dieci minuti Carlino diceva: « Beh, nonna, adesso devo andare, sai, il lavoro...» Lei si alzava subito dalla poltrona e scendeva le scale con lui perché , restare con Roberta, ne-

anche parlarne. La metteva sul tram e scappava via per infilarsi - che disgraziato – per infilarsi nel bar e perdere magari un’ora parlando di sport. E così la nonna non era più venuta. Era andato a trovarla qualche volta, ma invece di parlarle, di ascoltare i suoi guai girava per le vecchie stanze cercando ricordi sui mobili e sui muri. «Non ti fai mai vedere» – «Sai nonnina, il lavoro». Eh già, la solita storia, fare soldi su soldi per Roberta che non è mai contenta. Così il tempo è volato e ho dimenticato la nonna. Come fosse morta. Carlino si sfregò vigorosamente gli occhi. Morta? Ma certo che è morta, sono dieci anni almeno. Con un sospiro di sollievo rimise la testa sul cuscino e cominciò a russare.

tratto da *«Dimenticarsi della nonna»*
di Gaetano Neri
Ed. Marcos y Marcos

PENSIERI

Tutto più facile



Pizzo Badile

20. Giugno 1976.
Remo stava proprio sotto il cornicione sommitale della cima Cantone in Bregaglia e noi due, legati alla stessa corda, 40 metri più in basso, lo stavamo a guardare con i nasi all’insù, travolti da una pioggia di minuscoli frammenti di ghiaccio che si sprigionavano dalla parete ad ogni suo colpo di piccozza. Pochi istanti dopo lo vedemmo sparire dietro la cresta; eravamo in cima. Come consuetudine Remo aveva guidato la nostra cordata con vigore e sicurezza e noi lo avevamo seguito allegri e spensierati, tiro dopo tiro, su per quel ripido scivolo ghiacciato. Poi, finalmente riuniti in cima c’eravamo trattenuti a lungo a sonnecchiare, a parlare delle solite cose di montagne, di ragazze. Da qualche tempo ormai c’eravamo spinti oltre le montagne di casa e la nostra fame di nuove conquiste era insaziabile. «Montagne per sempre» - aveva scritto allora, forse incautamente, Remo nel suo diario e tutti e tre portavamo una cordicella annodata a mo’ di collana proprio per segnalare alla società questo nostro legame intenso con il mondo alpino che tanto ci entusiasmava. Anche quella domenica, davanti ai nostri occhi appariva un mondo incantato fatto di guglie e di ghiacciai come un immenso parco giochi messoci a disposizione da madre natura. Allora l’alpinismo era per noi l’espressione pura e schietta della nostra gioia di vivere, della nostra esuberanza giovanile, priva di qualsiasi etica particolare o dimensione filosofica ma pur tuttavia intima risposta naturale e spontanea al fascino che le montagne esercitavano su di noi. Poi c’era il piacere di stare assieme, uniti da questa comune passione che sembrava dare alla nostra amicizia stimoli infiniti. Reduci da tante salite anche impegnative forse quel giorno, per un attimo ci sentimmo invincibili, sapevamo, certo, che la monta-

gna celava pericoli, ma noi in qualche modo ci sentivamo protetti da chissà quali forze benefiche, felicemente ignari che questo sarebbe stato l’ultimo sole a vederci tutti e tre assieme in cima ad una mon-



Lungo lo spigolo del Badile

tagna. Remo pochi giorni dopo se ne andava cadendo dal Sassalbo, poi cinque anni dopo anche la vita di Gottardo si spegneva sulle nevi del Cambrena. Ho tentato tante volte senza successo di dare un significato a tutto questo. Spesso nella mente m’è rimasta solo l’immagine un po’sfocata di un film di guerra dove il portabandiera cade ferito mortalmente dal fuoco nemico, un altro milite sopraggiunge, afferra la bandiera e si lancia in avanti, ma colpito cade pure lui e alla fine un soldato, forse il meno idoneo, si ritrova quasi per caso con quella bandiera in mano e prosegue impaurito privato della presenza tanto rassicurante dei suoi compagni. Di loro ricordo il sorriso, bonario quello di Gottardo, furbo, da simpatico monello quello di Remo, due amici forti, abili al punto che con loro tutto sembrava più facile.

8 luglio 2003.
«Vieni»: Dall’alto giunge la voce di Matteo che mi invita a salire fino alla prossima sosta. Io allora inizio ad arrampicare su quel granito una volta tanto familiare. Siamo sullo spigolo del Badile con un gruppo di giovani amici di Poschiavo. Con una sola eccezione nessuno di loro era ancora nato, quando, anni fa, salivo lungo questa famosa via per la prima volta. Da tempo ormai mi sono levato la cordicella che portavo come una collana e quegli anni trascorsi con Remo, Gottardo ed altri amici ad inventarci sempre nuove sfide mi appaiono lontani. Tante giornate, tante storie diverse, gioiose ma pure tristi, di successi e delusioni che hanno cambiato in maniera esteriormente forse impercettibile ma tanto più intima e sostanziale atteggiamenti, punti di vista e priorità. Pure le stesse motivazioni che mi spingono sempre e di nuovo a salire sulle montagne sono mutate fino ad essere diametralmente opposte a quelle di allora, ma in fondo

tutto questo va considerato come un processo vitale del tutto normale comunemente chiamato crescere.
Matteo intanto riprende a salire tra un tintinnio di chiodi e moschettoni, mentre io, ben ancorato alla mia sosta lo assicuro lasciando sfilare tra le mani la corda che ci unisce.
Oggi il fatto stesso di trascorrere una giornata assieme su questa mitica montagna potrebbe esaurire pienamente la necessità di trovare ulteriori spiegazioni, ma la mente, sempre colma di perché, ha un suo ruotare apparentemente inarrestabile.
Forse anni prima avevamo iniziato a nostra insaputa un discorso importante una ricerca che si prospettava infinita che vieppiù si è rivelata una ricerca dell’Infinito. Questo potrebbe dare al mio alpinismo, altrimenti totalmente inutile, una dimensione nuova; salire non per allungare la lista delle cime raggiunte, ma per crescere interiormente. Noi abbiamo la fortuna di vivere in una valle bellissima dove a pochi passi da casa ognuno può trovare spazi affascinanti e incantati che, lontani dal caos quotidiano, invitano a sostare a trovare un giusto equilibrio a dare il reale valore agli affetti e alle vicende quotidiane. «Montagne per sempre» avevamo scritto allora su quella bandiera immaginaria ma, oggi, a tanti anni di distanza, capisco che ciò non poteva essere il riassunto conclusivo e assoluto di tutta una vita, ma piuttosto l’inizio di un percorso complesso e a volte anche doloroso che oggi mi inciterebbe a scrivere con grande umiltà un biblico: «La gioia nel Signore è la nostra forza» (Neh. 8.10) Se poi questo lo sapessi vivere con grande coerenza allora tutto sarebbe veramente più facile.

Franco Liver



Albergo Ristorante Grotto

Miralago

Natale per tutti

Natale, festa della pace e dell’amore è alle porte. Tutti ci prepariamo in vari modi a festeggiare questo significativo evento. I signori Christine e Ruedi Wetzel, gestori del ristorante-grotto a Miralago, invitano gli anziani interessati ad un pranzo in compagnia, il 24 dicembre alle ore 12.00.

Tutti sono benvenuti

Per motivi organizzativi vi preghiamo di annunciarvi SUBITO alla signora Roberta Zanolari a Poschiavo al numero 081 844 19 02.