

# A TE

# orizzonti

## animazione terza età

Recapito:  
Gruppo di redazione:

Casa Anziani, 7742 Poschiavo  
Serena Bonetti, Achille Pola, Roberta Zanolari,  
Questo numero è curato da Serena Bonetti

### EDITORIALE

#### Considero valore

### ARGOMENTI

#### Troppa roba



Ho rubato le parole del titolo ad una poesia di Erri de Luca che troverete dentro le pagine di questo foglio giallo. L'ho fatto perché mi si sono appiccicate addosso appena le ho lette, così ben scolpite dentro un testo che è in fondo una sorta di testimonianza.

Mi aveva colpito, prima di tutto, la scelta di quel verbo: "considerare". Una parola che viene dal latino e che

letteralmente significa "unire, mettere insieme le stelle", cioè scrutarle per leggersi un disegno del destino, o chiedere una specie di risposta.

Quel "considero valore" diventa quindi quasi un'interrogazione, un allargare lo sguardo sulle cose, sulle azioni, sui fatti quotidiani, per trovarvi un significato più grande. Soprattutto è un dare attenzione alla quotidianità, a non trascurarla come banalità. Sì perché, a volte, quando le cose si fanno quotidiane, smettiamo di dar loro la necessaria attenzione, non le accompagniamo più, sono loro ad accompagnare noi. Considerarle un valore significa uscire da quella passività.

Proviamo a fermarci un attimo su questo pensiero, sono certa che troveremo la nostra giornata piena di momenti preziosi, anche in percorsi faticosi e magari di dolore.

Personalmente considero valore accorgermi di vivere bene anche se invecchio, considero valore condividere, incontrare, fantasticare; anche dare il mio tempo in qualcosa che altri possono usare o godere. Considero valore scrutare la luna grande di queste notti in cui scrivo, ascoltare le mie malinconie e magari trasformarle in gratitudine. Considero valore l'attenzione degli altri verso qualsiasi cosa, la fragilità che ci rende umili, l'arte che sempre è un invito ad interrogarsi e ci permette di allargare lo sguardo.

Considero valore impegnarmi per questo foglio giallo, che ancora entrerà nelle vostre case e a qualcuno terrà forse buona compagnia.

Serena Bonetti

Ho dovuto (o voluto?) vuotare la casa dei nostri genitori e dei nonni per poterla rinnovare. È stato un processo durato alcuni anni, e non è ancora terminato. Ci sono ricordi forti che mi passano per il cuore e per la mente, e ci sono locali e mobili a cui tenevo molto, ma che ho deciso di lasciare per far spazio al nuovo.

Vi è già capitato di dover svuotare un solaio o una cantina? È un lavoraccio, fisico e a volte anche psichico, comunque un peso che può alleggerire. Di solito ci sono troppe cose ammassate alla rinfusa, piene di polvere e se si ha sfortuna anche di muffa. Poi è difficile decidere cosa buttare e cosa tenere... Provate ora ad immaginare di avere in casa non una, ma ben quattro soffitte, non una, ma tre cantine! Così era la casa dei miei nonni e dei miei genitori in Via da li sberlefi nel centro di Poschiavo. Una casa contadina del 1565, che ha subito, nel corso dei secoli, varie ristrutturazioni, tra cui quella di un centinaio d'anni fa. Dopo la nascita del decimo figlio (mio papà Aldo), il nonno Adolfo Lanfranchi insieme a sua moglie Silvia nata Menghini hanno infatti deciso di ingrandire la loro abitazione alzandola di un piano, per cui oltre alle tre cantine e ai due solai già esistenti vi è stato aggiunto un nuovo sottotetto. È andata bene fino a una decina di anni fa, quando nostra mamma ha traslocato in un appartamento della Casa anziani. Mia moglie ed io abbiamo colto l'occasione per fare un po' d'ordine nei locali non abitati. Apriti cielo! Nei vari ripostigli abbiamo trovato una dozzina di enormi sacchi pieni di coperte di lana dal forte odore di naftalina (ve la ricordate?), una quantità indescrivibile di sedie, tavoli, scatole, scrigni e valigie piene di oggetti di vario tipo, come stoviglie e suppellettili provenienti da Roma, dov'erano emigrati i nonni di mia mamma, Costantino e Rosina Lardi (vedi la storia dei "Crutt" dell'albergo Posta di Le Prese nel libro "Quelli giù al lago" di Massimo Lardi).

Ci siamo rimboccati le maniche e ab-

biamo cominciato a liberare i vari locali dalla "roba" (vi ricordate la novella di Giovanni Verga proprio con questo titolo, la storia di Mazzarò che pensava solo ad accumulare beni materiali?). Abbiamo fatto tre mucchi: una montagna per le cose da buttare (e qui non parliamo di quintali, ma di tonnellate, lo può confermare il coetaneo Pierino Semadeni a Permùnt...); un mucchietto con le cose da tenere e forse conservare, mentre tutto il resto, in qualche modo ancora utilizzabile, lo abbiamo messo davanti alla casa con la scritta "da prendere gratis". Lo abbiamo fatto in varie tappe su vari mesi, tant'è che un vicino di casa, in occasione di una delle ultime "tornate", mi ha detto un po' sorpreso: «Arò mai pensù c'al vignisia fò insci tanta ròba da 'stà cà». Terminati i lavori di sgombero, sono iniziati quelli di demolizione e ricostruzione, tutt'ora in corso. All'inizio ho avuto un attimo di sgomento, quando ho visto il bravo muratore Dino che, tolte tutte le porte dai loro cardini, le calava dall'appartamento in cui sono cresciuto per rottamarle. Era come se con quelle porte se ne andasse anche una parte di me, o almeno del mio passato e di quello dei miei cari, un'emozione molto forte. Poi mi sono ripreso, sentendomi quasi sollevato ricordando una storia Zen raccontata da Nan-in, un maestro giapponese dell'era Meiji (1868-1912): Un professore e filosofo si recò un giorno da Nan-in e gli disse di essere venuto per informarsi sullo Zen, su quali siano i suoi principi e i suoi scopi. «Posso offrirti una tazza di tè?» gli domandò il maestro. E incominciò a versare il tè da una teiera. Quando la tazza fu colma, il maestro continuò a versare il liquido. Il professore guardò traboccare il tè, poi non riuscì più a contenersi e sbottò: «Ma cosa fai? Non vedi che la tazza è piena?» Il maestro disse: «Come questa tazza, anche la tua mente è ricolma delle tue opinioni e congetture. Come posso spiegarti lo Zen, se prima non vuoti la tua tazza?»

Andrea Lanfranchi



## SOMMARIO

### Editoriale

Considero valore . . . . . I

### Argomenti

Troppa roba . . . . . I

Caro zio Bruno ti scrivo . . . . . II

Pietro Eugenio, un nonno in famiglia . . . . . III

### Ricetta

La meringata . . . . . III

### Contributo sociale

. . . . . III

### Intervista

Intervista a Bruna Margherita Crameri-Capelli . . . . . IV

### Poesia

Valore . . . . . IV

## ARGOMENTI

## Caro zio Bruno ti scrivo

Caro zio Bruno,

mi fa strano scriverti.

Purtroppo non ci siamo mai conosciuti, come potevi d'altronde considerato che ci lasciasti vari anni prima che io nascessi. Di te conosco solo foto osservate, aneddoti raccolti durante brevi incontri di parenti o descrizioni lette a posteriori.

Avrei voluto dedicarti questo scritto molto prima, sarebbe stato carino onorarti per il centesimo del tuo compleanno, mai raggiunto. Gli impegni della vita mi hanno trattenuta finora, mi dispiace.

Scoprire in un angolo quasi segreto di casa mia - quella di una delle tue sorelle - un ritaglio di giornale in cui venivi lodato per le tue innumerevoli doti è stato il segnale che avrei potuto mettermi a tavolino e condividere con altri la tua breve ma intensa storia di vita.

Leggere quelle righe ha fatto riaffiorare in me ricordi di racconti velati da un filo di tristezza, sentimento presente, anche a distanza di molti anni. Sei stato una figura importante, la tua foto era posta in bella vista sui mobili di nonna, delle tue sorelle e di tuo fratello.

Chi raccontava poco di te era proprio l'ava Ida; credo che la paura di riaprire la ferita della tua perdita le impedisse di parlarne o semplicemente era la consapevolezza di non più riaverti che l'aveva rassegnata nel tuo ricordo. Ho avuto la fortuna di conoscerla un pochino e la ricordo serena, pacata nelle sue manifestazioni emotive, grata alla vita vissuta nonostante le numerose fatiche affrontate, la perdita di tre figli (due figli la lasciarono in tenera età) di cui la tua sicuramente era la più straziante e dolorosa. Tutto questo immenso carico emotivo non l'aveva scalfita nel suo fare bonario. Quanto l'adoravo. Diversi e malinconici invece i racconti delle tue sorelle, tutte un po' infatuatate di te. Eri il fratello preferito: bello, giovane, cordiale, sportivo, dotato di grandi qualità, vicino alla realizzazione del proprio sogno, vicino ad un matrimonio d'amore con Anny, la tua amata fidanzata. Non le ho mai sentite dire qualcosa di negativo su di te anzi riuscivano a perdonarti atteggiamenti poco edificanti: uno tra questi il tuo abi-



Bruno Beti, qui ritratto con la divisa da ferroviere RHB, nato il 26 settembre 1923, morì in un incidente ferroviario il 29 luglio 1953. Nello stesso scontro ferroviario rimasero ferite 22 persone. Vedi: *il Grigione Italiano* del 5 agosto 1953

tuale sputo nelle "manfriguli" per poterti accaparrare una doppia porzione della ambita specialità di mamma tua.

O un altro che ti rende precursore degli acquisti online, tanto di moda oggi-giorno. Si racconta che con un amico e tuo coetaneo eri abile a comandare capi d'abbigliamento dalla famosa ditta Ackermann, ancora più abile a indossarli durante una serata danzante, a nascondere perfettamente l'etichetta e a rispedire al mittente la merce non più gradita o troppo costosa per le tue tasche. Che balos!

La lettura dei numerosi contributi apparsi nel "Il Grigione Italiano" del 7 agosto 1953 ha aggiunto altre informa-

zioni che completano l'immagine che mi sono potuta creare di te.

Quel tragico incidente sono sicura che ti abbia strappato ad una carriera professionale, ma pure sportiva, societaria e magari anche politica. Le tue innumerevoli doti lo lasciavano presagire. In questi giorni di stesura mi è capitato di passare a La Rasiga e di immaginarti bambino, ragazzo e giovane uomo, di immaginarti giocare, crescere, impegnarti in questo angolo pittoresco di Poschiavo. Anche il viaggio che mi sta portando a Coira mi ha fatto pensare a te e a tutta la famiglia da l'af, famiglia che ha contribuito per più generazioni alla riuscita e al successo della Ferrovia Retica. Per inciso ti dirò che forse l'entrata nel Patrimonio dell'Unesco della stessa sta creando qualche problema: affollamento delle numerose carrozze,

presenza di numerosi bus che circolano sul Passo del Bernina per recuperare i numerosi turisti che provano l'ebbrezza di un viaggio con il Trenino Rosso. Insomma si ha l'impressione che la Ferrovia Retica sia vittima del proprio successo.

Ma torniamo a te. Hai lasciato sicuramente un vuoto. Ti rimpiansero i tuoi coetanei, quella del 1923 doveva essere un'annata interessante. Ho conosciuto alcuni tuoi compagni di allora, gente in gamba, aperta, moderna, vivace.

Ti rimpiansero varie società sportive: una la Sportiva Palù che ti aveva visto a più riprese salire sul gradino più alto delle diverse discipline sciistiche proposte. Con il tuo carattere allegro e sincero eri riuscito ad accattivarti la stima e la benevolenza di tanti soci, sia in valle sia a Pontresina dove eri attivo appunto nella società di ginnastica e in quella di musica e dove era previsto che ti stabilissi appena sposato.

Rileggendo questi scritti posso garantirti che l'emozione provata è stata grande, forse perché l'età che avanza ci rende più vulnerabili e ci permette di capire con maggiore empatia il dolore di chi ha vissuto la tua perdita.

Come non emozionarsi leggendo le parole di un tuo vecchio compagno di banco che diventato parroco ha avuto l'arduo compito di celebrare le tue esequie, come non commuoversi leggendo le parole di un altro amico che ti ha scritto da lontano. Tutti a elogiare la tua bella persona.

Hai lasciato in eredità il tuo nome a ben tre nipoti: una lo portava prima del tragico incidente, una ha visto la luce solo 18 giorni dalla tua partenza e l'altro un anno più tardi. Il dolore della repentina perdita e la tradizione avevano deciso così. Come per te il loro nome porta in se tutte le caratteristiche del colorito tipico dei Beton.

Saresti diventato un bravo conducente manovratore, ma l'errore umano ha scelto altro per te. Sappi che la tradizione familiare non si è arrestata dopo la tua morte; altri nipoti e bisnipoti sono entrati al servizio della Ferrovia Retica. La tua eredità è stata portata avanti anche nell'ambito dello sport, alcuni dei parenti e discendenti l'hanno praticato e lo praticano con successo.

Ci hai lasciato proprio una bella eredità, caro zio Bruno.

Stefania Bordoni B.



Bruno in una gara podistica

## CONTRIBUTO SOCIALE 2024

Cari sostenitori,

Ogni famiglia, presto o tardi, dovrà confrontarsi con la realtà della terza età. I nostri volontari da sempre si impegnano perché ognuno di noi possa trascorrere al meglio la vecchiaia.

Nuove leve tra le nostre fila del volontariato sono sempre gradite. Per un colloquio orientativo, Paola Cramerì (tel. 081 839 01 01), Roberta Forer (tel. 081 839 01 11) e Roberta Zanolari-Bondolfi (tel. 079 204 08 59) sono sempre disponibili.

Anche per l'ATE l'aspetto finanziario è fondamentale onde far fronte alle spese vive. Ci permettiamo perciò di chiedervi il solito contributo annuo.

**La quota annuale ammonta a Fr. 20.-- per le persone singole e a Fr. 100.-- per le associazioni e gli enti.**

Vi ricordiamo inoltre che **ogni vostra donazione è detraibile dalle imposte.**

Grazie per il vostro prezioso sostegno finanziario e morale.

Il comitato ATE

## ARGOMENTI

## Pietro Eugenio, un nonno in famiglia

Era nato il 4 agosto del 1859, di giovedì e sotto il segno del leone. Era il primogenito di Francesco Beti e Maria Magdalena Godenzi. Quando fu battezzato scelsero per lui due nomi: Pietro, come l'apostolo ed Eugenio, il cui significato è *ben nato, di nobile stirpe*. Venne però sempre chiamato solo con il secondo. Eugenio era un bambino vispo e curioso e a scuola era diligente e impegnato, sarebbe stato un vero peccato non farlo studiare. Al suo futuro si interessarono da subito il maestro e il parroco, i quali proposero alla famiglia l'iscrizione del ragazzo ad una scuola ecclesiastica. E così Eugenio, terminate le scuole dell'obbligo, entrò in seminario. In quegli anni studiare per diventare prete era un'occasione per proseguire gli studi senza pesare a livello finanziario sulla famiglia. E poi un membro del Clero in famiglia era come una benedizione. Ma Eugenio ben presto si rese conto che non voleva fare il prete e decise di interrompere la sua permanenza nel seminario. Cambiò scuola e terminò i suoi studi altrove, diventando selvicoltore. Al suo ritorno in Valle grazie alle sue ca-



Nonno Eugenio con i nipoti Adriana, Celina, Rolando, Sista, Geny

## RICETTA

## La meringata



(s.b.) Cercate una ricetta semplice e veloce per un dessert goloso? Allora continuate a leggere, siete al posto giusto. Dovete solo dare il tempo al congelatore di agire sull'impasto inducendolo, tutto il resto è un attimo!

5 dl di panna semi-grassa (il "semi" per i vostri scrupoli, ma potete usarla anche grassa per intero)  
2-3 cucchiaini di zucchero al velo  
Un pacco di meringhe sbriciolate (frantumatele direttamente nel pacchetto)

Montate la panna, aggiungete quindi lo zucchero al velo montando ancora un attimo per amalgamare, quindi versatevi le meringhe sbriciolate. Rimestate

il tutto e versate in una forma da Cake rivestita di carta da forno. Mettete nel congelatore per diverse ore (meglio se la preparate il giorno prima) Toglietela 15 minuti prima di consumarla.

Servitela tagliata a fette e, se vi va, decorate con del succo di mango. Mmmhmmm...scricchiolerà sciogliendosi morbidamente in bocca e vi verrà voglia di gustarla ad occhi chiusi.

ORIZZONTI  
è redatto  
particolarmente  
dai lettori. Manda  
le tue esperienze,  
le tue opinioni ...  
e la rivista sarà  
sempre più ricca

pacità e alle competenze acquisite iniziò a lavorare per il Comune di Poschiavo, come operaio forestale. Il contatto con la natura e il fatto di lavorare all'aria aperta erano per lui una situazione ideale. Nel 1844 all'età di 31 anni si sposa con Rosa Santina Lardi che ne ha 34, e ben presto la famiglia si ingrandisce. Nascono cinque figli: Anna, Rosina, Francesco, Attilio e Nicola. Abitano in una grande casa nella frazione di La Rasiga, con annesso il fienile, la stalla e uno spazio per l'orto.

Cerco di immaginare come poteva essere questa grande famiglia, ma è difficile, se non impossibile, pensare alla quotidianità di quel tempo. I figli maschi avevano il tacito diritto ad una formazione in ambito lavorativo, mentre le figlie femmine potevano cercarsi un'occupazione qualsiasi, dovevano aiutare in casa, con la speranza che prima o poi avrebbero trovato marito.

Eugenio e Rosa crescono i loro figli e danno loro una sistemazione, e uno dopo l'altro lasciano la casa paterna. Il figlio Francesco si unisce in matrimonio con Paolina Ida Dorizzi il 17 febbraio del 1920. Questi due giovani sposi, grazie a un meraviglioso disegno familiare, diventeranno i miei nonni. Ida a 24 anni inizia la sua vita da sposa; deve gestire la casa, occuparsi dei suoceri e anche di un cognato non ancora maritato. E sì, perché vanno ad abitare con loro nella casa a La Rasiga, iniziando una convivenza non di certo semplice; probabilmente era l'unica opzione possibile in quel momento, anche perché si erano appena placati i venti della prima guerra mondiale, lasciando in eredità povertà e incertezza.

Ben presto arrivano i figli, sette per la precisione, mentre Rosa e Eugenio, che stanno lentamente invecchiando, lasciano volentieri il testimone della conduzione della casa e della campagna alla giovane coppia, vivendo dei pochi risparmi di una vita, anche perché AVS e terzo pilastro sono in quegli anni ancora un concetto del futuro. L'unica entrata sicura la porta a casa Francesco, grazie al suo impiego di capo squadra nella Ferrovia Retica.

La famiglia accoglie e si fa carico del mantenimento dei genitori anziani. In cambio loro si occupano dei nipoti quando occorre e danno una mano in casa.

Uno dei compiti di Eugenio durante i mesi freddi era quello di accendere le stufe della casa e di controllare che ci fosse la legna necessaria per ravvivare la fiamma. Nelle ore serali aiutava i nipoti nei compiti e li seguiva nello studio della lingua tedesca. Era felice di stare con loro, e vederli crescere era una grande meraviglia. Era un nonno amorevole, attento alle compagnie che frequentavano i nipoti e sempre pronto a dare un buon consiglio e un parere. Era solito sedersi accanto alla stufa rotonda della *stüa*, cappello in testa e pipa in bocca, il bastone appoggiato tra le gambe, tranquillo. Forse in attesa o forse a guardia del cassetto delle caramelle, meta ambita di alcuni nipoti golosi. Amava bersi un bicchiere di vino rosso di tanto in tanto e intrattenersi con i vicini di casa; c'erano sempre notizie interessanti e chiacchiere leggere da ascoltare fumando la pipa. Leggeva con grande curiosità ed era sempre informato sugli eventi mondiali, coadiuvato in questo da Gottardo Lardi, che riceveva il Times direttamente dall'Inghilterra.

Nel 1934 perde la moglie Rosa, ma non resta solo, perché abita con il figlio Francesco e la sua famiglia. Vive ancora per dieci anni, attorniato da figli e nipoti, che oltre a fargli compagnia si occupano di lui.

E un venerdì pomeriggio di metà aprile del 1944 Eugenio si addormenta per sempre, seduto sulla sua sedia vicino alla stufa verde solo tiepida, con il cappello in testa e la pipa tra le dita, sereno nel passaggio come lo era stato nella vita. Aveva 85 anni, vissuti bene.

Al giorno d'oggi la maggior parte delle persone vive l'ultima parte della vita in solitudine, con un vuoto attorno che a volte può anche risultare pesante. Ci si incontra spesso, si condivide del tempo con l'anziano, e la famiglia si riunisce in occasione delle feste comandate. La vita è cambiata nel tempo di un secolo, come pure le dinamiche familiari e gli spazi di vita, le realtà e le dinamiche. Al tempo del mio bisnonno Pietro Eugenio si era in famiglia tutti i giorni dell'anno, tutti i giorni era festa, ogni giorno c'era l'occasione per stare insieme. Era meglio allora? Chi può dirlo...

Patrizia Stefanoni  
(figlia di Sista Beti Stefanoni)

ORIZZONTI si può leggere  
anche online su  
[www.ate-valposchiavo.ch](http://www.ate-valposchiavo.ch) e  
[www.ilgrigioneitaliano.ch](http://www.ilgrigioneitaliano.ch)

## INTERVISTA

## Intervista a Bruna Margherita Crameri-Capelli

Ho conosciuto Bruna verso i sedici anni, da studente a Coira. Lei ne aveva pochi più di me e in quel periodo abbiamo condiviso incontri fra studenti e amici, discussioni al Calanda e feste del Coro italiano. Di quei tempi già così lontani mi sono rimasti impressi il suo sorriso solare e l'ottimismo: caratteristiche che non le sono mai venute meno. Poi, come spesso succede, i percorsi di vita si sono divisi e ci siamo persi di vista. Gli incontri si sono fatti sempre più rari, prevalentemente in valle. Uno di questi incontri è avvenuto due anni fa, durante il funerale di un caro amico comune. In quell'occasione, pur essendo già al corrente di suoi problemi di salute, l'averla potuta rivedere di persona mi aveva un po' rassicurato sulle sue effettive condizioni. Mi sbagliavo invece, perché all'incontro successivo durante un concerto alla Tegia Vegia nel mese di luglio dell'anno scorso, la sua malattia mi si è palesata in tutta la sua cruda realtà. Bruna era già su una sedia a rotelle, l'uso dei suoi arti superiori ridotto al minimo, e la comunicazione verbale avveniva solo grazie a un programma del suo computer portatile. Si era infatti già caricata sulle spalle una diagnosi pesante come il piombo che prende il nome di SLA (Sclerosi Laterale Amiotrofica). Una malattia caratterizzata da una progressiva rigidità e perdita della massa muscolare, che conduce più o meno rapidamente a difficoltà di mobilità nelle gambe e nelle braccia, di parola, di deglutizione e, infine, di respirazione. Negli ultimi anni il termine SLA è divenuto sempre più familiare grazie anche a personaggi famosi colpiti da questo morbo, come ad esempio l'astrofisico Stephen Hawking, dalla cui biografia è stato tratto il pluripremiato film *La teoria del tutto*.

Nell'aprile del 2023 Bruna ha aperto un blog (un sito personale su internet) dal titolo «cume vala? Wie geht es dir? Mein Alltag mit ALS», dove descrive la malattia e le difficoltà che sta affrontando, e dispensa non comuni pillole di saggezza, aneddoti e incredibili note umoristiche. Ad esempio definendo la SLA come una «demenza al contrario», oppure chiamando TESLA decapottabile la sua sedia a rotelle elettrica con parasole. Altrove vi si trovano sintesi filosofiche in cui dichiara che «bisogna sapere soppesare, distinguere fra l'essenziale e il non essenziale, fare una cosa alla volta». Frasi che vanno dritte al punto e che ci interrogano sulla nostra vita da sani, spesso condotta in modo affannoso e disorganico. Dal marzo di quest'anno – come descrive nel suo blog – ha inoltre compiuto un grande passo e lasciato il suo precedente domicilio a Baar (ZG) per rientrare nella sua valle d'origine. Qui si è affidata



alle mani premurose dell'Ospedale San Sisto. Bruna è una fra le molte persone che stanno sopportando condizioni di vita estreme a seguito di incidenti o malattie, ma lo sta facendo con incredibile coraggio, dignità e positività. La sua testimonianza ci riporta a valori etici che nel logorio dello stress quotidiano sembrano essersi un po' smarriti. Fra questi vi è senza dubbio l'importanza di prendersi il tempo necessario per curare gli affetti famigliari, le amicizie e una comunicazione essenziale, libera da luoghi comuni e fronzoli. Qui di seguito ecco le domande a cui Bruna ha generosamente risposto.

#### Cosa ti rende così sorridente malgrado la sofferenza e – immagino – i momenti di disperazione?

Mi fa star bene il fatto di non avere forti dolori e di non dover prendere medicine che mi fanno stare male. Sono attornata da tante persone che si prendono cura di me e mi incoraggiano, lasciandomi prender parte alla loro vita. L'umorismo l'ho imparato in famiglia, nostro papà sapeva sempre trovare una battuta per sdrammatizzare le situazioni. Sono tranquilla, perché i figli che abbiamo cresciuti sono indipendenti. Non c'è disperazione, ma paura sì, a volte. Paura di trovarmi per giorni a letto, perché non riesco più a muovermi. Ma passa in fretta, ho fiducia in chi mi accompagna e mi cura.

#### È possibile da un punto di vista etico dare un'interpretazione a una

#### malattia così severa e implacabile come la SLA?

La mia forma di SLA ha costretto me e la mia famiglia a prepararsi alla mia morte prematura e nello stesso tempo a pensare, cosa ritenessimo importante fare finché le forze me lo consentivano. Mi ha condotto a trovare nuovi sistemi per comunicare. Io che avevo mille idee in testa ho dovuto imparare a fare una cosa alla volta. Ho dovuto lasciare il lavoro di insegnante, il canto, le camminate, i lavori domestici, la cura delle piante nei nostri tre giardini e a delegare la cura del corpo al personale di cura. Mi sono chiesta che vita è, eppure è vita anche questa, con alti e bassi e ricca di incontri e relazioni ritrovate. Una teologa scriveva che Dio si manifesta nelle relazioni. Se definisco Dio con tutto ciò che dà vita, posso dire di sperimentarlo giornalmente oltre che con la famiglia e gli amici, negli incontri col personale e con gli altri degenti.

#### Nel tuo blog dici che nella «demenza al contrario» i sensi sono a volte potenziati. Queste sensazioni ti ricompensano parzialmente delle privazioni cui sei sottoposta?

Penso di sì, perché se puoi dar sfogo alle tue emozioni, vivi più intensamente. Mi metto a ridere al solo pensiero di

qualcosa di divertente, piango quando qualcosa mi commuove. Quando sono stanca sbadiglio, senza riguardo se sia opportuno o meno. Il mio palato è diventato come quelli dei bambini, niente alimenti amari, acidi o piccanti. Dolce e salato sono i miei gusti preferiti. Non troppo freddo né troppo caldo.

#### Che consiglio daresti a chi sta affrontando una diagnosi di SLA?

Consiglio di mettersi in contatto con l'associazione SLA svizzera, c'è anche una sezione per la Svizzera italiana. Promuovono incontri per gli ammalati e i loro famigliari. Danno informazioni fondate e consigli su come e a chi chiedere aiuto. Non rimandare i progetti importanti.

#### La SLA ti pone progressivamente in una situazione in cui la morte non è più una vaga prospettiva. Il tuo «contagioso» sorriso e la luce nei tuoi occhi mi fanno supporre che tutto non finisca con l'ultimo battito cardiaco del nostro corpo. Sbaglio?

Sbagli, io sono dell'opinione di Baglioni: «la vita è adesso», qualunque essa sia. Cerco di trarne il meglio.

Intervista a cura di Achille Pola

## PRO SENECTUTE

PIÙ FORTI INSIEME

### Consulenza sociale in Valposchiavo

Responsabile: signor Hermann Thom assistente sociale FH  
Per appuntamento: H. Thom 081 300 35 59  
casa anziani 081 839 11 11  
Luogo: Casa Anziani, Poschiavo  
Quando: ogni terzo venerdì del mese 09.00 - 12.00

Rimane comunque la possibilità di fissare un appuntamento per una visita a domicilio.

## POESIA

### Valore

Considero valore ogni forma di vita, la neve la fragola, la mosca.  
Considero valore il regno minerale, l'assemblea delle stelle.  
Considero valore il vino finché dura il pasto, un sorriso involontario, la stanchezza di chi non si è risparmiato, due vecchi che si amano.  
Considero valore quel che domani non varrà più niente e quello che oggi vale ancora poco.

Considero valore tutte le ferite.  
Considero valore risparmiare acqua, riparare un paio di scarpe, tacere in tempo, accorrere a un grido, chiedere permesso prima di sedersi, provare gratitudine senza ricordare di che.

Considero valore sapere in una stanza dov'è il nord, qual è il nome del vento che sta asciugando il bucato.  
Considero valore il viaggio del vagabondo, la clausura della monaca, la pazienza del condannato, qualunque colpa sia.

Considero valore l'uso del verbo amare e l'ipotesi che esista un creatore. Molti di questi valori non ho conosciuto.

di Erri De Luca