



Il coraggio più grande risiede nell'essere se stessi. Imperfetti. Originali. Unici.

A. De Pascalis

Redazionale

di Pasquale Russo



Cosa scrivere? Questo numero del giornalino è troppo ricco di contributi bellissimi per guastarlo con commenti banali: Che dire dell'articolo di Nino che pompa adrenalina nelle nostre arterie un pò sclerotiche? Delle dolci poesie? Della storia di Ada Arena che mi tocca personalmente e mi sembra un déjà-vu? Della garbata e colta nota di Anna Pajno? Della profonda riflessione di Anna Crescenti? Grazie a tutti per la collaborazione che ci riempie di orgoglio, continuate a scrivere, saremo felici, spazio permettendo, di pubblicare i vostri contributi. L'obiettivo di questo Giornalino è favorire la circolazione delle idee e delle conoscenze, fare notizia e aggiornare, unire. Una iniziativa "aperta" non "una ...turris eburnea per soli super", ma spazio a disposizione di tutti, per farci conoscere come gruppo e come persone.

Longevità: una vittoria mal retribuita

di Nino Arcoraci



In Italia la vita media è più lunga, difetta solo la qualità. Lo riporta la quarta edizione del **Rapporto Istat sul Benessere equo e sostenibile** che conferma per il 2017, l'Italia tra i Paesi più longevi d'Europa, ma le attribuisce una qualità di sopravvivenza sotto la media. Alla nascita, la vita media è scesa da 82,6 del 2015 a 82,3 anni nel 2016, forse per la congiuntura di fattori epidemiologici e ambientali che hanno prevalentemente inciso sulla popolazione anziana e hanno avuto andamento diverso sul territorio. Poco importa, "siamo continuamente plasmati dalle esperienze e dall'ambiente" e, come commenta **Nicola Toschi** dell'Università Tor Vergata di Roma su un lavoro pubblicato su *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, *la nostra longevità la trasmettiamo comunque geneticamente*.

Dobbiamo solo essere più attivi, dobbiamo esercitare il nostro corpo perché il muoversi rende felici: quale che sia l'attività fisica, dalla passeggiata, alla corsa, al nuoto... Lo ha dimostrato il maxi-studio pubblicato dagli esperti della University of Cambridge in Inghilterra su Plos One dopo avere coinvolto oltre 10 mila individui per un periodo di 17 mesi. E non è l'unico. L'umore si lega molto all'abitudine e alla attività fisica: ansia e depressione prevalgono nei sedentari, buon umore e felicità individuale, negli attivi e ciò è giustificato dalla maggiore presenza di molecole protettive nel cervello.

Godiamoci dunque questa nostra longevità con l'entusiasmo che ci contraddistingue e, come augura il presidente Poerio nel suo messaggio di fine d'anno, **affrontiamo** con forza **le molteplici tematiche e le sfide che ci attendono ...con il confronto e il dialogo**. Difendiamo **il nostro reddito certo ...ma più ancora i nostri valori**.

Accettiamo con la malcelata rassegnazione la «perequazione zero nel 2017» e restiamo per il terzo anno con la bocca asciutta perché la perequazione automatica sulle pensioni per il quadriennio 2015-2018 è stata vanificata dall'inflazione. Quanto riconosciuto: 100% per i trattamenti «**complessivi**» fino a tre volte il minimo (501,89x3 al mese), 95% per quelli tra 3 e 4 volte il minimo, 75% tra 4 e 5 volte il minimo, il 50% da 4 a 6 volte il minimo e il 45% per i trattamenti superiori a 6 volte, non sarà applicato e aspettiamo con fiducia il 2019, anno in cui il vecchio sistema «a fasce di importo» dovrebbe ripartire. Attendiamo con pazienza di avere quanto ci è stato trattenuto, anche se l'articolo di **Sole 24 ore del mercoledì 18 gennaio 2017** riportato da Perelli Ercolini nel suo "**In breve n. 003 2017.2**", ci lascia pensare che i punti??? sono tanti.

Dalla IX Giornata Messinese del Nonno 2016



Si legge in Genesi (2-24) “perciò l’uomo lascerà suo padre e sua madre, si unirà alla sua donna e i due saranno una cosa sola”.

La citazione appena riportata può considerarsi il primo specifico riferimento alla convivenza fra un uomo e una donna, unione che con il tempo fu denominata “matrimonium“ derivato da MATER, termine con il quale veniva indicata la donna che aveva concepito.

Pur estremamente variabile nelle forme e nei contenuti, l’istituzione del matrimonio presenta carattere di universalità, tanto che l’indagine antropologica rivela l’assenza di società prive di una qualche forma matrimoniale.

Il matrimonio, può quindi considerarsi la cellula primordiale della famiglia, culla dei rapporti umani fondamentali.

L’universalità e la persistenza della istituzione della famiglia, pur in presenza di profondi processi di trasformazione sociale e di linee politiche tendenti alla sua emarginazione, può trovare spiegazione solo riconoscendo che essa risponde ad un profondo bisogno emozionale dell’uomo, della donna e per essi, dei figli. Bisogno che difficilmente potrebbe essere soddisfatto da altre forme relazionali.

Nel passaggio dalla famiglia premoderna a quella moderna, molte funzioni in precedenza appannaggio soltanto familiare, sono divenute frutto di un’integrazione famiglia-società. Anche se privata della funzione di acculturazione in senso proprio, la famiglia rimane tuttavia assai influente nella trasmissione dei valori. E, se la primaria responsabilità educativa è compito dei genitori, nella famiglia di oggi, di qualsiasi livello sociale o culturale, dominante senza però essere incombente, si staglia la figura dei nonni (non il “nonnino” di una delle canzoni dello Zecchino d’oro “...nella poltrona seduto sta il nonnino che schiaccia un pisolino”, ma di nonni al passo coi tempi, consapevoli e gratificati del ruolo sociale ed affettivo che sono chiamati a svolgere nel moderno contesto sociale: spolverano la loro formazione culturale, si sforzano di comprendere (ma non di imitare!!!) frasi e terminologia della modernità, si accostano con riservatezza ai problemi dei giovani.

Si, nipoti!!! noi cerchiamo di comprendere perplessità e interrogativi della vostra generazione, senz’altro più viva e combattiva della nostra perché spesso soffocata da problematiche sociali, culturali, ambientali che forse (o senza forse) avete ereditato dalle generazioni di nonni e genitori.

Scusateci e perdonateci!

Noi per voi ci saremo sempre con affetto, affetto, affetto.

Chiudo questo mio intervento leggendo quanto Papa Bergoglio ha inserito in un suo discorso, pronunciato il 26 luglio 2013 a Rio de Janeiro: “Oggi in Brasile si festeggia la festa dei nonni. I nonni hanno questo: quando vedono il nipote scommettono sulla vita e sul futuro e desiderano le cose migliori per il nipote. Oggi ci farà bene pensare ai nostri nonni, al bene che ci hanno voluto, alla saggezza che ci hanno trasmesso”. Ha ancora aggiunto: “I nonni sono quelli che devono trasmettere la sapienza, no? E la lasciano come eredità”.

Il Santo Padre ha concluso con una preghiera che io ora leggerò a nome di tutti i nonni “Signore dona a noi la grazia di invecchiare con sapienza, di invecchiare con dignità e anche con un poco di umiltà, per essere anello della catena della trasmissione della fede”.

“We can, I can” ovvero: “Noi possiamo, io posso”

di Ada Arena



Una data, uno slogan può significare tanto o lasciare indifferenti. Questo il messaggio lanciato il 4 febbraio u.s. dalla Giornata Mondiale contro il big Killer, il cancro. avente per motto: “We can, I can”: Noi possiamo, io posso”. Un messaggio, dunque, che indica l’opportunità che, tutti abbiamo il dovere di prendere parte alla battaglia contro il cancro, poiché anche una singola persona può fare la differenza.

Fare la differenza: da questa realtà parte la riflessione, motivata da un vissuto esperienziale affrontato recentemente con la consapevolezza, che la costante prevenzione può delimitare l’insorgere del cancro, con

controlli mirati, quali la mammografia, l'ecografia della mammella o di altri organi del nostro organismo.

Operata dodici anni fa di tumore alla mammella sx, annualmente, mi sottopongo a controlli diagnostici, così come è avvenuto per l'anno in corso, dai risultati viene diagnosticata un "recidiva" poi confermata dalla biopsia con successivo inevitabile intervento chirurgico. Una sentenza lacerante e inequivocabile della parola "tumore" sotto il profilo psicologico.

Tra il serio e il faceto, ironizzo sul significato del termine "recidiva" perché suona come una nota musicale stonata, dopo dodici anni di assidua prevenzione.

Segue ricovero in Day-Hospital o Service-Hospital, denominazione derivata dalla lingua inglese: "più soft" sostituendo la pronuncia in lingua italiana per dire ricovero ospedaliero, seppoi, il significato corrispondente è sempre quello di sofferenza e cura.

Accoglienza, smistamento, raccolta di dati anagrafici e anamnestici del paziente si effettuano in un susseguirsi di prelievi ematici diagnostici di routine, mentre, intanto, visi stravolti e confusi si interrogano silenziosamente, nell'attesa di capire "cosa accadrà".

Da paziente fra pazienti, pur condividendone l'ansia e i timori giustificati, mi identifico con loro, mentre mi sorprende attenta osservatrice, per deformazione professionale, in qualità di psicologa, facendo opera di chiarificazione e sostegno, adottando i metodi della terapia di gruppo.

Intanto, un susseguirsi di eventi portano da un sanitario all'altro; un "braccialetto" con su scritto, nome e cognome del paziente e un numero identificativo progressivo individuale e ti chiedi se trattasi di una "cosa" o "persona" di una serie. Le parole pudore, riservatezza, diventano "suoni" che si disperdono in un lontano echeggiare nel vuoto, perché si è a discrezione di tutti, di ogni operatore sanitario, creando in noi donne un particolare stato di disagio esistenziale che invade la sfera affettiva, specie, quando, questi eventi aggrediscono in età avanzata.

Anche se è assodato che noi donne abbiamo una marcia in più rispetto agli uomini nell'affrontare difficoltà, tutta la fragilità del nostro essere persona, emerge in un simile contesto vitale, cioè nella malattia, nel prendere decisioni che riguardano il decorso, senza riserve mentali e ipocrisia.

Dilemma. Su indicazione del chirurgo oncologo, due opzioni: intervento parziale o mastectomia.

Diagnosi sentenziale, senso di smarrimento decisionale, mentre, ti guardi intorno, prendi coscienza e scopri che la vita ha altri colori, oltre quelli dell'attesa e dell'adempimento di momenti gioiosi e di rara felicità che appagano il nostro essere donna.

Sala operatoria, tavolo rigido, gestualità convenzionale di ferristi, infermieri, assistenti, addetti ai preliminari esecutivi, assieme al rumore metallico di strumenti chirurgici, per l'atto operatorio da eseguire e affidato, alla competenza del chirurgo oncologo. Attorno, volti velati da mascherine, cuffie, guanti dal dominante colore verde per ogni vestimenta. Sembra un rito sacrale mentre la gelida aria climatizzata percorre il nostro corpo, oltre la fisicità. Sulla parete di fronte al tavolo operatorio, l'immagine di un Cristo domina solitario, icona di sofferenza umana. "L'attimo fuggente", di un pensiero fortemente incisivo, attraversa la mente, e da credente sostengo con fede, che il bisturi può affondare la lama nel nostro organismo, mai nella nostra anima, icona, tabernacolo del Dio vivente che è in noi!

"E poi, la catartica anestesia del nulla!"

L'angolo della Poesia

Silenzio di neve

Scende la neve e/ come un soffice manto/ ricopre ogni cosa. Tutto tace e/ alla luce dei lampioni/ ancora accesi/ il suo candore rende/ irrealmente ed uniforme ogni cosa/ Non c'è vento e/ i fiocchi cadono costanti/ dal cielo sfumato di rosa/ che nuvole spesse/ nascondono l'arrivo del sole./ I tettucci delle auto in sosta/ poste in ordinata schiera/ sembrano tasti di una pianola che/ muta per tanto freddo/ attende il caldo tocco/ dei raggi dorati. Non un cinguettio/ non un rumore/ nell'aria ovattata/ ogni suono si fonde/ in un silenzio sereno.../ un silenzio di neve.

Angela Ristagno Cristani

Tu non scordare

*Tu non scordare/ della vittoria tutte le sconfitte/ e le morti lasciate/nell'attesa dell'alba/
nuova sentinella del mattino./ Tu non scordare/ le mani alzate nel pianto,/ i silenzi senza
voce,/ le gioie senza risa./ Dall'alto di quel monte,/ con le braccia tese/ accogli pure/ chi
non porta niente.*



Marcello Amico

**Solo un ricordo**

*C'è un albero solo,/ s'erge in un vasto prato, solitario e altero./ Ha grandi fronde su due
rami opposti/ alzati verso il cielo come muta preghiera./ Vive la sua vita, ciclo eterno del
tempo,/ specchio delle stagioni./ Spoglio nel verno, rinverdito nell'aprile/ accoglie, tra i suoi
teneri germogli,/ i caldi nidi di amorosi uccelli./ Silenzioso testimone del passare e morire/
di tanta umanità,/*

*vive ed ascolta il fruscio del vento/ che porta sussurri di gioia, sospiri di dolore./ Apre le sue foglie alla
leggera pioggia,/ ristoro alla sua vetustà,/ come pianto di ciclo sul mondo del male./ Ma verranno un giorno,
a troncane la sua vita, stridule seghe/ che mani avida muoveranno/ per coprire quel vasto verde prato/ di
avveniristiche fredde architetture./ E il profumo dei suoi piccoli fiori,/ le delicate trine delle sue fronde/
spariranno, e solo il suo ricordo/ sarà poesia per nostalgici cuori.*

Franca Scolaro Papalia

Punti di svista: Il Viaggio "Ideale"*di Anna Crescenti Panama*

ICARO, personaggio della mitologia greca, sfidando le leggi fisiche vola vicino al sole, tanto che le sue ali si sciolgono e prendono fuoco facendolo precipitare verso il mare e la morte.



Anche noi, allo stesso modo, sfidando la nostra vera natura, finiamo con il bruciarci e soffrire. Quando riflettiamo ci accorgiamo che tutto quello che ci accade, ogni offesa, ogni perdita, ogni sfortuna e anche ogni felice casualità, ogni gioia ci insegna qualcosa. Filosofia, poesia, religione, ruotano tutte intorno a questa verità. Le parole di saggezza che preferisco appartengono a Marco Aurelio grande imperatore romano e grande filosofo: "Esisti a mio beneficio".

Quando le situazioni vengono accolte così, tutto diventa più semplice, più accettabile. Ogni cosa contiene in sé uno scopo preciso e un beneficio nascosto.

Cosa allora può esserci nella vita di insopportabile? La vita è come un lungo viaggio in treno, il paesaggio ti scorre accanto, alcune cose sono belle e ti viene voglia di rimanere aggrappata ad esse, o addirittura portarle con te. In altri momenti del viaggio si attraversano luoghi aridi e desolati. In entrambi i casi, il treno continua la sua inarrestabile corsa e ogni volta che indugi su qualche punto del paesaggio, bello o brutto che sia, invece di accettare che ogni luogo è importante e contiene uno scopo (come ci ha spiegato Marco Aurelio), provi paura e a volte anche dolore. La famiglia naturalmente viaggia con te, ma sei tu che scegli chi far salire sul treno, quelli con cui vuoi condividere il viaggio. Le persone che vuoi accanto sono quelle con le quali sei disposto a mostrarti vero, senza maschere o trucchetti. Queste persone ti danno forza quando vacilli, e tu fai lo stesso con loro. Non devi permettere agli adulatori, ai bugiardi, agli invidiosi, di salire sul tuo treno. Quando si stagliano all'orizzonte, il cuore e l'intuito ti avvertono, ma spesso o sei troppo indaffarato o troppo fiducioso per rendertene conto. Allora quando ti accorgi che ormai sono a bordo, falli scendere subito, e non appena possibile perdonali e dimenticali.

Ti chiederai dov'è in questo caso il beneficio nascosto: è proprio nell'allontanarli e dimenticarli dal tuo viaggio, perché nulla distrugge e inaridisce lo spirito come il rancore e il risentimento.



Ognuno di noi è artista della propria vita: che lo sappia o no, che lo voglia o no, che gli piaccia o no.

Zygmunt Bauman