



# nestore Informa

Periodico semestrale dell'Associazione Nestore

N° 36 – marzo 2019

## Editoriale

Fiorella Nahum - Comitato Scientifico Nestore

**P**aura? Paure? E' un tema vecchio come il mondo, che ha accompagnato l'umanità nel suo lunghissimo percorso dalla creazione in poi, quando la sopravvivenza era legata al rispetto e all'adempimento del volere degli Dei, o di un solo Dio che aveva creato l'uomo e la donna a sua immagine e somiglianza, incentivandone e delimitandone al tempo stesso il libero arbitrio.

Alle paure degli anziani si accompagna l'esigenza di una definizione condivisa dell'età in cui si diventa anziani: dopo i 75 anni dai quali inizia la vecchiaia come riporta Edoardo Boncinelli, o dopo i 60 del pensionamento, quando uomini e donne escono dal mondo del lavoro e si avviano verso un nuovo percorso di vita, diverso e meno integrato con il resto della popolazione? Oppure da quando si diventa *nonni* e la distanza fra noi e le nuove generazioni aumenta di due, tre e, con l'allungamento della vita media, anche di quattro livelli?

Perchè le *paure* sono di tutti e quelle degli anziani forse sono le stesse, ma più drammatiche ed estremizzate a causa della fragilità della nostra categoria, e perciò più sofferte.

Le paure sono sempre le stesse, ma si esprimono in modo diverso da individuo a individuo: paura di ammalarsi, di non essere più autosufficienti e diventare un peso per gli altri, paura della solitudine, di perdere affetti e amicizie, di non contare più, di rimanere isolati dalla società multiforme con la quale siamo stati integrati fino ad ora... e infine quella più estrema e cioè la paura di morire ed essere dimenticati. Tutto ciò che facciamo per aumentare il nostro benessere attuale o in prospettiva, e per dare qualcosa di noi agli altri (dal volontariato, all'apprendimento permanente, alla socializzazione, al lavoro di gruppo, al raccontarci e allo scrivere di noi e della nostra vita: tutte attività che si ispirano all'invecchiamento attivo, alla base degli scopi di

Nestore) lo facciamo per esorcizzare la mancanza di un "futuro" che vorremmo avere... e che non sarà.

Ecco, in questo numero abbiamo voluto fare uno sforzo di riflessione focalizzato su questo "fantasma" che ci accompagna tutti, senza limitarci ad un'analisi razionale, ma raccontando anche, come sempre, esperienze ed emozioni vissute dalla popolazione che gravita attorno all'Associazione Nestore, anche se l'esiguità e la necessità di circoscrivere i possibili contributi ci obbliga a considerarli solo "stimoli" per ulteriori riflessioni e approfondimenti. Il nostro scopo sottinteso è quello di aiutare noi anziani (dai 60 in su) a ritrovarci nel grande abbraccio dell'umanità tutta intera e nello sforzo comune di accettare, sdrammatizzare e condividere, per quanto possibile, questa condizione. A questo tema centrale fanno capo riflessioni inedite di esperti (Sergio Tramma, Carlo Vergani, Stefania Freddo) ed esperienze personali vissute dai soci Nestore.

Due eventi significativi vorrei inoltre ricordare: ***l'Assemblea Ordinaria dei soci***, che si terrà il 16 aprile p.v. e vedrà quest'anno il rinnovo del Consiglio Direttivo per il prossimo triennio 2019-2021 con nuovi ingressi; e il ***Convegno "L'Arte di invecchiare"*** tenutosi il recente 7 marzo e dedicato al ricordo di ***Marcello Cesa Bianchi***, caposcuola degli studi sull'invecchiamento, che abbiamo avuto l'onore di annoverare fra i componenti del nostro Comitato Scientifico dal 2002 al 2018, anno della sua scomparsa. Il Professore ci ha seguito per tutti questi anni ed è stato partecipe degli sforzi di costruzione e sviluppo dell'Associazione. Ai contenuti del Convegno, ricordati brevemente fra le "attività associative" recenti, e ai temi dell'invecchiamento a lui ispirati, Nestore Informa dedicherà un resoconto più analitico ed esteso nel prossimo numero.

## IN QUESTO NUMERO

- **Editoriale** – Fiorella Nahum pag. 1

### Le paure degli anziani

- **Paure? Una prospettiva pedagogica** – Sergio Tramma pag. 3
- **Non si muore solo di malattia** – Carlo Vergani pag. 5
- **Scrivere di sé per superare le paure** – Stefania Freddo pag. 6
- **Scrivere (e amare) perché non si vuole morire** –  
Ferdinando Camon pag. 8
- **La vita è troppo bella per averne paura** – Eligio Levi pag. 9
- **Paura? Sì. Essere un peso per altri** – Oscar Castellini pag. 10
- **La riscoperta dei marciapiedi** – Antonio Mastrogiacomo pag. 11
- **Controcorrente** – Giovanna Bellasio pag. 12

### Ma questi siamo noi?

- **Ma questi siamo noi?** – Edoardo Boncinelli pag. 13
- **Aiuto, l'Italia è invasa dai vecchi** – Michele Serra pag. 14

### Vita associativa

- **In memoria del professor Cesa Bianchi** pag. 15
- **I programmi formativi 2019** pag. 16
- **Il piacere di incontrarci** – Jenny Barbieri pag. 16
- **Indifferenza: dalle leggi razziali ai campi di sterminio** –  
Fiorella Nahum pag. 17
- **Nestore Café. Un bilancio dell'ultimo anno** –  
a cura del Gruppo Nestore Café pag. 18
- **Un pomeriggio "Red Passion"** – Roberto Brambati pag. 19
- **Natale 2018** – Giovanna Bellasio pag. 20

### Visti, sfogliati, letti

- **Il tempo della solitudine** – Masal Pas Bagdadi  
(a cura di F.Nahum) pag. 22
- **Discorsi per il Natale** – Adriano Olivetti  
(a cura di O.Castellini) pag. 23
- **Poesia: "Ti auguro tempo"** – Elli Michler pag. 24

### Gruppo di Redazione:

Fiorella Nahum  
Giovanna Bellasio  
Roberto Brambati  
Fulvio Campagnano  
Oscar Castellini  
Mara de Barbieri  
Eligio Levi  
Emira Manina

### Hanno contribuito a questo numero:

Jenny Barbieri  
Giovanna Bellasio  
Edoardo Boncinelli  
Roberto Brambati  
Ferdinando Camon  
Fulvio Campagnano  
Oscar Castellini  
Stefania Freddo  
Eligio Levi  
Antonio Mastrogiacomo  
Fiorella Nahum  
Michele Serra  
Sergio Tramma  
Carlo Vergani  
Gruppo Nestore Café

### Quote associative Nestore 2019

Soci individuali	50,00€
Soci collettivi	200,00€
Soci collettivi sostenitori	600,00€

Banca Popolare di Milano – Ag.21  
IT 16 E 05034 01737 000000042676  
intestato ad ASSOCIAZIONE NESTORE

# Le paure degli anziani

## Paure? Una prospettiva pedagogica

**Sergio Tramma**, Professore ordinario di Pedagogia generale e Pedagogia sociale presso il Dipartimento di Scienze umane per la formazione dell'Università degli studi di Milano-Bicocca

La “paura degli anziani” è un concetto-frase che contribuisce a generare molti discorsi pubblici e privati non circoscritti alla sola vecchiaia ma estesi alla società intera che ha contribuito, nel tentativo di attrezzare le opportune contro-misure a tali paure, a costruire alcune delle attuali fortune politiche, e forse anche alcune di quelle farmacologiche.

Tant'è che l'associazione tra anziani e paura degli anziani sembra essere diventata un dato incontrovertibile, acquisito, non modificabile. In molte delle convinzioni sociali e individuali attorno alla vecchiaia, le anziane e gli anziani sono soggetti deboli per definizione, ontologicamente fragili, esposti quindi a numerosi rischi di carattere psichico, fisico e relazionale. La paura degli anziani è talmente costante nella riflessione sui rischi della vecchiaia (pensiamo al *De Senectute* di Cicerone, che più che un elogio della vecchiaia è il tentativo di difenderla dai rischi, e dalla paura, di estromissione) da poterla ritenere una sorta di ineliminabile ombra che sempre accompagna questo periodo della vita.

Nel corso della storia tale debolezza è stata trattata, oltre che nella saggistica specializzata, anche dalla narrativa e dalla cinematografia. Pensiamo a figure quali Umberto D. di Vittorio De Sica, che ha contribuito a creare un “idealtipo” di invecchiamento e di vecchio, cioè quello fortemente marginalizzato. Nello stesso tempo tali arti hanno mostrato storie e figure che, seppure fragili, sono uscite dal circuito paura-immobilità-adattamento, pensiamo al pescatore Santiago de *Il Vecchio e il mare* di Hemingway o a quel *Suonatore Jones* ispirato da Edgard Lee

Master a Fabrizio De André. Tutte figure, queste ultime, che hanno contribuito a restituire l'immagine di una vecchiaia con molte sfumature, contraddittoria, riconducibile non solo a quella tragica alla Jean Amery di *Rivolta e rassegnazione*, ma neppure a quella edulcorata, tutta sorrisi e *joie de vivre* che tenta (commercialmente) di accreditarsi.

Esiste una paura specifica propria degli anziani(?), che emerge in età anziana, non presente nelle precedenti fasi della vita? Difficile dirlo perché la paura degli anziani, come la loro stessa vita e la vita di ogni persona, indipendentemente dall'età, è influenzata e determinata dall'intreccio di numerose variabili, non sempre individuabili, quantificabili e correlabili. In età anziana possono cioè proseguire, ampliandosi o rimanendo costanti, riformulandosi o rimanendo tali, le paure di tutta una vita, cioè quelle fisiologicamente appartenenti all'esistenza di ogni uomo o donna in quanto tali. Sono paure individuali: la paura della mancanza di risorse, della solitudine, nel non avere generato nulla di significativo, magari anche solo la paura che nasce dal “mal di vivere”.



Non solo paure individuali, ma anche paure sociali, per esempio quelle generate dalla convinzione di vivere in tempi e/o in territori “insicuri”, nei quali incombe una minaccia da parte di estranei. Possono sorgere di nuove, correlate all'età anagrafica, cioè alle inquietudini connesse a esperienze che in una tale età hanno più probabilità di verificarsi rispetto a prima: la paura della vedovanza, delle patologie psichicamente e/o fisicamente invalidanti, del pensionamento, della non autosufficienza e, ovviamente, la madre di tutte le paure, quella della morte.

Ora, non si tratta di disquisire su quante e quali paure siano trasportate nella vecchiaia dalla vita precedente, quante e quali subiscono un salto quantico tale da trasformarle qualitativamente, quante e quali, diversamente, nascono in età anziana. Lasciamo l'arduo compito di fare ciò a coloro che indirizzano la loro attenzione verso gli aspetti quantitativi, che tendono a costruire

classificazioni, che sono mossi dalla preoccupazione di avere tutto chiaro, sperando che la chiarezza in sé generi automaticamente la descrizione e la comprensione dei fenomeni. Davanti alle paure degli anziani il problema è piuttosto quello di individuare, nella complessità che le contraddistingue, dei piani di riflessione incerti, dei nuclei descrittivi ed esplicativi del fenomeno, delle zone d'ombra. E allora alcune considerazioni trasversali, di senso, possono anche essere esplicitate.

In primo luogo, è stato accennato in precedenza, la vecchiaia non è un aggregato indistinto di persone e di paure. Come recitava la "gerontologia" di alcuni decenni or sono, ci sono tante vecchie quante sono gli individui poiché essa è determinata dall'intreccio di storie individuali e collettive; di fattori fisici e psichici; di condizioni economiche e sociali; di livelli di istruzione, del patrimonio culturale individuale e familiare, di professione e collocazione territoriale e, non ultima, di appartenenza di genere. Al cospetto di tale situazione è ovvia la constatazione che la paura degli anziani è la sommatoria incerta della paura mutevole e instabile delle singole persone anziane. In altri termini, esistono tante paure quante sono gli individui anziani. Nello stesso tempo, queste paure individuali possono trasformarsi in paure collettive grazie a "un qualcosa" capace di creare un senso di appartenenza al gruppo delle persone che hanno una certa

paura, vivono un certo timore, e questo prescindendo dal fatto che tale paura sia giustificata o meno, che corrisponda o meno a dati di realtà. Sono paure individuali che si traducono in paure collettive, quelle che potremmo definire "paure difensive d'appartenenza". Una trasformazione che avviene attraverso processi di *educazione sociale* che, in alcuni settori di popolazione o momenti o fasi delle esistenze individuali e collettive, determinano dei veri e propri apprendimenti collettivi. Si apprende che un fenomeno esiste ed esiste in un certo modo, si apprende ad analizzare le cause che l'hanno determinato ed anche i possibili rimedi. Per esempio, per stare alla cronaca di questi ultimi anni, si apprende che esiste un fenomeno di insicurezza diffusa, nelle vite individuali e nei quartieri di residenza, e che questa insicurezza è dovuta ai migranti che importano comportamenti pericolosi e irrispettosi delle "tradizioni",

passare dalla paura  
del non poter insegnare  
al piacere di continuare a imparare

minacciano il nostro lavoro, le nostre case – migranti che sono stati albanesi, rumeni, marocchini, e che adesso sono neri. Si apprende che se questo è il problema, la soluzione è una maggiore sicurezza ottenuta grazie a espulsioni e restrizione dei diritti. A questo punto è chiaro che la paura dettata dall'insicurezza è giustificata, la paura degli altri è come la mia, ne capisco le cause, condivido i rimedi che, di volta in volta, vengono proposti, mi sento in qualche modo rasserenato dall'aver individuato cause e soluzioni semplici a problemi che sono complessi e che necessitano di soluzioni lunghe. E tutto ciò si amplifica e giustifica se a provare tale paura sono gli anziani, soggetti che potrebbero essere considerati deboli per definizione, rispetto ai quali esiste un (apparente) diffuso senso di protezione. In tutto questo scompaiono le insicurezze e le paure generate dalla fine dello stato sociale, dall'incertezza previdenziale, dal ridimensionamento del sistema sanitario e assistenziale pubblico: si assiste così a quello che potrebbe essere definito un vero e proprio spostamento da un campo di problemi a un altro.

Ma non c'è solo un modo di reagire alla paura generata dal percepirsi isolati e insicuri. A una tale paura si può far fronte anche tentando di attivare, o partecipare, a iniziative e/o associazioni che tentano imprese meno semplificatorie, quelle imprese cioè che aiutano ad acquisire elementi di conoscenza, sviluppare il pensiero critico, trovare

soluzioni più corrispondenti alla complessità dei problemi. Questo vuol dire che le paure sociali degli anziani possono cessare con la parola, il ragionamento, il confronto tra idee diverse, la comunanza di progetti con altri? Ovviamente no, comunque la condivisione matura di ragionamenti e iniziative può contribuire a rendere alcune delle paure associate alla vita anziana più comprensibili, affrontabili, trattabili.

Ma forse, una delle paure che da sempre ha caratterizzato la popolazione anziana è completamente differente da quelle precedentemente accennate, è quella di esaurire la propria funzione magistrale nei confronti delle generazioni successive, in ambito privato e familiare, e in quello pubblico. Ed è una paura che, nel corso del trascorrere dei secoli, con una rapida accentuazione negli ultimi decenni, deriva dal processo di velocizzazione della produzione e dell'obsolescenza delle conoscenze, che rendono

il capitale culturale di ciascuno sempre più debole, di breve durata e, quindi, meno trasmissibile verticalmente. Questa riduzione della funzione magistrale può essere vissuta come un esaurimento delle funzioni vitali individuali e collettive, quasi come un indicatore dell'esaurimento della propria funzione sociale. A questa paura non si risponde attraverso la negazione del problema, piuttosto attraverso una variazione radicale di posizione, collocandosi non più (o non solo) in quella del maestro, bensì in quella dell'allievo: passare dalla paura del non poter insegnare al piacere di continuare a imparare.

## **Non si muore solo di malattia**

**Carlo Vergani**, professore emerito di Medicina Interna presso l'Università degli Studi di Milano. È stato Direttore dell'Unità operativa complessa di Geriatria al Policlinico di Milano e membro del Consiglio Superiore di Sanità. È autore di "Ancora giovani per essere vecchi", libro intervista per il Corriere della Sera.

**S** secondo un'indagine Eurispes la malattia e la solitudine rappresentano le due principali paure degli anziani. Al di sopra dei 75 anni vivono soli il 20% degli uomini e il 50% delle donne.

C'è uno spaccato sulla condizione delle donne sole in una indagine condotta qualche anno fa dai Servizi statistici del Comune di Milano.

Una signora confida: "Noi anziani andiamo a dormire presto, poi magari a una certa ora siamo in piedi. Gli altri dormono e noi siamo qui e vediamo passare le stelle".



Un'altra: "Tante volte mi dico: magari mi troverete morta a letto. Alla sera non chiudo mai a chiave". Chi vive in solitudine è una persona a rischio: secondo un'indagine apparsa qualche anno fa su "The Lancet", nell'arco di un anno tre su cento anziani che vivono senza alcun contatto umano rischiano di essere trovati morti o in completa indigenza.

"Ai vecchi insegnerei che la morte non arriva con la vecchiaia" ha scritto Gabriel Garcia Marquez "ma con la solitudine".

Quando la persona anziana, sola e non autosufficiente, non trova un adeguato supporto sul territorio, si pone la necessità del ricovero in una residenza sanitaria assistenziale (Rsa). Ci sono 180.000 posti letto nelle Rsa, gli ospiti sono 280.000, di questi 3 su 4 sono donne. Segregate senza un percorso di crescita, vite a perdere.

Secondo Fulvio Scapparro: "Si cresce sognando, sogniamo per crescere, ma non dimentichiamo che, come ha scritto Danilo Dolci in una poesia, ciascuno cresce solo se ha sognato. E questo vale per tutte le età: abbiamo sempre bisogno di essere nei pensieri positivi di qualcuno. Da bambini, da ragazzi e più ancora da vecchi. Gli anziani che scompaiono dai sogni e dai progetti degli altri si sentono soli, fragili, minacciati dal futuro".

### **Postscriptum**

(a cura di **Fulvio Campagnano**, socio Nestore)

**Professor Vergani, Lei cita spesso Gabriel Garcia Márquez che dice "Ai vecchi insegnerei che la morte non arriva con la vecchiaia ma con la solitudine". Perché la solitudine la preoccupa tanto?**

La solitudine, specie per l'anziano, è un evento sentinella, sta cioè a indicare che la persona è a rischio di decadimento. C'è una solitudine che nasce nell'anziano stesso, chiuso nella "buia palude interiore in cui sembra che ogni certezza e ogni speranza si dissolvano" come dice Claudio Magris, e c'è la solitudine sociale.

Secondo l'indagine *Aspetti della vita quotidiana* dell'ISTAT, dopo i 65 anni il 28 per cento della popolazione vive da sola e il 44 per cento vive in coppia senza figli. Subentra la sindrome del nido vuoto accompagnata dal rimpianto e, in alcuni casi, dalla completa solitudine dell'anziano che esita nel ricovero in una struttura protetta.

Sopra i 60 anni il 5 per cento degli anziani sul territorio presentano la depressione maggiore, il 20 per cento presentano sintomi significativi di depressione cronica, la cosiddetta distimia.



In una lettera scritta alla Comunità di Sant'Egidio, una vecchia signora ricoverata in una residenza sanitaria assistenziale dice: "Non credo proprio sia un istituto la risposta ad uno che sta un po' male e soprattutto sta solo. Aiutate me e tutti gli anziani a restare a casa e a morire fra le proprie cose. Forse vivrò di più, sicuramente vivrò meglio". La

## la sindrome del nido vuoto

società, che privilegia il tutto e subito, emargina l'anziano. "Il vecchio scopre che la sua vita ha un senso solo se la riconosce, se la difende, se difende la sua unicità e diversità", ha scritto Giuseppe Pontiggia. La vecchiaia è una sfida adattativa, il contesto non è più quello di prima ma bisogna resistere. È la resilienza: *flectar ne frangar*. Non tutti quelli che resistono vincono ma tutti quelli che vincono sono quelli che resistono.

### **La società ha una risposta valida per il bisogno dell'anziano?**

La longevità è una opportunità, perché l'anziano è una risorsa per la società con il suo carico di esperienza, di storia e di memoria, ma l'invecchiamento della popolazione è un problema. Basti pensare a quanto lo stato sociale spende per la previdenza e la sanità. Il 70-80 per cento della spesa sanitaria viene assorbito dal 30 per cento della popolazione assistita, rappresentata da anziani portatori di malattia cronica. La nostra è una sanità sfasata, centrata sulla malattia e non sulla persona. Oggi al fenomeno semplice della malattia acuta, un paziente-una malattia-una causa, ha fatto seguito il fenomeno complesso della malattia complessa in cui un ruolo importante riveste il vissuto personale del paziente.

Nei reparti di Geriatria molte schede di dimissione ospedaliera riportano come causa di morte un codice della Classificazione Internazionale delle Malattie (ICD) che dice: "Sintomi, segni, risultati anomali e cause maldefinite". Sono le cosiddette "morti orfane" di cui non si riesce ad identificare una causa precisa: l'anziano, solo e senza prospettive, si lascia andare come una barca alla deriva, non vuole più vivere.

### **Professor Vergani, qual è la sua opinione sulle questioni di fine vita?**

È stato avviato alla Camera l'iter della proposta di legge di iniziativa popolare che disciplina il rifiuto dei trattamenti sanitari e la liceità dell'eutanasia. È un tema sensibile. Tutti ricordano Eluana Englaro

morta a 38 anni dopo 17 anni trascorsi in coma vegetativo. Personalmente sono contrario all'eutanasia. Sono invece del parere che ogni cittadino possa rifiutare l'inizio o la prosecuzione di trattamenti sanitari, nonché ogni tipo di trattamento e di sostegno vitale o di terapia nutrizionale, come recita l'articolo 1 della proposta di legge. Come dice Papa Francesco, "non è abbandono, subentra la prossimità responsabile".

## **Scrivere di sé per superare le paure**

**Stefania Freddo**, psicopedagoga e ricercatrice dell'Università di Milano-Bicocca; da anni conduce Laboratori di narrazione autobiografica per l'Associazione Nestore

*Ripercorri il tuo cammino. Ti saranno di soccorso i ricordi. Ma i ricordi non affiorano se non vai a scovarli negli angoli più remoti della memoria. Il rimembrare è un'attività mentale che spesso non eserciti perché è faticosa o imbarazzante. Ma è un'attività salutare.*

*Nella rimembranza ritrovi te stesso, la tua identità, nonostante i molti anni trascorsi, le mille vicende vissute.*

N.Bobbio, *De Senectute*

Il passaggio dal lavoro al "non lavoro" rappresenta un evento apicale, multiforme, variegato ed eterogeneo in cui interviene una molteplicità di fattori personali, sociali ed economici: per alcuni può essere l'occasione attesa per anni di dedicarsi ad un'occupazione intellettuale, sportiva o di volontariato sempre rinviata a causa di un'intensa vita professionale; per altri può significare la fine di un mestiere che li assorbiva completamente, e l'ingresso nel gruppo di persone "inattive" per le quali la vita manca di reale significato, oppure un diritto acquisito, una ricompensa, un periodo di riposo in cui godere i benefici al termine di una faticosa e stancante storia lavorativa. Si tratta, in ogni caso, di un momento critico - spesso radicale - della propria esistenza che, da un lato, può schiudere nuove opportunità ed occasioni, ma anche generare timori e preoccupazioni.

Il tempo del "non lavoro" è un "tempo libero", della libertà d'azione, della novità, dell'inatteso e dell'inesplorato. È un tempo di cambiamenti in cui ci si trova a misurarsi con stili di vita diversi - talvolta inediti - alla ricerca di traiettorie esistenziali ai più sconosciute e di una identità chiamata a ridefinirsi nell'insolito contesto che si produce, e che si possa sentire realmente propria.

Venendo a mancare la struttura professionale di appartenenza - quando soprattutto si è occupato da anni una posizione certa, un interesse e solide reti relazionali - si prospetta per alcuni un momento di vera e propria crisi, alimentato anche dal fatto che la routine lavorativa ha occupato una buona parte della propria giornata, da cui ci si deve allontanare, senza alcuna certezza circa la futura organizzazione del tempo a disposizione, tanto da non riuscire nemmeno ad immaginare una giornata "tipo" nella nuova veste di "dipendenti a riposo".

Smessi gli abiti da lavoro, non è sempre facile riconoscere ed accettare la paura - alle volte nemmeno consapevole - della perdita di ruolo e di identità sociale e personale che la fine del lavoro comporta, sia nel complesso sistema di vita familiare e privato, sia nell'immagine di un Sé ancora in divenire. Il nuovo intimorisce e spaventa e più che una sfida può giungere a provocare un senso di smarrimento, vuoto e disorientamento alle volte addirittura intollerabile.

La flessibilità ed il dinamismo del mercato del lavoro attuale - in confronto alla stabilità del lavoro "fisso" di altre epoche, così come l'incompatibilità quasi totale dell'ingresso nell'età pensionabile con un altro impiego retribuito o lo stato di disoccupazione che molti professionisti subiscono prima ancora di giungere a fine carriera - obbligano a rivedere lo stesso significato di



"pensionamento", che non può più essere inteso, soprattutto nel settore privato, esclusivamente come un'interruzione istantanea dal mondo del lavoro o una meta situata ad un punto certo della propria vita, ma si trasforma in una possibilità che non dipende tanto dal raggiungere un tempo indicato come limite minimo, ma da condizioni economiche e congiunturali, di mercato o di regolamentazione legislativa, individuali e personali.

L'età cronologica e le condizioni fisiche e psichiche incidono in modo significativo sull'immagine e la percezione di sé come "pensionato", così come il proprio ruolo sociale. La scelta del tempo in cui si abbandona il luogo di lavoro è condizionata anche dalla situazione economica e finanziaria di sé e dell'intero nucleo familiare, così come è determinante lo stato di salute generale di cui una

## scrivere di sé si rivela preziosa risorsa educativa

persona gode negli anni precedenti alla transizione. Anche il contesto sociale, culturale e familiare possono essere indicatori oggetto di valutazione, così come l'appartenenza al genere maschile o a quello femminile.

Sempre più numerosi, coloro che oggi affrontano il passaggio al "non lavoro" sono portatori di percorsi, condizioni di vita, possibilità, potenzialità e bisogni cangianti e molteplici. In ogni caso, il tempo del "non lavoro" rimane un tempo di cambiamento, di inedite progettualità, un nuovo punto di partenza, una ridefinizione del campo interpersonale o di ruolo nel gruppo sociale, ma anche minaccia della propria integrità, a volte causa di solitudine, inquietudine, sbigottimento ed emarginazione. La transizione interrompe un senso di continuità e di coerenza, a volte spaventa e intimorisce e impone necessariamente modificazioni concrete nell'esistenza delle persone, mettendo anche in causa il senso stesso della vita e l'immagine di sé.

Per accettare e affrontare il cambiamento e le paure inevitabili che l'interruzione della professione comporta, si ha bisogno di attribuire un nuovo valore alla propria condizione e dare innovative interpretazioni all'inedito scenario che si presenta davanti, e nel quale imparare ad agire ed esistere. Prioritario diviene, perciò, gestire il cambiamento con una "mappa" che orienti il proprio percorso esistenziale affinché quest'ultimo acquisti senso e significato a partire dalla definizione di concreti e fattibili obiettivi di vita, che indichino a loro volta una direzione verso cui procedere in funzione di una storia - la propria - non più nella veste di semplice comparsa.

Alla luce di questi presupposti, scrivere di sé si rivela preziosa risorsa educativa, strumento di accompagnamento al "non lavoro" che dà forma, ordine e senso a ciò che si fa e di cui si ragiona. Attraverso la scrittura si trasforma il tempo in un movimento interiore di attenzione e di ascolto di

sé e degli altri: elaborando i vissuti si coglie l'intenzionalità e il significato del vivere, si impara a gestire le paure, le perplessità e le incertezze dell'oggi e del domani. L'esperienza si riempie di valore, e perciò anche di direzione e consapevolezza.

I benefici delle pratiche autobiografiche sono quindi da ricondurre non solo alla mera espressione emotiva di pensieri e stati d'animo - in termini di sfogo catartico o liberatorio - ma più in particolare alla loro organizzazione sotto forma di narrazioni: il raccontarsi può svelare il senso della vicenda vissuta e la comprensione di sé, in un graduale cambiamento di prospettiva della propria persona e della realtà circostante.

La scrittura di sé è scrittura del proprio agire, ma anche del proprio pensare e sentire, potente dispositivo capace di elaborare l'esperienza stessa e, dunque, sviluppare a sua volta processi di conoscenza e apprendimento che mirano ad una ri-organizzazione consapevole del proprio modo di sentirsi, percepirsi e muoversi nella relazione con se stessi, gli altri, il mondo. Per sé, con gli altri e per gli altri.

## **Scrivere (e amare) perché non si vuole morire**

**Ferdinando Camon**, scrittore e critico letterario, premio Strega. Si è occupato a lungo della questione umana. Tratto dall'**Avvenire** del 3 marzo 2019 e riprodotto per gentile concessione.

**E'** stato detto che, di qualunque cosa parli, l'uomo parla sempre della propria morte. Credo si possa intendere anche così: di qualunque cosa parli, l'uomo parla sempre per vincere la propria morte. E credo che si possa allargare il concetto: qualunque cosa faccia, l'uomo la fa sempre per vincere la propria morte. Un ponte, una casa, una guerra. Anche Hitler faceva la Seconda guerra mondiale per non morire. Poi è morto proprio per quella guerra, dunque c'era un errore nel suo sistema. Per non morire, l'uomo fa figli. I figli sono una polizza per la propria immortalità. Nei figli l'uomo si sente reincarnato, e dai figli spera di essere ricordato. Vorrebbe essere ricordato in tutto: nelle cose che fa, nelle cose che pensa. Vorrebbe che i figli facessero e pensassero le stesse cose, quando lui non ci sarà più. Da qui l'importanza di esprimerle, quelle cose, lasciarle scritte, a memoria futura e possibilmente eterna.

Perché se le lasci 'dette' possono essere manipolate, adattate, in buona o in mala fede, da chi le conserva e le riferisce. Da qui insomma l'importanza del libro, o del quaderno, che è il libro in dimensione domestica. Nella famiglia, il quaderno di pensieri compilato dal padre o dal nonno è un'epopea per i figli: la carta di nobiltà, l'atto fondante della stirpe.

C'è qualcosa che imparenta il gesto del padre, che scrive un quaderno per i figli, con il gesto dello scrittore, che scrive un libro per i posteri? C'è molto: è lo stesso bisogno di vivere dopo che si sarà morti, di sopravvivere, di rinascere in chi nasce dopo, di presenziare ai momenti più importanti nella vita che vive dopo la tua.

Questo padre di cui tutti parlano adesso, morto l'altro giorno di una morte preannunciata e attesa, che ha lasciato per la figlia piccolissima un quaderno stampato, quindi un libro, in cui riunisce diciotto lettere (più una per errore), pensate per i diciotto compleanni della figlia finché diventerà maggiorenne, ha inventato un modo per essere presente anche lui, benché già morto, ai festeggiamenti della bambina-fanciulla-ragazza.

Nei compleanni lei sarà festeggiata e complimentata da tutti, parenti e amici, a turno, ma il momento più emozionante sarà quando arriverà il turno del padre-che-non-c'è-più, e sarà letta la sua lettera. La difficoltà di scrivere queste lettere consiste nello scrivere oggi, a bambina piccolissima, un testo che dovrà essere leggibile domani, quando la bambina sarà una ragazzina e poi una ragazza. È la difficoltà che incontrano tutti gli scrittori: scrivono oggi libri che dovranno essere leggibili domani.

Chi ci riesce, domani è vivo, e il suo libro pure. Chi non ci riesce, addio. Bisogna che chi legge si emozioni. E senta che l'autore è presente. Il padre Andrea Bizzotto, morto l'altro giorno, che ha scritto per la figlia piccolissima questa *Storia di un maldestro in bicicletta*, vuole che lei «non si senta abbandonata». Il libro ha questo compito. Ora che lui è morto, la madre dichiara: «Se ci fosse stato questo libro quando abbiamo saputo della malattia, avremmo avuto meno paura». Dunque, la morte fa paura, e il libro attenua la paura. Nelle malattie inguaribili, scrivere è una terapia. L'unica.



## La vita è troppo bella per averne paura

Eligio Levi, socio Nestore

**N**avigando in internet mi sono soffermato su frasi, aforismi, pensieri di uomini illustri, sul loro rapporto tra vita e paura.

Charlie Chaplin ha scritto “ la vita è meravigliosa se non se ne ha paura. Tutto quello che ci vuole è coraggio, immaginazione”.

Roberto Benigni con il suo film “ la vita è bella”, premio Oscar del 1999, ci ha dato un saggio di come la vita può essere bella e si possa vincere la paura anche nelle condizioni più drammatiche.

Venendo a noi, la vita può essere ancora bella anche per noi senior, possiamo essere ancora utili, possiamo continuare ad essere parte attiva ed

### Le nostre paure possono trasformarsi in ossessioni

importante della nostra società come lo siamo stati in passato.

Le nostre paure, i nostri comportamenti, gli stati d’animo, i modi di essere della società dove si vive possono trasformarsi in ossessioni e condizionare sistemi di vita, orientamenti politici e sociali di un paese.

Meritano qualche considerazione le ossessioni più diffuse che hanno interessato ed interessano il nostro paese, quelle che ci toccano da vicino, quelle degli over 70/75enni.

*L’ossessione della mancanza di cibo:* subito dopo la guerra (io c’ero) avevamo fame.

I nostri padri hanno fatto di tutto per garantire alle loro famiglie che questo non si ripettesse. E possiamo affermare si siano ottenuti risultati confortanti. Chi soffre la fame nel nostro paese è pressoché scomparso.

*L’ossessione dell’ignoranza:* mancava la cultura del sapere; l’istruzione media era scarsa, in molti casi limitata alle scuole elementari. Poi molti si sono resi conto che non vi possono essere limiti al sapere, che studiare, apprendere, essere sempre aggiornati era indispensabile, sempre e per qualunque età.

E’ prevalsa l’idea che si dovesse soddisfare la fame di conoscenza e che nulla poteva essere irraggiungibile per coloro che sapevano, per le persone istruite.

Sono stati fatti grandi progressi, l’analfabetismo non esiste più. La quasi totalità degli italiani ha la licenza media. Ma attenzione, si deve fare ancora molto, basti ricordare che siamo tra gli ultimi in Europa per numero di laureati.

Veniamo alle ossessioni dei nostri giorni.

*L’ossessione dell’invecchiamento:* non si accetta il fatto che gli anni passano, e che non si possono ignorare gli effetti che producono.

Sempre più persone, uomini e donne, fanno di tutto per apparire sempre giovani. E’ più utile ascoltare i sociologi che consigliano di accettare la vecchiaia senza patemi, godersi la vita, al meglio delle proprie possibilità, senza sprecare energie, tempo, denaro per cercare di fermare il tempo.

*L’ossessione della salute:* la vita media si è allungata, molte patologie sono state debellate o sono sotto controllo. Si cercano comunque rassicurazioni che, per gli anni che ci rimangono (che si spera siano ancora molti), saremo sempre adeguatamente assistiti sia da medici specializzati che da un’assistenza sociale che si occupi di noi.

*L’ossessione della solitudine:* si teme di essere emarginati, lasciati soli. Si cerca disperatamente di essere ancora utili. Il desiderio di essere ancora parte attiva della società è molto diffuso ma spesso non si sa cosa fare. In questo credo che coloro, come noi, che hanno le capacità e le esperienze necessarie, abbiano il dovere di fare quanto è possibile per soddisfare questo desiderio.

*L’ossessione della sicurezza:* aumentano le ansie, l’insicurezza, si ha paura di tutto e di tutti.

Esaminare freddamente la realtà, senza farsi condizionare da demagoghi o abili ciarlatani, convincersi che poi non è così vero che siamo circondati solo da persone che vogliono attentare alla nostra incolumità, al nostro lavoro.

Un’ultima considerazione merita il diritto alla conquista della felicità (è uno dei tre diritti fondamentali nella società contemporanea, gli altri due sono il diritto alla vita e il diritto alla libertà in tutte le sue espressioni).

Tutti gli esseri umani, evoluti, istruiti, con tanti anni di lavoro alle spalle, proprio come noi siamo, indipendentemente dalla condizione economica, sociale o culturale, vanno alla ricerca della felicità. E’ un diritto che ci portiamo dentro e per il quale siamo disposti a profondere energie, capacità, a fare sacrifici. E’ giusto, è un obiettivo che si deve avere, è umano.

Ma attenzione, la felicità deve essere sostenibile e non può diventare una ossessione.

Non può essere ottenuta sempre e comunque, ad ogni costo, con la violenza, lo sfruttamento, ignorando i diritti umani, calpestando la dignità di chi ci circonda. Non si può conquistarla, facendola pagare a qualcun altro, ma combattere per raggiungerla ricordando però che non si può vivere pensando solo ai propri interessi, solo a se stessi.

Tutti abbiamo le nostre ossessioni, chi più chi meno ma ne abbiamo tutti.

Ciò che non si può accettare è l'idea che, alla nostra età le nostre ossessioni, le nostre paure siano diventate "croniche" e quindi non si possa fare altro che abituarsi a conviverci.

Non è così, si possono e si devono combattere, vincere, cercare di considerarle inesistenti.



Non è facile, lo so, ma con la volontà, il coraggio, l'intelligenza, l'aiuto di qualcuno che ci vuole bene, possiamo farcela.

Quello che non si può e non si deve fare, è rimanere vittime della paura. Si deve credere alle proprie forze, reagire, ed essere convinti, non dimenticare ciò che disse Mandela.

## ***Paura? Sì. Essere un peso per altri***

***Oscar Castellini, socio Nestore***

**M**i capita spesso, da solo, stando seduto tranquillamente a guardare quello che mi si para di fronte, di pensare ai miei 65 anni. A quanto è stata "breve" in fondo la mia vita; non troppo ripetitiva, non troppo banale, e fors'anche non maledettamente negativa.

È vero, a quindici anni, ho rischiato di perdere le gambe dal ginocchio in giù per un incidente, ma da giovani tutto ha un altro sapore, tutto si volge su di un piano inclinato con pochi ostacoli, con pochi ristagni e tutto, o quasi, scivola via velocemente.

Quanto accaduto non si dimentica, ma l'evento si colora di altre sfumature: è la tipica visione del mondo di un adolescente.

Paura? Certo. Ma è un vano ricordo.

Dolore? Sì. Ma anche quello si dimentica col tempo, quasi fosse una rappresentazione estranea, un sogno malaugurato che ti ha lasciato, nel recondito del tuo animo, un'ombra che ogni tanto ritorna alla mente, come gli attimi dell'incidente; ed un sudore freddo mi percorre, ma poi, come è venuto, si dilegua senza troppo affanno.

La mia è un'età che ti dice che qualche tuo compagno di scuola o amico è già morto; che avresti potuto essere tu, e che tutto sommato, in fondo, si tratta solo di una questione di tempo.

Francamente la cosa non mi spaventa, né mi cagiona paura, o peggio, la mania di perseguire, come bravo scolare, tutte le raccomandazioni del caso, che siano di natura medica che di buon vivere.

Penso spesso a quello che ho sviluppato durante la mia lunga o breve esistenza; oramai troppo tardi per una correzione al percorso intrapreso o cambio di rotta. Non servirebbe più. La vita non ti concede molte possibilità e proprio per questo, guardando i miei figli, credo di non aver gettato al vento le poche opportunità (forse, un cambio di rotta, sarebbe giustificabile ancora, ma per la mia nipotina... forse per pensare a come migliorarmi di volta in volta, senza strafare, da uomo normale: un poco papà ed un poco nonno).

Certo che resti colpito di come cresce, un bambino, di come si sviluppa e pensi a come sarà da grande, chi conoscerà, a chi vorrà bene. Ma forse non è dato saperlo. Non lo saprai mai. Certo non è una mia paura, rammarico semmai; una delle tante umane occasioni perdute.

È quando penso che in fondo tutto questo bell'equilibrio, posto su di un filo di seta, si può spezzare, che mi assale un poco l'angoscia, ed è questa senza dubbio una mia genitoriale preoccupazione.

Ma quello che mi fa più paura e che puntualmente ribolle nel mio pensiero è quello di perdere la mia autosufficienza e il dover dipendere, dall'oggi al domani, da altri; mettendoli in seria difficoltà con conseguenze che lambirebbero ogni membro della famiglia ed oltre. Forse fino a minare il nostro e il loro rapporto con il resto del mondo.

Non lo sopporterei e non potrei darmi pace: questa è la mia paura più grande.

Restare incosciente lo trovo ipocrita, come quel proverbio che dice: “occhio non vede, cuore non duole”.

Per contro restare consapevole di una assoluta dipendenza mi provocherebbe un disagio tale che non riuscirei a sopportarmi.

Purtroppo conosco figli che si sono “sacrificati” per i propri genitori e lo trovo non giusto e irragionevole. E poi perché?

È questa la cosa che, oramai spesso, pensando al mio “prossimo futuro” mi si arrovella nella mente. Senza contare quelle situazioni che si possono osservare in alcuni ricoveri o ospedali. No. Non è possibile. Non potrei mai accettare una dipendenza che non farebbe altro che prolungare una parvenza di esistenza. E poi a che scopo e a che pro?

È quando “rallento” la mia attività e la mia curiosità, che mi si pone davanti questo pensiero; ed allora, forse per esorcizzarlo, ripenso alle parole di uno scrittore russo il quale diceva che “ogni uomo è nato per vivere e non per chiedere di poter vivere”.

## La riscoperta dei marciapiedi

**Antonio Mastrogiacomo, socio Nestore**

**L**a mancanza di sicurezza è l’anticamera della paura e ciascuno ne recepisce il significato in base alla sua convenienza. Ma è sicuro un paese in cui i deboli non vengano schiacciati. In cui trovarsi in difficoltà non sia colpa e non diventi un motivo di emarginazione dove tutti abbiano il diritto e la possibilità di rialzarsi. E’ sicuro il paese che non concede le opportunità solo a chi è imparentato col potere, e chi ha una idea possa esprimerla liberamente. E dove non si muoia per il freddo o la fame e dove si aiuti chi rivendica di essere aiutato, senza distinzione tra nord, sud, bianchi, neri o gialli. E’ sicuro infine il paese in cui non ci si deve difendere da soli, perché è il Paese ad essere sicuro ed in grado di tutelare la sicurezza e la tranquillità di tutti.

La riscoperta dei marciapiedi e la loro funzionalità, ai milanesi interessa quanto la riscoperta dei Navigli. Riscoprire i marciapiedi e le strisce pedonali, la loro funzione, il loro uso corretto, ma anche per favore, si renda palese, vietata e punita la maleducazione di chi ne fa un utilizzo scorretto e contro i divieti e i regolamenti. L’abuso di un bene pubblico e di fatto la violenza,

(impedendone una tranquilla e sicura percorrenza), verso tutti i cittadini deve essere vietato. Questo lo chiede l’amore che questa città riversa verso categorie di cittadini che hanno più



bisogno di tranquillità e sicurezza e quindi di maggiore protezione (anziani, bimbi e carrozzine, disabili e handicappati). Alla nostra età (terza o quarta) non si deve essere costretti (per una passeggiata) a fare un percorso accidentato e pericoloso, per evitare ciò che non viene raccolto, la sosta delle auto e delle moto (motocicli, biciclette, hoverboard, skateboard, pattini e monopattini elettrici).

Se il marciapiede è “quella parte della strada, esterna alla carreggiata, rialzata, delimitata e protetta, destinata ai pedoni”, significa che nessun veicolo, o acceleratore di andatura, ha diritto di stazionare o circolare sul marciapiede.

Io credo oggi che il rischio maggiore sia corso dagli ignari pedoni, specialmente anziani, che uscendo dalla propria abitazione o da un negozio o solo nello spostarsi, senza segnalare con opportuni strumenti direzionali, vengono sfiorati se non investiti da forsennati in bicicletta.

Tra auto e biciclette. A Milano le auto sostano e viaggiano sul marciapiede come se fosse una strada, incuranti della presenza di pedoni anziani, e dei bambini che magari in quel momento stanno uscendo di corsa dalla scuola vicina.

E sempre a Milano la sicurezza dei ciclisti è una priorità e molteplici le opere che si stanno facendo e programmando ed anche per la loro stessa sicurezza, e non credo che sia una ingiustizia obbligarli a scendere dalla bicicletta e portarla a mano quando attraversano sulle strisce pedonali. Ed è giusto chiedere loro di non usare e di non ingombrare ulteriormente il marciapiede, se pure stretto, a danno dei pedoni.

Se vogliamo considerare che un grande numero di ciclisti ha anche la patente, nella stessa persona abbiamo l’automobilista, il ciclista ed il pedone. La

mancanza di rispetto verso gli altri la si esprime con qualsiasi mezzo si usi, e si chiama ignoranza e maleducazione. Contro il popolo degli incivili servono quindi educazione civica e certezza della pena, con una maggiore presenza di controlli.

E questo chiedono i cittadini a chi ha portato la città ad un buon livello di bellezza e di vivibilità, ma si è distratto nel riconsiderare e riaffermare con misure adeguate, la sicurezza del vivere cittadino, e di mettere al centro della viabilità il pedone.

Gli ostacoli sono tanti, ne abbiamo citati alcuni, e purtroppo per gli anziani, il piacere dei due passi è rimasto solo un ricordo.

Continuiamo a far sentire le nostre voci per dire che esistiamo, e che è nell'interesse di tutta la città che vadano rispettati bisogni e dignità dei cittadini. E non dimentichiamo che la manifestazione di buon governo è anche una bella dimostrazione di accoglienza per ospiti e visitatori

## Controcorrente

*Giovanna Bellasio, socia Nestore*

**S**ono nata nel 1941 e a maggio quindi compirò 78 anni. Secondo quanto riportato da Edoardo Boncinelli (vedi articolo a pagina 13) rientro nella categoria degli anziani, quindi di quelli che hanno paure: paura delle malattie, della vecchiaia, di perdere la propria indipendenza, della solitudine e naturalmente della morte.

A dire il vero anzitutto non mi ritrovo in questa definizione: se essere anziani vuol dire essere lenti, impigriti, indifferenti o peggio impauriti dal mondo che ci circonda, ebbene non sono un'anziana e molte delle mie coetanee che frequento non lo sono. Se anziana vuol dire che mi secca che mi venga offerto il posto sul metro, allora non lo sono perché non mi offendo affatto e invece ringrazio, dato che così posso leggere e telefonare a mio agio.



Ma naturalmente anch'io ho le mie paure, come quando mi capita di incespicare o mi viene l'affanno correndo per prendere il tram. Certo ho anche paura di ammalarmi seriamente come è successo e succede continuamente a tanti amici e conoscenti che però vengono curati e combattono giornalmente con i propri malanni piccoli e grandi. Ultimamente ho anche un po' paura a causa della situazione politica e economica però non riesco ad essere totalmente pessimista e penso sempre che in qualche modo me la caverò.

L' unica vera tangibile paura la provo quando vado a sciare. Ho imparato a sciare bene soltanto dopo i 50 anni e ho sempre pensato che avrei appeso gli sci al chiodo dopo i 75, battendo così tutte le mie amiche e amici che hanno smesso prima. Però poi mi hanno regalato un nuovo paio di sci, ultramoderni i "carving" e così ho deciso di cercare di andare avanti anche per poter continuare a sciare con i nipotini del mio compagno. Ma tutte le mattine quando inizio la complicata vestizione (devo anche mettere un tutore alla gamba sinistra per via del ginocchio ballerino!) mi sorprende a pensare "ma chi me lo fa fare?".

Poi però quando mi ritrovo all'aperto sulle solite piste che ormai conosco a memoria, magari con il sole e una bella neve, riprendo coraggio e mi butto cantando, naturalmente sottovoce; sì, cantando, perché cantare mi aiuta a tenere il giusto ritmo e anche a fare bene le curve. Ma ecco che sento dietro di me il temuto sfrigolio e scricchiolio di uno snow-board e allora provo un vero terrore, altro che paura e questo pensiero mi paralizza per un istante fino a quando il temuto velocista non mi ha sorpassata.

In sostanza al momento, forse un po' vigliaccamente, cerco di non pensare troppo agli anni che mi aspettano con tutte le loro incognite e, per neutralizzarle, mi sforzo di continuare a fare, magari con più moderazione, quasi tutto quello che sono riuscita a fare fino ad oggi. Quello che per me importa è riuscire ad alzarmi ogni mattina, anche con fatica, ma serena ed avere un programma per la giornata. Poi chi vivrà vedrà!



# Ma questi siamo noi?

## Anziani? Solo dopo i 75 anni

**Edoardo Boncinelli**, genetista e autore di molti libri di divulgazione scientifica. Tratto dal **Corriere della Sera** del 30 novembre 2018 e riprodotto per gentile concessione.

“**M**eglio aggiungere la vita ai giorni, che giorni alla vita” disse a suo tempo Rita Levi Montalcini, una che di vita se ne intendeva, sia sul versante del corpo che su quello dello spirito! Eppure tutti noi vorremmo anche aggiungere giorni, e magari anni, alla nostra vita. Ma devono essere giorni buoni, cioè vissuti bene e con una certa soddisfazione. «Non importa quanto vivo, ma come vivo» disse a suo tempo quella pittima di Seneca. Per completare il quadro, citerò Cicerone: «Nessuno è tanto vecchio da non pensare di vivere ancora un anno». Ma non perdiamo tempo, perché il tempo è il presente che si va assentando.

In un mondo in cui tutti si lamentano, io vado proclamando che ho avuto una fortuna sfacciata a vivere in questa epoca. Per tanti motivi, ma anche per aver testimoniato di persona l'incredibile allungamento della nostra vita e, spesso, della nostra vita attiva. E combattiva. Come è stato certificato ieri anche dalla Società di Gerontologia e Geriatria, oggi si è ufficialmente «anziani» dai 75 anni in su, non prima.

Al tempo dei miei nonni un 70enne era «un vecchio» e uno di 65 anni era «in rassegnata attesa». Dalle nostre parti, perché in altri luoghi e in altri tempi le cose erano molto peggiori. Sappiamo ormai da qualche anno che la vita media di noi uomini si è molto allungata. Qualche numero: almeno in Occidente, abbiamo guadagnato 10 anni di vita in più negli ultimi quarant'anni e tre negli ultimi dodici, con un bonus addizionale per le signore che vivono qualche anno in più dei maschi, per un motivo che non conosciamo. In sostanza, viviamo tutti un trimestre di più per ogni anno che passa! In media ovviamente. Da qualche anno e probabilmente per qualche anno ancora. Perché? I nostri geni non sono affatto cambiati, ma la nostra vita sì: cibo migliore, più abbondante e bilanciato — nonostante tutte le geremiadi che si sentono in

giro — meno parassiti, meno germi, lavori meno massacranti, più vigilanza, più prevenzione, più medicina mirata e più cure. Insomma, ci crediate o meno, ci vogliamo più bene. Anche se, forse, cominciamo a esagerare, soprattutto col cibo.

I capisaldi di questi avanzamenti sono stati le migliori condizioni igieniche, l'introduzione degli antibiotici e una «medicina dell'età avanzata» che prima non esisteva proprio. Basta pensare alla pressione sanguigna. Moltissime persone tendenti all'ipertensione se la cavano oggi con qualche pasticchina, presa però regolarmente. Di quanto si potrà allungare ancora la vita? Dal morire non potremo esimerci, perché la capacità di morire è parte integrante della definizione di vita, ma raggiungere un secolo di vita non è probabilmente una chimera. In ogni nazione il numero dei centenari aumenta in continuazione e l'età massima raggiungibile cresce di un anno ogni



dieci. In conclusione, per le cose che ancora non avete potuto fare c'è ancora tempo. Mai dire mai! E che vita sarà? Questa è forse la domanda più importante. Vivere sì, ma vivere bene. Su questo versante i progressi sono meno clamorosi e meno oggettivabili, ma ciascuno di noi potrebbe addurre molti esempi di vispi vecchietti e ancor più di vispe vecchiette, ansiosi tutti di fare qualcosa. Così che anche la medicina più seria se n'è accorta e si parla di una ridefinizione del termine «vecchiaia». Questa non è una novità ma una consacrazione, per dire così. Invecchiamo più lentamente e in una forma migliore. Al punto che ci sono persone che hanno avuto «un brutto male» o addirittura «un male incurabile» e che sono ancora vive.



Rifletteteci. Prima non ce n'erano o ce n'erano pochissimi.

Ovviamente esistono anche lati negativi: medici e sociali. Dal punto di vista medico l'allungamento della vita ha portato alla ribalta malattie una volta più rare, come le malattie neurovegetative, i disturbi cardio-circolatori e i tumori. Vivendo più a lungo siamo più esposti a queste evenienze. In fondo è il prezzo stesso dei vantaggi che può essere sanato solo con ancora tanti progressi medici. Ma forse il problema più serio e certamente



più generale è quello sociale. Che cosa faremo fare a queste torme di «vecchietti»? Le motivazioni dei 70 anni non sono quelle dei 50 anni nè quelle dei 30 anni, ma senza motivazioni non si vive. Dobbiamo perciò riorganizzare la vita sociale nel suo complesso in modo da dare nuovo alimento vitale alle persone che affrontano una terza o quarta epoca dell'esistenza e dare un senso all'età che abbiamo guadagnato. Anche, perché no?, sul piano sentimentale.

## Aiuto, l'Italia è invasa dai vecchi

**Michele Serra**, giornalista, scrittore, autore tv e teatrale. Tratto da **L'Espresso** del 3 febbraio 2019 e riprodotto per gentile concessione.

**S**i vedono ovunque, il Paese ne è pieno. Secondo i grillini vengono da un altro pianeta. Per i leghisti sono extracomunitari.

**Chi li ha fatti entrare?** Come è stata possibile una simile invasione senza che nessun governo, di destra o di sinistra, lanciasse un grido di allarme e corresse ai ripari? Non c'è statistica che non lo confermi: ormai siamo un paese invaso. Sono dappertutto! Come esci dal portone di casa ne incontri uno, se va bene. Se va male ne vedi tre, dieci, venti. E si comportano come se fossero a casa loro. Non solo ingombrano il passaggio, ma pretendono la precedenza, il posto a sedere, lo sconto al cinema e sui treni. E' in atto la più radicale sostituzione etnica nella storia umana: l'Italia è invasa dai vecchi.

**La provenienza.** Molto controversa l'origine del fenomeno. Qualcuno (per esempio il deputato grillino Di Carlotta) sostiene la provenienza aliena dei vecchi: sarebbero smaterializzati dal pianeta d'origine, Geroz, e rimaterializzati in Italia in luoghi precisi, come le panchine, i lavori in corso, i bar con uso di carte da gioco, i Consigli di amministrazione delle banche, nei quali l'età media è 86 anni. Altri sostengono la matrice certamente extraeuropea dei vecchi, che sarebbe comprovata da tratti somatici (rugosità della pelle, palpebre cadenti, colorito pallido) molto differenti dal tipo antropologico oggi largamente egemone in occidente: giovane maschio tatuato e dai modi volgari, giovane femmina rifatta e dai modi volgari. Infine, alcuni scienziati certificano che i vecchi altri non sarebbero che i giovani italiani di qualche anno fa, ma la tesi appare così strampalata da ottenere poco credito perfino sul web.

**Le polemiche.** La tradizionale invettiva contro i buonisti, "perché non te li prendi a casa tua?" in questo caso perde molta della propria forza polemica: quasi ogni casa italiana ne ospita già almeno un paio. Per giunta nella maggior parte dei casi i vecchi non sono affatto ospiti, ma padroni di casa, e sono loro a dare alloggio a italiani non autosufficienti, più giovani di loro, al cui mantenimento provvedono con parte dei loro risparmi. Questo aspetto della questione viene considerato particolarmente subdolo e pericoloso dal governo sovranista: "Da dove provengono le rimesse economiche dei vecchi? Forse dal piano di sostituzione etnica finanziato da Soros?" La deputata grillina Di Gustavo chiede chiarimenti: "Quale organizzazione si nasconde dietro l'acronimo Soros?" Gli fa eco il collega Di Cecilia: "Soros non è un acronimo, è un miliardario ebreo".

**I precedenti.** La politica di respingimento dei vecchi fa parte del nostro governo, patriottico e pieno di impeto giovanile, e ha comunque un significativo precedente nella parola d'ordine "rottamazione" del precedente premier, Matteo Renzi. Una forma di pulizia etnica che si è rivelata controproducente: i circoli ARCI pieni di decrepiti giocatori di tresette sono ancora al loro posto, Renzi no. Questo dovrebbe mettere in guardia chiunque si illuda di risolvere il problema dei vecchi con le maniere forti.

# Vita associativa

## In memoria del professor Cesa Bianchi

**L'arte di invecchiare** è il titolo del convegno che Associazione Nestore e ARIPT ForP (Associazione Ricerche Interdisciplinari di Psicologia del Turismo – Formazione Ricerca Progettualità) hanno organizzato giovedì 7 marzo presso la Società Umanitaria, in ricordo del professor Marcello Cesa Bianchi - a lungo direttore dell'Istituto di Psicologia della Facoltà di Medicina dell'Università degli Studi di Milano - che dal 2002 al 2018, anno della sua scomparsa, ha fatto ininterrottamente parte del Comitato Scientifico Nestore, partecipando e accompagnando il percorso di sviluppo e crescita dell'Associazione.

Professore emerito, insigne studioso e caposcuola, antesignano degli studi sull'invecchiamento fin dagli anni '50, il Professore (il Maestro, come lo chiamano ancora oggi i suoi numerosi allievi) ha lasciato contributi innovativi e di grande spessore su innumerevoli temi connessi all'invecchiamento, che sono stati affrontati nel corso della giornata, come specificato nel programma qui sotto.

Dopo i saluti di rito dell'Umanitaria e dell'Associazione Nestore, le relazioni sui vari temi si sono susseguite con il coordinamento di Alberto Martinelli, professore emerito dell'Università degli Studi di Milano, fino alla tavola rotonda conclusiva tenuta dai professori Antonietta Albanese, Carla Facchini (vicepresidente Nestore) Sergio Tramma e dal dottor Francesco Della Croce (componenti del Comitato Scientifico dell'Associazione Nestore), che ha affrontato i temi della specificità dell'invecchiare e della rilevanza di una lettura interdisciplinare dell'invecchiamento.



### **“Marcello Cesa Bianchi: il MAESTRO”**

Prof. Guglielmo Gulotta, già Università di Torino, presidente ARIPT-FoRP

### **“Invecchiamento e creatività”**

Dr. Giovanni Cesa Bianchi, Università degli studi di Milano;  
Prof. Carlo Cristini, Università degli studi di Brescia.

### **“Invecchiare con i giovani”**

Prof.ssa Antonietta Albanese, già Università degli studi di Milano, vice presidente ARIPT-FoRP e Comitato scientifico Nestore;

Dr.ssa Elena Bocci, Università La Sapienza-Roma e Direttivo ARIPT-FoRP.

### **“Invecchiare con i bambini ed i ragazzi”**

#### **L'esperienza del gruppo intergenerazionale Nestore**

Roberto Brambati e Claudia Alemani dell'Associazione Nestore

### **“Le autobiografie dei nonni per le generazioni future”**

#### **Ricerche storico-autobiografiche di un invecchiamento attivo**

Prof.ssa Paola Cavallero, già Università degli studi di Firenze e Direttivo ARIPT-FoRP

### **“Turismi, generazioni, Società: ricerche interdisciplinari sulle orme del Maestro”**

Prof.ssa Roberta Maeran, Università di Padova, responsabile scientifica della Rivista ARIPT-FoRP “Psicologia e Turismo”, Padova University Press

### **“Una lettura interdisciplinare dell'invecchiamento”, tavola rotonda con:**

Antonietta Albanese (psicologa), Carla Facchini (sociologa), Sergio Tramma (pedagogista), Francesco della Croce (medico) Comitato scientifico dell'Associazione Nestore.

## Programmi formativi in corso

### **L'intelligenza delle emozioni - 3 incontri**

*A cosa servono le emozioni? Possiamo imparare ad utilizzarle positivamente?*

La prima edizione si è svolta nei giorni 15, 19 e 25 ottobre 2018

Seconda edizione: maggio 2019

Docenti: *Giorgio Gorli e Maria Rosa Del Buono*, consulenti e formatori, Associazione Nestore

### **Imparare dal corpo - 3 incontri**

*Il corpo ci può aiutare a prendere consapevolezza di noi stessi?*

La prima edizione si è svolta nei giorni 30 novembre, 10 e 14 dicembre 2018

Seconda edizione: aprile 2019

Docente: *Laura Perego*, psicologa e psicoterapeuta

**Incontri sulla fantascienza** *Riflessioni sullo spunto di letture di racconti, guidate da Nino Salomone, docente di sociologia, Università Milano Bicocca*

Quindicinalmente il martedì alle 14.30, a partire dal 19 febbraio.

## Il piacere di incontrarci

*Jenny Barbieri – socia e consigliera Nestore*

Questi incontri mensili rappresentano un'occasione culturale valida e arricchente, perché, attraverso l'apporto di esperti esterni, si può cogliere la realtà, riflettere sui cambiamenti, sulle trasformazioni, sulle metamorfosi della propria esistenza e sullo scenario che ci circonda. Sono anche un vero stimolo per il nostro pensiero. A questi incontri partecipano tante persone come noi, interessate a riflettere, ad ascoltare, e con le quali possiamo confrontarci e scambiare le nostre opinioni in tutta libertà.

Dopo l'incontro del 31 gennaio dedicato al ricordo della Shoah, nel mese di febbraio abbiamo parlato di **"Cambiamenti economici e impatto sulla nostra vita"**. Roberto Artoni, Professore Emerito di Scienza delle Finanze – Università Bocconi (Milano) e Antonio Maria Chiesi, Professore di Sociologia – Università degli Studi (Milano), coordinati da Francesca Milano, giornalista de *Il Sole24ORE*, ci hanno accompagnato lungo i sentieri del futuro. La globalizzazione e il progresso tecnologico sono fonte di opportunità e

sfide, speranze e paure. Anche se i fatti dimostrano che l'economia, le imprese e i cittadini continuano a trarre immensi vantaggi dalla globalizzazione, questi vantaggi non sono né automatici né equamente ripartiti fra le regioni. Tra gli aspetti positivi della globalizzazione vanno annoverati la velocità delle comunicazioni e della circolazione di informazioni, l'opportunità di crescita economica per nazioni a lungo rimaste ai margini dello sviluppo economico mondiale, la contrazione della distanza spazio-temporale e la riduzione dei costi per l'utente finale grazie all'incremento della concorrenza su scala planetaria. Gli aspetti negativi si possono ravvisare nel degrado ambientale, nel rischio dell'aumento delle disparità sociali, nella perdita delle identità locali, nella riduzione della sovranità nazionale e dell'autonomia delle economie locali, ed anche nella diminuzione della privacy. Il processo non si svolgerà senza intoppi, ma è inarrestabile e non può essere invertito. Ora si tratta di vedere se sapremo gestire efficacemente i cambiamenti e queste trasformazioni che hanno un notevole impatto sulla nostra vita e sul nostro futuro.

Molto diverso, ma di grande impatto, il tema scelto per l'incontro di giovedì 21 marzo dedicato alle donne, in un periodo particolare del loro

sviluppo sociale: **“Ragazze nel ‘68”**. Sono passati cinquant’anni dal 1968, un anno che ha rivoluzionato l’immaginario comune, i valori e i comportamenti di un’intera generazione di giovani e soprattutto delle donne. Figlie del ‘68 sono le manifestazioni contro la guerra in Vietnam, le lotte operaie, i moti studenteschi, la sessualità libera e il femminismo. Più che una data, possiamo considerarlo un vero e proprio fenomeno socio-culturale che ha segnato e dato maggior voce anche alle generazioni successive. Basti pensare che alcune delle libertà di cui godiamo oggi sono merito dei sessantottini e delle loro lotte, partite dall’Università di Berkeley come ribellione alla guerra del Vietnam e a favore dei diritti civili. Al di là dei risultati e dei fallimenti, il ‘68 ha rappresentato, soprattutto per le donne, una cesura fra il prima e il dopo.

Ne hanno dato testimonianza Carmen Leccardi, professoressa ordinaria di Sociologia della Cultura, Università degli Studi di Milano-Bicocca, Franca Fossati Bellani, pediatra oncologa, Maria Grazia



Longoni, giornalista, Casa delle Donne di Milano; Marina Piazza, sociologa; con il coordinamento di Franco Vanni, giornalista di “La Repubblica”. “Con il ‘68 è tutto cambiato - ci hanno detto - e si sono modificati i rapporti di potere: quello genitoriale e quelli con la famiglia, con la chiesa tradizionale, con l’autorità accademica e con i metodi gerarchici e passivi di apprendimento. C’era l’idea di far parte di qualcosa di grande. E’ stata soprattutto una rivoluzione culturale che ha contribuito alla nascita del movimento femminista, esploso in Italia solo a partire dagli anni ‘70. E, anche se non tutto è cambiato, ricordiamoci che molte conquiste sono figlie del ‘68 come l’autunno caldo, la battaglia per il divorzio, la legge sull’aborto, la legislazione della famiglia e la parità tra uomo e donna. Un fenomeno socio-culturale che ha

mobilitato un’intera generazione e segnato le generazioni successive”.

Il prossimo incontro avrà luogo giovedì 9 maggio sul tema **“Cambiamenti climatici e riflessi sul nostro futuro”**, fondamentale e al centro dell’opinione pubblica mondiale. Come sempre vi parteciperanno studiosi, scienziati ed esperti di rilievo. Non vi anticipiamo nulla ma...SAVE THE DATE! Vi aspettiamo.

## **Indifferenza: dalle leggi razziali ai campi di sterminio**

*Fiorella Nahum, Comitato Scientifico Nestore*

**P**untuale come ogni anno, il 31 gennaio l’Associazione Nestore assieme all’Umanitaria ha voluto dedicare il primo Momento di Approfondimento del 2019 al ricordo della Shoah. Quest’anno, in modo speciale, in quanto abbiamo scelto di parlare delle leggi razziali italiane, emanate nel 1938, in coincidenza con l’ottantesimo anniversario, che scadeva appunto nel 2018. Perché dopo le numerose cerimonie, dibattiti, scritti, incontri televisivi nell’arco di tutto l’anno, abbiamo voluto ancora una volta concentrarci su un tema così doloroso che ha dato l’avvio alla legittimazione dell’antisemitismo nell’Italia

fascista e alla persecuzione degli ebrei, sfociata nei campi di sterminio?

La parola chiave per noi è stata “indifferenza”, quell’indifferenza che all’inizio, ha guidato l’opinione degli italiani a sottovalutare, non registrare, dimenticare come un fastidioso rumore di sottofondo i piccoli e poi sempre più grandi eventi che si stavano moltiplicando nel nostro Paese con conseguenze drammatiche.

Ci eravamo proposti lo scopo di informare una volta di più su ciò che è stato, partendo dal presupposto che ripercorrere la storia in modo corretto e documentato è un arricchimento e un’opportunità per vivere meglio e in modo più partecipe quanto accade oggi. Viviamo tutti in relazione con gli altri (i nostri amici, il nostro prossimo, la società che ci circonda, il mondo) che



in parte ci determinano, e l'informazione aiuta a continuare ad apprendere e, soprattutto, a non diventare vecchi e obsoleti. In questo senso la gravità e l'unicità del binomio leggi razziali/shoah, come si è verificata nel ventesimo secolo, non è stata ancora da tutti pienamente capita ed elaborata a fondo a livello conoscitivo, emotivo e razionale ed è uno strumento ineliminabile per contribuire a formare una generazione più attenta e sensibile, più capace di leggere e reagire con equilibrio e umanità ai segnali dell'ambiente.

Infatti riflettere sull'oggi ricordando il passato stimola a chi ha la nostra età maggiori consapevolezze sulle nostre responsabilità verso il futuro e le nuove generazioni: oggi la società sembra disorientata e inquieta ed esprime in modo sempre più frequente e diffuso pulsioni ed episodi di razzismo e antisemitismo che si manifestano ovunque nei più diversi settori. A questo ci si abitua purtroppo sempre più spesso con crescente indifferenza: le nostre reazioni rischiano di diventare più rade e flebili, mentre crescono la tolleranza e l'indulgenza verso linguaggi, episodi di crudeltà e inciviltà che pur non ci sentiamo di condividere. Mai come oggi è importante prenderne coscienza attraverso lo studio del passato, perché il non farlo rischia di portarci alla sordità e all'acquiescenza. Si inizia da un episodio piccolo e insignificante, che ha conseguenze limitate, si confida "nell'innata bontà dell'uomo" come diceva Anna Frank, e si continua con noia, con insofferenza, fino a voltare la testa dall'altra parte per non vedere, non sentire, non sapere. Fino a quando non riusciamo più a capire né a controllare niente.

Queste sono state le linee guida del nostro panel composto da uno storico (Emanuele Edallo), un filosofo (Mino Chamla), una sopravvissuta (Esther Misul) e un giornalista (Davide Romano). Con l'introduzione in video di alcune considerazioni generali sull'antisemitismo, espresse per noi da Maurizio Molinari, direttore de La Stampa.

Numeroso il pubblico, provocatorie e vivaci le domande.

## **Nestore Cafè** **Un bilancio dell'ultimo anno**

**Giovanna Bassi, Luigi Bassi, Marco Cirimele, Mara De Barbieri, Anita Faraci, Anna Moretti, Tina Rivolta, Alberto Tenconi, animatori Gruppo Nestore Cafè**

**S**ono passati cinque anni dal primo incontro di Nestore Cafè, il 4 marzo 2014. Un bel traguardo per un piccolo gruppo di persone, diciamo di adulti che hanno, chi più chi meno, superato l'età della pensione, che si sono conosciuti ai corsi base di Nestore, cui è piaciuto stare insieme e condividere anche con altri problemi e piaceri degli anni nuovi che stiamo vivendo. Obiettivo del progetto offerto ai soci: incontrarci per momenti di riflessione e di svago, confrontarci su temi che riguardano non la nostra età ma il nostro stare al mondo come persone attente e curiose, con quel sentimento di "leggerezza" che ci ha ben insegnato Laura Campanello, una delle prime, graditissime, invitate ai nostri incontri mensili del lunedì in via Marsala.

Ci permettiamo quindi di fare un breve excursus sul contenuto dei nostri incontri, con un *focus* su quelli dell'ultimo anno. Ferma restando la finalità di dare per prima cosa, nella sede dei nostri incontri, spazio e visibilità ad attività, corsi e iniziative di Nestore, abbiamo ogni volta cercato di invitare ospiti in grado di trasmettere, sollecitare, rispondere, essere coinvolti e coinvolgere i soci presenti, su temi di interesse:

- temi legati al *tempo libero*: abbiamo parlato nel tempo di cinema, teatro, libri... Nel marzo 2018 Mariana Marengi, coraggiosa libraia indipendente dalle parti di via Padova, ci ha coinvolto addirittura in una "sessione di biblioterapia"
- temi legati agli *interessi sull'arte* che ci sono in ciascuno di noi: a maggio 2018 Nadia Nespoli, pittrice, ci ha invitato a letture "oltre il quadro" di importanti artisti contemporanei, e a gennaio 2018 e febbraio 2019 l'esperto di musica Gianni Del Savio ci ha fatto proprio "ascoltare", narrandone gli interpreti, la musica nera, blues, gospel, soul, da New Orleans a Chicago negli anni '90



- temi legati alla *storia*, un argomento che sappiamo particolarmente coinvolgente soprattutto se riguarda la storia di Milano. Ancora ricordiamo la rigorosa ma divertente “lettura scenica” di Davide Verrazzano che ha



ripercorso le vicende degli Sforza a Milano, e poi gli aneddoti su storie e monumenti di Milano di Bruno Pellegrino e, recentemente, a ottobre 2018 il “foto racconto” di Riccardo Tamaro sugli Antichi Borghi di Milano, affascinanti testimonianze architettoniche e urbanistiche delle periferie milanesi, oggi per lo più in grave stato di abbandono. Ed è stata una bella lezione di storia anche l’intervento del socio Nestore e studioso di storia Oscar Castellini, “Quattro parole sulla Grande Guerra e non solo” che in occasione del centenario della vittoria ci ha parlato di battaglie ma anche di uomini e donne, di onore e gloria ma anche di sofferenze e privazioni in trincea e negli ospedali di guerra attraverso i racconti di chi la guerra l’aveva vissuta

- temi indirizzati a suscitare la *curiosità* di molti, e ne citiamo almeno tre, recenti, che hanno consentito una forte interazione e partecipazione con i presenti: a febbraio 2019 il nostro socio Marco Ferraguti, esperto dell’evoluzionismo darwiniano, ci ha invitato a porci la domanda “Perché sono i pavoni maschi ad avere quelle belle ruote colorate, e non le femmine?” (la risposta, ci ha spiegato, sta naturalmente nella selezione sessuale, la competizione per assicurarsi più femmine e quindi una maggiore diffusione dei propri geni); ad aprile 2018 Stefano Zanuso ci ha posto un’altra curiosa domanda: “c’è un nesso tra la nostra vita di tutti i giorni e l’inconsapevole predisposizione agli errori e ai possibili incidenti durante la guida?” La risposta, fornita dalla psicologa Claudia Fabris, è stata positiva, mettendo così fortemente in gioco i nostri comportamenti; infine la antropologa Piera Herrmann, a gennaio 2019, ci ha posto un altro interrogativo, “Ma come sta la nostra bella

lingua italiana? piccola esercitazione collettiva per fare insieme una importante riflessione su dove stiamo andando” invitandoci a mettere in gioco le nostre esperienze e a riportarle per iscritto, fino a farci scoprire che gran parte del nostro vocabolario deriva non solo dal greco e dal latino, ma anche da altre culture lontane da noi nel tempo e nello spazio, e che il nostro linguaggio è quindi meticcio.

Molto apprezzate poi le uscite organizzate dal gruppo Cultura e Tempo Libero per visitare luoghi insoliti. Tra le altre ricordiamo solo le più recenti in ordine cronologico: la Chiesa di San Cristoforo sul naviglio Grande, la Galleria Campari (vedi di seguito il resoconto del socio Roberto Brambati) e la visita guidata alla mostra sul “Romanticismo” alle Gallerie d’Italia

Da ultimo ricordiamo che prosegue con successo il lavoro del Gruppo Letture condivise, che una volta al mese si confronta su un libro scelto di comune accordo.

Insomma un bilancio positivo, che ci spinge ad impegnarci per proseguire sulla strada intrapresa, alla ricerca di nuovi stimoli, che speriamo continuino a suscitare l’interesse dei partecipanti alle nostre iniziative.

## Un pomeriggio “Red Passion”

**Roberto Brambati, socio Nestore**

**A** fine novembre 2018, Nestore Café ha proposto un pomeriggio a Sesto San Giovanni in visita alla Galleria Campari, una realtà industriale storicamente molto legata al territorio, che ha sviluppato, nei decenni della sua vita, una forte alleanza tra il mondo dei liquori e quello dell’arte e della cultura in generale. Le pubblicità del Bitter Campari e dell’innovativo



Passato e futuro nella facciata della sede Campari

Campari Soda sono tuttora nella memoria e negli occhi di molti di noi, ed hanno rappresentato delle pietre miliari per il mondo della pubblicità, della televisione (alcuni memorabili Caroselli...) e della nostra società.

Nello smisurato atrio della nuova costruzione, progettata dall'archistar ticinese Mario Botta e inaugurata nel 2009, siamo stati accolti da un impiegato di lunga data dell'azienda che, dopo essersi occupato e appassionato dell'archivio aziendale, oggi dedica parte del suo tempo ad accompagnare i visitatori nel sorprendente museo della Galleria Campari. Con ricchezza di particolari e di aneddoti, ci ha mostrato, oltre ad una sterminata serie di prodotti e oggetti di merchandising dell'azienda, moltissimi originali delle opere di artisti che, dagli anni '20 ai '90 del secolo passato, sono stati un fattore determinante per la creazione dell'immagine dei prodotti Campari: Marcello Dudovich, Fortunato Depero, Guido Crepax, Ugo Nespolo, e tanti altri. L'esposizione è arricchita da molti spezzoni di Caroselli (Walter Chiari, Paolo Poli, cantanti e attori degli anni '60) e di interviste (Bruno Munari su tutti) che evidenziano quanto la Campari abbia contribuito alla notorietà di molti personaggi, oltre a quella dei suoi prodotti!

Oltre alla storia dell'edificio, che abbina la parte storica prospiciente il vialone che collega Milano a Monza con le strabilianti strutture di Botta che incombono alle sue spalle e ne circondano il retrostante giardino, il nostro cicerone ha percorso un secolo di storia della Campari e dei suoi proprietari: difficile, però, mantenere compatto e attento il nostro gruppo, perché gli stimoli visivi e sonori che ci circondano, invitano prima o poi a staccarsi e seguire un proprio percorso di visita.

E' stato quasi commovente, almeno per me, incontrare alcuni oggetti la cui memoria era rimasta in un angolo del mio cervello ed è saltata fuori tenera e inaspettata... Uno fra tutti: il sostegno presente su molti tram negli anni '50 che, tramite una maniglia a molla, comandava uno scatto che mostrava in una finestrella diverse scritte pubblicitarie Campari in sequenza!

Un'uscita molto apprezzata, ad un "monumento" milanese che sicuramente necessita di una seconda visita, più approfondita.



Gli storici sostegni dei tram di Milano

## Natale 2018

*Giovanna Bellasio, socia Nestore*

**Q**uest'anno ci sono state due novità: anzitutto la festa è stata organizzata di venerdì e non, come al solito, di giovedì e poi abbiamo deciso di fare una tombola. Avevamo stampato un bel po' di cartelle per i partecipanti, che hanno gradito la novità ludica.

Naturalmente abbiamo preparato i vari premi, soprattutto libri incartati con cura come doni natalizi.

Tutti i partecipanti, ansiosi di scalare dall'ambo, al terno, poi alla quaterna, alla cinquina e infine ad una ricca sequenza di tombole, hanno seguito attentamente la dichiarazione dei numeri che uscivano dal sacchetto, arricchita e resa più divertente dai simboli della Smorfia, cioè la tombola napoletana. I premi sono andati tutti esauriti e qualcuno, compresa la sottoscritta, è rimasto purtroppo a bocca asciutta.

Infine, tutti hanno "assalito" e molto gradito il buffet, come sempre allestito con l'aiuto di vari soci, così come le decorazioni della sala Facchinetti; i dolci preparati da tanti volenterosi sono stati assai apprezzati, mentre i presenti si scambiavano gli auguri, i brindisi e gli aggiornamenti sulle vicende dell'Associazione e delle vite di ognuno.

## **SAVE THE DATE**

*L'Assemblea ordinaria annuale  
dei soci Nestore si terrà*

***martedì 16 aprile 2019***

***alle ore 9.30***

*presso la*

***Sala D'Ars della Società Umanitaria***

*Nel corso dell'Assemblea  
si rinnoveranno le cariche sociali  
per il triennio 2019-2021.*





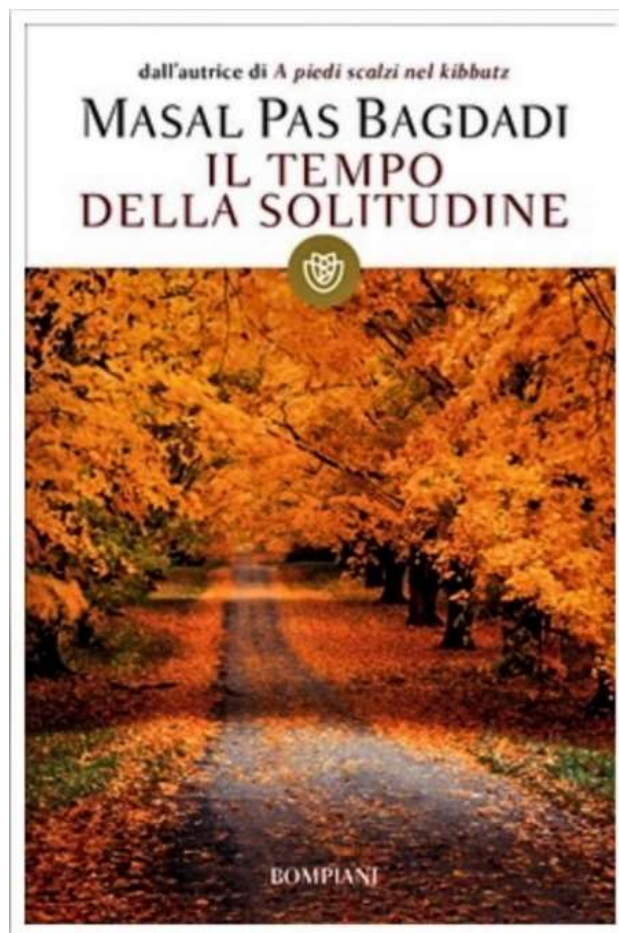
# Visti, sfogliati, letti

## Il tempo della solitudine

di Masal Pas Bagdadi – Ed. Bompiani, 2017, pp.140

“**L**a casa è il luogo simbolo di non solitudine ed è lì che si ritrova se stessi e si sconfigge la solitudine che ci attanaglia. La porta della casa è sempre aperta, ma non sempre è facile entrare”. Con questa poetica citazione Masal Pas Bagdadi ci introduce nella trama di questo piccolo libro e ci racconta i frammenti di vita e i ricordi degli ospiti di una casa di riposo speciale, già avanti con gli anni, ma ancora ricchi di umanità e di humour, malgrado le stranezze e le menomazioni delle malattie. La memoria degli affetti, l’attesa di una parola buona, l’abbraccio di una persona cara sono le cose che li sostengono. E più in generale danno a chiunque la forza necessaria per andare avanti in momenti di fragilità, consentendo di uscire dalla solitudine.

L’autrice, psicoterapeuta e scrittrice, originaria di Damasco da cui fugge a soli 5 anni di età per le persecuzioni antisemite, rifugiandosi con la famiglia nella Palestina di allora, poi approdata in Italia, dove vive tuttora, dopo gli anni formativi trascorsi in kibbutz, ci racconta con sensibilità e delicatezza le storie degli ospiti della casa di riposo. Masal trascorre oltre un anno fra loro come volontaria e osservatrice attenta della vita quotidiana di una popolazione anziana del tutto particolare, raccogliendo le loro confidenze spontanee, le loro divagazioni, le loro paure e i loro ricordi ormai lontani. Attraverso il racconto di questo mondo, spesso tenuto in disparte e dimenticato, viviamo con lei senza drammatizzazione la ricchezza nascosta dei



personaggi, il loro calore umano, il loro bisogno di comunicare ed essere ascoltati con attenzione. Il tempo della solitudine è un libro e al tempo stesso **un percorso di conoscenza, affettuoso e onesto che fa riflettere non solo sul piccolo mondo della casa di riposo ma più in generale sull’esistenza di tutti noi**, giovani e meno giovani

(a cura di Fiorella Nahm)

## Discorsi per il Natale

Adriano Olivetti - Edizioni di Comunità, 2017, pp.55



Il libro proposto è un libriccino minuto, di ben poche pagine, ma di grande spessore umano e di grande fede nelle proprie capacità e viva partecipazione.

E poi chi l'ha detto che un capolavoro debba avere più di mille pagine?

Verga e Pavese insegnano che "grandi" racconti possono essere anche dei piccoli racconti, brevi quanto massivi in quello che descrivono.

Il libriccino in questione – di sole 55 pagine – racchiude tre discorsi che Adriano Olivetti fece alla vigilia di Natale e di Capodanno tra il 1949 e il 1957.

Sono bellissimi, di vivissima umanità; frutto di un uomo che (fino in ultimo) in tutta la sua vita ha creduto fermamente in quello che faceva, nelle proprie maestranze e nella sua politica di imprenditore. Un capitano d'industria consapevole di dover convivere con una classe politica incapace e ipocrita, che preferiva avere a che fare con situazioni e persone opache piuttosto che avere a che fare con "sognatori", che ogni giorno erano in grado di stupire e di stupirsi per i risultati che ottenevano.

Lo consiglio a tutti, perché il suo messaggio è universale - *a tutto il mondo* - paradigma di quella imprenditorialità - forse del tutto scomparsa - che pur facendo i conti con il "vorace" mercato, trova, nella sua tradizione culturale (e forse anche religiosa) i modi ed i termini per non dimenticare

la realtà del mondo ed il disagio che gravita attorno ad esso.

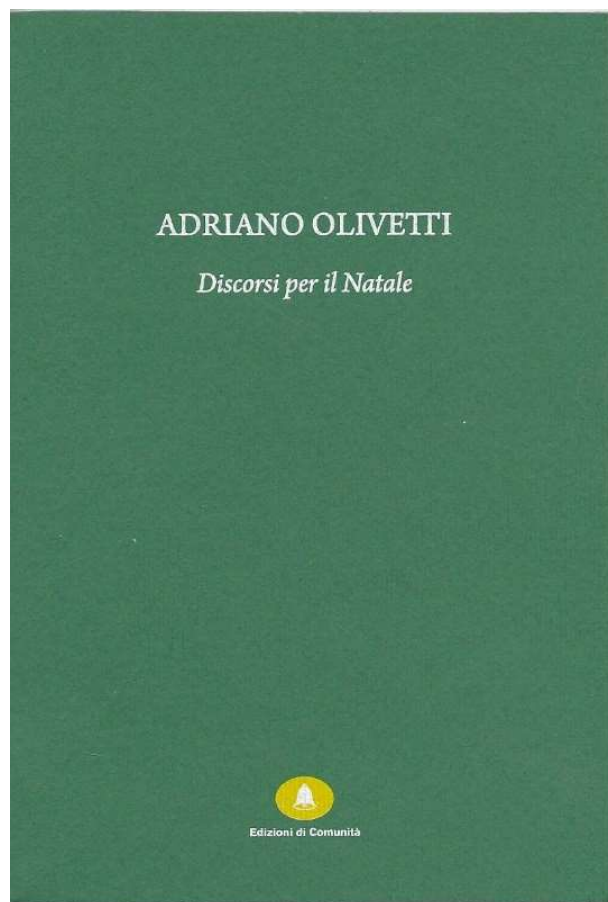
Sappiamo poi come sia finita la sua "avventura", che sviluppo ha avuto la Olivetti dopo la morte di Adriano, messa in mano al Gruppo di Intervento (Valletta, Cuccia, Leopoldo Pirelli), "svenduta" ai concorrenti statunitensi, che con problemi di bilancio, perderà, purtroppo, la sua spinta propulsiva di un innovativo sviluppo tecnologico del tutto italiano.

*"...E voglio anche ricordare come in questa fabbrica, in questi anni, non abbiamo mai chiesto a nessuno a quale fede religiosa credesse, in quale partito militasse o ancora da quale regione d'Italia egli e la sua famiglia provenissero..."*

*"E questa duplice lotta nel campo materiale e nella sfera spirituale – per questa fabbrica che amiamo – è l'impegno più alto e la ragione stessa della mia vita.*

*La luce della verità, usava dirmi mio padre, risplende soltanto negli atti, non nelle parole."*

(a cura di O.Castellini)





## **TI AUGURO TEMPO**

*di Elli Michler (1923-2014) - poetessa tedesca*



*Non ti auguro un dono qualsiasi,  
ti auguro soltanto quello che i più non hanno.  
Ti auguro tempo, per divertirti e per ridere;  
se lo impiegherai bene, potrai ricavarne qualcosa.  
Ti auguro tempo, per il tuo fare e il tuo pensare, non  
solo per te stesso, ma anche per donarlo agli altri.  
ti auguro tempo, non per affrettarti a correre,  
ma tempo per essere contento.  
Ti auguro tempo non soltanto per trascorrerlo  
ti auguro tempo perché te ne resti:  
tempo per stupirti e tempo per fidarti  
e non soltanto per guardarlo sull'orologio.  
Ti auguro tempo per toccare le stelle  
e tempo per crescere, per maturare.  
Ti auguro tempo per sperare nuovamente e per amare.  
Non ha più senso rimandare.  
Ti auguro tempo per trovare te stesso,  
per vivere ogni tuo giorno, ogni tua ora come un dono.  
Ti auguro tempo anche per perdonare.  
Ti auguro di avere tempo,  
tempo per la vita*



Via Daverio 7 – 20122 Milano - Tel. 3515341530  
[www.associazionenestore.eu](http://www.associazionenestore.eu) - [nestore@associazionenestore.eu](mailto:nestore@associazionenestore.eu)