



amalia

Raccontami una storia

Progetto intergenerazionale di storytelling sociale

1° Edizione 2020 / 2021



amalia

Amalia è un servizio gratuito dell'**Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina**, gestito da **Televita Spa** dal 1997.

Ha la finalità di contrastare l'isolamento sociale delle persone anziane, promuovendone l'integrazione e la socializzazione tramite un monitoraggio telefonico costante e la messa in rete con i Servizi e le opportunità territoriali.

Amalia si è evoluto negli anni perché è cambiato il contesto, sia istituzionale che dei bisogni espressi dalla popolazione.

Le prestazioni storiche sono state integrate con nuove attività di prevenzione e promozione del benessere e della salute -eventi di socializzazione, corsi motori, follow up di persone dimesse dalle strutture sanitarie- e nuovi strumenti, come il sito web www.chiamamalia.it, a disposizione degli anziani della provincia di Trieste per conoscere l'offerta territoriale di servizi, risorse ed opportunità.



CHIAMA *amalia*



www.chiamamalia.it · facebook.com/chiamamalia



Amalia è un servizio gratuito dell'Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina



comune di trieste

Realizzato con la partecipazione del Comune di Trieste



Servizio gestito da Televita Spa

Il passaggio da una società moderna ad una società postmoderna ha evidenziato la necessità di usufruire di nuove forme di comunicazione, informazione e supporto.

Sempre più i cittadini affinano le loro conoscenze nei diversi campi e richiedono alle istituzioni prestazioni ed attività sin pochi anni fa impensabili da erogare.

In questo difficile processo di transizione dello Stato sociale, è fondamentale che le istituzioni pubbliche e private si affianchino ai cittadini e ben delinea questo concetto il sociologo Achille Ardigò *"le famiglie in genere non si ritirano ma fanno fronte anche se caricate di un peso assistenziale superiore alla norma, va anche detto che famiglie con problemi non si possono lasciare sole ... specie al crescere della dimensione e complessità della realtà urbana"*.

Le costanti trasformazioni sociali, giuridiche e professionali che si sono susseguite in tema socio - sanitario hanno portato a chiederci se gli attori che operano quotidianamente in questo settore sono preparati ad affrontare le nuove dinamiche e i nuovi scenari di salute e di supporto alle famiglie e agli anziani spesso sempre più soli ed isolati.

La crisi del *welfare state* ha determinato il trasferimento delle politiche sociali dallo Stato ad un'altra società del benessere che deve porre massima attenzione ai diritti e alle responsabilità dei singoli.

Anche il concetto di malattia e di salute è cambiato, quindi, anche l'assistenza sanitaria e sociale si è dovuta trasformare,

con non poche difficoltà, tarandosi su queste nuove esigenze e peculiarità, dove l'isolamento sociale determina esso stesso malattia.

Sempre più l'attenzione deve essere rivolta in modo analogico all'intero gruppo familiare, gruppo formato da diverse persone che in ogni caso interagiscono tra loro adottando stili di vita simili o persino dicotomici, manifestando bisogni di salute comuni o individuali. In tutte queste diversità le istituzioni devono garantire una risposta ai bisogni attuali o potenziali, manifesti o latenti che possono insorgere soprattutto nelle persone più fragili.

È da queste premesse di reinserimento dei nostri anziani nella rete comunitaria e sociale, valorizzando le loro esperienze, vissuti, testimonianze ed emozioni che nasce l'idea di "Raccontami una storia".

Ringrazio personalmente la grande famiglia di **Televita** sempre attenta ai nostri anziani e che da sempre si reinventa per garantire nuove opportunità di pensiero e riflessione a questa società sempre troppo di fretta per fermarsi ad ascoltare una storia, come invece fanno i ragazzi protagonisti di questo progetto intergenerazionale di storytelling sociale.

Dott. Flavio Paoletti

Direttore della struttura complessa

Gestione prestazioni sanitarie e progettazione di attività sociosanitarie per l'Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina

Il Servizio Amalia, con l'iniziativa "*Raccontami una storia*", è riuscito a confermarci nuovamente che stiamo procedendo nella direzione giusta.

In questo periodo difficile, che sta mettendo a dura prova la tenuta di un tessuto sociale già di per sè fragile, è quanto mai indispensabile trovare nuovi modi per stimolare le strategie di resilienza di tutti noi.

In un contesto cittadino caratterizzato da una presenza di persone anziane tra le più alte d'Europa, il **Comune di Trieste**, **ASUGI** e **Televita S.p.a.** collaborano già da anni, assieme a tutti i soggetti del territorio, per perseguire l'ambizioso obiettivo di trasformare la percezione della terza età da problema a risorsa.

È necessario, non solo nella realtà dei Servizi Sociali e Sanitari, ma in tutta la società, un radicale cambio di paradigma.

Un primo approccio al problema è stato affrontato, grazie anche alla legislazione in materia sociosanitaria, favorendo la creazione di reti e collaborazioni finalizzate a promuovere la partecipazione attiva delle persone anziane alla vita sociale.

Sono stati attuati e consolidati diversi percorsi rivolti a favorire la socializzazione delle persone anziane in un'ottica di prevenzione della perdita dell'autonomia e scongiurare quelle situazioni di solitudine portatrici di effetti estremamente negativi sulla salute fisica e psichica.

Un ulteriore salto di qualità rispetto ai percorsi già consolidati significa passare dal considerare la persona anziana un

soggetto passivo e bisognoso di supporto, bersaglio di interventi anche se in un'ottica preventiva, a reale risorsa per la società.

In particolare, i progetti intergenerazionali si sono sempre rivelati in grado di creare benessere nei soggetti coinvolti tramite l'arricchimento reciproco.

Il dualismo tra due universi, quello degli anziani e quello dei giovani che si incontrano nel racconto: da una parte i giovani con le loro curiosità, con una vita tutta da vivere, dall'altra gli anziani con la saggezza di una vita vissuta ritrovano nel reciproco ascolto un prezioso punto di contatto, che purtroppo nella complessità delle nostre società è andato smarrito.

Ben vengano dunque tutte quelle azioni che ci permettono di riscoprirlo e valorizzarlo per superare l'individualismo e la frammentazione, che sempre più emergono come elementi che impoveriscono il nostro vivere collettivo.

Carlo Grilli

Assessore alle Politiche Sociali del Comune di Trieste

Dopo 23 anni, con tutte le evidenze del caso, l'intuizione alla base del servizio "Amalia" si è rivelata feconda e, attraverso tutti i suoi adattamenti nel tempo, rappresenta una fortunata esperienza frutto della co-progettazione pubblico privato tra **Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina, Comune di Trieste e Televita S.p.a.**

Certamente è stato possibile intervenire sulle fragilità delle persone anziane, con un'attenzione particolare alla solitudine che risulta essere un moltiplicatore pesante di molti altri problemi, ma non si è trattato di costruire semplicemente un'anagrafe della solitudine per fornire assistenza con modalità standard, da subito la volontà è stata quella di personalizzare gli interventi riconoscendo ogni persona nella sua unicità, nel suo valore all'interno del nostro vivere sociale.

Gli stessi curatori del servizio sono stati contagiati dall'entusiasmo verso un intreccio di attività che ha fatto emergere conoscenze e competenze delle nostre nonne e dei nostri nonni che rischiavano di finire nel tritacutto dell'indifferenza ... la qualità dell'assistenza non risiede solo nella tecnologia utilizzata, nelle metodologie innovative, ma riguarda soprattutto il modo in cui alle persone, ad ogni singola persona, ci avviciniamo.

Prendersi cura senza sentire alcun peso, sorridere per il piacere di aiutare e nell'aiutare sentirsi aiutati, capire che non si smette mai di crescere ed imparare anche quando si diventa anziani e che la memoria collettiva, quella che ci consente di svilupparci come comunità, non può permettersi di perdere nulla di ciò che siamo stati, generazione dopo generazione e per questo non bastano i libri di storia.

I vecchi sono un patrimonio delle nuove generazioni, un patrimonio importante del quale le ragazze ed i ragazzi devono essere consapevoli e da qui ci siamo mossi per dar vita al progetto intergenerazionale *"Raccontami una storia"*.

Le *"storie"*, anche quelle che leggerete qui, trasportano non solo fatti accaduti, sono piene di emozioni, di ri-costruzioni di realtà affettive private e collettive, sono dipinti d'epoca che cambiano colore ad ogni replica ... quasi come se ad ascoltare ritornassimo tutti bambini a chiedere la stessa storia ogni sera prima di addormentarci, eppure sentirla sempre diversa.

Dietro a questo servizio ovviamente c'è tutta la professionalità di chi vi opera, ma c'è anche la capacità di stupirsi e di voler bene, credo che le ragazze ed i ragazzi che hanno vissuto questa esperienza l'abbiano capito bene ed abbiano capito che le *"storie"* che hanno raccolto li riguardano e in quelle possano riconoscersi.

Tante cose buone sono state fatte e molte altre ancora possiamo fare tutte e tutti assieme, intanto grazie, grazie davvero.

Michela Flaborea

Presidente e Amministratore Delegato di Televita Spa

Il progetto “Raccontami una storia”

“*Raccontami una storia*” è un progetto finalizzato a promuovere l'inclusione delle persone anziane nel tessuto sociale attraverso la relazione con un gruppo di ragazzi delle scuole medie di Trieste, creando una coesione umana dalla quale trarre mutuo beneficio.

L'idea nasce dalla convinzione che possa esistere un punto di incontro tra generazioni appartenenti a epoche differenti che - proprio per la loro diversità - hanno molto da apprendere le une dalle altre.

“*Raccontami una storia*” ha inizio prima del COVID; a causa della pandemia ha subito dei rallentamenti che, anziché fermarne l'attuazione, hanno rafforzato la motivazione ad offrire agli anziani, costretti nelle loro case, nuove occasioni di socialità e compagnia, seppure a distanza.

Forti della convinzione che dalle difficoltà possano nascere nuove opportunità, la prima fase del progetto si è conclusa a fine 2020 raggiungendo gli obiettivi prefissati: restituire agli anziani il ruolo di storyteller detentori di eterni principi esistenziali e stimolare i giovani all'ascolto, potenziandone le competenze relazionali, linguistiche e narrative.



Perché raccontare

La narrazione affonda le sue radici nella parola gnarus (conoscitore). È quindi strettissimo il legame tra l'atto di narrare e quello di conoscere.

Quel che spesso non consideriamo è che chi narra non solo porta conoscenza all'altro ma la porta anche a se stesso: riformulare i propri vissuti, le proprie storie, ci permette di visualizzarle da prospettive diverse, scovare dei particolari che prima non avevamo visto. Il solo fatto di verbalizzare un'esperienza, o di dichiarare a voce un vissuto ci permette di dare una forma più concreta alle nostre emozioni, o alle nostre idee. È facile immaginare che con la scrittura questo processo venga ulteriormente amplificato (pensate alla differenza tra raccontare la propria giornata o scriverla su un diario).

"Raccontami una storia" è un progetto di storytelling che muove da queste considerazioni: dare la possibilità agli anziani di raccontarsi in un contesto nuovo, confrontandosi con interlocutori diversi. Ciò ha permesso loro di vedere all'interno delle loro storie aspetti nuovi, o di consolidare quelli già noti. Lo stesso è valso per i ragazzi, che ascoltando queste nuove storie hanno potuto accedere a vissuti e visioni della vita che prima non conoscevano.

Con lo storytelling si tratta di raccontare storie, di dare spazio e respiro ai nostri vissuti. Perché c'è davvero tanto da raccontare, soprattutto di questi tempi.

L'esperienza del lockdown ha stravolto la vita di tutti, e ha avuto un impatto potente sugli anziani, che già avevano meno possibilità di muoversi e vivere contesti sociali. Alcuni, durante le interviste, facevano il confronto con la loro infanzia e l'impossibilità di uscire dovuta alla guerra. E ricordavano lo straniamento di quando, a guerra conclusa, ci si poteva fermare per strada a chiacchierare.

Le storie, e lo storytelling, sono un filo invisibile che lega le vite e le esperienze tra loro, un filo di voce che ci tiene uniti e ci permette di far sentire all'altro cosa abbiamo provato, a prescindere dal significato razionale. Per questo lo storytelling ha valore sociale, e per questo abbiamo voluto marcare questo percorso con la pratica narrativa.

Gli anziani hanno potuto raccontarsi, hanno potuto raccontare a se stessi i loro vissuti; e i ragazzi, scrivendo dei mini racconti dedicati alla vita degli anziani, hanno potuto immedesimarsi in quelle storie così diverse dai loro vissuti, segnando un legame tra due persone e due generazioni che raramente possono stare in comunicazione e in ascolto reciproco: chi racconta ascolta sempre, e chi ascolta è sempre già pronto a raccontare.

Lo storytelling rivela un tessuto (sociale), un unico filo invisibile che lega le trame delle storie di ciascuno di noi.

Marco Galati Garritto

Formatore allo storytelling e alla narrazione di Sé





Le storie

Un regalo della cara zia Brunilde

In un caldo giorno d'estate, troppo caldo perfino per andare in giardino, il piccolo Giovanni stava giocando nella vecchia casa della trisnonna Fiorella, ereditata da sua madre, che stava ora tentando di venderla, e per ciò ogni domenica mattina passava a pulirla, e Giovanni con lei.

Era una casetta in legno, di modeste dimensioni, ma con un che di accogliente, come un caminetto ancora da accendere. Mentre Giovanni correva per il salotto, una stanzina piena di poltrone e cuscini, con una predominanza rossa, sentì uno strano scricchiolio... una trave del pavimento si era rotta! Andò subito a vedere, e notò all'istante che sotto la trave c'era qualcosa: era un libro, anzi, un diario. Giovanni lo aprì alla prima pagina, e lesse: "Diario di F., sei anni, regalo della sua cara zia Brunilde".

Sfogliò le pagine, e cominciò a leggere... "Caro diario, fino a oggi non ti ho mai scritto (ho ora sette anni), ma penso che oggi debba proprio. Ho sentito i grandi parlare, mentre ci nascondevamo in cantina: dicevano qualcosa di simile a *maledizione, qui è tutto di legno, se cadesse una bomba bruceremmo tutti*. Non so cosa sia una bomba, ma il concetto del bruciare l'ho capito piuttosto bene. Non capisco perché ci dobbiamo sempre nascondere in cantina, dato che fa freddo e c'è pure il rischio di bruciare!".

Giovanni cambiò pagina, un po' infastidito dalla luce fioca, ma desideroso di continuare, e si sedette su una morbida poltrona. "Caro diario, oggi ti devo scrivere per farti sapere una cosa: so perché ci nascondiamo in cantina! Mentre correvamo verso la cantina dopo che le sirene suonarono per l'ennesima volta, sentimmo degli uomini urlare, e quando guardammo fuori dalla finestra, vidi una scena orribile: una di quelle bombe cadde vicino a degli uomini che correvano in piazza Goldoni, cercando di arrivare al rifugio che si trova lì, e d'un tratto venne un terribile lampo, e gli uomini caddero a terra, urlanti. Ho paura, e ora sono contenta di avere una cantina dove nascondermi, anche se lì si sta male".

Giovanni sfogliò molte pagine avanti, desideroso di scoprire come viveva la trisnonna da adulta, e anche perché quegli aneddoti sulla guerra lo spaventavano: possibile che la trisnonna l'avesse vissuta a soli sette anni?

Vide un titoletto che faceva "Il periodo migliore della mia vita: gli anni '50" e ricominciò a leggere: "Caro diario, sono ormai anziana, e ti scrivo dal 2020, periodo di epidemia, non triste come gli anni di guerra, ma - visto che mi sono anche rotta il polso - mi rallegrerò ricordando i miei anni migliori: fausto periodo, quello! Erano gli anni '50, e vivevo nell'allegria, potendo crescere le mie figliole nel benessere. Ogni giorno arrivava un'innovazione, come il frigorifero. Oggi viviamo di più nell'incertezza, è un anno di epidemia e la gente prova a evitare le misure di sicurezza, cosa per me molto sbagliata: bisognerebbe seguirle alla cieca, e tutto finirebbe prima. Ma anche questo è un periodo d'innovazione, e mi piacerebbe un

giorno poter intervistare un giovane ragazzo, per farmi spiegare tutte queste nuove tecnologie, sapere come si vive da giovani in questo mondo così diverso da quello che conoscevo.”

Giovanni chiuse il libretto, sbalordito da tutte le antiche memorie che aveva rinvenuto, e corse dalla mamma per farle vedere quel piccolo tesoro.

Quando è stato, di preciso? È ora

Siamo in piena guerra, nel 1940 nasce una bambina di nome M. a Maglie, in Puglia: il nonno non vuole farla nascere in mezzo alla guerra e quindi porta la madre dalla Liguria fino a questo piccolo paesino a crescere la bambina nei suoi primi tre mesi di vita.

Trascorsi i tre mesi ritorna a Pietra Ligure, dove resta per il periodo dell'adolescenza. M. è una bambina vivace, sorridente, felice e curiosa tanto che appena ha l'occasione sgattaiola fuori casa per scoprire nuove cose o per andare a rubare la frutta nell'orto della vicina dove mangia la frutta più succosa e dolce di tutto il mondo.

Oltre a essere una bambina molto curiosa sotto sotto è anche gelosa dato che alcune volte soffre per il fatto che la sorella riceve più attenzioni di lei da parte della mamma e dei parenti; questa gelosia si presenta in vari modi, leggeri o qualche volta un po' più marcati, come quando la mamma dalla fretta scorda per un attimo la sorellina nel rifugio antiaereo e per un momento M. è felice di questo fatto.

Appena può va a vedere i pescatori, mettendosi le scarpe il più velocemente possibile e guardandosi furbescamente intorno così da evitare che la mamma la veda; si incanta per lungo tempo a osservare i movimenti dei pescatori e a guardare le reti uscire dall'acqua, cariche di pesci che si agitano nel brulicare dei riflessi argentati.

M. cresce, si sposa e si trova costretta a trasferirsi a Udine perché il marito militare deve andare a lavorare in quella città. Arriva a Udine, scende dal treno e vede la neve attorno a sé; rimpiange la scelta di essersi trasferita dato che lei è una persona che ama il mare ma per il marito avrebbe fatto questo e altro.

Ora gli anni sono trascorsi e M. è cambiata; l'unica cosa che è rimasta uguale è la sua amica del cuore, l'amica con cui ha passato i momenti più belli della sua vita ma anche quelli più brutti superati assieme; a volte la vita non ti dà una bella notizia senza un ma che possa sconvolgere le tue certezze da un momento all'altro. Muoiono la sua cara amica e suo marito.

M. sta male per tanto tempo ma sa che anche se si è adulti non si cambia da come si era da bambini, e grazie alla sua vivacità e alla sua felicità riesce a superare anche questo momento di grande difficoltà uscendone più forte di prima.

M. sorride ancora, e con quel sorriso ci insegna ad avere cura della nostra felicità e delle nostre emozioni nei momenti più bui, che nella vita ci servono per comprendere qualcosa che magari prima non riuscivamo a capire bene, perché, come dice lei, "Il passato non è mai passato".

Ora M. è anziana, ma questo non vuol dire con meno forze: ogni domenica si tiene in forma facendo ginnastica davanti alla televisione e certe volte tira fuori la cyclette sistemata in un angolo della casa.

M. divora libri, ama la filosofia perché le permette di capire meglio il modo di pensare delle persone, perché così può conoscere nuovi mondi.

A volte sua figlia le fa compagnia e prova a insegnarle a usare il computer per passare il tempo. Ha i capelli bianchi e non vuole tingerli perché dice che la natura è così; ma dentro non è cambiata. M. sa che nella vita è importante essere positivi e avere uno scopo perché se hai una meta da raggiungere dai meno peso agli avvenimenti dolorosi della vita. Anche per questo M. è felicità, M. è sorriso, M. è speranza.

Una piccola amica

Il sole era già caldo e come ogni mattina andai a lavorare nel mio salone di parrucchiera, iniziai a lavare i capelli alle mie clienti quando a un certo punto vidi entrare una bambina, aveva dieci anni all'incirca.

“Che cosa ci fai qui tutta sola, cara?” le chiesi; e lei mi rispose “Mia nonna mi ha detto di venire qui a tagliarmi i capelli”. Le iniziai a lavare e tagliare i capelli e lei cominciò a pormi varie domande confidandomi che era una bambina molto curiosa. Allora cominciai a parlarle di me alla sua età “Sai, cara, anch’io quando ero piccola venivo mandata in giro dai miei genitori... dovevo fare le file per prendere da mangiare durante la guerra”. “La fila?” rispose lei sollevando la testa. “Sì, perché di cibo ce n’era poco, veniva razionato e ci davano tre pezzi di pane al giorno... non sai le ore che ho passato lì!”.

Quando mi chiese dei miei genitori mi si strinse il cuore, “Sai, per me i miei genitori erano molto importanti e gli volevo molto bene, soprattutto alla mia mamma. Ora sono in paradiso”.

Quando le raccontai la storia dei miei genitori mi parlò dei suoi “Anche la mia nonna mi ha detto che sono andati in paradiso”. Le raccontai anche dei miei due figli, di cui vado molto fiera. Mi accorsi che era tardi allora finii il taglio di capelli e la salutai dandole appuntamento per il mese dopo.

Navigando nel tempo

Arrivai sul molo di Trieste. Avevo 18 anni e stavo per affrontare la mia prima attraversata; arrivato sul porto, davanti alla nave c'era un signore che non appena mi vide mi fermò e mi disse: "Seguimi, ti porterò in posti che non hai mai visto prima".

Dalle parole di quello sconosciuto iniziai a immaginare dove mi avrebbe portato il viaggio. Salii sulla nave ma prima mi avvicinai a mia madre e a mio padre e diedi loro un lungo e forte abbraccio, e dissi: "Non vedo l'ora di partire ma allo stesso tempo vorrei non partire mai per restare qua con voi". Scese qualche lacrima e dopo averli salutati corsi sulla nave pronta a salpare. La prima direzione da raggiungere era il Brasile. Dopo nove giorni di viaggio arrivammo a destinazione. Arrivammo alle 7 di mattina e io stavo ancora dormendo. A svegliarmi fu quel signore misterioso che non vedevo da quando eravamo partiti: entrò nella mia cabina e, in maniera un po' rigida, mi svegliò. Scesi dalla nave e subito rimasi a bocca aperta per la bellezza del posto; la prima cosa che vidi fu il Cristo Redentore, una statua enorme sopra a un monte. Iniziai a girare per la città in compagnia della ciurma, c'erano mille negozi e palazzi enormi a circondarci. Si fece ora di pranzo e il mio capitano decise di andare a mangiare la specialità del posto: la Feijoada. Dopo un lauto pranzo andammo a riposarci nelle stanze del nostro hotel.

Si fece sera e dopo una cena a base di pesce andammo tutti a dormire. La mattina seguente mi svegliai e mi preparai per ritornare sulla nave. La destinazione successiva era l'Argentina e quella dopo ancora il Cile. Salito sulla nave andai a prendere un'amaca e la fissai su due pali che si trovavano esattamente a metà strada tra poppa e prua. Mi distesi sull'amaca e mi addormentai; mi svegliai alle 19 con una grande fame ma fortunatamente era ora di cena: cozze e vongole a volontà! Mangiai in compagnia dei miei amici di bordo e come ogni sera la giornata finì con una birra in mano e la musica a palla.

Il giorno dopo mi svegliai ma le cose non quadravano. Aprii gli occhi ma quello che vedevo non era la mia cabina; mi alzai dal letto e la prima cosa che feci fu andare a guardarmi allo specchio che si trovava in fondo alla stanza in cui mi ero svegliato. Mi guardai e rimasi a bocca aperta: un uomo anziano, non troppo alto né troppo basso con una voce un po' rauca. Tornai nel letto e mi sedetti cercando di realizzare quello che stava succedendo, finché non bussarono alla porta e sovrappensiero risposi: "Avanti!". Ad aprire la porta fu una giovane donna di circa trent'anni; ella si avvicinò a me, mi guardò, e con sguardo sorridente mi disse: "Buongiorno A., vuoi che ti porti un tè o un caffè?". Io non risposi subito ma lasciai passare un paio di secondi, finché a interrompere questo vuoto fu una voce di un ragazzino; guardai la porta e lo vidi avvicinarsi a me dicendo: "Ciao nonno come stai? Hai dormito bene?". Non so perché ma una frase uscì dalla mia bocca: "Sì, nipotino, ho dormito bene, tu invece come stai?". Feci finta che fosse tutto normale e continuai a parlare con questo ragazzo che con tutta probabilità era mio nipote.

Si fece mezzogiorno e mi arrivò una chiamata da un certo M., risposi subito e come aprii la chiamata una voce proveniente da quel cellulare mi disse: "Ciao papà, è da un po' che non ti sento... volevo solo fare una chiacchierata con te".

Preso dal panico chiusi la chiamata e mi sdrai nel letto.

Non riuscii neanche ad appoggiare il cellulare sul comodino che arrivò un'altra chiamata: era mio padre!

Risposi immediatamente, parlai un po' con mio padre e gli dissi cosa stavo vivendo in quel momento. Mio padre mi ascoltò e a un certo punto mi disse una cosa che mi fece un agitare: "Figlio mio, quello che stai vivendo adesso è il tuo futuro, avrai tre nipoti, due figli e una moglie, e questo sarà il dono più prezioso per te. Più prezioso di tutti i viaggi che farai. Ora devo andare via figliolo, passa una buona giornata e non avere paura di quello che sta succedendo". Avevo un forte mal di testa e non mi sentivo troppo bene. Decisi di provare a dormire.

Quando mi risvegliai mi ritrovai in ospedale, sdraiato in un lettino con vicino una flebo. Mi guardai intorno finché udii delle voci femminili dire: "Come è andato l'intervento all'appendicite di A.?" "Bene, bene, tra un paio di giorni sarà pure dimesso e potrà tornare a casa". Al sentire questa frase presi paura, mi sentivo quasi svenire ma non sapevo il perché, alla fine ero solamente in un ospedale ma la cosa, per qualche strano motivo, non mi tranquillizzava. Chiusi gli occhi e cinque secondi dopo li riaprii e magicamente mi ritrovai bordo della mia nave. Uscii dalla cabina e andai nella sala da pranzo dove mi sedetti con i miei amici e gli raccontai l'accaduto.

Dopo la storia il capitano mi guardò e ridendo mi disse: "Tu sei strano, ragazzo mio". Ero ancora molto confuso, non riuscivo a capire cosa fosse realmente successo, era un sogno, una visione, una film mentale? Non lo so, so solo che ero stanco e volevo dormire senza risvegliarmi nel mio futuro, nel mio passato o in qualche altro posto strano.

La ragazzina che mi ricordò di amare

Quella sera non faceva particolarmente caldo, stavo bene con la felpa anche se per me era difficile metterla; era l'ora della mia passeggiata pomeridiana ma non volevo uscire perché mi faceva male camminare con le stampelle e mi vergognavo; per di più mi infastidiva l'idea di non essere capace di stare da sola.

Decisi di uscire più tardi e farmi un giro vicino a casa mia, dove non passava mai nessuno a quell'ora.

All'andata passai davanti a un piccolo locale aperto da poco da cui usciva un buonissimo odore di fritto; decisi di non prendere niente anche se la tentazione era forte.

Al ritorno cedetti e decisi di entrare: volevo sedermi ma se avessi lasciato una stampella sarei caduta, così mi si avvicinò una giovane cameriera che mi preparò un tavolo e mi spostò la sedia senza che io chiedessi niente.

Quando tornò per prendere l'ordinazione io ero un po' imbarazzata e cercando di farla allontanare chiesi d'istinto un piatto di calamari fritti, mi arrivarono dopo dieci minuti. Presi coraggio e ringraziai; finito di mangiare le chiesi anche se avesse un accendino. Lei me lo diede e rimase fuori a fumare, anche se rimanendo abbastanza distante da me.

Mi si avvicinò di nuovo, e stavolta iniziai a parlare io: "Grazie per l'accendino", le dissi. "Di niente", rispose lei; io notai che il suo accento non era italiano ma era di un paese che conoscevo bene. "Da dove vieni?" le chiesi; "Da Berna". In quel momento i ricordi iniziarono a scorrermi nella mente, così iniziai a dirle: "Appena maggiorenne mi trasferii in Svizzera per due anni; "Wow, che cosa faceva?" "Facevo diversi lavori, dipendeva da cos'era disponibile, due in particolare mi ricordo: in fabbrica e come parrucchiera, che è da sempre stata la mia passione, e tale è rimasta anche quando sono tornata qui a Trieste". E lei aggiunse il suo pezzo: "Io sono nata e cresciuta a Berna ma poi mia mamma ha avuto un incidente e si è dovuta operare a tutte e due le ginocchia, in Svizzera non avevamo abbastanza soldi e mio fratello abitava qui a Trieste così ci siamo trasferite." "Come sta ora tua madre, cara?", chiesi io. "È guarita però purtroppo è bloccata a letto."

Parlare della madre di quella simpatica cameriera mi aveva fatto tornare in mente un ricordo specifico di mia madre; mi ricordo che mi mandava sempre tre o quattro chili di radicchio da condividere con tutte le ragazze con cui convivevo. Mi passò un brivido sulla schiena.

Finii di mangiare e lasciai una bella mancia a quella simpatica cameriera anche se sapevo che probabilmente non l'avrei più rivista, perché le persone non restano mai per sempre, a un certo punto se ne vanno. Tornai a casa e andai subito a dormire, anche se era presto.

Ma non prendevo sonno, ero sveglia a fissare il soffitto e pensavo a quella chiacchierata con la cameriera; non sono mai stata una donna di compagnia però mi ha fatto piacere vedere che qualcuno era interessato alla mia storia. Era come essere tornata per un momento ragazza, quando non mi ero ancora chiusa in me stessa.

La mattina dopo uscii di nuovo per andare in panetteria e dal fruttivendolo; fatte le mie spese, con due grandi borse mi incamminai verso casa. Era difficile camminare con le stampelle e due borse pesanti ma non avevo altra scelta visto che ero sola.

Circa a metà strada incontrai una ragazzina sui quattordici anni che mi fissava e a un certo punto mi chiese: "Signora posso aiutarla a portare le borse?"; io ero in difficoltà quindi accettai. Per un po' rimase in silenzio finché non mi chiese: "Che cosa le è successo?".

Io non volevo rispondere in maniera dettagliata perché non conoscevo quella ragazza e quindi risposi: "È una lunga storia". Mi resi conto che ero stata un po' fredda ma era solo una ragazzina - e non mi sarei mica andata a confidare con lei!

Sorprendentemente però lei mi rispose: "Adoro le lunghe storie". La casa era ancora distante e non avrei risolto niente ignorandola, così le raccontai cos'era successo. Ogni momento che passavo a parlare con lei sentivo i muscoli del mio corpo sciogliersi e il cuore, che prima batteva velocemente per l'agitazione, rallentare.

Poi, di punto in bianco, mi chiese a bruciapelo: "Nella sua vita, quante soddisfazioni ha avuto e quanti rimpianti?". Risposi quasi in automatico, senza pensarci: "In realtà ho avuto solo soddisfazioni: ho vissuto la mia vita appieno, ho viaggiato, ho amato, ho avuto una bella famiglia, sono diventata zia e ho avverato il mio più grande sogno, quello di diventare parrucchiera e aprire un salone tutto mio".

Credo che la ragazza non si accorse del mio sospiro e della mia voce incerta per quella mezza verità che le avevo raccontato. Ma mi sorprese il suo livello di intelligenza, faceva domande molto particolari che non ci si aspetterebbe di sentire da una ragazzina di quattordici anni.

Arrivammo a casa mia; "Grazie dell'aiuto" dissi io; "Grazie a lei della chiacchierata" rispose lei. Portò fino a dentro casa le borse mi salutò con un "Arrivederci signora, è stato un piacere conoscerla", e se ne andò.

Quello fu il momento in cui ebbi il coraggio di dirmi che un rimpianto ce l'avevo: non aver avuto dei figli. Quella ragazza mi aprì un varco nel cuore, una nuova speranza nella nuova generazione perché non parlava per spettegolare o far passare il tempo, ma aveva la curiosità cristallina di chi sa parlare e ascoltare sinceramente, da cuore a cuore.

Ciò che il tempo non cambia

Nata nel 1934, O. è una signora di 86 anni. Ha vissuto un'infanzia molto dura perché dopo la Seconda guerra mondiale c'era una crisi dell'economia che portava la disoccupazione e la fame. Lei veniva da una famiglia povera, quindi non poteva proseguire gli studi ma doveva lavorare. A scuola aveva imparato a cucinare, stirare e a fare altri lavori domestici. A quell'epoca il lavoro domestico era vitale per l'economia familiare. Dal lavoro domestico si ricavano importanti risorse per il sostentamento della famiglia, sia quando le donne lavoravano per lo stretto fabbisogno familiare, sia quando eseguivano lavori su commissione. Anche se, molto spesso, il lavoro a domicilio era comunque insufficiente per garantire alla donna e alla sua famiglia una vita dignitosa.

Da piccola nel suo tempo libero amava giocare nel cortile e scoprire nuove cose, dato che era una bambina molto curiosa, amava tantissimo leggere e divertirsi con cose semplici, saltare la corda o giocare con la palla, o al "Portòn".

Una volta cresciuta, nel suo tempo libero andava ballare in sala da ballo, dove poteva stare assieme ad altre persone: era diventata una ragazza bella, solare e molto corteggiata dai ragazzi. Il suo ballo preferito era il boogie-woogie. Un ballo di coppie, che permetteva di fare amicizia molto facilmente. Partiva la musica e lei sentiva le sue gambe volare...

In questo periodo lei conobbe un uomo eccezionale che poi divenne suo marito. Dal matrimonio nacque una figlia, così lei diventò mamma e, un bel po' di tempo dopo, anche nonna.

Dopo tanti anni di matrimonio purtroppo il marito venne a mancare e O. si trovò da sola. Anche per questo motivo cominciò a viaggiare. Viaggiava molto, faceva crociere lunghe e corte. Il suo viaggio più lungo lo fece a ben settantanove anni, durato dodici ore, fu quello per l'America che fece insieme a sua figlia e a suo genero, quando insieme andarono a trovare la nipote. Questo viaggio rimase ed è ancora tutt'ora nella mente di O. come un viaggio splendido dato che una volta arrivata a destinazione vide cose che non aveva visto mai. Nonostante questa magnifica esperienza di viaggiare verso un posto mai visitato prima, il posto preferito rimane sempre il suo paese natale, ovvero l'Italia.

Oggi O. vive in casa di cura, perché ha bisogno di assistenza per la sua malattia. Ha avuto la ischemia cerebrale. Per questo motivo non riesce più a usare una gamba e un braccio ed è costretta a stare seduta su una sedia a rotelle. Con tutto ciò che è successo non ha perso però la gioia di vivere, anche se ultimamente ha passato un periodo molto duro per via del Coronavirus.

O. è fiera della generazione di oggi, anche se qualcosa la vorrebbe cambiare, e con tono scherzoso mi dice: "Auguro il meglio a tutta la vostra generazione e a quelle future." Lei è una donna magnifica e fortissima. Una nonna che tutti vorrebbero avere.

Il lockdown ha stravolto la sua vita. Costretta a stare sempre a casa senza potere uscire, stando lontano dai suoi cari, passa le giornate a leggere i libri, così tiene la mente occupata e impara cose nuove. O. mi ha detto che c'è sempre tanto da imparare. Legge tantissimo come quando era una bambina. Spesso ascolta musica alla radio, chiude gli occhi e sogna di ritornare a ballare il suo ballo preferito. Il suo viso si bagna di lacrime, poi fa un sorriso dicendosi che andrà tutto bene.

Oggi O. non può ballare, perché è su una sedia a rotelle, ma ascolta tanta musica, soprattutto il valzer, che imparò a ballare insieme a suo padre.

Appena finirà il lockdown finalmente potrà vedere i suoi famigliari e uscire da casa, sua nipote la porterà a fare un giro e a vedere i negozi, e si incanterà davanti alle vetrine a guardare vestiti e gioielli come quando era piccola, come quando passavano davanti a un negozio e rimaneva ferma ore e ore a guardare quei giocattoli che le sembravano enormi.

Lidia la ragazza coraggiosa

La mia famiglia e io partimmo la mattina presto con la macchina e arrivammo a Parigi la sera tardi. Il giorno seguente visitammo una parte della città e partimmo per Lourdes. Io e mia madre siamo cattoliche e quindi per noi due era un posto di culto da visitare assolutamente. Arrivammo nel tardo pomeriggio e stava quasi per chiudere, quindi andammo subito a pregare.

C'erano ancora tante persone ed erano rimaste poche candele che si potevano utilizzare; temevo di non riuscire a farcela, ma per fortuna alcune persone andarono via senza accendere la candela.

Dietro di me c'era una ragazza in sedia a rotelle che purtroppo non riusciva ad arrivare alla candela ed esprimere il suo desiderio perché sua madre non riusciva a portarla vicino all'altare. Allora io con gentilezza chiesi alla madre: "Buon pomeriggio signora, vedo che sua figlia ha un gran desiderio di accendere una candela; se permette la posso prendere sulle spalle ed accompagnarla".

La madre mi diede il permesso e rispettando la fila la portai fino alla sua meta. Alla fine lei mi ringraziò e se ne andò contenta con la figlia. Per me quell'atto che avevo compiuto era stata un'azione che mi aveva riempito il cuore.

Alla fine della gita in Francia anche la ragazzina e sua madre vennero a Trieste e lei restò con me per diversi giorni. Finalmente avevo qualcuno con cui confidarmi e chiacchierare, anche se all'inizio era molto timida; così pensai di offrirle un pasto veloce in uno dei locali per giovani che andavano tanto di moda in quel momento.

Bastarono pochi minuti per rompere il ghiaccio e mi ritrovai a parlarle di me, come non avevo mai fatto con nessun altro: "Sai - le dissi - vedere tutte queste persone che passeggiano e sorridono mi ricorda tanto il momento in cui uscimmo di casa alla notizia che la guerra era finita. La felicità che provai in quei momenti resterà per sempre nel mio cuore! Vieni - dissi prendendo la sua carrozzina - ti faccio vedere una cosa". La portai nella parte vecchia della città, attraverso un cunicolo, nella zona del Ghetto. "Ecco - dissi indicando un vecchio negozio di libri - vedi queste vetrine polverose? Qui, durante la guerra, i miei genitori mi mandavano a prendere il pane con la tessera annonaria... pensa, decine di minuti in fila con qualsiasi tempo, per ricevere tre pezzi di pane!".

Sentendo nominare i miei genitori, mi chiese come fossero: "Vedi, le risposi, di loro ho dei bellissimi ricordi; erano persone buone anche se sono vissute in tempi difficili. Solo una volta mio padre si è arrabbiato e mi ha dato uno schiaffo: quando sono andata a ballare di nascosto e lui l'ha scoperto. E, ti assicuro, ancora non ho capito il perché". In quei giorni diventammo molto amiche ma, purtroppo, alla fine lei se ne andò.

Passarono gli anni, io stavo finendo il mio solito turno in ospedale, quando il mio direttore mi presentò un nuovo collega: "Ti presento Giulio, arriva da Monaco". Sentendo la sua provenienza alzai subito la testa e lo guardai con interesse. "Ciao Giulio, ben arrivato - gli dissi - vedrai che ti troverai bene con noi. Raccontami, se ti va, qualcosa di te". Giulio mi disse che aveva lasciato la sua città perché non trovava lavoro e aveva pensato di provare a venire a Trieste dato che sua cugina gliene aveva parlato molto bene. La cugina vi aveva trascorso pochi giorni anni prima ed era rimasta colpita dall'atmosfera che c'era e dalla gentilezza della persona che l'aveva ospitata.

A quelle parole il cuore quasi mi si fermò; possibile che fosse lei? "Giulio - chiesi - scusa se mi permetto: tua cugina si chiama forse Katia?".

Lui si fermò di colpo e mi guardò intensamente: "Sì, si chiama proprio Katia ed è in sedia a rotelle perché ha avuto una terribile malattia da giovanissima."

Incredibile! Non stavo più nella pelle! "Giulio, non so come dirtelo: la persona che Katia conosce a Trieste, sono io! Per favore, hai forse il suo numero di telefono perché ho tanto desiderio di chiamarla e parlarle". "Farò di meglio - mi rispose - facciamo subito una chiamata con Skype, così potrete anche vedervi!".

Lui compose il numero e parlò brevemente al telefono, poi me lo passò. Ero emozionatissima.

“Ciao Lidia - sentii dire - che piacere sentirti e vederti!”. Era proprio la “mia” Katia! Parlavo ancora un discreto inglese e per me fu semplice ritornare ad esprimermi in quella lingua che sentivo come una seconda pelle.

Parlammo a lungo, raccontandoci quello che ci era successo negli anni del distacco e ci promettemmo di rivederci presto.

Ricordi enigmistici

Durante una fresca mattina d'estate in montagna, mentre facevo la settimana enigmistica non mi sovveniva la risposta a una definizione; allora, presa dal nervosismo, gettai fuori dalla finestra il giornale.

Scesi a riprenderlo e poi, salendo le scale, mi ricordai non solo la risposta ma mi vennero in mente molti ricordi, come se quel gesto così bizzarro avesse riattivato una parte nascosta della mia memoria.

Mi ritrovai a vivere nei miei ricordi, come fossero il presente, come quella volta che mia nipote fece visitare ai miei amici di Berlino la nostra città, e li portò anche in una bettola malfamata in Città Vecchia.

Mia nipote è una brava ragazza e anche una brava dottoressa, lei lavora in un reparto più pericoloso di quello in cui io facevo l'infermiera, tanto che inizialmente pensavo fosse troppo piccola per svolgere questo lavoro, ma andando avanti con il tempo si è dimostrata molto brava.

Oltre a mia nipote mi venne in mente anche mio marito che, purtroppo, era morto dopo quattro anni dalla nascita di nostro figlio, così dovetti accudirlo sola, e oggi sono orgogliosa di mio figlio e dell'uomo che è diventato.

In questo turbinio di ricordi casuali mi ricordai dei miei viaggi, e di quando andai a Milano solo per vedere il derby - sponda neroazzurra, naturalmente! Visitai molti posti belli tra cui Marocco, Grecia, Turchia, Romania, oltre che Berlino, dove andai a vedere il muro quando ancora separava le due Germanie e ne rimasi davvero sbalordita.

Il posto tra questi che mi piacque di più senza dubbio fu il ponte di Istanbul, che visitai proprio con la mia amica di Berlino. In quell'occasione, avendo io viaggiato molto, lei mi chiese: "Tra tutti i paesi che hai visitato, qual è quello con la tradizione più strana che tu abbia conosciuto?".

Io le risposi "Le tradizioni non sono mai strane, sono espressione di una cultura e di un certo modo di vedere il mondo... ma sicuramente una cosa che mi ha colpito del mondo islamico è che in una moschea, se tagli la strada a qualcuno, ti guarda veramente di storto, perché pensano tu voglia interrompere la comunicazione con il loro Dio".

Quante storie, quanti ricordi lontani: il mondo è molto diverso da come l'ho conosciuto io.

Ma presa dai miei pensieri mi resi conto che avevo imparato molte cose, e mi salì nel cuore un piccolo augurio per i giovani: quello di essere curiosi e di conoscere le passioni altrui, perché la vita è una sola, conoscere più persone possibile, farsi tanti amici così da potersi aiutare a vicenda nei momenti più difficili.

Young Inside

Non sentii la sveglia, avevo fatto tardi la sera prima perché ascoltavo della musica e persi la percezione del tempo, lo faccio spesso, molte volte per distrarmi dal mondo che mi circonda, la musica mi fa viaggiare con la mente, in posti che la mia fantasia mi aiuta a immaginare. Non ebbi la minima voglia di alzarmi dal letto ma ero a pochi mesi dalla pensione, dovevo stringere i denti.

Così, con espressione molto stanca e affaticata, mi incamminai verso il posto di lavoro, ma solo dopo aver fatto una buona colazione in centro città con i miei cibi preferiti, per rallegrare la giornata. Durante il tragitto trovai per terra un volantino con scritto di iscrizioni per i provini di uno spettacolo, cercavano una signora più o meno della mia età, lo misi nella mia borsetta di velluto ma senza alcuna speranza. Dopo una lunga e monotona giornata di lavoro, sulla strada del ritorno incontrai Tania, una mia cara amica, che mi invitò a prendere un tè. Le raccontai del volantino e mi disse di approfittare dell'occasione, che non potevo farmela scappare viste le mie doti da attrice.

Quasi mi convinse, le dissi che ci avrei pensato... in effetti non aveva tutti i torti: era il mio sogno da quando ero bambina, ma sfortunatamente i miei genitori non avevano la possibilità economica per aiutarmi a realizzare questo desiderio: eravamo in nove in famiglia, e la mia propensione a cantare, ballare e

recitare dovette passare in secondo piano. Ma accidenti, ogni volta che vedevo un'attrice, ascoltavo una cantante, io diventavo loro in un battibaleno!

Allora mi feci coraggio e qualche giorno dopo andai a iscrivermi ai provini, la fila era estremamente lunga e cominciai a farmi qualche paranoia vedendo molte signore più in forma di me; ma poi pensai al fatto che non cambierei mai la mia pelle con quella di una di loro: con il tempo ho imparato ad amarmi e so che sono fatta così, certe doti le ho, altre no, e sono felice della donna che sono diventata giorno dopo giorno. Il tempo passò in un batter d'occhio e mi ritrovai presto sul palco con gli organizzatori che mi fissavano e Tania, in mezzo a due di loro, che mi metteva in imbarazzo facendomi cenni strani da lontano. Il palco mi mise tanta adrenalina, ero troppo contenta. Improvvisai un po' e mi presentai; poi presi in mano il copione su cui mi esercitavo ogni giorno davanti allo specchio di casa e iniziai a recitare la parte che mi venne assegnata. Mi feci un po' prendere dall'ansia e mi bloccai... le persone lì presenti mi mandarono via e mi dissero di provare una prossima volta se ci fosse stata.

Tornai a casa e lungo il cammino scoppiai a ridere, Tania mi chiese il motivo della mia stravagante risata e le spiegai che anche le cose dolorose vanno prese con un sorriso. Era un apprendimento potente, che incontrai per la prima volta durante il funerale di mia madre: lì il ridere mi salvò la vita: fu un periodo di dolore ma quando sgorgava una risata incontrollabile me la gustavo tutta, e sentivo il flusso incontenibile della vita dentro di me.

Non mi arresi e il giorno dopo andai in cerca di un ruolo che facesse per me. Passarono giorni, mesi e addirittura anni, riuscii a godermi la pensione guardando trasmissioni alla tv, leggendo libri e seguendo lezioni di recitazione, fino a quando persi le speranze vista la mia età. Ricevetti una telefonata, era Tania che mi diceva di aver letto di un manifesto che parlava di un casting per uno spettacolo.

Inizialmente non mi andava, avevo paura di fallire nuovamente come successe diversi anni fa, ma poi ascoltai le parole di Tania: "Se avessi avuto il tuo talento non ci avrei pensato due volte, sei la persona più in gamba che io abbia mai conosciuto e non avrebbe senso arrendersi ora per una cosa per cui hai lottato tanto in passato, tu hai una dote, sei giovane dentro." Le sue parole mi aiutarono, ricontattai quella parte di me che diceva sempre "lo rido perché sono una persona seria!" e mi ricordai delle cose che avevo imparato nella mia vita. A quell'audizione ci sarei andata, perché non c'è niente di peggio del dirsi "Non ho fatto questo, non ho fatto quello", il che non significa fare le cose che non si vogliono fare o buttarsi via. Ci sarei andata perché è importante mettersi alla prova, incontrare anche i fallimenti, stare nel mondo e insieme alle persone, e rispondere loro con un sorriso anche se non sono propriamente simpatiche o gentili.

A quell'audizione ci sarei andata col sorriso, e sarei ritornata col sorriso a prescindere dal risultato, perché vivere è come farsi una foto: se sorridi viene meglio!

Il solito tavolino del bar

In una mattina come le altre decisi di andare nel mio solito baretto. Mi vestii, presi un mio libro e mi incamminai, era una giornata piovosa, però devo dire che mi piaceva.

Dopo un po' arrivai al bar, presi come al solito un caffè e una ciambella davvero invitante. Quando iniziai a leggere il libro, nel bar entrò una ragazza con un'aria cupa, non la conoscevo ma sapevo di averla già vista da qualche parte. La ragazza passò vicino a me, per caso colpì il tavolino, lei si scusò e raccolse il mio libro caduto per terra.

Io le offrii di fare colazione con me dal momento che i miei nipoti erano a scuola e mio figlio era al lavoro. Lei cortesemente accettò, io le ordinai un cornetto e caffelatte. C'era un po' di imbarazzo, allora mi chiese: "Lei come si chiama?". Io le dissi il mio nome, dopo presi un po' di confidenza e iniziammo a incontrarci tutte le domeniche mattine. La terza volta che ci incontrammo aveva portato un libro con sé, era di Harry Potter, ero sorpresa perché tutti i ragazzi della sua età usavano solo i telefoni, computer e altre cose tecnologiche. Io le posi questa domanda: "Come mai preferisci prendere un libro invece che il tuo telefonino?". Lei imbarazzata mi disse che lei e la tecnologia erano due cose diversissime, e io ridendo le risposi: "Ti do pienamente ragione". Dopo altre cinque domeniche non la vidi più perché aveva tanto da studiare, io nella mia mente pensai che i ragazzi di

oggi dovrebbero essere liberi perché hanno troppa poca libertà. Dopo quel giorno iniziai a rovistare nelle mie vecchie foto e trovai una foto della mia città natale in quella che ora è l'Ex Jugoslavia, ripensai a quando avevo la sua età, a come tutto era diverso, a come le condizioni di vita erano più difficili e a come questo creava una solidarietà fortissima tra le persone. Quando mi stavo per addormentare presi il mio libro, dentro c'era una lettera con su scritto: "Lei è una signora gentile, tranquilla, positiva. Mi dispiace se non riusciremo più a vederci ma sono davvero molto impegnata. Grazie di tutto questo tempo passato insieme".

Ero davvero triste, ed ero anche arrabbiata, ma il caso volle che la incontrai pochi giorni dopo per caso alla fermata dell'autobus. E lì, spontaneamente, iniziammo una vera chiacchierata, senza imbarazzi; le chiesi il suo nome, che ancora non conoscevo. Lei rispose e poi, con grande curiosità, iniziò a chiedermi di me, di come mi vedo, che tipo di persona sono. Erano anni che non ci pensavo, così, raccontando, iniziai a rendermi conto che mi sento una signora davvero gentile, curiosa, e che mi piacciono davvero tanto le persone. Mi fece bene conoscermi sotto questa nuova luce. Poi mi chiese anche dei miei difetti e in quel momento mi resi conto che non riuscivo a vederli, perché c'è una convinzione dentro di me che va al di là dei difetti. Così le dissi: "Davvero non so... perché ciò che sento sinceramente è che do amore a tutti".

Da quella volta non ci vedemmo per tanto tempo allora le spedii una e-mail, anche se non ero brava con la tecnologia; il giorno dopo era lunedì, entrai nel bar e la vidi che mi aspettava al nostro solito tavolino.

Le note del passato, le note del futuro

Come ogni giorno entrai nella mia stanza preferita, il soggiorno, dove passavo ore a suonare il mio pianoforte, mentre guardavo il paesaggio dalle immense vetrate con mio marito alle spalle seduto sul divano, che scriveva i suoi articoli. Mentre suonavo la mia immaginazione volava in un'altra dimensione, a volte ricordavo momenti passati oppure avevo delle visioni strane.

Quel giorno stavo suonando una canzone che mi faceva avere molte visioni, ogni strofa mi riportava a un ricordo o a un avvenimento che poteva essere il mio futuro, proprio in quel momento ne stavo avendo uno.

Mi ricordai dei bei viaggi fatti assieme alla mia giovane amica, organizzati interamente da noi, e ricordai anche i viaggi assieme a mio marito, nei quali conoscemmo molti attori.

In sottofondo sentii una voce, era mio marito che mi chiamava, era pronta la cena; mentre cenavamo era molto teso e come sempre mi fece notare che passavo troppo tempo a suonare e non dedicavo del tempo a lui.

Finita la cena, mio marito ritornò in soggiorno a scrivere, mentre io andai in soffitta: c'era qualcosa, qualcuno che mi chiamava; trovai un vecchio baule con delle lettere, decisi di leggerle, rimasi stupita e nello stesso tempo dispiaciuta: queste lettere le aveva scritte mio nonno prima di morire.

Scoprii che era un nobile marchese, che venne cacciato dalla sua città perché aveva sposato una cameriera, così si trasferì a Trieste nascondendo a tutti le sue origini.

Colpita da queste lettere, decisi di scrivere una canzone nella quale raccontavo la sua storia. Dopo quattro ore la canzone era pronta, mi misi subito a suonarla, e mentre la suonavo avevo una brutta sensazione ed ebbi una visione: stavo tornando a casa con il mio cane dopo la visita dal veterinario, quando vidi la farmacia ancora aperta e decisi di fermarmi per prendere le medicine prescritte. Mentre attraversavo la strada sulle strisce pedonali, venivo investita da un'auto, poi mi svegliai in mezzo alla strada ed ero in una pozza di sangue, il primo pensiero era il mio cagnolino che per fortuna stava bene, poi svenivo nuovamente. Al mio risveglio ero in ospedale e mi stavano rasando i capelli perché avevo una lesione alla testa, mi addormentai e mi risvegliai a casa di mia figlia assieme alle mie nipotine con i loro fidanzatini. Era una sensazione stranamente gradevole perché se non ci fosse stato l'incidente sarei rimasta bloccata da sola in casa, visto che, in quella visione, erano vietati gli spostamenti per colpa di un virus.

Dopo un paio di mesi tornai a casa mia, e non vedevo l'ora di dormire nel mio letto, così feci subito un pisolino, questa volta però al mio risveglio mi trovai stesa sui tasti del pianoforte mentre mio marito mi svegliava, ormai si era fatta mattina. Chissà se si trattava di sogno o realtà, di passato o futuro?

Mi chiese perché fossi stata lì tutta la notte, gli dissi che ero presa dalla musica, e che avevo scoperto di mio nonno e gli avevo dedicato una canzone. Insieme a mio marito decidemmo subito di chiamare tutti i teatri per raccontare la storia di mio nonno e per chiedere se avessero avuto una serata a disposizione, bastò una chiamata, mi dissero subito di sì, era il mio momento; anzi: il momento mio e di mio nonno.

Ora è trascorso del tempo, quando suono il passato e il futuro si mescolano ancora, e mi commuovo, e mi piace. Insegno pianoforte e non vedo l'ora che passi questo periodo di epidemia, anche perché devo ancora fare il mio concerto e di certo non lo farò su Skype come mi hanno proposto ultimamente per colpa del virus, che esiste davvero: quando suonerò di me, di mio nonno, di quello che è stato questo viaggio, io lo farò dal vivo.

Una passeggiata tra i ricordi

Era una calda giornata d'estate, ero in Carso a fare una passeggiata con Luca, un ragazzo della scuola Caprin. Incominciò a farmi domande, sembrava un ragazzo curioso e socievole, ed era intenzionato a conoscere il mio passato.

Mi chiese come avevo trascorso la mia infanzia, gli risposi: "Ho perso i genitori da piccola e subito dopo sono andata a vivere dai nonni, ma sempre con una ferita incisa nel mio cuore"; nel mentre mi coprii gli occhi perché il sole mi stava accecando ma non volevo chiuderli completamente e perdere quella vista meravigliosa.

Luca era dispiaciuto per questi avvenimenti ma continuò a farmi domande; mi chiese quale fosse il mio più grande orgoglio ed io senza pensarci due volte gli spiegai: "Sono due i miei orgogli: essere diventata madre e aver cresciuto tre bellissime figlie, anche se circa quattro anni fa una di loro è volata in cielo". Allora mi chiese del mio carattere, di quelle che reputavo caratteristiche buone: "Tanto per capirci - dissi allacciandomi le scarpe - non ho nessuna intenzione di prendere l'autobus".

Luca notò che indossavo un paio di scarpe da ginnastica consumate dai passi. Gli venne da chiedermi se fossi mai stata per lunghi periodi senza fare sport. Il mio tono si fece più grave; abbassai gli occhi e iniziai a raccontare. "I medici mi davano tre

mesi di vita. Avevano scoperto che dentro di me crescevano cellule cattive; asportarono tutto quello che potevano asportare: il pancreas, la cistifellea e una parte dell'intestino. Furono mesi infernali e da allora sono a dieta, anche se qualche volta mi viene voglia di ingozzarmi di calamari fritti!". Arrivammo davanti a un enorme ghiaione (parete piena di sassi che puoi attraversare, si trova dappertutto in Carso), e Luca mi chiese se volevo attraversarlo insieme a lui; gli dissi: "Ho smesso di sciare a sessantanove anni perché non volevo finire in sedia a rotelle, e non vorrei rischiare proprio questa volta scendendo per il ghiaione."

Allora mi separai da Luca perché volevo fare una strada meno pericolosa; quando ripresi a camminare notai che i miei jeans erano strappati, che la mia camicetta era sporca e che le mie scarpe preferite (rigorosamente di marca Puma, sono le più leggere) erano piene di terra; ero disperata, ma visto che mi piace molto imparare, presi il mio cellulare, inserii la password che richiama il nome di una costellazione (adoro l'astronomia!) e cercai come lavare delle scarpe sporche di fango con solo acqua e erba. Trovata la spiegazione, mi misi d'impegno e riuscii a pulirle.

Mi ricongiunsi a Luca che, senza perdere tempo, mi chiese quello che volevo lasciare ai giovani, io gli risposi nel modo più sincero possibile: "Divertitevi più che potete! E mi piacerebbe lasciare un buon esempio d'educazione e insegnare il valore dell'amicizia, che è importantissima. Ho ancora un'amica d'infanzia, non è semplice tenere le amicizie, ci vuole impegno da parte di entrambe".

Stupefatto dalla mia risposta mi chiese che tipo di persona fossi, gli risposi: "Sono un tipo aperto, anche troppo, mi piace stare con gli altri, parlare, confrontarmi, giocare a carte con le mie amiche; ma ora una di loro ha perso la memoria e non può più giocare; per di più con il Covid è ancora più difficile; tutti dicono che ho un bel carattere perché buto el manigo drio la manera".

Infine mi chiese cosa pensassi della nuova generazione, così gli risposi: "Devo confessare che di questa generazione non ho una bellissima opinione. Non in generale, certo, non tutti. Ma vedo che i giovani d'oggi sono abbastanza viziati, hanno troppo". Poi mi soffermai sulle mie parole e mi sentii di aggiungere: "Ma forse anche noi, se avessimo avuto queste cose, ci saremmo comportati così!".

Tutte quelle domande mi avevano dato da pensare, mi avevano fatto vedere me stessa sotto una luce insolita, ma era finito il tempo delle chiacchiere: conclusa la passeggiata andai a casa a dormire e a pianificare la camminata del giorno seguente.

Il coraggio di aiutare, il coraggio di viaggiare

L'altro giorno, mentre attendevo l'arrivo dell'autobus, arrivò una signora anziana. Subito la vidi affaticata dal portare pesanti borse della spesa, così decisi di cederle il posto, mi ringraziò gentilmente e mi disse: "Mi ricordi me da giovane, io cercavo di aiutare sempre le persone più in difficoltà". E poi iniziò a raccontarmi la sua vita e io rimasi lì ad ascoltare, incantato dal suo modo di parlare e anche dal suo modo di vedere il mondo. Mi disse: "Quando da giovane facevo qualcosa che apparentemente sembrava utile agli altri mi sentivo soddisfatta, ancora oggi cerco di aiutare il più possibile, nonostante mi risulti difficile farlo, perché recentemente ho subito diverse fratture e faccio molta fatica".

Nel mentre arrivò il nostro autobus, presi le borse della signora, la aiutai a salire e a sedersi, poi continuò a raccontare di tutti i viaggi che aveva compiuto. Viaggiava molto, andò alle Seychelles, andava ogni anno in montagna. Andò anche in Thailandia ma solo per placare la voglia di suo figlio di vedere quel magnifico posto, era un viaggio molto costoso, ma che fece comunque.

Per un attimo si fermò a guardare un bambino che era sul bus e che stava giocando, poi mi disse: "Sai, quando vedo qualche bambino che gioca e si diverte mi vengono in mente tantissimi ricordi, specialmente di quanto mi divertivo a giocare nei ricreatori del mio rione quando ero piccola, e di quanto mi

annoiassi alle colonie estive dove i miei genitori mi mandavano. Facevamo sempre qualche noioso gioco di gruppo”.

Mentre raccontava guardò di nuovo il bambino e si accorse che iniziò a piangere e per farlo smettere i genitori gli diedero un telefono, così mi disse: “Ora la tecnologia sta rovinando l’infanzia dei bambini e sta distruggendo le famiglie; ogni volta che vedo quei ragazzi e bambini attaccati allo schermo mi dà fastidio e vorrei prendere il telefono e lanciarglielo per terra, ma non lo faccio perché sono consapevole del loro costo. Ma... oh questa è la mia fermata devo scendere”.

Guardai l’orologio e vidi che avevo ancora tempo così decisi di accompagnarla a casa. Mentre camminavamo mi continuò a raccontare: “Dove eravamo rimasti? Ah sì, ma la tecnologia per certe cose è anche utile, difatti grazie a essa ho potuto vedere mio pronipote appena nato perché per colpa del Coronavirus non ho potuto andare di persona”. Nel mentre eravamo arrivati a casa sua, le diedi le borse e la salutai nella speranza che un giorno ci saremmo rivisti. Sarò pur tornato a casa in ritardo, ma con l’emozione di aver sentito la storia di una vita.

Questo incontro risale a diversi anni fa, e mi ha ispirato ad aiutare gli altri ma soprattutto a viaggiare. Queste, infatti, sono le prime pagine del mio diario che sto scrivendo, e lo sto facendo durante questo mio primo viaggio in Thailandia.

Danzando nel futuro

Era un lunedì mattina del dicembre 2025, era appena finita la pandemia del Covid, tutti i negozi avevano riaperto e c'era di nuovo vita.

Ero uscita per comprare il pane nella panetteria sotto casa. Entrai tirando verso di me la porta e chiesi: "Salve, vorrei prendere tre panini al latte se ci sono per favore".

"Salve signorina, sì, ci sono: tenga" mi disse il solito signore che vedo sempre quando vado a comprare i panini. "Sono 2.60€" rispose lui staccando lo scontrino dalla cassa.

"Grazie mille signore, arrivederci!" Salutai il signore sorridendo, ma mentre camminavo per uscire dalla porta un cane di taglia piccola mi saltò sui jeans.

Un signore anziano camminò veloce verso di me con un guinzaglio in mano, toccandosi la spalla mi disse: "Oh! Mi scusi tantissimo per l'inconveniente, la mia cagnolina ha sentito l'odore del pane che ha appena comprato e si è divincolata dal guinzaglio, mi scusi veramente tanto" rispose mortificato.

Io, guardando l'anziano signore risposi ridendo "Non si preoccupi, non è successo niente... sono cose che capitano quando si ha un cane" dissi accarezzando il morbido pelo della cagnolina. "Se posso chiederglielo, come si chiama la sua cagnolina?"

"Si chiama Evita e ha nove anni" disse lui. "Non mi sono nemmeno presentata, mi chiamo Noemi". "Piacere mio, V." disse lui stringendomi la mano in segno d'amicizia.

"Piacere! devi essere in forma per portare una cagnolina così veloce" dissi io ridendo.

"In effetti, sono anziano all'anagrafe ma mi sento ancora un ragazzino, purtroppo non ho potuto fare molte cose nella mia infanzia, ho visto la guerra e l'unico ricordo felice che ho è quando si andava a ballare" raccontò V. mentre afferrava Evita per il manico del guinzaglio.

Poi mi raccontò la sua storia, fu una lunga chiacchierata che durò quasi mezzora. "La tua storia mi ha interessata tantissimo ma adesso devo proprio andare a casa per preparare il pranzo, magari ci rincontreremo qui nei dintorni" dissi io stringendogli la mano.

Le ore passarono, era sera, e tutto quel parlare di andare a ballare mi aveva fatto venire voglia di andarci per davvero, non faceva freddissimo quindi decisi di mettermi un vestito nero ricoperto da brillantini, dei collant trasparenti, e degli anfibi marrone scuro.

Arrivata in discoteca mi fiondai subito in pista, ma poco dopo, in lontananza, notai una faccia familiare al bar; mi avvicinai un po' di più per vedere se mi sbagliavo. Ma non mi sbagliavo: vidi V. seduto al bar che beveva da una borraccia verde.

Non ci pensai due volte e mi diressi di corsa verso il bar per salutarlo "Ciao! Non avrei mai immaginato che tu potessi essere qui oggi", dissi io sorpresa di trovarlo in una discoteca.

"Ciao Noemi, che piacere vederti, sì, in effetti nemmeno io pensavo di trovarti qui oggi" disse lui sistemandosi la cravatta. Io lo ascoltavo, e lui proseguì: "Vengo sempre, ogni lunedì, da quando hanno riaperto; ci vengo per liberare i miei pensieri, così anche per uscire un po' fuori casa dopo la pandemia..."

"Anche io vengo qua molto spesso" risposi sedendomi su una sedia di fronte a V. "Vuoi restare seduto o andiamo a ballare?" dissi io andando piano piano verso la pista da ballo.

"Certo che andiamo a ballare, adesso ti mostro di cosa sono ancora capace... come ho detto questa mattina sono un finto vecchio!" disse lui mentre mi raggiungeva in pista.

V. era già sintonizzato con la musica e ballava veramente bene, ballammo al modo suo, come quei vecchi balli tra dama e uomo. Ballammo per tantissime ore, ci divertimmo un sacco.

Ormai era praticamente mezzanotte, ero stanchissima e mi facevano male i piedi per quanto avessi ballato: "È stato veramente un piacere trovarti qui e passare una serata con te, ma devo proprio andare a casa, sono stanchissima e i miei piedi stanno esplodendo da quanto abbiamo ballato" dissi io ridendo a crepapelle.

"Certo, non ti preoccupare vai! È stato un vero piacere anche per me, spero di rivederci qualche volta, se vuoi sai dove trovarmi ogni lunedì" disse lui salutandomi.

Salutai V. e mi diressi verso casa, e una volta arrivata mi misi immediatamente il pigiama e andai a letto a dormire. Quella giornata fu una delle più belle in vita mia, e prima o poi spero di incontrare V., poter ballare di nuovo con lui e ascoltare un'altra delle sue storie.



Dietro i racconti

Autori e protagonisti

I **protagonisti** -gli intervistati- sono 16 anziani in carico ad Amalia, donne e uomini di età compresa tra gli 85 e i 95 anni; persone che nella maggioranza dei casi vivono sole e fruiscono del sostegno telefonico continuativo da parte degli Operatori Televita.

Gli **autori** artefici delle interviste sono 16 ragazzi e ragazze di 13 anni, alunni della Scuola Media Caprin di Trieste, che guidati dalla **Prof.ssa Amelia Esposito**, hanno accolto con entusiasmo la proposta di scambio intergenerazionale con gli anziani e il percorso didattico in modalità online per apprendere le tecniche base di storytelling creativo.



I registi

Asugi

L'Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina è titolare delle funzioni sanitarie e sociosanitarie nelle province di Trieste e Gorizia; si occupa -in rete con i Comuni del territorio- dell'assistenza alle persone anziane, promuovendo politiche e servizi di assistenza e cura, prevenzione e promozione della salute, per un invecchiamento sano ed attivo.

Televita Spa

Dal 1987 al fianco delle Istituzioni, progetta e gestisce servizi di teleassistenza nel settore sociosanitario con l'obiettivo di favorire la permanenza a domicilio delle persone fragili e/o anziane, grazie a tecnologie innovative e servizi telematici personalizzati. Centrali Operative attive nelle ventiquattrore garantiscono un punto di riferimento facile e sempre accessibile, per cittadini ed operatori.

Marco Galati Garritto

Dal 2008 idea e conduce percorsi di story telling, scrittura creativa e narrazione del Sé che hanno portato alla pubblicazione di quattro volumi. Ha insegnato formazione all'italiano scritto all'Università di Trieste e ha collaborato con numerose scuole, l'Azienda Sanitaria, il Centro di riferimento oncologico di Aviano, il Consorzio Internazionale di Solidarietà, Clic Trieste psicologia e psicomotricità. Il suo lavoro si concentra sul nesso tra la pratica narrativa e la visione che ciascuno ha di sé e del mondo.

Progettazione a cura di **Televita Spa**



Raccontami una storia

Progetto intergenerazionale
di storytelling sociale