



PENSIERI IN CAMMINO

Credo che poche esperienze come quella di un lungo cammino a piedi per numerosi giorni consecutivi, con lo zaino in spalla e dentro l'occorrente, percorrendo luoghi diversi e principalmente solitari, mettendo in conto, senza lasciarsi spaventare, gli inevitabili disagi e le fatiche, con la voglia e la curiosità di scoprire il bello o l'aspro dei luoghi che si attraverseranno e degli incontri che si faranno, credo appunto che simili esperienze ci aiutino a ritrovare l'armonia con noi stessi e a riassaporare il valore della vita. Il cammino può infatti essere interpretato come una metafora della vita il cui valore non sta in pochi momenti ma è racchiuso in tutto il suo svolgersi, dall'inizio alla fine. Un pellegrinaggio che per molti si apre a nuovi spazi oltre la meta raggiunta.

Nel mese scorso ho avuto la fortuna di rifare questa esperienza, percorrendo, dopo i cammini di Santiago e sulle orme dei pellegrini medioevali, la via Francigena, camminando in salita e in discesa, su terreni accidentati e su tranquilli sentieri, tra panorami ampi o chiusi in una valle, attraversando minuscoli paesi e chiassose strade di città, con il caldo sole o sotto una pioggia battente, su prati colorati o tra guadi e suolo fangoso, talvolta sentendo la pesantezza sulle spalle ed altre volte quasi con le ali ai piedi. Un tracciato che in Italia si snoda per 1000 Km dal passo del Gran San Bernardo fino a Roma.

Tra i molti pensieri che mi sono frullati in testa mi è sembrato di risentire i racconti di vita delle persone ammalate incontrate nei reparti della Casa di Cura durante i pomeriggi. Racconti di sofferenza e di preoccupazione, ma anche di speranza e di serenità, quasi di gioia nel poterli condividere. Racconti che fanno bene a chi li esprime e a chi li riceve, a volte con poche parole e con tanti sguardi e silenzi; appesantiti inevitabilmente dalla situazione complicata che si sta vivendo ma di solito resi più accettabili se gli occhi restano aperti sull'intero cammino della vita.

Anche in reparti come l'Hospice, dove la gravità della malattia è marcata e non è più possibile puntare alla guarigione, si ritrovano queste esperienze di incontro, oltre che di cura e c'è la voglia e la possibilità di vivere il tempo che rimane in modo pienamente umano, un tempo anche questo che si inserisce nel cammino della vita.

Un tempo in cui mi è capitato di cogliere anche momenti, oso dire, di breve gioia. Penso a feste per la ricorrenza di un compleanno, volute ed anche anticipate, come capitato di recente, dagli stessi pazienti; a feste vissute con tenerezza per l'anniversario di matrimonio; feste che lasciano

trasparire la gioia e il ringraziamento di aver vissuto e di essere vivi. Penso a incontri tra congiunto e familiari in cui ci si comunica ciò che magari non si è riusciti ad esprimere in altri momenti. Penso a pagine di vita familiare rivissute con emozione nelle foto appese nella stanza e nel racconto a chi è accanto in quel momento, alla gioia per la visita e per il disegno lasciato da un nipotino, per la festa di prima Comunione del più grandicello. Penso alle storie di lavoro realizzato, di passioni ... per la montagna, per la pittura, per la musica e il bel canto, tanto per citarne alcune. Penso anche alla gioia di colei che ha potuto trascorrere di nuovo un breve momento con il proprio gatto. Penso soprattutto alla serenità e alla riconoscenza di chi non si sente solo, di chi avverte accanto a sé persone calde che, con ruoli e competenze diverse, lo accompagnano.



È vero, ho incontrato pure tante persone molto arrabbiate e sofferenti, con intensi momenti di rifiuto e di ribellione, spesso un modo diverso di chiedere aiuto. La cura e la dolcezza di chi è stato loro accanto quasi sempre li ha portati a riconciliarsi un poco con se stessi e con gli altri, ad esprimerlo con un lieve sorriso.

Quante di queste storie altri potrebbero raccontare! Quanta vera ricchezza ci lasciano questi momenti! ... E speriamo di riuscire a lasciarne un poco della nostra.

In un giorno di pioggia e di cammino faticoso ho scorto nel bosco grandi chiazze di ciclamini profumati, e un capriolo che, guardandomi di sfuggita, ha attraversato a balzi il mio sentiero. Pochi attimi che hanno dato colore a tutta la giornata lasciandone una scia anche per i giorni a venire.

Il tempo estivo ci sia propizio per trovare momenti e spazi di profonda intimità, sia che ci troviamo in luoghi marini o montani o semplicemente nella città dove di solito abitiamo... o in una camera di ospedale dove siamo degenti, operatori, volontari e dove possiamo comunque aprire qualche spiraglio di nuova speranza.

Claudio

150° DI VITA DELLE SUORE DELLE POVERELLE FONDAZIONE ISTITUTO PALAZZOLO

Tanti, e non basta la memoria di genitori e nonni per raccontarli, troppo distanti.

Non ci si può ricordare di quel pratone di ortaglie e di casupole sparse e malsane appena fuori dalla Porta Osio e dalle muraine che ancora separavano l'antico Borgo San Leonardo dalla periferia, oggi piena città. Come non si riesce ad immaginare quale povertà, miseria, degrado e abbandono; la fame, i pochi vestiti; i bambini per strada, le ragazze indifese.

A Bergamo una Chiesa forte ha saputo e potuto accogliere i più bisognosi e abbandonati, i rifiutati, attraverso la presenza umile, semplice ma saldamente determinata di due figure prestigiose, un uomo e una donna, un prete ed una consacrata, don Luigi Palazzolo e suor Teresa Gabrieli, che hanno fatto la storia di un borgo, di una città, hanno "fatto casa con i poveri".

Attraverso il loro carisma, Cristo è sempre stato presente tra il popolo di Dio.

La Congregazione, detta Istituto Palazzolo, nacque il 22

maggio 1869 nella chiesina dell'Oratorio della Foppa, uno dei quartieri più poveri della città. Proprio quella chiesina che Don Palazzolo volle al centro dell'area occupata dagli edifici via via destinati alle attività dell'Istituto, come fulcro spirituale a cui continuamente attingere. Don Luigi però la fece più grande per potere accogliere almeno trecento persone e così nella Pasqua 1863 il

progetto giunse a compimento. La dedicò ai Cuori sacratissimi di Gesù e di Maria. Da suo disegno fu realizzata la statua lignea a grandezza naturale di Maria con in grembo il Bambino Gesù, posta in una nicchia alta dietro l'altare.

Nel mese di maggio 2019, iniziate le celebrazioni in preparazione del 150°, è stato inaugurato il nuovo altare con una intensa Messa concelebrata da tutti i sacerdoti della parrocchia di Sant' Alessandro in Colonna, con Suor Bakita Sartore, Superiora Generale e tutte le consorelle delle Poverelle. Tanta gente e anche noi volontari.

Sono tornata a visitare la chiesa in un giorno qualunque, nel silenzio dello spazio vuoto.

C'è il luogo dedicato a Madre Gabrieli e alle sei suore morte di ebola in Africa; il nuovo altare e l'ambone

sono di marmo bianco grezzo, il Crocefisso che prima era davanti e al lato destro guardando, ora è a sinistra e arretrato rispetto l'altare, l'abside è rivestita di marmo bianco lucido solcato da alcune linee dorate e il tabernacolo, prima centrale, ora è sul lato destro.

Si è composta una particolare immagine, quasi una triangolazione: in alto nella nicchia dorata la statua lignea Madonna con Bambino, e sotto a destra e a sinistra il crocefisso e il tabernacolo.

Il tabernacolo che custodisce il corpo di Cristo non più celato ma valorizzato dalla luce dorata che lo contiene; anzi forse è proprio la Luce che ne scaturisce ad illuminare quel luogo raccolto.

Il Crocefisso, non è più quello che eravamo abituati a vedere, coperto dal sangue del martirio, che sì, forse faceva un certo effetto, ma che ci ricordava che la Sua sofferenza tutta umana, è stata bagnata dal sangue. Oggi è un Crocefisso pulito, immagine di purezza carnale che rimanda al nitore del rapporto con il Padre. Seduta nel banco a guardare e riflettere su queste cose, penso a quanti grazie dobbiamo e vogliamo dire per la santità che ci è già data quaggiù, su questa preziosa Terra che provvisoriamente abitiamo.

E non ultimo, penso al valore che desideriamo offrire con la nostra dedizione al servizio di volontariato nel solco di questi carismi. Grazie.

Nicoletta



Note finali

Don Luigi Palazzolo è stato beatificato il 19 marzo 1963; alla data della sua morte nel 1886 lascia a Madre Gabrieli 14 case, 59 suore e tanto lavoro ancora da fare.

Alla morte di Madre Gabrieli nel 1908 la Congregazione aveva 34 case, 217 suore e 40 novizie.

Il 19 marzo 2019 Papa Francesco ha riconosciuto in lei l'esercizio delle virtù eroiche, dichiarandola Venerabile. Da poco a lei è stata intitolata una piazzetta in via Broseta: "Teresa Gabrieli Educatrice".

Il 9 giugno scorso, nella Basilica di Sant' Alessandro in Colonna, il Vescovo Beschi ha celebrato il 150° di un'opera costruita da un prete delle periferie e da una donna forte e coraggiosa.

Felicitazioni

a **Orietta** diventata nonna per la terza volta! **Mattia**, siamo contenti che tu sia arrivato e di cuore ti auguriamo ogni bene.

Prossimi incontri

Durante il periodo estivo il servizio nei reparti resta attivo. Ogni volontario comunicherà nei modi consueti le proprie disponibilità. Gli incontri di formazione sono invece sospesi e riprenderanno **venerdì 27 settembre**.

La d.ssa Paola Locatelli resta comunque a disposizione dei volontari che avessero la necessità di un colloquio con lei per ragioni inerenti il servizio.

Buone vacanze



A fine maggio si è concluso l'intenso percorso di formazione avviato a dicembre 2018 ed indirizzato in special modo ai volontari entrati di recente a far parte della nostra Associazione. Con cadenza quasi quindicinale un buon numero di noi si è ritrovato ad ascoltare per la prima volta, o a riascoltare e consolidare, argomenti basilari per un volontariato competente ed efficace.

Nel numero precedente avevamo già iniziato a raccontare; ora diamo un breve resoconto di una parte corposa tenuta direttamente dalla nostra psicologa d.ssa Paola Locatelli. I suoi interventi sono stati svolti nel terzo, quarto e sesto incontro e si sono concentrati su "La relazione di aiuto", "Le tipologie e le dinamiche familiari in cure palliative" e "Il concetto del morire".

In due parole potremmo dire che una buona **relazione di aiuto** si fonda su una buona "comunicazione" e un buon "ascolto". Non è una tecnica che si apprende principalmente dai libri ma la si apprende leggendo il libro che siamo noi. Si parte quindi dall'ascolto e dalla conoscenza profonda di noi stessi. "Non si può dare ad un altro quello che non diamo a noi stessi! Se come persone non ci permettiamo di essere tristi, di avere paura, di chiedere aiuto, di provare rabbia, di piangere, di pensare alla morte e così via, non saremo in grado di accettare simili comportamenti nell'altro" è la stimolante riflessione proposita all'inizio, che sgombra subito il campo da alcuni equivoci ed atteggiamenti da supereroi richiedendo invece un impegnativo lavoro su di noi.

Ci siamo soffermati su alcuni **requisiti** a cui dovremmo tendere e che dovremmo coltivare:

- ✓ la Motivazione, solo un forte impulso a sostenere l'altro nella propria sofferenza, a stargli vicino in momenti spiacevoli può consentirci di svolgere bene questo ruolo, pena un forte disagio per noi e scarso beneficio per la persona con cui ci rapportiamo;
- ✓ l'Autoconsapevolezza, conoscersi cioè come realmente siamo e non come vorremmo apparire a noi stessi e agli altri; essere coscienti che ciascuno ha una sua storia personale che lo fa diverso dall'altro, che interpreta la realtà in modo soggettivo, parziale;
- ✓ l'Autenticità, essere cioè reali e non fingere con il paziente; l'Empatia che richiede la disponibilità ad avvicinarsi all'altro con il vero desiderio di conoscerlo, di ascoltarlo, di entrare nel suo mondo per capirlo profondamente;
- ✓ l'Accettazione incondizionata, ovverosia la capacità di stare con l'altro rispettandolo come persona a prescindere dai suoi comportamenti manifesti;
- ✓ la Conoscenza del modo in cui essere d'aiuto; innanzitutto con l'accoglienza, cioè sapendo ricevere l'altro; con un atteggiamento di interesse aperto, senza pregiudizi, non giudicante, privo di colpevolizzazioni ma anche di consigli; con il rispetto della persona e facilitando la comunicazione.

L'ascolto è stato oggetto di particolare riflessione. Si parla di **ascolto attivo** cioè di un atto intenzionale che impegna la nostra attenzione per cogliere quanto l'altro ci comunica, sia in modo esplicito che implicito. Le nostre convinzioni personali, i ricordi, le aspettative, gli interessi, i pregiudizi, i nostri valori sono **filtri** che dobbiamo mettere a tacere se vogliamo mettere in atto un buon ascolto di chi ci sta davanti.

Ci sarà capitato di sperimentare che di fronte alla malattia di un familiare l'intera famiglia va in sofferenza. Immaginiamo cosa succede quando la malattia è particolarmente grave e pesante! In questi casi si dice proprio che tutta la famiglia si ammala e dunque è anch'essa bisognosa di cura. In Hospice lo si respira quotidianamente. È stato perciò molto opportuno dedicare un incontro a riflettere sulle **tipologie e le dinamiche familiari in cure palliative**.

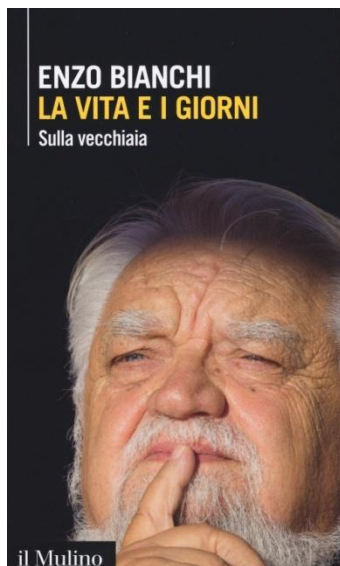
Ogni famiglia ha alle sue spalle una storia, delle dinamiche interne consolidate da tempo, più o meno in equilibrio. Un'esperienza di malattia pesante la sconquassa e c'è bisogno di un forte impegno di tutti i membri per riorganizzarsi al suo interno. Il modo di affrontare questo evento traumatico e le risorse messe in campo dipendono molto dalle caratteristiche della famiglia stessa. Schematicamente si può parlare di **famiglie aperte e famiglie chiuse** e comprendere che le prime reagiscono alla malattia e alla morte con grande sofferenza ma nello stesso tempo facendole diventare momenti di crescita per tutti i componenti. Di fronte alla malattia e alla perdita (anticipata o già avvenuta) di un familiare le risposte sono quindi modulate da fattori della biografia familiare. Spesso ci si trova di fronte a reazioni di negazione della malattia, di eccessiva ansia, collera, aggressività, rifiuto della malattia anche allontanando il congiunto, di isolamento. Sono reazioni che si riscontrano meno in una **famiglia sana** cioè quella in cui i familiari sono abituati a soddisfare la maggior parte dei propri bisogni in modo collettivo e congiunto, in cui i propri membri sono messi in grado di perseguire bisogni e obiettivi individuali, dove è mantenuta la coesione di gruppo promuovendo l'autonomia di tutti i membri. Anche gli inevitabili conflitti, la sofferenza, le crisi vengono affrontate con queste modalità e si mettono in campo tutte le risorse interne possibili. Soffermarci a riflettere sulle tipologie familiari, come il modello Cazzaniga propositoci, ci ha fornito un aiuto a comprendere meglio ed accettare i diversi comportamenti che incontriamo, ad avere un comportamento adeguato e a prestare, in sintonia con tutta l'equipe curante, il miglior supporto possibile sia al paziente che ai familiari.

Resta poco spazio per raccontare dell'intenso incontro sul **concetto del morire**, una realtà letta in modo diverso dal paziente, che vede il decadimento del proprio corpo e della storia, dalla famiglia, che vive il processo della separazione, dagli operatori attenti alla cura dei sintomi non solo fisici. Una realtà che per tutti apre lo spazio alla domanda sul **senso della vita**. È stata una lezione/conversazione molto articolata, ricca di suggerimenti pratici volti ad aiutare la persona malata e i familiari a vivere nel modo migliore per loro la fase del dirsi addio e a porre le premesse affinché i familiari vivano la fase del lutto in modo normale, senza sensi di colpa sebbene nell'inevitabile dolore.

a cura di *Claudio*

UNA LETTURA PER L'ESTATE

LA VITA E I GIORNI di Enzo Bianchi



Terra sconosciuta in cui ci inoltriamo lentamente, paese aspro da attraversare e da conquistare, la vecchiaia ha le sue grandi ombre, le sue insidie e le sue fragilità, ma non va separata dalla vita: fa parte del cammino dell'esistenza e ha le sue chances. È il tempo di piantare alberi per chi verrà. Vecchiaia è arte del vivere, che possiamo in larga parte costruire, a partire dalla nostra consapevolezza, dalle nostre scelte, dalla

qualità della convivenza che coltiviamo insieme agli altri, mai senza gli altri, giorno dopo giorno. È un prepararsi a lasciare la presa, ad accettare l'incompiuto, ad allentare il controllo sul mondo e sulle cose. Nell'inesorabile faccia a faccia con il corpo che progressivamente ci tradisce, Enzo Bianchi invita tutti noi ad accogliere questo tempo della vita pieno, senza nulla concedere a una malinconica nostalgia del futuro, ma anzi trovando qui l'occasione preziosa di un generoso atto di fiducia verso le nuove generazioni.

Desidera aggiungere vita ai giorni e non giorni alla vita, Enzo Bianchi, e in questo bel libro ce ne mostra il modo, partendo dalle stagioni della vita e continuando col delineare le paure legate all'invecchiare, i segni

dell'invecchiamento, l'importanza del prepararsi a contare i propri giorni, fino ad un personalissimo breve diario della sua vecchiaia. "Camminare, nella solitudine della natura o tra la gente in città, è sempre un'avventura straordinaria per noi umani, ma sovente lo scopriamo tardi, nella vecchiaia, come tardi ci accorgiamo che la vita è un cammino da percorrere giorno dopo giorno, verso una meta che non sempre cerchiamo o abbiamo chiara davanti a noi".

A chi pensa che l'anziano non abbia più niente da dire né da fare, Bianchi ricorda come in questa fase della vita ci si possa ancora cimentare nella cucina, vi sia finalmente il tempo per fermarsi e godere appieno della natura circostante, si possa ancora riempire la propria giornata di bellezza coltivando svariati interessi. "Occorre preparare la vecchiaia attraverso quello che si vive: scelte, atteggiamenti, stili... Il domani, d'altronde, è il frutto del nostro oggi, e il rischio di raccogliere ciò che si è seminato è reale".

Ecco quindi il paragrafo "Leggere, scrivere, ascoltare, vedere", con ricchi spunti per vivere in modo fecondo il proprio tempo; "il coraggio richiesto è quello di vivere con semplicità, di vivere il presente senza lasciarsi imbrigliare dal passato e senza guardare al futuro con angoscia. Per avere coraggio occorre armarsi di stupore, sapersi meravigliare, sentirsi parte di una carovana nella quale non si è soli" senza mai dimenticare che "il solo fatto di vivere è una benedizione, perché vivere, se la dignità umana è rispettata, è una ragione sufficiente per dire "amen", "sì", ai giorni che restano".

Buona lettura e buona estate.

Ida

In ricordo di suor Gentilia

Forse il nome Leonilde Grassi non ci dice molto ma sicuramente il nome suor Gentilia dice moltissimo a parecchi di noi.

Quasi impossibile non incrociarla quando salivamo le scale per il nostro turno, indaffarata per i preparativi del Rosario e della S. Messa, collaboratrice preziosa del cappellano della Casa di Cura. Io, quasi sempre trafelata, non potevo passare subito oltre perché ogni volta mi accoglieva con un saluto e con l'immane: **"Voi volontari fate una cosa buona!"** Lo diceva in un modo personalissimo: diventava improvvisamente seria e le sue parole acquistavano un tono così solenne che mi obbligavano a fermarmi e a riflettere un momento prima di riprendere la mia corsa verso il reparto.

Fate una cosa buona! A volte me lo ripeteva più volte con il suo bell'accento abruzzese, quasi volesse convincermi.

Un giorno, visitando le suore poverelle al Cimitero di Bergamo, mi sono imbattuta nella sua foto e mi sono arrestata subito, come quando la incontravo in cima alle scale. Sapevo che era stata trasferita alla casa di riposo del Villaggio Gabrieli ma non sapevo che fosse volata in Cielo il 9 marzo scorso. "Suor Gentilia!" - ho esclamato, rammaricandomi di non averla salutata un'ultima volta.

Ed è come se lei, guardandomi dalla fotografia, mi ripetesse solennemente come ogni venerdì pomeriggio, felice di vedermi: "Voi volontari fate una cosa buona!".



Ida

5 PER MILLE

Grazie a chi ci ha donato e a chi ci donerà il 5 per mille dell'IRPEF.

Il nostro **Codice Fiscale da indicare nella denuncia dei redditi è il seguente: 02911690168.**

Le somme che ci verranno riconosciute saranno destinate come di consueto in via preferenziale a progetti ed iniziative in favore dei degenti della Casa di Cura B. Palazzolo.