

Conoscere e valorizzare i doni ricevuti dalle precedenti generazioni.

(Relazione di Molteni Maurizio Francesco e Stefania Giovanna Maggetto al Convegno del 14 e 15 Marzo 2015, organizzato da “Arte dell'Essenza” sul tema : “ Le relazioni di cuore , complicità e condivisione”)

Prima parte

Partiamo da un video sulle foglie.
(parte il video durata 2 minuti)

Scriva Francesca Garofali il 2 Giugno 2001 sul sito internet Galileo:

“ Quasi incredibile, ma – pare – vero: le foglie parlano. Prima di morire staccandosi dalla pianta, le foglie più anziane tramandano alle più giovani la loro “esperienza” del mondo. Una specie di testamento che permette ai virgulti di nascere già adattati all’ambiente che li attende. Certo si tratta di un linguaggio silenzioso, fatto di molecole chimiche. Ma perfettamente in grado di comunicare informazioni sull’ambiente esterno, come la concentrazione di anidride carbonica o la luminosità. Così, le giovani eredi possono regolare in anticipo la concentrazione dei pori per la traspirazione sulla loro superficie.

*La scoperta, pubblicata sulla rivista Nature, è il frutto di un esperimento condotto dai ricercatori del Dipartimento di Zoologia e botanica della Sheffield University, in Gran Bretagna. Un precedente studio, condotto da Julie E. Gray – ricercatrice sempre dell’università britannica – e pubblicato sul numero di Dicembre sempre della rivista inglese, aveva già rivelato le componenti genetiche che regolano l’adattamento del numero dei pori alle condizioni atmosferiche. Ma questa volta, ciò che davvero incuriosiva i ricercatori era come facessero **le foglie nascenti a sapere in anticipo quanti pori predisporre alla traspirazione.***

*Perché non c’è un adattamento progressivo nel numero dei recettori man mano che la foglia cresce. **Quelle più giovani nascono già pronte all’uso.***

Ipotesi fatta e presto dimostrata: qualcuno comunica alle giovani escrescenze come comportarsi. E chi se non le foglie più anziane?

Così i ricercatori hanno esaminato delle piante di Arabidopsis Thaliana, isolando con apposite coperture le foglie giovani da quelle più anziane. Le più giovani venivano sottoposte a una bassa concentrazione di anidride carbonica, mentre le più vecchie “respiravano” alte concentrazioni. Risultato: i virgulti sviluppavano un numero di pori adeguato alle alte concentrazioni di anidride carbonica.

Invertendo la situazione sperimentale – foglie giovani esposte ad alte concentrazioni di anidride carbonica e foglie vecchie esposte a basse concentrazioni – viene confermato ancora una volta che le neonate foglie si adattano all’ambiente in cui vivono le più anziane.

*“Questa è la prima dimostrazione di una comunicazione tra foglie giovani e anziane in risposta alle condizioni atmosferiche”, commenta Janice A. Lake, responsabile della ricerca, **“ma ci troviamo davanti a un mistero ancora più grande che sarebbe..... come avviene questa comunicazione.***

Sappiamo per certo che si tratti di un dispositivo biochimico. Ma il suo funzionamento rimane ancora tutto da spiegare”.

“Sarebbe interessante capire”, prosegue Lake, “come la comunicazione data dalle foglie più anziane intervenga sulle componenti genetiche che regolano la formazione dei pori nelle foglie giovani”.

E nell'uomo invece ? Ricerche approfondite in questo senso vengono fatte **dall'epigenetica** che è la scienza che studia come il funzionamento del DNA viene modulato dalle informazioni provenienti dall'ambiente esterno e quindi anche dallo stile di vita dei genitori .

Scrivo sul suo Blog il Dott Filippo Ongaro Medico autore e divulgatore scientifico in un articolo intitolato “Lo stile di vita dei genitori ricade sui figli. E si eredita con il D.N.A.” - ***“ I geni non sono affatto statici ma al contrario rispondono agli stimoli che inviamo loro tramite le scelte di vita che facciamo.***

Il D.n.a rimane la matrice di ciò che siamo ma l'epigenetica inizia a descrivere una serie di molecole che legandosi al D.n.a stesso ne alterano la funzionalità.

Quando il codice genetico viene copiato nella riproduzione cellulare, vengono copiati anche questi legami e per questo non sono solo le mutazioni genetiche ad essere trasmesse di generazione in generazione ma anche questa informazione aggiuntiva creata da molecole che legandosi al Dna ne modificano la funzionalità.

Dunque possiamo oggi dire che lo stile di vita che scegliamo non solo determinerà in gran parte la nostra salute, ma anche in molti modi quella dei nostri figli e, per alcuni aspetti, anche la loro genetica.”

Quindi quanto è importante per avvicinarci a conoscere noi stessi e i nostri talenti, conoscere i nostri genitori e i nostri nonni, ma non solo dal punto di vista biologico (del tipo se erano alti o bassi, biondi o neri, quali malattie avevano avuto ecc) ma proprio anche dal punto di vista caratteriale e delle esperienze che hanno vissuto.

Dal punto di vista del loro modo di reagire agli avvenimenti della vita, dal punto di vista del periodo storico e dalla condizione in cui si sono trovati a vivere.

Questo al fine di conoscere meglio noi stessi e le nostre potenzialità, che spesso ci possono rimanere nascoste per molti anni e con esse rimangono nascoste anche molte riserve di energia psichica.

Sorgono ora alcune domande : 1) c'è un modo per cercare di conoscere di nuovo in noi la presenza di queste informazioni ricevute dalle precedenti generazioni?

2) una volta ri-trovate, queste informazioni come possiamo renderle utili nella vita quotidiana, non solo per la nostra sopravvivenza fisica o adattamento all'ambiente, ma anche per la realizzazione personale e di rapporto con gli altri ?

A prima vista l'attuale grande svalutazione del valore dell'esperienza, a cui fa da contraltare la grande esaltazione della velocità dell'applicazione tecnologica , (ogni giorno ci viene proposta una pubblicità che dice di aumentare la velocità di connessione ad internet) ci suggerirebbe di non andare a cercare indietro nel tempo, poichécosa ci serve?

Quello che è indietro nel tempo si ha la tendenza a viverlo come qualcosa di “lento”, come materiale da mettere in un archivio, da consultare solo in particolari occasioni , come ricorrenze, avvenimenti familiari o sociali, compleanni, anniversari di matrimonio, o di morte, anniversari di eventi importanti socialmente o tragici come ad esempio la giornata della memoria, la giornata del ricordo e altro.

Tutto questo è certamente buono, perchè almeno qualcosa di chi ha vissuto prima di noi rimane come monito.

Ma oggi ci poniamo altre domande : “Dato che questo materiale dell'archivio storico intergenerazionale ha una sua vita che può sempre parlare se gli diamo voce, come ci può parlare ?”

E ancora : “ fare un lavoro di introspezione e di ricerca interiore è un' attività solo intimistica, e quindi per qualcuno antieconomica, o un' attività vitale per la persona. ? In sostanza che ci possiamo ricavare da un lavoro di ricerca interiore intergenerazionale? ”

Per rispondere a queste domande possiamo prendere come esempio una storia drammatica, accaduta oltre 30 anni fa ad Ambrogio Fogar.

(PROIEZIONE SLIDE QUADRO DI MAGRITTE)

Nel 1978, l' imbarcazione di Ambrogio Fogar venne colpita da un'orca e affondata nel giro di pochi secondi al largo delle isole Falkland nel Sud dell'Oceano Atlantico.

Ambrogio riuscì a sopravvivere per 74 giorni in una zattera auto-gonfiabile di salvataggio portando con se solamente un po' di zucchero e un pezzo di pancetta.

Con lui c'era il suo amico e compagno di viaggio, il giornalista Mauro

Mancini che morì di polmonite due giorni dopo che i soccorritori li ebbero individuati e tratti in salvo.

Fogar trascrisse la sua drammatica avventura in un piccolo ma intenso libro intitolato “La zattera”.

Ciò che Ambrogio descrive in alcune pagine di questo libro, ci mostra chiaramente come alla fine di ogni nutrimento di tipo fisico come cibo, acqua ecc, stremato e ormai quasi rassegnato all'idea della morte, egli riceve un nutrimento emotivo che gli da enorme forza per continuare a vivere.

VEDIAMO ALLORA DA DOVE GLI ARRIVA QUESTO NUTRIMENTO

Dalle pagine 124-125 del libro: “La zattera”, leggiamo : “ *Mi ripugnava l’idea di affondare in mare. Promettemmo di non buttare i nostri corpi in mare , e poi, tenendoci per mano, dicemmo le preghiere.*

Chiesi a Dio pietà; l’implorai di risparmiarci e se questo non era possibile, di darci la forza di accettare serenamente la nostra sorte.

*Non lasciare o Dio che ci prenda la disperazione, se puoi, facci morire senza troppo dolore. **Quella notte vidi mio padre .***

Non sono ancora sicuro se fosse un sogno o un allucinazione.

Era seduto nella zattera che sembrava più grande, di un bel colore arancione viva illuminata dal sole. Sedeva sul bordo, vestito completamente da città, come ogni giorno, quando andava in ufficio.

Sembrava allegro e si passava un fazzoletto sulla testa lucida di sudore.

Mi chiese quanto tempo credevo che mancasse prima di arrivare a terra, Gli risposi che doveva saperlo meglio di me. Cambiò discorso e si mise a parlare della casa.

Non capivo di quale casa parlasse; se quella in Val Bognanco o quella di Milano.

“Papà” gli dissi “ è un pezzo che non abitiamo più qui in Piazza Duca d’Aosta.

Io, Rita, Umberto, Pupa. abbiamo tutti la nostra casa da vari anni “

Si mise a ridere: “ sai che mi piace scherzare”.

Mi guardava e mi sembrava molto più giovane di quando era morto sedici anni fa.

Aveva il viso più fresco, meno lungo, con gli occhi grigi e arguti di quando si divertiva a farci qualche gioco.

Mio padre se ne andò appena cominciò a far giorno. “

*“ **Mio padre continuò a tornare a tenermi compagnia e non solo di notte.***

La differenza tra il giorno e la notte la percepivo appena e forse anche quella tra la veglia e il sonno .

Sedeva da una parte ed era sempre vestito di grigio, con la camicia e la cravatta e senza cappello. Gli occhi ammiccavano.

*In genere non ci dicevamo nulla, oppure **lui cominciava a raccontarmi cose di anni molto lontani, quando si viveva tutti insieme, e io e le mie sorelle eravamo ancora ragazzi.***

Mi feci forza e riuscii a gridargli di dirmi se sarei riuscito a tornare a casa : “ Tu lo sai, altrimenti non verresti a trovarmi. Perché non parli ?”

Mi guardò con un espressione meravigliata, dispiaciuto che lo aggredissi in quella maniera con una domanda così assurda. Temevo che dopo quella sfuriata se ne andasse per non tornare più , rimase seduto al suo posto, ad asciugarsi la testa lucida con un fazzoletto leggero listato di azzurro.” (Pag. 126 di “La zattera”)

Ciò che colpisce in queste esperienze di dialogo, è che il padre non fa premonizioni al figlio, non gli dice - sono venuto ad annunciarti la salvezza o la tua morte- , ma dialoga con il figlio UTILIZZANDO la NARRAZIONE, il RACCONTO di tutte le esperienze avute con lui.

Come se da dentro di se il figlio aprisse quel libro dell'esperienza del rapporto con il padre e cominciasse a sentire di nuovo il valore di quelle esperienze che lo avevano fatto stare bene con il padre stesso.

Il riemergere in modo onirico o anche se vogliamo allucinatorio di queste esperienze, in quel momento drammatico, in Ambrogio, riesce a lenire la DISPERAZIONE.

Fogar in pratica **ri-tira fuori dal suo profondo, parte del bagaglio delle esperienze positive con il padre** e questo gli dà forza per continuare a vivere ed affrontare un conflitto tra la vita e la morte.

Dunque anche a noi navigatori di mari quotidiani, talvolta metaforicamente anche più agitati dell' Oceano e pieni di insidie, anche a noi spesso naufraghi nei rapporti o nelle esperienze, se non talvolta naufraghi di noi stessi, ci è utile rendere vivo questo materiale del passato, ricercandolo e applicandolo nella nostra vita.

Ma prima di tutto occorre andare a cercarlo .

Quindi ricordarsi, **sapere o chiedere**, come mio padre, mia madre, mio nonno, mia nonna hanno affrontato le difficoltà nella vita mi può aiutare a pensare che avrò le medesime qualità da mettere in campo per superare -anche se in contesti diversi dai loro- le mie difficoltà, i miei momenti critici.

Ma prima ovviamente occorre che conosca queste caratteristiche dei miei genitori e delle generazioni precedenti poiché se non le conosco non posso neanche paragonarle alle mie.

Ad esempio spesso nei momenti di difficoltà o forte solitudine personalmente mi sono trovato a pensare a quali caratteristiche e forze aveva messo in campo mio padre per sopravvivere a due anni di internamento in campo di concentramento o quale prudenza e fiducia nella vita deve avere avuto quando veniva mandato come prigioniero a spalare le macerie dei bombardamenti a tappeto su Berlino, nell'Aprile del 1945 poco prima dell' arrivo dei soldati Russi.

Una volta che mi sono ricordato dei suoi racconti, di quelle forze, di quei mezzi creativi che aveva trovato per sopravvivere in condizioni difficili, mi è risultato molto meno faticoso affrontare i problemi.

A volte infatti ho applicato in forma metamorfosata le soluzioni che aveva applicato lui e sono uscito da situazioni difficili.

Dall'osservazione del padre alla realizzazione di un talento del figlio.

E' possibile che lo stile emotivo respirato dal figlio nel rapporto con i genitori possa in qualche modo ripresentarsi in maniera metamorfosata arricchita e nuova nel suo essere adulto ?

La risposta per noi è certamente affermativa, non mancano del resto esempi illustri anche nel campo della storia della Medicina.

Dalla Rivista Cuore e salute N°4 abbiamo una testimonianza particolare sulla nascita della cardiologia. “.....ai medici divenne possibile diagnosticare le malattie del cuore solo dopo che vennero fatte tre grandi scoperte: la prima è dovuta a un medico austriaco di nome Auenbrugger, figlio di un proprietario di osteria a Graz.

Si tratta di una manovra molto semplice, che oggi tutti i medici eseguono visitando l'ammalato, ma alla quale prima di lui nessuno aveva pensato.

Con il dito medio della mano piegato a martello, Aunebrugger percuoteva lo stesso dito della mano sinistra, appoggiato al torace del malato.

Con il suo udito finissimo, poiché oltre ad un bravo medico era anche un valente musicista, egli riusciva a distinguere la differenza dei suoni, stabilendo se la zona percossa era areata oppure solida.

Provando e riprovando per sette anni, Auenbrugger riuscì a differenziare il suono del polmone normale da quello prodotto dal polmone colpito da polmonite o con un versamento pleurico.

Del versamento ne stabiliva persino il livello.

Con la percussione del torace riuscì anche a stabilire la delimitazione dell'area del cuore, precisando se le sue dimensioni erano normali o ingrandite.

Quando fu sicuro della validità della percussione, discusse il suo metodo in un libretto che presentò alle autorità mediche.

*Anziché elogi trovò incredulità e critiche e quando gli venne chiesto come avesse avuto l'idea della percussione del torace, **rispose che egli era venuta vedendo suo padre che usava lo stesso metodo per stabilire il livello del vino e della birra nelle botti.***

Paragonare l'arte medica a quella dell'oste venne giudicata una grave offesa per la scienza, al punto che il povero Auenbrugger fu costretto a lasciare l'ospedale.

Si consolò diventando un compositore di successo.

In vecchiaia ebbe la soddisfazione di vedere che tutti i medici di Europa eseguivano la percussione del torace .”

Questo accadeva nel 1700. ma anche ai giorni nostri dove sembra apparentemente che si impari quasi più dalle macchine che dall'esperienza di chi è venuto prima, le cose non cambiano di molto.

Ecco infatti cosa dichiara Bernard Lown inventore del defibrillatore e del cardioconvertitore, ma soprattutto Premio Nobel per la Pace, autore del libro: "L'arte perduta di Guarire " (Garzanti)

Bernard Lown è stato intervistato da Elvira Serra sul Corriere della Sera del 20 Giugno 2004 a pagina 16

L'intervista è stata pubblicata in un articolo dal titolo molto eloquente: "Ascoltare di più i pazienti: solo una frase dura 24 secondi".

Riportiamo una piccola parte di questa intervista.

“Professor Lown cosa manca ai medici di oggi ?

Risposta : " Non sanno ascoltare. E' urgente che imparino a farlo, seguendo dei corsi mirati , se necessario!

Gli studenti di medicina talvolta sembrano bambini davanti a un videogioco.

Dedicano due minuti al degente e poi si inchiodano di fronte al monitor per osservare il profilo dei lipidi, l'eco-cardiogramma e tutti gli altri esami."

Che cosa dovrebbero fare i dottori per migliorarsi ?

Risposta : "Leggere la letteratura, Tolstoj e "La morte di Ivan Illic", Gabriel Garzcia Marquez e "L'amore ai tempi del colera", Sarte e "La porta chiusa" ...

Aiutano a farsi un'idea dell'infinità varietà del genere umano e a comprendere più facilmente chi si ha davanti."

MA CERTO, la ricetta è dare ai pazienti e darsi il tempo come medici, per ascoltarli al fine di comprenderne la storia! Non solo i sintomi e la storia di questi sintomi, **ma proprio la loro storia !**

A questo proposito un altro medico a noi contemporaneo, Brian Hurviz è tra i fondatori di una nuova corrente della medicina **denominata MEDICINA NARRATIVA .**

HURVIZ, direttore del Centro di Umanizzazione delle cure al King College di Londra spiega : “ *Noi medici ci dobbiamo sempre chiedere: “ Che tipo di verità ci viene detta con una storia ?” Le storie non risolvono i problemi ma ci ricordano che la realtà è qualcosa di estremamente complesso.*

Ci sono due regni uno è interiore e l'altro esteriore , e nella narrazione devono convergere Anche l'interpretazione è un mix tra questi due mondi.

*La narrazione ha molte dimensioni e molte capacità, a seconda di chi le usa, ed è uno strumento molto potente. La medicina narrativa non rifiuta la scienza ma ci ricorda che **la narrazione è al centro di lavori di prassi medica.***

Le storie sono piene di contraddizioni , di silenzi, di cose non dette, di elementi surreali, di personaggi improbabili.

Aiutano però i medici a capire cosa è soggettivo e cosa non lo è e a mettere insieme tutti questi aspetti.”

Anche nei colloqui di sostegno psicologico è necessario darsi il tempo per raccogliere un' accurata anamnesi ricostruendo nei minimi particolari la storia della persona che chiede aiuto e aiutandola (anche spesso con la collaborazione di genitori o altri parenti o in certi casi anche di archivi e documentazioni storiche tratte da biblioteche ecc) a reintegrare in se pezzi storici della loro vita distorti, negati o addirittura completamente dimenticati, al fine di reintegrare anche i corrispettivi pezzi emotivi.

Seconda parte : l'uso terapeutico dei doni riconosciuti come ereditati dai nostri genitori e presenti in noi

Diverse sono le applicazioni terapeutiche delle narrazioni dei genitori circa la loro vita e il loro stile di vita, circa il modo che hanno avuto di affrontare gli avvenimenti, le qualità che hanno messo in campo nelle situazioni di difficoltà .

E' prassi per esempio far portare nelle sedute l'album delle foto di famiglia, per esaminarle attentamente, anche una alla volta, **PRENDENDOSI IL TEMPO NECESSARIO** (mentre spessissimo -anzi quasi sempre- le persone tendono a farlo velocemente banalizzando le cose , comunicando che non sono più utili poiché sono “passate”, mentre la mia ansia è “adesso”)

E' prassi invece da parte dell'operatore, invitare il paziente ad associare ogni singola foto, non solo agli avvenimenti che illustra, ma anche al vissuto ad essi collegato. Questo si fa sia con figli o figlie che hanno genitori viventi sia pure con figli o figlie con genitori non viventi.

La cosa di solito porta a scoprire episodi sconosciuti e atteggiamenti d'amore dei genitori, spesso sepolti dietro anni di interferenze o distorsioni percettive da parte del figlio-figlia verso la figura del genitore.

Addirittura in certi casi è prassi dire alla persona che ha il genitore non più vivente, di provare a scrivere una lettera come se dovesse confidare le proprie sofferenze e i propri conflitti al genitore e subito dopo far scrivere alla stessa persona, la risposta del genitore.

Tutto questo funziona, sembra che nei casi in cui il rapporto non è stato molto interferito, **accada proprio come si diceva all'inizio per le foglie**, cioè riemergono in noi risorse qualità e talenti che non sapevamo di conoscere, ma che ci sono stati trasmessi, li avevamo in noi anche senza conoscerli.

Ecco l' esempio di un figlio che ha scritto una lettera al padre morto e subito dopo ha scritto la risposta del padre , eccone uno stralcio : *“Papà io vorrei essere più concentrato sulla mia forza, piuttosto che sulla paura di non farcela.”*

Risposta del papà scritta dal figlio : *“Caro figlio la forza ce l'hai nelle mani e lo spavento ti fa passare la forza dalle mani.*

Daltronde io ti dico questo perchè facevo il saldatore e quando mettevo gli elettrodi vicino alla parte da saldare , dovevo gestire la paura. “

Conosciamo un signore che si è ripreso da un momento di stanchezza interiore ascoltando da sua sorella i racconti che il padre ormai deceduto da oltre 20 anni aveva fatto alla figlia, circa alcuni suoi gesti molto coraggiosi compiuti in una situazione di prigionia.

Questo signore ascoltando questi racconti ha avuto proprio come uno scatto di orgoglio. Pensando con orgoglio quanto coraggio aveva avuto il padre, capì che anch'egli poteva averne altrettanto o almeno un poco di quel coraggio.

Proprio quel poco che in quel momento gli serviva per migliorarsi e migliorare anche praticamente alcuni aspetti della sua vita !

Naturalmente anche gli oggetti possono servire e parlare, ricordiamo ad esempio un signore in difficoltà psicologica con una tendenza alla megalomania, che è stato aiutato a ritornare alla realtà utilizzando non solo il lavoro psicoterapeutico, ma anche la presenza nelle sedute della maschera da saldatore di suo padre e la sua tuta da lavoro.

Il padre non poteva essere fisicamente presente data la sua morte.

Dopo un po' di **lavoro rievocativo** delle caratteristiche che il figlio aveva visto all'opera nel padre (con la presenza in seduta della tuta da lavoro del padre e della maschera da saldatore) egli comprese quanta forza e bellezza c'era **nell'essere figlio proprio di quell' operaio**.

Comprese quanta bellezza c'era in quell' operaio, quante qualità, onestà, pulizia, umiltà, tenacia, intelligenza, simpatia c'erano stati nel padre, dunque comprese quanto era inutile affermare di essere un discendente della famiglia degli Zar , per difendersi, quando si trovava schiacciato da avvenimenti a lui molto avversi.

Del resto esiste anche la memoria visiva, tattile, uditiva, olfattiva e tante persone si ricordano anche a molti anni di distanza, della sensazione che avevano quando il genitore le abbracciava o si ricordano il suo “odore” .

Persino i neonati in fase prenatale registrano i ricordi.

Il Dott Thomas Verny neurologo e psichiatra canadese, porta prove certe della memoria pre-natale nel suo libro: “LA VITA SEGRETA DEL FETO” - (The secret life of the unborn Child”

Nel suo libro scrive “ *Le prime sottili schegge di memoria cominciano a solcare il cervello del feto, verso il terzo trimestre , sebbene sia difficile stabilire con esattezza quando ciò avviene. Alcuni ricercatori affermano che un bambino può ricordare a partire dal sesto mese, secondo altri, il cervello non acquisisce la capacità di ricordare fino all'ottavo mese. E' tuttavia fuori di dubbio che il feto ricorda e conserva i suoi ricordi .*”

Sarà per questo che la maggior parte dei popoli allo stato primitivo, stanno molto attenti a tenere lontano le donne incinte da esperienze spaventose ?

E ora dai neonati agli anziani ! Si perchè anche nel lavoro con gli anziani valgono gli stessi principi.

Lavorando con gli anziani in R.S.A. spesso pur così in la con gli anni, li si sente parlare della loro madre, li si sente raccontare alcuni episodi dell'infanzia, e ancora li si sente chiedere aiuto per avere la forza di sopportare una dolorosa malattia.

Parlare della madre o del padre significa risentire quell'amore che ha dato un senso alla vita vissuta e quindi può aiutarli dare loro un senso alla vita che conducono.

Anche gli anziani con diagnosi gravi come l'Alzheimer usano la rievocazione del genitore come richiesta di protezione, rassicurazione come se volessero dire io ci sono perchè sono figlio/a di.....e come se in quell'istante recuperassero la memoria della loro identità.

Mentre è più difficile per i figli comprendere ed accettare che i genitori non vanno riconosciuti in primo luogo perchè “malati di....” , ma aiutarli a capire cosa possono ancora imparare da quel padre da quella madre ammalata e anziana.

Quello che si può imparare ancora può essere la dignità, la fierezza, la capacità di riuscire ad adattarsi al vivere in comunità con ritmi dettati dall'organizzazione della struttura.

Parlare dei propri genitori all'età di 90 anni ha anche come significato chiedere di essere accompagnati da una vita ad un'altra vita e ci vuole coraggio anche solo a prepararsi per attraversare questo momento.

Inoltre funziona anche SCRIVERE LA STORIA DEI PROPRI GENITORI (e perchè no anche quella dei nonni) E SCRIVERE LA PROPRIA STORIA

Perchè questa cosa del narrare può avere una valenza terapeutica?

Una risposta ce la danno alcune esperienze svolte nell'ambito del sostegno psicologico ai malati di tumore.

Spiega infatti Lara Bettinazoli nel suo articolo del 3 Marzo 2012 intitolato "Il potere terapeutico della narrazione" : *"Da oltre vent'anni sono in corso in tutto il mondo esperimenti di scrittura cosiddetta espressiva , realizzati nei modi e con gli strumenti più diversi, alcuni dei quali nell'ambito di specifici progetti rivolti a varie patologie croniche-generative.*

Ma è nell'ambito dell'oncologia che questa singolare forma di terapia sta trovando la sua massima realizzazione.

La Dottoressa Scarpante che conduce il corso " L'autobiografia come cura di se" , laboratorio di scrittura e narrazione presso la Fondazione Giancarlo Quarta Onlus di Milano, dice: " ho cominciato a sentire l'urgenza di mettere nero su bianco le mie intime emozioni poco dopo un difficile intervento di mastectomia.

*Era il 1998 , anno che per me ha sancito un nuovo percorso di vita , e seppure avessi ancora i drenaggi, sentii il bisogno di ripercorrere la mia vita attraverso la scrittura **Cominciai così a proiettare liberamente i miei sentimenti su carta, SCRIVENDO LETTERE ALLE PERSONE CARE, concentrandomi soprattutto su quelle che oggi definisco affettività malate, ovvero sia quei legami difficili e spesso irrisolti che molti di noi hanno con alcuni membri della propria famiglia .** La dottoressa Scarpante dice: " La scrittura non è altro che uno strumento che ci permette di sciogliere dei nodi come preoccupazioni, frustrazioni, paure, rimpianti, dispiaceri, angosce, sensi di colpa che si conficcano all'interno del nostro corpo sotto varie forme.*

A volte anche la scelta di una professione può avere delle radici riconducibili al talento appartenente alla famiglia di origine in linea generazionale.

Un'operatrice raccontò quanto il suo prendersi cura di persone anziane la faceva sentire emotivamente vicino alla sorella e alla madre, le quali anch'esse in epoche diverse e con ruoli diversi, si erano occupate della cura di persone anziane.

Approfondendo ulteriormente la storia dei nonni, era anche emerso che il nonno materno di questa operatrice era una persona a cui molti facevano riferimento poiché **aveva grandi doti di sostegno, cura e incoraggiamento agli altri, che si trovavano nelle difficoltà.**

Nel facilitare la ricerca delle risorse/potenzialità presenti nella propria linea generazionale, si può venire a conoscenza anche di problematiche vissute dai nonni .

Tali problematiche a volte si possono ripresentare nei nipoti e in questo modo è come se chiedessero di essere risolte.

La catena va infatti spezzata, altrimenti si instaurano meccanismi ripetitivi.

Elaborando i disagi psicologici, le vicissitudini, anche rocambolesche, delle generazioni passate, è possibile infatti liberare energie utili per la vita delle nuove generazioni.

Ricordo un ragazzo che in seguito ad un fallimento lavorativo scoprì durante il suo percorso di terapia psicologica, che il nonno paterno, per troppa generosità e superficialità, si era trovato in seri problemi economici.

Quindi è importante sia riconoscere le doti che arrivano dalla famiglia di origine per poterle sviluppare in modo proprio originale, ma anche cercare e riconoscere le difficoltà e i disagi emotivi vissuti dalle precedenti generazioni.

La conoscenza e l'elaborazione dei momenti di crisi vissuti dal contesto intergenerazionale può portare ad una migliore consapevolezza delle proprie risorse.

Vogliamo concludere il nostro intervento con un video di Mina.

E' noto che la caratteristica fondamentale della sua vocalità, si trova nella capacità di estendere la sua voce. Dal sito internet: "Mina la regina della canzone italiana" leggiamo infatti che: *".....per le persone normali l' estensione della voce arriva al massimo a due ottavi mentre in lei arriva a tre ottavi e 40 semitoni mentre il normale arriva a 24 semitoni. Mina è dunque una mezzo soprano che prende il do diesis 6 dei soprani e va anche oltre e abbraccia anche il registro del tenore arrivando anche più in basso fino al mi 2, o basso."* (Il corsivo è citato dal sito internet : "Mina la regina della canzone italiana")

Tutto questo di nuovo ci porta indietro a cercare nella storia delle sue generazioni precedenti e allora leggendo la sua biografia, non ci sorprendiamo di scoprire che sua nonna Amelia, (che fu la prima ad infonderle l' amore per la musica insistendo per avviarla a lezioni di pianoforte), **di professione era UNA CANTANTE LIRICA.** Ecco quindi un' altra testimonianza di passaggio generazionale di talenti.

Mina nella sua canzone "La voce del silenzio" canta di cose che pensava morte ma che lei ritrova in un passato che "dal mare del silenzio" diviene vivo.

Una strofa della canzone dice proprio: *"e chi ho tanto amato dal mare del silenzio ritorna come un' onda nei miei occhi ."*

Questa sua canzone non è solo da riferire alla nostalgia per un amore di coppia, ma anche a quell'amore più in generale che rende possibile il succedersi delle generazioni.

Proviamo allora ad ascoltare ora questa canzone pensando a quelle esperienze nella storia del rapporto con i nostri genitori e nonni che possono **" ritornarci dentro come un' onda "** .

In fondo ad essi ci sentiamo sempre grati anche quando ci troviamo in difficoltà nel rapporto con loro.

PARTE IL VIDEO Mina_La voce del silenzio_Live 1972

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI E MATERIALE TRATTO DA SITI INTERNET

Libri:

- A.Fogar “La zattera” Edizione Sansoni 1981
- B.Lown “ L'arte perduta di guarire” Edizione Garzanti
- A.Schutzemberger “La sindrome degli antenati” Di Renzo Editore
- Mc All.Kennet “Fino alle radici” Edizione Ancora
- Thomas Verny “ The secret life of the unborn Child” (La vita segreta del feto)

Riviste: Rivista Cuore e salute N°4

Interviste

*Intervista di Elvira Serra a Bernard Lown - Corriere della Sera del 20 Giugno 2004-
Pag. 16

*Intervista a Brian Hurvitz contenuta nell'articolo di Lara Bettinazzoli “Il potere terapeutico della narrazione” - 3 Marzo 2012 -Internet

Siti internet

- “Mina la regina della canzone italiana”
- Citazioni di Francesca Garofali 2 Giugno 2001 Sito internet Galileo
- Il fatto quotidiano.it /Blog / di Filippo Ongaro “ *Lo stile di vita dei genitori ricade sui figli. E si eredita con il D.N.A.*”
- Lara Bettinazzoli “Il potere terapeutico della narrazione” - 3 Marzo 2012
-Internet-

Fotografie:

* Quadro di Magritte “La grande famiglia”

Video :

- Da You tube video : “Momenti di autunno – Foglie “
- Da You tube video : “ Mina_ La voce del silenzio_Live 1972”
- Da You tube video : “ Ambrogio Fogar , l'ultimo eroe parte 2/6”