

IL SENTIERO NASCOSTO... TRA ILLUSIONI E RISORSE

**IL RACCONTO DI UN'ESPERIENZA DI GESTIONE DEL BENESSERE
PSICOLOGICO NELLA MALATTIA DI PARKINSON**

Carlo Stroschia

IL SENTIERO NASCOSTO... TRA ILLUSIONI E RISORSE

**IL RACCONTO DI UN'ESPERIENZA DI GESTIONE DEL BENESSERE
PSICOLOGICO NELLA MALATTIA DI PARKINSON**

Prefazione di Sivia Ramat

Postfazione di Antonia Ballottin

Il sentiero nascosto... tra illusioni e risorse

Il racconto di un'esperienza di gestione del benessere psicologico nella malattia di Parkinson

Carlo Stroschia

ISBN: 979-12-81075-45-0

© 2026, Hogrefe Editore

Viale Antonio Gramsci 42, 50132 Firenze

www.hogrefe.it

Coordinamento editoriale: Jacopo Tarantino

Redazione: Alessandra Galeotti

Immagine di copertina: Alfredo Baccani

Impaginazione e copertina: Stefania Laudisa

Tutti i diritti sono riservati. È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, compresa stampa, copia fotostatica, microfilm e memorizzazione elettronica, se non espressamente autorizzata dall'Editore.

L'autore

Carlo Stroschia

Settantacinque anni, psicologo del lavoro e delle organizzazioni, è stato Direttore Centrale Risorse Umane e Modelli Organizzativi in Findomestic Banca e, in un percorso parallelo, professore a contratto presso le Università di Napoli e di Firenze, per nove anni accademici. Già consigliere nazionale in AIDP (Associazione Italiana Direttori del Personale) e socio onorario in SIPLO (Società Italiana di Psicologia del Lavoro e delle Organizzazioni), ha coordinato varie ricerche sul benessere organizzativo e promosso iniziative attive di formazione attraverso l'uso del linguaggio artistico teatrale abbinato a tematiche e competenze lavorative. In tutt'altro contesto ha ideato e curato una collana di dieci volumi di storia e arte locale ("Tesori di città", Nardini Editore), dedicata alle principali città italiane, e una guida culturale di Firenze. È autore di un volume sul Teatro della Pergola di Firenze. Attualmente sta lavorando all'adattamento di una versione meno romantica della fiaba di Cenerentola.

Ringraziamenti

Ringrazio mia moglie Laura Geremicca e le nostre figlie Chiara e Serena per la pazienza che vorranno portarmi (in un futuro quanto più lontano, spero), comunque forti di quella già sperimentata nei miei confronti ancor prima della malattia.

Ringrazio gli specialisti che mi hanno accompagnato nel percorso pre e post-diagnosi; tra questi Laura Maria Raglione, neurologa della SOC Neurologia dell'Ospedale San Giovanni di Dio di Firenze, e Costanza Valentini, psicologa nell'Azienda USL Centro di Firenze.

Ringrazio gli amici e colleghi Michele Galli, Piero Polo e Claudio Novello che, incuriositi dai miei propositi letterari, hanno preteso di leggere qualche passaggio già durante la prima stesura del libro, non mancando di darmi riscontri critici e suggerimenti.

Un particolare ringraziamento a Gian Vittorio Caprara, professore emerito di Psicologia per avermi aiutato a superare quel passaggio, non facile, da uno scrivere per sé ad uno scrivere per gli altri. A distanza di cinquant'anni dall'esperienza che ha visto lui giovane relatore della mia tesi di laurea, si è riproposta la dinamica del professore che convince il laureando riluttante a smontare e rimontare quanto scritto, teso a difendere passaggi letterari ritenuti importanti ma che invece rappresentano quel *superfluo* tipico del raccontare di sé, frasi e riflessioni da tagliare per fare spazio ad un contesto più allargato e più orientato a sollecitare, già ora e concretamente, un ruolo attivo negli altri.

È quello che è accaduto quando tante persone MP e loro familiari hanno risposto alle mie sollecitazioni, decisi a cogliere anch'essi l'opportunità di essere protagonisti e testimoni, a loro volta, verso altri.

Ai tanti miei compagni di viaggio va il mio ringraziamento per il clima di condivisione e di comunanza che ha accompagnato il nostro *andar per sentieri* e per la voglia di condividere e confrontarsi; cito per tutti Alfredo Baccani e il suo invito a proiettarci nel suo disegno in copertina.

Ringrazio i rappresentanti delle associazioni professionali degli Psicologi del Lavoro e delle Organizzazioni (SIPLO) e degli Psicologi dei Servizi Ospedalieri e Territoriali (SIPSTO), con i quali ho avuto modo di confrontarmi sull'indirizzo che stavano prendendo le mie riflessioni verso eventuali opportunità di collaborazione, e i coach e i rappresentanti delle associazioni impegnate nella gestione delle attività complementari alle terapie farmacologiche per la disponibilità mostratami per individuare, tra le varie sollecitazioni, quelle trasformabili in azioni concrete utili al prendersi cura delle persone MP e dei loro familiari: l'associazione "Un Gancio al Parkinson", l'associazione "Simone Borgheresi-Campioni di Vita", la sezione toscana dell'Associazione Italiana Parkinsoniani.

Ringrazio anche i responsabili e i referenti delle *community* interne in Findomestic per la disponibilità a informarmi sulle esperienze di comunicazione e formazione riservate ai dipendenti su temi quali disabilità, diversità e inclusione.

Ringrazio, infine, il libro di Chandra Candiani, *I visitatori celesti* (sì, il libro), che vedendomi entrare in libreria pensò di farsi notare da me cascando ai miei piedi proprio mentre passavo. Ringrazio il libro di Erri De Luca, *L'età sperimentale* che, captando (il libro) un pensiero che mi assillava sul passaggio di testimonianze tra una generazione e l'altra, attirò la mia attenzione facendo bella mostra di sé dalla vetrina della libreria nella quale non era previsto che entrassi. Ringrazio il libro di Michela Matteoli, *La fioritura dei neuroni*, che utilizzò (sempre il libro) la tecnica di farsi scegliere come regalo per il mio compleanno da una mia amica entrata in libreria con altre precise intenzioni; quale espediente abbia escogitato (il libro) per far cambiare idea alla mia amica, che oltretutto poco sapeva della mia situazione, non è dato saperlo!

Indice

Prefazione · <i>Silvia Ramat</i>	XIII
Introduzione. Uno sguardo dentro di sé	3

PARTE PRIMA

1. Il sentiero nascosto... tra illusioni e risorse: perché quelle parole chiave? ..	11
Perché sentiero?	11
Perché nascosto?	12
Perché Illusioni?	12
Perché risorse?	13
SUGGERZIONI:	13
<i>La linea d'ombra</i> (Conrad)	
<i>L'età sperimentale</i> (De Luca)	
<i>Les Préludes</i> (Liszt)	
<i>Caccia a Ottobre Rosso</i> (McTiernan)	
<i>Il lato positivo</i> (Russell)	
2. Il sentiero della luna: quello che ci porta a scoprire cosa c'è nel bosco	19
È l'età giusta per guardare al presente	20
La funzione catartica del raccontare	20
Relazionare con gli altri e con se stessi	21
Attingere al pozzo delle risorse	21
Lasciamoci suggestionare	23

Nutriamo il nostro cervello	24
SUGGERIMENTI:	25
<i>La scialuppa</i> (Crane)	
<i>Tifone</i> (Conrad)	
<i>Una notte sul Monte Calvo</i> (Musorgskij)	
<i>A beautiful mind</i> (Howard)	
<i>Le ali della libertà</i> (Darabont)	
3. Il sentiero dei cantastorie: le nostre storie hanno potere	31
Le nostre storie hanno potere!	32
SUGGERIMENTI:	33
<i>Storytelling</i> (Peretti Griva e Poggi)	
<i>Il naso</i> (Gogol')	
<i>Shahrazād</i> (Rimskij-Korsakov)	
<i>La leggenda di Bagger Vance</i> (Redford)	
<i>Il favoloso mondo di Amélie</i> (Jeunet)	
4. Il sentiero dell'ambivalenza: siamo tutti dottor Jekyll e mister Hyde	39
SUGGERIMENTI:	43
<i>Guerra e pace</i> (Tolstoj)	
<i>I fratelli Tanner</i> (Walser)	
<i>L'uccello di fuoco</i> (Stravinskij)	
<i>Amadeus</i> (Forman)	
<i>Parasite</i> (Joon-ho)	
5. Il sentiero del fare: agire è sempre meglio che non agire	49
Sperimenta in prima persona!	49
Affrontare con fiducia	52
SUGGERIMENTI:	53
<i>Bartlemy lo scrivano</i> (Melville)	
<i>Don Giovanni</i> (Hoffmann)	
<i>Sinfonia n. 5</i> (Beethoven)	
<i>Blade Runner</i> (Scott)	
<i>Will Hunting</i> (Van Sant)	
6. Il sentiero degli esploratori: c'è sempre un tornare a casa	59
Tornare... verbo intenzionale	60
SUGGERIMENTI:	62
<i>Tornare a casa</i> (Fisher)	
<i>Resisti cuore</i> (D'Avenia)	
<i>Also sprach Zarathustra</i> (Strauss)	

2001: Odissea nello spazio (Kubrick)

Non ci resta che piangere (Troisi e Benigni)

7. **Il sentiero delle fonti rigeneranti:** accumula energia e sfruttala bene 67
 Arriva all'improvviso e ti cambia il mondo... 68
 E ad ogni passo percorro strade antiche e più lontane 69
 Come eravamo... 70
 Superando illusioni e fallimenti 72
 SUGGERIMENTI: 73

L'arte di ascoltare i battiti del cuore (Sendker)

L'età sperimentale (de la Fressange)

L'apprendista stregone (Dukas)

Karate Kid (Avildsen)

Cocoon (Howard)

8. **Il sentiero del dubbio:** giunti al bivio, dove si va? 79
 SUGGERIMENTI: 82

Cuore di cane (Bulgakov)

L'età sperimentale (De Luca)

Boléro (Ravel)

Matrix (A. e L. Wachowski)

Midnight in Paris (Allen)

PARTE SECONDA

9. **Qualche riferimento scientifico... quel poco che basta** 91
 L'amico geniale 91
 La neuroplasticità 92
 La neurorigenerazione 93
 Lo sviluppo continuo di capacità 93
 La gestione del capitale mentale 94
 Alla ricerca (e difesa) di una qualità della vita 96
 Dimensioni psicologiche e salute 97
 Il ruolo dello psicologo coach 97
 Il ruolo delle istituzioni 99
 Il ruolo del familiare caregiver 100
10. **Leggere le istruzioni prima dell'uso** 105
 Foglio illustrativo: informazioni per il paziente 105

Qualche problema di comunicazione?	108
Alcune attività complementari	109
<i>La lettura come metafora di vita</i>	110
<i>Il cinema come viaggio nell'inconscio</i>	112
<i>La scrittura come forma scolpita del pensiero</i>	112
<i>La musica come colonna sonora della nostra vita</i>	113
<i>La danza... per volare nel cielo dipinto di blu</i>	115
<i>Il teatro per... "Essere o non essere?"</i>	116
<i>L'arteterapia... questo l'ho fatto io!</i>	117
<i>La camera oscura... ma oscura per chi?</i>	118
<i>Meditazione, yoga e mindfulness</i>	119
<i>Il Tai Chi</i>	119
<i>Il pugilato... ma senza contatto fisico</i>	120
<i>Il tiro con l'arco... disciplina sportiva o meditativa?</i>	121
Il decalogo: ricordati i tuoi impegni	122
 11. L'orto condiviso e la coltivazione di sé	 127
 Conclusioni. Uno sguardo che va oltre	 137
 Bibliografia	 143
 Appendice A. Il triangolo del benessere	 147
Si può misurare il benessere individuale?	148
1. Esercizio di autovalutazione per persona MP	149
2. Esercizio di autovalutazione per familiare di persona MP	151
 Appendice B. Costruirsi le proprie mappe mentali	 153
 Postfazione · <i>Antonia Ballottin</i>	 155

Prefazione

.....

In questo saggio Carlo Stroschia, esperto psicologo del lavoro e delle organizzazioni, affronta, traendo spunto dalla propria esperienza personale, il tema della malattia di Parkinson da una prospettiva estremamente originale.

La malattia di Parkinson, frequente patologia neurodegenerativa legata alla riduzione della produzione del neurotrasmettitore dopamina, contempla molteplici aspetti riguardanti sia il movimento sia ambiti non motori, come i disturbi dell'umore e del sonno.

Sin dal titolo, *Il sentiero nascosto... tra illusioni e risorse*, si percepisce da un lato l'impronta poetica, che ritroviamo anche nei titoli dei capitoli e che ci accompagna durante la lettura di tutto il volume, dall'altro la volontà di affrontare in maniera pragmatica e innovativa gli effetti di questa malattia cronica sull'individuo.

L'autore condivide che "l'obiettivo si è allargato da uno *scrivere per me* ad uno *scrivere anche per altri*, come espressione di esperienze da condividere [...] con la presunzione di sollecitare [...] anche *altri* ad *agire* per evitare di rimanere intrappolati da una malattia così variegata nelle sue manifestazioni e nelle progressioni individuali". Le numerose sfaccettature della malattia non permettono, in effetti, di tracciarne una traiettoria univoca, rendendo arduo in alcuni casi per il paziente comprenderla e affrontarla nel suo divenire.

Il testo è suddiviso in due parti, la prima con otto "sentieri", ciascuno dei quali affronta in maniera analitica le tematiche riguardanti le persone che ad un certo punto delle loro vite incontrano la malattia di Parkinson. Infatti "questa malattia, più o meno intensamente, definisce una *nuova immagine di sé*, incide sulle *relazioni sociali*, porta ad usare un *linguaggio nuovo*". Ogni "sentiero" è corredato di suggestive citazioni in ambito letterario, cinematografico e musicale.

Nella seconda parte del volume l'autore si concentra sulle basi scientifiche della malattia, in particolare sui moderni concetti di neuroplasticità e di neurorigenerazione, ovvero la capacità del sistema nervoso, anche in età adulta, di adattarsi e

riorganizzarsi in risposta ad esperienze personali, all'apprendimento e all'ambiente esterno.

Con una lucida analisi e un approccio innovativo, Carlo Stroschia suggerisce il sentiero da percorrere, indicando obiettivi minuziosamente descritti, spaziando dalla singola persona al contesto familiare, fino all'ambito sociale.

Dopo aver analizzato con estrema sensibilità la reazione psicologica dell'individuo alla diagnosi di una malattia neurologica cronica, l'autore passa a descrivere dettagliatamente le risorse individuali alle quali attingere per affrontare tale situazione, senza cedere a "infelicità, malinconia e rassegnazione" che rappresentano frequenti risposte emotive alla diagnosi di malattia di Parkinson.

Stroschia ha elaborato quella che definisce un'originale "tecnica", che permette di attivare quel "circolo virtuoso" per cui "la plasticità sostiene l'apprendimento e ciò che viene appreso mantiene attiva la plasticità". Vengono proposti dettagliati modelli operativi mirati alla gestione della componente motoria della malattia, della componente cognitiva e di quella socioaffettiva.

L'autore auspica una presa in carico coordinata, da parte del neurologo e dello psicologo, che coinvolga non solo il paziente ma anche il caregiver, integrando le cure farmacologiche con le attività cosiddette complementari, per la "costruzione di un benessere che sia uno stato integrato e non uno stato occasionale". Vengono quindi approfondite numerose tematiche, fra cui la lettura, la scrittura, il teatro, la danza, l'arteterapia, la meditazione, il pugilato senza contatto fisico.

L'obiettivo che si percepisce distintamente durante la lettura di tutto il volume è la volontà di non subire la malattia, ma di diventare protagonista consapevole dei cambiamenti, attraverso una modifica della prospettiva, abbandonando il pensiero negativo per coltivare il pensiero positivo, nell'ambito di quello che Stroschia definisce "*orto condiviso di benessere*, produttore di parole, di idee, di esperienze, nel quale ognuno possa coltivare una sua passione e farsi altrettanto testimone condividendo con gli altri".

Silvia Ramat

Neurologa

Responsabile Parkinson Unit

dell'Azienda Ospedaliero Universitaria Careggi, Firenze

“ Quando ero nel regno dei sogni, mille angosce, mille pene mi torturavano. Faceva notte, ed ero tutto spaventato dagli sghignazzanti fantasmi dei mostri che si precipitavano su me, e che ora mi precipitavano negli abissi del mare, ora mi sollevavano a grandi altezze nell'aria. Poi dei baleni traversavano le tenebre e quei baleni erano suoni che mi avviluppavano nella loro purezza deliziosa. Uscii allora dalle mie sofferenze e vidi un occhio enorme e vivace che fissava lo sguardo su un organo; e come egli guardava lo strumento, ne sgorgavano suoni che scintillando si slanciavano in magnifici accordi, tali che non avrei mai potuto immaginare. Le melodie scorrevano a fiotti su tutte le parti, ed io nuotavo su quella corrente ed ero in procinto d'essere inghiottito, quando l'occhio mi guardò e mi sostenne al di sopra delle onde mugghianti. Tornò la notte e due colossi coperti di armi sfavillanti si mossero verso di me: la tonica e la quinta. Essi mi presero via, ma l'occhio mi sorrise e mi disse: 'So che un ardente desiderio gonfia l'anima tua; la dolce e tenera adolescente, che è la terza sta per mettersi tra quei due colossi; tu udrai la sua voce soave, tu mi rivedrai e le mie melodie saranno tue'.

”

E.T.A. Hoffmann
Il cavaliere Gluck. Un ricordo dell'anno 1809

Introduzione

Uno sguardo dentro di sé

Alle volte uno si crede incompleto, ma è soltanto giovane.

Italo Calvino
Il visconte dimezzato

Non mi è facile definire cosa concretamente sia questo scritto: non è un racconto di narrativa, ma contiene brani narrativi; non è un saggio scientifico, ma contiene riferimenti a studi e ricerche di carattere scientifico; non è un manuale di tecniche, ma invita a sperimentare attività e metodi funzionali alla gestione della malattia mutuandone da altre discipline, a cominciare dalla psicologia applicata al lavoro; non è un progetto ma può diventarlo.

Forse il genere più vicino è quello della testimonianza su come sia andata a costruirsi l'esperienza che mi sono trovato a gestire e su quali risorse ho potuto fare conto per potermi avvicinare a quella condizione di benessere auspicata nelle linee guida per la diagnosi e la terapia della malattia di Parkinson (MP) del Ministero della Salute¹.

Nel suo voler essere testimonianza, questo scritto deve superare due difficoltà, quella di posizionarsi in modo equilibrato rispetto alle diverse tipologie di

¹ Si tratta di raccomandazioni di comportamento, messe a punto mediante un processo di revisione sistematica della letteratura e delle opinioni di esperti, che possono essere utilizzate come strumento per medici, professionisti e amministratori sanitari per migliorare la qualità dell'assistenza e razionalizzare l'utilizzo delle risorse. Le decisioni cliniche sul singolo paziente richiedono l'applicazione delle raccomandazioni, fondate sulle migliori prove scientifiche, alla luce dell'esperienza clinica del singolo professionista sanitario e di tutte le circostanze di contesto (Sistema nazionale per le linee guida [2013-2015]. *Diagnosi e terapia della malattia di Parkinson*. Ministero della Salute, nota per gli utilizzatori). www.sigg.it/wp-content/uploads/2018/09/Linee-guida-Diagnosi-e-terapia-della-malattia-di-Parkinson.pdf (consultato il 22/3/2026).

lettori interessati e quella di non cedere al rischio, nello scrivere, di seguire la corda dell'emozione.

Per la prima non è stato facile: non è certo la stessa cosa essere testimoni verso chi sta vivendo un'esperienza simile e allo stesso tempo esserlo nei confronti di chi se ne *prende cura*. Per la seconda ho provato a rimanere agganciato all'*agire*.

Certo non è stato un percorso lineare quello seguito nel raccogliere le mie riflessioni durante i *mesi dello stordimento*, quelli prima della terapia farmacologica, e potrà non esserlo per chi avrà voglia di leggere questo scritto che è un viaggio alla scoperta di ciò che si nasconde nella nostra mente, in particolare in quella *cassetta degli attrezzi* dalla quale poter recuperare, in momenti di difficoltà, una motivazione, un'idea, una capacità, un *atteggiamento positivo*, come se fossero una pinza, un giravite, un olio svitante o qualsiasi altro utensile utile per rimettere in funzione un oggetto rotto o migliorarne il funzionamento.

Dopo qualche ulteriore mese di pigrizia, chiamiamolo così, e di dubbi, mi sono deciso e sono andato a cercare la mia cassetta degli attrezzi per tirar fuori quel poco che credevo potesse esserci rimasto, ma, contrariamente all'idea che mi ero fatto, gli attrezzi erano tutti lì, pronti a dare dimostrazione delle loro permanenti finalità.

Ho pensato che meritassero una nuova chance, ma che toccasse a me impegnarmi a individuare una qualche occasione per poterne valorizzare ancora l'utilità.

Quello di sistematizzare riflessioni occasionali non è stato un compito fluido: come tasselli di un puzzle, gli incastri ingannano e ogni riflessione che porta a *vagabondare* nel nostro mondo interiore ci spinge non solo a *sistematizzare e descrivere* ma anche a *immaginare e narrare* (Quaglino, 2014).

Vagabondare e sistematizzare appaiono funzioni contrastanti, al tempo stesso condizionate dalle sensazioni di rallentamento e procrastinazione che si manifestano nei comportamenti e nei pensieri di una persona Parkinson (MP).

Mi ha convinto, e mi sostiene, l'importanza di tamponare un'identità che può andare facilmente in crisi, di riempire sensi di vuoto, di mantenere un rapporto con se stessi e gli altri, di difendermi dalla spinta a sottovalutare competenze che, tutt'altro che sopite, rappresentano invece serbatoi di un'*energia inesauribile*.

Mi ha suggestionato la lettura di un libro di Erri De Luca, scritto con la stilista Ines de la Fressange, *L'età sperimentale*, e uno della poetessa Chandra Candiani, *Visitatori celesti*, con i quali mi sono incrociato anche per un'apparente casualità.

Ho iniziato, così, con uno dei primi utensili che ho ritrovato nella mia cassetta degli attrezzi; si chiama *scrittura di sé*², nel mio caso brevi riflessioni del rapporto

² La scrittura di sé è una pratica narrativa, con funzioni autoformative: "Scrivere è coinvolgimento psicomotorio, è attività cerebrale e corporea, è procedimento atto a suscitare emozioni [...] Chi scrive di sé genera processi di sviluppo mentale; talvolta riesce ad incidere sulle proprie abituali condotte cognitive, contribuisce a risvegliare un amore di sé assopitosi, negato; ma anche scopre che vive un'opportunità che quasi gli, o le, impone di elargire ad altri" (Duccio Demetrio, cit. in Quaglino, 2014, p. 733).

con il mondo MP raccolte in diversi momenti, dalla diagnosi ad oggi; poi, supportato dai colleghi e amici, l'obiettivo si è allargato da uno *scrivere per me* ad uno *scrivere anche per altri*, come espressione di esperienze da condividere. Si tratta di un'attività di scrittura diversa da quella già sperimentata per diletto, su altri temi. Ora che è connessa ad una malattia voglio parlare dell'esperienza, come si dice, attraversandola e non subendola.

Riguardo ai potenziali lettori la focalizzazione è sulle persone MP, affinché non si lascino condizionare dall'idea che, nella sua inguaribilità, la malattia non possa essere fronteggiata per vivere una vita quanto più normale, compatibilmente alla specifica situazione personale, ma l'invito è rivolto anche a chi, specie tra i familiari, si trova *connesso* alla nuova *esperienza* in attività di sostegno, fisico e psicologico, spesso altrettanto in difficoltà per mancanza di riferimenti specifici.

Riguardo a chi è più interessato a leggere dei temi scientifici connessi alla malattia, spero che soddisferà la sua curiosità navigando in uno spazio d'azione contraddistinto dalla *interdisciplinarietà* piuttosto che dalla tuttologia, e che si accontenterà, intanto, dei brevi riferimenti ad alcuni studi di ricercatori, neuroscienziati e psicologi, accennati nella seconda parte, alla quale segue una parziale ricognizione di attività caratterizzanti la cosiddetta *terapia complementare*³.

Separati dal testo, ma ad esso connessi, ho inserito diversi riferimenti letterari e non che si vanno ad intrecciare col testo principale sulla base di *parole chiave*, esplicitate o sottintese, connesse ai diversi temi. Si tratta di richiami letterari, cinematografici e musicali, scelte strettamente personali che vogliono essere suggestioni anche verso chi legge, una sorta di sinapsi cognitive che possono essere attivate dalla curiosità, che il lettore troverà al termine di ogni capitolo della prima parte – i “sentieri”.

Questi rimandi trovano spazio in quelle attività, previste tra i metodi della formazione degli adulti, dette della *messa in scena*, metodi che rimandano al territorio della narrazione e delle espressioni artistiche e motorie che agiscono come fattori rigeneranti nei confronti della *psiche* e del *cervello* e che trovano coerenza con i richiami dei neuroscienziati e degli psicologi sul valore che hanno nello sviluppo delle reti neurali e delle motivazioni, a conferma che *per mantenere il cervello in efficienza non bisogna fare altro che usarlo*. Se quindi aggiungiamo alle cose che già quotidianamente facciamo, perché si devono fare, anche altre che non appaiono altrettanto importanti o prioritarie, forniamo tanti stimoli in più sia al cervello, che così continua a modificare il numero di connessioni tra i neuroni, sia alla *psiche*, che vedrà aumentare le motivazioni, l'autostima, l'efficacia personale.

³ Per terapie complementari si intende quell'insieme di attività di esercizio fisico (tipo boxe, Tai-Chi, ecc.), cognitivo, creativo (cantare, suonare, dipingere, ecc.) e di socializzazione a cui si ricorre per migliorare la qualità della vita, da esercitare con continuità a integrazione della terapia medico-farmacologica.

E nella situazione che ci riguarda... non è poco!

Da qui la presa in considerazione di attività che normalmente sono classificate nella categoria degli hobby o degli svaghi, a cominciare, appunto, dalla lettura di un libro, dalla visione di un film, dall'ascolto di un brano musicale, attività che hanno trovato un loro privilegiato spazio attivo nella mia esperienza.

La lista di queste attività non è breve e per la loro azione motoria, cognitiva e socializzante, alcune sono già strutturate e incluse tra le attività complementari, altre non lo sono, ma potrebbero essere aggiunte, anche in modalità autoformativa.

Non mi spingo a presentarle come soluzioni, bensì come elementi da tenere in considerazione per la messa in cantiere di un progetto operativo a cui partecipino più soggetti, di diverse professionalità, che ci aiutino a non caricare sulle nostre spalle di malati anche l'onere di cercare da soli soluzioni per affrontare con più serenità la malattia.

Tra gli obiettivi auspicabili, penso all'utilità di un *protocollo certificato*, parallelo alla terapia medica, di supporto ad un percorso di *sviluppo psicosociale della persona MP* che sia quanto più reso disponibile dall'istituzione sanitaria a coloro che vorranno aderirvi.

Esempi virtuosi ai quali agganciarsi non mancano.

PARTE PRIMA

“ La strada ha tutto quello che una strada deve avere: è costeggiata da alberi e da fiori e da piante strane, [...] è tutta curve, il che è una continua promessa mentre le strade diritte svelano ogni cosa al primo sguardo e così uccidono l'interesse. La vostra strada ha tutto questo, eppure non ci resterete nemmeno per mezzo chilometro, per la buona ragione che la strada si ramifica continuamente a destra e sinistra in seducenti e misteriosi viottoli e, dato che anche questi girano bruscamente, nascondendo quello che c'è al di là, voi non potrete resistere alla tentazione di abbandonare la via scelta e di esplorarli [...] di conseguenza, la passeggiata nell'entroterra finisce sempre col diventare una delle avventure più contorte, più involute, più insensate e più interessanti che si possano immaginare. Qualche volta vi trovate nella pianura aperta, [...] la volta dopo siete su di un cucuzzolo, con l'oceano e le isole sparsi intorno a voi; appena di seguito, la strada si snoda in un crepaccio profondo, chiuso da muri perpendicolari alti dieci o dodici metri, segnati dalle più bizzarre e impensate stratificazioni, che fanno venire in mente antichi e improvvisi cataclismi, ornati qua e là da un avventuroso fiore rampicante e qua e là da un viticcio che dondola.

”

Mark Twain

Appunti sparsi su una gita di piacere

Capitolo 1

Il sentiero nascosto... tra illusioni e risorse: perché quelle parole chiave?

.....

Non smettete mai di sognare, solo chi sogna può volare.

Peter Pan

Quattro parole chiave, *sentiero*, *nascosto*, *illusioni* e *risorse*, costruiscono il titolo di questo scritto.

Perché sentiero?

Lo so, è una scelta poco originale, ma c'è di meglio?

La parola alternativa più vicina a sentiero, ovvero cammino, evoca i cammini religiosi finalizzati a raggiungere una ben determinata meta, di norma un santuario, a servizio di pellegrini che sono ampiamente informati sulle distanze, sui tempi di percorrenza, sui servizi di ospitalità che troveranno lungo il percorso. Da secoli chi li percorre si aspetta che i cammini siano ben tratteggiati e ben segnalati. Dai sentieri, di cui pure ne esistono di ben segnalati, i fruitori sanno che non possono aspettarsi altrettante garanzie. Percorrendoli si può girare a vuoto, ci si può perdere.

Considerando le caratteristiche che connotano il Parkinson, c'è poco da considerare come definito e pianificato. La stessa meta è, per sua natura, diversamente definibile da persona a persona: ognuno ne sceglie una come sua; quella che sarebbe tra le più ricercate, la guarigione, al momento è indefinibile e irraggiungibile.

È curioso apprendere che i principali collegamenti tra diversi neuroni siano chiamati *sentieri neuronali*.

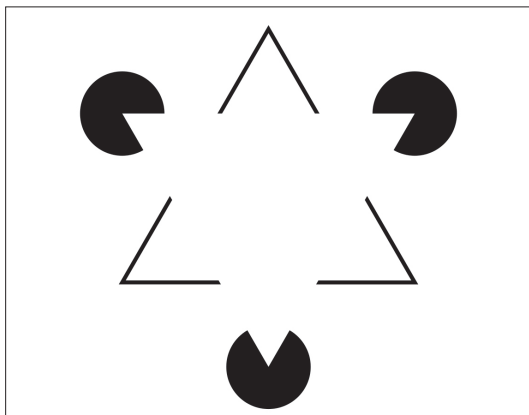
E poi, è molto suggestiva quella frase, di fonte buddista, che più o meno dice: "Il vero sentiero è nei tuoi passi".

Perché nascosto?

Intanto perché davanti a situazioni difficili tendiamo a nascondere il fatto e l'emozione collegata; arriviamo a nasconderci noi stessi isolandoci. Il sentiero nascosto deve invece creare le condizioni per essere scoperto da chi lo percorre, passo dopo passo, seguendo non una specifica indicazione ma solo il proprio intuito, le proprie sensazioni. Ancora una volta ci viene incontro un riferimento dal buddismo: nell'incontro che Siddharta ha con i quattro messaggeri celesti, il quarto è un monaco errante che invita a percorrere il sentiero nascosto che porta a trascendere ogni sofferenza attraverso una strada diversa dalla rimozione, alla quale siamo orientati nell'incontro con gli altri tre messaggeri: la vecchiaia, la malattia e la morte.

Perché illusioni?

Perché la nostra razionalità, che crediamo inattaccabile, ne è piena. Illusioni o errori di percezione si concretizzano in un pensiero che crediamo logico, ma non sempre lo è, che ci fa agire senza che ci accorgiamo della sua irrazionalità e illogicità. E ciò accade già a monte della malattia. Partendo da una funzione positiva, quella di districarsi in un eccesso di informazioni facendo risparmiare tempo ed energie, accade che il cervello colleghi eventi che stanno in diversa relazione tra loro, rispetto a quel che crediamo, ed entri in errore, distortendo la realtà. Come nel caso del disegno qui sotto: vediamo un triangolo bianco, senza bordi disegnati, sovrapposto, ma al contrario, ad un triangolo di uguali dimensioni, con bordo delimitato da linee nere. I tre angoli del triangolo bianco sono sovrapposti a tre sfere nere, delle quali ne viene coperto uno spicchio. Infine il triangolo bianco appare più bianco dello sfondo. Tutto vero... eppure quel triangolo non esiste!



Il triangolo di Kanizsa

Nell'incontro con la malattia le persone tendono a proteggersi e a seguire la strada che sembra dare maggiore sicurezza nel loro isolarsi, o nel quasi ossessivo monitorare i sintomi della malattia, o seguire gli imbonitori che assicurano che le cure efficaci ci sono, ma non se ne parla per interessi vari... e bla, bla, bla.

Illusione è credere che i farmaci in uso possano essere sospesi e sostituiti da integratori (che si chiamano così perché la loro funzione è di integrare non sostituire); illusione è rincorrere le informazioni sull'azione delle cellule staminali sorvolando sulle considerazioni degli scienziati che sono sì ottimisti sull'indirizzo delle ricerche, ma che al tempo stesso sottolineano che siamo solo ai primi passi di un percorso di scoperta che necessita ancora di tempo per riscontrare risultati significativi sull'uomo.

In un mondo nel quale si comunica di tutto e si costruiscono *credibili notizie false*, accade che il nostro cervello preferisca prendere in considerazione idee infruttuose ma semplici, piuttosto che dedicarsi a rafforzare se stessi, nella mente e nel corpo.

Perché risorse?

Perché non dobbiamo rischiare di commettere lo stesso errore imputabile a quegli imprenditori che, orientati a incrementare lo sviluppo delle proprie aziende, si occupano principalmente di mezzi, strumentali ed economici, di tecnologie, dimenticando che tra le risorse più importanti e altrettanto strategiche ci sono le persone che rappresentano a tutti gli effetti risorse inesauribili.

In un panorama clinico in cui si tende a vedere, ancora, il malato piuttosto che la persona, ben vengano le attivazioni di percorsi finalizzati alla cura degli aspetti psicologici, purché non si limitino ad essere solo un'offerta di sostegno psicoterapeutico e non occasione concreta di sviluppo di competenze della persona.

SUGGERIMENTI



Joseph Conrad, *La linea d'ombra. Una confessione*

"[...] è privilegio della prima giovinezza vivere in anticipo sui propri giorni, in tutta la bella continuità di speranze che non conosce pause o introspezioni. Si chiude dietro di noi il cancelletto della pura fanciullezza – e ci si addentra in un giardino incantato. Persino le ombre vi risplendono promettenti. Ogni svolta del sentiero è piena di soluzioni. E questo non perché sia una terra inesplorata. Si sa bene che tutta l'umanità ha già percorso questa

strada [...] si procede eccitati, divertiti, riconoscendo le orme di coloro che ci hanno preceduto, intrecciando la buona e la cattiva sorte [...] Ed anche il tempo procede finché non si scorge dinanzi a noi una linea d'ombra che ci avverte che anche la regione della prima giovinezza deve essere lasciata alle spalle. È questo il periodo della vita in cui si presentano i momenti di cui parlavo. Quali momenti? Diamine, i momenti della stanchezza, di tedio, di insoddisfazione. I momenti della sconsideratezza."



Erri De Luca, *L'età sperimentale* (con Ines de la Fressange)

"Nessuna generazione prima di questa ha raggiunto la vecchiaia in così numerosa formazione e in uno stato così attivo, e questo la rende oggi un'età sperimentale. Un'occasione, dunque, la possibilità di scoprire qualcosa di sé e degli altri, di allenare il corpo e la mente con maggiore consapevolezza e forse con più gusto. Non invece il momento, come pensano in molti, di guardare soltanto indietro [...] A che somiglia questa età? Alla risalita di un bosco in montagna. [...] Nel fitto delle conifere entra poca luce, vedo giusto quello che mi sta stretto intorno, ma verso l'alto si diradano, si aprono radure, c'è più luce."



Franz Liszt, *Les Préludes*

"Che altro è la nostra vita, se non una serie di preludi?", scriveva Franz Liszt nella prefazione al suo poema sinfonico *Les Préludes*, con il quale rappresenta la sua concezione della vita, come scandita da una serie infinita di preludi a tratti tristi, a tratti gioiosi, nel susseguirsi delle diverse fasi dell'esistenza umana: il sorgere della vita, le difficoltà e i turbamenti dell'esistenza, la ricerca di pace nella natura, la lotta finale.

È su questo presupposto, mi spiegava un amico appassionato di musica, che il tema principale si trasforma per accompagnare i diversi stati d'animo lungo il viaggio della vita, fino alla conclusione solenne dell'Allegro marziale animato.

***Caccia a Ottobre Rosso*, di John McTiernan (USA, 1990)**

“E il mare porterà ad ogni uomo nuove speranze come il sonno porta i sogni.”

È il 1984. Il comandante del sottomarino nucleare sovietico, Ottobre Rosso, lascia la base in Siberia per una missione segreta verso acque americane. Ciò che non sanno i suoi superiori è che con altrettanta segretezza ha studiato con i suoi più fidati collaboratori un piano per consegnarsi agli americani, che intanto, dopo averlo intercettato, lo stanno seguendo per capirne le intenzioni. Nello stesso tratto di mare anche un secondo sottomarino sovietico è pronto a intervenire per impedire l'insubordinazione. Quando un siluro parte contro Ottobre Rosso, il comandante Ramius, sorprendendo tutti, invece di attivare l'unica possibile, ma ormai poco valida manovra di evitamento, comanda con ostentata sicurezza una manovra che porta il sommergibile incontro al siluro che lo sta raggiungendo, una decisione razionalmente suicida che però sorprende i presenti perché ingannerà il siluro e il computer che lo sta armando e che, poco intelligentemente, non si aspetta di trovarsi il bersaglio in anticipo sui tempi previsti.

***Il lato positivo*, di David O. Russell (USA, 2012)**

“Sai cosa farò? Prenderò tutta questa negatività e la userò come carburante per trovare il lato positivo! È questo che farò! Non è una stronzata... Ci vuole impegno!”

Pat e Tiffany sono due persone fragili accumulate dalla voglia di trovare un equilibrio con la propria malattia mentale, da ricercare anche nel loro rapporto ed in quello con i familiari e gli altri. In una situazione ricca di difficoltà i due non si rassegnano e trovano la forza di affrontarle e di guardare al futuro con rinnovato ottimismo, nella costruzione di un concreto progetto di rinascita.

