

## Editoriale

- La "ricarica" dei nonni** 2
- Nonne, ma non solo** 3
- Volevo salire in alto per arrivare con lo sguardo in fondo alla mia anima** 4
- I Musei di Messner** 6
- La gioia di essere nonni** 7
- La fine di un'esperienza** 8

Un'associazione della terza età non può non parlare dei nonni e della loro importante funzione nella nostra società. I contributi che avete modo di leggere mettono in evidenza che essere nonni può essere un piacere, un ruolo gratificante, ma talvolta, quando non è più una scelta ma una necessità, anche pesante. Con l'invecchiamento della popolazione non di rado si possono incontrare persone che non sono solo genitori e nonni ma anche figli che si occupano dei propri genitori.

La seconda parte dell'inserito, curata da Maria Luisa Delcò, vuol essere un richiamo alla montagna, ai suoi silenzi, alle sue vette che raggiungono... il cielo.

Se ne parla con i pensieri del grande Reinhold Messner. In particolare, con una frase che ci porta a riflettere non verso festività o auguri banali ma verso un'interiorità del nostro Essere: "Volevo salire in alto per arrivare con lo sguardo in fondo alla mia anima".

## La “ricarica” dei nonni

di Luigi Mattia Bernasconi

I nonni sono una grande risorsa per le famiglie in questi ultimi anni.

Sono pieni di attenzione, grandi dispensatori di affetto e soprattutto costano poco o niente.

Giunti alla Terza età ancora in buona salute, grazie ai miglioramenti del sistema medico-sanitario e a uno stile di vita fisicamente meno logorante rispetto ai loro padri, gli attuali nonni sono ancora perlopiù pieni di vita e attivi in società, enti, associazioni di volontariato o altro. Tra queste attività senza dubbio quella affettivamente più arricchente è senz'altro la cura dei nipotini.

Ai molti genitori, soprattutto se entrambi attivi, un po' per scelta ma molto spesso per la necessità di arrotondare lo stipendio, si pone il problema della collocazione dei figli. Certo ci sono gli asili nido, magari anche quelli aziendali o a partire dai tre-quattro anni quelli pubblici, ci sono le mamme diurne, le ragazze alla pari o altre ini-

ziative, ma spesso ci sono spazi che restano comunque scoperti o non ci sono disponibilità a sufficienza; in ogni caso il tutto comporta dei costi.

E allora, per chi ha la fortuna di averli, chi chiamare in causa meglio di loro? I nonni.

Ce ne sono di tutti i tipi: nonni a tempo pieno o quasi, nonni impegnati solo parzialmente o occasionalmente.

Di regola sono nonni biologici: genitori dei genitori, di preferenza madre-figlia, ma possono essere anche parenti, zii, prozii che si mettono a disposizione, o persone al di fuori del parentado. Ci sono perfino nonni in affitto. Ci sono però anche persone che il nonno proprio non lo vogliono fare. Magari perché ancora troppo attivi professionalmente o forse perché fanno fatica ad accettare il trascorrere del tempo e l'avvicinarsi a una fase della vita che si vorrebbe sempre rinviare: la vecchiaia. Sì, perché nonni non si può diventare da



giovani. Occorre avere una certa età.

Uno dei miei nipotini, con la candida e a volte disarmante sincerità che contraddistingue i bambini, spesso mi rimprovera di essere un po' vecchietto (vero!), perfino di avere troppa pancia (anche questo purtroppo vero!). Poi però alla fine mi dice che “ma tu sei il mio nonno” (sottolineato il mio) e questo mi ripaga da tutte le mortificanti verità sulle conseguenze del passaggio di molte stagioni.

Considero i nipotini un vero e proprio dono. Per ognuno di noi, per ogni famiglia, importante o modesta che sia, sempre comunque la tua famiglia. La nascita di un nipotino rappresenta spesso una sorta di rilancio, una nuova linfa per la famiglia di qualunque tipo essa sia: tradizionale, allargata, divisa, monoparentale o altro. L'arrivo di un bimbo è sempre un evento che riunisce di regola tutti attorno al nascituro. Rinnova il rapporto con i figli. Ci emoziona e intenerisce e ci dà nuova speranza, un senso soprattutto di continuità. In tempi in cui si vive soprattutto di presente sapere che un po' di memoria verrà in qualche modo salvaguardata può essere confortante.

E in fondo il ruolo dei nonni è un po' rivolto anche a questo: ad aiutare la tua famiglia a consolidarsi e a crescere, anche quando i figli sono usciti di casa, grazie in particolare, ma spesso non solo, al sostegno nell'accudimento dei nipoti. Certo il ruolo dei nonni, seppur rivalutato negli ultimi decenni, resta

*segue a pagina 3*



continua da pagina 2

secondario. Non ha, se non in forma ridotta, compiti educativi che spettano ai genitori e su cui potrebbero sorgere anche non sempre piacevoli discussioni famigliari.

Ai nonni spetta soprattutto una sorta di compito di affettuoso, divertente e sereno accompagnamento. Di sicuro un modo meno stressato rispetto a quello dei genitori spesso alle prese con problemi di lavoro o di tempo. Ecco i nonni il tempo e la disponibilità di regola li trovano. Non hanno neanche richieste di particolari prestazioni da parte dei nipoti. Hanno un'età in cui la competitività appartiene perlopiù al passato. Semmai il problema che si pone è quello della resistenza fisica perché i bambini sono una bellissima cosa, ma restano comunque impegnativi. E, con il passare degli anni, la ricarica dura sempre di meno.



### Per dare senso al tempo dell'anziano

Viaggi e soggiorni  
Gite e passeggiate  
Conferenze  
Intrattenimenti  
Attività di gruppo  
Corsi  
Pratiche amministrative  
Centro diurno



## Nonne, ma non solo

Diventare nonna o nonno è una tappa particolare nei nostri percorsi di vita, un momento caratterizzato da intense emozioni di gioia, commozione, tenerezza. In questo cucciolo che allarga la famiglia intravediamo la vita che continua anche dopo di noi, immaginiamo momenti di solidarietà familiare, coccole, accudimento non più caratterizzato dal compito dell'educazione. Sappiamo che andremo incontro a nuovi impegni, ma confidiamo nella ricchezza della relazione che compenserà fatiche e rinunce e ci stimolerà a corrispondere all'immagine della nonna sempre disponibile ad occuparsi dei nipotini, a sostenere figli e figlie, generi e nuore affinché il loro compito possa esser più leggero di quanto sia stato il proprio.

Esistono però anche situazioni diverse in cui il diventare nonna non corrisponde alle immagini idilliache dalle quali siamo attorniate. Poche sono le nonne che comunicano apertamente in merito alle loro esitazioni, al bisogno di differenziarsi dall'immagine della nonna onnipotente e sempre a disposizione. Difficile contrapporsi a un'immagine collettiva tanto positiva, dove i caratteri negativi dell'invecchiamento femminile sono compensati dalla forza dell'archetipo della nonna buona.

In Svizzera l'età media in cui una donna diventa nonna è situata attorno ai 55 anni. Molte donne sono ancora coinvolte in processi lavorativi e dopo essersi liberate dal triplo carico lavoro-figli-casa non desiderano ricadere subito in una situazione di vita caratterizzata da impegni che si accavallano in tempi troppo stretti.

*“Da poco l'ultima figlia si era resa indipendente e cominciavo a godere della maggiore libertà e autonomia nella scelta di progetti ai quali dedicare la mia energia. Impegnarmi nell'accudimento regolare della nipotina andava contro ai miei desideri, esprimerlo apertamente significava però confrontarmi con il giudizio di esser egoista. È stato difficile dire no alla richiesta di mia figlia.”*

L'importanza del NO è evidenziata nella psicologia soprattutto per quanto concerne l'aspetto inerente all'educazione dei figli. Forse è necessario metterla maggiormente in luce anche per le scelte che concernono le proprie disponibilità rispetto alle richieste famigliari.

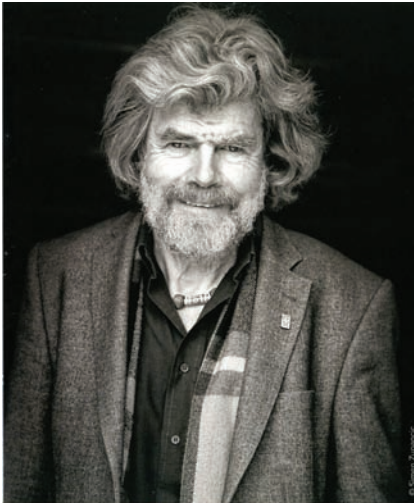
*“Mi occupo dei miei genitori anziani e questo è una presa in carico importante e pesante. Con il passare degli anni mi accorgo di avere bisogno di tempi più lunghi, più rallentati per affrontare nuovi compiti. Cresce sempre più anche il desiderio del non esser condizionata da impegni prefissi, potermi permettere di non essere una “nonna impegnata”. Conciliare questo con l'accudimento regolare dei nipotini richiede sforzi che non voglio più fare. Desidero potermi definire nonna anche senza un vincolo che è troppo faticoso per me”.*

L'invecchiamento della popolazione fa sì che siamo diventati una società a quattro generazioni, dove spesso sono le donne in età da pensione a farsi carico dell'accudimento della generazione precedente e di quella dei nipoti, a scapito di ciò che potrebbe esser finalmente una “tarda libertà”.

segue a pagina 8

## “Volevo salire in alto per arrivare con lo sguardo in fondo alla mia anima” (Reinhold Messner)

Di Maria Luisa Delcò

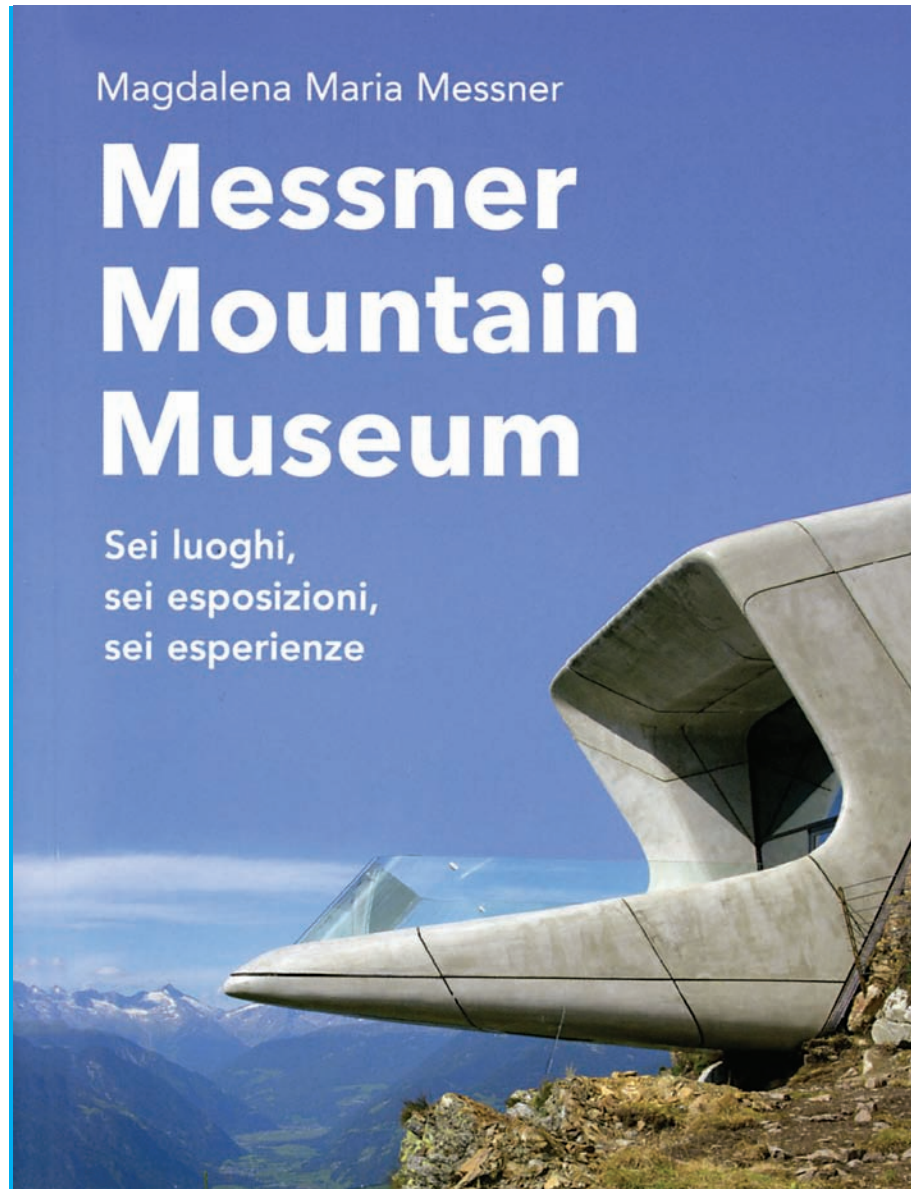


*Reinhold Messner*  
REINHOLD MESSNER

Quali parole più profonde per OLTRE, l'inserto che esce tra i lettori ai primi di dicembre, momento di Avvento e di riflessione per prepararsi alle feste, non in senso di ghirlande e regali, ma con lo spirito di intimità che dovrebbe caratterizzare un Evento tanto grande.

Ho voluto riportare una citazione del grande scalatore alpinista dell'Alto Adige Reinhold Messner perché ho avuto la fortuna di incontrarlo lo scorso settembre tra le montagne dell'Alto Adige, non di certo per una scalata, ma seduti sull'erba a 2200 metri, al Plan de Coronas.

È stata un'esperienza indimenticabile, profonda, di fronte ad uomo che semplicemente parla della sua vita tra gli Ottomila, che ti fa par-



tecipe della disciplina principe dell'alpinismo, delle paure, delle fatiche, dei pensieri "a due passi dal cielo".

Forse è utile ricordare brevemente alcuni cenni biografici della vita di Messner, nato nel 1944 in Alto Adige, che a cinque anni già scalava i Tremila in compagnia del padre.

Dopo gli studi in ambito tecni-

co, ha lavorato per un breve periodo nelle scuole medie prima di dedicarsi esclusivamente all'alpinismo. "La sua è stata una vita da esploratore dell'estremo".

A partire dal 1969 ha intrapreso oltre cento spedizioni nelle zone montuose e nei deserti di tutto il mondo. Ha effettuato numerose prime ascensioni, di cui una cinquantina solo

nelle Dolomiti. È riuscito a salire su tutti e quattordici gli Ottomila e altro ancora.

*"Diversamente dei moderni avventurieri non è tanto interessato ai record, quanto piuttosto all'esposizione estrema in un paesaggio naturale il più incontaminato possibile, limitando al minimo indispensabile l'attrezzatura ...".*

Alle possibilità tecnologiche dell'era moderna, Messner contrappone il muoversi a piedi, la rinuncia ai chiodi a pressione, all'ossigeno e al telefono satellitare.

Messner ha scritto una cinquantina di libri e da anni colleziona opere d'arte e fondato diversi musei, di cui parlerò più avanti; in sintesi montagne e collezionismo, due grandi passioni.

Voglio tornare alle emozioni provate durante le quasi due ore di ascolto di Messner che - con grande semplicità e onestà - ha parlato di sfide, di coraggio, di paure, di ostacoli, di limiti.

*"Alla fine di ogni viaggio, ai confini delle nostre possibilità, una volta fatto ritorno tra la gente, ci rimane la vita salvata, la nostra, da riempire nuovamente di sfide, di obiettivi e di impegni".*

Già Serse, re di Persia, citato da Messner, scrive (485 a.C.) "le grandi imprese di solito si compiono a prezzo di grandi pericoli".

La figlia di Messner, che ha curato il testo a cui faccio riferimento (vedi bibliografia a parte) parla della "dottrina della rinuncia", che oserei af-

fermare non solo negli aspetti estremi del grande alpinismo.

Riprendendo una citazione del testo, "la forma più matura di libertà è l'autolimitazione", Messner conferma: *"nella rinuncia agli ausili di salita, a ogni sorta di protezioni, alla comunicazione con l'esterno, c'è la chiave dell'ignoto: dietro ogni spigolo di roccia, sopra ogni anticima ci attende ciò che forse è impossibile. La nostra esistenza viene messa in gioco ma è totalmente concentrata sull'azione: salendo, arrampicando o contemplando cime dalle forme perfette arriviamo a dimenticare completamente noi stessi".*

Queste parole mettono veramente in discussione la nostra vita, il nostro fare, i nostri limiti, soprattutto per noi anziani che non abbiamo fatto imprese eroiche ma che abbiamo vissuto - e speriamo vivremo - la nostra vita fatta di esperienze semplici, quotidiane, piacevoli ma anche di sofferenza (non solo fisica) e di quesiti sul senso della vita.

Questo articolo è frutto dell'incontro con Messner e con citazioni tratte dal testo scritto da Magdalena Maria Messner "Messner Mountain Museum - Sei luoghi, sei esposizioni, sei esperienze", Folio editore, Vienna/Bolzano, 2016.



## I Musei di Messner

Come anticipato, negli ultimi vent'anni Messner si è dedicato al progetto Messner Mountain Museum (MMM) e alla Messner Mountain Foundation (MMF), fondazione che sostiene i popoli di montagna.

Tra i musei nel mondo, di cui quattro in Italia, ho ammirato e visitato l'MMM Corones.

Quello che ti appare subito è il rapporto tra montagna e architettura.

Sul Plan de Corones, Messner ha pensato alla creazione di un luogo di pace, di decelerazione, di ritiro, di uno spazio antitetico all'odierno "fanatismo per lo sport": un museo sull'alpinismo tradizionale come coronamento (Corones in ladino significa "la corona") della propria struttura museale (sei luoghi, sei esposizioni, sei esperienze).

Oltre a offrire un panorama unico, la montagna si trova

nel punto di intersezione delle tre culture altoatesine: la tedesca, la ladina, l'italiana.

La natura e l'ambiente circostante giocano un ruolo decisivo, le forme architettoniche sembrano fondersi con la realtà esterna. Il museo - in gran parte sotterraneo per interferire il meno possibile con il paesaggio e la cima già fortemente segnata dall'uomo - si inserisce con grande naturalezza nell'ambiente circostante.

L'architettura spettacolare è stata affidata a Zaha Adid, celebre architetto nata nel 1950 a Baghdad, poi emigrata nel 1972 in Inghilterra e scomparsa nel 2016. Diverse le sue opere nel mondo ed anche in Italia, il suo scopo quello di "ridurre l'architettura ai suoi elementi essenziali e puri".

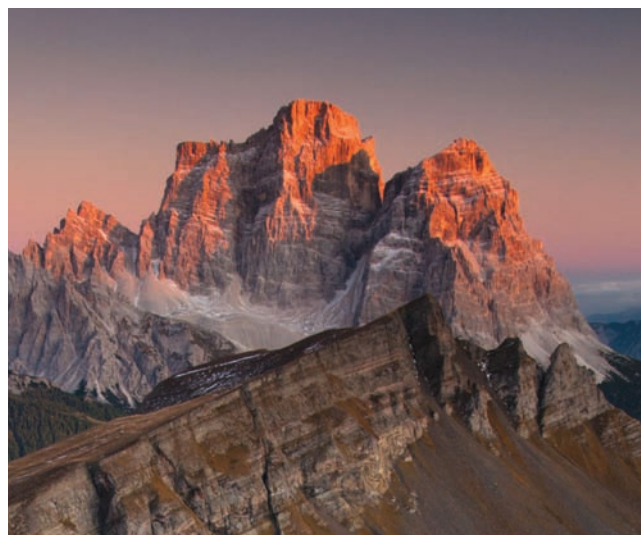
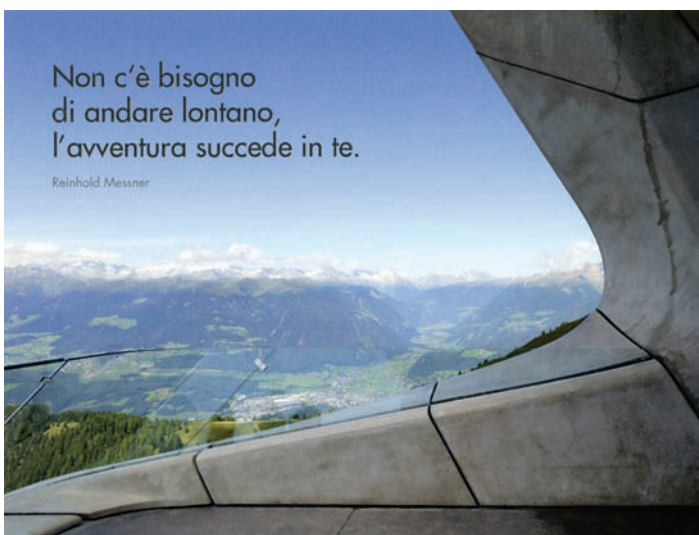
I lavori, impegnativi sotto ogni aspetto, sono iniziati nel 2013 e conclusi nel 2015.

Dall'esterno del Museo è visibile soltanto l'ingresso in cemento, *"materiale che meglio si addice al tema "roccia", da un punto di vista sia ottico sia tattile"*.

All'interno le scalinate conducono, simili a cascate, verso i tre livelli espositivi sottostanti, ricavati nel ventre della montagna. E qui, passo dopo passo, c'è lo stupore, la riflessione su noi stessi e sul nostro agire ogni giorno, l'elevarsi verso l'alto.

***"Il mio Museo, un mosaico composto da sei sedi, deve aprirci lo sguardo sui valori di cui le montagne sono da sempre portatrici: l'eternità, sebbene anch'esse si disgregano, il pericolo, che tutti temiamo, e la lentezza di cui tutti abbiamo bisogno"***.

**(Reinhold Messner)**



## La gioia di essere nonni

di Maurizia Conti Merlo

Esattamente da una settimana anch'io faccio parte dell'ambito club dei "nonni".

Tutti me lo dicevano, è un'esperienza bellissima, è bello essere genitori, ma essere nonni lo è ancora di più.

Avevano ragione, questa esperienza per me è appena cominciata ma già mi sento al settimo cielo.

Dopo una notte di "travaglio" nel senso più vero del termine, che ci ha tenuti svegli e in apprensione, finalmente è arrivato Mirko, kg. 3870 di vero amore.

Ciao piccolino, benvenuto al mondo. I tuoi nonni sono pronti per aiutare mamma e papà quando ne avranno bisogno; non vogliamo certo sostituirci a loro, ma siamo qui, a disposizione, del resto come fanno tutti i nonni, per sostenere i genitori di oggi che tra il lavoro, la casa, la famiglia devono fare corse infinite per trovare un giusto equilibrio tra responsabilità educativa, bisogni primari e faccende quotidiane.

Faremo del nostro meglio per aiutare, senza imporre le nostre idee, cercando di approvare anche quello che non condividiamo, perché siamo consapevoli che il ruolo dei nonni non è quello dei genitori.

Già mi vedo orgogliosa spingere il passeggino, e anche più avanti camminare stringendo una manina paffuta, e poi rincorrere un monello al parco giochi (pensa che fortuna per le mie articolazioni, forse la ginnastica al Centro diurno non sarà più necessaria, basterà quello come esercizio fisico).

Mi auguro di poter passare con te tanto, tantissimo tempo. Tempo per giocare, ma anche per oziare, tempo per ammirare il lago, per dare il cibo ai cigni, per guardare le stelle, per godere del mondo e della sua bellezza, per aiutarti a scoprire un sacco di cose, per raccontarti tante favole.

Noi nonni lo sappiamo caro Mirko che la vita non è solo una strada in discesa, ci sono



salite, a volte anche molto faticose, ostacoli da superare, ma ne vale sempre la pena. Ci saranno giorni belli e pieni di sole e giorni grigi, ma ci sarà sempre qualcuno su cui potrai contare. Ti promettiamo non solo abbracci, sorrisi, coccole, tenerezza, ma presenza, ascolto, attenzione, insomma tutto l'amore di cui saremo capaci.

Siamo grati per questo splendido regalo che abbiamo ricevuto e faremo del nostro meglio per essere all'altezza del nostro compito di nonni.

A proposito di regali, non ti ho ancora regalato nulla, ma ho già deciso cosa scegliere: un gioco per consentire alla fantasia di creare e suscitare stupore, oggi nel gioco e domani nel lavoro; un paio di scarpe per camminare fino dove i sogni e le aspirazioni potranno essere realizzati; un libro, perché la cultura è la bussola che permette di compiere le scelte in modo consapevole. Tre doni che ti accompagneranno per tutta la vita.



continua da pagina 3

*"Siamo stati scelti quali "genitori sostitutivi" per il nostro nipotino i cui genitori non possono occuparsene. Ci sembrava normale rispondere positivamente a questa richiesta. Ora però temo che tra qualche anno, quando lui sarà adolescente e noi vecchi, non ce la faremo più a gestire una vita familiare che richiederà ben altre competenze di quelle che noi abbiamo".*

Le nonne parlano poco dei loro problemi, delle situazioni di difficoltà nella gestione dei loro compiti, dei momenti in cui mancano la forza e l'entusiasmo per far fronte ai tanti compiti che richiedono competenze diversificate che vanno dal sapere gestire i conflitti intergenerazionali, esser creativamente presenti ad attività ludiche, assumersi responsabilità nella gestione della quotidianità, esser emozionalmente e concretamente affidabili. Ci troviamo confrontate con un nuovo tabù?

*"Ho accudito i miei nipotini in funzione di vice-mamma a tempo pieno. La rottura molto conflittuale del matrimonio di nostro figlio e la custodia dei bambini data alla sua ex moglie han fatto sì che il rapporto con noi sia stato completamente interrotto. La sofferenza è profonda e noi non abbiamo voce in capitolo ..."*

Dove trovare sostegno per l'elaborazione di questi lutti? Come superare i sensi di colpa dati dall'idea dell'aver fallito?

*"Mia figlia mi ha fatta nonna quando appena avevo compiuto 50 anni e questo è stata proprio una grande sorpresa! Mi trovavo all'inizio di una nuova relazione e nel pieno di una*

*carriera professionale per me importante. Difficile conciliare questo con l'immagine della nonna. Appropriarmi di questa nuova e ulteriore parte della mia identità è stato un lungo percorso non scelto. Con molta fatica ho potuto però scegliere quale tipo di nonna essere, quanto tempo ed energia dedicare alla nuova costellazione familiare, come salvaguardare spazi miei di donna non solo mamma e nonna".*

Ci vuole coraggio e autodeterminazione per contrapporsi a modelli collettivi, ma soprattutto creatività nel trovare le modalità di relazione che contribuiscono ad un rapporto familiare intergenerazionale ricco e amorevole. Il rispetto dei bisogni e dei limiti di tutti coloro che sono coinvolti ne è l'ingrediente principale.



**Norma Bargetzi-Horisberger,**  
coordinatrice del Movimento  
AvaEva

*Il Movimento AvaEva è un'associazione che promuove reti di contatto per le donne della generazione delle nonne, dà voce ai temi che le concernono e sostiene progetti diversificati autogestiti. Unendosi e rafforzando le loro competenze, le donne di AvaEva riflettono su un'altra vecchiaia, elaborando idee su come mantenere e migliorare la qualità di vita in età avanzata e sviluppano contributi per chi verrà dopo di loro.*

## La fine di un'esperienza

Con questo numero terminiamo la pubblicazione del nostro inserto "Oltre l'attualità", ideato per sostituire il Vademecum. GenerazionePiù è, per chi ricorda i nostri slogan, un'associazione dinamica che cerca di rispondere in continuazione alle nuove esigenze degli associati e questo vale anche per le nostre pubblicazioni.

Attualmente sono allo studio nuove forme per interagire con i nostri lettori e far sì che siano continuamente aggiornati sulle nostre molteplici attività. A tempo debito scoprirete le nostre scelte.

Con il contributo di:

Repubblica e Cantone Ticino  
DECS

**SWISSLOS**

Impressum

**il lavoro**

Editore

Organizzazione cristiano-sociale ticinese

Redazione e amministrazione

Responsabile: Giorgio Donini  
In redazione: Maurizia Conti