



Nella Rsa della fondazione «Casa Maffi» un allenamento intensivo di «educazione alla prossimità» con allievi un po' particolari. Ecco com'è andata. Lo psicologo Matteo Pardini: «Le neuroscienze dimostrano: fare del bene fa bene a chi lo fa»

## A Rosignano, nella palestra di Gabriele

DI ANDREA BERNARDINI

**A**nche le neuroscienze danno ragione a Gesti, quando affermava *Vizè più, gioia nel dare che nel ricevere* (frase riferita negli Atti gli Apostoli al capitolo 20 versetto 35). Una frase entrata nell'immaginario collettivo, divenuta una delle *perle* di saggezza popolare.

«Numerose ricerche - commenta lo psicologo **Matteo Pardini** - mostrano come specifiche connessioni neurali si attivino in chi fa gesti altruistici, producendo una sensazione di felicità». L'esperto cita uno studio del 2017 («*A neural link between generosity and happiness*» Park, Kahn, Dogan, Strang, Fehr, Tobler) che ha visto impegnati studiosi delle università di Chicago (Usa), Lubeca (Germania) e Zurigo (Svizzera). Uno studio partito dalla scelta di «affidare» a 50 persone - per 4 settimane - una somma di denaro: 25 tra queste avevano la possibilità di acquistarsi liberamente, con quel denaro, qualcosa per sé, ad altrettante era stato chiesto, invece, di utilizzare quella somma per completare qualche *opera buona*. «Ebbene, chi ha utilizzato i soldi a beneficio di altri ha riportato punteggi di felicità più alti rispetto a chi aveva speso per sé». Grazie ad una risonanza magnetica, poi, i ricercatori hanno anche rilevato una interconnessione tra le aree cerebrali che si attivano quando siamo generosi verso l'altro e le aree che si attivano quando riceviamo ricompense.

Insomma, se doniamo, ne risuliamo gratificati come se fossimo noi stessi ad aver ricevuto la donazione». Studi simili - dice ancora Matteo Pardini - sono stati replicati in Canada, Sudafrica, Uganda ed India: «cambia la cultura di riferimento, ma non i risultati. E questo ci spinge a pensare che l'associazione tra generosità verso l'altro e benessere personale sia universale, ovvero presente nella natura stessa dell'uomo». Ha provato una sensazione di felicità e di appagamento chi, come noi, nei giorni scorsi, è uscito dall' *allenamento intensivo* della «palestra di Gabriele», il «per-corso» teorico pratico di allenamento alla prossimità promosso dalla Fondazione Casa Cardinal Maffi nella sua residenza a Rosignano Solvay, Gabriele e il nome di un fratello prezioso (così chiamano alla «Maffi» gli ospiti della



struttura) molto conosciuto nella residenza per disabili della Fondazione a Collesalveti. Qui il nostro misse piede, per la prima volta, nel 1973, quando la struttura era ancora gestita dal Centro italiano femminile, Gabriele, allora, aveva appena undici anni e portava *in dote* gravi disturbi psichici: per gli operatori era davvero impegnativo starci dietro. Eppure, prendendosi cura di lui - come di centinaia di casi a lui simili - decine di oss, infermieri, fisioterapisti, oggi possono affermare - a ragione - di aver imparato a vedere il mondo anche con una prospettiva diversa, quella dell'assistito. La palestra di Gabriele non ha niente a che vedere con le sale *fitness*, dotate di panche, *cyclette* o *tapis roulant*. È, piuttosto, una palestra di vita, dove si imparano a «riconoscere» valori come l'umanità, la dolcezza, la gratità o la semplicità che si respirano tra gli abitanti - anziani, disabili e operatori - delle residenze della «Maffi».

In questa palestra si erano già esercitati, nei mesi scorsi, alcuni studenti del liceo «Enrico Fermi» di Cecina. Nei giorni scorsi alla rsa di Rosignano, senza necessariamente indossare una muta sportiva, si sono presentati, almeno per una seduta, l'arcivescovo **Giovanni Paolo Benedetto** - il direttore della pastorale sociale e del lavoro **Stefano Biondi**, l'assistente della Fondazione Maffi don Enrico Giocacchini e due suore. E poi il presidente della Fondazione **Franco Falorni**, il direttore generale **Massimo Rapezzi**, l'assistente del presidente **Carlo Alberto Orvietani**, l'addetto alle comunicazioni della «Maffi»

**Enrico Marchetti**. Il direttore responsabile di «Toscana Oggi»

**Andrea Fagioli**, altri due giornalisti e un esperto di marketing, un ex provveditore agli studi, una preside, docenti universitari, commercialisti, manager, ispettori e funzionari di Polizia municipale. «Allievi» di provenienza eterogenea, che se visti con gli occhi di un esperto di *marketing*, sono più o meno tutti «catalogabili» come *influencer*. E forse, era proprio questo l'obiettivo degli organizzatori: incontrare figure che avrebbero poi spesso bene - e messo a disposizione di molti altri - il pieno di stimoli ricevuti in questa esperienza.

Questi «sportivi» un po' *sui generis* si sono confrontati con *tutor e relatori* del percorso: l'economista e appassionato di fotografia il professor **Giovanni Padroni**, l'esperto di comunicazione **Giancarlo Polenghi**, il formatore **Claudio Achilli**, il direttore «Qualità e sviluppo» della fondazione **Antonella Peroni**, lo psicologo **Chiara Genovesi**, il medico chirurgo **Gianluca Tonitolo** - salito (o meglio sceso) su una sedia a rotelle in seguito ad un incidente stradale (la sua storia è nel libro *La vita in un attimo* edito da Pacini) - e **Antonina Peroni** - responsabile dell'area «qualità e sviluppo» della fondazione Maffi e anima dell'iniziativa.

Poi sono stati tutti coinvolti in alcuni «allenamenti» pratici: i frequentatori della «palestra» hanno provato a guardare il mondo con gli occhi di una persona per la quale «il tempo ha un'altra velocità». Hanno sperimentato impotenza e disorientamento quando - anche solo per gioco - sono saliti su una carrozzina diventando, *d'emblee*,

dependenti di qualcun altro. Si sono bendati gli occhi e hanno sperimentato quanto sia importante - per comunicare le loro emozioni - il non verbale o il paraverbale quando non riesci ad articolare parole o almeno frasi di senso compiuto. E quanto possa essere di sollievo per te - figuriamoci per chi in queste condizioni è destinato a vivere fino alla fine dei suoi giorni - anche una semplice carezza. Poi gli «sportivi», insieme agli operatori, hanno incontrato i *fratelli preziosi* della struttura. Negli occhi di **Ermanna Talenti**, la sorella preziosa che ha incontrato chi scrive, leggi la gioia dell'incontro, anche solo per l'idea che la sua storia possa ancora interessare a qualcuno. Una storia decisamente «ghiotta», iniziata 83 anni fa nella periferia di Vada, dove nacque nella casa dei nonni materni. Da Vada a Rosignano, dove papà Dino era stato chiamato a lavorare alla Solvay e dove morì precocemente, lasciando sole mamma Ivonetta e sua figlia. Ermanna è una figura conosciuta da queste parti, nota soprattutto per le sue capacità di cuoca - ha gestito «La Lucciolina» a Castiglioncello e ha lavorato a lungo anche in una pizzeria a Rosignano. Ci parla di tante ricette di cui va fiera, una su tutte il *peposo all'imprunta* che richiamava nel suo locale decine di consumatori. Ci parla della sua scelta di restare *single*, dell'amicizia con i vicini di casa («è la mia famiglia, mi vengono a trovare ogni giorno»), ma anche del suo desiderio di non essere loro di peso ottenendo di restare *sine die* a casa Maffi «dove ho trovato un clima familiare e dove posso essere curata».

Le conclusioni dello psicologo Matteo Pardini: «L'esperienza di Gabriele è positivamente emozionante per tutti gli attori in gioco: per i nostri fratelli preziosi, che traggono giovamento dal contatto e dalle relazioni empatiche con persone non conoscitrici; per gli «sportivi» che qui hanno la possibilità di allenare i muscoli della sensibilità, contribuendo al proprio benessere. E per noi operatori: nei gesti empatici di altri esterni alla struttura riscopriamo la bellezza del nostro servizio a fianco dei fratelli preziosi. E come se per un attimo ci vedessimo dall'esterno, per guardare anche dentro noi stessi e cercare di capire quanto facciamo e quanto ancora possiamo fare».

## L'ASCHIEDA IN ITALIA OLTRE 12 MILIONI DI ANZIANI

Spirano venti da «inverno demografico» in Italia e in Europa, dove l'età media della popolazione avanza e le coppie non garantiscono un sufficiente ricambio generazionale. In Italia nel 2002 vivevano 10 milioni e 700mila persone con almeno 65 anni, nel 2011 il loro numero era già salito a 12 milioni e 200mila. Se oggi gli over 65 rappresentano il 22,3% della popolazione italiana, nel 2051, secondo i demografi, saranno il 34,9%. Dati illustrati e commentati dalla dottoressa **Chiara Genovesi**, fisioterapologa dell'invecchiamento in servizio alla «Casa Maffi» e che ha offerto il suo contributo a «La

La **fisioterapologa Chiara Genovesi**: «Ma la vecchiaia non è una malattia»

La fisioterapologa Chiara Genovesi ha indicato gli *effetti collaterali* che accompagnano l'invecchiamento: dalla riduzione della statura (fino a venti centimetri), all'alleggerimento del peso corporeo, dalla variazione del rapporto tra massa magra e magra grassa ai cambiamenti che possono verificarsi nell'apparato respiratorio e nel funzionamento del cervello. La fisioterapologa ha offerto una interessante lettura della vita degli anziani («nella vecchiaia gli anni sono brevi e le giornate sono lunghe»), dei fattori che incidono nella loro «resilienza» e del compito di chi si prende cura di loro: quello di «riscrivere tutte le potenzialità residue psicobiologiche su cui contare e con le quali costruire, giorno dopo giorno, il processo di recupero di un anziano».

A.B.