
La mia vita

di Daniela Scala.



Nome

Immagine di una carta di identità
Sai chi ha scelto il tuo nome e perché?

Il mio nome è stato scelto da mia madre e la scelta è stata solo dettata dal fatto che era un nome che le piaceva tanto. Essendo nata in una città dove forte è la tradizione di dare i nomi dei nonni, mi sarei dovuta chiamare Anna. Mia madre mi racconta che era indecisa tra Daniela ed Emanuela e alla fine ha optato per il primo nome. E mi sento una Daniela



Il mio primo ricordo

Immagine di un cavallino a dondolo
La prima cosa che ricordi della tua infanzia
è...

Mentre sto a cercare di ricordare il mio primo ricordo, che gioco di parole, è arrivata un'immagine...il fratello del mio nonno materno (ho conosciuto solo i nonni materni) lo zio Vittorio che giocava con me con il bambolotto Carletto (si chiamava così?). Lo impegnavo a vestire e svestire Carletto per ore (Vesti Carletto, svesti Carletto) Strano che mi sia arrivata questa immagine perché lo zio Vittorio viveva a Mantova e, non era così presente nella mia vita rispetto ai nonni e in particolar modo al mio nonno Rocco, che adoravo....

Però zio Vittorio era lo zio stravagante che viveva al Nord (cosa era il Nord??) e che voleva pranzare alle 12.00 in punto cosa improbabile per noi napoletani!!! E che era vedovo ma trovava sempre tante fidanzate....tutte queste considerazioni

chiaramente stanno affiorando adesso riportando alla memoria questo ricordo. Qualcosa mi vuol dire, che sia arrivato proprio questo e non un altro ricordo (bisogno di "stravaganza"? bisogno di lasciare il "controllo"? bisogno di darsi "nuovi permessi"? Tra l'altro è legato alla prima casa in cui ho abitato e di cui ho un vago ricordo. Solo che mi sembrava grandissima e che c'era come un'ala che era poco frequentata e che sapeva di misterioso e forse anche proibito!

E aggiungo che invece il "ricordo" per antonomasia quello che si racconta in famiglia perché testimonia della mia acutezza e attenzione non è arrivato e ricordandolo ora mi fa un po' tristezza. La bimba in braccio al papà o alla mamma che guarda come il pizzaiolo prepara le pizze che i genitori e forse anche lei mangeranno appena pronte: il pizzaiolo su una pizza si prende qualche istante in più nel mettere l'olio e io allora grido "Metti ioio!!!" Quando la raccontavano tutti ridevano: io penso che la ricordo solo per averla ascoltata da loro.



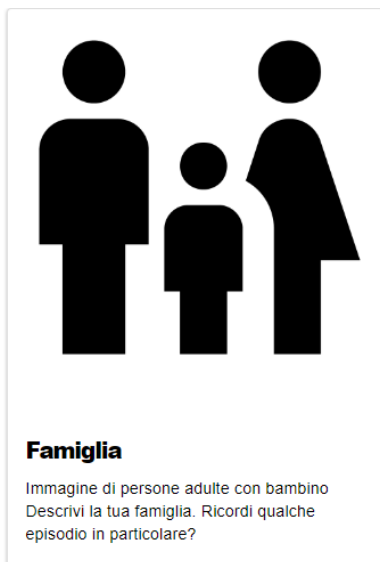
Autoritratto

Immagine di un mezzo busto all'interno di una cornice
Descrivi te stesso come vuoi.

Guardando all'immagine che accompagna questa "carta" mi torna in mente la foto che ho su Facebook, una foto scattatami in Germania dal giovane collega farmacista svizzero durante un congresso dell'European Society of Clinical Pharmacy (ESCP). Doveva, ed è stata, la foto ufficiale che ho usato durante la mia attività nel General Committee. Mi piace perché è uno scatto del solo viso, e mi rappresenta bene con le mie rughe e segni di espressione; quando la guardo mi riconosco in pieno. Il fatto che mi sia venuta in mente quella foto e non un'altra mi dice che forse oggi mi voglio presentare come una farmacista che lavora nell'AORN A. Cardarelli di Napoli. È chiaro che sono una diversamente giovane (60a) donna, nata a Napoli e residente a Portici (la ricordate la prima ferrovia in Europa, quella voluta dai

Borbone per collegare Napoli alla loro residenza estiva?). Ed è chiaro che questo è uno dei tanti "personaggi" che mi abitano (ve lo ricordate uno, nessuno e centomila?). Perché poi c'è la mamma di 3 figli avuti con 2 mariti diversi (quindi divorziata e risposata), di cui il primo ha concluso il suo passaggio sulla Terra in questa forma e ora chissà che forma ha, fatto sta che ogni tanto mi capita di avvertire la sua presenza. E non è il solo. Mi capita spesso con mio padre di sentire forte la sua presenza così come a volta mi capita di chiedere la "presenza" di altre figure di riferimento che non ci sono più. Sono quindi anche un po' pazzarella... sono tre figli, Marianna (per il nome qui ha giocato il mio sangue napoletano: Maria nonna materna e Anna nonna paterna, ancora non riesco a "onorare" la suocera) di 30, splendida creatura di uno spessore a volte disarmante, Salvatore 20 anni (e questo è il nome del nonno paterno fortemente voluto da me, riconnessione con le radici???) e Mirella di 19 (e questo è il nome di mia madre!) sono un'appassionata di montagna, oltre che di mare che è presente nel mio codice genetico, perché la Montagna è una grande Maestra: mi insegna a rallentare, a fermarmi, ad ascoltarmi a ri-centrarmi. Adotto anche la meditazione e una sorta di corsa soft per stare nel qui e ora, per lasciare scorrere emozioni sensazioni pensieri come nuvole nel cielo azzurro: arrivano permangono per un po e poi vanno via. Sono un Counsellor Professionista Formatore: è stata proprio una necessità quella di formarmi a questa abilità; lavoravo con i pazienti ipertesi e da buona farmacista non capivo come mai non erano aderenti alla terapia!!!! Sono anche una persona curiosa che la vita professionale ha portato a lavorare anche in un centro di documentazione Biomedica prima dell'avvento di Internet (ribadisco sono diversamente giovane e ho conosciuto l'era pre- web) per cui smanettavo sul Medline su CD (poi sul Pubmed) e mi sono andata a cercare gli studi a riguardo e ho scoperto il "counselling". Allo stesso tempo ho scoperto anche con grande stupore che il farmacista del Servizio Sanitario Nazionale, non quello di comunità sotto casa, è un professionista poco conosciuto al quale non venivano offerti corsi con i crediti per la formazione continua su queste tematiche. Ma non la voglio fare lunga. Ho avuto la fortuna (niente avviene per caso!!!) di incontrare dei medici "illuminati" che mi hanno incoraggiato ad usare queste mie competenze... (ora purtroppo in pensione e quindi sono stata "riciclata!")

Il passaggio alla Medicina Narrativa è stato "naturale", una conseguenza naturale di questo percorso. e concludo la descrizione di me stessa con l'ultima mia passione: le artiterapie e la danzomovimentoterapia in particolare. Tutte esperienze che mi hanno permesso di incontrare persone e professionisti differenti che mi hanno arricchito immensamente, rendendomi la persona che sono.



Avevo mio padre fino al 2010, ho mamma che oggi ha 91 anni, un fratello e una sorella più piccoli. La mia famiglia comprendeva i due nonni materni e i miei zii (la sorella di mamma e il marito) con due cugine più o meno coetanee con le quali sono cresciuta insieme perché abitiamo molto vicino nella stessa città.

È come se avessi avuto due famiglie: una fino all'età di 11 anni e un'altra che è quella attuale. Oggi non è così strano e raro che i genitori si separino, anche io mi sono separata dal mio primo marito, ma nel 1973 era qualcosa di "indicibile", da nascondere finché si poteva e anche di cui avere vergogna. Dei miei primi 11 anni ho un ricordo sbiadito e a volte di serenità forse non sempre corrispondente al vero. Sicuramente io bambina mi

sentivo sicura perché sentivo l'affetto e le attenzioni dei miei genitori così come quelle dei nonni. Uno dei ricordi più divertenti era quando la domenica dopo pranzo con gli zii e le cugine, papà tirava fuori i super otto, i filmini, che faceva durante le vacanze o festività, rigorosamente in bianco e nero e senza sonoro e ci mettevamo tutti lì a vedere e a sorridere delle varie espressioni che facevamo. Ricordo anche quando il nastro del filmino si rompeva e allora restavamo con il fiato sospeso mentre papà cercava di ripararlo.

Altro ricordo buffo è stato quando scoprimmo che dal balcone della casa dove ci eravamo da poco trasferiti, potevamo vedere il balcone in lontananza dei miei zii: ricordo le telefonate, sempre la domenica, quando i genitori erano entrambi presenti. Sì perché mio padre era medico in ospedale (il Cardarelli dove lavoro oggi io) e spesso anche quando eravamo pronti per uscire riceveva la chiamata di reperibilità e correva di solito a estrarre un corpo estraneo dalle prime vie aeree generalmente di bambini. Ricordo la nostra delusione e l'eccitazione quando tornava per la descrizione del corpo estraneo estratto.

Sono la prima figlia e la prima nipote in assoluto quindi coccolatissima da nonni (il nonno in particolare) e zii fino a quando sono nati prima mio fratello e poi mia cugina....e allora ho sofferto un po' di gelosia e ricordo con tanto amore e tenerezza gli sforzi che faceva mio nonno per farmene soffrire di meno e non a caso in quei filmini, che oggi sto recuperando un po' alla volta (ritorno alle radici???) io sto sempre nei paraggi del nonno. altro ricordo dei miei primi 11 anni sono le passeggiate che facevo d'estate sul monte Faito, un monte che si affaccia sul golfo di Castellammare vicino Sorrento, durante le quali prendevo le pigne e le gettavo lungo le aperture laterali delle strade di montagna.

a 11 anni è morto l'adorato nonno e dopo due mesi mio padre ci ha lasciato per farsi una nuova famiglia.

da quel momento è come se fosse cambiato il film della mia vita; spesso mi chiedo ma chi era quella bambina? dove è andata?

Ho patito tanto dell'incapacità, dei miei genitori e anche delle persone care che ci stavano vicino, di gestire questa separazione dolorosissima per mia madre e per noi figli. Sono stata travolta da un fiume senza argini e meno male che sapevo nuotare e che l'istinto di sopravvivenza mi ha fatto cacciare artigli e tanta voce da urlare il mio malessere e i miei bisogni. Piano piano la famiglia si è ricostituita, con un padre che si faceva vedere poco ma che non ci faceva mancare nulla (così si diceva, provvede ai nostri bisogni, intendendo per bisogni soprattutto quelli fisiologici, di studio, di vacanza, ma l'affetto le attenzioni erano un po' carenti) e mia madre che è rimasta il punto di riferimento nostro, sempre con tutti i suoi limiti c'è stata per noi, nella maniera che sapeva fare. Si è anche intristita e inaridita, arrabbiata con la vita, e mi è pesato tanto.

Ora sono la persona che sono, ringrazio i genitori che ho avuto perché hanno comunque fatto il meglio che potevano con le risorse emotive e cognitive che avevano e con il contesto sociale in cui vivevano. Mi hanno permesso di essere la persona che sono e che stimo (spesso!?!)



Insegnante

Immagine di una persona con una bacchetta in mano che indica alcune frasi su una lavagna
Se pensi ad un tuo insegnante, chi ti viene in mente?

Se penso ad un mio insegnante, mi viene in mente la prof.ssa di italiano e latino del liceo classico. Già il nome era un programma Eisemberg, suonava di tedesco brutto e cattivo e aveva una "brutta" nominata al liceo; nel senso che i compagni più grandi ci dicevano "avete passato un guaio"! noi avevamo fatto un biennio tutte rose e fiori, dove si copiavano le versioni di latino e greco e si imparavano due "cose" in italiano e tutto andava bene...

Ebbene la prof.ssa faceva paura perché chiedeva ai suoi alunni di "usare" il cervello e di fidarsi di quello che "sentivano" per esempio quando studiavamo i testi degli scrittori o le poesie. Ebbene la ho adorata! proprio perché mi ha messo alle strette e mi ha fatto comprendere, anche se allora non ne ero consapevole, che potevo

fidarmi di me, di come "ragionavo" e "sentivo", "che "valevo". Le sue interrogazioni erano veramente un metterti alla "prova" in senso propositivo e positivo.

Grazie prof.ssa! sei stata una delle persone che ha innaffiato il "seme" dell'autostima in me.



non è semplice...se penso ad un progetto mi vengono in mente i progetti di ricerca presentati all'AIFA, o i progetti di ricerca fatti in ospedale o con l'Università e subito mi arriva tutta la fatica di costruire dei progetti da sottoporre al Comitato Etico. se però lascio un po' da parte questo aspetto "tecnico-scientifico" mi ritornano i bellissimi progetti di counselling portati avanti in cui sicuramente la fatica che c'era non era nelle "carte" quanto nel "progettare e realizzare" le attività. Ma tornando più indietro nel tempo il primo progetto "vero" è stato quello che sono adesso!!!! magari tornando indietro farei diversamente ma sicuramente non sarei, però, la persona che sono adesso. Mi spiego: quando ero piccola fino ai 10 anni dicevo che da grande volevo fare il medico come papà. Arrivata intorno alla maggiore età e al momento di scegliere che studi proseguire dopo il diploma di maturità, sentii

che fare il medico non era quello che desideravo. E fu allora che scoprii che esiste una facoltà di Farmacia, che anche il farmacista a suo modo si "prende cura" e allora con grande fermezza dissi: non farò il medico come papà, ma il farmacista ospedaliero e andrò a lavorare in ospedale con papà! Ci ho lavorato a questo progetto nel senso che dopo la laurea mi sono iscritta alla scuola di specializzazione in farmacia ospedaliera e ho cominciato a fare i concorsi negli ospedali. e dove mi sono classificata nei primi 10? proprio per quello in cui lavorava papà. Non ero vincitrice di concorso ma dopo un anno hanno cominciato a chiamare dalla graduatoria e io sono entrata in ospedale e lui dopo qualche mese è andato in pensione!

Si vede che la "mia via" è quella di prendermi cura, ma non come medico! ci sono tanti modi per farlo, e adesso io provo a farlo come farmacista, counselor, arteterapeuta e esperta appassionata di medicina narrativa



Gioia

Immagine di un emoji che esprime gioia
Quella volta che hai provato una grande gioia

fortunatamente ho goduto di diverse grandi gioie! Sono una donna fortunata! La gioia della nascita dei figli, la gioia privata la prima volta che andai a Parigi: ho studiato francese a scuola e la conoscevo nei suoi monumenti e strade più importanti benissimo e sognavo sempre di vederli da vicino: ho atteso 12 anni prima che il sogno si avverasse! Altra gioia aver incontrato mio marito attuale, e aver scoperto che volevamo lo stesso progetto di vita; una gioia che coltiviamo e che cresce ogni giorno. La gioia dei miei primi feedback dai pazienti, prima ancora che diventassi un counsellor e intraprendessi questo percorso umanistico, quando 25enne lavoravo in una farmacia di comunità e la gioia più consapevole dei feedback che ricevo dai miei utenti oggi. La gioia di vedere crescere i miei figli che come

semi nutriti con amore, pazienza e autorevolezza diventano piantine forti e sicure e anche la gioia di avere piantato una talea di rose e di averla vista crescere. E ultima la gioia di vedere ricamminare mia madre 91enne che a Pasqua è caduta e si è rotta femore e omero, la gioia di poterla avere ancora con me. E mi fermo qui.



Casa

Immagine di una casa
Se pensi ad una casa
dove hai abitato che
cosa ti viene in mente?

Mi viene in mente la casa dei miei nonni, dove non ho abitato ma dove adoravo andare....poiché l'ho vista l'ultima volta all'età di 11 anni mi rammarico di non ricordarla perfettamente. Sicuramente ricordo abbastanza bene la cucina che aveva una finestra sul cui davanzale mia nonna teneva le viole del pensiero tutte colorate. Anche mia madre le pianta ogni anno, ma quelle erano speciali, ricordo una bilancia con i due piatti e i pesi e io che mi divertivo a mettere in equilibrio i piatti giocando con i pesi, e ora che sto scrivendo mi torna in mano la farina con cui la nonna impastava, ed io con lei, gnocchi e ravioli; anche l'odore del caffè che faceva il nonno; ancora ricordo vagamente la camera da letto e in particolare il comò sul quale il nonno realizzava a Natale il presepe e anche i zampognari che venivano a suonare in casa; ricordo ancora il soggiorno dove la nonna teneva un mobile, forse una

macchina da cucire, e dentro aveva sempre un sacchetto con le perline viola che mi faceva infilare

per fare collanine e braccialetti, ma il pezzo grosso era un terrazzo che praticamente era fuori l'appartamento era un terrazzino/portico a copertura dell'ingresso dove i nonni tenevano tantissime piante che venivano innaffiate la sera tardi e per me era bellissimo fare tardi , quando restavo a dormire da loro per innaffiare tutte quelle piante.

Sono entrata più volte in quel cortile dove stava il palazzo dei miei nonni insieme ad altri due uguali ma mai nella casa.



Ho visitato altri stati Europei. La Francia più volte, Parigi la costa del nord, la costa azzurra per diletto o per congressi. Come membro del General Committee dell'European Society of Clinical Pharmacy sono stata in Croazia, in Turchia, In UK, in Austria, in Belgio, in Portogallo, In Slovenia, in Islanda, in Germania, nella repubblica Ceca, in Spagna, in Irlanda.....quando ho potuto mi sono fermata per aggiungere una piccola vacanza. Riscrivendo e ripensandoci è stata un'esperienza faticosa (tutto in inglese!!! e con colleghi molto molto preparati) ma sicuramente che ha ampliato tanto il mio sguardo su realtà professionali e geografiche. E mi è rimasto anche qualche legame. In particolare col collega spagnolo che è nato lo stesso giorno mese e anno, solo l'ora non era la stessa! questo ci ha legati da subito e continuiamo

a sentirci.

Ho viaggiato da giovane anche in moto, la mia prima esperienza estera è stata la Grecia in motocicletta. Ma ero molto più giovane. Viaggiare amplia gli orizzonti del cuore e della mente. In questo momento mi piace dedicarmi a conoscere meglio il mio paese, la splendida Italia



L'arte di perdere di Elizabeth Bishop

L'arte di perdere non è difficile da imparare;
così tante cose sembrano pervase dall'intenzione
di essere perdute, che la loro perdita non è un disastro.

Perdi qualcosa ogni giorno. Accetta il turbamento
delle chiavi perdute, dell'ora sprecata.

L'arte di perdere non è difficile da imparare.

Pratica lo smarrimento sempre più, perdi in fretta:

luoghi, e nomi, e destinazioni verso cui volevi viaggiare.

Nessuna di queste cose causerà disastri.

Ho perduto l'orologio di mia madre.

E guarda! L'ultima, o la penultima, delle mie tre amate case.

L'arte di perdere non è difficile da imparare.

Ho perso due città, proprio graziose.

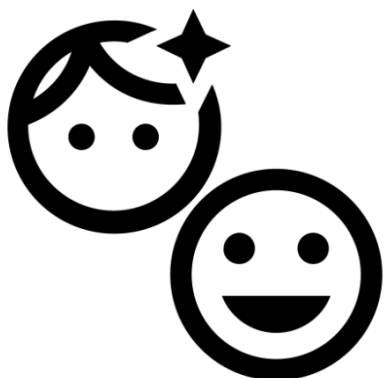
E, ancor di più, ho perso alcuni dei reami che possedevo, due fiumi, un continente.

Mi mancano, ma non è stato un disastro.

Ho perso persino te (la voce scherzosa, un gesto che ho amato). Questa è la prova. È evidente,

l'arte di perdere non è difficile da imparare,

benché possa sembrare un vero (scrivilo!) disastro.



Volti

Immagine di due volti
Qual è il primo volto che ti viene in mente? A chi appartiene? Che cosa ti colpisce di questo volto?

Il volto di mio padre che è morto nel 2010, perché lo incontro spesso nei volti di altre persone che neanche non conosco: incontro soprattutto i suoi occhi, mi sembra che mi stia guardano, a volte incontro la forma del viso, l'attaccatura dei capelli, a volte non è solo il volto ma anche la postura il modo di muoversi....

Quando penso al suo volto lo vedo sorridente e mi sembra di sentire la sua voce: ciao Dani.....

E anche quando non incontro il suo volto negli altri spesso mi capita, soprattutto nelle occasioni "importanti" della vita di incontrare qualcuno che mi parla di lui e io penso eccolo sta qui mi sta dicendo che sta con me! Altre volte non c'è bisogno di

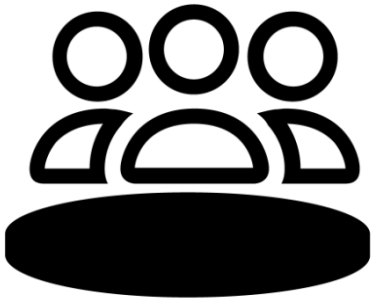
incontri, sento la sua presenza, la sua energia accanto a me e la mia anima cresce!



Ponte

Immagine di un ponte
Un passaggio fisico da una parte all'altra di una città oppure un passaggio importante della tua vita

Un passaggio importante della mia vita è stato quando ho intrapreso il master in counseling. Il percorso non è stato solo "formativo" ma profondamente evolutivo; è come se durante il percorso (che in qualche modo continua ancora) avessi messo tanti semi nella mia anima e questi semi hanno messo radici e si sono sviluppati perché sono e continuano ad essere nutriti, magari con tempi diversi. Un passaggio evolutivo che mi ha permesso di entrare in contatto con tutte le mie "parti" in luce ed in ombra, alcune dimenticate, alcune nascoste, alcune evitate, in un processo di acquisizione continua di consapevolezza e autenticità.



Incontri

Immagine di tre persone intorno ad un tavolo
Quella volta che ho incontrato ... che cosa è successo?

Quando ho incontrato, nel senso conosciuto mio marito, ho sentito che poteva essere il compagno “buono” per me e mia figlia (ero separata con una bambina di 6 anni). Ed è successo che ho messo da parte la paura di essere delusa, perché immaginavo che potesse essere un ostacolo il fatto che avessi una figlia, che magari mia figlia non lo gradiva ... Ho preso coraggio e ho aperto il mio cuore. Coraggio: dal provenzale coratge, latino volgare coraticum, derivato del tardo latino coratum, forma popolare di cor cioè "cuore" (wikidizionario). Ed è stato un incontro “magico” per me che ho trovato un compagno che mi ha aiutato a far emergere il “meglio” di me (faccio lo stesso nei suoi confronti) ed è stato un secondo padre per mia figlia (è sempre stato autentico, attento e sincero con lei). Ora dopo 21 anni la magia continua grazie al nostro continuo nutrirla.



Animali

Immagine di alcuni animali: un cane, un gatto, un uccellino
Hai avuto o hai animali? Ti piacerebbe avere un animale?

Ho avuto un uccellino, un pappagallino, Cocorito, che è arrivato un giorno sul nostro balcone e rimasto con noi forse un paio di anni e poi ha aperto la gabbietta (si è aperta è più probabile) ed è volato via, con nostro dispiacere. Ho avuto un legame profondo con un cavallo che non era mio ma che montavo regolarmente. Mio zio ha sempre avuto cavalli da equitazione e la passione, e per un po’ gli sono andata dietro. Moreno si chiamava il cavallo. Mio zio insegnava a me e alle mie cugine che fare equitazione vuol dire anche prendersi cura a 360 gradi del cavallo, per cui con Moreno passavo tanto tempo, gli parlavo, gli portavo le “belle cose” zuccherini e via dicendo e sono certa che lui mi riconosceva da lontano. Mi permetteva di mettere le mani nel suo pastone e di fare

trecce e treccine con la sua coda e criniera. Nella stalla quando vi entravo avevo la sensazione che lui stesse attento a non farmi male. Ed era carino: quando mi disarcionava, e capitava spesso, lui mi veniva vicino come a rendersi conto di come stavo, se mi ero fatta male o solo preso uno spavento.

Ero tredicenne ma il suo ricordo è ancora tanto vivo, sento il suo odore ancora nelle mie narici



Giochi d'infanzia

Immagine di ragazze e/o ragazzi che giocano con una palla
C'è un gioco preferito a cui giocavi quando eri bambino o bambina?

In assoluto mi piaceva giocare con le bambole con mia sorella e le mie cugine. Ho avuto la fortuna di abitare in provincia e laddove mio zio teneva i cavalli c'era un pezzo di terra coltivata e il maneggio (c'era perché ora c'è una scuola). Per me era "la campagna" e quindi giocavo lì. Ed era bello giocare con i doni che la "campagna" faceva: frutta, fiori, alberi, anfratti ecc.

Quando non potevo andare in "campagna" perché nessun adulto poteva accompagnarci, mi piaceva giocare a palla a muro, regina reginella, alla campana ecc.ecc e anche andare in bici. Sono stata fortunata o andavo in "campagna" o giocavo nel cortile/giardino del palazzo in cui vivevo



Musica

Immagine di note musicali
Ricordi un evento legato alla musica? Vuoi scrivere qualcosa su una canzone in particolare?

No, nessun evento in particolare, non mi piaceva andare ai concerti; non ho avuto un rapporto facile con la musica e le canzoni: a volte questo mio scarso interesse mi faceva stare a disagio perché soprattutto da ragazza, era fuori "moda". Tutti i miei amici andavano ai concerti, si divertivano tanto. Quelle poche volte che ci sono andata è stato molto stancante: tanto tempo prima in fila e poi un accalcarsi uno sopra l'altro che mi impediva di godermi appieno la musica. Ora da più grande ascolto la musica e mi piace sentirla in cuffia e magari avere la possibilità di "danzarla"