

Essere eroi

Come vivere felici fino a cento anni

Ogni riferimento a fatti realmente accaduti e/o a persone realmente esistenti è da ritenersi puramente casuale.

Renato De Rita

ESSERE EROI

Come vivere felici fino a cento anni

Saggio

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2019
Renato De Rita
Tutti i diritti riservati

*“Dedicato a mio figlio Lorenzo ed a tutti gli Eroi
che con Coraggio riescono ad essere sempre sé stessi.”*

Introduzione

Dicono che ad un certo punto arriva per uno scrittore un momento di crisi, di blocco, di difficoltà nello scrivere, la sindrome della pagina bianca. Non è un crampo o spasmo muscolare alla mano destra, ma è una mancanza di idee nel firmamento della fantasia per un prossimo libro. Eppure c'era stato un segnale inequivocabile che mi indicava di fermarmi per un periodo di riflessione; stavo per raggiungere emozionato Ferrara dove avrei presentato il mio ultimo romanzo *“La valigia”*. Parcheggiando in una via centrale, l'editore con un carrellino mi portò diversi contenitori con il libro. Lui si allontanò sorridendo in bicicletta dicendomi che ci saremmo visti dopo un'ora alla presentazione per la rassegna *“Autori a Corte”* nel Giardino delle Duchesse. Con il baule stracolmo di libri mi accinsi ad accendere la mia Jaguar X TYPE del 2003 e, mentre la chiave d'accensione girava non c'era alcuna reazione da parte del motore. Stupito da tale imprevisto provai di nuovo, ma niente, era inutile accanirsi, l'auto non partiva! Così decisi di chiedere aiuto ad un commerciante che era fuori dal suo negozio se gentilmente avesse i cavi elettrici per l'accensione, ma niente. Lo stesso negoziante fermò un suo amico che stava transitando in bicicletta in quel momento e, con nostra soddisfazione rispose che aveva il necessario ma presso la sua abitazione. Forse, vedendo il mio viso affranto decise di andare a prenderli e, poco dopo, avendo trovato anche un'auto vicina riuscimmo ad accendere finalmente la mia Jaguar. Arrivai trafelato alla presentazione ingurgitando al volo un bicchiere di prosecco sperando di calmarmi e di concentrarmi su quello che avevo da dire. Mancavano pochi attimi all'inizio della serata, il mio colle-

ga scrittore era già seraficamente sul palco, mentre sfogliava il suo romanzo da presentare.

L'editore fu bravissimo a prendere tempo vedendomi un po' in affanno ed iniziò con domande facili. La serata continuò liscia come l'olio con uno scrosciante applauso di saluto finale del pubblico. Dopo aver parlato del romanzo con una signora, decidemmo con alcuni amici di cenare in una trattoria tipica ferrarese. Riuscii a rilassarmi ma c'era sempre dentro di me il pensiero rivolto alla mia auto. Mi domandavo se più tardi mi avesse di nuovo tradito oppure si sarebbe comportata bene? In gruppo, dopo cena, arrivammo al parcheggio e facendo segno agli altri amici di aspettare prima di andare via, girai la chiave sul cruscotto e purtroppo ancora niente, non partiva! Fermammo una coppia che stava allontanandosi in auto dove alla guida c'era lei e con nostra sorpresa la signora aveva i famosi cavi d'accensione. Con il loro aiuto l'auto partì e tutti ritornarono a casa. Partii tranquillo ed uscii da Ferrara con una andatura lenta, ma mentre mi accingevo ad accelerare sulla statale sentii che invece di aumentare la velocità la Jaguar rallentava, più acceleravo cambiando le marce e più rallentava. Nel frattempo le luci del cruscotto lentamente si spensero ed ebbi il tempo di girare il volante ed accostare al ciglio della carreggiata. Avrei voluto dare un calcio all'auto che in un momento mi aveva abbandonato, ma mi intenerì pensando ai suoi quindici anni di vita. Non c'era niente da fare che chiamare il carro attrezzi! Dopo quasi un ora nel buio di una notte stellata di fine luglio vidi le luci lampeggianti dei soccorsi. Come un ammalato l'auto fu trainata sopra il mezzo ed io gentilmente fui accompagnato a casa in piena notte. Si era conclusa la giornata più lunga per la presentazione di un libro nella storia della letteratura!

Quindi c'era stato un segnale di stop, è vero che si era guastato solo l'alternatore elettrico, ma da un punto di vista simbolico dovevo concedermi una pausa! Così decisi di chiudere il PC dentro l'armadio e di non pensare assolutamente al mio prossimo libro. Decisi, essendo estate, di ri-

volgere l'attenzione al mio corpo essendo stato, negli ultimi mesi, abbastanza sedentario per la stesura dell'ultimo romanzo, quindi: alimentazione salutare prevalentemente con frutta e verdura, passeggiate mattutine e pedalate nel pomeriggio. I giorni passavano e devo essere sincero non avevo nessuna idea né avevo la tentazione di scrivere qualcosa. Mi stavo disintossicando? È vero che per inventare una nuova storia bisogna depurarsi, diventare vuoti, ricreare quel silenzio dove spontaneamente possa emergere un'idea, una immagine. Non bisognava avere fretta! Ma una mattina mentre mi accingevo ad iniziare la passeggiatina attraverso il parco, al ginocchio destro partì un dolore intenso che non avevo mai sentito! Non riuscivo a camminare. Provai ad accennare qualche passo, ma invano il dolore era intenso e continuo, lancinante. Saltellando mi diressi verso la farmacia più vicina e, per fortuna, trovai l'antidolorifico che cercavo e che volevo in quel preciso momento. Lo presi e quel giorno decisi di sdraiarmi sul divano ad aspettare che mi passasse. Il giorno dopo decisi di sottopormi ad una risonanza magnetica e fui fortunato, era quasi una missione impossibile, nell'averne un appuntamento a breve. Aspettai qualche giorno la risposta e, quando la ebbi nelle mie mani, la lessi tutto d'un fiato. R.M.N. ginocchio dx del 27 maggio 2015: *“Marcate alterazioni degenerative del menisco mediale che presenta rottura longitudinale in corrispondenza di corpo – corno anteriore con dislocazione di flap meniscale verso la gola intercondiloidea, il corpo inoltre tende ad estrudere in sede sottocapsulare. Alterazioni più modeste del menisco laterale. Regolari i legamenti crociati ed i collaterali. Estroflessione sinoviale similcistica dorsalmente al crociato posteriore. Alterazioni artrosi che associate a condrosi alle superfici di carico femorotibiali, più evidente sul versante interno con presenza di edema spongioso sottocorticale dei capi articolari contrapposti. Assottigliata e disomogenea la cartilagine ialina alla femoro – rotulea, per condrosi. Accentuata la settatura sinoviale nella parte profonda del corpo di Hoffa. Presente modesto versamento endoarticolare. Regolare il tendine del sottorotuleo.”* Sembrava

un linguaggio in codice, incomprensibile per noi umani, ma la sensazione che avevo avuto era che non dovevo perdere tempo e che la situazione era delicata. Presi subito un appuntamento da uno specialista ortopedico in ospedale. Il 12 giugno 2016 mi visitò accuratamente e mi disse che era una *gonalgia* mediale destra secondaria a *meniscosi* e *condropatia* del condilo femorale mediale in *morfotipo* varo. Mi consigliava una radiografia delle ginocchia sotto carico e con proiezione di Rosemberg. *Fans* e analgesici. Ghiaccio e impacchi con argilla. Il 18 giugno eseguii come un bravo soldatino i raggi ad entrambe le ginocchia e questo fu il responso: “*Modeste alterazioni degenerative alle superfici di carico femoro-tibiale d’ambo i lati con riduzione della rima articolare sul versante interno. Accenno a lateralizzazione della rotula bilateralmente.*” Avevo intuito che stava iniziando per me una vera odissea, ma la paura più grande era quella di un intervento chirurgico e quella di non poter più camminare. Il dolore al ginocchio destro era continuo ed ero costretto ad assumere quotidianamente una capsula di un anti-dolorifico proprio io che nella mia vita, per fortuna, non avevo quasi mai assunto farmaci all’infuori di un mal di testa o mal di denti. Il 4 luglio 2016 avevo deciso di interpellare un altro specialista in materia, il quale appena mi vide mi disse che era un quadro compatibile con *osteonecrosi* del condilo femorale mediale in varismo. Non vi era indicazione alla *meniscectomia* mediale che avrebbe peggiorato il quadro clinico. Mi consigliò un ciclo di due mesi di campi magnetici, una fiala di *clodronato* ogni quindici giorni ed un antidolorifico al giorno per venti giorni. Uscii dall’ambulatorio visibilmente sollevato, non dovevo sottopormi ad un intervento chirurgico. Iniziai dal giorno dopo i cicli di magnetoterapia. Mi mettevo una fascia al ginocchio la quale era collegata ad una macchinetta e per cinquanta minuti dovevo stare fermo. Questa prassi era dalle due alle tre volte al giorno. Mi sentivo come un vecchietto oppure, come si dice in momenti di difficoltà, si vede la vita passare davanti come un film e soprattutto c’era la consapevolezza che il tempo stava inesorabilmente passando e

stavo semplicemente invecchiando! Seguivo alla lettera le terapie consigliatemi, ma purtroppo il dolore era costante e non diminuiva. I giorni trascorrevano implacabili anche quando decisi di trascorrere due settimane in Abruzzo in un hotel a Montesilvano. Io seduto sul balconcino con la macchinetta della magnetoterapia al ginocchio ed osservavo la gente che nuotava, i bambini che costruivano castelli di sabbia oppure raccoglievano conchiglie sulla battigia, mentre i giovani giocavano a pallavolo lanciandosi in tuffo sulla soffice sabbia. Il declino era impietoso, oppure era ancora un segno del destino? Ero come un'auto che correva a trecento all'ora ed improvvisamente doveva fermarsi. Era difficile per me che ero un iperattivo non fare nulla, così innervosito da tale surreale situazione che stavo vivendo senza nessuna voglia di scrivere, anzi non mi passava nessuna idea, nessuna immagine in testa. Il ginocchio destro era diventato il mio chiodo fisso, era diventato il mio punto debole, il mio tallone d'Achille destro. Tutto il giorno i pensieri erano rivolti a lui, anche di notte non potevo rilassarmi perché nello stare supino sentivo fitte acute e cercavo, muovendo la gamba, di trovare una posizione che mi poteva dare un po' di sollievo. Anche di notte, quindi, intraprendevo una battaglia che fino a quel momento aveva un solo vincitore. Preso dalla disperazione il 25 luglio mi rivolsi ad un altro specialista in ortopedia, consigliatomi da un mio caro amico con un figlio che era appena stato operato al menisco ed in pochi giorni era in piedi. Non ho mai creduto nei miracoli di questo tipo e penso che il corpo necessiti del suo tempo per guarire e dobbiamo rispettarlo nonostante viviamo in un'era dove regna la fretta. Lo specialista era giovane, penso abbia avuto meno di quarant'anni, ma era sicuro di sé. Mi colpì una sua gigantografia a tutta parete della sua immagine! Mi spiegò in modo semplice e diretto, le immagini che vedeva nel monitor della mia risonanza magnetica e decise di prescrivermi, oltre alle terapie che stavo già facendo, un ciclo di PRP per ginocchio destro con edema in varo lieve artrosico. Uscii con un grande punto di domanda: non avevo osato chiedere

cosa erano questi cicli di PRP. Ero nel parcheggio dello studio medico e andai subito in internet: “Il plasma ricco di piastrine (PRP), anche definito gel autologo di piastrine, plasma ricco di fattori di crescita o concentrato di piastrine, è essenzialmente un aumento della concentrazione di piastrine autologhe sospese in una piccola quantità di plasma dopo la centrifugazione del sangue del paziente stesso. Le piastrine, di cui è ricco il P.R.P rilasciano numerose sostanze che promuovono la riparazione tessutale influenzano il comportamento di altre cellule modulando l’infiammazione e la neo formazione di vasi sanguigni. Mi fidai della sicurezza di questo specialista ed ogni quindici giorni mi recai in ospedale per un ciclo di tre sedute di infiltrazioni. Mi sdraiavo sul lettino dove una gentile infermiera mi prelevava una provetta di sangue che veniva inserita in una macchina centrifuga per sette minuti, poi arrivava baldanzoso il medico che mi iniettava il centrifugato del mio sangue direttamente nel ginocchio! Sembra una tortura ma vi posso assicurare che la pratica non era molto dolorosa, nonostante il racconto di un mio amico tennista il quale si era sottoposto anch’egli a questa pratica ed alla prima iniezione era svenuto! Mi considerai un super eroe quando uscii dall’ospedale dopo il terzo ed ultimo ciclo con le mie gambe, lievemente zoppicante, ma felice di non avere mai perso i sensi! Facevo piccoli passi mentre mi avvicinavo al parcheggio dove c’era la mia auto, pensavo che improvvisamente la vista si potesse appannare oppure potessi sentire le mie gambe cedere sotto il mio peso, ma niente, ero perfettamente lucido e stavo bene! Ero diventato ottimista quando feci il 19 settembre la seconda visita dal nuovo specialista il quale aveva affermato che la sintomatologia clinica era in notevole decremento. Avevo sospeso gli antinfiammatori e antidolorifici a fine agosto, la magnetoterapia nei primi giorni di settembre e sinceramente per me era stato una notevole vittoria! Dovevo continuare la terapia medica con una fiala di *clodronato* ogni quindici giorni e rifare la risonanza a distanza di due mesi. fu proprio in quei giorni che arrivò l’idea per un prossimo libro!