

Tiziana Sanzo

QUELLO CHE RESTA
DOPO LA CURA

EDIZIONI
DEL FARO 

Tiziana Sanzo, *Quello che resta dopo la cura*
Copyright© 2026 Edizioni del faro
Gruppo Editoriale Tangram Srl
via dei Casai, 6 – 38123 Trento
www.edizionidelfaro.it – info@edizionidelfaro.it

Prima edizione: maggio 2026 – *Printed in Italy*

ISBN 978-88-5512-605-2

Cover design: giandanixy



L'etichetta FSC® garantisce che il materiale utilizzato per questo volume proviene da fonti gestite in maniera responsabile e da altre fonti controllate

*a mio marito e ai miei figli,
che avete portato con me
i pesi che non si vedono,
le stanchezze che non si raccontano,
le assenze che fanno rumore nel cuore
e che continuano a lasciare eco dentro.
Questo libro esiste anche
perché mi avete lasciata essere,
senza chiedermi di essere meno.*

*Non puoi sapere dove vai
se non sai prima da dove vieni.*

Alex "Hitch" Hitchens

QUELLO CHE RESTA
DOPO LA CURA

PREMESSA

Questo libro non nasce per insegnare. Non è un manuale, non è un elenco di regole. Nasce per ricordare.

È dedicato a chi lavora con competenza, serietà, responsabilità e a un certo punto si accorge di aver perso qualcosa lungo la strada. Non la professionalità, non il sapere. Qualcosa di più sottile, difficile perfino da nominare.

È dedicato a chi misura parametri, prepara terapie, esegue medicazioni, rispetta protocolli, corre da una stanza all'altra; eppure, sente crescere dentro di sé una distanza.

Non una distanza tecnica, quella spesso si colma con l'esperienza, con gli anni, con l'abitudine. È una distanza diversa. Silenziosa. La distanza tra sé e la persona che si ha davanti. Non è una colpa, è spesso una conseguenza. È la conseguenza di tempi stretti, carichi pesanti, turni che si incastrano senza respiro. Di un sistema che chiede sempre di più e concede sempre meno: meno tempo, meno ascolto, meno possibilità di stare.

Scrivo per chi sente che l'infermieristica non è solo fare, ma stare, non solo intervenire, ma incontrare.

Scrivo per riportare l'attenzione sulla persona nella sua totalità: corpo, emozioni, relazioni.

Scrivo per chi ha bisogno di ritrovare un senso, anche piccolo, anche fragile, ma vero.

Io sono un'infermiera, lo sono da molto tempo e continuo a sentirmi tale ogni volta che entro in una stanza, ogni volta che incontro una persona fragile, ogni volta che una mano ne cerca

un'altra. Ogni volta che mi ricordo che, prima di qualsiasi gesto, c'è un incontro.

Negli anni ho imparato che curare non è solo fare, curare è stare, curare è sentire, curare è restare, anche quando sarebbe più facile allontanarsi, uscire, chiudere, difendersi con la fretta o con l'automatismo.

Ho visto la cura trasformarsi, semplificarsi, accelerare. Ho visto il tempo ridursi e la relazione farsi più fragile. Ho visto infermieri stanchi. Pazienti soli. Gestì corretti, ma svuotati di senso. E lì, proprio lì, mi è sorta una domanda che non mi ha più lasciata. Che cosa resta davvero?

Questo libro nasce dall'esperienza, ma soprattutto da ciò che l'esperienza lascia dentro.

Nasce dal lavoro quotidiano, dai turni, dalle presenze, dalle assenze. Nasce da ciò che non sempre trova spazio nelle cartelle, nei protocolli, nei tempi assegnati, ma pesa ogni giorno nel corpo e nella memoria.

Questo non è un testo tecnico, non insegna procedure, non offre soluzioni, non pretende risposte definitive. È un libro che prova a ricordare.

Parla di mani, di silenzi, di tempo, di rassegnazione, di scelte. Parla della relazione come parte più duratura della cura. Parla di ciò che accade quando si è presenti davvero, anche solo per un istante.

È un libro per chi lavora nella sanità ma anche per chi ha incontrato la cura dall'altra parte, come paziente, come familiare, come presenza accanto a qualcuno. Perché prima della professione, c'è l'umanità.

Se leggendo queste pagine qualcuno riuscirà a riconoscersi, a sentirsi meno solo, a ritrovare un senso che sembrava smarrito, allora questo libro avrà già fatto ciò per cui è nato.

ALL'INIZIO NON SI SA MAI QUANTO DURERÀ

Non sai quanto durerà quando entri in una stanza per la prima volta, non lo sai quando incontri un volto nuovo, quando senti il tuo nome pronunciato da chi ti guarda, aspettandosi qualcosa, una risposta, una spiegazione, una presenza. Non lo sai quando una mano si tende.

A volte è l'inizio di un percorso lungo fatto di giorni che diventano mesi, di mesi che diventano anni, di ritorni, di abitudini che si costruiscono piano senza accorgersene; altre volte è solo un frammento di tempo breve, intenso, fragile; una manciata di ore, qualche giorno, un tratto minuscolo, ma così pieno da restare dentro.

Essere infermiera significa entrare nella vita delle persone in punta di piedi, senza fare rumore, senza sapere quanto tempo si percorrerà insieme.

Significa camminare accanto, non davanti, non dietro.

C'è chi ti affida la propria quotidianità, la fatica di alzarsi, di mangiare, di convivere con il dolore, di tollerare qualcosa che non aveva scelto. E c'è chi ti affida il tempo che gli rimane.

In entrambi i casi non conta fare tutto.

Conta esserci.

Conta il modo in cui entri, il modo in cui resti, il modo in cui una mano incontra un'altra mano.

La differenza tra una presenza vera e una presenza soltanto fisica spesso la sente, prima di tutto, proprio chi sta male.

Questo libro parla di mani che si incontrano. Di presenze che restano.

Parla di relazioni che nascono dentro la cura e che in alcuni casi durano anche oltre.

Perché, a volte, la terapia finisce, ma ciò che resta non ha a che fare con i farmaci, a che fare con come ti sei sentito mentre qualcuno era lì, con come sei stato guardato, con come sei stato toccato, con come non sei stato lasciato solo.

All'inizio non si sa mai quanto durerà, ma si può sapere fin da subito come si sceglie di esserci.

Ogni incontro porta con sé una possibilità: lasciare una traccia, anche quando il tempo sarà breve.

E quella traccia nasce da come siamo entrati nella vita dell'altro, ancora prima di conoscerla.

LE MANI
Il primo linguaggio della cura

La relazione comincia a prendere forma in quel modo di entrare, silenzioso e immediato. Prima che qualcuno parli, qualcosa è già passato da una presenza all'altra.

Ci sono luoghi che non si lasciano davvero (non è una frase detta per addolcire), l'addio è una cosa fisica, un segno sotto la pelle, come quando stringi una mano a lungo e poi la lasci. Eppure, resta la pressione, resta la forma, resta una memoria che non sai dove mettere e allora capisci che il tempo può finire, ma il corpo non chiude subito. Che in certi posti non sei stata solo tu a fare qualcosa per qualcuno, ma è successo anche il contrario ed è questo che spiazza. Perché quando quel tempo è finito, ho capito una cosa semplice e disarmante: mi sentivo di avere ricevuto molto più di quanto avessi dato, non è una falsa modestia, è proprio una misura diversa, che ti si presenta addosso. Quando ti fermi e guardi indietro e senti che dentro ti porti via qualcosa di vivo, qualcosa che non ha a che fare con procedure, ruoli, numeri, turni, consegne, ma con l'amore. Quello che passa dalle mani, quello che resta anche quando non c'è più nulla da fare, quello che accompagna fino al tempo che rimane.

E allora sì, le mani sono state la prima cosa che ho riconosciuto di me come infermiera, prima ancora delle parole giuste, prima ancora dei gesti imparati bene, prima della tecnica che si affina: prima della sicurezza che arriva con gli anni, ci sono state le mani. Perché le mani arrivano sempre prima: si

muovono, cercano, sentono, entrano in contatto con l'altro ancora prima che io abbia il tempo di spiegare chi sono e cosa sto facendo. Lo capisco davvero ogni volta che mi faccio male alle mani, perché lì il pensiero è immediato, istintivo, quasi violento. Senza le mie mani non sono niente, non perché non potrei lavorare in qualche modo, ma perché non potrei prendermi cura nel modo che per me ritengo vero.

All'inizio pensavo che bastassero, che bastasse avere mani capaci, allenate, precise; mani che sanno cosa fare e quando farlo, mani che imparano in fretta, che si muovono sicure, che non esitano. Poi ho capito che non è vero, perché le mani sono il primo strumento che impari a usare quando scegli di fare l'infermiera. Ma da sole non bastano mai. Eppure, sono il punto di partenza, sono il primo linguaggio, sono ciò che parla al posto tuo quando entri in una stanza, perché le mani dicono se hai fretta, dicono se resti, dicono se ci sei davvero.

Con le mani facciamo tutto, ogni gesto delle mani è una storia, è una cosa che non si pensa mentre sei dentro. Lavare, medicare, somministrare, sostenere, lo fai cento volte, mille volte, ogni giorno, eppure quel gesto non è mai lo stesso, perché non hai mai la stessa persona davanti, perché cambia tutto quando davanti hai qualcuno che rischia di perdere ciò che ha di più prezioso: la salute, l'autonomia, a volte la vita. In quel momento, ciò che fai con le mani smette di essere solo un'azione corretta, diventa qualcosa con valore inestimabile.

Le mani curano, sono strumento di lavoro, di precisione, di competenza. Preparano, medicano, sostengono, agiscono. Nel loro gesto c'è la tecnica, ma c'è anche la responsabilità, perché sono il primo contatto con il corpo dell'altro, il punto in cui il sapere incontra la persona e le mani dell'infermiera devono essere professionali, devono conoscere il corpo, la procedura,

la tecnica, devono essere affidabili, ma se restassero solo questo non basterebbero. Perché le mani curano davvero quando sentono, quando accompagnano il gesto tecnico con qualcosa che non si impara nei manuali. Un tatto che chiede permesso, una pressione che si adatta, una lentezza che rassicura. Questa cosa sembra piccola e invece è enorme, perché è lì che il gesto smette di essere solo esecuzione e diventa relazione.

Le mani parlano e spesso non ce ne accorgiamo, sono loro a parlare quando la voce non basta o non serve. Le mani sono il primo modo che abbiamo per entrare in relazione con il mondo ancora prima delle parole. Le usiamo per conoscere, per rassicurare, per prendere contatto con ciò che ci sta intorno e nel lavoro di cura questo vale ancora di più. Perché ci sono momenti in cui le parole diventano troppo o diventano inutili o diventano impossibili, allora restano le mani. Le mani sanno stare dove il linguaggio si ferma, sanno esserci quando non c'è più nulla da spiegare, quando la persona non ha la forza di ascoltare, quando tu stessa capisci che parlare rischia di essere rumore.

Le mani accompagnano, camminano insieme a chi fa fatica, restano quando il passo si fa incerto, offrono stabilità senza imporre direzione. Accompagnare non è guidare, non è trascinare, è stare accanto senza sostituirsi, è permettere all'altro di fare il proprio percorso sapendo di non essere solo. Questa immagine per me ha sempre un volto semplice, quello di una madre che tiene il proprio bambino mentre muove i primi passi. Non lo spinge, non lo trattiene, lo sostiene e le sue mani sono lì per dare sicurezza, per dire: "Puoi provare, io sono qui"; è un gesto quotidiano, eppure racchiude fiducia, attesa, presenza; perché le mani non fanno al posto dell'altro, ma permettono all'altro di fare e questa è cura. Anche quando non assomiglia a una procedura, anche quando non entra in una consegna.

Penso, poi, alle mani che applaudono, un gesto che sembra scontato, automatico, invece è carico di significato, perché con le mani diciamo: “Bravo, ti vedo, riconosco ciò che hai fatto”, partecipiamo alla gioia dell’altro, condividiamo un’emozione senza bisogno di parole; penso alle mani che accarezzano, perché accarezzare non è solo toccare, è un gesto lento, misurato, che chiede permesso.

Nella carezza c’è rispetto, attenzione, cura, è un contatto che non invade ma avvolge, un contatto che dice “puoi fidarti” e in certi momenti quella fiducia non passa da ciò che dici, passa da come ti poni, da come tocchi, da quanto sei presente mentre lo fai.

Nel lavoro di cura le mani sono continuamente in movimento: raccolgono, sostengono, medicano, palpano, esplorano, eppure non tutti i gesti hanno lo stesso peso; perché c’è una differenza profonda tra una mano che esegue e una mano che incontra, tra una mano che ha fretta e una mano che resta e questo lo senti nel corpo, lo sente l’altro, lo sente chi sta male prima di chiunque altro. Perché una presenza soltanto fisica non scalda, non contiene, non accompagna, mentre una presenza vera, anche piccola, può cambiare il modo in cui attraversi una paura.

Le mani hanno più sensi di quanto pensiamo. Sentono senza vedere, cercano una vena chiudendo gli occhi, avvertono il calore di un corpo, la tensione di un muscolo, il tremore della paura, raccolgono informazioni che non passano dalla testa ma dal palmo.

Sono mani che lavorano tanto, sempre, rare volte restano ferme.

Quando sembrano ferme, in realtà stanno aspettando. Intanto, si arrossano, si seccano, si screpolano; lavaggi continui,

guanti infilati e tolti, pelle che tira, sudore, stanchezza che resta addosso, eppure continuano e imparano anche a chiedere aiuto, quando non ce la fanno, quando non basta la forza, quando serve un'altra mano accanto. Ho imparato questo guardando le mani degli altri, quelle che lavorano accanto alle tue, quelle che dividono il peso delle giornate, la stanchezza, gli imprevisti, ma anche i sorrisi.

Mani che arrivano all'improvviso, con loro ho imparato che nessuna cura è solitaria, che ci si salva insieme o non ci si salva affatto.

Poi c'è il punto più difficile da accettare, quello che nessuno ti insegna davvero: le mani a volte non bastano. Non bastano perché il lavoro è troppo, non bastano perché il personale è poco, non bastano perché il tempo stringe. Non bastano perché, nonostante tutto, non sempre si salva. Quando fai tutto ciò che puoi fare e non basta, comunque le mani non si fermano: riordinano, ricompongono, accarezzano, stringono altre mani che tremano; mani di chi resta, mani di chi ringrazia, mani di chi piange. In quei momenti capisci una cosa che non avevi mai pensato prima: le mani non servono solo a fare, servono a restare, restano quando le parole non servono più, restano quando spiegare non aiuta, restano quando non c'è più nulla da promettere. E restano anche quando sbagliano, perché sì, succede, le mani possono sbagliare e allora diventano mani pesanti, mani da mettere sulla coscienza, mani che tornano in testa di notte, mani che ripetono il gesto, lo rivedono, lo ricontrollano, si chiedono se potevano fare diversamente. Lì capisci che, per curare davvero, servono anche altre parti: il cuore per non diventare un automatismo, la mente per non smettere di pensare, i piedi per reggere ore ferme o correre quando serve e serve qualcosa che non si vede, ma pesa tantissimo: la

responsabilità emotiva. Insomma, ci sono mani da mettere sul cuore, quando prendi in carico una persona e mani da tenere lì quando quella persona la perdi.

Durante il periodo del Covid tutto questo è diventato ancora più nudo, più evidente, più assoluto. Perché le mani sono diventate ancora di più tutto quello che avevamo. I volti erano coperti, le distanze obbligate, le parole soffocate dalle mascherine. Non c'erano sorrisi visibili, non c'erano espressioni complete, non c'erano abbracci possibili, restavano le mani. Mani che stringevano, che rassicuravano, che sostituivano abbracci impossibili. Tenere una mano in quel tempo era spesso l'unico modo per dire "non sei solo", un gesto piccolo ma carico di un'intensità enorme e in quei momenti ho capito che le mani non servono solo a fare ma a esserci. Possono trasmettere calma, presenza, sicurezza. Possono dire "sono qui con te" anche quando non c'è più nulla da spiegare, nulla da promettere, nulla da guarire. Ho dato la mano a pazienti spaventati, a persone sole, a chi stava attraversando l'ultimo tratto della propria vita. In quei giorni in cui il mondo era diventato distante, il contatto era l'unica cosa rimasta e le mani sono diventate una presenza, una promessa, un "non sei solo" e questo non era poesia, era sopravvivenza umana. Perché le mani in quei mesi erano confine e rifugio, ciò che passava tra la vita e la morte quando non c'era più nient'altro: niente volti, niente abbracci, niente parole intere, solo mani. Mani che dicevano "sono qui", mani che non promettevano, ma non scappavano, mani che sentivano quando il corpo dell'altro si stava lasciando andare, mani che accompagnavano verso la fine, mani che sentivano quando la vita se ne stava andando, mani che accarezzavano un capo per l'ultimo saluto, mani che stringevano nella paura del passaggio e lì ho capito che la cura non è più fare, è restare.

Ho capito anche che le mani parlano un linguaggio che non mente, raccontano stanchezza quando tremano, raccontano esperienza quando si muovono sicure, raccontano paura quando esitano. Sono mani che hanno memoria, ricordano i corpi toccati, le storie incontrate, le emozioni attraversate. Nel palmo nelle pieghe della pelle resta traccia di ciò che abbiamo vissuto, per questo le mani chiedono attenzione, chiedono consapevolezza, perché ogni gesto può diventare invasione o incontro, distanza o relazione, dipende da come abitiamo quel gesto, da quanto siamo presenti mentre lo compiamo, perché la cura non sta solo in ciò che facciamo ma in come lo facciamo.

Forse è proprio questo il cuore del mio essere infermiera, sapere che attraverso le mani passa molto più di una tecnica: passa l'umanità, l'amore, passa la possibilità d'incontrare davvero l'altro, anche solo per un istante. Ci sono mani leggere, mani stanche, mani che cercano un appoggio e mani che lo offrono. Ci sono mani che ti insegnano senza parlare. La fiducia che cresce piano, il rispetto che non ha bisogno di rumore, la presenza che sostiene senza invadere. Anche questa è cura.

Ci sono anche le mani degli altri, quelle dei colleghi che dividono il peso e ci sono anche quelle dei pazienti, quelli che entrano nella tua vita senza chiedere permesso e non se ne vanno mai davvero.

Da loro ho ricevuto tutto, emozioni che non sapevo di poter sentire, sorrisi che mi hanno tenuta in piedi, lezioni di vita silenziose, profondissime. Con loro ho capito che mentre curi, sei tu a essere curata. Le mie mani li hanno assistiti, li hanno accompagnati e, soprattutto, li hanno tenuti.

Allora ritorno sempre qui: le mani sono il filo che tiene insieme tutto il lavoro e l'emozione, la competenza e la presenza,

la cura e l'umanità. Sono le mani che mi hanno cambiata e che ogni giorno continuano a ricordarmi chi sono.

Adesso che lo scrivo mi accorgo che non è un capitolo sulle mani come strumento, è un capitolo sulle mani come linguaggio, come memoria, come promessa, come limite. Perché le mani possono essere capaci, precise e professionali, ma se restano solo questo non bastano, se diventano solo esecuzione qualcosa si perde e se, invece, restano mani che incontrano, allora la cura diventa relazione, diventa qualcosa che resta.

Perché alla fine resta il modo in cui una mano si posa, il modo in cui accompagna senza forzare, il modo in cui accoglie senza stringere troppo.

Se questo libro ha un filo che non voglio perdere è proprio questo: attraverso le mani passa la parte più duratura della cura e io non voglio dimenticarlo mai, perché non ha a che fare solo con ciò che facciamo, ma con come scegliamo di esserci.

STARE

In punta di piedi nella vita degli altri

Quando il gesto si ferma, ciò che rimane non è un vuoto. È uno spazio più esposto, più fragile, dove non puoi nasconderti dietro ciò che fai. È il punto in cui la presenza diventa scelta.

Stare non è fermarsi. Stare è scegliere. Nel lavoro di cura questa scelta non è mai neutra: non accade mentre fai altro, non è un riflesso automatico, non è una postura imparata e messa in scena. È una decisione che prende spazio dentro, prende attenzione, disponibilità, ascolto, prende anche coraggio. Perché stare accanto a qualcuno che soffre non è naturale, non perché manchi il desiderio di aiutare, ma perché davanti al dolore ci sentiamo spesso impreparati e non sappiamo cosa dire, cosa fare, come muoverci. E allora riempiamo parole, consigli, tentativi di aggiustare e anche se lo facciamo in buona fede, non sempre è ciò che serve.

Stare accanto è il contrario della fretta, del fare automatico, dell'idea che più fai meglio lavori, meglio sei presente, meglio stai aiutando. Perché ci sono momenti in cui la parola non arriva o arriva troppo in fretta, o nel momento sbagliato.

Ci sono dolori che non chiedono spiegazioni ma spazio, non risposte ma tempo, non soluzioni ma qualcuno che resti. In quei momenti il silenzio smette di essere assenza e diventa luogo, non un vuoto da colmare, ma uno spazio da abitare. Un luogo in cui l'altro può fermarsi, respirare, sentire senza dover si giustificare, senza dover parlare per forza, senza dover stare

meglio. Ho imparato questo prima ancora di capirlo con la testa, l'ho imparato con il corpo, nella quotidianità, poi l'ho riconosciuto nel tempo, quando il mondo ha smesso di respirare e le mani sono diventate l'unico linguaggio rimasto; allora ho capito che stare è una cura che non fa rumore, ma cambia tutto.

Stare accanto non è una tecnica, non si impara in un protocollo e non si misura in minuti. Stare accanto è una scelta quotidiana spesso silenziosa, è decidere di esserci davvero anche quando il tempo è poco, anche quando il carico è alto, anche quando la giornata sembra una corsa continua. Il paziente non cerca solo ciò che facciamo per lui, cerca come siamo mentre lo facciamo. Perché il corpo dell'infermiere parla continuamente, dice fretta o calma, dice distanza o accoglienza, dice "sono qui", oppure "devo andare" e il paziente lo percepisce sempre, anche quando non lo sa nominare.

Ci sono gesti piccoli, apparentemente insignificanti, che cambiano tutto. Chiamare una persona per nome, guardarla negli occhi mentre parla, abbassare la voce invece di alzarla, fermarsi mezzo secondo in più prima di uscire dalla stanza. Sono gesti che non richiedono più tempo, richiedono presenza e stare accanto significa creare uno spazio sicuro in cui l'altro possa sentirsi accolto anche nella fragilità. Significa permettere alla persona di esprimersi con calma, senza la sensazione di disturbare, senza la paura di essere interrotta o sminuita e in quel momento il messaggio che passa è chiaro: "tu sei importante adesso". La relazione di cura nasce qui, non nella quantità di parole ma nella qualità dell'ascolto, non nell'efficienza del gesto ma nell'intenzione che lo accompagna.

Stare accanto vuol dire anche tollerare il silenzio, non riempirlo per disagio, non fuggirlo per fretta, abitarlo. Perché

Premessa	11
All'inizio non si sa mai quanto durerà	13
Le mani	
<i>Il primo linguaggio della cura</i>	15
Stare	
<i>In punta di piedi nella vita degli altri</i>	23
Sentire	
<i>La presenza che non fa rumore</i>	37
Insieme	
<i>Nessuna cura è solitaria</i>	48
Abitare	
<i>Quattro modi di sentirsi (o non sentirsi) a casa</i>	65
Quando il lavoro smette di essere "casa"	
<i>E perché spesso non riesce più a diventarlo</i>	75
Parlare senza parole	
<i>Incontrarsi oltre i limiti della comunicazione</i>	83
Dove la cura diventa incontro	
<i>Il corpo come luogo di relazione</i>	93
Comunicare per includere	
<i>La disabilità come linguaggio, la relazione come ponte</i>	98
Il tempo	
<i>Il tempo della vita e della malattia</i>	103
Quando la cura diventa solo fare	
<i>Il giuramento che mi ha preceduta, il giuramento che sento oggi</i>	107
Lasciare	
<i>Andare via senza perdere</i>	116
Fino alla fine	
<i>Accompagnare</i>	121
Febbraio 2020	
<i>Il tempo sospeso</i>	125

La verità dopo il rumore	
<i>Le tracce invisibili</i>	146
Il rischio di indurirsi	
<i>Empatia, confini, umanità sotto pressione</i>	164
Restare umani	
<i>Fedeltà, scelta, ciò che resta</i>	178
Quello che resta	188
Nota dell'autrice	191
Ringraziamenti	193