





TI RICORDO IO

Storie di Alzheimer, cura e amore quotidiano

© 2026 Mino Dentizzi

© 2025 Edizioni La Gru  
Tutti i diritti riservati

Prima edizione in catarsi: maggio 2026

ISBN: 979-12-81847-59-0

In copertina: *Ti ricordo io* (elaborazione grafica Edizioni La Gru)

[www.edizionilagru.com](http://www.edizionilagru.com)

MINO DENTIZZI

# TI RICORDO IO

*Storie di Alzheimer, cura e amore quotidiano*

Edizioni La Gru



*Questo libro è dedicato a voi: a chi affronta la demenza,  
a chi se ne prende cura e a chi, semplicemente, c'è.*



## OGGI È

### *Prefazione a cura dell'autore*

Da oltre trent'anni cammino al fianco di chi convive con la demenza. Li osservo. Li ascolto. Li perdo e li ritrovo, ogni singolo giorno. In questo lungo percorso, ho imparato che la memoria non ha un'unica forma, e così neanche la sua perdita.

Ogni storia è un'isola a sé, un universo che, per quanto vasto, si contrae lentamente, in silenzio. È da questa osservazione quotidiana che nasce questo libro, dalla volontà, forse utopica, ma per me irrinunciabile, di restituire una voce a chi sembra averla smarrita. Non è un saggio clinico, né un diario medico. È, prima di tutto, un atto profondo di ascolto. Un tentativo onesto di immaginare, per quanto umanamente possibile, come possa essere la realtà vista "dall'interno".

Il racconto si snoda attraverso due prospettive intrecciate: la prima parte è affidata a chi vive la malattia, la seconda a chi, con amore, lo accompagna. Due sguardi che si cercano, si sfiorano, a volte si perdono, proprio come accade nella vita reale.

Questo libro è costruito come un mosaico di voci. I protagonisti - il padre colpito dalla demenza, il figlio che lo accompagna, il medico, l'assistente domiciliare, gli amici, i visitatori - parlano in prima persona. I loro racconti non seguono un'unica linea temporale, ma si intrecciano in una narrazione intima e frammentata, che speriamo riesca a restituire la complessità emotiva e percettiva dell'esperienza della malattia.

A fianco di questi capitoli narrativi, sono inserite sezioni di approfondimento pratico e riflessivo: esercizi narrativi e sensoriali, consigli per chi si prende cura, interludi professionali, e appendi-

ci tematiche. Queste parti offrono strumenti, prospettive e indicazioni per chi, in famiglia o come professionista, vive accanto a una persona con demenza.

Il libro alterna dunque il racconto alla guida, il vissuto all'orientamento, con l'intento di offrire non solo uno sguardo profondo sulla malattia, ma anche un sostegno concreto a chi l'affronta quotidianamente.

Gli esercizi presenti sono pensati come stimoli cognitivi ed emotivi per affrontare i temi trattati nella narrazione.

Non si tratta di protocolli clinici, ma di inviti alla riflessione, alla riattivazione del ricordo e al confronto con le difficoltà della perdita di memoria.

Ogni esercizio è un tentativo di restituire agency - cioè la capacità di agire, scegliere e avere un impatto sulla propria vita - alla persona malata e alla sua rete affettiva.

Permettono di esplorare esperienze interiori spesso taciute, offrendo strumenti per esprimersi, ricordare e relazionarsi anche quando le parole si fanno fragili.

Alcuni si ispirano a tecniche usate in ambito neuropsicologico, altri sono costruiti come atti poetici per accendere la consapevolezza.

Il lettore può scegliere se farli propri, proporli a chi si prende cura o semplicemente usarli come chiave per leggere con maggiore profondità il percorso narrativo.

Scrivere questa storia è stato per me un modo per rimanere. Per non dimenticare coloro che, pur non volendo, dimenticano.

Questo libro è dedicato a voi: a chi affronta la demenza, a chi se ne prende cura e a chi, semplicemente, c'è.

## QUANDO LA MEMORIA SI FA FAMIGLIA

In Italia oltre un milione di persone vive con una forma di demenza. La maggior parte di loro è affetta dalla malattia di Alzheimer. Ma dietro ogni diagnosi, c'è una costellazione di volti, nomi, legami: figli, coniugi, fratelli, amici. Nessuno attraversa questa malattia da solo. Più che una malattia individuale, l'Alzheimer è una malattia familiare.

Lo è perché sconvolge le dinamiche domestiche, ribalta i ruoli. Chi era guida diventa fragile, chi era figlio si scopre genitore. I tempi si dilatano, i gesti rallentano, le priorità cambiano. Ogni scelta quotidiana — cosa cucinare, come vestirsi, quando uscire — diventa un atto carico di implicazioni. E ogni dimenticanza non è più un errore innocuo, ma un segnale che scuote.

La famiglia si scopre caregiver, spesso senza averlo scelto. E quel compito, a tratti meraviglioso, a tratti estenuante, diventa parte della propria identità. Si vive con l'attenzione costante di chi deve ricordare per due. Di chi deve spiegare, rassicurare, contenere. Di chi ama, e allo stesso tempo si consuma.

A questa fatica emotiva si aggiunge una pressione economica spesso sottovalutata. Il costo della cura — assistenza, farmaci, supporto psicologico, adattamenti della casa — può superare i trentamila euro l'anno. Nella maggior parte dei casi, è la famiglia a farsene carico. A volte riducendo il proprio lavoro, vendendo beni, rinunciando a spazi di autonomia.

Eppure, nonostante il dolore e la perdita, accade qualcosa di profondamente umano. Nella frattura della memoria, molte famiglie riscoprono altre forme di legame: un tocco della mano, una canzone riconosciuta, un sorriso che spunta nel silenzio. La

persona amata cambia volto, cambia voce, ma qualcosa di essenziale resta. E quell'essenziale merita ascolto.

Questo libro nasce da lì. Non da un bisogno clinico, ma da una necessità narrativa. Dalla volontà di raccontare la demenza come esperienza viva, condivisa, fatta di emozioni, gesti, smarrimenti e tentativi di risposta.

Non è una guida. Non è un manuale. È un viaggio fatto di voci – quella del malato, del figlio, dei professionisti – intrecciate da esercizi, intermezzi, frammenti. Ogni parte offre uno spazio: per capire, per immedesimarsi, per fermarsi a sentire.

Perché se la memoria si spegne, la relazione può continuare a illuminare. E ogni storia, anche quella che sembra dissolversi, ha diritto di essere narrata.

## SMARRIMENTO INIZIALE

*(punto di vista del padre)*

C'è qualcosa che non so.  
O che ho saputo.  
O che avrei dovuto sapere.  
La chiave.  
Era qui.  
Sempre qui.  
Sulla mensola, accanto alla tazza rossa.  
La vedo ancora: la tazza.  
Il manico leggermente scheggiato. Un segno bianco, netto.  
La chiave no.  
Guardo la mensola.  
Guardo il tavolo.  
Controllo le tasche.  
Silenzio di metallo.  
Vuote.  
Apro la mano.  
Vuota.  
Chiudo. Apro. Chiudo.  
Vuota.  
La memoria si muove. Scivola.  
Una voce, forse la mia: "Mettila lì, così non la perdi."  
Lì dove?  
Mi avvicino alla finestra.  
La macchina è parcheggiata.  
Grigia. Sporco sul cofano. Foglie secche sul parabrezza.  
È mia?  
Sì.

O era?  
Sento il sole che entra.  
Disegna una linea chiara sul pavimento.  
Una crepa.  
No, un riflesso.  
O una crepa vera.  
La seguo con gli occhi.  
Corre verso il muro. Si perde sotto la porta.  
È sottile, sottile. Ma c'è.  
Forse non c'era prima.  
O forse io non c'ero.  
Il telefono suona.  
Una volta.  
Due.  
Tre.  
Poi smette.  
Non rispondo.  
Non mi muovo.  
Non so dove sia.  
O forse sì?  
Guardo verso la cucina. C'è qualcosa sul piano.  
Una sagoma nera.  
È un libro?  
È il telefono?  
La memoria torna.  
Ma è corta. Come un fiato.  
Non dura.  
Si rompe.  
Come il manico della tazza. Come il suono del telefono.  
Come il filo della giornata.  
C'era qualcosa da fare.  
Qualcosa di importante.  
Una lista, forse.  
Un impegno. Una visita.  
Un nome.  
Il nome...  
Mi sfugge.

Mi siedo.  
La sedia scricchiola.  
Il legno è freddo.  
Mi alzo.  
Mi risiedo.  
Guardo il muro.  
Bianco. Troppo bianco.  
Cerco qualcosa da ricordare.  
Il cucù dell'orologio non suona.  
Forse è fermo.  
Forse ha suonato e non l'ho sentito.  
Forse...  
No.  
Non so.  
Lascio le mani sulle ginocchia.  
Il battito le attraversa piano.  
Ascolto.  
Forse mi sto dimenticando di ascoltare.  
Forse ho dimenticato cosa aspettare.  
Guardo la mensola.  
La chiave non c'è.  
La tazza sì.  
Un giorno questa tazza cadrà.  
E si romperà del tutto.  
Ma oggi è ancora lì.  
Rossa. Con il segno bianco.  
Stabile. Silenziosa.  
Io...  
Io cosa stavo cercando?