

ANDRA' TUTTO BENE! TORNEREMO PRESTO...

NEWS LETTER 07

01 Maggio 2020

AVO Segrate OdV

UNA NEWSLETTER PER CONTINUARE A COMUNICARE...
PER PARLarci... PER DIRCI CHE TUTTO ANDRÀ BENE!

*Ci sono momenti nella nostra vita
nei quali occorre osare, diventare audaci,
fare scelte sconfiggendo le paure e le pigrizie che ci paralizzano:
il rischio fa parte del camminare, del ripartire e del ricominciare!*

Enzo Bianchi



Come affrontiamo questo difficile momento, come ci costruiamo gli anticorpi per neutralizzare i pensieri negativi, l'ansia, l'angoscia? Cosa ci può aiutare per vivere e superare queste difficoltà?

Certamente non è facile risollevarsi dopo un dolore, quando si perde il lavoro, quando ci si ammala o si vive il lutto per una persona cara, quando

intorno a noi troviamo tutto cambiato. Per non restare intrappolati nell'illusione che non c'è risoluzione, che andrà sempre peggio, per vedere gli ostacoli o i cambiamenti come un'occasione, l'ingrediente che ci serve è il coraggio di ricominciare, questa forza innata che c'è in ognuno di noi e che si chiama **resilienza**.

Parola magica che durante e dopo il coronavirus è sempre più necessaria. Improvvisamente ci siamo sentiti fragili, e tutto quello che abbiamo sempre considerato "altro" o "altrove" ha fatto improvvisamente parte del nostro vissuto scardinando certezze e sicurezze. Il senso del limite poi ha ridato valore alle cose, ha ridefinito gli spazi, il tempo, la prossemica degli abbracci, il rapporto con se stessi e con gli altri.

Il Covid-19 facendoci scoprire fragili e vulnerabili, ci ha costretti alla pazienza, all'umiltà. Una cosa è certa la resilienza è il piano B del cervello, è la strategia da attuare

per superare questo momento di shock psicologico. Ma c'è anche qualcos'altro che ci può aiutare, si chiama empatia che insieme alla resilienza ci aiuterà a risalire la china, a stare meglio, ad affrontare il cambiamento che inevitabilmente è già avvenuto.

E noi Volontari AVO, come ci stiamo preparando al dopo, come prendiamo atto del cambiamento e come pensiamo di affrontarlo?

Perché una cosa è certa il cambiamento va affrontato insieme, tutti insieme!

Perché essere volontari AVO, non significa solo fare le due ore di servizio alla settimana, **essere AVO significa esserlo sempre** anche ora che paradossalmente siamo fuori dalle strutture. Perché i valori del nostro volontariato: **ascolto, responsabilità** verso gli altri e anche verso l'Associazione, **accoglienza, esserci**, sono presenti anche ora che viviamo questa emergenza, in una realtà però completamente cambiata che ci costringe a trovare nuove modalità, nuovi strumenti per essere AVO e vivere la nostra missione. Non sarà certo facile, anzi sarà difficile, ma sono sicura che utilizzando ogni specifica risorsa, utilizzando la nostra resilienza, utilizzando la creatività e il nostro amore per il prossimo riusciremo a trovare un modo nuovo per affrontare Ospedale e RSA, che sicuramente troveremo completamente cambiati e trasformati.

Rimboccarci le maniche, essere pionieri come dicevo la volta scorsa e insieme trovare il coraggio e la forza per indossare nuovamente il nostro camice fra qualche mese e affrontare ed essere d'aiuto lì dove c'è bisogno di noi. Il territorio sarà il nostro punto di riferimento, il nostro raggio di azione, i valori la nostra motivazione, il coraggio e l'inventiva il nostro motore, la formazione e la condivisione il nostro sostegno.

Usiamo il tempo dell'attesa per prepararci, per formarci, per prendere consapevolezza!

*Non è facile affrontare mutamenti e difficoltà,
ma bloccarsi per paura del cambiamento
è come "trascorrere la propria vita in cantina"*
Paolo Crepet



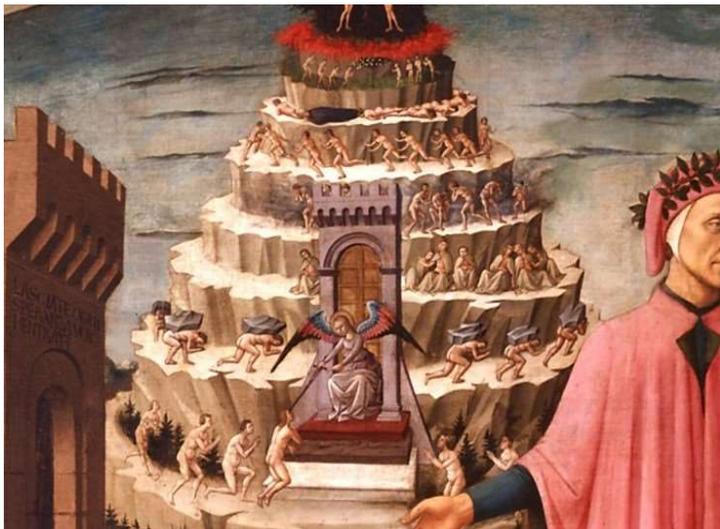
FORMAZIONE

PRIMA DI TUTTO

L'ACCIDIA: la scelta del disimpegno

Ameno che qualcuno conosca un poco la Divina Commedia e i versi severi che Dante riserva agli accidiosi (*Questi sciagurati, che mai non fur vivi*, Inferno, Canto III) o che ricordi ancora l'elenco dei sette peccati capitali che finiva con l'accidia, molti non hanno un'idea precisa del significato di questo termine perché di accidia si è sempre parlato poco anche se le svariate modalità in cui essa si manifesta sono piaghe molto presenti da sempre nel contesto umano.

Dante Alighieri mostra nell'accidia l'aspetto più terribile della disumanizzazione, collocati nell'antinferno, non meritano neppure l'inferno perché, non avendo combinato nulla nella vita, indifferenti a tutto, senza mai scegliere da che parte stare, rinunciando a tutte le responsabilità, si identificano con coloro che nell'Apocalisse vengono definiti né freddi né caldi. Per questo il poeta fa pronunciare a Virgilio, sua guida e maestro, la frase: "*non*



ragioniam di lor, ma guarda e passa". Di loro non vale neppure la pena di parlare.

Il disimpegno che contraddistingue l'accidia ha mille facce ed essere esaustivi in un breve articolo non è certo possibile. Ma anche una tipologia limitata di casi può illuminarci sul fatto che, se non abitualmente, almeno di quando in quando capita a tutti di non riuscire a sfuggire al comodo richiamo dell'accidia, particolarmente quando si

manifesta sotto forma di apatia verso tutto e tutti oppure come straniamento da certi richiami etici o ancora come rifiuto della responsabilità o indifferenza per qualcosa di importante. Ecco una breve lista del disimpegno su cui poterci confrontare:

- quelli che ... non prendono mai posizione per paura del rischio;
- quelli che ... rifiutandosi di pensare, seguono per comodità le opinioni di questo o di quello;
- quelli che ... davanti ad un ostacolo da rimuovere o a una iniziativa da prendere, si fermano dicendo, "ci penserà qualcun altro";
- quelli che ... passano le loro giornate vuote e inutili perché per loro niente è interessante se non la soddisfazione di se stessi;
- quelli che ... si lamentano degli altri che non fanno, che si comportano male, che sbagliamo, che si lamentano del proprio paese, del futuro e che invece di chiedersi

come attivarsi essi stessi per cambiare le cose, dicono: “non sono io a dovermi muovere”;

- quelli che ... per indolenza, non fanno mai una scelta diretta, parlano dietro e non si espongono mai con chi direttamente interessato;
- quelli che ... nei sondaggi di opinione figurano sotto la voce “senza opinione”;

L'elenco si allungherebbe in modo impressionante se si dettagliassero ulteriormente le svariate forme di omissioni che ogni enunciato sottintende. Già avere presenti una serie di sinonimi di “accidia” tra i quali mi limito ad inserire l'ignavia (che significa mancanza di volontà e di forza morale), l'inerzia, la negligenza, l'incuria, la poltroneria, l'immobilismo, il disinteresse verso ogni iniziativa, aiuta a richiamare alla memoria una serie interminabile di inadempienze.

Inoltre l'accidia collettiva sta minando paurosamente l'assetto della nostra società: tanto, si pensa, perché devo fare io quella cosa ci penserà qualcun altro, o ancora, il mondo è uno sfascio, sono tutti uguali e migliorare è impossibile. Con questo modo di ragionare tranquillizziamo la nostra coscienza e giustificiamo la nostra condotta quotidiana fatta più di omissioni che di azioni costruttive. Non ci piace come vanno le cose; allora anziché impegnarsi dal di dentro, contrapporsi o resistere, si sceglie il disimpegno, ce ne andiamo, o si punta al disfattismo come se fosse il surrogato della virtù. Viviamo nel mondo del fare, ma l'agire è spesso accompagnato dal fastidio, dalla disaffezione: la smania di distrazione, di evasione dai nostri impegni, di pensare alla nostra “pancia” prevale sulla responsabilità individuale e collettiva.

A questo punto, bisogna anche riconoscere che l'uomo è incline per natura ad adagiarsi nelle comodità, a scansare il più possibile fatiche, sforzi e responsabilità diventando facile preda dell'accidia a cui resistere richiede grande impegno e grande lavoro su se stessi. L'accidioso, la cui volontà è poco o del tutto inattiva, oscillante, instabile rinuncia a progettare, tantomeno a migliorare e ad investire su se stesso.

Non esistono ricette utili per guarire l'Accidia. Non sono mai i suggerimenti e i consigli che provengono dall'esterno che possono modificare le scelte libere dell'uomo. L'unico mezzo per cambiare, è quello di rendersi conto di come l'accidia disumanizzi l'uomo uccidendo in lui la grandezza di cui sarebbe capace.

In ognuno di noi vive un piccolo Oblomov (di Ivan Aleksandrovic Congarov 1845), che implora di essere lasciato a languire per il resto della sua vita, liberato da ogni preoccupazione e responsabilità, di essere – sì! – parassita e felice fì esserlo.

Oblomov sa che i suoi possedimenti lontani sono in cattive acque, che è necessario occuparsi dei relativi problemi finanziari, che dovrebbe, ma davvero, farsi un viaggio di migliaia di chilometri per affrontarli. E invece no! Come Bartleby, il suo discendente americano, preferisce di no. Non solo: anche se è innamorato, e di una giovane donna deliziosa, Olga, e anche se sarebbe proprio il caso di sposarla, rinvia la decisione finchè è lei a prenderla e a rompere il fidanzamento.

(Salman Rushdie)

I cambiamenti della pandemia

di Massimo Recalcati



i cambiamenti che l'epidemia ci impone non saranno solo misure provvisorie ma altereranno inevitabilmente la nostra vita insieme. Si spalanca allora una nuova angoscia, la più attuale: la vera costrizione non è più quella della reclusione ma quella della necessaria convivenza con il virus. Dal punto di vista sociale questo significa schiacciare i soggetti più fragili in una condizione di totale dipendenza e gettare

nell'impotenza quelli con un potenziale generativo più alto. Per i primi l'angoscia è quella di abbandono, per i secondi è quella dell'immobilità. Per gli uni l'angoscia è quella della sopravvivenza, per gli altri è quella della morte professionale e imprenditoriale. Il punto è che facciamo fatica ad abituarci all'idea che ricominciare non può significare ripartire a "guerra" finita. È questa una immagine rassicurante di tipo regressivo. Essa ci proietta in un futuro prossimo finalmente liberi dall'angoscia del virus. Ma ogni trauma lascia sempre dei resti che non possono essere mai del tutto smaltiti.

Dovemmo abituarci all'intruso, a un governo che non può che essere solo provvisorio della sua minacciosità. La nostra fantasia sarebbe invece quella di un vero inizio, libero dalla presenza ingombrante del virus. Ma si tratta di una fantasia infantile: separare nettamente il bene dal male per liberare la nostra vita dall'angoscia che comporta la loro presenza simultanea. La nuova angoscia è quella della riapertura della vita in un tempo di inevitabile convivenza collettiva col male. È quella di un'apertura alla vita tanto necessaria quanto incerta, fatalmente esposta al rischio.

Compito di una comunità è certamente quello della protezione della vita, soprattutto dei soggetti più fragili, ma è anche quello, come accade nel mito biblico del profeta Noè, sopravvissuto alla catastrofe del diluvio, di saper piantare la vigna. **Le parti migliori di noi e del nostro Paese sono quelle che assomigliano a Noè;** il "resto salvato" dalla distruzione, le forze positive che resistono alla devastazione del male. Ma nel nostro caso la vigna esige di essere piantata anche se attorno c'è ancora morte e distruzione. Non potrà accadere alla fine del diluvio, ma in una zona di transito, fatalmente incerta. È questa la durissima prova di realtà che questo trauma collettivo esige e che non si potrà rinviare. È l'angoscia di non riuscire a rappresentarci come saremo e cosa diventeremo in un tempo che non ci permette di scindere il passato traumatico dall'avvenire del ricominciamento. È l'instabile zona di mezzo che stiamo percorrendo: non la luce o le tenebre, ma la luce obliqua nelle tenebre; non la paura o il coraggio, ma il coraggio nella paura. Non potremmo più essere quello che siamo stati ma non sappiamo bene ancora cosa potremmo diventare. Quello che è certo è che quello che diventeremo non è già stato, non potrà essere quello che siamo già stati.

Non più dopo questo trauma. È questa la nostra paura più grande. Ma come diceva bene Jung: ***"Là dove è più grande la paura, questo è il nostro compito"***.

INTERVISTA a Sonia Ambroset:



“Per i parenti dei defunti l’assenza di un rito funebre è fonte di grande sofferenza”

- Dottoressa Ambroset, che bilancio può trarre fino ad oggi sull’attività del servizio offerto ai parenti dei defunti a causa del coronavirus?

A dodici giorni dall’apertura della linea telefonica avvenuta il 4 aprile, ho raccolto 190 chiamate da tutta Italia, soprattutto dal sud e il disagio più forte

riscontrato fino ad ora è sicuramente quello di aver visto il proprio caro andare in ospedale e di non averlo potuto accompagnare, di non essere stato con lui nella fase che poi si è rivelata l’ultima della sua vita. Questa è una cosa che lascia le persone con la percezione di aver perso un tempo fondamentale. La solitudine che attribuiscono alla mancanza del parente, in realtà, è la stessa che sentono loro dopo la morte della persona cara, perché non c’è la possibilità di una condivisione umana che è fatta di compagnia, non c’è un abbraccio.

- Si riferisce all’impossibilità condividere il dolore per la perdita, all’assenza di funerali...

Sì, ai riti di commiato, siano essi laici o religiosi: se ne sente la mancanza. Ma la sofferenza è anche successiva, quotidiana, perché non si può stare insieme come famiglia, come parentela allargata, come amici... Banalmente, manca, per esempio, la cena tutti insieme in cui si ricorda la persona che non c’è più, rito collettivo che soprattutto al centro sud è ancora molto in vigore.

- Qual è, se c’è, una peculiarità che sta riscontrando in questo contesto specifico?

I genitori anziani che vedono morire i figli: fino ad ora, due, tre signore che hanno superato gli 85 mi hanno chiamato per raccontarmi della morte dei figli 50enni.

- Immaginiamo si avverta un forte senso di colpa...

Sì. Già succede normalmente quando un genitore perde un figlio, ma diventa insostenibile in questa situazione in cui ci si aspetta che siano i soggetti più fragili a morire. Si acuisce quello che di solito si vive nel lutto e fa sperimentare un contatto violento con il dolore. E’ una morte traumatica e chi resta ha bisogno di tempo e condivisione.

- E’ un ruolo importante e molto delicato il vostro... Che si dice in questi casi?

Per prima cosa noi ascoltiamo e l’ascolto che chiamiamo ‘attivo’ è già di per sé un aiuto. Avere qualcuno che non ti conosce e ti ascolta, non ti giudica, non ti interrompe, non si spaventa delle tue paure è di per sé terapeutico. Io chiedo sempre: ‘Cosa la tiene in piedi in questo momento? Quali sono le cose che le danno un minimo di speranza e di tolleranza del dolore? La persona, allora, trova da sola le capacità naturali che possiede ed è una scoperta da parte di chi soffre perché ritrova in sé delle risorse.

- Quali sono le risorse più comuni?

C'è chi ha una profonda fede religiosa che in questi casi diventa supporto, ma anche chi ha una certa rabbia in questo senso perché avverte un certo senso di ingiustizia, per cui il vissuto rispetto alla fede è ambivalente. Altro supporto è mantenere i contatti, per esempio con i nipoti che creano vitalità. Importante è anche costituire dei riti in casa, come guardare le foto della persona scomparsa; poi c'è anche chi scrive ciò che sente e che vive, cosa che consiglio sempre: la scrittura aiuta molto, più della lettura. Quello che cerchiamo di trasmettere è l'importanza dell'affetto per se stessi: non bisogna essere forti e imporsi di superare il lutto in un mese, perché spesso nella nostra società c'è la paura di stare con il dolore. Noi invitiamo a guardare il dolore come qualcosa con cui si può entrare in contatto: si può piangere. Ci vuole un tempo che va attraversato e in questo tempo noi cerchiamo di esserci e di aiutare a dare un occhio alternativo alle cose. Anche una voce amica in questo momento fa bene. Per noi ascoltare il dolore degli altri è un privilegio, un'opportunità costante di apprendimento. Non toglie energia, ma nutre.



Umano / disumano

Verso quale forma di umanità?

Lorena Preta

(Membro Società psicoanalitica italiana)

Ci si chiede come sia potuto accadere. Come abbiamo potuto anche solo concepire che i nostri cari possano morire da soli, che possano essere sepolti senza un rituale di alcun tipo, che i vecchi diventino improvvisamente una categoria onnicomprensiva, tutti uguali qualunque cosa facciano, qualunque stato psicofisico abbiano, solo corpi fragili da difendere fisicamente. Cosa è successo? E' come se ogni evento umano fosse diventato malattia. Non solo il Covid è malattia, ma la realtà umana nei suoi vari aspetti è vissuta come malattia. O almeno questo sembra essere passato nella mentalità diffusa, almeno fino a pochi giorni fa, qualche volta dolorosamente ma per lo più passivamente, come un dato di fatto a cui non si può reagire in alcun modo.

Personalmente sono un'accanita sostenitrice del rispetto delle regole anti-contagio, tanto da litigare con amici più permissivi, o discutere con colleghi troppo dubbiosi rispetto al lavorare in remoto per protezione loro e dei propri pazienti e tanto da indignarmi rispetto a dichiarazioni che sostengono e mettono in primo piano il disagio provocato dalla mancanza di libertà soggettiva, arrivando spesso a proporre allarmate teorie complottiste che mettono in secondo ordine la paura della diffusione del virus e le giuste precauzioni che invece assolutamente necessitano in questa situazione.

Nonostante questo però ho assistito stupefatta all'infiltrarsi contagioso, lui pure, di una subdola inconsapevolezza rispetto alla gravità della visione dell'essere umano che implicitamente si è andata affermando in alcune pratiche emergenziali di questo periodo. Perché di questo si tratta, *la concezione di cosa significhi essere umani.*

Quando non si riesce più a tenersi collegati mentalmente alla stratificazione millenaria della nostra storia che vede in tutte le culture e i gruppi sociali fin dagli albori dell'umanità, l'uso della sepoltura e i rituali ad essa collegati come momenti fondativi e irrinunciabili di conservazione della memoria e di legame collettivo; quando il momento del trapasso non può essere accompagnato dai propri cari neanche da lontano e spesso solo per la generosità e l'umanità di medici e infermieri può conservare ancora qualche significato affettivo tramite una carezza o anche solo uno sguardo.

Quando i vecchi, dopo la confusione generazionale che caratterizza i nostri tempi e sembrava fin qui aver cancellato distinzioni e funzioni, tornano alla ribalta non come un bene da rispettare e di cui prendersi cura riconoscendo loro non solo la fragilità collegata al passare degli anni oppure la funzione seppure importante e affettivamente significativa del baby-sitting dei nipoti, ma ancora di più lo spessore della loro lunga storia personale, l'esperienza di vita che dovrebbe caratterizzarli e spesso li fa essere ancora dei protagonisti in prima linea di eventi sociali e culturali e non solo dei debolissimi esseri da preservare come si fa con delle specie in via di estinzione.

Quando tutto questo invece di essere ovviato con qualche soluzione o invenzione tecnico-medica *(per esempio paratie e protezioni che consentano l'accesso ai reparti ospedalieri che trattano i malati anche in fase terminale, rituali funerari celebrati comunque anche se da lontano o in pochissimi presenti e in totale protezione, inviti ai cittadini anziani che prima di tutto sono comunque attori della*

propria vita personale e di quella sociale e possono essere sensibilizzati a un comportamento responsabile di difesa dal virus, o qualsiasi altra invenzione tecnico-scientifica basata sulla concretezza e non sull'astrazione, sul rispetto che non è escluso dall'urgenza della necessità...) se tutto questo con facilità è stato dimenticato e con fatica si riesce anche solo ad immaginarlo, ebbene allora qualcosa di preoccupante sta succedendo.

Stiamo, forse senza neanche accorgercene, delineando un'immagine di umanità diversa da prima? Infatti l'umanità non è qualcosa di dato fin dall'inizio ma è un *processo continuo* che inizia nell'infanzia e va avanti per tutta la vita. *Non si è immediatamente umani, lo si diventa.* Noi ci "umanizziamo" grazie ad un impasto fatto di relazioni tra caratteristiche e storie individuali e cultura del gruppo sociale, tra soggetto e comunità alla quale apparteniamo. Un intreccio costante che non può mai essere scollegato e che si determina in tutte e due le direzioni, dall'individuo al gruppo e viceversa.

In questa condizione di "essere umani" è contenuta fin dall'inizio anche la nostra "inumanità" che ci appartiene allo stesso modo e che dobbiamo continuamente "lavorare" psichicamente perchè sia integrabile e vivibile altrimenti potrebbe prendere il sopravvento e invadere il campo in un tripudio di distruttività o di alterazione tale delle nostre caratteristiche da renderle non più riconoscibili.

In certi periodi storici il complesso percorso che accompagna questo processo può subire un crollo, possiamo assistere come dice lo psicoanalista Pierre Fedida, al *disfarsi di un'esperienza di umanità*. Succede a livello individuale nei breakdown psicotici, è successo a livello di collettività moltissime volte nel corso della storia e non sempre se n'è avuta percezione. Anzi a volte si sono infiltrate nella psiche individuale e collettiva delle visioni dell'uomo assolutamente disumane ma rivendicate invece come esaltazioni della vera essenza dell'umano. Ci sono dei momenti della storia in cui si verificano delle fratture dovute alla crisi dei parametri e dei valori precedenti e spesso conseguentemente ci si trova di fronte a dei cambiamenti radicali che generano quel sorpassamento del limite che ci fa ritrovare in un assetto psicologico inconsueto e non elaborato, che ci rende *stranieri a noi stessi*. I cambiamenti apportati dalle moderne tecnologie sia sul piano delle manipolazioni del corpo che della comunicazione, come i processi di globalizzazione che pur essendo delle opportunità mettono di fronte a diversità di comportamenti e di visioni dell'uomo e del mondo che non sono facili da elaborare, provocano uno spiazzamento che ci fa sentire *dislocati*, non più agganciati al nostro passato ma incapaci di proiettarci in un futuro rappresentabile psichicamente. Nell'esperienza terribile e ancora poco pensabile che stiamo facendo in questo periodo forse però siamo riusciti a recuperare un sentimento universale che riguarda la nostra umanità. La psicoanalista Natalie Zaltzman definiva la realtà umana come "*un bene impersonale*" che va al di là della struttura sociale e culturale e alla quale l'individuo partecipa attraverso una "identificazione primordiale inconscia" quella dell'appartenenza alla specie umana. Si tratta di un sentimento profondo e generativo che forse è necessario ampliare e riarticolare nelle sue varie forme... le generazioni, i sessi, la malattia e la morte, per consentirci di sopravvivere ma soprattutto di vivere pienamente, portandoci dietro tutto, tutto quello che siamo, non trascurando e non sacrificando parti, non slegandole come avrebbe detto un altro grande psicoanalista, André Green, perchè altrimenti il legame necessario tra Eros e pulsione di morte verrebbe meno e ci troveremmo solo di fronte alla negazione della complessità umana e senza neanche accorgercene forgeremmo un'umanità monca.

SPUNTI DI RIFLESSIONE

R

iporto una parte dell'intervista che Renzo Piano ha rilasciato al Corriere della Sera, a mio avviso bellissima.

... e lei cosa vuol fare, quando tutto questo finirà?

“dedicare ancora più tempo e impegno ai giovani. Tra poco mi collegherò con 12 giovani architetti che seguono tre progetti per tre spazi pubblici a Padova, Modena, Palermo. Quando ho compiuto sessant'anni, ormai molto tempo fa, con mia moglie feci un viaggio in Giappone, e visitai il tempio di ISE. Sa perché è importante il tempio di ISE? Viene distrutto e rifatto ogni vent'anni. In Oriente l'eternità non è costruire per sempre, ma di continuo. I giovani arrivano al tempio a vent'anni, vedono come si fa, a quaranta lo ricostruiscono, poi restano a spiegare ai ventenni.

E' una buona metafora della vita: prima impari, poi fai, quindi insegni. Sono i giovani che salveranno la terra. I giovani sono i messaggi che mandiamo a un mondo che non vedremo mai. Non sono loro a salire sulle nostre spalle, siamo noi a salire sulle loro, per intravedere le cose che non potremo vivere”.



Essere giovani è solo questione di età?

Le scimmie in viaggio

è una divertente favola per bambini scritta da Gianni Rodari che ci racconta

di un gruppo di scimmie entusiaste di partire per un lungo viaggio.

Ma sarà un viaggio strano, molto, molto strano....

Un giorno le scimmie dello zoo decisero di fare un viaggio d'istruzione. Cammina, cammina, si fermarono e una domandò:

Cosa si vede?

La gabbia del leone, la vasca delle foche e la casa della giraffa.

Come è grande il mondo, e come è istruttivo viaggiare.

Ripresero il cammino e si fermarono soltanto a mezzogiorno.

Cosa si vede adesso?

La casa della giraffa, la vasca delle foche e la gabbia del leone.

Come è strano il mondo e come è istruttivo viaggiare.

Si rimisero in viaggio e si fermarono solo al tramonto del sole.

Che c'è da vedere?

La gabbia del leone, la casa della giraffa e la vasca delle foche.

Come è noioso il mondo: si vedono sempre le stesse cose.

E viaggiare non serve proprio a niente.

Una favola che insegna a non guardare il mondo solo attraverso i propri occhi e le proprie esperienze ma fa capire quanto sia importante ascoltare gli altri per allargare i propri orizzonti ed aprire la mente!



Lettera del Presidente FEDERAVO

Massimo Silumbra



Carissimi Amici e Amiche,
il nostro futuro prossimo non sappiamo ancora cosa potrà riservarci.

La cosiddetta "Fase 2" dovrebbe concederci un po' più di libertà, di cui tuttavia non dovremo abusare, né approfittarne per cercare di riprendere tutte le nostre "vecchie" abitudini.

Mi riferisco alle nostre quotidianità di vita sociale, familiare e anche di servizio Avo e ritengo che ci vorrà ancora del tempo, non so quanto, prima che si possa ritornare accanto agli ammalati, agli anziani, alle solitudini e alle criticità che questa emergenza ha fatto esplodere e amplificato.

Ci vorrà tempo e pazienza, per questo occorre sin da ora iniziare a ripensare il nostro modo di stare accanto, di esserci, di offrire un servizio adeguato alle mutate condizioni e alla nuova, stravolta sanità che emergerà nel dopo crisi.

Il nostro compito, oggi, è quello di mantenere vivi i contatti tra noi volontari e lo spirito ispiratore della nostra associazione, senza farci prendere da fregole di iper-attivismo, da smanie di "fare" per sentirci utili, da inutili sensi di colpa o di inadeguatezza.

E' questo invece il momento per ripensare al nostro essere e per valorizzare il senso della nostra presenza muta e discreta, mai invasiva, mai eccessiva, improntata sempre alla creazione di buone relazioni, alla valorizzazione della capacità di ascolto, al servirsi del silenzio, di un sorriso, di uno sguardo empatico per portare conforto, prossimità, condivisione.

Da parte nostra, come Federavo, potete essere certi che stiamo proseguendo a starvi accanto e a darvi supporto, tenendovi informati, tessendo rapporti, avviando iniziative e soprattutto pensando al nostro futuro, all'Avo che verrà e che dovrà vederci protagonisti per la rinascita della nostra società, si spera improntata dopo questa triste esperienza, verso una nuova era di rapporti umani, più veri, più profondi, con l'uomo davvero al centro di ogni interesse.

Vi ricordo ancora l'attivazione del Numero Verde nazionale Avo ([800 300 869](tel:800300869)) che ha però bisogno di voi tutti, della vostra promozione capillare nelle vostre città per poter continuare ad essere utilizzato e ad offrire risposte, amicizia, consigli e supporto.

Vi abbraccio tutti con tanto affetto!

Massimo

DA COSA.....NASCE COSA!

Marinella Bonizzoni

Siamo alla fine di febbraio, all'inizio di questa emergenza non ancora finita, con un gruppo



di amici decidiamo di trovarci tutte le sere per la recita del Rosario. Ma come facciamo che non possiamo uscire? Così ad uno del gruppo, più tecnologico di altri, viene l'idea di utilizzare la piattaforma Zoom.

Da lì partiamo e tutte le sere fissiamo un appuntamento per questo rito, pian piano si aggiungono persone, a oggi siamo più di trenta.

Ripensando un po' a questa modalità di incontro, ne parlo con Clotilde e ci diciamo: perché non applicarla tra noi

volontari? Facciamo prima delle prove tra di noi e funziona...evviva!

Così pian piano abbiamo organizzato il Consiglio Direttivo, una riunione con i Responsabili, con i Vice, con i Referenti di giornata dell'Accoglienza e si stanno aggiungendo richieste per effettuare riunioni di reparto.

Che meraviglia lo scambio di mail, di messaggi per programmare le prove; per me è stata la scoperta per approfondire la conoscenza di persone si conosciute, ma con le quali i rapporti erano piuttosto formali. Volontari magari non più giovanissimi ma che hanno accettato di mettersi in gioco in questa nuova avventura, ho visto mariti coinvolti nell'aiuto alle mogli, felici in qualche modo di esserci anch'essi.

Ecco, da una cosa semplice è nata una cosa a mio parere grande, che ci dà modo di restare uniti, di scambiarsi le nostre impressioni circa questo periodo di fatica, di verificare le nostre motivazioni e cercare di tenerle vive, di pensare ad un futuro anche se incerto, di non perdere l'entusiasmo e farci sempre memoria che apparteniamo ad una Associazione.

Per questo voglio dire il mio grazie a tutti, per esserci, per essere parte viva, con la speranza di lasciare questo brutto periodo alle spalle e con la voglia di riprendere tutti insieme un cammino, che anche se sarà cambiato nelle modalità, ci troverà ancora tutti uniti.

Marinella

E' maggio!

Renza Mariani



Il mese di maggio è il mese delle rose. Quando si regala una o più rose significa avere un sentimento che, a secondo del colore, indica: amore, affetto, riconoscenza ...

Se pensiamo bene sono esattamente ciò che dovrebbe motivare un volontario in genere ma in particolare un volontario AVO:

- amore per il prossimo che soffre
- affetto per persone che devono affrontare qualche dura prova
- riconoscenza per aver avuto l'opportunità di ascoltare, aiutare, confortare.

Renza

*Era sbocciata la rosa
alla luce del mattino,
così rossa di tenero sangue
che la rugiada si scostava;
così accesa sullo stelo
che la brezza si bruciava.
E che alta! E come splende!
Era tutta sbocciata!
(Federico García Lorca)*

RENDERSI UTILE ANCHE STANDO A CASA

Carla Zedda

Volontaria del Sabato, partecipa ad un programma di volontariato che offre un servizio di Solidarietà digitale a favore di categorie fragili e persone over 65. Il programma prevede infatti una disponibilità e un supporto per utilizzare strumenti e servizi digitali in questo periodo in cui si deve restare a casa.



Numero verde 800.318.318

Obiettivo

Un numero verde regionale

Per supportare le persone anziane e fragili nell'uso dei servizi digitali

La Lombardia che resta a casa non può lasciare solo nessuno: perché la mancanza di competenze digitali non sia un elemento di esclusione dei cittadini in un momento così difficile per la nostra società, Regione Lombardia mette a disposizione un servizio di supporto che accompagna chi è più in difficoltà ad usare con sicurezza e consapevolezza gli strumenti digitali per far fronte alle esigenze essenziali ma anche di intrattenimento e svago con l'imperativo di [#iorestoacasa](#)

Da lunedì 23 marzo sarà attivo un nuovo servizio regionale di solidarietà digitale: contattando il numero 800.318.318, i cittadini over 65 saranno supportati nell'utilizzo dei servizi digitali necessari per la vita quotidiana ai tempi del Coronavirus.

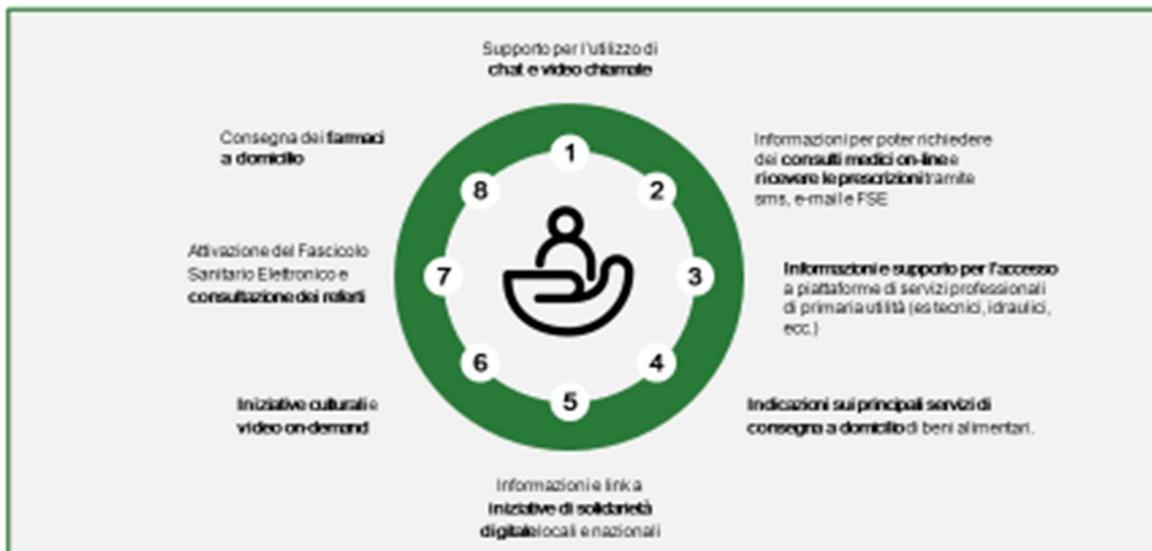
Gli operatori accompagneranno i cittadini nell'utilizzo degli strumenti digitali per:

- ✓ Ricevere informazioni sul fenomeno Coronavirus dai siti istituzionali
- ✓ Accedere ai servizi di consegna della spesa e farmaci a domicilio
- ✓ Avere informazioni per trascorrere momenti di svago e di approfondimento culturale in caso (accesso ai musei e librerie online, video on demand)
- ✓ Utilizzare strumenti di chat e videochiamate per mantenere contatto con i propri cari
- ✓ Prendere visione delle principali misure e iniziative a livello locale delle singole amministrazioni (iniziative di solidarietà e vicinanza, consegna libri delle biblioteche, ...)
- ✓ Consultare le ricette e i referti online senza la necessità di recarsi negli ambulatori. Il numero 800.318.318 sarà disponibile 7/7 giorni dalle 8 alle 20.



800.318.318

I servizi di Help Desk Comunicato stampa



Per chi volesse usufruirne



Puoi inviare il tuo contributo per la newsletter a:
clotilde.camerata.avosegrate@gmail.com