

# **ANDRA' TUTTO BENE! TORNEREMO PRESTO...**

**NEWS LETTER 09**

**17 Maggio 2020**

**AVO Segrate OdV**

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

*“Una barca sul mare mi suggerisce di dirti amichevolmente: “Tu non puoi fare la traversata stando a guardare l’acqua del mare. Sali, quindi, sulla barca.*

*Togli l’ancora che ti blocca la partenza.*

*Spiega le vele e attendi il vento che le gonfi. Per navigare.*

*E, se non c’è il vento, tu incomincia a remare!”*

**VOLONTARI NON SI NASCE ... .. SI DIVENTA!!**



Essere Volontario è una scelta che si fa per svariate motivazioni. Ci si avvicina al volontariato per una volontà di rispondere al bisogno degli altri, per convinzioni etiche o morali, ma anche per curiosità o per caso, perché incoraggiati da qualche amico, a volte per prendere le distanze dai propri problemi, o ancora, per chi ha una disabilità all'interno della propria famiglia, dal desiderio di portare ad altri la

propria esperienza. Le motivazioni di partenza possono quindi essere davvero molto diverse fra loro: alcune appaiono più “altruistiche”, altre più “egoistiche”, altre ancora sembrano legate alla casualità, ma sono tutte motivazioni legittime ed è importante esplicitarle. Le motivazioni infatti non sono qualcosa di statico e immutabile ma devono essere continuamente ripensate e rinnovate affinché evolvano e si mantengano vive nel tempo.

Ecco è proprio il mantenere viva nel tempo la motivazione a preoccuparmi!

Stiamo attraversando un periodo particolare, straordinario direi; il Coronavirus, apparso improvvisamente nella nostra vita, l'ha letteralmente stravolta, cambiata in mille modi diversi e la fatica che questo comporta è visibile sui nostri volti e se ci fate caso anche nella postura. Infatti sebbene ora si possa uscire con una certa tranquillità (rispettando naturalmente tutte le regole) il nostro "andare" non è agile, è circospetto, lo sguardo è basso e la schiena molto spesso cascante. E' l'età, dirà qualcuno, no è l'incertezza, è il non sapere bene come andrà a finire.

Parafrasando l'Associazione ***è il non sapere quando potremo ricominciare***, è non avere la certezza di come ricominceremo, vale a dire con quale motivazione, con quale entusiasmo, con quale amore per gli altri e per l'AVO.

***Cosa posso fare io per esservi vicino?***

***Cosa potete fare voi per tener viva la vostra motivazione?***

La motivazione è la spinta, la leva che ci fa muovere, che orienta il nostro essere volontari, senza una reale e consapevole motivazione avviene una blackout, tutto si spegne ed è privo di luce. Per quanto mi riguarda cerco di fare del mio meglio per prestarvi tutta l'attenzione che meritate e per esservi vicini, d'altro canto sono aperta a tutti i suggerimenti che vorrete darmi.

Da parte vostra vi chiedo di aver cura di voi e del vostro essere volontari AVO, nella consapevolezza e nella responsabilità di preservare la vostra scelta e di averne cura.

*“Gli ostacoli non mi fermano.  
Ogni ostacolo si sottomette alla rigida determinazione.  
Chi guarda fisso verso le stelle non cambia idea.”*  
Leonardo da Vinci



## LETTERA DI SENECA A LUCILIO: SOLO IL TEMPO È NOSTRO

Ivan Petruzzi



C'è una **lettera di Seneca** – il grande filosofo romano – scritta al poeta romano Lucilio, nella quale si parla del tempo e del suo valore. Una lettera profonda che voglio condividere con te lettore, visto che offre diversi spunti di riflessione. Un brano tratto dal primo libro delle lettere di Seneca a Lucilio.

Al termine della sua vita, infatti, in vecchiaia Seneca scrisse quelle che noi conosciamo come *Epistulae morales ad Lucilium* ovvero Lettere morali a Lucilio.

Sono 124 lettere suddivise in 20 libri, e non tutte sono arrivate fino a noi. Lettere piene di consigli e di precetti, di riflessioni e ammonimenti, attualissime, da leggere e divulgare nella nostra società moderna sempre più cieca e dedita al progresso. E proprio in una di queste lettere Seneca affronta magistralmente **l'importanza del tempo**.

### Lettera di Seneca a Lucilio

*“Comportati così, Lucilio mio, rivendica il tuo diritto su te stesso e il tempo che fino ad oggi ti veniva portato via o carpito o andava perduto, raccoglilo e fanne tesoro. Convinciti che è proprio così, come ti scrivo: certi momenti ci vengono portati via, altri sottratti e altri ancora si perdono nel vento. Ma **la cosa più vergognosa è perder tempo per negligenza**. Pensaci bene: della nostra esistenza buona parte si dilegua nel fare il male, la maggior parte nel non far niente e tutta quanta nell'agire diversamente dal dovuto.*

*Puoi indicarmi qualcuno che dia un giusto valore al suo tempo, e alla sua giornata, che capisca di **morire ogni giorno**? Ecco il nostro errore. Vediamo la morte davanti a noi e invece gran parte di essa è già alle nostre spalle: appartiene alla morte la vita passata. Dunque, Lucilio caro, fai quel che mi scrivi: metti a frutto ogni minuto; sarai meno schiavo del futuro, se ti impadronirai del presente. Tra un rinvio e l'altro la vita se ne va.*

*Niente ci appartiene, Lucilio, **solo il tempo è nostro**. La natura ci ha reso padroni di questo solo bene, fuggevole e labile: chiunque voglia può privarcene. Gli uomini sono tanto sciocchi che se ottengono beni insignificanti, di nessun valore e in ogni caso compensabili, accettano che vengano loro messi in conto e, invece, nessuno pensa di dover niente per il tempo che ha ricevuto, quando è proprio l'unica cosa che neppure una persona riconoscente può restituire”*

Sembra incredibile come un testo che risale in realtà alla **metà del I secolo d.C.** possa essere, ancora oggi, di estrema attualità e importanza. Non a caso reputo Seneca il più grande pensatore dell'antichità romana! Sono passati duemila anni e le cose che ha scritto valevano per loro così come valgono per noi oggi. Come per dire che **“niente è**

**cambiato**”, ma forse tutto potrebbe cambiare se imparassimo ad ascoltare meglio le sagge parole lasciateci da chi ci ha preceduto, fosse anche duemila anni fa.

**Seneca** in questa lettera invita il suo amico Lucilio (e noi lettori!) ad abbandonare le preoccupazioni e far proprio il tempo, a non perdere di vista ciò che è importante. In primo luogo, Seneca invita a individuare proprio ciò che conta nella nostra esistenza quotidiana! E ciò che conta non sono gli oggetti: possedere un bene non serve a niente se non si è pronti a perderlo, reclama Seneca, ma dobbiamo **fare nostro** il tempo e tutti i minuti che lo compongono.

È una **verità** che non si può contraddire quella di Seneca, perché nemmeno l'uomo più ricco del mondo può fermare le lancette di un orologio. Eppure, ad ognuno di noi, ogni giorno, viene “regalato” lo stesso ammontare di tempo: 1440 minuti. Non uno in più, non uno in meno. Come spendiamo questo tempo è una nostra scelta e prendere consapevolezza che “moriamo ogni giorno” significa riappropriarsi del proprio tempo. Ovvero, la più alta forma di **libertà** a cui ognuno di noi può e deve aspirare.



*Domani sarà uguale a oggi,  
a meno che tu non decida che sarà  
diverso.*

*Se vuoi più tempo libero,  
devi andartelo a prendere.  
Le cose non piovono dall'alto,  
le cose vanno prese,  
afferrate,  
strette al cuore e coltivate.  
Non ci sono alternative.  
Vai a riprenderti il tempo c  
he ti hanno rubato  
e poi difendilo coi denti.”*

dal libro **Schiavi del Tempo**

# FORMAZIONE

PRIMA DI TUTTO

## “LA CONDIVISIONE NEL VOLONTARIATO: TRA QUOTIDIANITÀ E CAMBIAMENTO”

a cura di Renato Frisanco

La condivisione è oggi considerata fattore strategico, valoriale e al tempo stesso funzionale, di un'associazione di volontariato. La condivisione è, anzitutto, un valore costitutivo del volontariato, insieme alla gratuità e alla solidarietà. Dopo la parola identitaria per eccellenza del volontario, ovvero «**altruismo**», seguono quasi alla pari: «**crescita umana**» e «**condivisione**». La parola «**condivisione**», fa riferimento all'inevitabile dimensione della relazione con l'altro, sia nella dinamica intra/inter associativa che nel rapporto di reciprocità con chi riceve aiuto.

Le stesse **coordinate etico-valoriali dell'azione solidale dei volontari**, soprattutto se impegnati nel servizio alla persona, fanno emergere un percorso fortemente connesso con la condivisione.

Il punto di partenza di tale percorso si specifica per il volontario nell'**etica della ricerca**, come attenzione alla realtà umana e sociale che lo circonda, come curiosità per chi gli sta accanto, come contatto autentico con i destinatari del proprio intervento.

Una seconda tappa è proprio l'**etica della condivisione** che presuppone anche un insieme di valori che la favoriscono e la supportano: la ricerca dell'altro (degli altri) risulta sterile per il volontario se non si trasforma in partecipazione emotiva e intellettuale, vicinanza, rispetto, accettazione.

Si configura così la **virtù dell'amicizia o della fraternità**, o comunque di una qualità della relazione che diviene, così, “relazione di qualità”, quale condizione necessaria per l'azione efficace del volontario.

Questo processo virtuoso può, però, compiersi pienamente soltanto se il volontario guarda in prospettiva, se si misura con l'**etica della speranza** e con uno dei suoi corollari operativi che è la **progettualità sociale e politica** che richiede al volontariato di affrontare la **sfida della creatività sociale**, per offrire risposte più adeguate ai nuovi



bisogni, ma anche per cercare di ridurre le cause dei bisogni stessi e incidere sulle politiche sociali che li affrontano.

Dalla letteratura esistente emerge che i gruppi di volontariato, e le realtà di Terzo settore più in generale, funzionano bene se rispettano due dimensioni: la dimensione **orientata allo scopo** e la dimensione **orientata alla relazione** (interna/esterna). Quest'ultima fa riferimento anche al “come” si produce (o si opera):

elemento che è altrettanto importante rispetto al “cosa” e al “perché” si produce/si opera. Il *proprium* di queste organizzazioni è infatti duplice: creare **valore strumentale** misurato in termini di efficacia nella produzione di beni e servizi socialmente utili e nel contempo creare **valore espressivo** (o simbolico), in quanto consentono a coloro che in esse operano di esprimere in modo pieno la propria identità attraverso quello che fanno e attraverso i rapporti interni tra volontari e con i destinatari degli interventi.

Entrambe queste dimensioni sono integrate e coesistono proficuamente se i membri del gruppo sono in “**interdipendenza**”: *«Essere in interdipendenza con qualcuno significa che per realizzare qualcosa o raggiungere uno scopo non è possibile agire da soli. Gli altri ci sono indispensabili e necessari. Il concetto di interdipendenza indica un “legame”, una “relazione con”, una “dipendenza da” altre persone per il conseguimento di un risultato od obiettivo».*

L’ “**interdipendenza positiva**” è quella di un gruppo collaborativo in cui *«ogni membro è consapevole dell’esistenza di un legame reciproco e mette in atto comportamenti coerenti con questo, ovvero coordina gli sforzi e le risorse con quelle degli altri per raggiungere le mete attese».*

Tale interdipendenza positiva richiede la compresenza di **molteplici fattori**, rintracciabili e misurabili su base empirica, quali, tra gli altri: forte spinta motivazionale, adesione allo scopo comune, fiducia, attenzione all’altro, responsabilità personale, collaborazione operativa, sostegno reciproco, accettazione delle differenze e loro valorizzazione, *leadership* partecipata o distribuita, revisione costante del modo di lavorare insieme e valutazione dei risultati prodotti, competenze di comunicazione, di negoziazione, di soluzione di problemi, accettazione e corretta gestione del conflitto, capacità decisionali.

La maggior parte di questi fattori caratterizzano le pratiche di **condivisione intrassociativa** che si può quindi considerare come un elemento centrale per la creazione e il mantenimento di un’interdipendenza positiva tra i componenti di un’associazione di volontariato.

Una condivisione così intesa, come valore e insieme prassi di un gruppo, favorisce, quindi: sia il raggiungimento degli obiettivi associativi sia la promozione di un ambiente relazionale positivo tra i membri durante l’esecuzione del compito, così che il gruppo dei volontari, oltre ad essere uno strumento per il raggiungimento degli scopi comuni, diventa anche una vera risorsa per la crescita e la promozione di ciascuno. In tal modo la crescita personale non è disgiunta da quella dell’intero gruppo e ne beneficia anche il destinatario degli interventi.

La condivisione rappresenta un elemento particolarmente rilevante per la vita interna delle associazioni. Si può ipotizzare, ad esempio, che i fenomeni quali **abbandono, migrazione** da un’associazione ad un’altra e **pluri-appartenenza** dei volontari derivino da una scarsa soddisfazione rispetto alle modalità di funzionamento di un’organizzazione, in cui le pratiche di condivisione non hanno un peso rilevante.

Dalle ricerche emerge, infatti, che uno dei **problemi** che i volontari sperimentano di più nella loro organizzazione è *«la scarsa disponibilità di tempo per condividere le scelte operative nell’organizzazione»*, alle prese spesso con emergenze e con la *routine* operativa. Un altro problema è quello di *«non poter discutere con gli altri volontari di quello che si fa e dei problemi che si incontrano»* che palesa un bisogno di maggiore condivisione come condizione per svolgere meglio la propria attività.

Considerando, invece, i loro **bisogni** i volontari fanno riferimento ad *«una vita associativa più intensa»* e richiamano la necessità di avere *«maggiori occasioni di scambio con gli altri membri*

dell'Associazione» o «di altre Associazioni». Emerge, inoltre, l'esigenza di avere una «preparazione più approfondita», a cui corrisponde il bisogno di poter contare su un costante stimolo formativo e su «un adeguato sostegno in caso di difficoltà». La relazionalità, comunque significativa, che si sviluppa normalmente tra i membri dell'organizzazione non è dunque sufficiente quando manca un'adeguata condivisione di problemi, idee, progettualità, momenti formativi. Lo confermano i presidenti delle associazioni, grandi o piccole che siano, dato che molti di loro indicano come un bisogno acuto per la propria organizzazione quello di poter contare su «una vita associativa più intensa e partecipata degli aderenti».

Il processo di coinvolgimento e di condivisione tra i volontari è funzionale, quindi, non solo ad una reale democrazia interna, ma anche ad un'ottimizzazione delle risorse umane, favorendo una migliore identificazione di tutti con i valori e gli obiettivi dell'organizzazione, un incremento del tasso di creatività progettuale, nonché una vita associativa più coesa, in generale.

D'altra parte, le persone che oggi si accostano alle organizzazioni per fare volontariato avanzano richieste, esplicite o implicite, di benefici di tipo simbolico e di una valorizzazione personale, a partire dalla possibilità di fare un'esperienza gratificante sul piano del vissuto e dei valori, della socializzazione, della partecipazione e dell'investimento su nuove competenze.

Con riferimento, poi, alle **caratteristiche maggiormente apprezzate nei candidati volontari** è stata, innanzitutto, indicata la «disponibilità a collaborare con gli altri», condizione prima per una possibile condivisione delle responsabilità e dei carichi di "lavoro", ben più importante rispetto a «specifiche esperienze professionali attuali o pregresse». In seconda battuta, è collegialmente riconosciuta l'importanza di una coerente armonia dei nuovi volontari con i "valori" dell'organizzazione.

Premessa per una buona propensione alla condivisione, così centrale per la vita interna delle associazioni, è proprio l'interiorizzazione di «missione e obiettivi operativi delle Associazioni» per cui non è un caso che risulti l'**obiettivo formativo** maggiormente soddisfatto dalle esperienze realizzate dalle Associazioni negli ultimi anni. Tale contenuto formativo prevale nettamente su quello dell'acquisizione di competenze strumentali, a rimarcare l'importanza di un'affinità sul piano dei valori e di una convergenza di propositi da parte dei volontari al fine di operare efficacemente.

D'altra parte, la maggioranza dei volontari interpellati in una recente ricerca dichiara di aver scelto di fare volontariato **in un'organizzazione piuttosto che singolarmente** per «condividere i valori testimoniati dall'organizzazione». Così la **scelta di fare volontariato in una organizzazione piuttosto che in un'altra** dipende soprattutto dal fatto che ne «condividono missione e obiettivi operativi».

Lo stesso fenomeno della pluri-appartenenza nel volontariato può derivare, oltre che da «un'eccedenza di senso e di agire» della singola persona, anche da un deficit di valorizzazione degli aspetti di condivisione, connessi a vari momenti e modalità organizzative della vita associativa, così che gli interessi e motivazioni del volontario non sempre trovano adeguata corrispondenza in una sola organizzazione.

La condivisione si può quindi interpretare come un **processo circolare** in quanto, a partire da alcune condizioni e da specifici valori che mettono al centro la persona, si generano manifestazioni prosociali ad elevata relazionalità sia interna che esterna al gruppo. Infatti, nel momento in cui vengono agiti, i valori diventano comportamenti aggregativi,

partecipativi e cooperativi e producono in modo creativo nuova socialità, progetti, azioni, servizi, anche a valenza profetica o innovativa.

In altri termini, la condivisione produce **effetti generativi multipli**, espandendosi a “cerchi concentrici”: coinvolge i volontari, le loro organizzazioni, il loro rapporto con i destinatari degli interventi e con la comunità.

La condivisione **soddisfa poi esigenze di funzionalità e di efficienza del gruppo** consentendo il miglioramento continuo dell’operatività dello stesso, attraverso la partecipazione dei volontari, la formazione continua e la valutazione. La **formazione** è considerata un ambito e insieme una leva elettiva di condivisione, sia che si basi su una “*condivisione di comportamenti*”, sia che si basi su una riflessione costante relativa all’operatività associativa, mentre anche l’**autovalutazione è da considerare** come momento condiviso di esame di quanto realizzato e dei risultati conseguiti.

In generale, poi, la condivisione vissuta tra i volontari all’interno dell’associazione diviene una “palestra” per una condivisione più ampia, a partire dai beneficiari diretti degli interventi di volontariato, quando vi è **reciprocità autentica**: riconoscendo, rispettando e difendendo la loro dignità di persone, ma anche valorizzandone le capacità e promuovendone le risorse. In tal modo, condivisione è partecipazione alla vita degli altri, richiedendo ai volontari capacità di accoglienza e di ascolto attivo, al fine di comprenderne le situazioni senza giudicare, ma è anche strumento di crescita, promozione, autonomia e quindi cambiamento.

La condivisione incide anche sulla vita della comunità perché è **fattore di partecipazione e di mobilitazione** convergente di persone, enti e risorse nella misura in cui promuove sensibilizzazione dei cittadini, integrazione delle associazioni in reti operative e coordinamenti, *partnership* e *governance* con gli enti pubblici. Anche a questo livello la cultura e la pratica della condivisione possono avere un impatto sociale importante, favorendo esperienze di solidarietà diffusa e di cittadinanza attiva.

La condivisione, rivela quindi un **impatto trasformativo** su tutti: volontari, organizzazioni solidaristiche e comunità territoriali.

Queste riflessioni sulla natura ed il ruolo della condivisione indicano chiaramente come il volontariato sia, in sé, esperienza di condivisione, in quanto: **esperienza autentica di relazione**, capace di entrare in risonanza con l’essenza della persona, il suo statuto di unicità, verità e valore.

In particolare, l’associazione di volontariato è luogo elettivo di condivisione, considerato che al suo interno delle persone si mettono insieme per realizzare uno scopo solidaristico, in cui tutti si riconoscono e lo fanno con gratuità, ovvero nella libertà dell’incontro con l’altro in quanto tale.

Ciò fonda la relazione che si realizza pienamente quando «*la comunicazione interpersonale giunge a farsi libera condivisione di quel che si è, si sente, si sa e si ha*».



## **CONVERSAZIONE CON MASSIMO RECALCATI**

di Marco Grieco - L'Osservatore Romano - 30 aprile 2020

Con oltre 26 mila vittime italiane risultate positive al covid-19, tutti noi, più o meno indirettamente, ci siamo confrontati con la morte.

Le immagini delle salme nei cimiteri deserti, le testimonianze del congedo di tanti anziani schermati da un display digitale, ci rivelano una verità semplice: che la morte è unita alla vita, e non esiste vaccino o pseudo-verità che possano separarla. Viene in mente la pagina del diario di Etty Hillesum in cui la scrittrice olandese, commentando la ferocia della Shoah, scriveva: «Sembra quasi un paradosso: se si esclude la morte non si ha mai una vita completa; e se la si accetta nella propria vita, si amplia e si arricchisce quest'ultima» (Etty Hillesum, Diario, 3 luglio 1942). Alla luce degli eventi traumatici che stiamo vivendo, lo psicoanalista e accademico Massimo Recalcati riflette su una nuova presa di consapevolezza. Se è vero che il coronavirus ha trovato un uomo impreparato ad affrontare le sfide, questa potrebbe rivelarsi come l'occasione feconda per ripensare al punto nodale della vocazione umana: la fratellanza, l'unico strumento di difesa della vita contro la morte.

### **Professore, qual è la lezione principale che ci sta dando il virus?**

È una lezione traumatica e dolorosissima. Ma sarebbe ancora più drammatico e doloroso se non riuscissimo a tenere conto di questa lezione, ricominciando a vivere come prima, come se nulla fosse accaduto. Questa lezione riguarda per me due grandi temi. Il primo è quello della libertà. Il covid-19 insegna che quella concezione della libertà che abbiamo coltivato in Occidente negli ultimi decenni, la libertà come proprietà individuale, come arbitrio della volontà, è una concezione vuota e monca. Nessuno può salvarsi da solo, perché la forma eticamente più alta della libertà è la solidarietà. Nel testo biblico c'è un passaggio intenso in Qoèlet dove si dice che se uno cade c'è bisogno di un altro per rialzarsi, se uno cade ed è solo, non può rialzarsi. È la prima lezione tremenda del virus. La seconda riguarda la violenza ecocida dell'uomo. Papa Francesco ci aveva ammoniti nella sua Laudato si': noi non siamo padroni della natura. L'umanesimo non può essere confuso con la furia antropocentrica del dominio dell'uomo sulla natura. Quello che sta accadendo ha come presupposto il superamento di un limite. Abbiamo violentato il nostro pianeta. La violenza dell'epidemia è una violenza di ritorno della nostra stessa violenza.

### **In passato abbiamo sperimentato forme di iperconnessione a vari livelli. In che modo ci viene offerta l'occasione di ripensare alle nostre relazioni?**

Nessuno, appunto, può rialzarsi da solo. La presenza dell'altro non si aggiunge alla mia vita in un secondo tempo, come un'appendice, una aggiunta esteriore appunto. Essere umani significa essere vincolati all'altro sin dal tempo della nostra nascita. Lo diceva bene Telemaco, il figlio di Ulisse, nelle prime pagine dell'Odissea: nessuno può vedere da sé la propria nascita. Il principio fondamentale della libertà è la fratellanza. Ma non una fratellanza di sangue, col più vicino, col familiare, ma la fratellanza con lo sconosciuto. È quello che il virus ha mostrato: lo sconosciuto che incontro camminando per strada è essenziale per la mia stessa vita; i suoi atti sono essenziali ai miei; la mia vita è essenziale per la sua. La difesa della vita dalla morte non può essere l'azione di uno solo, ma può essere solo collettiva, comune, fraterna.

## **La quarantena ci ha obbligati a riprendere contatto con noi stessi. Come cambierà il rapporto con il nostro io?**

Non sempre questo è vero. Non basta essere isolati per essere in contatto con se stessi. In ogni caso la quarantena ci ha obbligati a una prova. Cosa è davvero essenziale per la nostra vita e cosa è inessenziale? Mi auguro che possa cambiare qualcosa nel nostro modo di concepire l'io. Dovremmo abbandonare l'io-dolatria del nostro tempo. L'io-crazia, come direbbe Lacan, non genera mai nulla di buono. È una follia narcisistica. Spero che qualcuno in questa quarantena abbia davvero potuto vedere cosa ci può essere al di là del proprio io. In fondo la privazione stessa della libertà può essere vista come l'affermazione più alta della libertà, come donazione. Il richiamo ai diritti dell'io, alla sua privacy, eccetera, in un tempo emergenziale come questo insiste nel ribadire una concezione solo proprietaria, neoliberale, neolibertina, della libertà. Non si riesce a vedere nella privazione, non tanto un'espiazione sacrificale, ma una donazione senza la quale il male dilagherebbe, i nostri medici e tutto il personale sanitario sarebbero travolti dalla malattia, le nostre comunità sconvolte.

## **In che modo la pandemia ribalta la nostra semantica del confine?**

Gli uomini hanno sempre tracciato confini. Hanno bisogno del sentimento di appartenenza. Negli ultimi tempi però il confine si era trasformato in muraglia, steccato, bastione, porto chiuso. La minaccia era incarnata dal migrante, dallo straniero. E la tentazione del muro rispondeva a questa minaccia assicurando protezione. Ora il virus ha sbaragliato questo modo di concepire il nostro rapporto con lo straniero. Il virus è uno straniero che è in mezzo a noi, si infila nell'amico, nel familiare, nel nostro stesso corpo. La semantica del confine deve essere allora ridisegnata. La tentazione del muro non è più sufficiente. Deve essere superata. Noi siamo obbligati a convivere con lo straniero. Altra tremendissima lezione.

## **Quali responsabilità dovremmo assumerci nella costruzione del mondo post-pandemia?**

Non possiamo continuare a vivere come abbiamo vissuto. In rapporto alla natura innanzitutto. Ma anche nelle nostre comunità. Dovevamo fermarci per disintossicarci. Certo, sarebbe stato meglio non così, non per questo virus, non a causa di tutto questo male, di tutto questo dolore. Il post pandemia non sarà però il post-trauma. Ci sarà un traumatismo anche della ripartenza perché non ritroveremo più il mondo come l'abbiamo conosciuto. Dovremmo ricostruire un mondo. Siamo un po' nella posizione in cui si trovò Noè dopo la devastazione del diluvio. Il mio augurio è che prevalga lo spirito del piantare la vigna piuttosto che quello della lotta senza tregua tra gli uomini.

## **Quale futuro lei immagina, dunque?**

Appunto: le conseguenze socialmente drammatiche di questa pandemia esporranno i soggetti più fragili e vulnerabili a una condizione disperata di bisogno. Penso che le istituzioni debbano non lasciare nessuno nell'abbandono. Potremmo diventare anche peggio di quello che eravamo: rabbia, disperazione, violenza, fobia sociale. Ma è possibile che la potenza negativa di questo trauma stimoli invece una risposta positiva altrettanto potente. Bisogna liberare le nostre energie migliori per immaginare il mondo in modo nuovo. La de-burocratizzazione non è più solo una esigenza tecnica ma dovrebbe diventare una postura mentale inedita. Mettere in moto la forza generativa del desiderio, piantare una moltitudine di vigne.

## L'ASSERTIVITÀ

**La libertà di essere se stessi mantenendo rapporti costruttivi.**



Ci sono due estremi nel modo di interagire con gli altri. Un estremo è quello dell'eccessiva passività. Per queste persone va tutto bene, non si mettono mai in discussione, sono tranquille ed evitano il confronto e il conflitto a tutti i costi. L'altro è quello dell'eccessiva aggressività.

Queste persone intimoriscono gli altri,

mettono in soggezione, quando qualcosa non va sono le prime a dire qualcosa, anche in modo scorbutico o addirittura violento. Queste persone non esitano a urlare, gettare oggetti in aria e fare qualsiasi cosa per raggiungere i propri obiettivi.

Chiaramente, nessuno di questi estremi rappresenta l'ideale per avere buoni rapporti con gli altri e allo stesso tempo ottenere i risultati positivi in associazione. Esiste un modo di comportarsi che porta a raggiungere contemporaneamente questi due obiettivi; l'"assertività."

### **Che cos' è l'assertività?**

L'assertività è la capacità di esprimere i propri sentimenti; scegliere come comportarsi in un dato contesto; difendere i propri diritti quando necessario; aumentare la propria autostima; sviluppare una sana dose di sicurezza in se; esprimere serenamente un'opinione di disaccordo quando si ritiene opportuno; portare avanti i propri piani che richiedono una modifica dei propri comportamenti; chiedere agli altri di modificare i loro comportamenti quando vengono percepiti come fuori luogo o offensivi. Tutto questo, quando fatto in modo propositivo, costruttivo e positivo si chiama "assertività".

L'assertività è un **approccio che ci mette in condizione di gestire in modo positivo e costruttivo i rapporti interpersonali**. È una tecnica che può essere appresa e, con la pratica, diviene una capacità che può essere migliorata.

Con un approccio "assertivo" si è in grado di fare, in modo spontaneo e naturale:

- **Esprimere i tuoi sentimenti con naturalezza.**
- **Parlare di te**, senza monopolizzare su di te la conversazione ma anche senza falsa modestia.
- **Salutare le persone.** Avendo un comportamento genuinamente estroverso.
- **Accettare i complimenti.** Puoi accettare un complimento con grazia anziché dire qualcosa per far apparire meno importante l'oggetto del complimento. In questo modo trasmetti la sensazione di premiare anziché penalizzare o "punire" chi ti fa complimenti.
- **Comunicare con le espressioni del viso.** Le espressioni del tuo viso, l'intonazione della tua voce comunicano gli stessi sentimenti delle tue parole. Quando parli con le persone, mantieni lo sguardo in modo naturale.
- **Esprimere un moderato disaccordo.** Quando qualcuno dice qualcosa di cui non sei d'accordo, non fai finta di essere d'accordo per il solo motivo di mantenere la pace.

- **Fare chiarezza.** Se il tuo capo oppure un collega ti da indicazioni, istruzioni o giustificazioni in modo affrettato o confuso, puoi chiedere spiegazioni aggiuntive anziché non dire niente e sentirti confuso per non aver compreso appieno.
- **Chiedere "perché".** Quando qualcuno ti chiede di fare qualcosa che a te non sembra ragionevole oppure gradevole, puoi chiedere, "*Perché vorresti che io faccia così?*".
- **Esprimere un forte disaccordo.** Quando non sei d'accordo con qualcosa e ti senti piuttosto forte sul tuo punto di vista, puoi esprimere questo con affermazioni del tipo; "*To la vedo in un altro modo. Secondo me...*" oppure "*Secondo me, il tuo modo di vedere la cosa non prende in considerazione alcuni fattori, come ad esempio...*".
- **Difendere i propri diritti.** Non lasci che gli altri si approfittino di te. Sei capace di dire "no" con fermezza senza sentirti in colpa, chiedendo si trattarti con rispetto.
- **Essere persistente.** Se hai una lamentela (o un reclamo) legittimo, puoi continuare a ribadirlo e non arrenderti di fronte ad un paio di "no".
- **Evitare la giustificazione di ogni opinione.** Durante una discussione, se qualcuno cerca di metterti in difficoltà continuando a chiederti "*perché, perché, perché*", tu puoi porre fine a queste domande rifiutando di partecipare in questo tipo di dialogo, oppure rigirare la domanda al tuo interlocutore affermando semplicemente "*To la penso così. Non devo giustificare tutto quello che dico. Se dare giustificazioni è così importante per te, sentiamo il motivo perché tu non sei d'accordo con quello che dico.*"

## Per riflettere



- *Fai un veloce "check-up" dei tuoi comportamenti quotidiani rispetto ai contesti sopra indicati. Con quanti di questi ti identifichi di più, in quale aree vorresti migliorare?*
- *Hai la sensazione di reagire a volte in modo troppo aggressivo oppure troppo passivo nei rapporti con gli altri e nella vita privata?*
- *Diresti che le persone a volte si approfittano della tua gentilezza oppure della tua disponibilità? Hai un comportamento eccessivamente passivo? O magari noti che il tuo comportamento tende ad essere eccessivamente aggressivo?*
- *Diresti che a volte soffri di sensi di colpa per aver reagito in modo eccessivamente aggressivo ad un amico ad un collega, in famiglia?*
- *Cosa potresti fare concretamente per trovare un modo più assertivo di rapportarti con gli altri?*

## SPUNTI DI RIFLESSIONE

**E' meraviglioso trovarsi in compagnia di una persona che sa ascoltare: senza conoscerne la ragione precisa, vogliamo rimanere con lei il più a lungo possibile.**



### QUANTO E' IMPORTANTE ASCOLTARE?

Spendiamo l'80% del nostro tempo per comunicare. Di questa percentuale circa la metà la usiamo per ascoltare gli altri. Molti di noi si ricordano circa il 50% di ciò che ascoltano e dopo 2 giorni la percentuale si dimezza. Il risultato è che fissiamo solo ¼ di ciò che ascoltiamo.

**PERCHE' NON ASCOLTIAMO?** L'ascolto è importante ma vi sono delle difficoltà oggettive. La nostra capacità di ascoltare va da 400 a 600 parole al minuto mentre in media la velocità con cui parliamo è di 125 parole al minuto. Ciò vuol dire che abbiamo molto tempo a disposizione per pensare ad altro mentre l'altra persona parla. L'ascolto richiede delle capacità che possono essere apprese. Molte volte non ascoltiamo perché pensiamo che l'altra persona si aspetti da noi un parere su ciò che va dicendo. Invece molte volte le persone ci parlano per condividere semplicemente i loro pensieri e i loro stati d'animo. Vogliono farci sapere come si sentono e cosa sta loro succedendo. Essere in grado di usare l'EMPATIA cioè la capacità di mettersi nei panni dell'altra persona è una delle abilità dell'ascolto attivo. Possiamo far sapere all'altra persona che la stiamo ascoltando assicurandoci di aver capito ciò che ci sta comunicando (se ho capito bene... mi stai dicendo che...pensi che... ti senti...). Spesso è questo ascolto empatico che la maggioranza delle persone cerca quando comunica. Non cerca consigli o soluzioni.

### STILI DI ASCOLTO

Capire quale è lo stile di ascolto è importante; Vi sono 4 principali motivi per ascoltare:

- per puro piacere
- per ottenere informazioni e idee
- per valutare informazioni
- per mostrare empatia

### TIPOLOGIE: che orecchie hai?

#### Le orecchie del giudizio

Chi ascolta con questo stile non ascolta in effetti ma è concentrato a pensare alla risposta, Spesso questo tipo di persone ha una serie di idee precise e schemi mentali su un dato argomento che vuole esprimere al di là di ciò che viene detto dall'altro. Spesso questo tipo di persone hanno dei pre-giudizi su alcuni argomenti, sul tipo di persone (età razza, status sociale...). Spesso questi pre-giudizi diventano barriere all'ascolto perché non permettono di accogliere un punto di vista diverso.

## LE ORECCHIE DISTRATTE

Spesso ad ognuno di noi capita una volta o l'altra di essere distratti dai nostri pensieri e preoccupazioni. Siamo talmente concentrati su noi stessi che non ascoltiamo realmente l'altro, non gli diamo spazio. Ascoltare richiede una preparazione all'ascolto, la capacità di dare all'altro un po' di spazio. Se ciò non è possibile sarebbe meglio dirlo a chi ascolta e trovare un altro momento più adatto. Questo eviterebbe tante recriminazioni (ma mi stai ascoltando? Tu non mi ascolti mai....). Le distrazioni esterne possono essere eliminate cercando un luogo adatto, tranquillo. Per le distrazioni interne è l'ascoltatore che decide se è il momento per metterle da parte ed ascoltare l'altro o rinviare ad un momento più adatto.

## LE ORECCHIE IMPAZIENTI

Questi tipi di persone sono quelle che interrompono, non lasciano finire di parlare, devono dire...altrimenti si dimenticano...o perché è troppo difficile aspettare il loro turno.

Di questi tipi ne vediamo tutti i giorni nei dibattiti alla TV.

Esistono poi le persone precise che ci mettono troppo tempo a spiegare un concetto o raccontare un evento

Spesso è frustrante ascoltare persone lente nel parlare o nell'esprimere le loro idee.

Pensiamo dopo pochi minuti di aver già capito ciò che intendono.

Se ci abituiamo ad essere pazienti scopriremo che la comunicazione migliora e che gli altri apprezzeranno e a loro volta ci ascolteranno con interesse.

## LE ORECCHIE PASSIVE

Questo tipo di persone non si rendono conto che **ascoltare è un processo attivo**.

Quando parliamo a queste persone non siamo mai sicuri di essere ascoltati, se ciò che diciamo viene recepito. Perché? Semplice! Perché non riceviamo nessun feedback o se lo riceviamo è molto scarso. Avete mai provato a parlare al telefono con qualcuno che non dà segni di vita dall'altra parte? Avete come la sensazione di parlare a una segreteria telefonica o che la linea sia improvvisamente caduta. Chiedete: ci sei? Mi ascolti? perché sentite solo silenzio. E' importante dare un feedback per far capire all'altra persona che la stiamo ascoltando.

Un semplice sorriso, uno sguardo o al telefono un " capisco mmh...sì...davvero? può essere usato per dare il feedback.

*"Quando un orecchio si affina  
diventa un occhio".*

*Gialal al-Din Rumi*



## SENSAZIONI AL TEMPO DEL CORONAVIRUS

Luisa Veronesi

Sono passati quasi due mesi, ci eravamo lasciati con il suono continuo e sconcertante delle sirene.

Ora se ne sentono meno, ma il loro suono rimane la colonna sonora giornaliera.

La verità è che ci si fa l'abitudine.

Come i miei primi tempi del trasferimento da Milano a Segrate. Sono passata dal suono dei tram, che transitavano sotto casa, il mitico 19 a Porta Ticinese, (*di cui provo ancora nostalgia*) al fragore del passaggio degli aerei, che teneva sveglia me e la mia famiglia. Allora non esistevano tutte le normative attuali, passavano in fase di decollo, così bassi, che tremavano i vetri.

E' brutto da dire, ma con tanto sforzo mentale, in questo periodo, come allora, questi suoni mi entrano ed escono, senza fare soste nella parte emozionale. Sarà autodifesa, insensibilità, incoscienza, o forse sarà la voglia di guardare avanti e rimuovere questi eventi tragici.

Questa forzatura casalinga, qualcosa di positivo mi ha generato. Sicuramente dei rapporti molto più stretti, anche se.....fisicamente lontani, con amici e parenti. Le telefonate non sono brevi e frettolose. Si parla volentieri del passato, dei ricordi vissuti insieme, con un po' di nostalgia. Della voglia di vedersi, di ritrovarsi per una pizza.

Si dà molta più importanza al valore delle parole che si dicono. Si ha il tempo di rifletterci sopra. Di capire le sfumature. Le emozioni hanno il sopravvento. Ci si sofferma su argomenti, mai affrontati prima d'ora. Mai sviscerati con altri, ma tenuti nei nostri cuori. Si sente la necessità di esternare i nostri sentimenti, di condividere le paure, le angosce.

Ho scoperto che è stato comune, riscoprire vecchie foto, abbandonate in cassetti e in armadi polverosi. E da lì, lo spunto di scambiarsele. Di ridersi addosso per come eravamo vestiti, strane pettinature, scarpe assurde.

Riprovare quelle antiche sensazioni, ritornare per un attimo giovani, indietro nel tempo. Commuoversi per le persone che non sono più tra noi, ma che anche a distanza di anni ci procurano piacere, nel vederli in quelle foto sbiadite.

Collegarsi con i nipotini, con video chiamate. Leggere dei libri insieme, sentirli comunque vicini, anzi di più!

Collegarsi, per la prima volta, in video conferenza con i colleghi AVO. Un'emozione che ci ha permesso di essere vicini pur restando lontani; di sentirsi dopo anni di conoscenza reciproca ma a volte superficiale, di far parte di un gruppo.

E' stato bello ritrovarsi, ognuno nella propria casa, con i propri libri sugli scaffali, i quadri, i soprammobili, chi in cucina, chi in salotto. Parlare anche di banalità, ma entrare in una diversa relazione, ognuno dal suo focolare. Sicuramente una forma di vicinanza a me molto gradita. Poi la *gasatura* di usare piattaforme informatiche di cui avevo solo una vaga idea.

Purtroppo, siamo tutti coscienti che non ci incontreremo così presto, sia in servizio che per berci un caffè, stiamo vivendo e soffrendo questa lontananza, ma siamo anche speranzosi che si possa continuare a mantenerci in contatto, preparandoci forse a un volontariato totalmente diverso.

Alla prossima e buona e tanta salute.

Luisa

## LA RICETTA DI LUISA



### DOLCE CON AVANZI DI COLOMBA PASQUALE e CIOCCOLATO DELL'UOVO

Tagliare a quadrati, non tanto piccoli, la colomba.

In una ciotola preparare un ripieno a base di ricotta e zucchero a velo, mescolate bene, deve essere soffice.

In una terrina imburrata o ricoperta di carta forno, adagiare una metà della colomba. Pigiare con la mano in modo che aderisca bene alle pareti.

A me non piace il caffè, per cui con un pennello bagna la colomba con liquore di nocino. Verso sopra il ripieno di ricotta e spalmo bene, lasciando uno spazio verso l'esterno (giusto per non far fuoriuscire il ripieno).

Grattugio la cioccolata sopra la ricotta, anche pezzi piccoli rotti con le mani vanno bene. Copro con la seconda parte di colomba, sempre irrorata di nocino.

Poi pigio bene con le mani in modo che si presenti compatta.

Forno per 15/20 minuti a 180°C.- Ogni forno va da sé, per cui controllate ogni tanto. E' tutto già cotto, il forno serve solo per ***croccantare***.

Non ho indicato le quantità degli ingredienti. Dipende da quanti avanzi avete, da quanto zucchero vi potete permettere !!!

***Buon dolce, è squisito !!!***



**Puoi inviare il tuo contributo per la newsletter a:**  
**[clotilde.camerata.avosegrate@gmail.com](mailto:clotilde.camerata.avosegrate@gmail.com)**