

ANDRA' TUTTO BENE! TORNEREMO PRESTO...

NEWS LETTER 10

24 maggio 2020

AVO Segrate OdV

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

*Guardare alla vita con fiducia e speranza non è sempre facile.
Ma il sole che ogni giorno, dopo la notte sorge, mi insegna che è possibile.
E così ogni mattina posso dire "io ricomincio", dicendo sì alla vita,
sì allo stare con voi, amici! (Enzo Bianchi)*

RESISTENZA, FIDUCIA, RESILIENZA: le parole guida del volontario AVO

In un'epoca come l'attuale, in cui certezze consolidate vengono messe in discussione e



Insieme per ripartire!!!

l'ansia per il futuro (salute - economia), ci grava sulle spalle come una zavorra, è importante riscoprire il valore del coraggio e della resistenza psicologica.

Caratteristiche molto importanti anche per noi volontari AVO, che avendo a cuore il benessere delle persone malate e fragili siamo particolarmente attenti alla cosiddetta psicologia positiva. Il nostro impegno infatti e il nostro servizio si

focalizzano in particolare su emozioni come coraggio, resistenza, fiducia, vale a dire tutto ciò che può contribuire al ben-essere della persona che incontriamo.

Resistenza, fiducia, resilienza, tre parole che vanno coniugate con la parola coraggio.

- **Il coraggio di resistere per trasformare le difficoltà che incontriamo in opportunità.** Per l'Associazione e per tutti i volontari AVO è veramente molto difficile essere fuori dalle strutture e lontani dai nostri ammalati e anziani.
- **Il coraggio della fiducia per avere la forza e l'immaginazione per costruire insieme un futuro migliore.** Lo sforzo è di tutti, la creatività e il mettersi in gioco è responsabilità di tutti.
- **Il coraggio della resilienza per ripartire senza indugio e senza tentennamenti verso nuovi e più ampi obiettivi.** La forza e la tenuta nelle difficoltà di un'Associazione si misura soprattutto dalla tenacia dei suoi volontari.
- **Il coraggio della gratitudine,** verso infermieri e medici, per non aver potuto essere vicini ai malati e agli anziani come il nostro cuore sollecitava.

MECCANISMI MENTALI

di Anna Meldolesi

“A ME NON SUCCEDERÀ” SINDROME DEGLI OCCHIALI ROSA



Provate a tornare indietro con la mente alla seconda metà di Febbraio, quando stavano per scoppiare i primi focolai di Covid-19 in Lombardia.

Riuscite a ricordare cosa pensavate? Quanto eravate preoccupati per l'impatto che l'epidemia avrebbe avuto sulla vostra vita e sull'Italia intera?

Poco prima che la

situazione precipitasse, un team internazionale ha fotografato l'orientamento della opinione pubblica interpellando 4.300 persone in quattro paesi: Italia, Francia, Gran Bretagna e Svizzera. **Secondo la ricerca, la grande maggioranza del campione si aspettava che il nuovo coronavirus avrebbe infettato meno dell'1% dei connazionali.** Circa la metà degli intervistati, inoltre, pensava di avere una probabilità di ammalarsi inferiore a quella degli altri. Eppure, nel giro di poche settimane, ci siamo trovati con un'epidemia fuori controllo e il lockdown più rigido al mondo dopo quello cinese.

Perché pensavamo che quello che accadeva in Cina non sarebbe successo anche qui? E perché, dopo che l'infezione ha iniziato a propagarsi in Italia, tanti altri Paesi non sono corsi ai ripari? Gli psicologi lo chiamano “pregiudizio di ottimismo” e si tratta di una tendenza innata che influenza la valutazione del rischio in modo irrealistico. **Distorce sia il rischio assoluto che quello relativo,** perché da una parte fa sottostimare la probabilità che capiti qualcosa di negativo, dall'altra spinge a credere che possa andare male agli altri ma non a noi. E' lo stesso fenomeno per cui i fumatori, pur conoscendo i danni delle sigarette, sperano di poter essere l'eccezione alla regola. Ed è anche il motivo per cui, quando ci sposiamo, siamo sicuri che durerà per sempre, pur sapendo che in tanti divorziano.

Certamente nella psicologia della pandemia ha pesato il fatto che le persone giovani e sane si sono sentite al sicuro di fronte ad una malattia che colpisce più duramente la terza età. Ma provate a risponde di getto alle seguenti domande. Crede di essere più bravi della media ad andare d'accordo con gli altri? Guidate meglio della media? Vi sentite più interessanti e più attraenti della maggioranza delle persone? Se avete risposto di sì, siete in buona compagnia. **La gran parte degli individui ritiene di essere migliore degli altri anche se questo è statisticamente impossibile.** Secondo Tali Sharot, neuroscienziata dell'University College di Londra, tutto sommato è bene così. Le persone affette da depressione lieve tendono a vedere la realtà in modo realistico e non è un bel vedere. **Spesso le lenti rosa dell'ottimismo si rivelano vantaggiose, perché chi ha fiducia**

nei propri mezzi ha anche maggiori probabilità di farcela. Gli ottimisti infatti si lasciano scoraggiare meno da un fallimento. Ma quando si tratta di affrontare rischi seri, pensare a tutto ciò che potrebbe andare storto è più che utile, è necessario.

A questa pandemia, evidentemente, non eravamo preparati. Ma non è soltanto una questione di ottimismo irrazionale. L'epidemiologia è una scienza difficile e nessuno può essere ferrato in tutto.

Non sapere non è sempre una colpa, tant'è vero che l'economista Antony Downs ha coniato l'espressione "ignoranza razionale".

Inoltre di fronte alle controversie l'apatia è una reazione naturale. Non c'è da stupirsi se l'ansia per il coronavirus si accompagna spesso all'inerzia e alla "reattanza". Con questa parola si indica la tendenza a ridicolizzare chi prende un rischio sul serio. Le persone che hanno iniziato a indossare mascherine e guanti prima degli altri, ad esempio, venivano additate come allarmiste.

Va detto, comunque, che i rischi non sono tutti uguali e nemmeno le reazioni. Magari le persone che si allarmano per minacce teoriche e remote, allo stesso tempo, si espongono a pericoli abituali e concreti. Continuare a fare quello che si è sempre fatto è una molla potente.

In fondo siamo prigionieri delle nostre esperienze.

Nessuno di noi aveva esperienza diretta di una pandemia grave. I più attenti, anzi, sono stati tratti in inganno dalle ultime malattie emergenti: la pandemia influenzale del 2009 si è rivelata meno minacciosa del previsto, l'epidemia di Sars del 2013 ha messo in difficoltà alcuni paesi asiatici ma si è contenuta bene, Ebola nel 2014, ha devastato l'Africa occidentale ma non è arrivata da noi. Forse è per questo che anche qualche esperto, inizialmente, ha sottovalutato l'impatto di Sars-Cov2.

Afferrare l'impatto di un fenomeno caratterizzato da andamento esponenziale, come un'epidemia che si propaga, è difficile per la psicologia umana. Se ogni malato ne infetta altri due o tre, basta un arco di tempo sorprendentemente breve per far lievitare il numero dei casi. Quando i numeri diventano davvero grandi, poi, facciamo fatica a comprenderne la portata per una sorta di ottundimento cognitivo. Una storia è più facile da capire di una statistica, per questo ci commuoviamo di più davanti a un singolo caso sfortunato che a migliaia di vittime.

Il wishful thinking è la tendenza a pensare che le cose andranno come desideriamo e non c'è peggior sordo di chi non vuol sentire. Cambiare idea è faticoso dal punto di vista cognitivo.

Per questo facciamo attenzioni alle fonti che assecondano i nostri pregiudizi e i nostri desideri, mentre dimentichiamo in fretta tutto il resto. Fra tanti tranelli psicologici, uno dei più diffusi è proprio il pregiudizio di conferma. Quando gli elementi contrari diventano così numerosi che negarli è impossibile, allora siamo finalmente disposti a rivedere le nostre opinioni, come spiega il sociologo Bobby Duffy. Ma il suo libro sui rischi della percezione ha un sottotitolo eloquente: "Perché ci sbagliamo su quasi tutto". Il problema è che tutto questo non accade solo ai comuni cittadini, ma anche a decisori politici ed amministratori. Ricordiamo tutti gli inviti a rimettere in moto Milano, quando l'epidemia era in fase montante. E ancora oggi, di fronte a una gestione che ha avuto evidenti problemi, ben pochi sembrano disposti ad ammettere i loro errori.

FORMAZIONE

PRIMA DI TUTTO

Il volontariato: una ricerca continua tra l'IO e il NOI

di Anna Funicelli

Nuovi studi psicologici evidenziano in questi ultimi anni, il valore del rapporto che ogni uomo deve instaurare con "l'altro" e con la comunità in cui è inserito, in contrapposizione alla diffusa scuola che privilegia la dimensione della psicologia dell'autoaffermazione.

La scelta matura e consapevole di fare volontariato può essere vista come una risposta alle degenerazioni della cosiddetta "psicologia del selfismo" (self in inglese significa il "sé"), che ha mostrato ormai i suoi limiti.

Questa psicologia si basa essenzialmente sull'apprendimento di tecniche volte a migliorare e potenziare l'autostima sia in ambito educativo (famiglia, scuola), sia, per gli adulti, in ambito lavorativo e sociale: una corrente psicologica che si è affermata nei decenni scorsi negli USA e ha poi influenzato fortemente anche l'Europa per quanto riguarda ad esempio, l'organizzazione del lavoro.

Nel tempo, sull'argomento si sono moltiplicati corsi e pubblicazioni che spiegano come avere successo, come essere vincenti eccetera

Accanto all'accentuazione del valore personale, il selfismo, porta infatti a considerare di massima importanza e come diretta conseguenza "dell'essere speciali", lo sviluppo della competitività e dell'affermazione di sé, anche a prescindere da eventuali danni causati ad altri. Questa impostazione psicologica, che in una certa misura, è ovviamente legittima e corretta, è diventata anche un movimento d'opinione ed espressione di una cultura propria. Essa è fortemente intrisa di individualismo (conta essenzialmente l'IO), ed ha portato ad un indebolimento dell'altra dimensione, quella comunitaria, su cui si costituisce la persona umana. E questo nonostante sia noto come, per lo sviluppo della personalità, sia molto importante proprio l'influsso dell'ambiente nel quale si è inseriti e la qualità delle relazioni che si sperimentano e come, la consapevolezza di essere parte di un gruppo sociale, immersi in continui flussi di rapporti e di comunicazioni diminuisca, ad esempio anche il senso di solitudine esistenziale. Questo dis-equilibrio tra l'importanza data al singolo individuo (IO) e quella data alla comunità (il NOI) ha portato effetti molto negativi alla qualità della vita di innumerevoli persone.

Enfatizzare l'affermazione sé, innescando meccanismi competitivi perversi che non tengono conto delle esigenze altrui, porta infatti ad un aumento delle frustrazioni e dell'aggressività. Vivere ignorando l'altro o in opposizione ad esso, ingenera spesso sospetto, diffidenza, senso di impotenza e di fallimento.

Il tutto ha portato al paradosso della nostra civiltà occidentale post-industriale, ricca di beni e risorse, ma carica di infelicità.

L'EBBREZZA DEL CREARE

di Anselmo Terranova

UN ARTICOLO DEL 2005
ANCORA ATTUALISSIMO.
SEMBRA SCRITTO OGGI!

Questo fenomeno, vasto e senza precedenti, non poteva non interrogare lo psicologo ed ogni operatore che si occupi del benessere delle persone.

Da cento anni la psicologia ha

infatti come oggetto di studio l'uomo, prendendone in esame specialmente gli aspetti negativi e concentrandosi sulla patologia e quindi sulla cura della malattia della psiche. Solo da poco tempo, volendo porre attenzione alla prevenzione del disagio psichico, non al ben-essere, si sta valutando in modo nuovo il ruolo dell'all'ALTRO, della relazione con l'ALTRO.

In aiuto a questa impostazione, oltre alla riflessioni di tanti filosofi e teologi, potrei citare il contributo originale dello psichiatra austriaco Victor Frankl che sperimentò, perché ebreo, i lager nazisti. Fondatore della Logoterapia (terapia basata sulla ricerca del significato) egli introdusse il concetto di AUTO-TRASCENDENZA, prendendo in considerazione l'esistenza dell'ALTRO come necessaria al benessere umano. Nel Lager si accorse che gli uomini che maggiormente riuscivano a resistere in situazioni così disumanizzanti erano quelli che avevano o riconoscevano uno scopo da compiere, una persona da incontrare, ecc. Il saper superare se stessi, l'auto-trascendenza appunto, per guardare oltre, è la premessa per sviluppare quella forza psichica che consente di resistere alle difficoltà. Una scelta di auto-oblio che porta a prestare attenzione a qualcosa, a qualcuno che non è l'IO si traduce inoltre, secondo l'autore, in una realizzazione più piena. In effetti, l'incapacità di ridimensionare noi stessi e i nostri affanni, sta alla base delle affezioni nevrotiche. Mi pare dunque importante mettere in rilievo questo concetto troppo poco approfondito, perché mi sembra **straordinariamente interessante per dare vigore alla scelta del volontariato**. E' chiaro che il "dimenticarsi" da solo non basta.

Va coniugato con la capacità di entrare in sintonia con l'ALTRO e con i suoi bisogni per non incorrere in una forma di subdola autoreferenzialità, quella cioè di servirsi delle necessità altrui per compiacere se stessi.

E' necessario sviluppare perciò un autentico interesse per l'uomo e un equilibrio tra un sano amore per sé e una capacità di tenere relazioni con la comunità.

Riferendomi in particolare ai volontari AVO, voglio sottolineare come **un certo grado di "oblio di sé" sia comunque necessario per potersi identificare in modo corretto con i bisogni dell'uomo malato, diminuendo il rischio di interpretazioni troppo personali**.

Infine mi sembra utile e importante che i volontari tengano presente, nel loro agire, quella ricerca di equilibrio tra l'IO e il NOI, che è sempre perfezionabile, ricordando che anche il loro benessere personale passa attraverso il rafforzamento dei legami comunitari e il miglioramento del contesto ambientale.

Allo stesso modo dovranno instaurare le relazioni significative con gli altri volontari, che si esprimono nel confronto che la vita associativa esige, e che potranno fare evolvere e maturare la personalità di ciascuno.

Creare non vuol dire essere colpiti da una fulminea idea ispiratrice e concretizzarla subito. E' invece una gestazione lenta di un processo mentale elaborato con sequenze diverse di emozioni, sensazioni, idee, intenzioni, osservazioni e ragionamenti.

Siamo soliti pensare che l'idea geniale di una scoperta sia un privilegio di pochi prescelti e, invece, è dimostrato che anche molti di noi possono diventare creatori di novità, di trasformazioni se assecondano le pulsioni interiori che continuamente nascono sotto forma di fantasie allettanti e che sollecitano gli individui a concretizzarle. Sono le cosiddette "idealizzazioni mentali", piuttosto numerose e spesso abbandonate perché non valutate e analizzate attentamente come fonti di importanti messaggi da sviluppare.

Ognuno di noi, nel suo piccolo mondo personale, riesca a compiere veri capolavori di genialità, sensibilità, mutamenti di mentalità, risanamento di squilibri disumani. L'esempio di una genialità creativa la troviamo nella stessa AVO da parte del suo fondatore: Il prof. Longhini, che ha vissuto un'esperienza che ha colpito la sua attenzione e i suoi sentimenti quando un'ammalata abbandonata su una barella del Pronto Soccorso gli ha domandato da bere. La difficoltà che ha trovato per reperire la persona preposta a soddisfare la necessità urgente di avere un po' d'acqua ha creato in lui una presa di coscienza e un coinvolgimento a dover fare qualcosa di utile per tutti. E' nata così l'idea di assistenza ai malati ospedalizzati, intuendo la necessità di "inventare" il Volontario AVO.



Sorge l'interrogativo: "perché nasce un po' da per tutto il movimento del volontariato? La risposta è evidente: se non ci fossero i drammi, le guerre, la fame, la malattia, lo sfruttamento, la povertà ecc., i nostri occhi, le nostre orecchie, il nostro cuore non sarebbero impressionati e quindi provocati a formulare qualcosa di contrapposto, di innovativo, di ritorno all'umano per supplire alle carenze sociali. L'analisi quindi per spiegare e scoprire la

creatività e la genialità di un'azione rivela in sé una specie di innamoramento di un'idea primaria che pian piano emoziona ed entusiasma e diventa fede in cui credere e voglia di portarla a compimento.

Occorre riflettere su questi stimoli psico-fisico-affettivi e razionali e dire a noi stessi "potrei anch'io fare ciò che gli altri fanno, tentano, propongono con il loro comportamento". Ecco perché il creare è un'ebbrezza che dà la gioia di vivere e di essere disponibili al prossimo.

Nel nostro volontariato AVO c'è stato un momento di riflessione da parte dei suoi aggregati nel prendere la decisione di aderire alla richiesta di servizio ai malati, ma spesso poi ciò si è concretizzato solo in uno sterile entusiasmo di gratificazione individuale, senza che si continuasse a tenere accesa la voglia di saper osservare e approfondire la lezione del malato, le sue difficoltà e necessità crescenti.

Ci sono molti stimoli perché l'AVO diventi pioniera di un necessario rinnovamento secondo le esigenze del momento storico in cui ci troviamo.

Quotidianamente viviamo immersi in molte occasioni che favorirebbero la nostra creatività, se fossimo più attenti e sensibili senza passare oltre indifferenti.

Oggi molti volontari AVO, soprattutto i più giovani, sentono l'impulso a voler conoscere meglio la realtà per tentare e sentirsi coinvolti nella realizzazione del nuovo. Non dobbiamo deluderli ma incoraggiarli e ascoltarli.

L'AVO possieda la ricchezza di una sensibilità altruistica ma deve porsi la domanda: "Che cosa possiamo tentare di fare per renderci valevoli e attuali?"

E' la sfida che ogni AVO locale deve sapere interpretare, guardandosi attorno e riflettendo sulle novità da inventare e da proporre come esperienza associativa.

La creatività è un dono che ognuno ha in sé: spesso però è soffocata dall'egoismo di rimanere più spettatori tranquilli che protagonisti attivi.

Privarsi dell'ebbrezza di essere creativi vuol dire rinunciare a vivere l'entusiasmo del dare il meglio di noi e di poter risvegliare i dormienti e provocare gli intelligenti.



Come percepiamo gli altri? In che modo il nostro pensiero viene modificato da questa relazione? O ancora: cosa ci spinge ad aiutare gli altri, un bisogno o, al contrario, un impedimento?

PAURA DEL GIUDIZIO DEGLI ALTRI

Andrea Giuliodoro

La paura del giudizio degli altri è marchiata a fuoco nel nostro DNA. In questo articolo ne comprenderai i meccanismi e troverai consigli pratici per liberartene.



Il libro *“Come trattare gli altri e farseli amici”* di Dale Carnegie è uno dei manuali di crescita personale più venduti negli ultimi 100 anni (15 milioni di copie). Questo best-seller è stato anche il mio primo libro di sviluppo personale: se non lo avessi letto probabilmente oggi non sarei quello che sono. Come mai questo titolo ha avuto tutto questo successo e continua a scalare le classifiche a più di 75 anni dalla sua pubblicazione?

Essere amati ed accettati da chi ci circonda è uno dei nostri bisogni umani essenziali: nella famosa Piramide di Maslow, il bisogno di appartenenza si colloca addirittura al terzo gradino, subito dopo il bisogno di sicurezza (salute, lavoro, etc.). Tale bisogno è così importante che una delle paure più diffuse è proprio la paura del giudizio degli altri. Temiamo di non venire accettati per via del nostro aspetto fisico, delle nostre origini, del nostro livello di educazione, del nostro lavoro, della nostra età, etc. Ognuno di noi teme di

venir giudicato su un aspetto piuttosto che su un altro, ma alla base di tutto vi è il timore dell'umiliazione, dell'esclusione dal gruppo, dell'emarginazione.

Proviamo a formulare delle domande:

1. Qual è la sua origine (*il primo passo per sconfiggere una paura è conoscerla*).
2. Perché te ne devi liberare quanto prima (*o perlomeno devi imparare a tenerla a bada*).
3. Come puoi sbarazzartene.

1. Ancor prima di Maslow, l'antico filosofo greco Aristotele affermò che... l'uomo è un animale sociale, ovvero tende per sua natura ad aggregarsi con altri individui e a costituirsi in società. Le motivazioni di questa “spinta” sociale che ha caratterizzato la storia umana da millenni sono da ricercarsi nel nostro processo evolutivo.

Secondo i principi della psicologia evoluzionista, le nostre paure (ed in generale le nostre emozioni) non sono altro che le risposte che il nostro cervello ha elaborato nel corso dei millenni per adattarsi all'ambiente circostante. Nello specifico, nel paleolitico chi viveva in un gruppo di cacciatori e raccoglitori aveva una probabilità di sopravvivenza molto più elevata rispetto ai “lupi solitari”. Solo grazie alla specializzazione dei singoli individui e al loro coordinamento, un gruppo di umani poteva avere ragionevoli possibilità di sopravvivere in un ambiente ostile, in cui si cacciava per sfamarsi e al contempo si cercava di non essere cacciati per sfamare gli altri predatori. In questo contesto chi era malgiudicato rischiava l'esclusione dal gruppo e questo si traduceva spesso in morte precoce. I nostri antenati erano pertanto terrorizzati all'idea di essere giudicati male dagli altri membri del gruppo: questo poteva avvenire se non si faceva il proprio dovere durante

le battute di caccia, se si andava contro le convenzioni sociali o se si parlava in aperto contrasto con il leader. Proprio in questo contesto si è sviluppata infatti anche un'altra nostra paura ancestrale: la paura di parlare in pubblico.

Questo terrore di esporci, di apparire diversi, di non essere accettati è rimasto marchiato a fuoco nel nostro DNA.

2. Comprendi l'importanza di liberartene

Oggi possiamo e dobbiamo liberarci dal continuo timore del giudizio altrui. Certo, sentirci accettati rimane un bisogno per noi essenziale, ma non ne va più della nostra sopravvivenza: qualcuno ti giudica male per le tue scelte e per quello che dici? Non è certo il tuo compagno di caccia e non ne va della tua sopravvivenza.

Non possiamo affrontare le sfide poste da una società moderna, dando spazio a paure ancestrali vecchie di decine di migliaia di anni: è tempo di evolversi. Non solo. Ora come ora, continuare a temere il giudizio degli altri può divenire ancor più pericoloso dell'accettare le conseguenze di non essere accettati.

*“Siamo così spaventati dall'essere giudicati
che troviamo qualsiasi scusa pur di procrastinare.”*

Erica Jong.

Ti è mai capitato di pensare che se oggi non stai vivendo i tuoi sogni è perché ad un certo punto del tuo cammino hai avuto paura di fare una scelta? Hai avuto paura che rincorrere il tuo sogno nel cassetto non sarebbe stato compreso o accettato da chi ti sta intorno? Hai avuto paura che percorrere la strada meno battuta e trovarti magari di fronte ad un vicolo cieco sarebbe stato per te un fallimento da cui non ti saresti mai più ripreso?

La paura (e tra queste il timore del giudizio degli altri) è una delle 4 motivazioni per cui procrastiniamo e spesso procrastiniamo proprio quelle scelte più importanti per la nostra vita, le scelte che ci permetterebbero di vivere i nostri sogni nel cassetto. Liberarsi dalla paura del giudizio degli altri significa scrollarsi di dosso uno zaino pieno di pietre, un fardello che rallenta ogni nostra scelta, ma soprattutto rallenta la nostra realizzazione. Spesso agire tempestivamente, assumendosi dei rischi calcolati è essenziale per realizzare i nostri obiettivi.

C'è d'augurarsi che comprendere l'importanza di liberarsi dal continuo timore dei giudizi degli altri ci aiuti finalmente a sbloccarci e ad intraprendere con decisione la strada verso la realizzazione di sé. La motivazione da sola però non basta. Il terzo punto è:

3. Imparare come smettere di sentirsi giudicati

“Niente e nessuno può farti sentire inferiore, a meno che tu non glielo consenta.”

E. Roosevelt.

Questa citazione di Eleanor Roosevelt racchiude l'essenza del come superare la paura del giudizio altrui. La chiave è dentro di noi. Provo a porti una semplicissima domanda: sei sicuro che gli altri non abbiano nulla di meglio da fare tutto il tempo che giudicarti? Non è forse, e dico forse, che sei tu a giudicare te stesso...?

Spesso proiettiamo sugli altri ciò che sta accadendo nella nostra mente: la verità è che la stragrande maggioranza delle persone se ne frega beatamente delle nostre scelte, di come ci vestiamo e di come ci comportiamo. Sai perché queste persone non hanno tempo da dedicarti? Perché, a loro volta, sono troppo prese dalla paura di essere giudicate!

Sì certo, incontrerai sempre il classico “rompiscatole” che trascorre le giornate a giudicare le scelte degli altri, ma sai come si dice... *“Chi emette giudizi non definisce gli altri, ma sé stesso.”*

In sintesi temere il giudizio degli altri significa in realtà temere il proprio giudizio.

Come superare dunque questa paura nella pratica?

- Smettila di essere Mr. Perfettino. Se temi continuamente che gli altri ti giudichino forse hai degli standard troppo elevati (irrealistici). Non è un caso che il perfezionista DOC continui a lavorare sulle proprie bozze senza sosta: ha paura che gli altri possano considerare il suo operato non all'altezza. Se vuoi fare a meno del virus del perfezionismo ti consiglio di seguire queste 3 semplici regole.
- Smettila di cercare di piacere a tutti. Per quanto tu possa sforzarti, per quanto tu possa cercare l'approvazione degli altri, per quanto tu possa fare tutto nel modo giusto, ti assicuro che ci sarà sempre qualcuno a cui non piacerai, qualcuno che ti giudicherà falso, che non sarà d'accordo con le tue tesi logicamente inoppugnabili.
- Smettila di interpretare un ruolo. Prendi 100 persone e posso garantirti che almeno 90 interpretano un ruolo ben preciso: la pecora bianca o la pecora nera. Le pecore bianche cercano di adattarsi alla massa, salgono sul carro dei vincitori ed evitano di esporsi. Le pecore nere invece sono gli alternativi, vogliono e devono sentirsi diversi dagli altri, generalmente amano la polemica e sono dei bastian contrari. Entrambi questi gruppi temono il giudizio degli altri: le pecore bianche temono di essere considerate diverse; le pecore nere temono di non essere considerate mai abbastanza diverse. In realtà sono due facce di una stessa medaglia. C'è però una minoranza di persone che ha deciso di non interpretare nessun ruolo, ha deciso semplicemente di intraprendere la via dell'autenticità e fregarsene di cosa pensano gli altri.

Quando è stata l'ultima volta che hai seguito le tue reali preferenze, senza l'influenza di niente e nessuno?

Quando è stata l'ultima volta che hai fatto qualcosa che volevi davvero fare?

Quando è stata l'ultima volta che hai vissuto in modo autentico?

Quest'ultimo punto è essenziale per liberarci davvero della paura del giudizio altrui e per ritrovare la sicurezza in noi stessi. Ma cosa significa seguire la via dell'autenticità?

Essenzialmente significa che:

“Le nostre parole devono seguire i nostri pensieri e le nostre azioni devono seguire le nostre parole.”



Il mondo è nelle mani di coloro che hanno il coraggio di sognare e di correre il rischio di vivere i propri sogni.

Paulo Coelho

Il servizio in Ospedale/RSA come opportunità di rinnovamento

Anna Covini

Anni fa, molti ormai, ho dovuto lasciare il lavoro e andare in pensione.

Mi rimanevano alcuni impegni quotidiani che rappresentavano la certezza di riuscire a colmare le giornate e c'erano, di nuovo, alcuni programmi che avevo prestabilito per quando avessi avuto del tempo libero: Letture, musei e luoghi da visitare, persone alle quali dedicare del tempo.

Mi accorsi però in breve che, essendo abituata ad una vita molto attiva, la lettura non riuscivo a prostrarla per ore... e i musei non potevano essere il mio pane quotidiano.

Quanto alle persone con cui avrei voluto riallacciare i rapporti, nulla da fare: tutti avevano i loro impegni, le loro faccende da sbrigare e io rischiavo solo di invadere lo spazio altrui perché "non occorrevo": Facevo perdere del tempo. Più che mai continuavo ad avvertire l'esigenza di sentirmi ancora utile, di avere un impegno, di aspettare i giorni con piacere, non con l'ansia di dovermi inventare un'occupazione o con il timore di annoiarmi.

Conoscevo da tempo l'AVO e conoscevo, tra i tanti, una volontaria che mi parlava della sua attività in ospedale con molta convinzione e che insisteva sulla necessità che altre persone si offrirono per questo servizio, perché i bisogni erano tanti e, come sempre, troppo pochi i volontari.

Mi sono iscritta ad un corso di formazione ed ho iniziato con molta ansia e con molta insicurezza questo nuovo cammino.

Mi hanno aiutato molto la responsabile alla quale sono stata affidata e altre volontarie più anziane di servizio che per molto tempo mi hanno accompagnato in corsia e mmi hanno insegnato come accostarmi all'ammalato, come salutarlo, come e quando fermarmi al suo letto, quando invece avrei dovuto lasciarlo tranquillo e passare oltre.

Mi sono subito resa conto, comunque, come offrire il proprio tempo agli altri per ascoltarli, per compiere piccoli servizi, per essere una "presenza" a disposizione dell'ammalato/anziano sia una condizione che ti colma il cuore.

Ti si offrono esempi di grande dignità, di pazienza inesauribile, di coraggio, di spirito di adattamento, di voglia di lottare... che ti fanno riflettere. Che non possono lasciarti indifferente.

Ho visto situazioni di solitudine che, anche se solo per un attimo, riesci a confortare. Ho accolto dentro di me le paure, le aspettative deluse, gli affetti negati o traditi e ho cercato, con una carezza, di tentare di asciugare una lacrima, di restituire un po' di speranza.

Adesso esco dall'ospedale e non sono sfinita. Anzi: riesco a rendermi conto che le mie difficoltà, quelle che mi sembravano tanto grandi, rapportate a quanto ho visto e vedo nella struttura, sono ben poca cosa.

Ho sperimentato quanto è vero che **la nostra ricchezza sia fatta di ciò che sappiamo dare agli altri e che la nostra persona si rinfranca e si arricchisce quando sappiamo avvicinarci alla sofferenza degli altri per capirla ed accoglierla.**

Per me l'AVO è stata ed è tuttora un'opportunità. Un rinnovamento.

Questi miei ricordi vorrebbero essere una proposta per i nuovi giovani pensionati che forse stanno riorganizzando la loro vita e stanno pensando a quale attività intraprendere: ponete al primo posto l'opportunità che l'AVO vi offre.

L'AVO ha bisogno di voi, ma anche voi, forse non lo sapete, avete bisogno dell'AVO.

“Io sono l'Associazione AVO”

E' l'Associazione che crea i volontari o, viceversa, sono i volontari che creano un'Associazione?

Il fondatore dell'AVO, prof. Longhini, ha lanciato l'idea e i volontari l'anno concretizzata. Senza il riscontro della realizzazione pratica un ideale come il volontariato non può reggere; se l'organizzazione e l'operosità non la supportano, anche una geniale intuizione diventa confusione, caos e fonte di discordia.

E' l'Associazione che formula il cambiamento “per scienza infusa” o sono le proposte e i richiami dei volontari che suggeriscono quanto l'esperienza del loro servizio richiede?

L'Associazione raccoglie l'entusiasmo, la fatica, la disponibilità e la dedizione del volontario e gli fornisce il sostegno valido ed assiduo della specializzazione culturale e psicologica, nonché la formazione per arricchire la sua motivazione e poter migliorare il servizio di assistenza.

Mente e cuore sono le componenti vitali per il funzionamento dell'AVO: non si possono separare, perché si completano tra loro.

E' necessario capire che deve esserci convergenza tra teoria e pratica; sempre nel rispetto della diversità e rigidamente fedeli all'unità dell'ideale prefisso: umanizzare i luoghi di assistenza e cura.

Perché allora creare dualismi/conflicti tra Associazione e volontari, quando essere AVO rispecchia l'Attività comune dell'una e degli altri in una simbiosi operativa?

Occorre formulare una metodologia parallela di crescita che interessi contemporaneamente: gli organi direttivi e l'attività pratica del volontario. Solo così quest'ultimo si sentirà veramente membro attivo di una grande famiglia che si allarga e prospera con lui, cosicché ogni associato potrà dire con fierezza:

“IO sono AVO!

SPUNTI DI RIFLESSIONE

LA STELLA

di Edmond Rostand

E' solo nell'attenzione all'altro che si riesce a vedere la stella, che si pensava persa. Soltanto quando la smettiamo di pensare a noi stessi, a quello che abbiamo perso, a quello che ci piacerebbe ma non si può per mille motivi, che scopriamo la strada da seguire. Un gesto semplice quello di dare l'acqua a chi ha sete, ma un gesto allo stesso tempo altissimo perché trasforma quell'acqua in uno specchio che fa sì che riusciamo a vedere la realtà da un altro punto di vista.

La stella

Perdettero la stella un giorno.
Come si fa a perdere
la stella? Per averla troppo a lungo fissata...
I due re bianchi,
ch'erano due sapienti di Caldea,
tracciarono al suolo dei cerchi, col bastone.
Si misero a calcolare, si grattarono il mento...
Ma la stella era svanita come svanisce un'idea,
e quegli uomini, la cui anima
aveva sete d'essere guidata,
piansero innalzando le tende di cotone.
Ma il povero re nero, disprezzato dagli altri,
si disse: "Pensiamo alla sete che non è la nostra.
Bisogna dar da bere, lo stesso, agli animali".
E mentre sosteneva il suo secchio per l'ansa,
nello specchio di cielo
in cui bevevano i cammelli
egli vide la stella d'oro che danzava in silenzio.



**“Il mio cuore non fa che nascondersi dietro il mio spirito per pudore;
io parto per strappare una stella al cielo e poi, per paura del ridicolo,
mi chino a raccogliere un fiore.”**

Edmond Rostand, Cyrano

Carissima Clotilde

Come da accordi ti invio un mio pensiero su una piccola possibilità gettata come mille altre che la vita mi ha offerto.

Alcuni anni fa l'Avo Segrate aveva bandito un concorso fotografico nel quale l'argomento era le tazzine, i bicchieri ecc. ecc. Bene, come tutte le cose che trovo interessanti mi sono buttato subito sull'argomento. La ricerca degli oggetti, come fotografarli, un commento adeguato, insomma tutto veloce anzi...subito! Poi in poco tempo mi sono lentamente sgonfiato come una camera d'aria forata.

Enigmi: piacerà, non piacerà? I dubbi: come fotografo valgo poco, le certezze mentali: ma cosa m'importa! Ma domani ci penso... conclusione: anche se il concorso durava mesi, alla fine sono riuscito ad arrivare fuori tempo massimo. E' un mio classico. Quante occasioni svanite per colpa della mia pigrizia mentale!!!!

Il cambiamento, più era importante da affrontare, più la crisi di rigetto era esplosiva...rischiare? Provare? Riuscire? "No! Assolutamente no!"

Ci sono voluti anni per intravedere uno spiraglio infondo al tunnel, forse le tensioni sono solamente una paranoia mentale per evitare "la paura della critica". Pertanto anche se con anni di ritardo ti invio la foto e commento nella speranza che la pubblicherai senza nessun mio timore personale del: "piacerà, non piacerà?"

Cordiali saluti

Giorgio Rimoldi

P.S. la battuta della foto è:

**QUESTO BIMBO E'
TUTTO LA MAMMA!**



- Le riunioni dei volontari continuano con grande soddisfazione; incontrarsi è sempre molto bello anche se solo in video. Pazienteremo, ce la metteremo tutta ma, alla fine, ci incontreremo e ci potremo abbracciare. **Questo è l'augurio per tutti voi!**
- Per quanto riguarda la donazione che tanto generosamente avete fatto, Tiziana Sandonà (quale referente del Consiglio Direttivo) e il Gruppo Nuovi Progetti stanno portando avanti l'acquisto del materiale da donare. Il comune di Segrate, per il tramite della Dottoressa Gerli, Responsabile dei Servizi Sociale di Segrate, ci ha fatto pervenire la seguente richiesta:
“se possibile acquisto di: di n. 15 tablet, n. 8 pc, e n. 1 SIM., valutando anche l'acquisto di buoni spesa / carte prepagate Esselunga di 50/100 Euro considerando però che al momento il Banco Alimentare soddisfa questo tipo di necessità.”
Non appena l'acquisto sarà completato Vi comunicheremo tempestivamente come e quando gli oggetti verranno consegnati ai ragazzi e alle loro famiglie.
- **FESTA DEI COMPLEANNI: Giovedì 4 giugno 2020** si terrà come di consueto la nostra festa. Non potremo farla in Ospedale come programmato ma alle **ore 18** ci collegheremo TUTTI via ZOOM per festeggiare la nostra Associazione che compie gli anni e tutti quei volontari che nel 2020 compiono gli anni di permanenza in AVO.
Sarà molto importante essere tutti presenti, sarà un modo di dimostrare il coraggio di resistere anche in questo difficile momento e di mostrare che NOI CI SIAMO e che vogliamo tornare, con più passione di prima vicino ai nostri malati/anziani.
Sarà un momento di festa, con brindisi, in cui un rappresentante di ogni reparto dedicherà un pensiero all'AVO e ai nostri malati.

**NON MANCATE, VI ASPETTO!!!!
BUON COMPLEANNO**

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