

ANDRA' TUTTO BENE! TORNEREMO PRESTO ...

NEWS LETTER 11

31 maggio 2020

AVO Segrate OdV

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

Basta continuare a camminare, e andrà tutto bene.

(Soren Kierkegaard)

Care volontarie e cari volontari, il prossimo **giovedì 4 giugno**, si festeggerà il 32° compleanno della nostra Associazione.

Non potremo vederci in presenza, come a suo tempo

stabilito, ma ugualmente, anche se solo in modo virtuale (via ZOOM), ci incontreremo per celebrare con la dovuta solennità il nostro anniversario.

Quello che stiamo vivendo è un anno particolare, un



AVO
Associazione Volontari Ospedalieri onlus

4 giugno 2020
ore 18
Via ZOOM

anno in cui la pandemia, improvvisa e inaspettata, ci ha letteralmente spiazzati, un anno in cui con sgomento noi, insieme a tutti i volontari AVO d'Italia, siamo lontani dal servizio e dalle strutture.

Ogni anno è un anno importante, ma questo 2020 lo è in modo particolare e, negli anni a venire molto probabilmente, lo ricorderemo come i nostri nonni ricordano o hanno ricordato la guerra.

Siamo abituati ad un mondo moderno e tecnologico, dove tutto è dato per scontato, ora ci troviamo a capire ancora di più quanto sia importante vedersi, incontrarsi, quanto sia importante abbracciarsi, stringersi una mano, trasmettere calore e accoglienza con la sola presenza. Tutto ciò al momento non è possibile, per forza di cose la vicinanza fisica è rimandata ad un futuro che spero il più prossimo possibile; ma proprio per questo, abbiamo ancora più bisogno di incontrarci, anche se solo in una "stanza virtuale", per dirci che noi ci siamo, per festeggiare e festeggiarci, il come non è poi così importante.

Infatti la motivazione del perché sia così importante "**festeggiare**" proprio in questo periodo è sotto gli occhi di tutti, come dicevo:

- abbiamo necessità di vederci,
- di dire che ci siamo,

- che l'assenza non ci ha allontanati,
- al contrario, ha solo sospeso una testimonianza che ci vede essere l'espressione migliore di una società che ha cuore il bene comune.

E partendo proprio dai valori fondanti su cui è basata l'essenza stessa del volontariato AVO, non dimentichiamo mai le finalità e gli obiettivi della nostra Associazione, di cui in qualsiasi momento dobbiamo essere consapevoli se vogliamo diventarne testimoni autorevoli.

Ricordiamo che il volontariato AVO è da sempre:

- una risorsa etica e
- una riserva etica.

Risorsa etica, per i volontari e per gli altri, tanto più apprezzabile in un'epoca di disorientamento valoriale, in quanto si fa carico del bisogno che vede, e dell'iniziativa necessaria a soddisfarlo, esercitando la responsabilità nei confronti della persona, della società e del territorio.

Riserva etica, in quanto rappresenta la libertà dell'uomo di costruire una società migliore fondata sulla solidarietà, sul bene comune e sulla cittadinanza attiva, che opera attivamente al di fuori dei condizionamenti di mercato, del qualunquismo e dell'egoismo sociale.

Difficile trovare argomenti migliore per **ESSERE AVO**.



Il 4 giugno quindi, alle ore 18, ci incontreremo nella nostra piazza virtuale, per salutarci, per brindare insieme (*procuratevi aperitivo e quanto necessario, lasciatevi andare alla creatività*) e soprattutto per festeggiare tutti quei volontari che, in quest'anno particolare compiono gli anni: 10, 15, 20, 25, 30 anni di servizio AVO e a cui tutti noi diremo **GRAZIE** dal profondo del cuore.

VENITE TUTTI!!!!

Dimostriamo di **ESSERCI**, dimostriamo il nostro attaccamento all'Associazione e ai nostri cari compagni di viaggio.



Benedetta o maledetta solitudine?

Maria Laura Conte (sociologa e giornalista)

“Come molti stanno scoprendo in questi giorni, **la solitudine sa essere allo stesso tempo una benedizione e una maledizione**”: non è di un romanziere, né di uno psicanalista questa considerazione, ma dell'Economist, il settimanale che vanta oltre un milione di abbonati in cerca del “senso del mondo” (come recita il suo slogan). L'ultimo numero, che annuncia la crisi economica imminente, più nera di quella del '29, dedica alcune pagine a ricostruire la “biografia” della solitudine, le sue alterne vicende nei secoli: fuga da alcuni per mettersi al sicuro, ricercata da altri con il divenire della nostra società sempre più complessa e rumorosa. Con alcune battute d'arresto.

Se all'inizio del 1900 i nuclei famigliari composti da una persona sola erano il 5%, oggi in America sono il 25%, in Svezia il 50%, in Gran Bretagna il 30%. Qui nel 2017, dopo la circolazione di un report che denunciava che **9 milioni di inglesi dai 20 ai 90 anni soffrivano di loneliness**, solitudine, è stato istituito il Ministero della Solitudine con il compito di promuovere strategie e *call to action* per ricreare comunità attorno a chi si sente dimenticato, *lonely*.

Ecco un punto non trascurabile: per definire la solitudine, alla lingua inglese non basta una parola sola, ricorre a due distinte, **solitude e loneliness**. Pur riducendone molto lo spettro semantico, potremmo descrivere la loro differenza così: puoi soffrire di *loneliness* anche in una palestra affollata di scalmanati che si affannano ai loro attrezzi o in una piazza gremita di folla. E invece al contrario potresti non sentirti così solo in uno spazio chiuso, con nessuno intorno, immerso in una totale *solitude*. La prima (*loneliness*) evoca una dimensione intima, non per forza determinata dalle circostanze esterne: cammino una maratona in solitaria, ma non mi sento solo perché respiro con il fiato del mondo. La seconda (*solitude*) invece accade per sottrazione di compagnia intorno, come durante il lockdown anti-contagio: qualcuno è rimasto schiacciato dal senso insopportabile di abbandono, altri hanno scoperto risorse sconosciute, una sorgente di compagnia interiore.

Certo le avventure di questo binomio, come dice bene l'Economist, nelle ultime settimane si sono intrecciate, addensate in dialoghi a distanza e hanno scoperto ferite.

Un **indicatore quantitativo**? Le 600.000 telefonate arrivate al numero attivato dal nostro Ministero della Salute per l'emergenza Covid, che nello scorrere delle settimane sono passate da richieste di informazioni tecniche, “dove trovo la mascherina?”, a dei veri S.O.S.: “aiuto, mi sento solo”.

Un **indicatore istituzionale**? Il comunicato stampa dello scorso marzo di Hans Henri P. Kluge, dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, che recitava così: “Le misure per interrompere la trasmissione del virus ci stanno concedendo tempo, ma a un costo sociale ed economico elevato. La distanza fisica, l'isolamento, la chiusura delle scuole e dei posti di lavoro colpiscono ciò che amiamo fare, dove vogliamo essere e le persone con cui vogliamo stare. Naturale che sentiamo stress, paura, solitudine (*loneliness*). Che mettono

a rischio la nostra salute mentale”. Cioè se non facciamo ciò che amiamo e **non stiamo con chi ci piace stare, diventiamo matti**, è in sintesi l’allarme di Kluge. Una firma del New York Times, Adam Grant, che si definisce un cercatore di solitudine, ha raccontato di un esercizio particolare al quale si è dedicato in quarantena: compilare la lista delle persone più significative per lui (ne ha individuate cento), scrivere una lettera a ciascuna di queste e attendere. Un esercizio di selezione analgesica. La pioggia di risposte ricevute, a suo dire, ha riempito la sua loneliness e saziato il suo io. E per fortuna era un introverso. Il fatto che il tempo trascorso “restando a casa” abbia **costretto tutti noi al paragone con questa dimensione** ha sollecitato molti altri editorialisti, abili ad addomesticare le nostre ossessioni. I francesi con un filo di snobismo: Le Figaro ha pubblicato più di un pezzo per tratteggiare la prova psichica da non sottostimare, il processo che dalla solitudine conduce all’angoscia e all’ansia, e per proporre soluzioni pratiche, dallo yoga alle ricette per la cucina; France Culture ha dedicato una serie di documentari a declinare il tema “Vivere con la solitudine”.

Ma alla fine l’Economist straccia tutti, per due passaggi.

Il primo perché, ripercorsa la storia della solitudine, all’ultimo paragrafo riconosce che tale tema ha assunto con la pandemia **una centralità politica. E vengono in mente, più che i conflitti e attacchi a chi governa, tutte le persone morte da sole, senza poter sentire neppure il sussurro di una voce cara all’orecchio.**

Il secondo perché il giornale economico, tempio della libertà, proprio lui cita C.S. Lewis (scrittore, saggista, teologo) e il passaggio di una sua lettera a un amico, poco dopo la morte della moglie:

“Mi piacerebbe incontrarti, sono molto libero ora. Uno non si rende conto nei primi anni di vita che il prezzo della libertà è la solitudine (loneliness). Essere felici è essere legati”.

mina fossati



*È per questo io sono qui
E mai nemmeno per un attimo
Voglio stare lontano da te
L'infinito di stelle
Mina Fossati*

Il confine invisibile tra noi e gli altri

Enzo Bianchi (Fondatore del Monastero di Bose)

La Repubblica - 25 maggio 2020



“Noi”, “gli altri”: quante volte ricorriamo a queste categorie per comprendere problemi e giustificare atteggiamenti. Ora, se siamo più attenti, ci rendiamo conto che è arduo definire i confini tra queste due entità.

Quando accostiamo i termini “noi” e “gli altri”, iniziamo un percorso suscettibile di infinite varianti: ci possiamo inoltrare su un ponte gettato tra due mondi, oppure andare a sbattere contro un muro.

Possiamo anche scoprire l'opportunità di un intreccio fecondo, dell'insopprimibile connessione che abita noi e loro.

Sì, perché *ogni umano esiste in quanto essere-in-relazione*: con quanti lo hanno preceduto, con chi gli è o è stato accanto, con il “prossimo”, con quanti ha avuto o avrà modo di incontrare, con il pensiero e le azioni di persone che non ha mai conosciuto. Con chi non conoscerà mai, eppure contribuisce con la sua esistenza al mirabile corpo collettivo dell'umanità. La consapevolezza dell'intima connessione tra ciascuno di noi e gli altri va ridestata con lucidità, in quest'epoca in cui si è giunti a ipotizzare la “morte del prossimo”, la

scomparsa di colui che, alla lettera, è “più vicino”. **Mentre veniamo sollecitati a una generica solidarietà con chi è lontano, siamo spinti a non vedere chi ci è accanto e attende, prima che un gesto di comunione, il semplice riconoscimento della sua esistenza.**

Comunichiamo a distanza, interagiamo in “tempo reale”, ci sentiamo connessi con una rete globale, ma distogliamo lo sguardo da “l'altro accanto a noi”. Ciò non discende forse dall'aver perso la consapevolezza che l'altro siamo noi?

Michel de Certeau, teologo e antropologo, instancabile viaggiatore attraverso paesi e culture diverse, definiva l'essere umano come chi cerca di “far posto all'altro”: per lui l'altro, lo straniero è al contempo “l'irriducibile e colui senza il quale vivere non è più vivere”. **In questo senso possiamo declinare il rapporto tra noi e gli altri come una relazione dinamica in cui entra in gioco anche la dimensione temporale: oggi io sono quello che altri sono stati prima di me e, a loro volta, gli altri possono diventare quello che io sono o ero.**

Sì, nella dialettica tra noi e gli altri si gioca il difficile equilibrio, mai raggiunto pienamente, tra identità e convivenza. In che modo riconoscere e coltivare la propria identità senza collocarla in rapporto dinamico con l'essere accanto al diverso? E come convivere in un confronto civile tra persone, etnie e culture diverse senza aver chiara consapevolezza della

propria identità e di come questa si sia formata attraverso successive, ininterrotte mescolanze con alterità che da lontane si sono fatte vicine?

Scrivendo Edmond Jabès: *«Lo straniero ti permette di essere te stesso, facendo di te uno straniero...La distanza che ci separa dallo straniero, dall'altro è quella stessa che ci separa da noi». Che questa distanza sia ponte o baratro dipende solo da noi, giorno dopo giorno.*

Noi siamo ciò che facciamo di ciò che gli altri hanno fatto di noi.

(Jean Paul Sartre)

Dobbiamo, riconoscere che gli «altri» ci sono, ossia il nostro prossimo, a partire da chi ci genera e ci imprime alcune caratteristiche, per giungere a chi ci amerà e anche a chi avrà con noi un rapporto di tensione. Incontri e scontri riescono, nella vita, a modellare il nostro profilo interiore nel bene e nel male. Ma a questo punto scatta la considerazione fondamentale che il filosofo francese vuole proporre, evocando la nostra libertà e autonomia. Sì, noi abbiamo la possibilità di costruire una nostra identità attraverso l'esercizio, la consapevolezza, l'impegno morale. L'educazione non è solo quella che ci viene impartita in famiglia o nella scuola, ma è anche la formazione personale, la coscienza delle proprie possibilità, la lotta ai limiti e ai vizi.



*Il momento migliore per
piantare un albero è
vent'anni fa. Il secondo
momento migliore è
adesso.*

(Anonimo)

La natura si è vendicata con la pandemia. E l'uomo non sta imparando niente

(Fonte: Il Giorno – 28 maggio 2020)
Intervista a Umberto Galimberti)



"Cosa insegna questa pandemia all'uomo?"

Un bel niente. La gente chiusa in casa avrebbe avuto occasione di riflettere, e invece...".

Umberto Galimberti risponde con franchezza.

Filosofo, psicoanalista, autore di decine di libri, la sua è diventata una delle ultime voci della filosofia capaci di farsi conoscere, anche quando le sferza, dalle masse. In

questi giorni di pandemia, con i ritmi dell'uomo sconvolti da un'emergenza sanitaria come non se ne vedevano di eguali da tempo, Galimberti riflette.

Perché è così pessimista?

"Da tempo viviamo nell'età della tecnica, che ci vede come i funzionari di apparati deboli nel momento in cui siamo tecnicamente più assistiti, in cui basta aprire un frigorifero per trovare da mangiare... in cui però non sappiamo più vivere al di fuori di questo enorme apparato tecnico. E la tecnica non apre scenari di senso o di salvezza, ma semplicemente funziona: come diceva Pasolini, non è progresso ma sviluppo".

Lei ha sempre messo in guardia dai pericoli della cosiddetta tecnocrazia.

"Bastano due mesi in cui questo mondo tecnico non funziona come prima per assistere a un collasso generale che mostra quanto il nostro mondo sia precario. E appena sarà tutto finito, fra due anni magari, la gente tornerà all'apparato tecnico che era stata costretta a lasciare con la stessa voluttà di un di un drogato. Posso fare una citazione?"

Prego.

"Quando Heidegger fu intervistato nel 1966 da Der Spiegel, disse: "Tutto funziona. Ma proprio questo è l'elemento inquietante: che tutto funzioni e che il funzionario spinga sempre avanti verso un ulteriore funzionare, e che la tecnica strappi e sradichi sempre di più l'uomo dalla terra (...) Ormai abbiamo solo rapporti puramente tecnici. Non è più la Terra quella su cui oggi vive l'uomo"".

E cosa c'entra con il Covid?

"Sono assolutamente convinto che c'è una stretta correlazione fra l'espandersi di questo virus e il modo in cui abbiamo ridotto la Terra. Non possiamo fare della Terra quello che vogliamo, siamo passati dal suo uso alla sua usura. Fenomeni come la deforestazione, la strage animali, la contaminazione delle acque e dell'aria, tutto c'entra in quello che sta accadendo".

La Terra ci sta punendo?

"No, si sta vendicando, la trattiamo troppo male".

L'uomo diventerà migliore?

"No, perché pensa troppo poco, pensa solo a distrarsi da se stesso. Basterebbe soltanto considerare quanto poco si legga in quest'epoca, quando uno che legge due libri all'anno è considerato un "forte lettore". E invece i libri sono fondamentali, servono a riflettere e a far sì che non si resti ancorati sempre alle stesse idee stantie e ripetitive. Non siamo più abituati a fare una riflessione, questo poteva essere il periodo adatto per farlo, in cui

recuperare i rapporti umani e invece continuiamo solo a litigare, in 9 settimane addirittura abbiamo già contato 11 femminicidi!"

Insomma, nessuna speranza...

"Abbiamo una unica forma di pensiero, come ammoniva sempre Heidegger, ed è il pensiero calcolante, che ci consente solo di fare conti economici".

Come considera il rapporto dell'uomo con la scienza, fra speranze e delusioni?

"Si tratta di un rapporto che era già in crisi e che aveva visto troppi di noi allontanarsi, basti pensare alle assurde polemiche sui vaccini che avevano dimostrato come ci fidiamo a volte più della parola della portinaia che di quella del medico. All'inizio questa epidemia sembrava averci riavvicinato ma..."

Troppi virologi che si contraddicono?

"Attenzione, la premessa deve essere chiara: la scienza non dice cose vere, ma solo cose esatte... E ha bisogno di tempo, la scienza avanza per tentativi".

Ma secondo alcuni, la scienza ha sempre ragione...

"Attenzione, però, i veri scienziati sono quelli che stanno nei laboratori, non nelle televisioni: è la differenza fra scienziati e pseudo scienziati".

Parliamo di scuola. Lei ha insegnato, al liceo classico (Zucchi di Monza) e all'Università. Cosa si deve fare?

"Le lezioni via Skype sono l'unica possibilità in questo momento, e anche una delle poche cose buone che ci regala la tecnocrazia. Il problema è che non sempre ci sono professori in grado di fare lezioni secondo queste modalità e non sempre ci sono studenti in condizioni - anche per un problema sociale - di accedere a queste lezioni. Stiamo vivendo un momento eccezionale, e meno male che c'è la tecnica, che fa sentire i ragazzi ancora impegnati con la cultura".

Però...

"Ecco, la scuola a distanza sarebbe utile se tutti i professori mostrassero col proprio esempio che si stanno impegnando, anche al di fuori delle ore stabilite, e facessero vedere che si stanno sacrificando, mostrando ai ragazzi che ne vale davvero la pena: ecco, questo potrebbe essere il messaggio migliore in questo momento da trasmettere ai ragazzi".

Si sta scoprendo il bello dello smart working. Meno stress, meno viaggi, meno smog, risparmio di tempo e denaro...

"Certamente ci sono tanti vantaggi, ma ci sono anche svantaggi da non trascurare: perché viene a mancare la socializzazione. E lavorare in solitudine, senza potersi scambiare idee, può rivelarsi deleterio, senza comunicare rischi di ritrovarti condannato a una solitudine monacale.

Perché, come diceva Aristotele, l'uomo è un animale sociale".

Il Governo si trova al centro delle polemiche; c'è chi parla di dittatura della prudenza.

"È una situazione purtroppo necessaria, imposta dall'impossibilità di capire come si comporta questo virus. Purtroppo capisco il bisogno di rimettere in piedi le industrie e il tessuto economico del Paese, ma come si fa se poi dobbiamo fare i conti con le vittime della pandemia?"

Cosa fa il filosofo Galimberti in questi giorni di blocco?

"(ride) Finalmente ho più tempo per studiare, leggere e scrivere il mio nuovo libro".

NON SEMPRE È FACILE RICOMINCIARE

Veronica Mazza (giornalista)

Non è facile risollevarsi dopo un dolore, dopo la fine di una storia, quando si perde il lavoro o si vive il lutto per una persona cara, ma bloccarsi per paura del cambiamento è "come trascorrere la propria vita in cantina".

Parola di Paolo Crepet, che in una lunga dissertazione spiega come ripartire per un nuovo inizio.

Non sempre le cose vanno come vorremmo, ma questo non vuol dire che la felicità non continua a essere a portata di mano. Perché **quello che appare come la fine, spesso è solo un nuovo inizio**, per ripartire e cambiare quello che non ci piace. Certo, non è facile risollevarsi dopo un dolore, dopo la fine di una storia, quando si perde il lavoro o si vive il lutto per una persona cara. Per non restare intrappolati nell'illusione che non c'è risoluzione, che andrà sempre così, per vedere gli ostacoli come un'occasione, l'ingrediente che serve è **il coraggio di ricominciare**, questa forza innata che c'è in ognuno di noi, e di cui scrive anche **Paolo Crepet, famoso psichiatra e sociologo, nel suo ultimo libro "Il coraggio", (Mondadori)**. Ne abbiamo parlato con lui, per capire come usare al meglio questa risorsa e risollevarci dopo un momento "no".

Partiamo dalla definizione. Cos'è il coraggio di ricominciare?

"Avere il coraggio di ricominciare, vuol dire riconoscere che nella vita ci sono le marce in avanti, poi c'è il folle e poi ci sono anche le marce indietro: questa è l'esistenza. Questo tipo di coraggio ci serve per non restare fermi, è quel gocchetto d'olio che mettiamo sopra il meccanismo per farlo girare, anche quando è arrugginito. Dopo una caduta c'è sempre una risalita, quindi bisogna avere la forza di pensare che non si inizia e non si finisce, ma che si inizia, si sbaglia e si ricomincia. **Gli errori, le sconfitte possono essere fonti di grandi e importanti lezioni, perché chi non sbaglia, vuol dire che non fa e non agisce.** A mettere paura è il cambiamento, perché siamo tutti un po' dei conservatori, ma adottare questo comportamento è come trascorrere la propria vita in cantina. Oltre a questo effetto collaterale, s'innescano anche un altro meccanismo deleterio: si pensa che sia meglio non cambiare e quindi pur di non farlo, si accettano dei compromessi, si

abbassa il livello delle proprie aspettative e ci si adegua. Invece bisogna sforzarsi e non rinunciare mai ai propri obiettivi". "Questo tipo di coraggio è come quel gocchetto d'olio che mettiamo sopra il meccanismo per farlo girare, anche quando è arrugginito"

Come si fa a "ripartire da me", quando tutto sembra remare contro?

"Innanzitutto, smettendola di pensare che non è vero che tutto ti rema contro, perché se uno pensa al peggio del peggio, ne viene fuori male, se ne viene fuori. Quindi la prima cosa da dire è che non c'è niente 'per sempre', tutto cambia, bisogna avere questa consapevolezza. Sulla base della mia esperienza, posso dire che ci sono state delle perdite, sia nella mia vita professionale sia in quella privata, che con il tempo ho capito che erano 'benedette'. Lì per lì fanno male, bruciano e si vede solo l'aspetto negativo, ma con il distacco temporale si arriva a pensare che è stata una fortuna aver perso quell'occasione o quella persona. Alla luce dei fatti, spesso le situazioni che sembrano negative in realtà sono



il trampolino di lancio per tante altre cose più appaganti e soddisfacenti. "La sfortuna non c'entra, chi la pensa così incappa in un atteggiamento sbagliato e dannoso" Credo che quando le cose non vanno, c'è sempre un motivo, anche se non lo vediamo subito. E la sfortuna non c'entra, pensarla così è un atteggiamento sbagliatissimo".

Conclusa una storia sentimentale, come si torna a credere nell'amore?

“Non si può non credere nell'amore! Anche se si chiude il rapporto, **un amore non finisce mai, quello che c'è stato resta, sono solo i legami a essere perituri.**

Comunque per rinascere dopo una storia, il mio consiglio è di cambiare, cioè avere la curiosità e la disponibilità a pensare che è necessario andare altrove, darsi la possibilità di incontrare una tipologia di partner diversa, senza ancorarsi al passato. Un errore che si fa spesso è continuare a frequentare gli stessi ambienti e a rimanere nella compagnia dell'ex. Se si perde quella persona, è giusto e sano dire addio anche al suo contorno, decidendo così di cambiare aria”.

Come è possibile credere ancora nell'amore e investire tutto in una nuova relazione, dopo un tradimento?

"Non bisogna essere banali, lasciandosi trascinare da ragionamenti ordinari e frasi tipo 'tutti gli uomini tradiscono', perché quando si fanno generalizzazioni, si dicono solo banalità. Uno dei problemi nel riprendere una relazione dopo 'le corna', è che chi è stato tradito rischia di vivere con un tarlo in testa, perché se il partner arriva a casa con due ore di ritardo, ecco che torna il pensiero che può averlo fatto ancora. In generale, visto che non dipende dalla cosa in sé, ma da come è fatta la persona, possiamo dire che **dopo un tradimento, si possono adottare tre diversi punti di vista.** Quello negazionista, che rifiuta di vedere i fatti, l'evidenza; quello intransigente, che chiude senza mezzi termini, e quello di mediazione, che cerca una risoluzione. Ripeto, dipende dalla persona, non c'è una regola e sarebbe strano il contrario”.

Ricominciare sul lavoro. Come si riparte dopo aver perso un impiego?

“Tutte le ripartenze iniziano dall'**autostima** e questo vuol dire vedere e permettersi scenari differenti, scegliere anche strade professionali nuove, sperimentarsi in mestieri diversi. Ad esempio, se mi cacciano via dall'azienda, posso aprire un ristorante e trasformare quella che prima era una passione per la cucina in una professione. Serve il coraggio di reinventarsi, anche per capire quello che a noi è più adatto. Perché, come dicevo prima, nulla accade a caso e forse il licenziamento può essere l'occasione di fare quello che è veramente più nelle nostre corde”.

E dopo un lutto?

“I lutti non esistono, nel senso che le persone che muoiono ti lasciano delle cose, se sono affettivamente importanti per noi. Per cui, capisco quando c'è una morte prematura, capisco il dolore, ci sono passato anche io.

Questa non è teoria, ma la pratica della mia vita:

la persona che non c'è più, segue a vivere con te”.

Tutti abbiamo assaggiato il sapore amaro di una sconfitta: come ci si rialza?

“Facendo proprio quello che diceva Ernest Hemingway: Il mondo spezza tutti quanti e poi molti sono più forti nei punti spezzati. Se ci pensiamo, è una regola del nostro organismo:

l'osso è più forte proprio dove si è rotto”.

FORMAZIONE

PRIMA DI TUTTO

IL DONO DELLA PRESENZA



Clotilde Camerata

Non so voi ma io ad ogni compleanno, e ora sono parecchi, faccio un po' la sintesi di quello che mi è successo nell'anno, a volte sono più contenta altre molto meno, ma la vita è sempre e comunque un dono anche in questa pandemia e partendo da ciò, rilancio: vale a dire riparto, faccio programmi, aggiustamenti, cerco di vivere, con passione ed entusiasmo,

tutto quello che viene, considerandolo appunto sempre e comunque un dono. Il concetto di dono ritorna anche nel titolo di questa riflessione, perché considero molto importante per me ma anche per tutti i volontari essere consapevoli di quello che significa donare, **donare cosa? Noi stessi.**

Essere un volontario AVO infatti non vuol dire soltanto avvicinare malati e anziani, significa innanzitutto stare vicino alle persone fragili e in difficoltà, qualsiasi esse siano, vivendo e testimoniando quei valori che sottendono a quel voler essere vicino alla sofferenza. Perché il senso ultimo del nostro essere AVO, è vivere quei valori e diventare Humus per questa società dove dovrebbe prevalere la logica della solidarietà e del bene comune, al posto dell'individualismo, del pensare e preoccuparsi solo di se stessi e pochi altri.

Il volontario AVO ha una passione etica che contrasta questa nostra società che spesso vive di apparenza e di superficialità. Una società dove il volontariato (anche se siamo molti) è comunque minoranza e dove si respira una pesantezza del vivere che a volte mina l'entusiasmo. Ecco riflettere sui valori AVO è fondamentale e non sempre viene loro dedicata la dovuta attenzione.

La premessa da cui parto è che il volontario AVO non ha delle competenze specifiche, la sua ricchezza è la sua persona, ed è la sua persona che porta accanto al malato, all'anziano, è la ricchezza della sua persona la sua peculiarità, la sua qualità principale. Per cui tanto più avrà cura della sua persona, nel senso di stimolare e sviluppare la sua intelligenza emotiva e la sua interiorità, tanto più potrà essere un volontario efficace, in grado cioè, di instaurare e vivere relazioni autentiche, vere relazioni d'aiuto.

Partendo appunto dal titolo di questa riflessione "Il dono della presenza" notiamo subito due parole fondamentali per il volontario AVO.

Il volontario AVO vive il servizio come **dono**, come dono di sé per costruire una relazione con l'altro. Se la gratuità è il segno distintivo di ogni volontario, il dono è la qualifica morale della sua azione. Il volontario dona il suo tempo, le sue competenze, le sue attitudini umane e relazionali, senza alcuna aspettativa di ricompensa e di pagamento diretto o indiretto. Così attraverso il dono di sé la persona del volontario realizza se stessa in una visione etica della vita, al di fuori della logica di mercato e del profitto tanto presente oggi nella società.

Il dono non è sufficiente se non è presente anche il donatore, (diceva Martin Lutero)

Questa osservazione – in apparenza banale – evidenzia che c'è dono solo se il donatore è presente. Non è possibile far recapitare un dono con il corriere, via posta, con un bonifico, quello eventualmente è un REGALO, ma non un DONO.

Parlare di dono oggi nel mondo occidentale suona come qualcosa di anacronistico, qualcosa che è letteralmente demodé. Perché donare, così come amare e dare fiducia, è un'arte che è sempre stata difficile, faticosa, ed oggi la fatica spesso la si rifugge, ma l'essere umano ne è capace, perché è capace di rapporti con l'altro. E' anche vero però che “donare se stessi” – perché di questo si tratta, di dare ciò che si è, richiede di credere nell'uomo e nel valore della vita mia come quella degli altri, con pari diritti e pari dignità.

La capacità di donare e di essere dono per coloro che soffrono e per gli altri, va educata sia a livello personale che comunitario.

A questo proposito desidero condividere con voi un brano di Enzo Bianchi (fondatore della Comunità di Bose) che ben esprime il significato profondo di ciò che vuol dire donarsi e in cui noi volontari ci ritroviamo perfettamente.

“Donare è un'arte che è sempre stata difficile: l'essere umano ne è capace però perché è capace di rapporto con l'altro, ma resta vero che questo «donare se stessi» – perché di questo si tratta, non solo di dare ciò che si ha, ciò che si possiede, ma di dare ciò che si è – richiede una convinzione profonda nei confronti dell'altro. Ma il dono all'altro – parola, gesto, dedizione, cura, presenza – è possibile solo quando si decide la prossimità, il farsi vicino all'altro, il coinvolgersi nella sua vita, il voler assumere una relazione con l'altro. Allora, ciò che era quasi impossibile e comunque difficile, faticoso, diviene quasi naturale perché c'è in noi, nelle nostre profondità la capacità del bene: questa è risvegliata, se non generata, proprio dalla prossimità, quando cessa l'astrazione, la distanza, e nasce la relazione.”

La seconda parola del titolo di questa riflessione è **presenza**.

La presenza mi riporta ad un altro valore per noi volontari molto importante, ed è quello della **partecipazione**. Ma cosa si intende per partecipazione?

Partecipare significa innanzi tutto esserci, essere presenti, esserci con tutto se stesso, che significa esserci con il corpo, con la mente e con lo spirito, perché sono questi tre elementi a fare dell'uomo una persona umana. Quindi esserci con tutto se stesso sia quando si è vicino agli ammalati, ma anche quando si è con gli altri, così da condividere pensieri, emozioni, decisioni, scelte. Perché più si partecipa più si raggiungono risultati condivisi. Partecipare significa che quella cosa riguarda anche me, significa far parte di un gruppo, che io ho scelto e consentire che la storia degli altri si intrecci con la mia e viceversa.

Partecipare è la consapevolezza che il nostro essere nel mondo ci obbliga a prenderne parte e fare delle scelte orientate ad un pensiero etico di solidarietà e giustizia. E la scelta di essere AVO, non di entrare in AVO ma di essere AVO comporta tutta una serie di comportamenti che sono legati a quella scelta.

Partecipare, significa quindi stare con gli altri e dunque significa anche ASCOLTO, significa Condivisione, significa fiducia, significa azione responsabile.

Continua al prossimo numero

SPUNTI DI RIFLESSIONE

IL PRINCIPIO DELLA RANA BOLLITA

(Noam Chomsky)



Il **principio della rana bollita** è un principio metaforico raccontato dal filosofo, e anarchico statunitense **Noam Chomsky**, per descrivere una pessima capacità dell'essere umano moderno: ovvero la capacità di adattarsi a situazioni spiacevoli e deleterie senza reagire, se non quando ormai è troppo tardi. Viviamo, infatti, in una società nella quale il popolo è letteralmente schiacciato dall'economia, dalla politica, dai media, e **accetta passivamente** il degrado, le vessazioni, la scomparsa dei valori e dell'etica che derivano da questo continuo subire, in silenzio, senza mai reagire. Questo principio può essere, tuttavia, calato in

realità diverse tra loro e ad esempio può essere usato per descrivere il comportamento delle **persone inerti**, immobili, remissive, rinunciatricie, noncuranti, che si deresponsabilizzano di fronte alle scelte quotidiane di vita.

Ma vediamo cosa racconta questo principio della rana bollita:

“Immaginate un pentolone pieno d'acqua fredda nel quale nuota tranquillamente una rana. Il fuoco è acceso sotto la pentola, l'acqua si riscalda pian piano. Presto diventa tiepida. La rana la trova piuttosto gradevole e continua a nuotare. La temperatura sale. Adesso l'acqua è calda. Un po' più di quanto la rana non apprezzi. Si stanca un po', tuttavia non si spaventa.

L'acqua adesso è davvero troppo calda. La rana la trova molto sgradevole, ma si è indebolita, non ha la forza di reagire. Allora sopporta e non fa nulla. Intanto la temperatura sale ancora, fino al momento in cui la rana finisce – semplicemente – morta bollita.

Se la stessa rana fosse stata immersa direttamente nell'acqua a 50° avrebbe dato un forte colpo di zampa, sarebbe balzata subito fuori dal pentolone.”

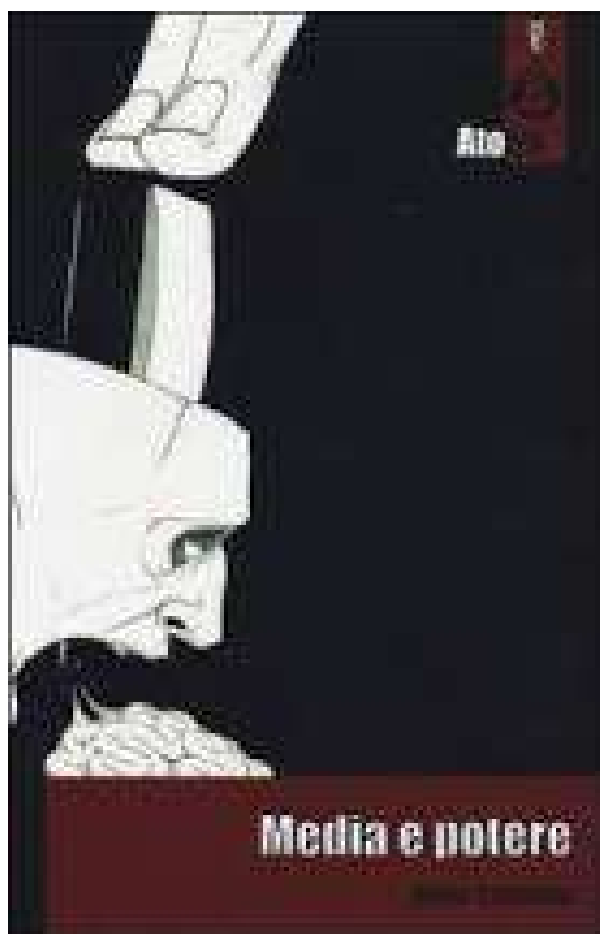
Questo principio viene applicato quotidianamente nella società moderna attraverso delle subdole **tecniche di manipolazione di massa** e delle coscienze. Tecniche travestite da “benessere”, apparentemente a favore dell'umanità, come il vivere meglio, la salute, il prolungamento della vita, sempre più prodotti, più servizi, progresso, tecnologia, nuove morali, ma dove ci sta portando tutto questo?

“Siamo rane messe a bollire dentro un pentolone a fuoco lento, siamo bravi soldatini che marciano sincroni senza sapere dove stanno andando, né tanto meno perché.”

In verità il principio della rana bollita ci dimostra che quando un cambiamento si effettua in maniera sufficientemente lenta, da diventare pertanto invisibile, sfugge alla coscienza e non suscita, per la maggior parte dell'umanità, **nessuna reazione**, nessuna opposizione, nessuna rivolta. Questo accade perché il permanente ingozzamento di informazioni da

parte dei media satura i cervelli che non riescono più a discernere, quindi a pensare con la loro testa, e diventano alienati di un sistema che li governa a proprio piacimento.

Ci persone che credono ancora che questa **crisi economica**, politica e sociale, sia momentanea e non strutturale, ci sono persone che sperano ancora che le soluzioni arrivino dall'alto, convinti che nel frattempo possono tranquillamente lasciarsi avvolgere dal comfort della vita quotidiana. Un po' come la rana apprezzava il momento in cui l'acqua *si riscaldava pian piano*. La verità è che queste persone sono già mezze bollite, sono i dormienti, i zombi di questa società. La loro fine sarà identica a quella della rana bollita. **Bisogna saltare!** E badate bene, non si tratta di fuggire, ma di affrontare la situazione ed esaminare le possibili soluzioni, prima che sia troppo tardi.



“Se guardiamo ciò che succede nella nostra società da alcuni decenni, ci accorgiamo che stiamo subendo una lenta deriva alla quale ci abituiamo. Un sacco di cose, che ci avrebbero fatto orrore 20, 30 o 40 anni fa, a poco a poco sono diventate banali, edulcorate e – oggi – ci disturbano solo leggermente o lasciano decisamente indifferenti la gran parte delle persone. In nome del progresso e della scienza, i peggiori attentati alle libertà individuali, alla dignità della persona, all'integrità della natura, alla bellezza ed alla felicità di vivere, si effettuano lentamente ed inesorabilmente con la complicità costante delle vittime, ignoranti o sprovvedute.” Noam Chomsky

Della nostra umanità fragile e (str)ordinaria

Flavia Fiocchi Associazione VIDAS



Ci sono libri che mai dovrebbero rimanere su uno scaffale in libreria, che dovrebbero circolare nelle case e nelle scuole, passare nelle mani dei ragazzi e dei genitori. Per innescare scintille, e dibattito. E' il caso di **La notte non fa paura** di Kathryn Mannix, uno dei più esperti medici palliativisti in Europa, inglese ma conosciuta a livello internazionale: *With and in mind*, questo il titolo originale, oggi tradotto da Corbaccio, definisce molto bene il tema della fine e della morte. E non già con quel senso di perdita, di lutto, di annientamento ma di una cosa che fa parte della vita, senza sovrastrutture filosofiche o religiose, forse implicazioni psicologiche sì, certamente una responsabilità medica, sociale e umana che si sta sgretolando tra le nostre mani.

Quella della Mannix è proprio una lezione aperta, attraverso il suo trentennale lavoro con malati terminali, attraverso le storie – e tante altre immaginiamo ci siano – che l'hanno coinvolta, “parliamo della morte normale, iniziamo da qui” dice l'autrice, “consideriamo che è un evento che ci coinvolgerà tutti, eppure non ne parliamo”. Perché la paura è più forte, ed è normale. Ma se spesso la vita ci costringe a guardare in faccia le nostre psicosi, le nostre debolezze e criticità, è giusto farlo anche verso ciò che, forse, più di tutto ci spaventa. “Abbiamo persino cambiato le parole, inventato definizioni nuove” nota la Mannix. Probabilmente fin qui si tratta di riflessioni che, negli ultimi vent'anni, hanno trovato spazio, per una società come la nostra giustamente devota al progresso e alla scienza ma, “c'è una generazione oggi che non ha alcuna familiarità con la morte e, per questo, la approccia attraverso i media, racconti drammatici, serie tv, film apocalittici, in ogni caso approcci sbagliati”. **“Normal human dying”** (*letteralmente: morire umano normale*) ripete spesso Manning, ed è davvero questo il valore del suo lavoro e del libro, ritornare a pensare che vi è una fluidità nella vita, ciascuno segua la sua, ma “indipendentemente dalla diagnosi”, non si perda in dignità. La notte non dovrebbe far paura se noi, la nostra comunità, il personale medico, sappiamo, che quel respiro finale, che le storie di questo libro ci raccontano, nelle morti normali, “è rilassato”.



La tartaruga (Trilussa)

*Mentre una notte se n'annava a spasso,
la vecchia tartaruga fece er passo più lungo
de la gamba e cascò giù
cò la casa vortata sottoinsù.*

*Un rospo je strillò: “Scema che sei!
Queste sò scappatelle che costeno
la pelle...” “Io sò” rispose lei
“ma prima de morì, vedo le stelle”.*



NOTIZIE per i VOLONTARI

- 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!***
- **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