

Nuovo NOI INSIEME



di Massimo Silumbra

Come tutte le storie che si rispettano, anche questa inizia con un "C'era una volta...".

È la storia – che tutti noi volontari conosciamo bene – di un bicchiere d'acqua, di un ammalato e di un giovane medico, che dotato di una profonda umanità, unita ad una grande sensibilità e a una profonda spiritualità, ebbe la splendida intuizione di creare dal nulla l'AVO.

L'AVO nacque così grazie alla capacità di porsi una semplice domanda: "A chi tocca...?" e la risposta, immediata e spontanea, fu: "Tocca a tutti noi!".

Da allora tanti anni sono passati e di questa storia del bicchiere abbiamo fatto tutti uso e talvolta, forse, pure abuso. Ma siamo sicuri di comprenderne ancora il senso più vero, di farne una corretta applicazione e fornirne una reale interpretazione? Quando diciamo che tocca a noi offrire quel bicchiere d'acqua siamo consapevoli di essere parte viva e attiva di un Gruppo, di un'Idea, di un'Associazione di livello Nazionale?

Abbiamo consapevolezza che senza la struttura dell'Avo alle spalle non potremmo fare quello che facciamo, essere quello che siamo, svolgere il nostro servizio forti di una corretta e completa formazione, sentirci tutelati e protetti, far parte di un vero Gruppo fortemente presente, riconosciuto ed apprezzato nel mondo della sanità italiana? Stiamo parlando di quel senso di appartenenza che è stato al centro delle giornate di formazione recentemente organizzate dalla Federavo e che non sempre viene pienamente compreso e condiviso all'interno delle Avo. Cerchiamo di capirne il perché.

Partiamo dal concetto che ogni volontario è un Socio dell'Avo, ne condivide quindi le finalità, ne rispetta le regole, può far valere i suoi diritti e deve onorarne i doveri; tra questi vi sono quelli di contribuire alla gestione dell'Associazione, candidandosi a ruoli di amministrazione ed impegnandosi pure al pagamento di una quota

segue

annuale che ogni Avo stabilisce, mediamente, tra i 10 e i 20 euro. A cosa servono questi soldi? Di certo a coprire i costi che ogni Avo deve sostenere (la sede, le spese di segreteria, telefono, cancelleria, computer, luce, ecc.) e ad organizzare, localmente, eventi, corsi di formazione, momenti di incontro, ecc.

Torniamo allora alla domanda iniziale e chiediamoci a chi tocchi mantenere viva e dinamica in tutta Italia l'Associazione, in modo da dare l'opportunità a ogni singola Avo, anche la più piccola, di svolgere il proprio ruolo attraverso i propri volontari.

Un'attività che deve prevedere una visione ampia e progettuale e che comporta l'ideare e il fornire linee guida programmatiche; promuovere il nostro servizio accanto agli ammalati e dare valore e senso ai nostri ideali sino ad ottenere, con tanto lavoro organizzativo, di poterli rappresentare in udienza davanti a Papa Francesco; preoccuparsi che si possa godere di convenzioni per usufruire delle migliori coperture assicurative; organizzare conferenze, convegni nazionali e momenti di formazione specifica e mirata; produrre, stampare e distribuire una rivista, la Schede pratiche e operative, i Quaderni, una brochure di presentazione e altre pubblicazioni su temi particolari o personaggi parte della nostra storia; ideare, sceneggiare e girare un video promozionale e farlo trasmettere su circuiti Tv nazionali e locali; creare un nuovo sito web e tenerlo quotidianamente aggiornato; essere presenti nel Forum del Volontariato, sui Social, dare consulenze e fornire risposte ai tanti problemi pratici quotidiani, legali ecc. ecc... A chi tocca? La risposta è, ancora una volta, semplice ed immediata: Tocca a tutti noi, che siamo in ugual maniera, sullo stesso piano, volontari dell'Avo.

È troppo pensare allora che dei 10 o 20 euro che ognuno di noi paga ogni anno, una quota di 1 euro e pochi centesimi possa essere destinata da ogni Avo a tutte queste attività? A mantenere viva l'Associazione? A consentirle di continuare nel tempo l'idea ispiratrice nata da una mente geniale più di quarant'anni fa? Ad avere una

visione proiettata sul futuro e la più ampia visibilità possibile a livello Nazionale? Si potrebbe dire che 1 euro e 20 centesimi all'anno per volontario equivalgono al costo di un caffè, ma sarebbe banalizzare la questione e non vogliamo ridurre tutto ad una promozione stile marketing.

Il vero concetto che dobbiamo e vogliamo evidenziare è che senza questo contributo nessun volontario esisterebbe, o meglio, potrebbe svolgere il suo servizio accanto agli ammalati, agli anziani, alla sofferenza e alla solitudine in forma organizzata ed efficace. Se ogni volontario capisse davvero a cosa serve questa piccola percentuale della sua quota, siamo convinti che sarebbe disposto a mettere il doppio o il triplo della cifra, pur di non dover rinunciare a tutto quello che, per lui, l'Avo rappresenta, fa e significa.

Purtroppo però molte Avo questo discorso non lo hanno ancora recepito a fondo e di conseguenza non riescono a far passare il messaggio ai propri volontari.

La storia iniziale, quella del bicchiere d'acqua, finisce così per arenarsi su poco edificanti considerazioni.

Ma come ogni storia che si rispetti ha una sua morale su cui tutti dobbiamo meditare e che si può riassumere nella considerazione che la vita dell'Avo dipende da tutti noi Volontari. Per questo motivo, e mi rivolgo a voi, cari Presidenti, spiegate bene ai vostri volontari a cosa serve la quota che viene loro richiesta ogni anno; per farlo dovete però capire voi per primi perché è importante, anzi indispensabile, che le tante Avo sparse per l'Italia, diano il loro contributo al loro stesso esistere e aiutino la Federavo, che null'altro è se non AVO, con le lettere maiuscole, a svolgere questo ruolo di guida e coordinamento.

Non un solo centesimo verrà sprecato o verrà mal utilizzato, siate tutti certi, e per favore, non pensate che la Federavo esista solo per svolgere un antipatico ruolo di esattore; tutti noi abbiamo il dovere di versare il nostro Euro, a tutti spetta il diritto di sapere che quell'Euro potrà consentire di continuare a vivere, operare ed essere i protagonisti di una Associazione viva, attiva e attenta alle necessità e alle esigenze dei suoi Volontari, con il solo fine di poter dare un servizio sempre migliore agli ammalati e sentirsi appagati per essere riusciti a dare un senso ed una risposta alla domanda da cui tutto ebbe inizio: "A chi tocca...???"

Ciao Giuliana

Ci ha lasciato Giuliana Pelucchi, giornalista, socia fondatrice della nostra Associazione e del nostro notiziario "Noi Insieme", di cui è stata Direttrice Responsabile fino al 2015 e Direttore onorario fino ad oggi. La ringraziamo per tutto quello che ha fatto per noi volontari e per l'AVO con tanto entusiasmo e impegno.

Il Presidente Federavo, Massimo Silumbra, esprime sentite condoglianze alla famiglia "Con Giuliana Pelucchi se ne va un altro pezzo importante della storia dell'AVO. Una donna che ha contribuito a diffondere la cultura del dono e della reciprocità. Ci ricorderemo sempre di lei con tanto affetto".

SOMMARIO

Editoriale	pag. 1
Testimoni del tempo	pag. 3
Volontariato e sanità	pag. 5
Formazione	pag. 6
Formazione	pag. 7
Nuovi progetti	pag. 8
Esperienze	pag. 9
Testimonianze	pag. 10
IX Giornata Nazionale	pag. 11
Natale	pag. 12
Premio Noi Insieme	pag. 13
Premio Noi Insieme	pag. 14
Filo diretto	pag. 15
Angolo dell'etica	pag. 16

“ERMINIO LONGHINI: UN RITRATTO DAL VERO

IX Conferenza dei Presidenti delle AVO d'Italia - Lecce, 21 maggio 2017

Il pomeriggio di sabato 14 maggio 2016, un anno fa, ero a casa di Erminio Longhini. Non stava bene. Ci siamo trattenuti nella sua stanza di lavoro, dove si concedeva la libertà di lasciare libri aperti, riviste e appunti sparsi sul grande tavolo rotondo, mentre Jerry, il suo *canino*, accovacciato sul divano, ci guardava curioso. Bevemmo del tè e discutemmo a lungo sulla possibilità della sua partecipazione alla imminente Conferenza dei Presidenti delle AVO d'Italia a Salsomaggiore. Mi fece capire subito che non aveva alcuna intenzione di rinunciare, tuttavia convenne sulla necessità di formulare un paio di ipotesi alternative, e mi dettò istruzioni precise sulla gestione di ciascuna.

Si è fatta l'ora di cena, e insiste perché mi trattenga con lui. Ci spostiamo nel tinello. Non ha appetito, ma alla fine mangia qualcosa volentieri. Il televisore è acceso, facciamo qualche commento al TG, poi parliamo di un po' di tutto; ricordiamo un episodio ameno e ci scappa qualche sana risata.

Siamo soli, seduti al tavolo stretto e lungo, l'uno di fronte all'altro.

Lo guardo negli occhi magnetici e gli chiedo come si senta. Sorride, e dopo qualche secondo risponde che si sente sereno. Si ferma, come per trovare parole più appropriate, e poi prosegue testualmente: «*Mi sento sazio di vita*». Aggiunge di avere vissuto una vita ricca, piena: una moglie straordinaria, tre figli stupendi, una professione che gli ha dato tante soddisfazioni. Assume un'espressione dolce, mentre dice: «*Ho avuto l'AVO*». Ancora una pausa, poi riprende con tono pacato e disteso: «*Ora può bastare*».

Si ferma di nuovo, medita, e conclude: «*Spero soltanto che il Padre perdoni le mie mancanze, le mie indegnità, e mi accolga subito fra le sue braccia*».

In effetti Erminio Longhini ha vissuto intensamente ogni fase, ogni istante della sua lunga esistenza. Dalle letture e dagli interventi che abbiamo ascoltato questa mattina, è scaturito il senso profondo di quella esistenza. Si è detto di lui che sia stato un visionario, ed è vero. A



volte, però, la parola visionario è usata come sinonimo di utopista-sognatore. Erminio, invece, è stato un uomo dalle grandi capacità di visione, qualità indispensabile per chi detiene ruoli di alto livello in qualsiasi ambito. Ma ho conosciuto pochi esponenti della classe dirigente, in grado di coniugare con tanta efficacia immaginazione e pragmatismo.

È stato un medico illustre e un uomo di scienza che ha dedicato la vita allo studio e alla ricerca, pubblicando quasi cinquecento lavori. Nello stesso tempo – primario a 39 anni – ha dimostrato sul campo competenze strategiche e pratiche non comuni.

Non a caso sapeva tirare di scherma e, ancora ragazzino, aveva vinto un torneo di sciabola. Non a caso conosceva bene il gioco degli scacchi, e batteva avversari molto esperti.

Erminio rifletteva a lungo prima di agire; ma quando si convinceva della bontà di un progetto non si fermava davanti ad alcun ostacolo. Aveva una volontà di ferro, la costanza e la regolarità di un pendolo, accompagnate da una resistenza fisica che, in età avanzata, gli permetteva di percorrere almeno tre chilometri a nuoto in mare e in piscina. Con questi presupposti, quando nel 1968 approda all'Ospedale *Città di Sesto San Giovanni* per dirigere la Divisione di Medicina I tutta da ricostruire, accetta la sfida elaborando un piano ambizioso: dall'ammodernamento delle dotazioni tecnologiche al ricambio generazionale e alla formazione del personale, allo sviluppo della ricerca

scientifica all'interno del reparto.

Erminio vuole volare alto, e pensa in grande. Sa bene che da parte della Pubblica amministrazione non otterrà i fondi necessari.

A Sesto, però, ha sede la Campari, impresa diventata famosa per l'aperitivo e il *cordiale*. La Campari aveva fatto una importante donazione all'ospedale al tempo della fondazione: Erminio, lo viene a sapere e a sua volta si rivolge alla presidente della Società, Angiola Barbizzoli Migliavacca.

In un incontro memorabile si schiude la via a un modello di stabile collaborazione pubblico-privato: per tre decenni la grande azienda sosterrà generosamente la Divisione di Medicina I, che verrà ribattezzata "Divisione Campari".

Quando il *Città di Sesto San Giovanni* viene scorporato dall'Ospedale Maggiore di Milano, Erminio per un po' di tempo svolge le funzioni di direttore sanitario.

Siamo a cavallo fra gli anni Settanta e Ottanta. Anni di conflitti sociali estremi, di violente manifestazioni di piazza e di terrorismo, durante i quali deve misurarsi con aspre trattative sindacali, contestazioni e perfino minacce rivolte anche alla sua famiglia. Fu una prova molto dura per lui: era timido molto più di quanto non desse a vedere, ma nulla lo spaventava. Eppure lo turbavano conflitti, e non sopportava i toni aggressivi di persone che alzavano la voce per affermare il loro punto di vista. Se questa sensibilità lo ha fatto soffrire nei momenti più delicati della sua professione, figuriamoci nell'Associazione Volontari Ospedalieri, sorta all'insegna della reciprocità. Così, dopo aver subito o assistito a una sfuriata, quando la persona agitata finalmente se ne andava, si limitava a dire: «*Ma cosa aveva oggi?*». Però ci restava male, molto male.

Torniamo a Sesto, negli *Anni di piombo*. Ancora una volta Erminio resiste e va avanti per la sua strada, supera quei tempi bui, e reggerà brillantemente il reparto per trent'anni, ricevendo significativi riconoscimenti e alte onorificenze.

Posto a capo di una struttura complessa all'età di trentanove anni, come primo

atto di governo aveva chiesto la fiducia dei suoi collaboratori e, pur non essendo affatto tenero, la ottenne. Erminio aveva la stoffa del leader.

E l'AVO? L'AVO è una conseguenza diretta del primariato. Quando vede che il suo progetto di creare a Sesto una divisione di eccellenza è raggiunto, allora comincia a valutarne i punti deboli. Un giorno mi affidò un suo appunto dove era scritto: «Tante novità terapeutiche e di ricerca, ma il malato continuava a volte a morire. Capii che la tecnologia era un mezzo e non un fine. Cominciai a interessare rapporti con la gente, con i parenti, con i malati. Ma avevo sempre la sensazione di incompletezza. Il malato era passivo, più soffriva più era solo e passivo. Da qui la storia la sai, perché è scritta ogni dove. Mi tornò in mente l'episodio del bicchiere d'acqua in quell'8 dicembre di tanti anni prima, al Niguarda».

Dunque la sua attenzione è concentrata sulla divisione medica che dirige. Erminio intende sanare quel senso di incompletezza che lo inquieta, offrendo maggiore agio e serenità ai suoi ricoverati. Chiede sostegno alla sua Nuccia – in seguito da lui definita affettuosamente "truppa da sbarco" – che, dopo qualche esitazione, accetta di condurre in reparto un gruppo di amici di famiglia, alla prima esperienza di volontariato ospedaliero.

Le cose prendono presto una piega imprevista: dopo la costituzione della prima AVO a Milano, l'Associazione esplose scomponendosi in tanti frammenti sparsi in tutta Italia: Longhini è costretto a rivedere il suo progetto, come sappiamo. Ed è il motivo per cui oggi ci troviamo qui a Lecce, a distanza di quarantadue anni.

Erminio era una fucina sempre in attività. Divideva la giornata in tanti spicchi e rispettava meticolosamente i tempi. A volte dava l'impressione di una eccessiva regolarità, che si riproduceva nel privato: dall'ora della Messa al mattino, alla passeggiata con il cane; dalla nuotata in piscina, alle giornate stabilite per le visite in studio, alle telefonate serali per l'AVO. Non mancava mai di comprare il giornale che per definizione era il *Corriere della sera*. Guidava con disinvoltura e speditezza: ha avuto molte automobili ma, salvo la prima, una *1100 Fiat* che non gli piaceva molto, forse per la sua forma "quadrata", ebbe sempre e soltanto delle Lancia. Adorava i cani, conosceva le caratteristiche e le qualità delle varie razze. Ne ebbe sette, e li chiamò tutti Jerry.

Questo approccio sistematico ad ogni aspetto della vita, rispecchia la sua vocazione alla scienza, ma anche il senso del dovere che ha implicato importanti sacrifici per se stesso e per la sua famiglia.

Non ha mai lasciato soli i suoi malati in ospedale, e non ha lasciato soli gli altri – perlopiù conoscenti e amici – che seguiva in studio. Non ha lasciato soli i malati più poveri ed emarginati, che assisteva negli ambulatori di quartiere e nelle roulotte della Caritas.

Aveva superato gli ottant'anni, quando una sera – ero a cena con lui e con Nuccia – venne chiamato per una urgenza. Chiuso il telefono, subito si alzò dalla tavola e, con il volto serio, disse semplicemente «Devo andare». Nuccia gli porse le chiavi dello scooter, e lui ci salutò dicendoci di non aspettarlo. Essere medico era la sua missione. Dopo l'impennata della malattia nell'ottobre 2014, andai a trovarlo a casa sua il giorno di Ognissanti, e ricordo che mi disse: «Mi sento spossato, il fisico non regge. Ma la cosa che più mi avvilisce è aver smesso di fare il medico».

Della sua carriera professionale è stato sempre orgoglioso, si riconosceva i giusti meriti e non rinunciava mai a far sentire la sua voce autorevole. Al contrario, non amava essere definito fondatore dell'AVO. Ribadiva con forza la paternità della sua idea, ma sosteneva che l'AVO era stata fondata da coloro che si erano prodigati per riprodurla altrove. Erminio volava alto, il suo sguardo era proiettato oltre l'orizzonte e, sostenuto dalla fede che conosciamo, dedicava lunghe riflessioni alle grandi questioni sociali. Pativa per le disuguaglianze, e aspirava alla fratellanza fra gli uomini ispirata al Vangelo. Lui che aveva raggiunto il successo provenendo da una famiglia di modesta condizione economica, riconosceva le sofferenze degli ultimi, e aspirava a un mondo più giusto e più equo attraverso un cammino che iniziava dai piccoli gesti amorevoli.

Erminio è stato un grande innovatore: aveva una sorta d'intolleranza al telefono cellulare e al computer, ma si era battuto per una rivoluzione tecnologica e organizzativa nel suo reparto. In seguito, con l'ospedale aperto alla collaborazione e alla partecipazione della cittadinanza, aveva gettato il seme di una autentica rivoluzione nella Sanità italiana. Ecco il significato di quella piccola, sensazionale idea che diede origine all'AVO!

Fino alla fine ci ha incoraggiato a condurre l'Associazione nel futuro, tutelando i principi fondanti ma adeguando

tutto il resto alle istanze dei tempi.

Quante volte, di fronte alle nostre titubanze, ci ha esortato a non avere paura di estendere il servizio dell'AVO alle strutture territoriali, in particolare nella psichiatria! Quanto ha insistito negli ultimi interventi perché ci accostassimo alla domiciliarità!

Cari amici, il cerchio si chiude. Siamo tornati a casa Longhini, nel pomeriggio del 14 maggio dello scorso anno.

«Spero soltanto che il Padre perdoni le mie mancanze, le mie indegnità, e mi accolga subito fra le sue braccia».

Siamo certi che questo desiderio di Erminio sia stato realizzato la sera del 4 novembre 2016.

Egli non è più con noi.

Data la grandezza della sua personalità, esiste il rischio di vederlo presto trasformato nell'immagine di un'icona, simbolo dell'irraggiungibilità del Maestro. Così sarebbe sancita la distanza incolmabile tra il suo pensiero, il suo stile di vita e il nostro approccio quotidiano alla vita, e all'associazione.

Ciò non deve accadere, perché Erminio ha rifiutato il titolo di Fondatore e ha scelto di essere uno di noi.

Era il più grande, ma uno di noi, e a nessuno di noi è impossibile attingere alla miniera di insegnamenti preziosi che ha lasciato, non tanto e non solo per estrapolarne massime e aforismi.

Quegli insegnamenti, sono il frutto delle riflessioni di un uomo di scienza e di fede, che ha vissuto tutti gli aspetti della sua vita, anche di quella interiore e spirituale all'insegna della ricerca e dello studio. Fra le numerose iniziative culturali, con i Gesuiti di San Fedele a Milano, aveva promosso e frequentato egli stesso un corso di Teologia, continuando ad approfondire temi teologici fino all'ultimo giorno.

Non ricordo di aver sentito Erminio parlare di miracoli. Ha guarito molte persone in condizioni estreme: il miracolo, per Erminio, consisteva nell'illuminazione dello Spirito, il vero Vangatore che opera attraverso la disponibilità di una buona vanga.

Ora, Erminio, è con il Vangatore. E credo si aspetti molto da noi.

Credo si aspetti che ciascuno voglia farsi – come lui – buona vanga.

Dunque, la domanda «A chi tocca?» che lo aveva accompagnato dall'8 dicembre 1967 fino alla nascita dell'AVO, si ripropone oggi, in questa sede.

Con la sua stessa concretezza e la sua determinazione, la risposta non può essere altra: tocca a tutti noi.

Claudio Lodoli

“AVO ED EMDR: L'ESPERIENZA DI PIETRA LIGURE

Nella scorsa primavera sono stata contattata dalla presidente dell'Avo dell'Ospedale di Pietra Ligure per un momento di formazione rivolto ai volontari AVO sull'E.M.D.R., ma cosa significa questa sigla e perché ho accettato con entusiasmo?

L'Eye Movement Desensitization and Reprocessing (Desensibilizzazione e Rielaborazione attraverso i Movimenti Oculari) è una psicoterapia nata negli U.S.A. da un'intuizione della psicologa Francine Shapiro. Nel 1987 la dott.ssa Shapiro scoprì che i suoi movimenti oculari volontari riducevano l'intensità dei pensieri negativi che la disturbavano ed iniziò uno studio volto ad esaminare l'efficacia dell'E.M.D.R. in patologie dove spesso questi riemergono alla mente con flashback improvvisi di ricordi emotivamente dolorosi.

L'E.M.D.R. venne applicato inizialmente nel trattamento di reduci traumatizzati del Vietnam e di vittime di aggressioni sessuali scoprendo che così si riducevano notevolmente i sintomi del Disturbo da Stress Post Traumatico (PTSD).

Premetto che presso il Padiglione Ramcrier dell'Ospedale Santa Corona di Pietra Ligure il Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze dell'A.S.L. 2 Savonese ha istituito da 2 anni il primo Ambulatorio sul Trauma E.M.D.R. della Regione Liguria, uniformandosi a realtà simili in diverse A.S.L. italiane.

È un metodo specifico per la terapia dei traumi psicologici e credo sia importante per i volontari ospedalieri riuscire a riconoscere le conseguenze sia fisiche sia psichiche dei traumi nei pazienti che incontrano in corsia.

Inoltre ritengo che conoscere la sintomatologia del trauma psicologico possa essere permettere ai volontari di capire se sono stati esposti durante il loro operare in corsia a situazioni che possono avere causato in loro stessi delle conseguenze e porvi rimedio rapidamente.

Scendiamo nei dettagli: che cosa si intende per trauma psicologico?

Etimologicamente può essere definito come una "ferita dell'anima", qualcosa che rompe il consueto modo di vivere e vedere il mondo e che ha un impatto negativo sulla persona che lo vive.

Esistono diversi tipi di esperienze po-

tenzialmente traumatiche a cui può andare incontro una persona nel corso della vita:

– i piccoli traumi o t, ovvero quelle esperienze soggettivamente disturbanti che sono caratterizzate da una percezione di pericolo non particolarmente intensa come un'umiliazione subita o delle interazioni brusche con delle persone significative principalmente durante l'infanzia;

– i grandi Traumi o T ovvero tutti quegli eventi che portano alla morte o che minacciano l'integrità fisica propria o delle persone care come incidenti, disastri naturali, abusi, atti terroristici, ecc. Il Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, D.S.M.V., cioè la classificazione internazionale dei disturbi mentali, pone l'accento su "come l'individuo ha vissuto gli eventi traumatici" e inserisce i Disturbo da Stress Post Traumatico nella categoria che comprende i disturbi reattivi dell'attaccamento, lo stress acuto ed i disturbi dell'adattamento.

Inoltre introduce il disturbo da lutto complicato persistente, quando l'intensità, la qualità o la persistenza delle reazioni al dolore eccedono quelle che possono essere normalmente attese.

Il trauma psicologico, viene quindi considerato tra il fattore scatenante di molti sintomi psicologici.

Subito dopo avere vissuto un evento traumatico il nostro organismo ed il nostro cervello vanno incontro ad una serie di reazioni di stress fisiologiche, che nel 70%-80% dei casi tendono a risolversi naturalmente senza bisogno di un intervento specialistico.

Infatti alcuni individui sono in grado di fare fronte in maniera positiva a eventi traumatici, di riorganizzare positivamente la propria vita di fronte alle difficoltà, di ricostruirsi restando sensibili alle opportunità positive che la vita offre, senza alienare la propria identità. Queste persone sono chiamate "resilienti", cioè immerse in circostanze avverse riescono, nonostante tutto e talvolta contro ogni previsione a fronteggiare efficacemente le contrarietà. Ma cosa succede quando questo non avviene?

La ricerca scientifica ha dimostrato che le persone reagiscono, dal punto di vista emotivo, mostrando sintomi

e conseguenze simili di fronte a Traumi di tipo diverso.

Infatti possono essere riscontrati segni nel corpo di chi ha subito traumi importanti nel corso della vita

con segni anche a livello cerebrale, mostrando ad esempio un volume ridotto di specifiche aree quali l'ippocampo e l'amigdala.

Gli accadimenti che hanno un impatto emotivo molto forte si ripercuotono anche a livello corporeo, quindi, risulta evidente che intervenire direttamente sull'elaborazione di questi eventi traumatici abbia un effetto anche sulla neurobiologia del nostro cervello.

Può capitare di ritrovarsi a soffrire per un evento traumatico anche a distanza di moltissimo tempo dall'evento stesso e spesso si riprovano le stesse sensazioni angosciose e tutto questo non permette di condurre una vita soddisfacente da un punto di vista lavorativo e relazionale. In questi casi si può dire che: "il passato è presente".

Si tende quindi a "rivivere" continuamente l'evento traumatico, continuando a provare tutte le emozioni, sensazioni e pensieri negativi esperiti in quel momento. È proprio quando ci si rende conto che le reazioni sono di questo tipo e che la sofferenza che si prova è notevole che è necessario chiedere aiuto ad uno specialista.

Spesso possono essere considerati Traumi anche la diagnosi di malattie importanti, o a prognosi negativa, per noi stessi o i nostri familiari. Riuscire ad affrontarli e rielaborarli adeguatamente ha un'incidenza anche sulle possibilità di reazione alle cure, in modo particolare nelle patologie oncologiche.

Ma di cosa abbiamo bisogno quando viviamo un'esperienza traumatica?

*Sabrina Bonino**

L'articolo continua sul sito <http://www.federavo.it/progetto/avo-ed-emdr-lesperienza-di-pietra-ligure/>

*Psicologa, Psicoterapeuta, Professore a contratto presso l'Università di Genova, Practitioner E.M.D.R., Dirigente Psicologa presso l'A.S.L. Savonese



“BOLOGNA: GIORNATE DI FORMAZIONE FEDERAVO



Tra il 4 e il 5 novembre 2017 si sono svolte a Bologna le prime giornate di formazione Federavo, organizzate e finanziate insieme a AFCV e Assicurazione Cattolica, destinate principalmente ai Presidenti delle AVO locali e ai membri di organismi direttivi; ad esse seguiranno quelle per le Avo del sud Italia, a Pozzuoli (25-26 nov.), e quelle per le Avo del Centro Italia, a Roma (2-3 dic.). L'iniziativa, annunciata dal Presidente Federavo Massimo Silumbra durante la Conferenza dei Presidenti di Lecce, ha già ottenuto un lusinghiero successo con un'adesione di circa il 90% delle Avo italiane che evidentemente ne hanno riconosciuto la rispondenza alle loro necessità di informazione e formazione. A Bologna si sono riuniti oltre 120 volontari che hanno seguito con estrema attenzione tutti gli interventi succedutisi con ritmo incalzante e per diverse ore, approfittando poi di ogni momento libero e conviviale per scambiarsi dubbi, esperienze e

progetti futuri con un entusiasmo e una partecipazione evidenziati da un intenso "cicaleccio". Ritrovarsi insieme è sempre una occasione importantissima per risvegliare motivazioni e stimoli a migliorare il servizio sulla base dei mutamenti della società, ma anche della riscoperta dei nostri principi fondanti. Non si può attribuire al caso il fatto che l'inizio della esperienza si sia collocato esattamente nel primo anniversario della morte del nostro amatissimo fondatore Erminio Longhini, avvenuta appunto il 4 novembre 2016. La sua presenza tra noi è stata sottolineata anche dalla Presidente di AFCV Clotilde Camerata che ci ha esortato a leggere, a far leggere ai volontari e a rielaborare nei nostri incontri il libro "Parole e pensieri il dono di Erminio", prezioso strumento di formazione che può essere richiesto al seguente indirizzo mail camerata@federavo.it.

Davvero impossibile sintetizzare tutte le relazioni ascoltate, in

considerazione del loro numero, della densità e della pregnanza dei contenuti. Per chi è interessato ad approfondimenti specifici, si ricorda che tutte le slide presentate saranno visionabili sul sito della Federavo dopo il 4 dicembre e quindi utilizzabili quando e come si desidera, in condivisione con tutti i volontari. La condivisione, infatti, è l'anima della relazione su cui si basa sia la formazione e la solidità di un gruppo, sia la interdipendenza dei gruppi e il valore strategico della partecipazione: in sostanza l'essenza dell'AVO come associazione e della federazione di tutte le AVO. Su tali concetti ha insistito non solo Clotilde Camerata, nel suo intervento sulla formazione, richiamando i valori fondanti dell'AVO, ma anche Loredana Pianta, membro del Consiglio nazionale e redattrice capo del notiziario "Nuovo Noi Insieme". Il progetto Koinè, sviluppatosi a partire dal 2014 e realizzatosi attraverso l'elaborazione del nuovo sito, del vi-

deo promozionale, della brochure di presentazione AVO, della elaborazione di una immagine unitaria della nostra associazione concretizzatasi nel nuovo logo, ha certo come fini la visibilità, la soddisfazione dei soci, il reclutamento di nuovi volontari, ma si pone come scopo ultimo il rafforzamento del senso di appartenenza, senza il quale non si potrà realizzare la nostra mission. Anche l'intervento del consigliere Federavo Alessandro De Montis, al di là dei tecnicismi inevitabili per illustrare l'uso del computer, di internet, delle email, del sito Federavo nella sua ricchezza, è stato finalizzato a dimostrare che la tecnologia è un validissimo e irrinunciabile strumento di comunicazione come base dei rapporti umani, delle relazioni di cui è intessuta tutta la nostra vita, oltre che l'esperienza di volontariato. Non a caso, dopo di lui la consigliera nazionale Agata Danza ha evidenziato gli strumenti, le finalità, le modalità corrette, con i rischi connessi, della comunicazione: comunicare bene è essenziale per il buon funzionamento dell'associazione. In tale ottica la relazione annuale che ogni AVO deve redigere va curata e diffusa, come ci ha spiegato un'altra consigliera nazionale, Gabriella Compagnoni, offrendoci suggerimenti precisi sugli obiettivi, la redazione e il contenuto del documento. Allo stesso modo Loredana Pianta ci ha fatto riflettere sulla delicatezza e sull'importanza dei tutor e dei responsabili di reparto per costruire relazioni forti e motivanti tra i volontari e di questi con l'associazione. Per aiutarci a comprendere la funzione e le modalità di azione di tali figure, è stata suggerita anche la lettura di due Quaderni Federavo, i numeri 21 e 19.

In merito all'organizzazione più generale di una AVO si è rivelata assai ricca e stimolante la prima relazione di Agata Danza, sviluppata sui seguenti punti: funzioni del Presidente e del Consiglio direttivo, modalità di azione, obiettivi e strategie, tenuta del libro soci, contribuzioni, partecipazione al progetto Koinè. Al di là dei preziosi sugge-

rimenti specifici, ancora una volta il messaggio fondamentale è stata la centralità della condivisione, ovvero la capacità di promuovere un senso di responsabilità diffuso, nella consapevolezza che l'AVO ha una struttura orizzontale e che il sostegno reciproco è l'unico mezzo per crescere tutti insieme.

Per gli interventi di Andrea Battistini sull'assicurazione Cattolica elaborata per i volontari AVO e di Massimo Novarino sulla nuova Legge 106/2016 del Terzo Settore si rimanda alle slide che illustrano i punti chiave delle normative, ricordando che il primo relatore è sempre disponibile a rispondere a domande specifiche e che in merito alla nuova Legge molti sono ancora i dubbi irrisolti su norme che comunque non entreranno in vigore prima di un anno e mezzo almeno.

Non a caso si è lasciata per ultima la relazione della Consigliera nazionale Giulia Travagnin che ha aperto il convegno di formazione trattando di aspetti legali e giuridici, suddivisi in tre aree tematiche: responsabilità giuridica di una AVO, soggetti che ne rispondono, tutele. Estreme sono state la chiarezza e la precisione nell'esame dei singoli temi e ne è emersa l'evidenza dei rischi connessi all'"imboccamento" soprattutto in merito alla responsabilità penale. Questa infatti ricade su chi ha commesso il reato che nei casi più gravi è procedibile d'ufficio, ovvero anche senza la denuncia della persona offesa o dei parenti.

Pertanto bisogna innanzitutto consultare con estrema attenzione lo Statuto e la Convenzione per comprendere gli obblighi da rispettare e le azioni che non ci competono e che quindi non sono coperte da assicurazione; inoltre si devono informare e responsabilizzare in merito tutti i volontari; infine occorre costruire un dialogo alla pari con i responsabili delle strutture in cui si opera. Tali precisazioni hanno naturalmente suscitato molti dubbi e discussioni che si sono protratte ben oltre la giornata di sabato e che saranno approfondite nelle singole AVO e nel prossimo Convegno nazionale. L'aspetto positivo della "sferzata" cui i presenti sono stati sottoposti è comunque costituito dalla necessità di una chiara presa di coscienza che il nostro è un volontariato non del fare, ma dell'esserci e dell'essere. Esserci: con la presenza che significa dono di sé e del proprio tempo, con l'ascolto attento e totale, col cuore e con la mente. Essere: perché i valori e i comportamenti che ci guidano come volontari AVO devono divenire intrinseci a ogni azione della nostra vita, devono divenire uno stile globale di vita. Arriverdoci a tutti all'Udienza da Papa Francesco (Roma, Sala Nervi, 24 gennaio 2018) e al Convegno Nazionale (Chianciano Terme, 18-20 maggio), pronti ad affrontare le nuove sfide, fiduciosi nella forza che deriva dall'unione di intenti che ci anima.

Annamaria Ragazzi



“NUOVI PROGETTI

Dona un'iniezione di spensieratezza

Banco editoriale Paoline. Regala un libro che ti ha cambiato la vita

Questo progetto, che si prefigge l'obiettivo di donare libri ai reparti ospedalieri, con particolare riguardo a quelli di pediatria, è promosso dalla casa editrice e dalle librerie Paoline con la partnership di Federavo e la collaborazione di Paoline onlus; media partner è TV2000 – Radio inblu.

Nel progetto sono coinvolte le AVO delle città in cui è presente una libreria Paoline e quelle delle città limitrofe, con la presenza di alcuni volontari in libreria.

Dall'1 al 31 dicembre 2017, presso le librerie Paoline, presenti su tutto il territorio italiano, si potrà acquistare un libro, mettere una dedica e donarlo all'AVO perché lo utilizzi nel suo servizio o lo doni ai reparti ospedalieri; al momento dell'acquisto verrà fatto uno sconto del 15%.

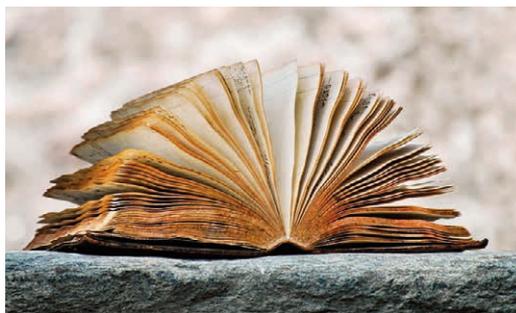
Il Banco editoriale, già sperimentato con altre Associazioni, è un'iniziativa solidale che ha lo scopo di fornire libri da utilizzare nel servizio di volontariato; nelle scorse edizioni sono stati donati più di 10.000 libri.

Si tratta di un'iniziativa che si ispira al più consociu-

to Banco Alimentare, nato alcuni anni fa da un'idea di Lorenzo Fazzini.

Il Progetto è stato annunciato da due Conferenze stampa a Roma, presso l'Ospedale Santo Spirito e a Milano presso la Fondazione Don C. Gnocchi.

Per l'AVO è una bella occasione per farsi conoscere e per donare libri ai reparti in cui operano i volontari. Maggiori informazioni si possono trovare sul sito Paoline.it



Nuovo NOI INSIEME

Tribunale di Milano n. 285 del 6.10.2015

Direttore responsabile: Massimo Silumbra

Direttore fondatore: Giuliana Pelucchi

Comitato di redazione:

Laura Bellinato, Marina Chiarmetta, Loredana Pianta, Annamaria Ragazzi, Jose Vadora, Giusi Zarbà.

Versamento contributi:

bollettino postale c/c n. 62170642 intestato a Federavo - via Dezza 26, 20144 Milano

Info:

tel. 02 435 130 38

e-mail: noiinsieme@federavo.it

La Federavo è a disposizione degli eventuali proprietari di diritti sulle immagini riprodotte, là dove non sia stato possibile rintracciarli per chiedere la debita autorizzazione.

Incontriamo papa Francesco

Il tanto desiderato incontro si terrà a Roma il 24 gennaio.

7.500 volontari AVO avranno l'opportunità di incontrare Papa Francesco, una guida per tutti, credenti e non, un Papa che ci richiama sempre alle origini, al Vangelo e a una vita vissuta nell'amore.

Un grande lavoro di organizzazione è richiesto a Federavo e a tutte le AVO per poter giungere puntuali e preparati a questo importante evento.

Senz'altro sarà un bel modo per iniziare il 2018 e dare vigore ai valori, che stanno alla base del nostro servizio e della vita associativa: gratuità, dono, reciprocità, letizia, dedizione, fraternità. Un appuntamento che rafforza il senso di appartenenza e farà incontrare tanti volontari provenienti da tutte le regioni d'Italia. "Io sono AVO", lo slogan della Giornata Nazionale ci accompagnerà in questa bella avventura.

“ANCHE A SANTIAGO I VOLONTARI DELL’AVO

Quando ho deciso di andare a Santiago dodici anni dopo il cammino di mio marito, ho pensato che questa esperienza doveva essere solo mia, personale, senza interferenze.

Con quattro amiche, due volontarie dell’AVO come me, abbiamo organizzato saggiamente di percorrere gli ultimi 136 km (ne sono necessari 100 per ottenere la dichiarazione stampata in latino dell’avenuto percorso, la famosa Compostella, percorso comprovato dai timbri apposti sulle Credenziali).

Volevamo partire da Samos dove si trova un antico e severo monastero medioevale. Abbiamo iniziato in una fitta nebbia, la Galizia ci aspettava. Ci siamo concesse il trasporto bagaglio e la prenotazione negli “albergue”, strutture miste di dormitori e camere a due, tre letti. Tutto molto ben organizzato, compreso il *menù del pellegrino*.

Abbiamo avuto la fortuna di percorrere il tratto della prima tappa nel silenzio e quasi da sole.

Così, abbiamo subito capito che stavamo compiendo qualche cosa di speciale, ognuno con le sue personali motivazioni. Davanti a noi sentieri immersi in fitti boschi di querce, castagni, eucalipti, paesini agricoli e fattorie qua e là con mucche e cavalli.

Essendo questo l’ultimo tratto, il percorso è affollato, ma noi abbiamo sempre cercato di distanziare i gruppi, talvolta molto rumorosi e personalmente ho sempre cercato di camminare da sola. Alzavo lo sguardo ed alberi altissimi sembravano accogliermi e proteggermi, poi all’aperto la vista spaziava su radure e colline verdeggianti, punteggiate qua e là da case in pietra scura. È una Spagna diversa questa, nordica, ricorda i paesaggi bretoni, anche gli abitanti sono gentili, ma un po’ rustici, di poche parole.

Il percorso si snoda quasi sempre su sentieri molto ben segnalati, solo qualche tratto è sull’asfalto. La circolazione sulle strade è quasi inesistente. Ogni tanto ci ritrovavamo in qualche posto



di ristoro, ma presto si arrivava alla tappa decisa.

“Holà, buen camino” è il saluto che tutti i pellegrini si rivolgono, anche ai ciclisti che francamente non ritengo rientrino nella categoria dei caminantes. Tanti sono i giovani, allegri e sorridenti, ma anche parecchi sono i “vecchietti”, ci sono gruppi e molte persone sole. Gli spagnoli sono i più numerosi, poi americani, orientali, francesi, tedeschi ed europei del nord.

Abbiamo fatto incontri interessanti, appena dicevo che ero italiana, subito sorrisi e segni di apprezzamento.

Per molti secoli i pellegrini hanno percorso questo cammino verso la tomba dell’apostolo Giacomo che ha condiviso con lui tutta la sua sua vita pubblica. Oggi chi cammina su queste strade ha forse motivazioni più laiche, meno religiose, ma ancora spirituali e in ogni caso è alla ricerca di una maggiore conoscenza di se stesso.

L’atmosfera è gioiosa. Mi ha colpito il saluto di un signore in carrozzina, accompagnato da tre amici. Sì, abbiamo incontrato parecchie carrozzine. Non si fa il cammino per penitenza, ma per gioia, ringraziamento, ricerca.

Abbiamo avuto alcuni incontri signifi-

cativi: una messa dai padri comboniani a cui ha partecipato un liceo di Siviglia, ragazzi molto giovani, un coro di coreani in una chiesetta di un villaggio, padre Fabio, un prete romano che accoglie i pellegrini italiani già nella penultima tappa e poi in cattedrale a Santiago.

Il cammino termina davanti alla cattedrale e per noi l’ultima tappa è stata lunga e faticosa.

Santiago è una bellissima città, vivacissima non solo per i gruppi di pellegrini, ma anche per un’importante università che accoglie molti studenti stranieri.

Il ritiro della Compostella è un altro momento importante, come la messa in cattedrale dove vengono menzionati i gruppi di pellegrini arrivati nella giornata.

L’ultima chicca è stata Finisterrae, il punto più estremo dell’Europa sull’Oceano. Il tempo splendido ci ha permesso la camminata fino al faro con la sosta sulle rocce digradanti sul mare. È stato un momento intenso ed emozionante. Solo una piccola parte dei pellegrini arriva fino a qui a piedi (altri 90 km). Certo i più motivati.

Il viaggio che si compie breve o lungo che sia è un viaggio nel paesaggio, sulle strade, nei villaggi, tra la gente. Un viaggio al di fuori, ma anche al di dentro di sé. La vita quotidiana ci sembra lontana e anche i soliti problemi personali sono stati collocati in una dimensione meno condizionata. Penso che ognuno di noi abbia trovato proprio lungo la strada la vera motivazione che lo ha spinto a partire per questa avventura.

Ognuna di noi è tornata arricchita dopo questa esperienza, ha scoperto qualche cosa di importante o di nascosto nella sua vita a cui non aveva mai pensato e la condivisione del quotidiano fra di noi con alcune difficoltà da risolvere insieme ha rafforzato la nostra disponibilità verso l’altro.

“Qualche volta nella nostra vita basta cambiare prospettiva”.

Marina Chiarmetta



“LA MIA ESPERIENZA CON AVO

Mi chiamo Arsenio Siani, sono nato a Sarno, in provincia di Salerno il 29/09/1982, ma vivo a Siena da 13 anni. La mia vita è stata caratterizzata da un costante tormento interiore, da bambino ero ipersensibile, introverso, timido, schivo e questo aspetto del mio carattere mi ha causato diversi problemi relazionali. Ben presto il disagio si è tramutato in sofferenza e, prima di esserne schiacciato, ho deciso di iniziare un percorso interiore che mi ha portato, nel 2009, alla pratica buddista e, in seguito, alla psicoterapia e al counseling. La passione per queste pratiche di trasformazione ed evoluzione interiore mi ha condotto a riprendere gli studi e a frequentare una scuola di counseling in cui mi sono diplomato nel gennaio 2017. Parte di questo percorso di crescita interiore è anche la mia esperienza di volontariato. Da circa un anno ho iniziato la mia esperienza di volontario in ospedale tramite l'AVO. Una volta a settimana, per 2-3 ore, mi reco in un reparto del policlinico "Le scotte" di Siena, giro tra le corsie e le camere alla ricerca di persone che abbiano bisogno di compagnia, conforto o semplicemente scambiare due chiacchiere, così da allietare per qualche minuto quel triste soggiorno. Un'esperienza che mi appaga e mi consente di fare degli incontri che mi arricchiscono. In quelle corsie risiede un'umanità pulsante da cui emergono storie di vita che ti cambiano dentro, lasciano il segno e continuano a vivere dentro di te, diventando un po' anche la tua storia. Vorrei condividere con voi la storia di questo incontro che, a mio avviso, merita di essere raccontata. Che testimonianza l'importanza di questa attività di volontariato che permette di fare del bene a qualcun altro e, indirettamente, anche a se stessi. Perché il volontariato in ospedale ti cambia la vita. Per me è stato così.

Un giorno, durante il servizio, ho incontrato un anziano signore ricoverato per una frattura ad un piede. Aveva circa ottant'anni, un viso duro e spigoloso che mostrava i segni del tempo, con profonde rughe che sembravano solchi nella roccia scavati con lo scalpello della sofferenza. I suoi occhi erano azzurro ghiaccio, velati da uno strato di malinconia accompagnato da un sorriso gentile e timido. Non mi ci è

volutto molto per capire che quel vecchio aveva bisogno di compagnia, era solo, alla mia domanda che faccio generalmente alle persone ricoverate e che sono sole, su dove siano i loro parenti, mi ha risposto spiegandomi che non aveva più nessuno. Qualche mese prima era morto il fratello più giovane a causa di un tumore ed era l'unico legame affettivo che gli era rimasto. Non si era mai sposato né aveva avuto figli, così anche il fratello, con cui condivideva l'appartamento prima che morisse. Quindi niente nipoti né cognate, anche gli amici erano morti o comunque erano troppo vecchi e malandati per andarlo a trovare. Quell'uomo stava trascorrendo in completa solitudine i suoi ultimi anni di vita. Aveva bisogno di parlare, così cominciai a raccontarmi la sua storia. Una vita, a suo giudizio, piatta e insignificante, priva di grandi emozioni e momenti significativi. Lo stesso lavoro svolto per tutta la vita a partire dall'età di 18 anni, un'esistenza anonima trascorsa tra le mura di Siena, città dove è nato e cresciuto pur non sentendola davvero come la "sua" città. Si definiva uno straniero in patria, tanto era il senso di estraniamento che aveva sempre provato vivendo in quel luogo, pur non riuscendo mai a separarsene per mancanza di coraggio. Avrebbe voluto spostarsi e ricominciare da un'altra parte, nell'illusione che bastasse cambiare l'ambiente esterno per risolvere i propri dilemmi interiori e i propri problemi, ma non era mai riuscito ad andare fino in fondo.

Mi ha raccontato della prima e unica relazione della sua vita, avuta quando già aveva 50 anni. La prima e unica volta in cui si era innamorato, lei era più giovane di 14 anni, si conobbero ad una cena a casa di amici in comune e fu amore a prima vista. Mi disse che la loro relazione era durata 12 anni, poi lei lo aveva lasciato per un uomo più giovane di lui, e anche di lei.

"Quegli anni sono gli unici che abbiano avuto un significato in tutta la mia grigia esistenza" disse, con le lacrime agli occhi. "Ma, se ci ripenso oggi, credo di averla vissuta male, di essermi giocato male l'unica possibilità che ho avuto di essere felice nella mia vita. Non ho vissuto bene quella relazione, ero ossessionato da lei, l'ho aspettata per tutta la vita e avevo sempre il



terrore di perderla, che svanisse magicamente così come magicamente e inaspettatamente era arrivata. Così ho dato troppo, la riempivo di attenzioni, cercavo di essere sempre presente, le facevo regali... temo di essere stato opprimente, la mia presenza deve essere stata ingombrante e noiosa così dopo 5 anni insieme, e 3 anni di convivenza, mi ha lasciato".

"Ma non mi aveva detto che la relazione era durata 12 anni?" chiesi, esprimendo la mia perplessità.

"Sì, ma poi ci ho messo 7 anni per riprendermi dal trauma".

Non aggiunse altro. Lo guardai negli occhi e chinai il capo in segno di assenso. Avevo capito perfettamente cosa intendesse dire. Potevo immaginare cosa fossero stati quei 7 anni. Le sue paure si erano concretizzate, lei lo aveva abbandonato e lo spettro di quell'esistenza grigia e inconsistente era tornato ad attanagliare la sua vita. Riuscivo a vedere le sue giornate di quei 7 lunghi anni, i rimpianti e i rimorsi che rodevano il suo animo, i pensieri negativi che lo tormentavano in ogni istante, le sensazioni e le emozioni scomode ad appesantire ulteriormente quelle giornate infernali, gli incubi a turbare il sonno, quelli ad occhi aperti a destabilizzare anche le ore diurne... quanto basta per sentirsi ancora legati ad un altro essere umano, anche se è sparito dalla nostra vita. "Poi cosa è successo al termine di quei 7 anni?" chiesi.

"Mi sono rassegnato. Mi sono abituato all'idea della solitudine, e al mio

destino. Ci si abitua anche al dolore, d'un tratto non senti più niente... succede così, senza neanche pensarci. Senza neanche volerlo. Succede e basta".

Calò il silenzio. Non riuscivo a fare domande, era un terreno molto delicato e non volevo essere indiscreto. Lui distolse lo sguardo per qualche istante e si mise ad osservare il paesaggio fuori dalla finestra della camera.

"Sa una cosa? Non mi pento di nulla, nonostante tutto. Ho un unico dispiacere, cioè che mi dovrò portare dentro la tomba questa cosa. Ora riesco a vedere lucidamente la mia storia, il mio problema e qual è stato il mio errore. Mi dispiace di non avere avuto l'occasione di provare a rimediare, di agire diversamente. Non ho avuto altre relazioni dopo quella, e, arrivato a questo punto della mia vita, alla mia età, non credo che avrò altre occasioni. Avrei voluto mettermi alla prova, cercare di capire, conoscermi meglio, provare a superare i miei blocchi e i miei limiti".

"Di cosa avrebbe bisogno in questo momento? Qual è la prima cosa che vorrebbe fare quando uscirà da qui?". Uso spesso questa domanda come "trucchetto" per cercare di alleggerire i pazienti. Un modo per ricondurli al presente e all'ascolto dei propri bisogni, così da distogliere l'attenzione da un passato troppo doloroso o un evento nefasto che gli porta ansia e pena.

Il vecchietto chiuse gli occhi e tirò un profondo sospiro. Poi li riaprì e mi guardò con quegli occhietti curiosi, tenendo le palpebre semichiuso, come se volesse studiarmi. "Ti sembrerà strano" disse "ma in questo momento ho un unico desiderio. Vorrei andare al cimitero e portare un fiore sulla tomba di mia madre. Le ho portato rancore negli ultimi anni perché le ho attribuito la colpa per i miei problemi. Ho pensato che mi avesse educato male, che non fosse stata una buona madre... vorrei andare a trovarla e portarle un fiore per farle capire che non la penso più così. L'ho perdonata. Vorrei dirle che le voglio ancora bene".

Chiusi gli occhi anche io, forse per nascondere le lacrime. Mi stavo commuovendo. Sentivo che quell'anziano signore mi aveva dato la migliore delle risposte possibili.

"Sono convinto che anche nell'ultimo istante della nostra vita abbiamo la possibilità di cambiare il nostro destino".

Giacomo Leopardi

Arsenio Siani

Giovane volontario dell'AVO Siena

IX Giornata Nazionale

“AVO ROMA

Il 21 ottobre scorso, in occasione della celebrazione della IX Giornata Nazionale AVO, l'AVO Roma ha realizzato un Evento-Spettacolo nella Sala Basaglia presso il Complesso di S. Maria della Pietà dal titolo "Negli Abissi della Mente e dell'Anima" sulla vita di Dino Campana; un lavoro scritto e diretto da Claudio Lodoli, già Presidente Federavo.

Lo spettacolo ha ripercorso l'infelice esistenza del Poeta attraverso le testimonianze dei tanti personaggi che gli sono stati vicini, con la lettura dei versi tratti dall'opera letteraria i Canti Orfici. Un interessante intervento del dott. Giorgio Villa, psichiatra e grande amico dell'AVO, ha concluso la giornata.

L'evento ha visto la partecipazione di tanti volontari AVO, di tanti amici legati all'Associazione e di Rappresentanti di Associazioni con i quali l'Avo collabora in rete da tempo.

Il tema della Giornata Nazionale AVO di quest'anno "IO SONO AVO" è stato per i volontari che hanno partecipato, una ulteriore affermazione del senso di appartenenza, indispensabile e fondamentale come sostegno all'Associazione.

Il Presidente ringrazia Carla Messano Vice Presidente Federavo e Presidente AVO Regione Lazio per aver partecipato all'evento, Luigia Pitascio e i volontari che hanno collaborato alla realizzazione dello spettacolo. Agli Attori vanno i complimenti di tutti i partecipanti per la notevole interpretazione!

Maria Rosaria Checchi

Presidente AVO Roma



Il coro dell'Avo di Torino

“UN NATALE AVO

La **mamma**, come ogni anno, a Natale preparava il presepe. Sul muschio raccolto di fresco con cespuglietti di erba selvatica sistemava con attenzione la Sacra Famiglia accanto a statuine rappresentanti i mestieri allora conosciuti. Intorno gli elementi architettonici tipici della campagna. La sua scelta era di farlo da sola, con estrema cura e in tutta riservatezza, al fine di destare sorpresa e interesse vivissimi in **noi** bambini della casa e di coinvolgerci nella emozione e nella partecipazione all'evento straordinario della nascita del figlio di Dio. Credo che non mancasse anche la consapevolezza che il Natale è un territorio proprio dell'infanzia, capace di mantenere le sue suggestioni anche quando si è lontani da

quella stagione di vita. Il presepe veniva poi mostrato con orgoglio a parenti, amici e conoscenti, divenendo così occasione speciale di comunione tra generazioni e di gioia nella reciproca amicizia. La condivisione inevitabile di emozioni, osservazioni e riflessioni aiutava **tutti** a rendere davvero intensa e significativa la festa del Natale. Questo è il ricordo di una volontaria AVO, certo simile a quello di tanti bambini di molti anni fa. Facciamo un salto alla realtà attuale così diversa: luminarie a profusione, ostentazione, shopping sfrenato, formalismi ed esteriorità. Tuttavia non per tutti è così. Ripensiamo a quel Natale passato. Una mamma che **si prende cura** dei suoi cari. La lunga, attenta, meticolosa **pre-**

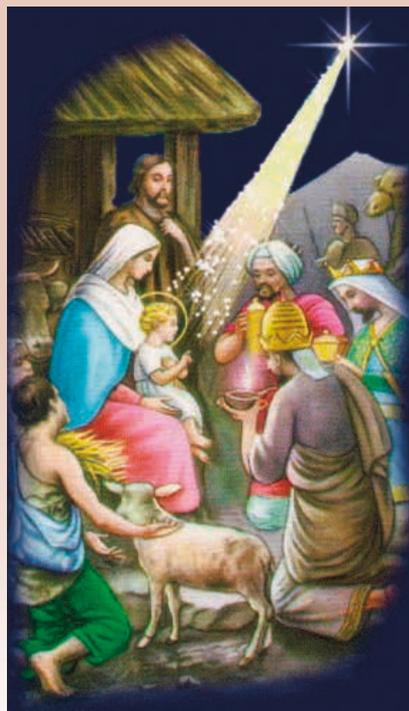
parazione del suo atto di **amore**. Il senso di **responsabilità** che la rende determinata. La **condivisione** del suo risultato non solo con famigliari, parenti e amici, ma con tutti coloro che sono disposti a goderne. La **letizia** profonda che si diffonde tra chi gode del suo operato e che viene trasmessa fuori dalla sua casa. La letizia che riempie il suo cuore nel vederla riflessa nel cuore degli altri. Io, noi, tutti. Il volontario, l'associazione, la società. Questo è spirito AVO, spirito di amore, di consapevolezza, di reciprocità per realizzare il Bene Comune. L'augurio della redazione è che il Natale faccia riscoprire a tutti noi volontari l'essenza profonda e la bellezza capace di contagio del nostro servizio.

Scoprite l'Amore

Una pubblicità diceva "Natale quando arriva, arriva!" ed è proprio vero: è arrivato il Natale! Incontriamoci, passiamo più tempo con i nostri cari, sorridiamo e festeggiamo lieti. Auguriamo ai nostri lettori di trascorrere questo giorno speciale con quella gioia e quell'allegria, che nascono dal ritrovarsi e dal condividere insieme una significativa e profonda esperienza di Amore qual è il Natale. Per cui, per voi da tutti noi, l'augurio più bello: "Scoprite l'Amore"!

*"Prendi un sorriso,
regalalo a chi non l'ha mai avuto.
Prendi un raggio di sole,
fallo volare là dove regna la notte.
Scopri una sorgente,
fa' bagnare chi vive nel fango.
Prendi una lacrima,
versala sul volto di chi non ha mai pianto.
Prendi il coraggio,
mettilo nell'animo di chi non sa lottare.
Scopri la vita,
raccontala a chi non sa capirla.
Prendi la speranza
e vivi nella sua luce.
Prendi la bontà
e donala a chi non sa donare.
Scopri l'amore
e fallo conoscere al mondo".*

(Mahatma Gandhi)



Tanti auguri di Buon Natale e Felice anno nuovo

“PROGETTO CLASSIFICATO AL PRIMO POSTO

“Caro amico ti scrivo... e ti ascolto...”

Sono la presidente dell'AVO di Santena, una cittadina di 12.000 abitanti in provincia di Torino, famosa per il castello dove la famiglia Benso passava le estati, in cui riposa il grande statista Camillo Benso conte di Cavour.

Noi volontari operiamo nelle due case di riposo cittadine e presso il domicilio di famiglie fragili e persone sole. La nostra AVO si caratterizza nel fatto che siamo tutte donne, non più giovanissime, ma con un forte amore per la nostra associazione. La maggior parte di noi ne fa parte da molti anni, senza però cadere nella trappola del fossilizzarsi a fare sempre le stesse cose, fermo restando che l'ascolto è alla base di ogni nostro passo. Tra noi c'è un gruppo che presenta spesso nuovi progetti ai volontari; quelli con le scuole sono ormai collaudatissimi, visto che il primo risale al 1994. Nel prossimo mese di novembre se ne svolgerà uno nuovo con la scuola materna Marco Polo di Santena.

Come ha recentemente ricordato papa Francesco a Cesena nel suo viaggio pastorale, c'è necessità di ripristinare il dialogo fra giovani ed anziani. Dobbiamo fare in modo che i giovani collochino con gli anziani, vadano da loro. Questo dialogo farà miracoli. Un giovane che non sa accarezzare un anziano manca di qualcosa, così come manca qualcosa ad un vecchio che non ha la pazienza di ascoltare i giovani. Entrambi devono aiutarsi ad andare avanti insieme. Questa è l'educazione all'affettività ed all'amore.

“Caro amico ti scrivo... e ti ascolto...” è nato nell'estate del 2015 con un incontro fra volontari e docenti della scuola secondaria di primo grado G. Falcone di Santena. Abbiamo trovato insegnanti che credono fermamente su quanto sia educativo per i giovani soffermarsi a parlare con gli anziani ed ascoltarli,



condividere pensieri, emozioni, capire che diversità vuol dire arricchimento reciproco.

Così nel mese di dicembre 2015 sette classi hanno portato alla casa di riposo Forchino allegria e spensieratezza e donato agli anziani ricoverati biglietti di auguri e addobbi per l'albero di Natale che i volontari AVO allestiscono ogni anno nel grande salone. Da dicembre ad aprile altre classi hanno scelto le interviste e hanno conversato in varie mattinate sul Natale, sui giochi, sull'alimentazione, confrontando abitudini e stili di vita diversi. Altre ancora hanno preferito presentare agli anziani giochi di memoria e di musica.

Intanto nel mese di marzo prendeva vita uno scambio di corrispondenza fra 20 anziani e 20 ragazzi, con noi volontari a fare da tramite cogliendo ogni volta sul viso degli anziani sorpresa, gioia, curiosità, stupore, soddisfazione, desiderio mentre leggevamo loro le lettere di adolescenti così lontani per età ma così vicini nella fragilità di fronte ai cambiamenti che la vita presenta.

Nel mese di giugno 2016 nel corso di una bella festa nella casa di riposo

gli "amici di penna" si sono conosciuti di persona, fra commozione, abbracci affettuosi, qualche lacrima e molta gioia. Alcune ragazze partecipanti al progetto hanno continuato a venire al Forchino per tutta l'estate, ed accompagnate da noi volontari hanno fatto sentire un po' meno soli i loro nuovi amici.

Tutto il progetto è stato racchiuso in un libretto perché, citando le parole affettuose del presidente di VOLTO, centro servizi per il volontariato " ... tutta la bellezza del donarsi dei volontari e del ricevere da parte di chi vive una condizione difficile sia custodita e fatta conoscere, diventando così un messaggio di speranza per tutti".

Questo premio è frutto dell'impegno e della collaborazione dei volontari di AVO Santena, che hanno partecipato con entusiasmo moltiplicando le loro ore di volontariato. Un particolare ringraziamento va alla direzione della casa di riposo Forchino per la disponibilità ad accogliere questa marea di giovani che sono stati per gli anziani una terapia benefica contro la monotonia del quotidiano.

Leda Martorano

“PROGETTO SECONDO CLASSIFICATO

Progetto “MANI” in SPDC

Fra i 300 esistenti in tutta Italia, quello dell’Ospedale “Masselli – Mascia” ASLFG di San Severo è un SPDC (Servizio Psichiatrico di Diagnosi e Cura) NO RESTRAINT che ha eliminato i metodi di contenzione e costrizione meccanica verso i degenti nell’ottica di **prendersi cura relazionando e non contenendo**.

Ciò premesso, il Progetto MANI, ideato e curato dalla Presidente AVO Puglia, Lucia Fantasia, ha trovato terreno fertile per realizzarsi e crescere sia attraverso i Volontari, sia con la fattiva collaborazione del Direttore, dr. Domenico Tancredi e del Personale del Reparto.

Il Progetto nasce quindi dalla forte esigenza di andare oltre il normale servizio di Volontariato per creare momenti di comunicazione, di aggregazione e di condivisione più coinvolgenti e stimolanti per gli Ospiti ricoverati.

I degenti con patologie psichiatriche sono spesso soli, emarginati dalla società, fatti oggetto di pregiudizi, mal sopportati dagli stessi famigliari che vivono come un peso la loro presenza.

Il ricovero, a volte vissuto e subito in modo drammatico (TSO), diventa un susseguirsi di giorni tutti uguali segnati dal malessere, dalla noia e dall’inattività.

FINALITÀ del Progetto MANI: incentivare la crescita degli Ospiti con la socializzazione ed i rapporti umani, donando ascolto, affetto, attenzione ed empatia abbattendo le barriere della paura del diverso, della diffidenza e dell’indifferenza facendo prevalere le ragioni del cuore; **esternare la loro creatività e valorizzare i talenti nascosti;**



aumentare l’autostima impegnandoli in attività di gradimento nelle quali si sentano gratificati.

ATTUAZIONE ed ATTIVITÀ del Progetto

Sotto la guida amorevole dei Volontari appositamente formati, gli Ospiti realizzano: Disegno libero; lavoretti e manufatti; pensieri e poesie; canti e balli di gruppo; percorso degli odori, avendo cura delle piante

del cortile del Reparto; la pasta, i biscotti, la pizza nel cucinotto del Reparto; decori natalizi e pasquali; ... e tanto altro ancora.

Pazienza, buon senso, disponibilità sono alcune delle carte vincenti dei Volontari che mettono comunque al primo posto le esigenze, i tempi e le predisposizioni degli Ospiti per farli esprimere al meglio.

Franco Leccese
Presidente AVO San Severo

“LETTERA DI UN VOLONTARIO

Egregio Direttore,

Purtroppo, e sempre più spesso, sentiamo parlare di una malattia degenerativa del cervello, l'Alzheimer, che fu scoperta già nel 1906 da questo grande neuropatologo tedesco, poi scomparso prematuramente nel 1915 a soli 51 anni, e a distanza di oltre un secolo si può dire che di passi avanti per sconfiggerla ne sono stati fatti pochissimi. I numeri non ci danno l'esatta dimensione del fenomeno, anche perché credo siano per difetto, ma comunque sia fanno una certa impressione, infatti, si parla di 500mila casi solo in Italia e 18milioni nel mondo, mentre i costi per dare un minimo conforto a queste persone che hanno perso parzialmente o peggio ancora totalmente la memoria, e che a sua volta non comanda più diverse altre funzioni del corpo quali la deambulazione, cominciano ad essere di una certa entità, anche per effetto dell'allungamento della vita, e dell'abbassamento dell'età in cui si viene colpiti. Per fortuna nella nostra Varese, abbiamo come supporto alle famiglie un ente molto organizzato, "Varese Alzheimer", con dei volontari molto attivi del calibro della sig.ra Agnese, un nome che vale per tutti i suoi collaboratori e una garanzia per chi ha bisogno di un aiuto concreto, essi operano all'interno della Fondazione Molina, dove in un apposito reparto, il nucleo, trovano già fissa dimora oltre una ventina di ospiti con a disposizione degli spazi sicuri in cui possono muoversi liberamente, e il centro diurno per quei malati nella fase iniziale che dopo aver svolto nel suo interno delle quotidiane attività ricreative lavorative e culturali, verso sera possono tornare nelle loro case, comunque in entrambi i casi vengono seguiti e accuditi da personale particolarmente attento ai loro bisogni. "Dimmi e non dimenticherò, mostrami e forse ricorderò, coinvolgi-

mi e comprenderò" è molto diretto il motto che è stato scelto per dare una certa speranza ai congiunti dei pazienti troppo spesso impreparati a gestire un evento così traumatico, è possibile che una mamma non ricordi neppure il nome della sua creatura, ahimè purtroppo è possibilissimo.

Alios Alzheimer, con gli scarsi mezzi che aveva a disposizione, individuò già allora questa insolita malattia nella corteccia celebrale che aveva causato la perdita della memoria in una cinquantenne, ed è di questi giorni che un suo seguace e nostro ricercatore dell'Università Bio-Medico di Roma, Marcello D'Amelio, ha invece scoperto che l'origine della malattia non è nell'area del cervello associata alla memoria, ma nel segmento dell'encefalo collegato ai disturbi dell'umore.

Quindi sembrerebbe, se questa diagnosi fosse confermata, che una sana risata e stare sempre allegri siano più salutari di scervellarsi magari con un libro troppo impegnativo, o tirare a campare pieni di preoccupazioni, confermando così anche la teoria che il riso fa buon sangue. Prevenire l'Alzheimer fino ad ora non è stato possibile, perché questa demenza viene alla luce solo quando ormai i danni sono stati

fatti, però all'Università di Pisa si sta sperimentando un farmaco inibitore destinato alle persone sane o predisposte, nel cui cervello è già presente un anomalo accumulo dei due agenti responsabili del morbo (la proteina beta amiloide, e la proteina Tau), bloccandone, o quantomeno cercando di inibirne la produzione.

Chissà mai che come col vaccino antipolio di Albert Sabin, e grazie alle diagnosi sempre più mirate, in un prossimo futuro avremo per questi casi un'aspettativa di vita migliore, e a tutti gli operatori del settore, compresi noi volontari, vorrei ricordare che seppure siamo a contatto con gente indifesa, comunque davanti a noi abbiamo pur sempre degli esseri umani con tutta la loro dignità!

PS: penso che sarebbe opportuno aprire un dibattito su questo scottante tema, affinché le varie esperienze medico/infermieristiche, di volontariato e familiari possano confrontarsi tra loro, ed essere d'aiuto a tutte quelle persone che da un giorno all'altro si trovano in casa un malato di questo tipo e ahimè, non sanno come fare a gestirlo.

Cordialmente

Enzo Bernasconi
AVO Varese



“SULLA GRATUITÀ

Gratuità è l'atto di donare che non chiede/non si aspetta nulla in cambio per sé. Non va tuttavia confusa con l'altruismo. Quest'ultimo, infatti, in qualche misura implica sempre una dimensione asimmetrica tra chi dà e chi riceve, dove chi riceve deve essere bisognoso o meritevole. Deve anche essere sufficientemente grato. Perché ci sia gratuità chi dona deve essere anche capace di ricevere doni, di stare nella parte del ricevente. Cosa che non sempre avviene. Ci è più facile stare nella parte dei donatori che in quella di riceventi, perché temiamo che, ricevendo, siamo obbligati allo scambio o alla gratitudine. Al dono gratuito preferiamo il più emotivamente sicuro altruismo, o entriamo in una sorta di "gratuità competitiva", come quella descritta dal grande antropologo Mauss a proposito dei doni cerimoniali, che ha lo scopo non solo di mantenere le relazioni, ma anche di mantenere il potere in esse, non mettendosi mai dalla parte del debitore. Ma ciò facendo rischiamo di atrofizzare la potenza generativa del dono – generativa di relazioni, ma anche di capacità di azione e di essere, tra soggetti liberi. Proprio questa asimmetria implicita nell'atteggiamento altruistico ha motivato molte riflessioni criti-



che all'interno del volontariato, al fine di orientarlo maggiormente in direzione di una concezione, appunto, di reciprocità e di consapevolezza di quanto si riceve, e non solo dà, dall'azione volontaria, instaurando rapporti simmetrici e basati sul reciproco riconoscimento.

La reciprocità implicita nell'azione gratuita, nel dono gratuito, tuttavia, non è limitata a quella "corta", al riconoscimento del fatto che chi dona per ciò stesso riceve qualche cosa in cambio, anche se non nel senso di uno scambio di equivalenti.

Il dono gratuito è un rapporto insieme simmetrico e collocato in un orizzonte temporale lungo, ove la reciprocità attesa è quella della continuità e della generatività del donare, che va oltre i soggetti coinvolti direttamente e il loro tempo. L'azione gratuita si attende di avere tra i propri risultati la produzione e riproduzione della capacità, e desiderio, di donare come dimensione dell'umanità e della libertà, propria e altrui.

Chiara Saraceno

Chiara Saraceno è una delle sociologhe italiane di maggior fama. Importanti i suoi studi sulla famiglia, sulla questione femminile, sulla povertà e le politiche sociali. Ha ricoperto numerosi incarichi accademici, anche a livello internazionale, e istituzionali in Italia.

XXI Convegno Nazionale Federavo

Si svolgerà a Chianciano Terme in Toscana dal 18 al 20 maggio prossimi il XXI Convegno Nazionale Avo

Una grande festa per tutti i volontari che avranno modo di incontrarsi, conoscersi, approfondire reciprocamente il senso di appartenenza alla nostra Associazione. I lavori del Convegno saranno centrati sulle tematiche che più riguardano il nostro futuro di volontari e il nostro ruolo accanto alla sofferenza e alla malattia declinato verso quei settori di intervento dove ancora non siamo capillarmente presenti e che richiedono una nostra particolare attenzione: i reparti psichiatrici, il pronto soccorso, le RSA, gli Hospice, il servizio accanto alla disabilità. Il programma dettagliato vi verrà inviato ad inizio anno e siamo sicuri che non deluderà le vostre aspettative. Il Palamontepaschi ove si svolgerà il Convegno, sito nel bellissimo Parco Fucoli della cittadina toscana, è in grado di ospitare sino a 1.200 persone e il Comune di Chianciano che sarà partner dell'evento, metterà a disposizione a prezzi davvero vantaggiosi le proprie strutture alberghiere e riserverà condizioni particolari a chi volesse prolungare il proprio soggiorno per usufruire delle prestigiose e rinomate terme.

Ai nastri di partenza il nuovo censimento delle Avo d'Italia

Ad inizio anno ogni Avo riceverà una scheda da compilare per la redazione del nuovo Censimento delle Avo d'Italia.

A distanza di qualche anno dal primo rilevamento ci è parso opportuno rinnovare le informazioni in nostro possesso per dare continuità al senso di esserci e di essere presenti sui territori.

Siamo ben consci che non è il numero più o meno grande di volontari che deve preoccuparci, bensì il livello di servizio che i volontari sono in grado di offrire che deve rimanere sempre di alto livello, ma è altrettanto importante cercare di essere sempre, ogni giorno, "Un volontario in più..." (come recitava lo slogan della Giornata Nazionale 2016) per fornire risposte alle tante criticità sanitarie sempre più diffuse nella nostra Società.

Il Censimento 2018 sarà la nostra nuova fotografia, l'immagine di un'Associazione comunque in crescita che vuole radicare, anche con questo strumento, il senso di appartenenza e l'immagine di un Gruppo coeso e partecipe, presenza importante accanto alla sofferenza, alle solitudini, ai disagi sociali.

Le schede dovranno essere compilate e restituite entro la fine di febbraio e i risultati verranno presentati durante il XXI Convegno Nazionale.