

Nuovo NOI INSIEME



di Massimo Silumbra

Il 2020 che sta arrivando sarà un anno importante e significativo per la nostra Associazione. L'Avo compirà 45 anni di vita e la Federavo 40: due anniversari degni di essere celebrati. Per questo motivo si è deciso di anticipare di un anno il prossimo XXII Convegno Nazionale delle Avo d'Italia che si terrà a Montesilvano (Pescara), con una durata prolungata di tre giorni, presumibilmente tra la fine di aprile e la prima metà di maggio.

La scelta di ritornare a Montesilvano è dettata dall'esigenza di potersi ritrovare, tutti insieme, all'interno di una grande struttura, per approfondire appieno la bellezza e l'importanza della condivisione e godere il bene dello starci accanto.

La struttura alberghiera del Majestic Blue Serena ci offre questa possibilità e l'attiguo Palazzetto (ora intitolato all'attore Dean Martin, originario del posto) ci consentirà di allestire un Convegno ricco di contenuti che vedrà coinvolte in maniera attiva tutte le Avo d'Italia con i loro volontari.

A brevissimo vi saranno forniti maggiori dettagli oltre alle indicazioni logistiche sull'evento.

Vi anticipiamo però che, come proposto dai nostri giovani a Roma e anticipato nell'ultimo incontro di Caserta, vorremmo organizzare a Montesilvano la "Fiera dell'AVO" dove poter esporre e condividere le eccellenze dei nostri territori, i progetti, le iniziative, in uno scambio globale di sensazioni ed esperienze con assoluti protagonisti ed attori i nostri volontari.

E visto che stiamo "spoilerando" (mi perdoneranno i puristi della nostra lingua...) anche il tradizionale concorso legato alla nostra rivista avrà una veste del tutto nuova e coinvolgente: il "Premio Nuovo Noi Insieme 2020" verrà infatti assegnato nel corso della serata di venerdì ai vincitori della sfida che si svolgerà sul palcoscenico di Montesilvano e vedrà impegnati i migliori cori, i cantanti, i musicisti, gli attori delle AVO d'Italia impegnati a dimostrare i loro talenti nel "AVO's Got Talent 2020". Ci sarà da divertirsi!

segue

Il Convegno Nazionale 2020, a 45 anni dalla nascita dell'AVO, celebrerà dunque il vero senso di quella che Erminio Longhini volle definire "Comunità di amicizia" tra volontari.

Per ritrovare e coltivare i nostri valori fondanti e i principi etici ispiratori, gli interventi formativi che verranno proposti saranno incentrati sulla ripresa del senso più profondo di concetti quali l'ascolto, la condivisione, l'esserci, lo stare accanto: tematiche che ancora oggi, dopo 45 anni, dobbiamo tenere a cuore, approfondire, valorizzare, giammai dimenticare.

La domanda che dobbiamo porci è: cosa significa essere volontari Avo nel 2020, a 45 anni di distanza dalla nostra nascita e quali valori dobbiamo continuare a coltivare e promuovere per confermare la nostra presenza, il nostro esserci nel tempo che verrà.

Il collegamento con il tema di Caserta, "Cammini", è evidente, ma se abbiamo capito che abbiamo strade da percorrere di fronte a noi, occorre ora approfondire in quale modo questo percorso vada affrontato.

Il fine ultimo a cui tendere resta per noi sempre il malato, ma anche questa figura è nel tempo mutata, e tocca a noi coglierne le nuove declinazioni e le criticità.

Dicono i dati statistici che in Italia l'età media della popolazione si attesta sui 45 anni e le persone che vivono da sole hanno superato la soglia degli 8 milioni.

Dicono ancora che nel 2050 le patologie psichiche diventeranno la principale causa di morte, superando le malattie oncologiche e quelle cardiache: riusciamo allora ad immaginare come potrà cambiare il mondo della sanità, quale sarà la situazione negli ospedali, nelle case di riposo, nelle RSA, quante persone dovranno avere necessità di cure e ricoveri nelle strutture psichiatriche, quante solitudini saranno racchiuse tra le quattro mura di un monolocale?

Per poter affrontare il nostro futuro abbiamo l'obbligo di focalizzare e porre in evidenza pochi ma fondamentali obiettivi: la formazione, il senso di appartenenza e il ricambio generazionale.

I volontari AVO, tutti i volontari AVO, devono capire l'importanza del vivere attivamente l'Associazione, primo momento di formazione permanente, senza il quale è facile perdersi nei personalismi e nell'autoreferenzialità, nella convinzione errata di "sapere già tutto" e di poter fare come meglio si crede.

È nostro compito evitare che ciò si compia, proponendo momenti formativi e di aggregazione, ma deve altresì nascere o rinascere in ognuno di noi il valore ed il piacere di sentirsi soggetti attivi e veri motori dell'AVO, partecipando quindi non solo al servizio in corsia ma anche alla gestione e alla crescita dell'Associazione, diventando, ognuno di noi, delle buone ed affidabili "vanghe" e ribadire, pure noi con le nostre coscienze, quel "patto" che implicitamente stipulammo quando scegliemmo di diventare volontari AVO.

Altro obiettivo: il ricambio generazionale, ossia i giovani. La recente Giornata Nazionale ha rimarcato in tutta Italia l'importanza di rivolgersi alle nuove generazioni, agli adulti di domani, a quelli che saranno i protagonisti della nostra società. Due le finalità che ci si è preposti scegliendo lo slogan "Vivi Social: diventa volontario!": quella di avvicinare i giovani all'AVO, per cercare di portarli a scegliere la nostra Associazione fin da subito, anche attraverso i canali dell'alternanza scuola-lavoro e quella di inculcare nelle nuove generazioni il senso della reciprocità, del convivere civile, dell'accoglienza, del saper stare accanto.

I risultati di questa Giornata dedicata ai giovani non saranno immediatamente evidenti, lo sappiamo bene e non dobbiamo viverlo come un limite; possiamo invece star certi che ad ogni ragazzo o ragazza avvicinata

è stato recapitato quel messaggio di solidarietà a cui i giovani non sono indifferenti per loro stessa natura e che pur se relegato in qualche "archivio" della loro mente, prima o poi riemergerà e contribuirà alle scelte che verranno rivolte verso il loro prossimo.

Ho letto recentemente che Jim Kenney, sindaco della città americana di Filadelfia, ha inserito nel suo programma di governo la "cortesia" e la "gentilezza", qualità e stili di vita che evidentemente stanno scomparendo.

Viviamo sicuramente in una società sempre più arida, fredda e disinteressata, ma abbiamo l'obbligo di continuare ad essere portatori di serenità, costruttori di buone relazioni, cittadini attivi ancora capaci di coltivare il bene comune.

Auguro ad ognuno di voi che il 2020 sia un punto di ripartenza per un nuovo impegno sociale, umano ed etico, nell'AVO e nella vita.

SOMMARIO

Editoriale	pag. 1
Primo Piano	pag. 3
Vita associativa	pag. 4
Volontariato	pag. 5
Volontariato e sanità	pag. 6
Formazione	pag. 7
Esperienze	pag. 8
Giornata Nazionale	pag. 9
Premio Noi insieme	pag. 11
Natale	pag. 12
Avo Regionali	pag. 13
Avo Giovani	pag. 15
Angolo dell'etica	pag. 16

“L'AVO ALLA PROVA DEL TERZO MILLENNIO

di Claudio Lodoli



Stiamo vivendo un passaggio d'epoca nel quale in tempi rapidi e imprevedibili sta emergendo una nuova condizione umana. Ancora oggi è più agevole inventare ciò che è venuto meno, mentre è più problematico delineare gli orizzonti verso i quali stiamo andando.

Questo era l'incipit di un bel libro scritto a quattro mani dal filosofo della scienza Mauro Ceruti e dal giuslavorista Tiziano

Treu, pubblicato una decina di anni fa con il titolo *Organizzare l'altruismo, globalizzazione e welfare*. Il pensiero citato si concludeva con un'altra affermazione di estrema attualità:

Il nostro è soprattutto il tempo della responsabilità e dell'investimento a lungo termine. La perdita di un futuro garantito può lasciare certo disorientati, ma il disorientamento può essere il preludio di una nuova consapevolezza: per costruire un futuro che rigeneri i principi di libertà, eguaglianza, fraternità, solidarietà, affermati in Occidente durante l'età moderna, i giochi sono più che mai aperti e dipendono dalle nostre visioni e dalle nostre azioni.

A guardarci attorno, gli orizzonti sembrano tuttora opachi e soprattutto non si ha la percezione di vivere nel tempo della responsabilità, e tanto meno nel tempo degli investimenti a lungo termine finalizzati alla rigenerazione dei principi fondamentali della civiltà occidentale, con la solidarietà richiamata nell'articolo 2 della Costituzione della Repubblica cardine del volontariato.

Il progressivo dissolversi della solidarietà anche all'interno di comunità di modeste dimensioni conseguente a una globalizzazione mal governata, è un segnale allarmante che meriterebbe maggiore attenzione da parte delle istituzioni e delle organizzazioni dei cittadini. La solidarietà "liquida" – per dirla con Bauman, il grande sociologo da poco scomparso – ha prodotto effetti devastanti in ogni angolo del pianeta, acuiti da una crisi epocale che al suo passaggio ha seminato povertà, violenza e disuguaglianze insanabili. Chi in quel clima di incertezza e di instabilità è riuscito a superare la drammatica congiuntura negativa senza danni irreparabili, oggi tende a chiudersi nel fortilino del proprio piccolo o grande benessere, pronto a difenderlo a tutti i costi alimentando l'individualismo e le discriminazioni. Le perenni contrapposizioni politiche dilaganti in ogni angolo del pianeta hanno fatto il resto fiaccando ulteriormente legami sociali già indeboliti, risvegliando in aggiunta antiche "intolleranze" e creandone di nuove, più aggressive e amplificate dai mezzi di comunicazione di massa che diffondono quantità infinite di presunte verità cui fare riferimento.

Tutto ciò rende problematico immaginare scenari e programmi che non siano a brevissimo termine: infatti qualsiasi piano che non produca risultati immediatamente percettibili, è soggetto a fallire sotto il peso dei giudizi sommari delle parti avverse e dei crolli di popolarità di chi li ha progettati.

A questo punto è tempo che anche il volontariato faccia un autoesame e si ponga seri interrogativi relativamente alla capacità di affermare il proprio ruolo nelle sedi deputate e di essere non più (o non solo) accanto alle comunità, ma dentro le comunità; all'efficacia del confronto con le istituzioni sui grandi temi sociali; sulle modalità di reclutamento dei volontari e

sulla qualità della formazione erogata; sulla valorizzazione del capitale umano.

Altre domande dovrebbero porsi riguardo al monitoraggio dei gruppi operativi attraverso differenti strumenti: valutazioni delle performance degli iscritti; indagini conoscitive sulle loro attese e sui livelli di soddisfazione; rilevazioni e analisi delle criticità che generano effetti demotivanti e ostacolano la crescita collettiva; parametrizzazione e verifica dell'efficienza delle organizzazioni. Insomma, incrementare l'attenzione per il benessere dei volontari, per la loro buona formazione e per la qualità dei servizi offerti, sono i primi passi da compiere. Le persone che si avvicinano al volontariato respirano la stessa aria di tutti i cittadini, nelle strade, nei posti di lavoro, nelle stesse associazioni e perfino in famiglia. È naturale che in qualche misura finiscano anche loro per assimilare le molecole di scarto che indeboliscono gli anticorpi socio-culturali, e intaccano la tenuta dei principi basilari comuni a tutto il mondo vasto e variegato dell'associazionismo sociale.

L'AVO ha radici profonde, solide, e tuttavia non è esente dai rischi delle altre organizzazioni, con una lieve debolezza in aggiunta: pensata in origine per soddisfare le esigenze di una specifica divisione ospedaliera, la nostra associazione ha avuto una imprevista espansione, gemmando rapidamente molte sedi sul territorio nazionale come entità autonome, sorte in modalità piuttosto spontanee. Soltanto alcuni anni dopo – era il 1980 – fu costituito l'organismo coordinatore e armonizzante della Federazione nazionale, come emerge dalle parole del Presidente fondatore Erminio Longhini, spiazzato dall'inatteso successo della sua intuizione:

«Non avevamo un numero di persone sufficiente a gestire i rapporti con tante AVO nate in territori molto diversi, come diverse erano le condizioni del contesto in cui dovevano operare. Dunque, era arrivato il momento di passare dall'idea di mettere i mattoni in un ordine funzionale a una prospettiva progettuale più ampia». Quella nuova infrastruttura introdotta necessariamente con molta prudenza, ha lasciato sostanzialmente intatta l'impronta originale di una realtà strutturata come costellazione di stelle che brillano ciascuna di luce propria. Questo DNA rende le nostre associazioni territoriali più sensibili alle influenze del tempo, in particolare nella situazione attuale che ci vede impegnati nel secondo (quanto mai delicato) ricambio generazionale.

Usciti di scena tutti i soci fondatori, resta sul campo un nucleo di iscritti che hanno lavorato con Erminio Longhini, con i suoi più stretti collaboratori e con i presidenti delle prime AVO. A questo nucleo di lungo corso, che include persone entrate nella fascia di età in cui si ha il futuro alle spalle, ma anche donne e uomini che oggi vivono la loro piena maturità, spetta il compito di accompagnare con saggezza e lungimiranza la nuova generazione dei volontari che condurranno l'AVO nel cuore del Terzo millennio.

Le accelerazioni di una società estremamente dinamica suggeriscono di agire presto varando programmi centrati su pochi punti chiari ed essenziali, coerenti con le mutate sensibilità della platea nazionale alla quale l'AVO si rivolge, salvaguardando tuttavia il rispetto e l'integrità dei principi fondanti. In particolare, il principio che racchiude in sé tutti gli altri: la reciprocità. Con questa parola chiave, grazie a *Nuovo Noi Insieme*, inaugureremo un percorso che ci accompagnerà lungo le vie maestre dell'AVO alla scoperta delle congruenze nel futuro prossimo, che in alcune realtà è già il presente.

“ LE LINEE GUIDA PER LA FORMAZIONE DEI TUTOR

Responsabili di reparto e selezionatori, figure chiave per l'AVO

di Loredana Pianta e Alessandro De Montis

Al centro della nostra organizzazione si pone il servizio di volontariato che viene svolto a favore di persone malate, anziani, disabili; è il cuore dell'attività e garantirne la qualità è compito di chi governa l'associazione attraverso una buona organizzazione del servizio e soprattutto ponendo una forte attenzione al volontario e alla sua formazione, garantendo lo sviluppo delle competenze utili allo svolgimento di un servizio rispondente alle esigenze delle persone e alla *mission* dell'AVO. Per garantire che questo avvenga, è necessario che accanto al Consiglio Direttivo e al Presidente ci siano delle figure con il compito di presidiare il servizio e la formazione del volontario.

Stiamo parlando del Responsabile di reparto, del Tutor e del Selezionatore, figure su cui si concentrano le Linee Guida, approvate dal Consiglio delle Regioni e dal Consiglio Direttivo a settembre.

Il Selezionatore presidia e conduce il processo di selezione che rappresenta una delle attività "strategiche" di ogni organizzazione, profit o no profit; la selezione è l'insieme delle attività che hanno come scopo la scelta delle risorse umane che ricopriranno determinati ruoli. Il processo di selezione verifica che le competenze del candidato siano in linea col profilo ricercato dall'organizzazione, nel nostro caso con il profilo del volontario AVO. Il Selezionatore AVO, pertanto, deve accogliere gli aspiranti volontari e valutare le loro attitudini per i servizi che l'Associazione offre in vari ambiti ospedaliero-sanitari.

Il Tutor riveste un ruolo importante in quanto accompagna il tirocinante nel completamento del percorso che lo porta a diventare volontario. È il volontario esperto che, nell'ambito di una relazione empatica e personalizzata, mira a completare la formazione di base del nuovo volontario aiutandolo a riconoscere e ad assumere la responsabilità del ruolo



scelto. È il suo punto di riferimento, la sua guida, il suo coach.

Il Responsabile di Reparto è il punto di riferimento per il Direttivo, che lo nomina, e per i volontari, i tirocinanti, nonché per i tutor che operano nel suo reparto; garantisce un servizio efficace ed efficiente all'interno del reparto, crea il gruppo dei volontari all'interno del reparto. Favorisce inoltre la partecipazione dei volontari alla vita associativa.

Nel numero scorso del *Nuovo Noi Insieme*, Annamaria Ragazzi, nell'articolo "Formazione formatori. Le figure chiave del volontariato AVO", aveva raccontato l'esperienza delle giornate di formazione svoltesi a Roma il 9 e 10 marzo: proprio dal lavoro di quelle giornate nascono le Linee Guida che sono state elaborate a partire dai risultati dei gruppi di lavoro.

Gli obiettivi della formazione di marzo e, conseguentemente, di queste Linee Guida sono:

- garantire che in tutte le AVO d'Italia queste figure chiave siano presenti e preparate;
- avere a livello nazionale un approccio uniforme e condiviso sulle 3 figure;
- supportare a livello regionale un gruppo di volontari formatori che possano collaborare con le AVO locali nella formazione di selezionatori, tutor e responsabili di reparto. Le Linee Guida sono strutturate come schede, dove si evidenziano

gli obiettivi, i requisiti delle figure, i compiti, i punti di attenzione, il ruolo del Presidente dell'AVO locale e quello del Consiglio Direttivo.

Da sottolineare il metodo che è stato utilizzato per arrivare al prodotto finale "Linee Guida": è stato fatto un lavoro di condivisione di idee ed esperienze in più "gruppi di lavoro", tutte raccolte e sintetizzate da ogni gruppo in tabelloni ed elaborati che sono stati poi riordinati e assemblati da un gruppo costituito ad hoc dal consiglio direttivo Federavo.

Per comprendere correttamente il significato di queste schede è importante sapere che le linee guida sono, per loro natura, un insieme strutturato di informazioni che costituiscono una "raccomandazione di comportamento": rappresentano pertanto una **base di partenza** per definire ed impostare **comportamenti e modus operandi condivisi all'interno di ogni tipo di organizzazione**.

Ora il compito è affidato alle AVO Regionali che dovranno dare vita a momenti formativi per i formatori e poi per le persone che dovranno ricoprire i ruoli a cui sono dedicate le linee guida.

Per garantire uniformità e coerenza, il Consiglio delle Regioni ha predisposto materiale per la formazione che sarà utilizzato in tutta Italia. Un passo avanti, per camminare insieme e garantire un servizio di qualità in tutto il territorio, è stato fatto.

“ IL COINVOLGIMENTO DEL VOLONTARIO COME PERSONA NELLO SVOLGIMENTO DEL SERVIZIO

di Corrado Medori*

We are concerned with persons and we are concerned as persons (1972) (*Noi siamo coinvolti con le persone e siamo coinvolti come persone*). Cicely Saunders (1918-2005), fondatrice del primo Hospice moderno per cure palliative, UK.

Dedicarsi ad un servizio di volontariato con persone che soffrono, per malattie gravi e irreversibili come per patologie dolorose ma superabili, ci pone sempre nella condizione di essere coinvolti con tutto il nostro essere in una relazione di aiuto. E questo ci può creare ansia, tensione, timore di non essere in grado di rispondere adeguatamente alla richiesta di aiuto, di vicinanza, da parte della persona che soffre.

“Signore, dammi la forza di cambiare le cose che posso modificare, la pazienza di accettare quelle che non posso cambiare e la saggezza per distinguere la differenza tra le une e le altre” (Tommaso Moro, 1587, *Preghiere della Torre*). Ho sempre interpretato queste parole come un *principio fondamentale* dal quale trarre ispirazione nel “vivere” una relazione di aiuto: ci sono cose su cui possiamo intervenire, e dobbiamo impegnarci per farlo; ci sono cose su cui non possiamo intervenire, e dobbiamo saper “sostenere” la frustrazione della nostra limitatezza; e infine dobbiamo avere la lucidità che ci permetta di distinguere le une dalle altre.

Molte volte nella nostra scelta di volontariato convivono in noi motivazioni *egoistiche* e motivazioni genuinamente *altruistiche*. Possiamo essere spinti da una esigenza inconsapevole di dare risposta a un proprio bisogno di aiuto; di avere conferme su noi stessi, ricercando dimostrazioni di gratitudine; di sentirsi utili senza prestare la necessaria attenzione ai bisogni del malato. Alcuni di questi fattori sono presenti nella nostra scelta di volontariato: siamo esseri umani e nessuno è esente da tratti egoistici. La cosa importante è che non costituiscano la componente prioritaria.



Quello che conta è la presenza anche di solide motivazioni *altruistiche*, ovvero aiutare: per dare concretezza ai propri valori etici, religiosi e/o civili; per senso civico; per un genuino senso di misericordia. Solo un equilibrio *mix* di questi fattori (egoistici e altruistici) ci permette di costruire un'efficace relazione di aiuto.

Sulla base delle motivazioni e competenze fin qui elencate (in maniera certamente non esaustiva) possiamo affrontare quelle difficoltà che sempre incontriamo nei nostri tentativi di instaurare una efficace relazione di aiuto. Molte delle emozioni negative che il lavoro di volontariato può suscitare in noi (ansia, rabbia, difficoltà nel mantenere il controllo, nel gestire con il garbo opportuno il rapporto con il paziente, ecc.) nascono da errori che compiamo inavvertitamente, errori che in termini tecnici si definiscono *comportamenti disfunzionali difensivi*. Ovvero, che non sono funzionali alla costruzione della relazione di aiuto, ma nascono da nostri atteggiamenti di difesa in situazioni nelle quali temiamo di sentirci inadeguati, anche se spesso ciò non è vero.

Può accadere ad esempio che siamo presi dall'ansia quando ci accorgiamo che il malato non fa qualcosa che può essergli utile, su consiglio degli stessi curanti, nonostante i nostri sforzi per stimolarlo in quel senso. Ma l'ansia è una cattiva consigliera:

ci può indurre a ritenerci non adeguati ai nostri compiti, ci può indurre ad essere insistenti con i nostri “consigli”, a forzare il malato, non considerando che questa insistenza può danneggiare la relazione, creando frustrazione da entrambe le parti. Non dobbiamo dare la colpa né a noi, né al malato, ma armarci di pazienza, rimanergli vicini e attendere con lui che maturi la consapevolezza dell'utilità di quelle indicazioni.

Può accadere anche che con un determinato malato non riusciamo a costruire un rapporto positivo, e anche questo ci provoca ansia e frustrazione. In questi casi dobbiamo avere la capacità di interrogarci: come ci ricorda Cicely Saunders, *“Noi siamo coinvolti con le persone e siamo coinvolti come persone”*. Abbiamo le nostre esperienze di vita alle spalle, e il malato potrebbe ricordarci una persona del nostro passato, inducendoci inconsciamente a trattarlo nello stesso modo: e non ci accorgiamo di ripetere comportamenti che sono inadeguati nella relazione attuale. Talvolta, inoltre, dobbiamo saper riconoscere se e quando le nostre esperienze di vita ci rendono insostenibile la relazione con un determinato malato.

Per concludere, quello che non dobbiamo mai dimenticare è che nessuno ci chiede di saper rispondere a qualunque richiesta, di essere all'altezza di qualunque situazione: cadere in questo trabocchetto è il modo migliore per alimentare in noi ansie, sentimenti di rabbia e timori di inadeguatezza, tutti fattori che certamente non ci aiutano nel costruire una valida relazione di aiuto. Il malato non ci chiede di essere perfetti, ci chiede la nostra disponibilità ad accompagnarlo nel suo percorso di sofferenza.

* Laureato in Sociologia (1978) e in Psicologia (1985) presso l'Università La Sapienza di Roma. È stato Dirigente psicologo presso il Dipartimento di salute mentale di una ASL romana. Dal 2017 è volontario AVO Roma.

“IL POTERE DELL'ADESSO

Consapevolezza ed accettazione incondizionata

di Franco Nanetti*

Siamo vulnerabili ed imperfetti.

Cadiamo mille volte e mille volte siamo chiamati ad alzarci.

Qualsiasi strada percorriamo per il meglio, qualsiasi conquista facciamo, non è per sempre. Nulla resta.

Nessuna certezza che le cose andranno bene. Prima o poi la vita ci consegna nuove prove.

Come direbbe Eva Pierrakos (1996): “Non siamo né in cielo né all'inferno”.

Ma questo non deve portarci a disperare. Il segreto di ogni nostro possibile riscatto sta nell'accettazione incondizionata, nel poterci accettare profondamente per quello che siamo: con i nostri limiti, i nostri errori, i nostri fallimenti. Di solito siamo tentati a reagire, di opporci, ma la reazione ci lascia nell'oscurità. L'intransigenza non ci permette di cambiare.

Se ti contraponi alla debolezza, volendola compensare attraverso l'idea illusoria di diventare “potente e invincibile”, diventi sempre più debole, trovandoti sempre più incapace di entrare nella consapevolezza profonda di ciò che ti ha spinto a trovarti debole. Il reagire alla debolezza con una volontà egoica di riscatto, ti porta ad intensificarla, anche se temporaneamente ti sembra che le cose si siano modificate.

PERCHÉ SIAMO INFELICI?

La forma più elevata di infelicità corrisponde all'idea di volersi troppo diversi da quello che si è. Sforzarsi continuamente di apparire, protesi a dovere dimostrare qualche cosa per non sentirsi inferiori, crea ansia, turbamento, costante preoccupazione.

È un inferno vivere nel falso Sé, nella costante menzogna, a causa di un divario di integrità perché assillati dal volere essere diversi da chi si è. Quando non accettiamo una parte di noi e per questo dobbiamo mentire viviamo una condizione di vita stressante, se non angosciante.

Nel divario di integrità dobbiamo farci carico di una fatica incredibile nell'intento di dimostrare di essere qualcuno che non siamo. Per questa ragione siamo sempre preoccupati delle critiche, facciamo ogni cosa per salvaguardare la nostra reputazione, ci stressiamo nella ricerca di chissà quale successo, terrorizzati dall'idea di fallire e perdere il nostro potere. Per riuscire a superare questa condizione di logorante tensione il primo passo si concentra sul diventare consapevoli del divario di integrità causato da un ideale irraggiungibile per dare inizio ad percorso di ricerca del vero Sé. Lì raggiungiamo un'autentica pace dentro di noi, e per



la “legge dello specchio”, fuori di noi. Nel vero Sé abbiamo chiarezza di intenti, vediamo compiersi la nostra vita, nel vero Sé possiamo essere felici, amare, cambiare.

Per comprendere le nostre finzioni, le nostre quotidiane piccole e grandi menzogne, dobbiamo fermarci ed osservarci per addestrarci, ogni volta che ci è possibile, alla consapevolezza. Solo nella consapevolezza è possibile il cambiamento.

Non ci sono scorciatoie.

La pratica della consapevolezza esige una continua disciplina. Ci vuole disciplina per “esaminarci” nel mondo della dualità per abbracciare in modo sempre profondo la nostra integrità e autenticità.

Un uomo andò da un mistico e gli chiese: “Tu sei così in pace, mentre io sono molto inquieto”.

Il mistico rispose: “Bene, molto bene. Io sono in pace e tu sei inquieto. La questione è risolta. Che altro c'è da dire?”.

L'uomo disse: “No, la questione non è risolta. Anch'io voglio essere in pace”.

Il mistico disse: “Questo è molto difficile. Come può qualcuno che è inquieto essere in pace? Dovresti dire: Sono inquieto e va bene così. Dovresti smettere di opporre resistenza alla tua inquietudine”.

L'uomo rispose: “Ma io devo diventare una persona in pace”.

Il mistico disse: “Allora per favore vai via, perché ti sto dicendo che volendo essere in pace stai creando inquietudine. Chiunque voglia diventare qualcosa, diventerà inquieto.

Tu sei inquieto: accetta che sei inquieto e poi vedrai arriverà la pace. Arriverà”.

Post di Franco Nanetti di presentazione dell'incontro formativo in “Clinica esistenziale: trasformare il dolore in consapevolezza” del 26 ottobre 2019

*Docente presso la Facoltà di Scienze della Formazione dell'Università di Urbino. Psicologo, psicoterapeuta, Direttore e Coordinatore didattico del Master di I livello post-lauream in “Counseling and coaching skill” e di II livello in “Mediazione dei conflitti” presso l'Università di Urbino, supervisore e coordinatore scientifico della Scuola Superiore di Counseling professionale e del Master Internazionale in Psicologia transpersonale. È autore di numerosi libri pubblicati con Case Editrici di fama nazionale ed internazionale. Ha lavorato come opinion leader per numerose emittenti televisive, per riviste specialistiche e quotidiani nazionali.

“IL PROGETTO DEL DONO 2019

Un percorso di coaching

di Alessandro De Montis

L'**International Coaching Federation (ICF) – Italia**, attraverso un **Progetto di solidarietà dei Coach ICF 2019** ha stretto una partnership con l'**AVO**, offrendo un servizio gratuito di *coaching* per i nostri volontari. Questa bella proposta ci arriva attraverso il dott. Roberto Ceschina (Project Manager Il Dono 2019, nonché uno dei tre membri del Comitato Etico ICF), che tutti conosciamo per la lunga collaborazione con la nostra Associazione.

Il **PROGETTO del DONO** (che viene realizzato in tutto il mondo) consiste, pertanto, nell'offrire gratuitamente sessioni di coaching con Coach (volontari) di grande esperienza. Le Associazioni coinvolte quest'anno sono **AVO** e **AIL**, nel 2018 **Save The Children**. Altre Organizzazioni coinvolte negli anni scorsi in questo Progetto: Telethon, Action Aid, Oxfam, Cepim e Medici Senza Frontiere (<https://www.coachfederation.it/public/foundation-icf>).

Che cos'è l'ICF?

L'International Coach Federation è un'organizzazione no profit dedicata al *coaching* professionale, con circa 30.000 membri in 140 paesi. Fondata nel 1995, promuove e definisce in tutto il mondo gli standard professionali all'interno del *coaching* professionale, fornendo ai "Coach" una certificazione indipendente e programmi di formazione. L'ICF è stata definita la più grande organizzazione al mondo per la certificazione dei programmi di formazione al *coaching* e per la certificazione indipendente di Coach professionisti. Di seguito il link al sito dell'ICF: <https://www.coachfederation.it/>

Ma... che cos'è il "coaching"?

Innanzitutto il termine richiama l'ambito sportivo ("allenare", "preparare") pur derivando dal francese "carrozza, cocchio".

Una possibile definizione è la seguente: "un processo di sviluppo

delle capacità, risorse e competenze di una persona gestito da un professionista qualificato (*Coach*), attraverso l'individuazione degli ambiti di potenziale crescita e la definizione di un programma finalizzato al raggiungimento di obiettivi personali o professionali". Secondo l'ICF, il *coaching* è "una partnership con i *Coachee* (questo è il nome che viene dato a chi si relaziona con il *Coach*) che, attraverso un processo creativo, stimola la riflessione ispirandoli a massimizzare il proprio potenziale personale e professionale".

Il *coaching* pertanto è un processo di relazione (*Coach-Coachee*) che si pone l'obiettivo di aiutare una persona (il *Coachee*) ad acquisire una maggiore consapevolezza e responsabilità di se stessa e a raggiungere i propri obiettivi (in ambito personale e/o professionale) attraverso l'allenamento delle proprie potenzialità. Come suggerisce il dott. Ceschina, "il *Coach* è come un allenatore che nel post partita analizza coi giocatori gli errori tattici che li hanno portati ad una pesante sconfitta". Il *Coach* non è un formatore, non insegna "competenze tecniche" bensì allena le "competenze trasversali".

Ulteriori informazioni al link <https://www.coachfederation.it/diventa-coach>

L'opportunità offerta all'AVO

I Coach ICF – Italia hanno offerto gratuitamente all'AVO un servizio di *coaching* così strutturato:

- ad ogni singolo volontario AVO (il *Coachee*) coinvolto nel Progetto sono messe a disposizione 6/8 sessioni di *coaching* della durata di circa 1h30' (in funzione del modello di riferimento del *Coach* assegnato al singolo volontario);
- le sessioni sono sempre *one-to-one*, 1 *Coach* per ogni *Coachee*: le sessioni infatti sono riservate, secondo il Codice Etico a cui tutti i *Coach* hanno aderito;
- le sessioni vengono fruite via web/ skype o telefono o in presenza.

Per concludere

Il progetto, che coinvolge una cinquantina di volontari AVO, è stato avviato nel mese di ottobre e si concluderà nei primi mesi del 2020. Si tratta di una grande opportunità offerta da ICF – Italia, alla quale va il nostro più sentito ringraziamento. Come emerge da quanto sopra, per sua natura il *coaching* non verte su un argomento specifico, quindi i volontari avranno la possibilità di affrontare i temi (intesi come "obiettivi" e "aree di miglioramento") sui quali sono più sensibili.

Buon lavoro a *Coach* e *Coachee*!



“LE COCCOLE DELLE VOLONTARIE AL PICCOLO GIOVANNI

Era la fine di giugno quando la nostra presidente ricevette una telefonata dal caposala di patologia neonatale.

C'era in trattamento presso il reparto un bimbo nato con una tossicodipendenza, causa di parecchi problemi tra i quali un'irritabilità che costringeva il piccolo a pianti ininterrotti.

In quel momento il reparto era affollato di bimbi prematuri, ognuno nelle propria culla termica e ognuno bisognoso di attenzioni. Gli addetti al reparto, che chiamerei "angeli custodi" di questi bimbi, data la delicatezza, la dolcezza, i sorrisi e le coccole che elargivano a turno ai piccoli ospiti, si trovavano in grande difficoltà nel gestire il "cucciolo" che per convenzione chiameremo Giovanni.

Chiedevano quindi la nostra collaborazione, in qualità di volontarie, per prestare le nostre braccia al fine di coccolare Giovanni che non ne voleva sapere di stare sdraiato nella culla. Elena, la nostra presidente, si attivò per trovare volontarie disposte a turnarsi ogni due ore per accudire Giovanni. Tutte le persone interpellate telefonicamente, una volta saputa la situazione del piccolo, diedero immediatamente e con entusiasmo la propria disponibilità e già il giorno dopo fecero i primi turni le "zie" di Giovanni. Nel giro di una settimana 12 volontarie erano a disposizione per affrontare questa insolita avventura dalle 9 del mattino fino a sera, con qualche turno anche il sabato e la domenica.

Una di noi, Gianna, si prese la responsabilità e l'organizzazione dei turni e creò, seduta stante, il gruppo di "Patologia neonatale" su Whats App per facilitare il servizio e le eventuali sostituzioni. Anche Giovanni cominciò la sua avventura passando di braccia in braccia le sue giornate.

Alternava momenti di sonno/dormiveglia a momenti di pianto disperato che cercavamo di alleviare mettendo in atto tutte le capacità ed esperienze acquisite negli anni, prima come mamme e poi come nonne/zie.

Nello spogliatoio, tra un turno e l'altro ci si aggiornava sull'umore di Giovanni, ci si scambiava consigli sulla posizione migliore da tenere per evitargli dolorini di pancia, per favorire la sua digestione sempre lunga e difficile... Ma lo spirito che ci accumulava, oltre al servizio, era il desiderio di trasmettere a Giovanni quanto più amore possibile, ognuna a modo suo.

Tutto il personale del reparto, medici e infermiere/i, notavano, col passare dei giorni, un graduale miglioramento nel comportamento di Giovanni grazie alle stimolazioni vocali e fisiche e alle coccole che ognuna di noi non vedeva l'ora di fare al piccolo urlatore... I pianti disperati non erano più così frequenti e a volte Giovanni ci gratificava guardandoci coi suoi occhioni



azzurri, regalandoci uno sdentato sorriso o un breve vocalizzo che ci mandava in brodo di giuggiole. Ricevemmo anche i complimenti del Primario che, al ritorno dalle ferie, trovò Giovanni più tranquillo e sereno. Continuummo così per tutto il mese di luglio consapevoli che prima o poi il nostro servizio sarebbe terminato. Giovanni, infatti, era in attesa di una famiglia affidataria che si prendesse cura di lui. E il giorno arrivò. Era un lunedì di metà agosto quando lasciò il reparto di patologia neonatale.

Il nostro compito era finito. Per Giovanni era l'inizio di una nuova avventura.

Non potevamo che augurargli il meglio, dopo che si era preso un pezzettino dei nostri cuori e noi un pezzettino del suo.

Però non ci sembrava bello vederlo andare via così, senza lasciare un segno della nostra presenza nelle sue prime settimane di vita che gli potesse ricordare "da grande" di quanto amore era stato circondato. Assistente sociale e famiglia affidataria permettendo, lasciammo tra i suoi documenti un biglietto con tutte le nostre firme e con l'augurio che "facesse della sua vita un sogno e di un sogno una realtà".

Maria Grazia, Gianna, Catia, Dolores, Terry, Miriam C., Caterina, Miriam M., Annalisa, Irena, Marina, Elena

“GIORNATA NAZIONALE AVO: UN PO' DI STORIA

di Giuseppe Manzone

Mi è stato richiesto dalla Redazione di riepilogare velocemente per i volontari più giovani il tragitto e gli obiettivi che hanno guidato la nascita della Giornata Nazionale AVO.

Fu intorno al 2005 che nel Consiglio Federavo – presidente il dott. Crenna – si iniziò a ragionare sul fatto che ormai le varie AVO avevano acquisito un livello di operatività molto valido e stimato nel “fare bene il bene” (*savoir faire*), ma mancava il *faire savoir*, cioè la capacità di farlo sapere sia all'interno che all'esterno. Fu perciò costituita una commissione che si occupasse di verificare la fattibilità della comunicazione e i fini primari da perseguire. La commissione era così composta: responsabile Manzone con la collaborazione di Agnorelli, Chiarmetta e Zarbà.

Furono interpellate due società di consulenza per guidarci circa una comunicazione valida su tutto il ter-

ritorio nazionale, che individuasse un nuovo logo, poi scelto dalla Federavo (H sorridente con il claim: Aiutare ci unisce) e che predisponesse la parte visiva (bicchiere d'acqua sormontato dal microfono), modalità ora superate dalla nuova comunicazione nel frattempo elaborata.

Naturalmente, anche a causa della composizione del Consiglio Federavo, disseminato su tutto il territorio nazionale, e delle varie riunioni nelle quali si raccoglievano i suggerimenti e le proposte, il prodotto finito esposto nel precedente capoverso ha richiesto circa quattro anni di incontri, discussioni e *stop and go*, anche in considerazione delle promesse di pubblicità nazionale fatte dalle principali reti televisive, dapprima considerate possibili, ma che poi non si realizzarono.

La prima Giornata Nazionale si effettuò in tutta Italia il 24 ottobre 2009, con grande partecipazio-

ne delle AVO che nell'occasione espressero incredibili doti di inventiva, creatività ed entusiasmo.

Acquisita la data, che ruota, a seconda del calendario, intorno all'ultima settimana di ottobre, i motivi ispiratori del messaggio che si vuole comunicare rimangono sostanzialmente tre:

A – verso l'esterno: con l'intento di far conoscere alla società civile che ci circonda cosa facciamo, come operiamo e soprattutto i valori che ci guidano;

B – verso l'interno: con l'obiettivo di rafforzare l'appartenenza dei soci, di sottolineare che facciamo parte di una grande famiglia animata dalle stesse motivazioni di compassione verso le persone ammalate e che possiamo contare sulla forza del gruppo cui fare riferimento nei momenti di dubbio e da cui attingere le esperienze già vissute e maturate;

C – verso tutte le altre Organizzazioni di Terzo Settore: con l'aspirazione di fare massa contro il disinteresse, di stringere alleanze per una crescita comune, di essere più numerosi per poter incidere maggiormente specie sulle iniziative legislative, di essere attrattivi per richiamare con la nostra esperienza, ampiamente riconosciuta, altre forze che possano affiancarci o addirittura confluire nel nostro servizio, sia ponendoci come testimoni credibili, sia attirando nuovi volontari.

Con questa nota si è cercato di informare i soci più giovani di servizio e rispolverare per quelli più anziani i principi ispiratori, perché il tempo, specialmente in questo momento di comunicazioni frenetiche – anche per l'impatto della nuova Legge del Terzo Settore – può stendere una coltre di nebbia, mentre devono essere riscoperti in tutta la loro bellezza i valori che guidano il nostro volontariato, per apprezzare veramente l'importanza e l'incisività.

“AVO Firenze

Dal comunicato stampa AVO Firenze per l'incontro con gli Istituti superiori il 24 ottobre, ripreso dall'ANSA "... Le finalità che ci proponiamo di ottenere sono le seguenti: proporre ai ragazzi il volontariato come un *modus vivendi*; far conoscere la nostra associazione e il servizio di volontariato da noi effettuato; sottolineare l'importanza e la specificità dell'apporto che i giovani possono portare a questo tipo di volontariato; stimolare nei ragazzi la voglia di mettersi in gioco in prima persona, affrontando i loro eventuali pregiudizi e offrendo loro la possibilità di occuparsi di "Sociale": fatto di rapporti reali, di incontri, di sguardi, di parole dette ed ascoltate..."

Alcuni giovani volontari, dai 18 ai 35 anni, hanno raccontato la loro esperienza di volontariato agli studenti presso i tre Istituti che hanno scelto di aderire all'iniziativa: Liceo Classico Statale Michelangiolo (6 classi), Istituto Statale Superiore Ernesto Balducci (9 classi), Conservatorio Liceo Classico Europeo Santa Maria degli Angeli (2 classi).

La Redazione



“ XI Giornata Nazionale AVO San Severo

L'AVO San Severo ha voluto celebrare questa XI Giornata Nazionale organizzando tre iniziative: un evento culturale **“ABBRACCI DI...VERSI”** con la presentazione dell'autobiografia di E. Longhini **“Il patto che mi cambiò la vita”** curata da Claudio Lodoli, dove la poetessa, avv. Antonella Corna ha letto ed interpretato magnificamente i brani più salienti e coinvolgenti del libro.

Il 24 ottobre **l'AVO San Severo a scuola** ad incontrare le IV e le V del Liceo Scientifico e Classico **“Rispoli – Tondi”**. Massima attenzione dei ragazzi nel guardare i video promo proposti e tantissime le domande sulla *mission* dell'AVO. Molti hanno dato la loro adesione per il prossimo Corso di Formazione.

Grande accoglienza e sensibilità manifestata dagli insegnanti che hanno accompagnato i ragazzi: una Prof. ha deciso di frequentare il Corso.

Il 25 ottobre **l'AVO incontra la gente** agli ingressi dell'Ospedale di San Severo

Le emozioni, le risate, la complicità, la gioia di stare insieme sono state il collante fra i Volontari sia nei preparativi, sia vivendo tutte le iniziative con trasporto ed entusiasmo.

La Giornata Nazionale è una festa diventata un appuntamento importante che lega tutte le AVO con un filo d'amore e di umanità proteso verso la gente, i giovani e i sofferenti.

“Comunità d'amicizia” a favore del **“bene comune”** e per rinvigorire di nuova linfa l'albero della solidarietà e del dono di sé che è l'essenza dell'AVO.

Lucia Fantasia

“ AVO Bergamo incontra gli studenti dei Licei dell'Opera S. Alessandro

In occasione dell'XI Giornata Nazionale AVO, si è pensato di raggiungere gli studenti dei Licei dell'Opera S. Alessandro di Bergamo, in particolare un gruppo di studenti di terza, quarta, quinta liceo che aderiscono a un progetto di volontariato interno alla scuola. L'intervento si è quindi inserito come momento formativo in un percorso strutturato di volontariato settimanale presso una casa di riposo del territorio.

Tre volontari (due dei quali del gruppo giovani) hanno presentato ai ragazzi presenti, una trentina, alcune *slide* di sensibilizzazione sul tema del volontariato e di presentazione dell'Associazione, rendendosi conto che nessuno dei presenti conosceva AVO.

Poi hanno raccontato ognuno la propria storia/esperienza e hanno invitato i ragazzi a compilare un piccolo opuscolo, indicando le **PAROLE CHIAVE** dell'incontro, i **PENSIERI** o le **EMOZIONI** suscitate in loro ed eventuali suggerimenti. Le risposte verranno analizzate dai tre volontari e saranno il punto di partenza per un successivo intervento, nel mese di marzo/aprile.

Le tematiche sottolineate:

- il valore del tempo (per il malato e per il volontario)
- l'habitus del volontario, non solo in reparto
- il valore dell'ESSERCI più che del fare
- il valore dell'ASCOLTO e della RELAZIONE
- l'importanza dei GIOVANI nell'associazione
- l'approccio con il malato, leggero, in punta di piedi, non invadente
- le competenze che si attivano nel volontariato, spendibili poi nel percorso scolastico e successivamente nel mondo del lavoro.

I ragazzi hanno ascoltato con attenzione e interesse e hanno interagito con i volontari. Un primo sguardo ai loro scritti ci dice **GRATITUDINE** per aver dedicato loro del tempo e ci sottolinea l'**UTILITÀ** del momento di riflessione. I volontari presenti sono contenti del clima accogliente da parte della scuola e della sensibilità al tema da parte di docenti e alunni: anche per loro è stato un momento di crescita e confronto.

Piera Vitali – Presidente AVO Bergamo



“CAMMINARE PER RINASCERE”

di Hayat Zaoui – Avo Mirandola

La vita è un lungo cammino, diverso per ciascuno. Ti sembra di sceglierlo. In realtà è stato creato per te dal destino, come un abito che devi indossare adattandoti alle sue forme. Mi guardo anni fa: alle assemblee del liceo facevo progetti e discorsi affinché ciascuno potesse vivere nella propria terra, protagonista nella propria società. Poi mi guardo adesso, dove sono, gli anni che ho vissuto lontano dalla mia terra. E mi rendo conto del ruolo fondamentale del destino. Vivere lontano dai tuoi cari, da chi ormai aspetta solo di risentire la tua voce, rivedere il tuo viso. Non è facile svegliarti al mattino e non trovarli. Esci per socializzare ma sei sordomuto. Ecco il silenzio. Prenditelo! Quanto ne vuoi? L'unica cosa che conoscevo e di cui ero sicura era l'amore di mio marito, con cui costruire una vita insieme: di questo lo ringrazierò sempre.

Nella solitudine le prime luci. Maura, la vicina di casa, che ogni giorno chiede se sto bene: non conosco l'italiano ma mi arriva lo stesso il senso di vicinanza materna che mi trasmette. Maria che mi invita di pomeriggio nel suo giardino, lei a lavorare la maglia ed io a guardarla e sentire i suoi discorsi, senza capirli, ma contenta della sua presenza. Umanità, sincerità, sensibilità, rispetto, ordine, opportunità di lavorare, di realizzarsi e avere un futuro: erano i primi valori che mi toccavano in Italia e che ho augurato sempre alla mia terra di raggiungere. Quanti anni ho vissuto tutta dedicata solo alla famiglia e a crescere le mie figlie! Le assemblee di scuola, una gita con la classe, la spesa, le visite dal pediatra e dal medico, l'ascolto dei racconti di mio marito e delle mie bimbe: le finestre da cui mi avvicinavo alla società italiana. Ma quella studentessa attiva al liceo, che sposava l'idea che la donna dovesse realizzarsi nella società, dove era finita? A cosa avevo rinunciato? Quella voce che avevo reso muta per tanto tempo, si faceva sentire sempre più forte dentro di me. L'idea e la voglia di intraprendere un nuovo percorso, di realizzare la mia crescita personale: sentirmi viva e non in una casa marocchina collocata in Italia. Terremoto dentro di me, terremoto fuori di me. Il mio travaglio interiore corrispondeva al momento difficile che attraversava la cittadinanza mirandolese scossa dal sisma del maggio 2012. Sentire che la terra non ci sostiene, sentirsi alla fine di un percorso e all'inizio di un altro non previsto, insicuro, difficile da programmare e accettare, ma da intraprendere per rimanere vivi. Il coraggio, la tenacia per continuare a camminare. In mezzo alle enormi difficoltà mi hanno colpito i volontari sempre pronti e disponibili a dare una mano. Gentilezza e cortesia, collaborazione e desiderio di offrire un po' di tranquillità e serenità, di seminare la speranza e il coraggio che sembravano introvabili in quel momento. Sarei stata contenta di essere utile, di dare un contributo alla comunità che aveva accolto me e la mia famiglia. Era un senso di fedeltà verso questa terra. E una buo-



Foto 1° classificato "Una pietra dopo l'altra in alto arriverai" di Esposito Antonio – Avo Casoria

na azione a cui ha sempre invitato la mia religione. Le buone azioni non hanno razza, non hanno un colore se non quello dell'umanità e della nobiltà. Può sembrare una questione ovvia, banale. Ma non è facile realizzarla in una società in cui sono tanto forti le diffidenze verso il diverso.

Nel novembre 2012 mi sono informata sull'AVO. Il terremoto aveva coinvolto anche l'ospedale. Il coraggio, la tenacia e la volontà di superare gli ostacoli dimostrate dai volontari mi hanno meravigliato e suscitato profonda stima. Nonostante tutto i malati non dovevano sentire il crollo. Bisognava seminare speranza, alleviare il dolore, combattere la solitudine. Tutti, professionisti e volontari, in piedi per questo scopo. Era una immagine bellissima di alta sensibilità che in questo ambito manca nella mia terra d'origine.

Ancora mi ricordo dell'accoglienza calorosa dei volontari dell'AVO, dei loro sorrisi. In ogni stanza un cammino personale che per la malattia si era fermato. In realtà anche io mi fermo. Rifletto, penso, parlo, guardo, mi metto in gioco per affrontare situazioni delicate, dei malati ma anche mie. AVO mi ha dato un senso di familiarità e di appartenenza alla società italiana, mi ha aperto la finestra da cui affacciarmi per conoscere da vicino le persone tra cui il destino mi ha condotto a vivere, mi ha offerto la possibilità e la forza di riprendere un nuovo percorso nella mia vita. Cambiare la routine di tanti anni, studiare per svolgere un lavoro sembravano mete irraggiungibili per una donna che aveva lasciato in sospenso la sua crescita personale per 20 anni, in un paese straniero. Ogni volta che entro nello spogliatoio dell'AVO mi passa davanti tutto il mio percorso, lo vedo come una rinascita, mi dà anche un senso di tranquillità, di pace. Guardo a tutto ciò e sento l'orgoglio di avercela fatta, di essere volontaria della mia associazione AVO e di contribuire alla diffusione dei significati celestiali che cerca sempre di seminare.

Hayat Zaoui, volontaria Avo Mirandola, nata in Marocco



Che significato ha il Natale in un mondo attraversato dalle violenze quotidiane, dall'angoscia esistenziale, dal clima di impotenza e rassegnazione che avvolge un numero crescente di persone e di popoli?

Che senso ha affannarsi o logorarsi per cercare di provvedere regali, talvolta costosi, a familiari, amici o colleghi di lavoro quando si ignora il Regalo che è venuto ad abitare in mezzo a noi?

Quale valore può avere il Natale, festa particolare della fede cristiana, quando lo celebrano ormai in tutto il mondo, vale a dire persone appartenenti ad altre religioni, atei o agnostici con una varietà di liturgie profane intrise di consumismo, luci multicolori, folli spese, abbuffate di cibo?

Queste e altre domande che molti

si pongono sono lecite e rimandano alla verità che se si vuol trovare la Sorgente occorre andare controcorrente. Non si tratta, quindi, di abolire il valore di questa festa, ma di scrostarla delle cose materiali ed effimere che hanno preso il sopravvento svuotandola del suo vero significato. Nel Natale celebriamo la manifestazione di Gesù, l'Emmanuele "il Dio con noi". Non è il Dio dietro le nuvole, non è il Dio lontano da noi, non è il Dio che si è dimenticato degli uomini, ma il Dio che è venuto ad abitare in mezzo ai suoi. Non è nato come un grande imperatore, vestito di ori e di onori, ma come un fragile bambino, migrante anche lui in cerca di asilo: "Maria lo depose in una mangiatoia perché non c'era posto

per loro nell'albergo" (Lc 2,7). Dinanzi all'evento prodigioso della sua nascita anche noi partecipiamo all'esperienza dei pastori: "Vi annuncio una grande gioia" (Lc 2,10).

Celebrare il Natale vuol dire vivere la gioia intima di sentirsi amati e trasmetterla a coloro che incontriamo lungo il cammino. L'identità di Gesù bambino è invito a ringraziare per tutti i bambini che allietano il mondo adoperandoci perché godano di amore, accoglienza e condizioni di vita dignitose. La nascita di Gesù in una famiglia diventa appello a custodire e difendere il bene prezioso della famiglia, quale prima scuola di vita e di valori. Gesù è la luce del mondo: la sua presenza ha illuminato la storia e ispirato moltitudini di persone a seguirlo.

I volontari AVO vivono il dono del Natale facendosi dono a quanti sono provati dalla malattia e dalla sofferenza, attraverso la semplicità dei gesti e la genuinità delle intenzioni.

Il messaggio di Lambert Noben ci addentri nel vero spirito del Natale:

"Sono nato nudo, dice Dio, perché tu sappia spogliarti di te stesso. Sono nato povero, perché tu possa considerarmi l'unica ricchezza. Sono nato in una stalla, perché tu impari a santificare ogni ambiente. Sono nato nella semplicità, perché tu smetta di essere complicato. Sono nato di notte, perché tu creda che posso illuminare qualsiasi realtà".

P. Arnaldo Pangrazzi

Quando il Natale è alle porte, nel nostro cuore sentiamo bussare e la voglia di festeggiare ci invita ad aprire. Allora lasciamo entrare l'Entusiasmo e l'Allegria, la Gioia e la Frenesia... Senz'altro una bella compagnia! Entrano rumorosi e spensierati, felici e contenti nelle giornate delle famiglie, partecipano ai preparativi e distribuiscono buoni consigli, perché dev'essere la Festa più bella. Le porte però si chiudono in fretta e qualcuno non fa a tempo ad entrare, la Solidarietà, la Generosità e la Coerenza a volte rimangono fuori e aspettano... aspettano che le porte del cuore si aprano di nuovo, aspettano che venga un altro Natale, perché possano anche loro entrare.

Lasciamo le porte accostate, non chiudiamole subito a chiave perché dietro ai nostri compagni abituali altri possono arrivare e magari ci possono insegnare un altro modo di festeggiare. Perché a Natale non passare alcune ore con qualche persona sola che incontriamo durante il nostro servizio? O svolgere regolarmente il nostro turno? Un semplice gesto per vivere pienamente la gioia del Natale.

Dalla Redazione a tutti voi i migliori auguri!

“ AVO CALABRIA

Intervista alla Presidente Angela Cundari

a cura di Annamaria Ragazzi

La prima conoscenza non può che passare dalla narrazione del tuo percorso in AVO: quali le tappe principali?

Mi chiamo Angela Maria Cundari e da 32 anni faccio parte della grande famiglia AVO: perché di famiglia si tratta veramente, una famiglia numerosa che condivide non solo ideali e amore verso il prossimo, ma anche un vissuto, fatto inevitabilmente di gioie e di dolori.

Il mio percorso nell'AVO cominciò nel 1987, quando accolsi l'invito di una cara amica a frequentare il primo corso di formazione organizzato a Cosenza, reduce da una meravigliosa esperienza religiosa e in cerca di una strada per aiutare il prossimo in difficoltà. La mia vita cambiò e riuscii a coinvolgere tutta la mia famiglia che mi sostenne in questo percorso, a volte difficile. Non solo: uno dei miei figli, dopo qualche anno, entrò anche lui a far parte dell'AVO e continua il suo servizio con amore e tanta disponibilità.

Dopo il corso di formazione, iniziai la mia grande avventura in AVO presso il Presidio Ospedaliero dell'Annunziata di Cosenza. L'inserimento nelle corsie fu un po' difficile, in quanto personale medico e paramedico non comprendeva il nostro ruolo, ma pian piano, con molta umiltà e rispetto dei ruoli, riuscimmo a stabilire un ottimo rapporto di collaborazione, tanto che la nostra presenza divenne indispensabile e il nostro servizio venne richiesto dai tantissimi Primari: oggi siamo presenti in 15 reparti.

Mi resi disponibile, con umiltà e senso di responsabilità per ogni ruolo propostomi: collaborai nel Consiglio Direttivo, fui nominata Responsabile di reparto per tanti anni; vice presidente AVO di Cosenza; poi Presidente AVO, vice presidente Regionale per due mandati e attualmente rivesto il ruolo di Presidente Regionale Calabria.

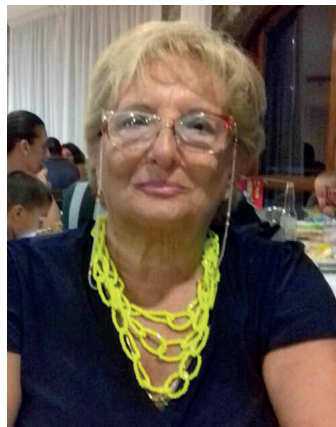
Quali ritieni siano gli scopi e le modalità operative più utili per l'AVO?

Il mio obiettivo principale è sempre stato quello di creare una grande famiglia e devo dire con orgoglio di esserci riuscita. Abbiamo sempre lavorato insieme, realizzando tanti eventi, all'interno e fuori dall'ospedale, per favorire la visibilità della nostra Associazione: oggi l'AVO a Cosenza è ritenuta la prima e più importante Associazione di volontariato ospedaliero.

Il rapporto con le altre Associazioni presenti nel nostro territorio è stato sempre ottimo e collaborativo. Partecipiamo ai loro eventi e loro sono presenti in ogni nostra manifestazione. E non solo: l'ALT (Associazione lotta ai tumori), che svolge il suo servizio in Ospedale, ha voluto affettuosamente nominarmi Socia Onoraria.

Il nostro impegno primario rimane rivolto agli ammalati ed ai loro familiari, per sostenerli, infondere loro speranza e quindi trasformare il dolore in amore, attraverso semplici gesti di solidarietà. Il malato, nel suo letto, diventa maestro di vita, dal quale noi stessi riceviamo forza per continuare questo nostro nobile servizio.

Ovviamente non sempre tutto è facile: ancora ci sono persone che non hanno capito il nostro vero ruolo e alcune AVO lottano per avere una sede dignitosa. Anche i continui cambiamenti dei dirigenti sanitari creano ulteriori problemi. In tutti questi anni ho avuto modo di rilevare che un grande potere ha lo spirito di appartenenza e la disponibilità che si respira tra i volontari: questa è una grande ricchezza. Devo però ammettere anche che sta diventando sempre più difficile coinvolgere nuove persone: è come se fosse passato di moda! Certo la crisi della Sanità in generale non ci aiuta.



I giovani costituiscono giustamente un grande interesse e una insostituibile risorsa per le AVO: quale il tuo atteggiamento verso di loro?

Riguardo ai giovani, da presidente locale, ho avuto una meravigliosa esperienza e ho cercato di valorizzarne l'impegno inserendoli nel Consiglio esecutivo, nominandoli Responsabili di reparto e coinvolgendoli nei vari eventi.

Siamo riusciti ad avere 40 giovani che con la loro gioia di vivere, il loro entusiasmo e il loro impegno quotidiano hanno dato sostegno ai malati. Insieme a loro abbiamo realizzato tanti eventi e manifestazioni all'interno e all'esterno dell'ospedale. Siamo andati anche nelle scuole a diffondere il nostro messaggio di solidarietà coinvolgendo alunni e professori.

Personalmente, ritengo la partecipazione dei giovani alla nostra Associazione di grandissima importanza perché essi riescono a trasmettere gioia a chi soffre con la loro presenza, a infondere speranza per un futuro migliore col loro entusiasmo.

... Per completare la lettura dell'intervista www.federavo.it

“ AVO TOSCANA

Intervista alla Presidente Cristina Machado

a cura di Marina Chiarmetta

Mi chiamo Maria Cristina de Oliveira Machado, nome scelto dal futuro padrino e cognomi di mia madre e mio padre con cui sono stata registrata all'anagrafe del Comune di Lisbona, dove sono nata il 22 novembre del 1948. Se qualcuno si domanda perché mi conosce come Machado de Oliveira, è presto detto: essendo diventata italiana per matrimonio e dunque titolare di rispettiva carta di identità nel lontano 1974, l'anagrafe del comune di Campi Bisenzio ha stabilito che, per seguire correttamente le procedure, doveva inserire direttamente dopo il nome il cognome di mio padre e soltanto dopo quello di mia madre. Va bene, direte voi, è lo stesso, no? Lo è per l'Italia ma non per il Portogallo dove con la mia carta d'identità italiana risulta una persona diversa da quella della carta d'identità portoghese! Per evitare confusioni dovrei farmi rimettere nell'ordine corretto i cognomi su tutti i documenti italiani, compreso il codice fiscale... Non ci penso proprio! E poi, non si sa mai, la doppia identità potrebbe farmi comodo in futuro...

Mi sono laureata in Filologia Romanza (l'equivalente di Lingue Moderne neolatine) all'Università di Lisbona nel 1971 con la prima tesi scritta in italiano su Angelo Poliziano, per la cui stesura avevo passato otto mesi a Firenze. E, galeotta l'occasione, ho approfondito la conoscenza con il mio futuro marito, fatto che mi ha portato a ritornare in Italia dopo la laurea come Lettrice di portoghese dal 1972 al 1978. Nel 1976 ho dovuto affrontare la lotta contro un cancro piuttosto aggressivo che nel corso dei successivi dieci anni ha comportato un peggioramento costante delle mie capacità motorie dovuto non tanto alla malattia quanto alla terapia radioterapica che avevo dovuto subire e alle rispettive conseguenze. Una sorta di conto alla rovescia che mi ha portato all'amputazione nel 1986 e al successivo periodo di otto anni in cui, per problemi di difficoltà di cicatrizzazione del tessuto irradiato, non ho potuto usare una protesi di arto ma sono diventata molto abile nell'uso delle stampelle... Finalmente nel 1994 ho ricamminato su due gambe! A maggio del 1998 sono stata ricoverata per circa due settimane, per accertamenti su disturbi ricorrenti di natura indefinita, in una camera con altre due pazienti, una molto molto anziana ma veramente gagliarda, nonna Rosa, e un'altra, Ada, più giovane ma molto depressa per un ricovero che si stava allungando senza ottenere risultati.

Una volta uscita dall'ospedale abbiamo continuato a sentirci al telefono ma i primi di ottobre ci siamo finalmente riviste e passato un pomeriggio insieme

durante il quale Ada ha ribadito quanto la mia presenza avesse contribuito a farle sopportare così a lungo la degenza. Ritornando a casa, ripensavo alle sue parole dicendomi che forse avrei potuto aiutare qualcun altro che si trovasse nelle sue condizioni, ma come? Avrei dovuto cercare di sapere qualcosa sulle Associazioni di volontariato di Firenze, ma a chi rivolgermi? Perciò ho cercato di fare qualcosa per aiutare la mia vicina di letto, scherzando sui nostri rispettivi malanni non meglio definiti e coinvolgendola anche in giratine nel giardino quando il bel tempo sembrava invitarci.

Una mattina, dopo tanti esami, il medico mi disse che avevano stabilito la causa dei miei problemi e dopo due giorni di prova dell'efficacia della medicina che avrei iniziato a prendere subito, mi avrebbero rimandata a casa. A questo punto la mia nuova amica si rivolse al medico chiedendogli di non farlo fin quando non potesse andarsene anche lei dato che, diceva, non aveva firmato per andare via prima soltanto per l'aiuto che le avevo dato in quei giorni. Quella stessa sera presi in mano il giornale che mio marito aveva sfogliato frettolosamente e lasciato tutto spiegazzato su una poltrona ed il mio sguardo cade su un trafiletto che annunciava l'inizio del 35° Corso Avo di formazione per nuovi volontari quel pomeriggio alle 17,30. Mi è sembrato molto più che una coincidenza, ma ero mancata al primo incontro e chissà se mi avrebbero accettata. La mattina dopo telefonai subito in segreteria e con grande gioia ho saputo che erano ammesse due assenze e dunque sarei stata in grado di frequentare il Corso. Così, quasi per caso...

Man mano che seguivo le lezioni capivo che quel volontariato sembrava fatto per me che avevo tanta confidenza con gli ospedali e le lunghe degenze ed anche che le informazioni e la formazione ricevute, la presenza di un Tutor durante il tirocinio, l'appoggio del folto gruppo di volontari sarebbero stati i collanti che mi avrebbero legata a quella Associazione. Quando al colloquio finale prima del tirocinio mi chiesero se consideravo questo volontariato come una rivalse sulla mia malattia fui sicura di poter rispondere negativamente e di spiegare che lo consideravo come la risposta ad un bisogno reale ed effettivo che avevo potuto costatare di persona e che se avevo potuto aiutare Ada forse potevo provare a farlo con altri.

... Per continuare a leggere l'interessante storia di Cristina e le sue idee sull'AVO e l'intervista a Marisa Monticelli, Presidente AVO Emilia Romagna, vai su www.federavo.it

“APERICHARITY 3.0

L'aperitivo social organizzato dai giovani volontari dell'AVO Padova

Padova, 1222 viene fondata l'Università degli Studi di Padova, una delle più antiche al mondo.

Padova, 1919 nasce lo Spritz, cocktail per eccellenza ormai diffuso in tutta Italia.

Padova, 1981 viene fondata l'AVO Padova, associazione di volontariato molto stimata in città e ricca di giovani volontari che ogni giorno dedicano parte del loro tempo a sostegno di chi è meno fortunato, operando soprattutto (ma non solo) nei reparti pediatrici dell'Azienda Ospedaliera patavina, sostenendo sia i piccoli pazienti che i loro famigliari, spesso soli, lontani da casa e costretti ad affrontare un periodo di solitudine senza alcun aiuto o supporto esterno.

Padova, quindi, città giovane, ricca di cultura e sensibile al sociale.

Da qui l'intuizione di una ventina di giovani volontari AVO, che sono riusciti a "shakerare" questi tre ingredienti dando vita all'Apericharity, quest'anno giunto all'edizione 3.0.

A chi non piace divertirsi, chiacchierare fino a tardi e "farsi un bell'aperitivo" in compagnia?

E se per una sera ci si divertisse aiutando anche i piccoli pazienti della chirurgia pediatrica?



Ecco allora che il 10 ottobre 2019 le porte del Centro Universitario Zabarella di Padova si sono aperte agli studenti universitari e non solo, invitati ad una serata alternativa di musica *live* e poesia.

Ma non c'è festa senza aperitivo e stuzzichini.

Nessun problema: l'energia e lo spirito dei giovani volontari hanno contagiato anche i locali del centro e della periferia cittadina che, con sorprendente generosità, hanno messo a disposizione gratuitamente cibo e bevande.

L'ingresso alla serata era ovviamente libero, con offerta libera – anche

di giochi – in caso di consumazione di bevande e stuzzichini.

L'evento, ampiamente sponsorizzato anche sui social, ha riscosso un enorme successo: circa 300 giovani hanno partecipato alla serata, raccogliendo offerte e tanti giochi interamente devoluti alla chirurgia pediatrica dell'Ospedale di Padova. È stato positivamente sorprendente vedere come, anche quest'anno, la comunità giovanile abbia aderito all'evento e come, grazie alla collaborazione con i commercianti della città, sia stato possibile offrire un aiuto concreto ai piccoli pazienti della chirurgia.

Un'occasione, quindi, di convivialità, di confronto e anche di sensibilizzazione sull'importanza del volontariato come stile di vita.

Il buon esito dell'iniziativa è stata l'ennesima conferma dell'importanza di costruire e mantenere una rete sociale e solidale tra la nostra associazione, le amministrazioni locali e le realtà territoriali.

E chissà che in un prossimo futuro tale evento possa vedere la collaborazione di più AVO insieme: per fare grandi cose è necessario unire le piccole forze, aprendoci all'altro senza timore.

Youness el Fathi

Giovane volontario AVO Padova



“IL DOLORE, UN CAMMINO NEL PROFONDO DELL'ANIMA

di Luigi Corciulo*

Cosa vuol dire raccontare il Soffrire? E come si può raccontare il dolore? Le parole diventano poche al pensiero di tutte le immagini che si rincorrono chiudendo gli occhi... e aspetto una risposta... Cos'è il dolore?

Kapuschinsk, uno scrittore polacco a proposito dell'Africa diceva: "l'Africa è un continente troppo grande per poterlo descrivere. È un oceano, un pianeta a sé stante, un cosmo vasto e ricchissimo. A parte la sua dimensione geografica, l'Africa non esiste. È solo per semplificare che lo chiamiamo Africa".

La risposta che cerchiamo è prima di tutto dentro di noi, un luogo (come l'Africa) così meravigliosamente immenso dove poter ritrovare l'immensità dell'altro.

Riascoltare queste parole mi sembra d'aiuto: il dolore raccontato su un foglio o da qualsiasi altro luogo che non sia il letto su cui si è distesi mi appare come uno dei pochi luoghi su questa terra in cui l'uomo possa ritrovare se stesso, riconoscersi e riscoprire la sua utilità nell'incontro con l'altro... perché solo soffrendo ci si incontra davvero.

... Eppure, a pensarci bene non servirebbe partire... siamo circondati da altre persone, basta affacciarsi dalla finestra, l'altro è anche qui. E invece tutte le persone che ci circondano nella nostra quotidianità non riusciamo davvero ad incontrarle... Abbiamo bisogno del viaggio per ritrovare quella nudità necessaria per abbandonare il superfluo, per accorgerci che esiste l'altro, che ne abbiamo bisogno. Il viaggio diventa, come racconta Boudelair, quel luogo che scopriamo di possedere dentro ognuno di noi, un luogo affascinante e irrazionale. **Il dolore è il viaggio.** E, dunque il viaggio e il dolore che corrono in soccorso all'uomo

occidentale, al contrario di quanto ci si può aspettare. Abbiamo nascosto a tutti i costi il dolore e la morte. Giochiamo a rendere gradevole qualcosa di cui non sappiamo nulla ma che ci spaventa terribilmente. Per continuare la metafora del viaggio mi viene in mente ciò che disse un missionario comboniano "Quando ci si appresta a partire: la valigia deve contenere meno cose possibili, meglio se è vuota". La valigia, metaforica, deve essere dunque vuota di quelle immagini che abbiamo sul dolore e sul soffrire. Tutto quello che abbiamo già pensato dentro di noi è meglio lasciarlo a casa, altrimenti non ha senso partire se ciò che cerchiamo lo conosciamo già. Partiamo vuoti, vuoti anche di noi stessi, di ciò che di noi vogliamo cambiare perché il viaggio ci aiuterà a farlo. Ed è così che vorrei partire per questo breve viaggio insieme con voi... verso il luogo straordinario del dolore dove ho conosciuto ed ho raccolto storie e notizie sui bisogni e i disagi di questo misterioso evento che nonostante irrompe con ferocia nella vita dell'uomo lo fa sopravvivere con grande dignità.

... Le immagini impresse nella mia memoria sono quelle di chi ha visto la vera grande miseria, l'atroce sofferenza di malattie e ferite che hanno prodotto tanti disagi, al punto che le domande non si contano più; ti martellano, ti chiedono una risposta... Il luogo del dolore è una stanza buia che rimanda una sensazione di desolazione inconcepibile ma che bisogna raccontare al mondo, testimoniarla, gridarla... affinché l'uomo del nostro tempo possa rendersi conto che il profondo buio dell'anima è sempre pieno di vita. La vita senza il dolore ci appare come un'isola felice... accogliersi, sorridersi, gioire, sono le piccole luci che sembrano cantate per la dolcezza del suono... La morte non esiste, il dolore non ci appartiene. Sembra che l'uomo giochi a dimenticare la sua natura...

Ma ogni volta che accade un imprevisto, da una semplice malattia a qualcosa di più serio, restiamo ammutoliti... Quando la morte irrompe improvvisa ci rendiamo conto come svegliandoci da un sonno di cosa ha valore e cosa non serve nel bagaglio della nostra vita. Mi viene in mente il nervosismo stupido di quando sono in fila al semaforo... o le discussioni in coda alla posta... e mi domando se ne vale davvero la pena prendersela tanto... a cosa serve tutta la nostra fretta... dove mai si debba andare sempre così di corsa... Gli occhi perlati d'amore degli ammalati che mi hanno consegnato intimità e speranze sono le riposte più assordanti che mi tornano nella mente e nel cuore. Chiudo i miei occhi... ed è infinito il solo stare a vederli, l'emozione è unica! Per completare la lettura www.federavo.it

*Parroco, docente di Pastorale Sanitaria, è stato otto anni capellano ospedaliero. Con l'associazione Amici del Madagascar (fondata da lui e da un suo amico sacerdote) collabora per progetti missionari da 22 anni.



Nuovo
NOI INSIEME

Tribunale di Milano n. 285 del 6.10.2015

Direttore responsabile: Massimo Silumbra

Direttore fondatore: Giuliana Pelucchi

Capo redattore: Loredana Pianta

Redazione: Maria Rosaria Barbato, Marina Chiarmetta, Carla Messina, 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: noinsieme@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.