



Sente-Mente®

# Quanto mi manca essere volontario ai tempi del Covid-19



Letizia Espanoli

**Sente-Mente® Ebook**



## **Copyright © Letizia Espanoli Edizioni**

Letizia Espanoli Group s.r.l.  
Via Casarsa, 47  
33080 Zoppola (PN)

Tutti i diritti sono riservati.

E' severamente vietato copiare e/o riutilizzare  
il testo e le illustrazioni contenute nel presente ebook.

E' espressamente vietato, senza autorizzazione, trasmettere ad altri il presente  
ebook, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito.

E' possibile citare non più di un decimo del testo  
con l'obbligo di citare sempre la fonte e avvisare l'autore.

Le strategie riportate in questo ebook sono frutto di anni di studi e  
specializzazioni, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati  
di crescita personale o professionale.

Il lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte, consapevole dei  
rischi connessi a qualsiasi forma di esercizio.

Questo ebook ha scopo esclusivamente formativo.

*Progetto grafico:*

*Susi Doriguzzi - Felicitatrice del Sente-Mente® modello e di Giorni Felici*

**[www.letiziaespanoli.com](http://www.letiziaespanoli.com)**

Edizione n. 1 - autunno 2020

**E' un periodo di grandi sfide perché ci troviamo a vivere,  
per la prima volta,  
qualcosa di incredibile  
e che ci mette sotto pressione dal punto di vista emozionale.**  
*Letizia Espanoli*

## L'importanza di "essere"

L'avvento del Covid-19 e la sua diffusione nelle strutture sanitarie e residenziali ha portato un grande cambiamento per le persone che vi abitano: l'allontanamento dagli affetti familiari e dalle attività offerte dai volontari.

Per un volontario è oggi difficile accogliere l'esigenza del distanziamento fisico e non poter stare accanto alle persone che vivono situazioni di sofferenza. Si innescano emozioni duali che fluttuano dal senso di responsabilità nell'ottemperare alle disposizioni normative ed il desiderio di far comunque sentire vicinanza alle persone delle quali si prendevano cura.

**E' un periodo di grandi sfide perché ci troviamo a vivere, per la prima volta, qualcosa di incredibile e che ci mette sotto pressione dal punto di vista emozionale.**

Il solo fatto di dover rimanere a casa mette molte persone a dura prova. Non dimentichiamo che qualche volta la casa è quel luogo nel quale con il tempo abbiamo coltivato una relazione nutrita di gioia, amore e tenerezza, mentre altre volte ospita un clima esacerbato da relazioni turbolente che rendono la convivenza faticosa.

Vi è una differenza tra il **fare** il volontario e l'**essere** un volontario. **L'importanza di "essere" un volontario permette di far diventare l'esperienza di volontariato** non finalizzata all'atto materiale, come ad esempio passare per i corridoi ed offrire una tazza di



the, quanto nel rendere quest'esperienza strategica nella creazione di quella relazione che non è univoca, ma è una relazione **dove il volontario dà e riceve**, e dove spesso riceve molto di più di ciò che ha dato in termini di valore.

Nell'essere volontario oggi si rischia la crisi d'astinenza di relazione che può scatenare una crisi. Ma esiste una cura alla crisi d'astinenza di relazione?

Oggi nessuno può continuare a essere un volontario tra le mura di un ospedale o una residenza, non perché abbiamo paura del contagio, ma perché rappresenta una garanzia di prevenzione del contagio il rispetto delle norme e delle decisioni delle direzioni sanitarie che ne hanno disciplinato l'accesso per salvaguardare la salute delle persone fragili.

**E' importante sviluppare consapevolezza** nel renderci conto che non abbiamo abbandonato nessuno **perché la mente a volte mente e muove le nostre emozioni:**

- penso spesso a "mai come in questo momento ci sarebbe bisogno di noi volontari"?
- questo pensiero è diventato una tortura emotiva?
- quale utilità porta avere in testa continuamente questo pensiero per me volontario? E per l'associazione di cui faccio parte?

**Noi non possiamo controllare l'evento Covid-19.** Anche se avessimo potuto immaginarlo non lo avremmo mai immaginato per com'è nella realtà. Noi non lo possiamo controllare, ma **possiamo scegliere il modo nel quale stare in relazione con noi stessi all'interno di questo evento.**

Solo attraverso questa scelta abbiamo l'opportunità di essere utili a noi stessi, all'associazione e alle creature che stanno coabitando insieme nelle strutture trasformando il nostro pensiero in:

- non ho abbandonato nessuno
- sono un volontario che sta rispettando le norme e le indicazioni dell'Istituto Superiore di Sanità
- posso spendere tutte le mie migliori caratteristiche nel mio essere volontario nel contesto della mia vita e nel dover rimanere a casa.



E le domande diventano:

1. come divento volontario di me stesso?
2. come divento volontario del mio nucleo familiare?
3. come divento volontario delle mie relazioni personali?

Le risposte le troverò in un **nuovo modo** di guardare al mio **essere** volontario.

*"L'essere volontario cambia nel prendersi cura di sé stessi  
dei volontari vicino a noi.  
Sarebbe bello uscire da questa esperienza avendo costruito una rete  
con i nodi sempre più fitti e sempre più forti,  
pronti ad accogliere ascoltandoci ed ascoltando coloro che ci sono accanto.  
L'amico, il volontario e coloro che vivono momenti  
di debolezza, paura, sconforto,  
faticando più di altri nell'alternanza di emozioni contrastanti che vengono a galla,  
ma delle quali abbiamo la necessità di prenderci cura."*

Quali sono gli strumenti ci prendiamo cura del nostro benessere di volontari?

Costruiamo la "scatola dei volontari":

- scriviamo su dei bigliettini tutti i nomi ed i numeri di telefono dei volontari
- inseriamoli nella scatola
- ogni mattina ne sorteggiamo uno
- chiamiamo il volontario sorteggiato

Facciamoci più videochiamate:

- diciamoci ciao
- parliamo di come stiamo
- raccontiamoci le cose belle di queste giornate
- condividiamo le emozioni di qualcosa che non ci fa stare bene
- sosteniamoci vicendevolmente.

Ogni giorno il Presidente può inviare al gruppo dei responsabili di reparto un messaggio Whatsapp con contenuti positivi o di riflessione. Successivamente ogni responsabile inoltra

questo messaggio nei propri gruppi e magari suscitando l'idea di fare qualche esperienza:

- fotografiamo quella pietanza che abbiamo contribuito a cucinare oggi
- fotografiamo il fiore sbocciato dalla pianta che con cura abbiamo coltivato
- .....

Abbiamo bisogno di porre la nostra attenzione, più che mai in questi giorni sulla bellezza, su qualcosa di bello che ci accade.

Condividere le emozioni che ci fanno stare male può essere qualcosa che sembra positivo ma che rischia anche di diventare un momento che ci attrae verso il basso, verso la negatività.

**Abbiamo bisogno, in questo tempo, di essere nutriti di cose belle.** Possiamo prendere ispirazione da foto o slide pubblicate nelle pagine social, oppure condividerle direttamente:



**Il tuo "perché" è qualcosa che dà  
colore al tuo tempo, energia alle tue scelte,  
coraggio alle tue azioni**

Letizia Espanoli



[WWW.LETIZIAESPANOLI.COM](http://WWW.LETIZIAESPANOLI.COM)



#lavitacontinua

 **Giorni Felici**



**Essere un volontario rappresenta un "perché" forte.** Un "perché" che può diventare un motivo di vita.

Oggi dobbiamo sostituire temporaneamente quel "perché". Assume fondamentale importanza un volontario chiedersi: perché io voglio essere un essere umano che ha delle relazioni di volontariato?

E la risposta può essere: perché no!

Fare agguati di gentilezza può essere una pratica molto bella.

***"Aiutano a fare e pensare positivamente  
e aprono il cuore anche attraverso le emozioni degli altri."***

Un consiglio: **non consentite alle vostre abitudini di limitare in questi giorni la vostra possibilità di essere.**

Se non avete mai fatto il pane, provateci. Se non vi piace leggere, prendete un libro.

***Sfidatevi!***

***E' importante andare oltre la zona di comfort!***

***Sfida te stesso a fare qualcosa di diverso!***

Le persone che ogni giorno si reinventano e nutrono le loro giornate con gesti, con istanti, con cose belle, positive, che sfidano la monotonia della giornata, riempiono le loro ore di cura, di gentilezza, di apprezzamento, di gratitudine.



**La gentilezza delle parole crea fiducia,  
la gentilezza dei pensieri crea profondità,  
la gentilezza nel donare crea amore.**

Lao Tse



**La vita va impastata con gli ingredienti della cura,  
della gentilezza, dell'apprezzamento e della gratitudine,  
perché oggi la tua più grande preoccupazione  
è di essere volontario di te stesso.**

*"In questo modo domani saremo volontari migliori  
perché s-veleremo una nuova forza,  
una nuova consapevolezza  
rispolverando i valori che ci hanno ispirato finora."*

E' fondamentale non avere pregiudizi, perché il **pre-giudizio limita**.

Stiamo vivendo un nuovo rapporto con la tecnologia, che nel distanziamento sociale, ci fa sentire connessi.

Ma quante persone hanno un pregiudizio verso la tecnologia?

“Io non conosco la tecnologia” ... “Io non ho Facebook”...

**Se tu avessi avuto il coraggio di sfidare te stesso**, se tu avessi impiegato alcuni minuti del tuo tempo per imparare ad usare Facebook, **ora ti nutriresti di tutte le cose belle che vi puoi trovare**. Perché i social sono pieni di sciocchezze, ma lo sono altrettanto di cose belle.

Attraverso la tua sfida puoi credere che imparando ad usare la tecnologia soddisferai il tuo bisogno di condividere e vivere momenti belli: ma se non ci credi tu per primo, non ci può credere nessun altro.

Oggi il digitale ci permette di colmare le distanze. Nelle “stanze virtuali” possiamo piangere e ridere insieme.

Abbiamo imparato ad essere volontari nella relazione con il contatto, con gli abbracci, ma non facciamoci condizionare dal pregiudizio che il digitale limiti le relazioni.

Appare evidente che per chi ha scelto la relazione ha bisogno del contatto con le persone, perché è questo che ci piace, ma ora dobbiamo nostro malgrado reinventarci e fare un salto senza inciampare proprio nei nostri limitanti pregiudizi.

***"In tutto questo contesto che significato ha la parola "pazienza"?"***

**Abbiamo bisogno di imparare la “pazienza” del contadino:  
egli dopo aver preparato il terreno,  
seminato e fatto tutto ciò che doveva fare,  
attende con pazienza e rispetto  
che il seme germogli con i propri tempi.**

Oggi più che mai ciascuno fa ciò che sa e nessuno può giudicare il modo attraverso il quale le famiglie stanno reagendo a questo stile di vita, stile che non è stato scelto ma che ci è stato imposto.

**Ci sono persone fragili** che vivono questa stessa condizione, **i bambini, gli anziani, coloro che convivono con la demenza, con la disabilità, che hanno una caratteristica comune: la capacità di sentire.**

**Sentono le emozioni che noi portiamo nel cuore.**

C'è un compito fondamentale ed importante di ogni volontario all'interno del suo nucleo familiare: quello di essere una persona che ha veramente cura di sé stessa, che ha cura delle proprie emozioni, perché non infettiamo gli altri solo con il Covid-19, ma anche con la nostra cupezza, con la nostra rabbia repressa, con il nostro pessimismo.

**Se vogliamo attraversare questo tempo  
dobbiamo attraversare le emozioni che ci accompagnano per trasformarle.**

**Oggi essere volontari porta con sé un imperativo etico:  
non possiamo essere gente che infetta emotivamente chi ci sta attorno.**

Abbiamo bisogno di essere in questa relazione nuova ma fondamentale con noi stessi.

In questi giorni abbiamo a disposizione una delle cose più belle del mondo: il tempo. Ventiquattr'ore nuove di zecca, tutti i giorni, sulle quali creare la nostra migliore giornata di vita. Abbiamo l'opportunità di decidere a cosa dedicarci: se desideriamo fare attività fisica abbiamo a disposizione un sacco di app. Pensiamo a Nelson Mandela che in tutti gli anni trascorsi in prigione non ha trascurato la corsa sul posto nella sua piccola cella. Noi abbiamo a disposizione molto più possibilità: aprire la finestra e fare stretching, portare il caffè a letto alla persona che amiamo, tirare fuori le carte o gli scacchi, fare giardinaggio, cucinare e magari scrivere delle lettere.



***"Scrivere le proprie emozioni aiuta tantissimo."***

Scrivere delle lettere a noi stessi, ai nostri cari che non ci sono più, a qualcuno che è vivo e al quale non abbiamo mai detto abbastanza "grazie" ...

Scrivere alla vostra associazione e, quando tutto questo sarà finito, fare delle cose magnifiche con ciò che avete scritto.

**Il tempo della scrittura diventa uno spazio terapeutico**, per rimettere in ordine ciò che c'è dentro di noi.

Un altro modo per godere di giornate ricche di cose belle è spegnere il televisore.

Il continuo desiderio di conoscere ci rende più fragili.

Pensiamo però anche alle persone fragili, di cui abbiamo già accennato. Esse sentono e sono in grado di percepire perfettamente le emozioni presenti nell'ambiente. Sono fortemente influenzabili dai messaggi della televisione, e se proprio vogliamo tenerla accesa approfittiamo di questo tempo per guardare qualche bel film insieme.

**Alleniamoci ogni giorno a nuove abitudini  
per portare bellezza nella nostra vita.**



**YouTube**

Letizia Espanoli