ASSOCIAZIONE VOLONTARI OSPEDALIERI TORINO

AVO TORINO INFORMA

Periodico di formazione e informazione dell'Associazione Volontari Ospedalieri di Torino

N. 59 MARZO 2012

I colori delle emozioni

Direttore responsabile: Marina Sajia Chiarmetta
Aut.trib.n.3675 dell'8/7/86

Redazione Via S. Marino, 10
Stampa Tipografia Impronta - Nichelino (To)
con il contributo Fondazione CRT

EDITORIALE

di Eugenia Berardo

> *"Non è facile, no, mettere d'accordo cuore e cervello; i miei non si danno nemmeno del tu!"*
>
> *Woody Allen*

Questa battuta del noto attore e regista Woody Allen mi ha fatto sorridere e pensare ad ogni volta che sono stata combattuta nel fare scelte e nel prendere decisioni, ad ogni volta che le emozioni mi hanno fatto battere forte il cuore e un vortice di pensieri mi ha bloccato la volontà.

Il cervello è un organo molto complesso: è la sede della memoria, dello stato di coscienza, della vista, della parola, del ritmo sonno-veglia, della percezione del dolore…

Sappiamo che i nostri cervelli sono geneticamente tutti uguali, ma plasmati fin dalla nascita, ogni giorno, ogni ora, dall'ambiente in cui viviamo e dalla nostra cultura.

Il cuore non è che un muscolo posto nel torace. Eppure, diciamo che "ha un cuore grande così" quando parliamo di una pesona generosa.

E molti momenti della nostra vita sono racchiusi "nel nostro cuore", perché lo abbiamo designato ad essere custode delle nostre emozioni e dei nostri ricordi più cari. Il verbo ricordare deriva infatti dal latino *cor- cordis* (cuore), in quanto gli antichi ritenevano proprio il cuore sede della memoria.

Ed è proprio dalla memoria che talvolta riemergono le persone conosciute in ospedale: ripercorriamo così le loro storie e intravediamo i loro volti.

Tra i miei ricordi vi è un' anziana signora in dialisi da molti anni che aveva il rimpianto di non aver mai potuto visitare Venezia; un signore che aveva litigato da tempo con i suoi figli e, ormai anziano e malato, era incapace, per orgoglio, di riprendere i rapporti con la famiglia; una giovane donna che, alla vista delle stampelle, esclamò che era davvero felice perché non erano grigie, ma di un bellissimo color rosa antico; una mamma che, accanto alla figlia grave, mi disse: «Vorrei poter spostare le lancette dell'orologio a prima dell'incidente per poter cambiare il destino...».

Persone e storie che non dimentico, che sono nella mia memoria, ovunque essa sia, perché mi hanno emozionata e mi hanno fatto riflettere, diventando parte di me.

Capita anche a voi di ricordare persone conosciute durante il servizio, magari anni fa? Di chiedervi dove siano ora? Di sperare che abbiano risolto i loro problemi?

Al bagaglio personale di storie ed emozioni, il nostro giornale tenta ogni volta di aggiungere qualcosa. In questo numero Dario intende condividere con noi i fatti e le tragedie di un secolo, il Novecento, che pare non averci lasciato insegnamenti, ma solo delusioni. Come affrontare i mutamenti di un mondo che corre così in fretta da non permetterci nemmeno di capire quali sfide ci toccheranno? Pur non nascondendoci gli errori e gli orrori del secolo XX, il XXI secolo che cosa ci sta riservando?

Marina ci fa partecipi delle emozioni provate durante un viaggio in Mali a contatto con le popolazioni di un villaggio Dogon: c'è sempre qualcosa da imparare anche da una cultura che ci appare "primitiva."

Nella rubrica *Spunti di autoformazione*, Elena ci conduce nei meandri di un argomento davvero emozionante: il concetto di amore.

Non possono mancare poi le impressioni riportate da chi ha partecipato agli incontri del corso *"Gestire le proprie emozioni"* e da chi trasmette la sua passione per la tecnica fotografica e la musica.

Condividere un'emozione ci farà sentire tutti più uniti: leggete a pag.14 la testimonianza di Franchisio: il piccolo protagonista del racconto rimarrà nel cuore anche di chi non l'ha conosciuto personalmente.

In questo numero

2 **Editoriale**

3 **Riflessioni storiche**
- *"Storia del Novecento, storia di delusioni"*

4-5 **Spunti di autoformazione**
- *I vizi capitali*
La lussuria: il grande vuoto dell'amore (parte seconda)

6-7 **Il bene che non fa rumore**
- *La mia Africa: emozioni di un viaggio in Mali*

8 **Cronache e Appuntamenti**
- *Assemblea dei soci*

9 **Impariamo a "navigare"**
Il sito A.V.O.Torino

10 **A.V.O. Giovani**
- *Faccia a faccia con Marco Sarti*

11-12 **Notizie dagli ospedali**

13-14 **Oggi in bacheca**
- *Il racconto fotografico*
- *Corso "Gestire le emozioni"*
- *Giochi, fantasia, realtà e...*

15 **Dal mio *block notes***
- *Un medico scrittore...*

16 **Dove siamo**

In redazione:
Eugenia Berardo, Marina Chiarmetta, Angela De Liberato, Onofrio di Gennaro, Elena Ferrario, Antonio Gallo, Franco Marchisio, Lucia Nicoletta, Dario Oitana, Roselena Testore

di Dario Oitana

STORIA DEL NOVECENTO, STORIA DI DELUSIONI

Dopo l'unità, il compito di "fare gli italiani" fu fatto proprio da De Amicis e Collodi, autori di due libri di successo, *Cuore* e *Pinocchio*. I due libri «per ragazzi» vanno letti alla luce della formazione di un'Italia ancora immatura. *Cuore* proponeva una feconda collaborazione tra le classi, *Pinocchio* indicava ai poveri l'unico modo per riscattarsi: un serio impegno nel lavoro. I due libri erano spesso letti nelle scuole. Poi venne la Grande Guerra. Gli italiani (e gli europei) trovarono nella durissima vita di trincea un modo diverso di intendere la fratellanza. Ma covarono anche l'astio contro chi li aveva condotti a quel punto e contro le classi privilegiate. Dopo la fine dell'inutile strage, le migliaia di atti di generosità e di eroismo, così come tanti discorsi retorici sulla vittoria mutilata, non impedirono che esplodessero conflitti ancora più feroci di quelli degli anni precedenti, fino a rischiare la guerra civile.

L'insegnamento di Cuore e di Pinocchio si era dimostrato inadeguato di fronte alle drammatiche esigenze dei tempi.

Si fece largo un altro mito. L'Italia non era più "italietta", gli italiani non più miserabili emigranti e *macaronì*, i soldati non più "fuggiaschi di Caporetto"; l'ordine venne ristabilito, ebbe termine la conflittualità permanente. L'Italia era quella che più volte aveva portato al mondo la civiltà, gli italiani erano gli eredi delle invincibili legioni romane. I grandi personaggi della nostra storia dovevano riportarci sulla via della Gloria e della Vittoria. Per circa vent'anni sembrò che i sogni fossero divenuti realtà. I proletari italiani, giovani e fecondi, sembravano essere in grado di fare tremare gli inglesi, appesantiti e infiacchiti. Il Duce salutava «la riapparizione, dopo quindici secoli, dell'Impero sui colli fatali di Roma». Salvo una piccola minoranza, il popolo aveva trovato una concorde solidarietà. Per sostenere la guerra d'Etiopia milioni di italiani non esitarono a donare fedi nuziali, braccialetti, medaglioni.

Sarebbe stato difficile, anche per i più accaniti antifascisti, immaginare un fallimento più clamoroso. L'esercito si sbandò invece di difendere la Patria, l'Italia venne devastata, divisa e percorsa da ogni parte da eserciti stranieri. L'azione generosa di milioni di italiani per rendere la Patria «grande e potente», aveva portato l'Italia ad un'umiliante disfatta, militare, economica e morale.

Negli anni della Grande Guerra e del primo dopoguerra, una meravigliosa notizia accendeva i cuori. «In Russia i proletari hanno vinto! La rivoluzione sta per estendersi in tutti i paesi. Un altro mondo è possibile». L'ideale che si proponeva era *L'Internazionale*, futura umanità. La storia del comunismo è la storia di milioni, di miliardi di atti eroici, di silenziosa quotidiana abnegazione. È stata la grande speranza degli oppressi di tutto il mondo. È stata la sofferenza di coloro che subirono confino, carcere e morte sorretti dal pensiero che c'era nel mondo un luogo in cui era stato abolito per sempre lo sfruttamento. E, nella difficile situazione dell'Italia del dopoguerra e degli anni Cinquanta, molti umili lavoratori non esitavano a rischiare il licenziamento per propagandare il loro ideale. Quale doloroso disincanto nell'apprendere che si trattava di una ennesima dittatura "sul proletariato", che il paradiso sognato era simile a un inferno! Negli anni Sessanta, coloro che erano stati delusi dall'esperienza sovietica pensarono che l'autentico ideale comunista fosse rappresentato dalla Cina di Mao, nuovo paradiso immaginario.

Sarebbe stato difficile, anche per i più accaniti anticomunisti, immaginare un fallimento più clamoroso. La parola "comunismo" sembra essere diventata una parolaccia. In Russia e in Cina trionfa il capitalismo più sfrenato. Dove si esaltava l'internazionale fratellanza tra i popoli, esplodono forme virulente di nazionalismo. Molti "ex" manifestano la sindrome dell'innamorato deluso. Tutto è da buttare, da dimenticare. Si getta via il bambino insieme all'acqua sporca.

Quale insegnamento possiamo trarre da queste drammatiche esperienze? Anche se non siamo coinvolti in tragedie epocali, anche noi, nel nostro piccolo, possiamo esserci nutriti di illusioni, salvo poi cadere in delusioni. Possiamo pensare che la nostra azione sia sempre decisiva nell'alleggerire la sofferenza, possiamo desiderare di ottenere sempre qualche risultato tangibile, possiamo essere convinti che, in una organizzazione di volontariato, tutto fili sempre liscio e che invidia e rivalità non abbiano alcuna possibilità di farsi strada.

Il difficile, la vera sfida che dobbiamo affrontare, consiste proprio nell'accettare gli insuccessi, nel dare per scontato che talvolta si lavora inutilmente, nel guardare alla natura umana per quello che è, nel riuscire a non essere sopraffatti dalla delusione.

SPUNTI PER L'AUTOFORMAZIONE

a cura di Elena Ferrario

I VIZI CAPITALI

LA LUSSURIA: il grande vuoto dell'amore *(parte seconda)*

Il concetto di amore implica l'idea di volere il massimo bene per la persona amata. La lussuria, invece, cerca solamente il proprio massimo piacere personale. Se questo piacere non è ottenuto, l'altra persona cessa di essere amata. Non si ama la persona, bensì il piacere che si ottiene da essa.
Una vita sensoriale è vana, è animale e non lascia ricchezza interna.

Srila Atulananda Acarya, maestro induista

Che cosa va storto tra i mariti e le mogli, persino dopo un matrimonio d'amore? Il fatto è che non si tratta di amore: è pura e semplice lussuria. Ben presto vi troverete stanchi l'uno dell'altro. La biologia vi ha ingannati per rispettare il proprio programma biologico, finalizzato alla procreazione e nel giro di pochissimo non trovate più nulla di nuovo: la stessa faccia, la stessa geografia, la stessa topografia. Ma qui stiamo parlando dell'amore! L'amore è uno dei fenomeni più misteriosi che esistano: se non si tratta di lussuria, non potrete annoiarvi.

Osho, Con te e senza di te

L'amore è paziente, l'amore è benevolo, l'amore non invidia, non si vanta, non si gonfia, non manca di rispetto, non cerca il suo interesse, non si adira, non tiene conto del male ricevuto, non gode dell'ingiustizia ma si compiace della verità; soffre ogni cosa, crede ogni cosa, spera ogni cosa, sopporta ogni cosa. L'amore non verrà mai meno.

1 Cor. 13, 4-10

Ama, e fa quel che vuoi.

Sant'Agostino

Agli antipodi dell'uomo materialistico, ridotto, come abbiamo visto nella precedente puntata, ad un essere racchiuso nella finitezza della propria corporeità - fortemente condizionato dalle pulsioni e dagli istinti di natura - si colloca l'uomo "intero", non amputato cioè delle sue componenti spirituali e del suo destino ultraterreno di immortalità, così come tutte le correnti spirituali - non solo quella cristiana - da sempre ce lo descrivono.

In una prospettiva spirituale ritrovano il loro vero significato due concetti fondamentali che il materialismo ha completamente travisato. Il primo è il concetto di libertà che nel comune sentire materialistico è recepito come facoltà di scegliere e di fare quel che pare e piace, ossia i propri comodi ad ogni livello. In altri termini, la libertà di stampo materialistico spiana la strada all'arbitrio e agli egoismi di ognuno. Al contrario, in ogni concezione spirituale, la libertà, correttamente intesa, è la facoltà propria dell'uomo di scegliere tra ciò che è bene e ciò che è male.

Che cosa è bene e che cosa è male per l'uomo? È bene tutto ciò che lo rende sempre più umano, è male tutto ciò che impoverisce e degrada la sua umanità. Ora, se l'uomo è fatto di corpo, anima e spirito, è bene tutto ciò che favorisce l'integrità e l'armonia di queste tre sfere. Quindi l'uomo ha la possibilità di decidere come orientare le forze che gli dà la natura: se verso la crescita equilibrata di tutte le sue componenti - mettendo in conto anche le difficoltà di questo percorso, oppure verso la propria disumanizzazione, raggiungibile invece senza tanti sforzi: basta andar dietro a tutti gli istinti che la natura gli fornisce.

Il secondo concetto su cui si equivoca facilmente è quello di amore. Infatti su questo termine c'è un fraintendimento ricorrente: in italiano - e in molte altre lingue - viene chiamato "amore" sia l'istinto sessuale , come lo dimostra l'espressione "fare l'amore", sia l'espressione più alta della libertà che si traduce nel verbo "amare". Dov'è l'equivoco? Sta nel fatto che non si distingue più tra amore e amore, al punto da mettere sullo stesso piano l'amore di natura e l'amore che ognuno, se vuole, deve conquistarsi con la propria libertà. Nel "fare l'amore" sono le forze di natura in noi ad assumere un ruolo di guida; viceversa, quando si tratta di amare un'altra persona mettendo in secondo piano i nostri interessi, l'istinto di natura non ci soccorre più: bisogna agire in base alla conoscenza dell'altro e alla libera decisione della nostra volontà.

Non c'è bisogno, credo, di dilungarsi sulle definizioni che si possono dare del verbo "amare", che in estrema sintesi significa "essere l'uno per l'altro" ma, volendo, ci si può rinfrescare la memoria meditando le parole dell'apostolo Paolo che ho riportato nel riquadro. Quelle parole valgono per tutti, perché l'amore è uno; sono pertanto un riferimento fondamentale anche nel rapporto uomo-donna uniti in un progetto di vita comune.

Qualcuno potrà chiedersi se la riflessione condotta sin qui non sottenda in qualche modo una svalutazione se non addirittura una demonizzazione della sessualità.

Ci mancherebbe altro! Senza l'irruenza dell'istinto sessuale il genere umano si sarebbe estinto da lunga pezza. La sessualità è una possente risorsa della natura che ci accompagna lungo tutto l'arco della vita.

Tuttavia una considerazione va fatta ed è questa: la sessualità, in quanto realtà biologica, rappresenta una sfera che l'uomo ha in comune con gli animali, ma, a differenza degli animali, l'essere umano, come è stato ricordato più su, ha un corpo abitato da un'anima che nulla ha a che fare con la zoologia e da uno spirito individualizzato, che chiamiamo "io", che gli animali non possiedono. La vita non è stata data all'uomo per uguagliare l'animale. La finalità del Creatore era un'altra: darci la possibilità di scoprire che genere di felicità si può trovare nell'anima e più ancora nello spirito, facendo un saggio uso della libertà. Il godimento del corpo era in origine un generoso sovrappiù, annesso alla necessità di conservazione della specie. Oggi è diventato, in concorrenza col denaro, uno dei massimi obbiettivi della vita.

Il cantico dei cantici - illustrazione di Maria Loretta Giraldo e Nicoletta Bertelle

Ecco perché la nostra cultura materialista che limita e concentra la capacità di godimento dell'uomo alla sola sfera corporea, è animalesca e pertanto disumana. E nel proporre ossessivamente attraverso uno sconfinato bombardamento mediatico questo esclusivo modello di edonismo, il materialismo produce una vera e propria castrazione dell'uomo a livello della mente, del cuore e dello spirito che andrebbero invece incoraggiati verso la scoperta di ben più esaltanti godimenti se solo si esplorassero le infinite risorse dell'umano.

L'uomo "intero" è chiamato a tramutare l'amore che dà la natura, in un amore che sia l'opera d'arte della sua libertà. Questa trasformazione interiore è una lunga e faticosa "conversione" che rappresenta una vera e propria inversione di marcia nel cammino di ogni uomo verso l'umano. È una conversione lenta e tutta in salita che richiede una grande forza di volontà perché si realizza solo vincendo gli istinti di natura. Si tratta di decidere se il mio corpo è il mio padrone o il mio servo. La sessualità vissuta come puro turbinio di sensazioni corporee è il gioco di due esseri ognuno chiuso in sé, è l'incontro di due egoismi che a conti fatti sfociano in un senso di grande solitudine.

L'amore, pur non escludendo la sessualità, è attenzione verso l'altro, è rispetto della sua dignità, della sua libertà, è dono, è capacità di non fare solo le cose che piacciono, di regalare il proprio tempo, di permettere all'altro di sviluppare i propri talenti, è volontà di creare assieme mondi sempre più ampi di gioia, di bellezza, di armonia. L'amore fa fare le cose giuste e non solo quelle che piacciono: il suo scopo è di renderci tutti migliori, tutti più umani, ad ogni livello. L'amore non conosce le mezze misure: queste sono le scappatoie dei mezzi amori.

Gli istinti di natura regalano piccole gioie. L'amore conquistato per libertà, con fatica, spesso con dolore e sofferenza, ripaga sempre con gioie immense. Le grandi gioie nascono sempre da enormi fatiche. Sono tanti oggi a pensare di poter vivere da cristiani senza rimetterci niente. Non hanno ancora capito che pagare per i propri ideali è il privilegio e la gioia dei forti. Lo aveva capito invece molto bene Agostino che ci ha lasciato il suo messaggio: "ama e fa quello che vuoi". Intendeva dire che l'amore apre spazi infiniti alla libertà creativa di ogni uomo.

Le parole dell'amore

A far da ponte fra le opere dell'amore e i pensieri dell'amore ci sono le parole d'amore. I pensieri esprimono l'amore nello spirito, le opere lo esprimono nel corpo, le parole nell'anima. Le parole che pronuncia un cuore che ama rendono immortale l'amore: vengono dette attraverso gli organi del corpo ma la mente di chi ama e di chi si sente amato le fa sue e le rende eterne, le porta con sé per sempre vincendo ogni paura della separazione e della morte.

Quando dentro di me riecheggia la memoria delle parole d'amore che mi ha rivolto una persona che mi ama, non esiste più alcuna separazione tra me e lei. Questa persona può essere lontana, può perfino morire, ma le sue parole d'amore restano parte di me.

Abbiamo una grande responsabilità nei confronti delle parole d'amore che ci scambiamo, perché solo se in esse ci mettiamo tutta la dedizione di cui siamo capaci, potranno raggiungere il cuore dell'altro e viverci per sempre.

Pietro Archiati, Il mistero dell'amore

IL BENE CHE NON FA RUMORE

di Marina Chiarmetta

LA MIA AFRICA: EMOZIONI DI UN VIAGGIO IN MALI

VIAGGI SOLIDALI è un'agenzia che promuove viaggi di turismo responsabile in molti Paesi del mondo. Tali viaggi permettono di approfondire la conoscenza della popolazione locale, offrendo la possibilità di entrare persino nei luoghi abitativi nei vari villaggi. Si viaggia in modo spartano e si soggiorna in strutture locali molto semplici, si incontrano cooperanti che lavorano per migliorare le situazioni di povertà economica e per promuovere l'educazione scolastica e culturale.
Una percentuale del viaggio viene destinata a progetti già avviati. È un modo di fare turismo molto diverso che si allinea alle esigenze delle popolazioni e che meriterebbe di essere più conosciuto.

"Ogni volta che vi lavate le mani pensate al secchio
che una bambina porta sulla testa
quando all'alba va a prendere l'acqua al pozzo,
sovente con un fratellino sulla schiena,
per portarla al suo villaggio".

Ho trovato scritta questa frase sul muro di un *campement* (specie di alloggiamento) in un villaggio Dogon dove ci siamo fermati durante il viaggio in Mali, un'esperienza che insieme ad un'amica dell'AVO ho vissuto alla fine di novembre.

Il Mali, ex colonia francese, indipendente dal 1961, è un grande territorio in buona parte desertico. È un paese povero, ma non miserabile. Ha vissuto una buona stagione turistica (l'80% del turismo era francese). Da quando ha acquisito la propria indipendenza, il turismo francese si è praticamente azzerato a causa delle ritorsioni che la Francia esercita su questa sua ex colonia. Ad aggravare la situazione si aggiunge anche il terrorismo.

È la prima volta che visito un paese profondamente africano, con confini arbitrari segnati sulla carta nell'Ottocento dagli occidentali colonizzatori che non hanno tenuto in alcun conto l'organizzazione di quei popoli in varie etnie.

I francesi hanno imposto lingua, religione, cultura senza saper creare una vera e propria classe dirigente che realmente facesse progredire il Paese.

Nei villaggi Dogon, dove abbiamo fatto un *trekking* di tre giorni, nonostante la presenza di sacchetti di plastica e della Coca Cola, la vita è ferma a quella della civiltà del fango. Per mancanza di cure si muore di malaria e di altre malattie tropicali. Comunque la cosa che non si può più scordare è la processione delle donne e delle bambine con un bimbo piccolo sul dorso e un secchio sulla testa che alle sei del mattino vanno al pozzo per portare acqua al villaggio.

La gente è sorridente e cordiale, le donne sono belle e camminano con eleganza anche con le fascine sulla testa. A proposito: ho visto molti uomini montare sui carretti tirati dagli asini, ma pochi portare grandi pesi.

I pochi turisti vengono letteralmente assaliti con l'offerta di manufatti o di frutta che non viene mangiata per essere venduta. Come potremmo dare loro torto se ci vedono come nababbi, altro che crisi!. E allora anche qualche tentativo di modesto imbroglio o i bambini che ti chiedono *cadeaux* e *bonbons* alla fine non ti indispettiscono più di tanto.

Abbiamo visitato molte scuole. Nei villaggi i bambini (quelli che sono mandati a scuola e non lavorano nei campi) percorrono sette, otto chilometri all'andata e altrettanti al ritorno portandosi per colazione una polentina di miglio e, se va bene, una specie di arancia rinsecchita.

Abbiamo detto loro che sono la speranza del domani, che chi guiderà il Paese dovrà uscire da quei banchi, ma ci guardavano un po' sconcertati. Credo che il cammino della conoscenza sia ancora molto lungo e faticoso. Nota positiva: la percentuale delle bambine che frequenta la scuola è molto aumentata anche se rimane minoritaria.

Siamo entrati nelle case dei villaggi: i bambini ti corrono incontro, ti si stringono addosso e i loro grandi occhi scuri ti interrogano come se tu potessi esaudire i loro desideri. A Djenné, la città più famosa, patrimonio dell'Unesco, le scuole coraniche sono gratuite e i bambini imparano le frasi del Corano in arabo. Ma non sono fondamentalisti. Di base sono rimasti animisti con sovrastrutture cristiane o musulmane.

Come poter conciliare il progresso senza distruggere la loro anima?

Belle le esperienze italiane della cooperazione, progetti che localmente hanno migliorato la loro difficile realtà. Ma purtroppo anche in questo settore i tagli economici stanno arrivando.

Alla fine che cosa rimane di un viaggio così impegnativo?

Sicuramente la coscienza dei nostri smodati privilegi, dello spreco a cui ci hanno abituati e che solo da poco si è cominciato a ridimensionare. I mucchi di abiti usati di chiara provenienza occidentale nei mercati ci hanno fatto venire in mente la superficialità e il disinteresse con cui a volte ci priviamo del nostro superfluo.

I piumini e i pantaloni di velluto non mi sembrano un abbigliamento consono ai loro climi. Eppure sanno vestirsi con tessuti coloratissimi, sanno scolpire maschere ed oggetti in legno con rara maestria, sanno dipingere stoffe con tinture ricavate da erbe, stoffe dove c'è una grande ricchezza della loro simbologia e tradizione.

Siamo stati in una struttura turistica sul fiume molto bella, ma in serio degrado perché la manutenzione non esiste e se il turismo non ritornerà, la situazione economica peggiorerà sicuramente.

Quando due maliani si incontrano il loro saluto comprende sempre le notizie sulla salute e il benessere dell'intera famiglia e solo in seguito la conversazione passa ad altri argomenti. Sempre il primo pensiero va agli anziani che sono molto rispettati per la loro saggezza. Anche perché sono pochi, data l'aspettativa media di vita che è di 52 anni.

A chi consigliamo questo viaggio?

A chi vuole sapere che cosa c'è dietro l'angolo.
A chi non ha paura di confrontarsi con una realtà diversa e sconcertante e non teme di ammalarsi di malaria.
A chi ama il contatto con la gente anche se molto diversa.
A chi pensa che c'è sempre qualcosa da imparare anche da una cultura che ci appare "primitiva".
A chi ama dormire sotto le stelle.
A chi ce la fa a superare la fatica, i disagi perché arrivare fino in fondo ti ripaga di tutto.
A chi l'Africa ha imparato ad amarla da tanto tempo.
A chi non sa niente di Africa.

Camminava, regina di miseria
la donna senza volto fiorita dalla sabbia
sulla testa del mondo.
Il tamburo della vita le ritmava il passo
e la spingeva avanti, avanti,
donna, madre, figlia, amante,
donna terra, aspra da arare
per avere un seme
conquistato con dolore
in un attimo di povero amore.
Pala bonu boy ili, Alaman sonà,
dagola ta alagola, na kayne ana ko lay.
Fluisca il rosso ritmo del sangue,
che Dio ti benedica,
e spalanca le porte del cielo, madre,
la pioggia è su di noi.

Vittorio Franchini

CRONACHE E APPUNTAMENTI

3 Marzo 2012: Assemblea annuale dei soci

Durante l'assemblea si sono svolte le votazioni per il rinnovo del Consiglio Esecutivo, del Collegio dei Revisori dei Conti e della Commissione di Disciplina.

Il neo eletto Consiglio Esecutivo

Nella foto da sinistra:
Franco Marchisio, Antonio Gallo, Santina Ricci, Roberto Ruggieri, Roselena Testore, Luca Audi, Samanta Ursi, Felice Accornero, Nadia Gandolfo

CONSIGLIO ESECUTIVO

Presidente: ***Felice Accornero***
Vice Presidente: ***Nadia Gandolfo***
Segretario: ***Roselena Testore***
Tesoriere: ***Santina Ricci***

Consiglieri: ***Luca Audi, Antonio Gallo, Franco Marchisio, Roberto Ruggieri, Samanta Ursi***

COMMISSIONE DI DISCIPLINA

Emma PASQUALI
Giancarlo BURIZZI
Sergio POLO

COLLEGIO REVISORI DEI CONTI

Luigina GALLO
Livio MECCA
Franco COSTANTINO

Un ringraziamento al Consiglio Esecutivo uscente per l'impegno profuso in questi anni e ai neo eletti i migliori auguri di buon lavoro.

Durante l' Assemblea del 3 Marzo, abbiamo festeggiato i soci che, con impegno e costanza, svolgono da anni il loro servizio, consegnando loro a ricordo dell'evento una targa di cristallo o un piatto in argento.

Hanno compiuto vent'anni di servizio: Renato Olivero *(I.R.V. Istituto di Riposo per la Vecchiaia)*, Silvana Genovese *(Martini)*, Marinella Fanfano e Barbara Pizzoccheri *(Mauriziano)*, Ida Capetti *(Molinette)*, Ughetta Boninsegni *(Regina Margherita)*, Graziella Carrà e Rosanna Moda *(S. Anna)*.

Per i venticinque anni di servizio sono stati premiati Marina Grattapaglia *(I.R.V.)* e Rosa Carla Bolla *(Martini)*.

Sono inoltre state consegnate ventiquattro pergamene ad altrettanti volontari con dieci anni di servizio.

Adozioni a distanza

Con l'euro offerto all'atto del versamento della quota associativa 2011 sono state effettuate due adozioni a distanza presso le Missioni don Bosco. Due borse di studio per un totale di 700 Euro, garantiscono per due anni ad un giovane peruviano di frequentare l'Istituto superiore in scultura e falegnameria e a una giovane della Repubblica Democratica del Congo di apprendere il mestiere di sarta.

IMPARIAMO A "NAVIGARE"

di Antonio Gallo

Da questo numero prende l'avvio una nuova rubrica. Accompagnati da Nello Gallo, partiremo per una "navigazione" su Internet, iniziando dalla consultazione del nostro sito www.avotorino.it arricchito da Nello di informazioni, immagini e filmati.

Come si vede dall' immagine il sito si presenta composto da tre sezioni:

- Intestazione (in alto)
- Menu (a sinistra)
- Contenuti (in centro, alla destra dei menu)

Per poter accedere ai contenuti di ogni pagina bisogna cliccare sulle voci del menu, corrispondenti all'argomento che interessa.

Ogni argomento può essere composto da testo e/o immagini.

Si può accedere ad eventuali:

- Documenti in formato .pdf,
- Fotografie
- Filmati

cliccando dove indicato, oppure ogni volta che la freccetta si trasforma in manina.

I contenuti riguardano essenzialmente:

- Notizie su AVO Torino
- Formazione
- AVO Giovani
- Galleria Avvenimenti
- Strutture Ospedaliere

Per chiarimenti: antoniogallonello@gmail.com

Sul prossimo numero vi farò un esempio di come navigare sul sito, per trovare e leggere contenuti e documenti, per guardare e scaricare foto e filmati.

Le neurobiologhe Chiara, Stefania e Virginia che abbiamo conosciuto a gennaio durante l' incontro sul tema: *"Neurobicamente - mantenersi attivi con l'allenamento mentale"*, ci propongono un gioco utile per una **Ginnastica della mente.** ***E allora... tutti in palestra!***

Q	A	I	A	G	O	E	N	R	O	T	Y
C	R	M	S	V	R	A	P	A	N	O	M
S	A	U	L	P	U	I	A	A	D	R	E
O	C	L	A	A	H	S	S	T	A	T	R
L	H	A	L	N	J	S	T	S	O	A	E
E	I	S	L	D	I	A	A	E	I	M	N
G	D	R	O	O	I	T	N	A	T	N	D
G	E	B	R	R	I	A	H	P	L	I	I
I	L	C	O	O	P	R	I	O	N	A	N
A	I	T	T	O	C	S	I	B	E	L	A
T	A	N	T	O	L	I	B	R	A	I	O
A	L	L	E	M	A	I	C	S	E	B	O

1. G.....
2. P.....
3. P.....
4. P.....
5. M.....
6. B.....
7. S.....
8. B.....
9. T.....
10. C.....

Nella griglia ci sono dieci nomi di cibi che contengono farina.

Trovateli facendo attenzione ai distrattori!

Provate poi a memorizzare la lista, immaginando una storia assurda dove prendono parte i nosti cibi. Ripetetela per alcune volte e poi cercate di riscrivere i dieci cibi senza guardare lo schema.

Quanti ne ricordate?

La soluzione su www.neurobicamente.com

A.V.O. GIOVANI

di Angela De Liberato

FACCIA A FACCIA CON MARCO SARTI

Ho deciso di intervistare Marco Sarti, il consigliere Avo Giovani uscente, per redigere un bilancio del periodo del suo mandato. Elencare tutte le attività e gli eventi organizzati da Marco è impossibile. Ricordo solo alcuni aspetti salienti. Innanzitutto l'aver ridato vita al gruppo giovani con la sua tenacia e la scelta vincente di coinvolgerli il più possibile nel preparare diverse manifestazioni e farli sentire parte integrante dell'A.V.O.

Si è impegnato a pubblicizzare la nostra Associazione con l'allestimento dei famosi "banchetti" durante le Giornate Nazionali A.V.O., i mercatini di Natale e la Tre giorni di volontariato. Ha promosso la presentazione dell'A.V.O. nelle scuole superiori e pianificato gite, diventate ormai una tradizione, con la finalità di conoscere e confrontarsi con i giovani A.V.O. di altre regioni. Ha inoltre collaborato affinché si creasse una pagina A.V.O. Giovani sul sito e sul nostro giornale, al fine di rendere tutti partecipi delle varie iniziative. Tutto questo senza dimenticare anche l'aspetto ludico, come gli apericena e le serate in discoteca e in pizzeria.

Come nacque l'idea nel 2008 di candidarti consigliere dell'A.V.O. Giovani?

Non fu una mia idea, ma dei colleghi del mio ospedale, sia perché nessuno del Giovanni Bosco si era mai candidato per questo ruolo, sia perché la mia candidatura poteva rappresentare un punto d'orgoglio. Dal momento che fui eletto, capii sempre di più che l'A.V.O. non è solo servizio in ospedale, ma anche molto altro. Mese dopo mese mi sono sempre più affezionato al mio ruolo. Adesso posso affermare che è stata una bella esperienza, durante la quale ho conosciuto tante persone e ho avuto la fortuna di lavorare con diversi giovani, che mi hanno aiutato ed ora mi auguro che qualcuno abbia a cuore questo gruppo.

Che cosa ritieni di aver donato a questo gruppo?

Per prima cosa ho capito come fosse importante coinvolgere maggiormente i giovani, perché il mio intento era quello di creare un gruppo che mi aiutasse a portare avanti dei progetti e ciò si è avverato.

Alla fine non ho donato io, ma sono stati gli altri ad aver dato molto. Il gruppo è partito un po' in sordina, ma è diventato unito e compatto. Da parte mia ho solo invogliato i ragazzi a partecipare più attivamente alle manifestazioni.

Hai dei rimpianti?

No, anche perché se uno decide di fare qualcosa con convinzione non deve avere rimpianti. Ho cercato di fare del mio meglio. Quindici anni fa, quando entrai nell'Associazione, non avrei mai pensato di diventare consigliere e conoscere così molti volontari e partecipare attivamente alla vita associativa.

Che cosa dovrebbe fare l'associazione per coinvolgere maggiormente i giovani?

Credo che l'Associazione faccia già abbastanza. Ha sempre avuto a cuore i giovani, li ha sempre valorizzati e sa che essi sono una forza da tenere in considerazione. Se posso permettermi, bisogna fare in modo che quell'abbastanza, non sia mai abbastanza. Come in una famiglia, la continuità è possibile grazie ai figli, così nell'Associazione, la continuità è garantita dai giovani. Ho avuto una conferma di tutto ciò partecipando al Convegno Nazionale dei giovani a Isili lo scorso novembre. Mi sono confrontato con altri ragazzi e ho percepito la loro voglia di mettersi in gioco. Quando un progetto è valido, tutti lo condividono, tutti sono invogliati a dare di più. Bisogna veramente dare ai giovani più fiducia, rinunciare ai protagonismi, perché l'A.V.O. è di tutti. A volte si è restii a delegare, come se l'A.V.O. appartenesse in particolare a qualcuno. Si dovrebbe permettere ai giovani di essere più attivi; l'Associazione ne verrebbe valorizzata e avvolta da una ventata di freschezza.

Ai giovani viene data veramente la possibilità di far parte attiva dell'Associazione o è solo una frase fatta?

Non è una frase fatta. In generale l'A.V.O. dà spazio ai giovani, però li deve responsabilizzare maggiormente. Dall'altro lato essi devono osare di più e non devono aspettare che gli venga offerto tutto. Non è facile, ma in gruppo se le fatiche vengono condivise le difficoltà sembrano minori.

Che cosa auguri all'A.V.O. Giovani?

Auguro longevità al gruppo, perché senza i giovani non c'è futuro e ai miei colleghi di sforzarsi di fare sempre di più, per poi poter dire: «Questo progetto l'abbiamo fatto noi, sarà costato fatica, ma l'abbiamo fatto noi».

E al prossimo consigliere?

La neo-eletta Samantha Ursi è la candidata scelta durante una nostra riunione. La conosco, è molto brava. Le consiglio di responsabilizzare di più i nostri colleghi, facendoli sentire parte di un progetto. Più si collabora con un numero elevato di giovani e più si hanno idee e proposte nuove.

Puoi svelare ai nostri lettori i tuoi progetti futuri … nell'Associazione?

Quasi sicuramente sarò responsabile dell'ospedale S. Giovanni Bosco. I miei colleghi hanno individuato in me la persona che potrebbe proseguire il lavoro svolto da Rosetta Cabiati. Per sviluppare al meglio questa missione chiederò l'aiuto da parte di tutti e, come in passato, cercherò di coinvolgere anche i giovani.

Grazie infinite a Marco per l' intervista e da parte di tutti noi un grazie per la sua disponibilità e il suo impegno.

L'A.V.O. di SAVIGLIANO
in occasione dei festeggiamenti
per i 25 anni di attività ospiterà il

16 e 17 GIUGNO
il
CONVEGNO REGIONALE
A.V.O.GIOVANI

(Verrà comunicato il programma dettagliato)

Dal Regina Margherita

Dopo le vacanze estive, anziani ed operatori dell'istituto Buon Riposo hanno creato, con materiale riciclato, oggetti di ogni genere.

Tali oggetti sono serviti a creare un bel mercatino di Natale. Un grosso tavolo colmo di oggetti fatti a mano come angeli di carta impreziositi con passamanerie, porta candele creati con le bottiglie di plastica, cestini di carta riciclata pazientemente intrecciati, decorazioni per gli alberi di Natale, creazioni fatte ad uncinetto e a maglia e tanti altri oggetti che hanno arricchito il mercatino.

Con il ricavato di tale vendita sono stati acquistati dei giochi da regalare ai bambini del Regina Margherita. E con grande gioia il 20 dicembre 2011 alcuni anziani (Luigi, Margherita, Fernanda) ed operatori (Rita, Rosalba, Cinzia, Lucia, Emiliano, Stefania), con la collaborazione dei volontari A.V.O. (Stefania, Luigi, Alfia e Lucia) hanno distribuito i giochi ai bambini ricoverati in vari reparti.

È stato commovente vedere gli anziani girare nei reparti e ancora più bello è stato percepire la gioia dei bimbi nel vedere Babbo Natale e l'allegra compagnia. Ancora è vivo il ricordo di una bimba di pochi anni, che alla vista di Babbo Natale ha sgranato gli occhi e aperto la bocca; non riusciva a credere che fosse venuto proprio nella sua stanza! È bastato un semplice gesto per vedere la felicità sul suo volto. I sorrisi dei piccoli ammalati hanno avvolto e riscaldato i cuori di tutti noi, in particolare degli anziani ed operatori del Buon Riposo che con piacere hanno constatato che il mercatino di Natale è servito a donare un po' di gioia a chi sta male. Ancora oggi quando gli anziani mi incontrano in residenza mi chiedono notizie dei piccoli ricoverati.

Stefania

Dal Giovanni Bosco

Una festa a sorpresa

Mercoledì 29 febbraio Rosetta ha trascorso il suo ultimo giorno come Responsabile nell'Ospedale dove presta servizio da 12 anni, il San Giovanni Bosco. Alle 17.30 c'è stata la riunione.

Rosetta vede intorno a sé una strana animazione. La sala riunioni è affollata come non mai. Nota che qualcuno, quasi di soppiatto, arriva con dolciumi e bevande. Intravede volontari che ormai non sono più in servizio. Arriva anche la Presidente…a quel punto forse intuisce che non si tratta della solita riunione. I candidati alle elezioni del nuovo Consiglio espongono le loro competenze e i loro intenti. Intanto l'eccitazione cresce, l'emozione di tutti è quasi palpabile. Marco Sarti, che sostituirà Rosetta nel ruolo di Responsabile, prende la parola, a nome di tutti, per tributarle tutta la riconoscenza e il ringraziamento per la dedizione che Rosetta ha sempre dimostrato nei confronti dell'Associazione e di ogni singolo volontario.

Tutti in piedi per una lunga e commossa *standing ovation.* Rosetta è confusa, emozionata, continua a dire…"non voglio piangere" ma, quando legge le frasi incise sulla targa che le abbiamo dedicato, la sua voce si incrina e una lacrima le sfugge sul viso. Non se l'aspettava, dimostrando un'umiltà e una modestia che hanno sempre rappresentato la sua grande forza. Siamo tutti consapevoli di aver ricevuto tanto dalla nostra Responsabile, un'attenzione rivolta ad ognuno di noi e che ha contribuito alla nostra crescita individuale e di gruppo. Non si è mai risparmiata, sempre presente a risolvere piccoli e grandi problemi, a guidarci e incoraggiarci con la dolcezza del suo sorriso e la fermezza dei suoi principi. La festa, piena di abbracci, foto, parole di affetto, volge al termine…sentiamo già nei nostri cuori un senso di vuoto e una leggera ombra di nostalgia.

Ma bando alle tristezze! Nei saluti finali risuonano parole che guardano fiduciose al futuro…"ci sentiamo, ci telefoniamo, ci vediamo all'Assemblea, verrai alla pizza di fine anno…". Rosetta, ha lasciato il servizio al Giovanni Bosco, ma continuerà ad essere volontaria presso la R.S.A. di via Botticelli.

Grazie ROSETTA, al Giovanni Bosco ci mancherai e continueremo a volerti un gran bene.

Lucia Nicoletta

Dal C.T.O.

U.S.U. Unità Spinale Unipolare

Da metà dicembre è cessato il servizio al Maria Adelaide nel reparto "Recupero funzionale". Il reparto, infatti, è stato trasferito al 4° piano dell'U.S.U. - Unità Spinale Unipolare – presso il C.T.O., dove presto inizieremo il servizio in orario pomeridiano.

Nel frattempo, i volontari hanno avuto un incontro con il direttore del reparto dott. Maurizio Beatrici e il coordinatore infermieristico dott.ssa Giuseppina Seppini. Nel corso della riunione i volontari hanno appreso le regole e il funzionamento del reparto. Inoltre, con l'ausilio di diapositive, il dott. Beatrici ha tenuto una lezione sul cervello e le conseguenze dei gravi traumi cranici, sulle possibilità di recupero, sul lavoro di *équipe* rivolto ai pazienti e ai loro familiari e su come il volontario potrà inserirsi nel contesto del reparto.

Un gruppo di volontari è già presente al C.T.O. dallo scorso anno per il servizio di Accoglienza nell'atrio e negli ambulatori di Ortopedia al piano terra. Entrambi i servizi si svolgono al mattino.

Infine, a seguito di lavori di ristrutturazione dell'U.R.P. – Ufficio Relazioni con il pubblico – presto i volontari A.V.O. avranno a disposizione al piano terra un locale spogliatoio tutto per loro.

Candida Vassallo

Ricordiamo Angioletta, Carla, Maria Teresa e Maria

Angioletta Borga

Angioletta Borga è stata uno dei riferimenti dell'AVO di Torino. Prima al Regina Margherita, poi al Mauriziano, amava occuparsi soprattutto dei bambini e delle persone con difficoltà motorie. Ricordo che al Mauriziano aveva iniziato un servizio di accoglienza proprio in ambulatori frequentati da persone in carrozzina.

La ricordiamo con riconoscenza ed affetto.

Maria Teresa Canavera

Maria Teresa è stata responsabile dell'I.R.V. prima di me. È deceduta il 28 febbraio. Ricordo di essere andata a farle visita in ospedale ed era lei a chiedermi con un sorriso: "Come stai?" perchè per lei "gli altri" erano sempre molto importanti.

Maria Teresa era una persona umile, determinata e disponibile.

Grazie, ti ricorderò sempre con affetto: hai saputo dare tanto e chi ti ha conosciuta ti ha amata e stimata.

Clelia Quaglia

Carla Perotto

Cara Carla,

te ne sei andata troppo presto. Ti conoscevo da poco tempo, ma ho avuto modo di apprezzarti, così com'eri, tanto dolce anche se provata dalla malattia. Quando ti vedevo arrivare il mercoledì mattina al San Giovanni A.S. mi si allargava il cuore. Avevi sempre un sorriso per tutti, coi tuoi meravigliosi occhi tanto espressivi. Grazie per i bei momenti trascorsi insieme e per la forza che hai sempre avuto, pur nella durezza delle cure che purtroppo dovevi subire. Per me sarai sempre un esempio. Sono contento di essere riuscito a soddisfare un tuo sogno: quello di farti accompagnare, nel giorno dell'ultimo saluto, dal vessillo dell'AVO, l'associazione a cui appartenevi e a cui tenevi tanto. Grazie ancora, cara Carla, e buon viaggio. Sono sicuro che quando sarai in Cielo sarai sempre un aiuto per tutti noi.

Ciao, il volontario Carlo

Tutti i colleghi, il personale, i custodi e i pazienti del San Giovanni Antica Sede ricordano con affetto Carla, sempre pronta ad accogliere e sorridere per scaldare i cuori.

Maria Alonge

È una fredda giornata di febbraio quando ci giunge la notizia che Maria Alonge, volontaria presso l'Istituto di Riposo per la Vecchiaia, ci ha lasciati stroncata improvvisamente da un male fulminante. Cosa scrivere di lei in un momento di così forte emozione? Maria è stata una collega attenta e scrupolosa nel servizio, un'amica della quale abbiamo apprezzato la diponibilità, la gaiezza discreta e la sua splendida voce da soprano. Cantava nella sua parrocchia e per noi volontari e gli anziani ospiti: arie belle, raffinate, che ci dedicava con gusto e attenzione.

Grazie Maria, ora sai per Chi cantare, ma continua a cantare anche per noi perchè così amiamo ricordarti.

Rosa Vita Orfino, Clelia Quaglia e tutti i volontari dell'I.R.V.

IL RACCONTO FOTOGRAFICO: estro, passione e fantasia per comunicare attraverso le immagini

Tralasciando ogni falsa modestia, confesso che mi ha fatto grande piacere registrare il consenso e l'apprezzamento manifestato per il fotomontaggio "Natale a Torino" presentato il 13 dicembre al Mauriziano in occasione del tradizionale appuntamento natalizio per i volontari dell'Associazione. Forse più che piacere, sarebbe meglio definirla emozione; un sentimento che nasce dal veder condivise dagli spettatori le suggestioni e le motivazioni che hanno ispirato l'idea e la realizzazione del montaggio. Si è avuta la percezione che lo spettatore abbia colto il filo conduttore che univa le immagini e la musica per comporre l'uno dopo l'altro i singoli fotogrammi e tra di loro i temi narrativi del montaggio.

Nel caso gli spunti non mancavano: il Natale, il presepe, le luci, la neve, nello scenario di una Torino che sempre e in ogni occasione si dimostra un palcoscenico appropriato per ogni rappresentazione.

Il piacere di fotografare è un hobby che oggi è facilmente alla portata di tutti, per i bassi costi di un apparecchio digitale o di un videoproiettore portatile. Non secondario anche un altro aspetto, quello relativo alla tecnica fotografica, stante la facilità di utilizzo delle macchine digitali e la ripetibilità degli scatti a costo zero, che ti consentono un'ampia varietà di scelta su una stessa sequenza di foto scattate a ripetizione; tenendo presente al riguardo che, nell'insieme del racconto fotografico, non è tanto la singola foto che premia il lavoro, quanto la capacità di ordinarle secondo una trama che nell'insieme catturi lo spettatore e gli dia il senso di un discorso complessivo.

Non ci sono limiti alla fantasia: ogni occasione può essere pretesto per un cimento che ti fa rivestire nel piccolo i panni di scrittore, sceneggiatore, regista e produttore a basso costo di un film che a seconda del tema e dell'interesse potrai condividere a livello familiare o in un contesto più ampio. Si evita così anche che le foto di compleanno, degli anniversari o dei viaggi finiscano nel dimenticatoio o vengano spesso noiosamente imposte ad amici o parenti.

Fatte queste considerazioni con la finalità di suscitare curiosità e interesse per l'argomento, mi pare appropriato concludere con un espressione di Orson Welles, noto attore, sceneggiatore e regista statunitense, che riguardo alle qualità che un buon film deve avere, scriveva: *"Un film non è perfetto, se la macchina da presa non è come il cuore del poeta"*, per sottolineare che, fatte le dovute proporzioni rispetto alla citazione, per la buona riuscita del prodotto, la tecnica in questo ambito ha un valore secondario rispetto alla motivazione ed alla sensibilità.

Onofrio di Gennaro - Ospedale Mauriziano

A proposito degli incontri "GESTIRE LE PROPRIE EMOZIONI"

... Chi sia padrone di sé può porre termine a una sofferenza con la stessa facilità con cui inventa un piacere. Non voglio essere in balia delle mie emozioni. Voglio servirmene, goderle e dominarle.....

Oscar Wilde da *"Il ritratto di Dorian Grey"*

Mettete insieme le competenze di quattro persone, il loro impegno, la loro intelligenza , unitele a una buona dose di tempo, di capacità di comunicare, organizzare ed accogliere, aggiungete un pizzico di idee e proposte innovative ed ecco gli ingredienti per la preparazione dei cinque incontri aventi come tema il "gestire le emozioni". Padroni di casa ed artefici di questa bella e nuova proposta formativa Elena e Nadia con l'ausilio di Eugenia e il supporto tecnico di Nello. Insieme ancora una volta hanno saputo mettere a disposizione di un gruppo numeroso e attento il frutto del loro impegnativo lavoro. Sono riusciti a creare momenti di aggregazione e confronto, ma soprattutto a stimolare riflessioni, chiarificare concetti , dare chiavi interpretative di comportamenti e reazioni, proporre strade nuove per gestire le emozioni, quel sale immancabile e prezioso per la vita di ognuno di noi ma che a volte, non riconosciuto e controllato, si rivela fastidioso e dannoso. L'interesse suscitato nei partecipanti è stato tale che neppure la neve ed il gelo dell'inverno hanno potuto bloccarli e una sala sempre piena di persone, contente di esserci, credo sia stato vissuto dai nostri relatori come muto ma sentito ringraziamento.

Queste poche parole per dire un grazie esplicito ai nostri quattro amici e guide e a tutti quelli che, partecipando con me ai sottogruppi di lavoro, mi hanno permesso di.... emozionarmi rivivendo le mie e le loro emozioni passate.

Lucia Catino

Ancora su "Gestire le proprie emozioni"

Che bel corso!

Cominciare col conoscere le proprie emozioni è fondamentale per iniziare il cammino che si desidera fare in piena libertà. Il corso "Gestire le emozioni" ci ha dato degli input e degli strumenti per conoscerci meglio e spronarci alla ricerca, addirittura veri e propri esercizi per chi voglia compiere un cammino evolutivo interiore. Quel seme di spiritualità che conserviamo nel più intimo del nostro essere, nel corso organizzato da Nadia e Elena, è stato sollecitato ad essere coltivato ed è stato innaffiato dal loro sapere.

Talvolta qui in AVO sono stata tacciata di essere una buonista, ma non mi dispiace affatto. Molti anni fa una collega mi disse con un po' di stizza: «Ma credi che noi volontari siamo più buoni, migliori degli altri??!!» Non lo credevo, ma forse speravo che si potesse diventarlo, e volevo coltivare il bello, il buono, ma anche il vero, la parte più nobile del nostro essere. La materialità ci appartiene in quanto esseri umani, ma tendere a qualcosa di superiore, elevarci, ci rende più autentici anche nel nostro servizio, sia con i pazienti che con i colleghi.

Fare ed Esserci. Possiamo porgere un cucchiaio di minestra calda ad un ammalato, col nostro fare, ma possiamo "scaldargli il cuore" col nostro esserci.

Roselena Testore

Il corso "Gestire le proprie emozioni" è stato un bellissimo percorso articolato in cinque incontri interattivi della durata di tre ore ciascuno. Ritengo che il lavoro propostoci da Elena, Nadia, Eugenia con la preziosa collaborazione tecnica di Nello, sia stato molto interessante e proficuo. Le relatrici hanno sottolineato che: "… L'ottica in cui ci poniamo per intraprendere il percorso della trasmutazione delle emozioni sarà un'ottica olistica secondo la quale l'uomo è visto nell'insieme delle sue componenti: corpo, mente, anima/spirito."

Ci è stato fornito molto materiale cartaceo, comprensivo di test, di grafici, di immagini, di testimonianze, di testi poetici e di canzoni … e ci sono stati proposti ottimi video e bellissime musiche inerenti l'argomento affrontato. Attraverso le attività di gruppo abbiamo avuto modo di esprimerci, di condividere e di fare tesoro delle esperienze degli altri. Abbiamo appreso che le emozioni, sia collegate alla paura che all'amore, hanno un ruolo importante nella nostra vita e rappresentano una risorsa, un'opportunità per sopravvivere e svilupparci. Se impariamo a riconoscerle, ad accoglierle, a contenerle, a trasformare quelle negative, possiamo accelerare la nostra evoluzione spirituale e maturazione psicologica.

Ogni incontro è stato piacevolmente allietato da un momento di pausa durante il quale abbiamo gustato squisiti stuzzichini salati e dolci! Grazie per aver organizzato questo preziosissimo corso attraverso il quale ci sono stati offerti validi strumenti per intraprendere un "lavoro" su noi stessi, partendo dalle nostre emozioni!

Liliana Biasiol

GIOCHI, FANTASIA, REALTÀ E... SENTIMENTO

O.I.R.M. ...

Asentirlo pronunciare o a leggerlo, sembra una sigla di chissà quale prodotto, o formula, o codice, o altro ancora. Molti, nel leggerlo in ospedale, rimangono con l'interrogativo stampato sul viso; invece è l'acronimo di: Ospedale Infantile Regina Margherita.

Grande, immenso, labirintico. Tutto colorato con tinte tenui e con le pareti dei reparti piene di disegni con le storie fantastiche che i bimbi si voglio immaginare.

Ognuno dei volontari AVO avrebbe tante storie da raccontare, raccolte dal bimbo o dai suoi genitori, che potrebbero strappare ora una lacrima, ora un sorriso.

Di recente una collega mi ha raccontato quanto è successo nel reparto Chirurgia Alta Intensità.

Grazia, la volontaria del gruppo Volanti, visita i reparti e trova un bimbo di cinque anni che ha tanta voglia di parlare. È un bimbo "non vedente" per motivi oncologici, ed è vivace, allegro, intelligente, chiacchierino e con tanta fantasia. Tra i suoi giochi e desideri, manifesta di voler realizzare una sala giochi e una biblioteca avendo ben chiaro come vorrebbe realizzarle: con porte scorrevoli degli armadi per non urtarle se aperte, tavoli da gioco con le sponde rialzate per non fare cadere gli oggetti, classificazione ben precisa dei giochi ed attrezzi per poter ritrovare ogni cosa: un luogo dove possano giocare tutti i bimbi, anche se con qualche handicap.

Ed ecco che la chiacchierata diventa un vero progetto. Grazia sottopone le idee a suo marito ingegnere il quale si mette subito al lavoro per studiare e progettare una sala giochi che rispetti le indicazioni del bimbo.

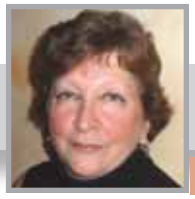
La settimana successiva Grazia entra in camera con il progetto in mano e, accompagnando il dito del bimbo sul foglio disegnato, illustra le linee ed i particolari per l'approvazione. Ne nasce uno scambio di pareri per l'attuazione del progetto.

Ci si domanda: a cosa serve fare un disegno per un bimbo che non vede? Ma il bimbo non vede con gli occhi: ormai ha tutto il progetto ben stampato nella sua testa. È felice ed il suo entusiasmo era alle stelle.

Grazia si è commossa ed ha una forte stretta al cuore.

Prima di uscire, il bimbo l'ha voluta vicino e, nella sua fantasia, ha fatto il gesto di togliere dalla tasca del pigiama una scatoletta porgendogliela. Grazia è stata al gioco e ha ringraziato. Il bimbo le ha chiesto di aprirla perché dentro c'era una "rosa" per lei . Ovviamente non c'era nulla, ma tutti e due, insieme, hanno annusato il profumo intenso di quella rosa che esisteva nella loro immaginazione e nel loro cuore.

Franchisio



DAL MIO *BLOCK NOTES*

di Lucia Nicoletta

A partire da questo numero ha inizio la mia nuova rubrica dal titolo "Dal mio block notes".
L'intento è quello di far conoscere e condividere con i lettori notizie su libri, film, luoghi e personaggi che hanno suscitato il mio interesse o la mia curiosità.

Un medico scrittore al S. Giovanni Bosco

Qualche tempo fa da una collega del S. Giovanni Bosco ho saputo che un medico del nostro Ospedale aveva pubblicato dei libri. Incuriosita, me li sono fatti prestare ed è stata davvero una bella scoperta. L'autore è il dott. Giuseppe Naretto, medico presso il Reparto di Medicina Intensiva, e i due romanzi sono *"Notti di guardia"* e *"I confini del giorno"*, entrambi editi da Sestante.

Il protagonista dei suoi racconti è un giovane medico della Terapia Intensiva di cui ci presenta un ritratto molto umano e attuale. Vive solo e ha una storia sentimentale complicata: è innamorato-a distanza di una ragazza ma sembra temere un legame stabile e talvolta subisce il fascino di qualche bella collega o donna affascinante che incontra nelle sue indagini. Ha scelto di fare il medico in seguito alla malattia della madre, colpita da ictus, e sfoga le tensioni del lavoro andando a correre nei parchi. Ma soprattutto si appassiona alle storie dei suoi pazienti, inizialmente per curiosità, e quindi ne resta totalmente coinvolto.

In *"Notti di guardia"*, non convinto della versione ufficiale, indaga sulla "vera" causa dell'incidente stradale in cui rimane gravemente ferito un imprenditore e scoprirà inquietanti retroscena sulla sua vita personale e familiare.

Ne *"I confini del giorno"* invece, il protagonista affronta il tema dell'integrazione multirazziale attraverso la storia di un ragazzo africano in bilico tra il suo mondo familiare, legato a tradizioni e riti ancestrali, e la realtà della città che lo accoglie. Sullo sfondo una Torino magica ed esoterica duranti i giorni della festa di San Giovanni.

I due racconti, dalla trama intrigante e avvincente, si leggono tutto d'un fiato ma sarebbe errato considerarli solo due gialli ben confezionati. Il lettore viene condotto nei luoghi più reconditi dell'ospedale: il pronto soccorso, la terapia intensiva, le sale operatorie. Luoghi chiusi, di frontiera, dove si consuma il mistero della vita e della morte.

I pazienti sono come prigionieri della loro stessa cura. Spesso inconsapevoli, non più padroni del loro corpo, dipendenti dalle macchine alle quali sono ancorati.

"Non c'è lamento o pianto o grido che riesca ad uscire dalla loro bocca e frantumare i muri della loro prigione. Sono naufraghi in un oceano senza tempo: non c'è giorno o notte, non ci sono sole o luna o stelle".

I rapporti umani si sviluppano con i parenti, disperati, atterriti, talvolta invadenti. C'è poi l'atmosfera delle notti di guardia in Ospedale, dove la piccola comunità di medici e infermieri condivide, rispetto al giorno, una solidarietà maggiore e il bisogno di riti consolatori, quasi familiari, come il ritrovarsi nella piccola cucina del reparto, per consumare un caffè e scambiarsi qualche confidenza. Il nostro medico, «Colpa dei turni» – dice, percepisce il tempo in una dimensione alterata: il giorno e la notte perdono i loro confini. L'oggi scivola nel domani ed entrambi assumono un significato diverso da quello abituale.

Al termine delle mie letture ho voluto saperne di più sul dott. Naretto. Su Internet sono riportate alcune sue interviste dalle quali emerge una grande passione per il suo lavoro e il tentativo, attraverso la scrittura, di metabolizzare e filtrare le emozioni, anche violente, suscitate dai drammi umani quotidianamente vissuti. «Quando ho cominciato a scrivere, ho fatto pace col mio lavoro».

Il dott. Naretto dal 2006 si occupa di umanizzazione dei processi di cura sia all'interno della propria struttura sia collaborando con altri enti istituzionali come il Centro Nazionale Trapianti. Il suo Reparto di Terapia Intensiva ha inoltre aderito al progetto "*H-story*" che si occupa di Medicina Narrativa, un approccio che tiene in considerazione gli aspetti emotivi e la storia personale del paziente nell'ambito dei protocolli di cura.

L' adesione al progetto ha portato all'interno del Reparto cambiamenti concreti: l'aumento a tutto l'arco delle ventiquattr' ore dell'orario di visita dei familiari e l'introduzione di un diario a disposizione degli stessi. Il diario, ben accolto e utilizzato, raccoglie storie di attesa, speranza, gratitudine ma anche di delusione, paura, incredulità. È comunque un modo per sentirsi meno soli, per condividere, scaricare ansie e tensioni, soprattutto quando la comunicazione col proprio caro è impossibile.

L'incontro col dott. Naretto e i suoi libri è stata un'esperienza estremamente interessante e mi ha permesso di conoscere una realtà bella e confortante dell'Ospedale dove presto servizio.

Per informazioni e iscrizioni:

AVO TORINO
Via S. Marino, 10
10134 Torino
Tel. 011.3187634
Tel/Fax 011.3198918

www.avotorino.it
e.mail: info@avotorino.it
c/c postale n. 12996104
C.F. 97503860013

Orario segreteria:
Mercoledì e Venerdì ore 10-12
Lunedì e Giovedì ore 17-19

DOVE SIAMO

Ospedali e Reparti

Gradenigo: Medicina / Ortopedia / Oncologia /Pronto Soccorso / Lungodegenza / Riabilitazione/ Gastroenterologia

Martini: Accoglienza / Cardiologia / Chirurgia / Degenza temporanea / Geriatria / Medicina / Nefrologia / Neurologia / Accoglienza Neurologia / Ortopedia / Pronto Soccorso / Pediatria / Urologia / R.S.A. Via Gradisca

Mauriziano: Medicina Generale 1/ Medicina Generale 2 / Medicina generale lunga degenza / Pronto Soccorso/ Riabilitazione funzionale / Dialisi / Chirurgia vascolare / Ortopedia /Accoglienza / Punto d'ascolto / Repartino Psichiatrico

San Giovanni Antica Sede: Accoglienza / Radioterapia

I.R.V. Istituto di Riposo per la Vecchiaia: Casa Protetta: 4°-5° piano

Regina Margherita: Lattanti / Neuropsichiatria / Chirurgia / Neurochirurgia / Chirurgia neonatale / Pneumologia / Ortopedia / DEA Degenza Temporanea / Centro ustionati / Pediatria (*day hospital bimbi down*)

San Giovanni Battista Molinette: Triage (*prima accoglienza di Pronto Soccorso*) / Pronto Soccorso / Medicina 4 / Medicina 6 / Medicina 10 / Neurologia / Pneumologia / Oncologia 1 / Oncologia 2

Oftalmico: Clinica oculistica / Reparto Glaucomi e Traumatologia / Oculistica Generale / Pediatria

S. Anna: Ginecologia A-B-C / Ginecologia Oncologica A-B-C / Ginecologia A I° Clinica / Ginecologia B 2° Clinica / Ostetricia settori 2C-2D / Reparto Accettazione (P.S.) / Day Hospital Oncologico

San Giovanni Bosco: Geriatria / Reparto Ortopedia / Medicina A / Medicina B

C.T.O. Centro Traumatologio Ortopedico: Accoglienza / Ambulatorio Ortopedia

Centro Diurno Aurora: Assistenza malati di Alzheimer

Senior Residence R.S.A.: Assistenza ospiti Residenza

R.S.A. - Residenza Sanitaria Assistenziale di Via Botticelli: Assistenza ospiti Residenza