

ANNO 2019 N°2 • Semestre dell'Ass.QUAVIO ONLUS • Dir. Responsabile: Marco Brogi • Redazione presso la Sede Operativa:
 Viale Don Minzoni, 43 Siena • Tel: 0577 219049 FAX: 0577 247133 • Reg. Trib. N°734 del 15/11/2002

Dare un Significato agli Eventi Negativi

La lezione di Victor Frankl

Pubblichiamo la sintesi di un articolo del prof. Paolo Giovanni Monformoso, che è stato allievo dello psicologo Victor Frankl, sulla possibilità di dare significato anche ad eventi negativi che possono capitare nella vita.

Per continuare a dare un significato alla propria vita anche nei momenti "no" è importante mantenere viva la speranza e la capacità di resilienza. Su questo tema possiamo imparare qualcosa da chi è riuscito a coltivare la speranza pur essendo stato privato di tutti i diritti, in primo luogo della libertà,

perché internato in un lager. La storia di Victor Frankl, psichiatra austriaco di origine ebrea, inizia nel 1942, quando fu deportato in un campo di concentramento pochi mesi dopo essersi sposato. Anche basandosi su questa esperienza, Frankl sostiene che la motivazione principale dell'uomo si basa, più che sul principio del piacere o sul desiderio di potere, sulla ricerca di un significato, cioè sul desiderio di trovare un senso e uno scopo alla propria vita. Chi arrivava nei lager subiva lo shock dell'umiliazione, della

personalizzazione, l'obbligo di subire qualcosa di umanamente indegno. Le persone internate venivano spogliate di tutti i loro averi e ricordi, non avevano notizie dei loro familiari, erano abbruttiti dalla fame e ridotti senza forze, costretti a camminare per chilometri in un freddo intenso per recarsi a lavorare nei "cantieri" con turni massacranti, con la possibilità di essere costretti a rimanere in piedi in "adunate punitive" senza tempo.



Frankl se ne convince, e ne parla anche con i suoi compagni di prigionia, elaborando quattro principi "base":

- Se c'è la vita qualsiasi cosa persa può essere recuperata;

- Il futuro è sconosciuto, e può portare miglioramenti in qualsiasi momento;

- Le esperienze vissute sono dentro di noi e nessuno le può togliere;

- Occorre sempre farsi una prefigurazione del proprio futuro, in cui ci si sente responsabili verso qualcuno o qualcosa; se qualcuno ci pensa, non si aspetta da noi che ci diamo per vinti.

Attingere alle esperienze passate per darsi conforto con immagini gioiose: questo nessuno lo poteva impedire, così come nessuno poteva impedire di immaginare un futuro in termini positivi: Frankl

stesso immaginava se stesso parlare di questa esperienza in un convegno di psicologi. Questa immagine permetteva a Frankl di prendere le distanze dalla sofferenza del momento: immaginare il racconto di quella sofferenza lo distanziava dalla sofferenza stessa. Frankl poi elaborò questo concetto come strumento utile a fronteggiare le avversità: è l'autodistanziamento, cioè immaginare di vedere la situazione da un occhio esterno, come immedesimandosi in una videocamera che ci vede da fuori. Altri metodi di auto distanziamento sono l'umorismo e l'autoironia, che ci arricchiscono

in quanto proprie dell'essere umano, e contrastano la spersonalizzazione programmata dai carcerieri. Anche il ricorrere alle emozioni provocate dalla bellezza della natura, e il soffermarsi ad apprezzarle è una gioia che nessuno poteva togliere.

La visione del futuro non deve essere semplicemente l'attesa di un qualche miglioramento, bensì una scelta responsabile nei confronti di se stessi e degli altri. Tutti siamo indispensabili per qualcuno o qualcosa:



Paolo Giovanni
Monformoso

di due compagni di lager di Frankl che non si aspettavano più nulla dalla vita, uno era atteso dal figlio piccolo, l'altro da un'opera rimasta incompiuta; per entrambi, era la vita stessa che si aspettava qualcosa da loro.

Avere un motivo per vivere, percepire la propria vita come qualcosa di importante e valido sono i fondamenti per la ricerca della felicità, che per Frankl coincide con dare un significato alla propria vita facendo delle scelte coerenti con i nostri valori.

Ultimo Viaggio

L'ULTIMO VIAGGIO è uno spazio previsto per fare memoria dei nostri familiari e amici che ci hanno lasciato. Episodi significativi, brevi ritratti, parole in libertà per dire la forza del nostro legame con loro. Per ricordare il bello che hanno lasciato nel cuore, per celebrare la loro vita che continua a vivere in noi.

Un senso alla Vita

La solitudine e l'aggravarsi della malattia lo deprimevano giorno dopo giorno. Si avvertiva in lui l'assenza di vita, la mancanza di qualsiasi scopo, di qualsiasi significato. Il lavoro a teatro, che lo aveva appassionato fino a tarda età, gli amori, tutto apparteneva a un passato che non sarebbe tornato più. I figli c'erano per lui, ma grandi com'erano e lontani, anche se gli stavano vicini telefonandogli ogni giorno, e più volte anche, venendo, quasi ogni fine settimana, a trovarlo, non gli ricordavano, e neppure loro sapevano quanto fossero stati e fossero la sua unica, vera ragione di vita. Insieme a loro l'ultima compagna amata. Affetti da dare, affetti da ricevere. In quei giorni di vuoto, Sergio cercava nel passato, attraverso vecchi scritti che mi dava a leggere, il senso di vita perduto, antidoto alla paura di morire, che si faceva strada, angosciandolo, come testimonia la sua composizione poetica che trascrivo:

Essere, e non essere/non è più il problema/forse esistere e non esistere/ripetere come in un mantra/m'anima insolito vigore/in me rinasce/ah! io torno a vivere/sopportare le frustate /e gli scherni del tempo/gli spasimi dell'amore oltraggiato/e uscire di scena/andando all'indietro/facendo ripetuti inchini/sorridendo del sorriso melenso/che si riserva a persone/che guardano altrove./vivere o sopravvivere/cedere a una facile entropia/o raccogliere le poche forze/per tentare un'ultima sortita/incalzati da lei/con il suo affilato strumento/che non perdona/Poi a che scopo/non c'è Madonna/disposta ad ornare di bianco velo/ ancorché stropicciato/la punta della mia lancia/peraltro malmessa./dormire sognare/guardare indietro/immaginare nuovi orizzonti/che presto rivelano/la loro natura di fondali dipinti./Agire o non agire/che l'ignoto dopo la morte/ fa più paura/del male noto della vita./E allora, aspettare e aspettare...



Ma quando le sue condizioni cliniche sono ulteriormente peggiorate e si è convinto che in hospice, almeno per un po' di tempo, sarebbe stato accudito e mai solo, di giorno e di notte, da quel momento è stato come se il gelo che lo aveva invaso, si sciogliesse giorno per giorno fino a diventare calore e colore nuovi di vita. La vicinanza costante dei figli, e della compagna, ha dato senso al suo vivere ultimo. Essi lo hanno accompagnato con tenerezza, con serenità, con la fantasia e la vitalità che la sua mente aperta e curiosa richiedeva, allietato dalla musica, dalle letture, dal pianoforte che ha potuto suonare, aiutato a raggiungerlo dalla sua compagna. La sua vita ha acquistato senso, attraverso quegli affetti, che lo aspettavano e volevano riconoscersi ed essere da lui riconosciuti come essenziali al suo vivere.

Così in quei giorni potevo condividere con gli altri volontari, dopo essere stata in hospice da lui: "Oggi sono stata con Sergio e l'ho trovato bene di spirito e di mente. Gli ho portato pisellini, cipolline e vitel tonnè per il pranzo. Ha mangiato con piacere purè della casa e pisellini con coniglio. Poi si è gustato una pesca. Ci siamo scambiati pensieri, riflessioni e abbiamo ascoltato insieme la sua musica preferita. Molto contento lui e io. Mi ha chiesto di lasciargli ancora il libro di Grossman perché vuole farselo leggere dalla figlia. Ci tornerò quanto prima. Questi giorni sono preziosi e da cogliere al volo per entrambi".

Un grazie alla vita che ci ha fatto incontrare, soffrire, cercare e sperare insieme, prendendoci per mano.

-V.G.

La “discriminazione” delle trasfusioni

Il seguente commento è stato ripreso dal blog di Repubblica di Maurizio Bogni

Il paradosso toscano delle trasfusioni di sangue a malati gravi, anche terminali, è che nel territorio di un comune si riescono a ricevere anche a domicilio, con forte sollievo del paziente e dei suoi familiari, mentre in altri comuni confinanti questo non è possibile: occorre trasportare il malato in ospedale, in day hospital con appuntamento o al pronto soccorso, con gravi disagi per il paziente e suoi familiari. Succede ad esempio in provincia di Siena, dove i malati della Valdichiana, che fanno riferimento al centro emotrasfusionale dell'ospedale di Nottola, non riescono a godere di questo fondamentale e “vitale” servizio, a differenza di cittadini dei comuni confinanti che fanno riferimento ai centri degli ospedali di Siena o di Arezzo e che possono ricevere le trasfusioni di sangue nel loro letto a casa. E quanto questo sia di conforto per malati gravi, molti lo hanno toccato con mano. Perché questa paradossale “discriminazione”? Semplicemente perché in Valdichiana, a differenza di quanto succede a Siena e Arezzo, non c'è un'associazione di volontariato che si faccia carico del servizio medico e infermieristico della trasfusione di sangue a domicilio. Sì a Siena e Arezzo, dove operano meritoriamente a domicilio la QuaViO a Siena e la Fedelux Ail ad Arezzo. Niente in provincia. Un appello: perché almeno una delle tante emerite associazioni presenti sul territorio non si attiva per organizzare il servizio anche in Valdichiana? Fare cosa utilissima. Ricercare la gratitudine di persone che vivono giorni difficili.



Ringraziamento sostenitori 2019

Per QuaViO il 2019 è stato un anno molto importante, abbiamo assistito oltre 150 pazienti.

E' in corso di realizzazione il progetto Mai Soli, un progetto sperimentale, sviluppato con l'obiettivo di rafforzare l'assistenza domiciliare per i pazienti sottoposti a cure palliative, **interamente sostenuto dal contributo economico dei Gruppi dei donatori di sangue delle Contrade.**

Mai Soli intende favorire la permanenza a casa della persona malata nel fine vita, evitando il ricorso ad interventi sanitari di emergenza e urgenza inappropriati e il ricovero in ospedale nelle ore notturne e nei giorni festivi, garantendo così la continuità del processo assistenziale domiciliare.

Con questo progetto si persegue l'obiettivo di alleviare l'angoscia dei familiari in caso di improvviso aggravamento ed evita al malato ulteriori sofferenze.

Un ringraziamento speciale va ai Gruppi dei donatori di sangue delle Contrade, che hanno espresso la propria volontà di intervenire sulla tematica dell'Assistenza Domiciliare e hanno sostenuto il progetto.

Mai Soli è il frutto di una importante collaborazione che ci auguriamo possa proseguire e in esso si sperimenta la sinergia tra due storiche realtà del no-profit senese (QuaViO e Gruppo donatori di sangue delle Contrade) e l'ente pubblico USL Toscana Sud Est.

Il nostro caloroso ringraziamento va inoltre a tutti i donatori che anche quest'anno hanno rinnovato i loro contributi o quanti hanno realizzato una prima donazione per alleviare le sofferenze dei malati di tumore. Infine vogliamo ricordare tutte le raccolte che sono state realizzate in Memoria dei propri cari.

QuaViO, insieme a voi, vuole tenere viva la memoria di ciascuno di loro e generare dal dolore, dalla mancanza, un aiuto concreto e un sostegno a quanti siano nella sofferenza.

QuaViO compirà trent'anni nel 2020, ci auguriamo di tagliare insieme questo traguardo e proseguire insieme un lavoro iniziato nel 1990, per **migliorare la qualità di vita dei malati oncologici.**

QuaViO integra l'Unità Funzionale Cure Palliative Area Provinciale Senese con la collaborazione di psicologi, oss, volontari per la **relazione d'aiuto** e rivolge un'attenzione speciale alle persone con fragilità sociale, sempre più numerose. **Tutto questo è possibile soltanto grazie al sostegno dei donatori e dei volontari.**

Grazie al Vostro impegno i malati di tumore e le loro famiglie non sono soli.

I nostri migliori auguri per le prossime feste



Grazie del vostro aiuto

Grazie di averci sostenuto e aver partecipato alle nostre iniziative, perché insieme riusciamo a fare tanto per chi ne ha bisogno. Fra nostri prossimi eventi ci saranno

Eventi 2020

- 10 gennaio - "**Saggio e Cena Araba**" – Parrocchia S. Bartolomeo, San Rocco a Pilli
- Fine gennaio - "**Te dei volontari in Hospice con musica**"
- 19 maggio - "**Giornata del Malato Oncologico**"
- 11 novembre - "**Giornata delle Cure Palliative**"
- novembre - **Convegno**
- novembre - **Cena a San Felice**

Inoltre, in date da stabilire

- **Corso di formazione per volontari**
- **Cineforum**
- **Festa trentennale**



Dona il tuo 5x1000
alla QuaVio Onlus
Associazione di volontariato per l'assistenza domiciliare gratuita in oncologia
Codice Fiscale
92007070524

Il vero dono è la presenza (Enzo Bianchi)
Con te **QuaVio** sostiene i malati oncologici e i loro familiari
Il tuo 5x1000 garantisce il supporto psicologico gratuito
a domicilio e in Hospice
Insieme a te possiamo prenderci cura dei malati con professionalità e umanità
Per dare **Qualità alla Vita**

COME DONARE

CODICI IBAN PER EFFETTUARE BONIFICI SUI CONTI CORRENTI DELL'ASSOCIAZIONE QUAVIO

BANCA MONTE DEI PASCHI DI SIENA, S.P.A.
IT93E0103014200000006309367

BANCA CRAS
IT79B088851420000000023685

CHIANTIBANCA CREDITO COOPERATIVO
IT88Q0867314200002001021021

POSTE ITALIANE
IT57X0760114200000010958536

Grazie!

**Ricordati di inviarci i tuoi
dati per permetterci di
ringraziarti**

Se non desideri più ricevere questo notiziario contatta il Titolare del Trattamento: