

# QuaViO ODV

ASSOCIAZIONE QUALITÀ DELLA VITA  
IN ONCOLOGIA



**ANNO 2022, N° 2**

*Semestrale della Organizzazione di  
Volontariato QuaViO.*

*Dir. Resp. Giuseppe Saponaro.*

*Redazione Presso la Sede Operativa.*

*Registrazione Tribunale n. 734 del  
15/11/2002*

## ***Il Gruppo di Auto Mutuo Aiuto (GAMA)***

Era il 3 dicembre 2021 quando una nostra volontaria, con specifiche competenze, ha iniziato a condurre il gruppo GAMA per l'elaborazione del lutto. Per condurre o facilitare un Gruppo di Auto Mutuo Aiuto non occorre essere psicologi o psicoterapeuti, ma avere attraversato un lutto ed essere stati sostenuti, per l'elaborazione, da un Gruppo AMA. La nostra volontaria infatti, non solo ha frequentato a lungo un Gruppo di Auto Mutuo Aiuto, ma ha fatto altresì a Milano (ma si può formarsi anche a Firenze) la sua formazione, così come frequenta periodici aggiornamenti per arricchire la sua comprensione e i suoi strumenti operativi. Per condurre un GAMA occorre una notevole capacità di ascolto, di osservazione e di analisi delle dinamiche del gruppo. Occorre anche tanta umiltà da sentirsi in una posizione fraterna, sempre, rispetto ai componenti del cerchio. Il cerchio, sì, perché la prima caratteristica di un GAMA è l'orizzontalità e quindi l'assenza di una posizione, anche prossemica, di preminenza. Insomma il conduttore non è un leader, è solo colui che dà la parola, che può condurre il filo del discorso dall'uno all'altro, che dà spazio anche a chi si nasconde e tace per riservatezza e pudore. Perché arrivare al GAMA? Bisogna soffermarsi sul significato di lutto. Lutto è parola che ha la sua origine dal latino "Lugere", piangere. Gli operatori della QuaViO che, per missione, sono vicini a chi vive il crepuscolo e poi la notte della vita del malato e dei suoi familiari, conoscono bene il dolore e il pianto di chi resta. La nostra psicoterapeuta è presente nel momento iniziale del distacco, talvolta con un solo colloquio di congedo, talora con più colloqui. Ma un lutto richiede un tempo più lungo per essere assorbito e lentamente trasformato. Ecco la necessità e la grande opportunità di avere a disposizione, per la prima volta nel nostro territorio, un GAMA, strumento democratico e gratuito di ascolto condiviso e profondo, di empatia e solidarietà che si concretizzano nel sostegno reciproco. Il nostro Gruppo ha visto avvicinarsi, in un anno, dai 9 ai 13 componenti. Alcuni storici che hanno frequentato con assiduità, altri che sono usciti e alcuni che si sono aggiunti. Che cos'è il GAMA? Così scrive P. Arnaldo Pangrazi, noto esperto, divulgatore e formatore di elaborazione del lutto e di gruppi AMA: *"Nella nostra società, chi è in lutto rimane spesso isolato in un dolore che non trova ascolto, che non osa esprimersi, rimane quindi senza possibilità di dividerlo e di elaborarlo. Il GAMA è costituito da persone unite da uno stesso problema che si incontrano per condividere i propri vissuti con l'obiettivo di scoprirsi risorsa non solo per sé ma anche per gli altri... Il Gruppo di Auto Mutuo Aiuto si offre come aiuto concreto e reciproco in un clima di solidarietà e supporto fra pari"*. **Ringraziando i professionisti, i volontari e gli amici della nostra odv, porgo a tutti i lettori gli auguri più sentiti per un felice Natale e sereno 2023.**



**Vanna Galli (Presidente di QuaViO odv)**

## ***Il diritto di piangere*** (anche in pubblico)

Siamo in una società che ci vuole sempre al massimo, resilienti si dice oggi, forti, valorosi. Chi si ferma è perduto. Tutti i migliori pensatori ci stimolano alla reattività in nome della vita, a esprimere il nostro lato guerriero, a non mollare. E invece io credo che si debba mollare. Aprire le corde e lasciare che le emozioni escano e dilagino dentro. Perché c'è un tempo per tutto. C'è il tempo della reazione e della risalita. Ma prima c'è il tempo della discesa, della notte, del dolore. Delle lacrime, quelle che quando arrivano diventano singhiozzi e sembrano trascinarci via. Ma se non le piangi la tua risalita è effimera e al primo scalino s'incrina, perché è stata una risalita di volontà non una risalita vera, quella che nasce dall'aver espresso fino in fondo quel che si prova. Però il dolore espresso e le



lacrime, la mancanza di voglia di vivere e l'inerzia triste fanno paura a chi ti sta vicino, creano imbarazzo, causano dispiacere. Quindi ti spronano in mille modi: distratti, fai questo, fai quello... fino a lasciarti solo perché non accogli i loro buoni propositi di supporto.

Ma non è così che ci se la fa. Chi soffre ha bisogno anche di stare sdraiato a leccarsi le ferite, di arrabbiarsi, di urlare se serve. E di piangere ogni volta che ne ha bisogno. Se accade in pubblico va accolto e va lasciato fare. Perché anche il dolore può avere una dimensione collettiva e non necessariamente deve essere vissuto con riservatezza e quasi vergogna. Mi è capitato di piangere in un supermercato vedendo qualcosa che ha innescato ricordi, in un grande magazzino trovandomi all'improvviso in una situazione di desolante solitudine. Accade ed è normale che accada. È giusto poter piangere anche in pubblico, potersi sentire parte di una comunità, accolti anche quando si sta male, anzi proprio perché si sta male. Talvolta ho scritto pensieri tristi su Facebook e sono stata fortemente criticata per questo, perché – dicevano – “sono cose private”. Ma perché la gioia può essere pubblica e il dolore no? Io scrivevo perché così riuscivo a comunicare cose che a parole non venivano. Scrivevo per ricevere un abbraccio, una carezza, di cui avevo bisogno e che non ero capace di chiedere e di accogliere diversamente. Essere emotivamente maturi credo significhi poter stare con la sofferenza altrui senza esserne travolti. La compassione che oggi ha assunto un'accezione quasi negativa, molto simile al pietismo, ha invece un grandissimo contenuto di valore: compassione, soffro con te, accanto a te, vicino a te. Senza toccarti perché ti farei male, senza consolarti perché ti do il diritto di sfogarti. Ma con te, facendoti sentire che il tuo dolore non mi disturba e che non sei solo.

**Rosangela Palmas**

***Il diritto di piangere lo abbiamo “esercitato” anche noi di QuaViO salutando Maria Dominici e Lorella Bencini (nella foto). Due volontarie che tanto tanto hanno donato non solo alla QuaViO ma alle persone che, in nome di QuaViO, sono state amorevolmente accompagnate fino al loro ultimo giorno di vita.***

**I volontari di QuaViO odv**

**Per sostenerci: BANCA MONTE DEI PASCHI DI SIENA SPA – IBAN IT93E0103014200000006309367**

**POSTE ITALIANE –IBAN IT57X0760114200000010958536**

## La testimonianza

Siamo noi che rimaniamo a raccogliere i cocci dopo la tempesta, che abbiamo toccato con mano il dolore che ti spacca in due e che ogni giorno ci alziamo faticosamente tentando di rimetterci insieme, di guarire da ferite così profonde che rendono difficile anche il solo parlarne... Siamo noi che portiamo sulle spalle macigni che piegano le gambe e, mentre tremolanti cerchiamo un equilibrio, ci chiediamo come staranno loro... le persone che si sono portate via un pezzo del nostro cuore... Staranno bene? Potranno vedere quanto li amiamo? Ci ritroveremo un giorno? Perché per noi la vita è diventata una parentesi, il campo si è ristretto, abbiamo meno voglia di uscire, parlare, conoscere il mondo, viviamo a metà. L'altra metà sembra finita con loro per sempre: ed è così che in una bella mattinata di sole, apri le finestre e respiri la quiete della campagna. Sorridi al canto degli uccellini e subito spunta una lacrima. La bellezza del mondo ci



ricorda quanto era più bello per noi prima, impossibile non fare paragoni, e fuori mentre sembra che tutti siano più felici di noi, c'è un mondo che non sembra appartenerci più. Se potessimo vedere meglio. Se il nostro campo visivo non si fosse ridotto come l'obiettivo di una telecamera che stringe su un particolare, forse, riusciremmo a vedere che quel dolore è un seme che sta germogliando sotto terra che, superata la notte, ci sarà ancora un giorno bellissimo, che la vita ha in sé così tante infinite possibilità da rendere ogni giorno un miracolo; una tavolozza di colori non ancora provati, milioni di profumi di cui inebriarsi, abbracci da dare, storie da ascoltare, bellissime musiche che non abbiamo ancora sentito e, soprattutto, tanto amore che è possibile dare. Siamo noi che faticosamente ci riuniamo intorno ad un tavolo: apriamo i nostri zaini pesanti e togliamo un sasso alla volta alleggerendoci un po' e tentando di accarezzare le spalle provate di chi ci siede accanto, stiamo dando valore al nostro soffrire, lo rendiamo nobile occupandoci anche del dolore altrui, accorgendoci che il suo dolore tocca le nostre stesse corde ce lo fa sentire vicino, fratello, compagno, naufrago nello stesso mare dove annaspiano anche noi. E che sia breve o lunga la fetta di vita che ancora ci rimane, sento che l'unica cosa davvero importante è non sprecarla, non buttare via questa opportunità. C'è chi ha lottato tanto con le unghie e coi denti per vivere anche solo un altro po', c'è chi se l'è vista strappare all'improvviso, neanche il tempo di salutare e a noi, che rimaniamo qui dopo la tempesta, resta invece la possibilità di amare ancora: un uccellino, un cane, un amico, la possibilità di dare aiuto a chi lo chiede e la possibilità un giorno di sorprenderci ancora della bellezza della vita, della magia che abbiamo intorno e che se apriamo un po' di più l'obbiettivo, un giorno, riusciremo a vedere anche noi. Non è un augurio ma quello che sento fortissimamente con tutto il cuore.

**Sofia (Gruppo AMA QuaViO odv) - nella foto volontari partecipano ad un corso di formazione di QuaViO odv finalizzato a divulgare la cultura delle cure palliative.**

## Il Panforte di QuaViO protagonista anche nel 2022

Dobbiamo ringraziare il “Comitato Promotore dell’IGP Panforte di Siena” che, con una donazione importante di proprio prodotto di eccellenza, ci permetterà, ancora una volta, di sostenere famiglie in difficoltà che hanno al proprio interno un paziente oncologico. Prenotate il nostro panforte telefonando al 0577219049 oppure scrivendo a [quavio@quavio.it](mailto:quavio@quavio.it)

### “Quando aiuto VincO”

QUAndo aiuto VincO” è un’iniziativa solidale e sportiva, che si è tenuta il 13 novembre scorso, presso lo stadio “Franco Pianigiani” Rosia-Sovicille (Siena). L’evento, che ha goduto dei patrocini di comune di Sovicille e della società di calcio Acr Siena, è stato sostenuto dal Cevot (centro Servizi Volontariato Toscana) ed ospitato dall’ASD ROSIA. La giornata, che ha visto il coinvolgimento di oltre 100 bambini, era in memoria di Francesco Cairola che è stato tra i soci fondatori dell’Associazione “Arturo Pratelli”, partner dell’iniziativa, nonché grande tifoso del Siena e colonna portante della curva allo stadio “Franchi”. La mamma di Francesco ha partecipato quale “Madrina della manifestazione”. Presente, tra gli altri, la dottoressa Antonia Loiacono, responsabile delle cure palliative per Siena e provincia nell’ambito della Usl Toscana Sud Est insieme a Maura Marchionni delegata ANIOC Siena e provincia (Associazione Nazionale Insigniti di Onorificenze Cavalleresche). L’evento è stato presentato nella sala consiliare del comune di Sovicille, con il sindaco Giuseppe Gugliotti insieme alla presidente di QuaViO, Vanna Galli. Durante la conferenza stampa (nella foto), A.L.I. (Artisti Liberi Indipendenti) ha presentato 3 quadri di pregevole fattura degli artisti: Oriella Francini (presidente di ALI), Luigino Ghezzi e Elisa Bigio. In particolare, in segno di vicinanza e condivisione di valori, l’opera di Oriella Francini è stata donata a QuaViO odv. Quella di Luigino Ghezzi all’Associazione Arturo Pratelli. e l’opera di Elisa Bigio alla testata giornalistica **Sienasociale.it**



diario del terzo settore senese: rappresenta “Otaria la Volontaria” personaggio per bambini che sarà protagonista delle storie raccontate, dalla scrittrice Elisa Mariotti, all’interno del quotidiano. Inoltre, un pregevole vaso è stato consegnato, nelle mani di Vanna Galli, dalla signora Achillea Spaccazocchi Bianchi, fondatrice ed artista dell’associazione Culturale “Achillea Laboratorio d’Arte”. Un segno concreto di sostegno alla manifestazione è giunto anche con la presenza di Daniele Pardini direttore del Consorzio Tutela Pane Toscano DOP che era accompagnato da Piero Capecchi di “Dolcezze Savini”. QuaViO ringrazia tutte le realtà imprenditoriali che, con spirito di collaborazione ed enorme generosità, hanno contribuito alla buona riuscita dell’evento e tutti i donatori che, con generosità, non hanno fatto mancare il loro sostegno.



<http://www.quavio.org>



<https://www.facebook.com/Quavio.odv>

**prendiamoci cura INSIEME**

**#quavionsiferma**

**Felice Natale e Sereno anno nuovo !!!!**

Per sostenerci: BANCA MONTE DEI PASCHI DI SIENA SPA – IBAN IT93E010301420000006309367

POSTE ITALIANE –IBAN IT57X076011420000010958536