

NOTIZIARIO

DELL'ASSOCIAZIONE
GIGI GHIROTTI

ORGANIZZAZIONE NON LUCRATIVA DI
UTILITÀ SOCIALE - *ONLUS* - GENOVA



n° **113** 1° TRIMESTRE 2017

- *Associazione iscritta al Tribunale di Genova al n° 685, Registro d'Ordine Pagina 776, Parte seconda Volume II*
- *Giuridicamente riconosciuta : Decreto Regionale n° 1555 del 7.4.1988*
- *Iscritta al Registro Regionale delle Organizzazioni di Volontariato, Settore Sanitario, n° SN-GE-ASO 10/94*
- *Sede Sociale: Genova, Corso Europa 50/9*



Direttore Responsabile: Giuseppe Henriquet

Redazione: Corso Europa, 50/9 - Tel. 010 51.83.62 - 010 52.22.000

Internet: www.gigighirotti.it – e-mail: associazioneghirotti@tiscali.it

Autorizzazione del Tribunale di Genova: Reg. Stampa 18/89 del 4/4/1989

Tariffa Assoc. Senza Fini di Lucro: "Poste Italiane S.p.A. - Sped. in Abb. Post.

D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 2, DCB Genova"

Associazione iscritta al Registro del Volontariato Regione Liguria

Periodico trimestrale - Anno 27° - N° 113 - 1° trimestre 2017

Redazione: Corso Europa, 50/9 - Tel. 010 51.83.62 - 010 52.22.000 - Fax 010 355.206

Stampa: Arti Grafiche Francescane, Corso Europa, 386 b - 16132 Genova - Tel. 0103742028



SOMMARIO

EDITORIALE	»	2
EVENTI		
- Non ti scordar di me'	»	4
- Natale in casa Ghirotti	»	7
IN ASCOLTO		
- Un Vecchio decrepito	»	13
VOLONTARIATO		
- Un libro bianco del volontariato	»	15
- La faccia non illuminata della luna	»	19
A FAVORE DELL'ASSOCIAZIONE		
- Cena a Valleregia - Serra Riccò	»	23
- Festa della Solidarietà a Manesseno	»	25
- Compagnia dell'Amicizia	»	28
- In ricordo di Maria Vietz	»	31
- Festa della zucca a Murta	»	32
- Bocciofila Qurto dei Mille	»	34
- ASD Pro Pontedecimo calcio	»	35
- Unione Sportiva Sestri Ponente	»	36
- Bar Ristorante "La Sosta" Bolzaneto	»	39
- Mercatino di San Nicola	»	40
- Bar "I Soliti" - Tombolata di Natale	»	44
- Natale in Corso - I Trilli e tanti altri	»	46
ATTIVITÀ ESTERNE	»	48
ELARGITORI 2015	»	52
COME AIUTARE L'ASSOCIAZIONE	»	78
CENTRI DI RIFERIMENTO	»	80

Avviso importante

Disponibilità per i pazienti in assistenza domiciliare cure palliative sabato, domenica e festivi

n° cell.: Centro/Levante 348 69 59 394
San Teodoro-Ponente-Val Polcevera 335 70 00 801

Disponibilità per i pazienti in assistenza domiciliare AIDS 24 su 24 di tutti i giorni

n° cellulare: 349 26 75 838



CAMBIAMENTI

*L*e richieste di assistenza alla Gigi Ghirotti si fanno sempre più numerose e vanno ormai al di là dei malati di tumore. E' ormai praticata ovunque l'estensione delle cure palliative a malati non oncologici con patologie in fase avanzata e prognosi breve o relativamente breve.

Tuttavia sui tempi di sopravvivenza, pur nelle fasi avanzate di malattie oncologiche e non, vi sono stati notevoli cambiamenti negli ultimi decenni per il crescente numero di farmaci innovativi di alta efficacia, per i progressi della chirurgia, oltre ai sofisticati presidi di supporto degli organi vitali. Si va quindi verso un prolungamento della vita, anche di anni, per malattie non più guaribili la cui prognosi, solo alcuni decenni or sono, non superava mediamente l'anno.

Per un gran numero di persone quindi la morte è sempre meno un evento inaspettato, per loro e i loro familiari il confronto con la morte può durare a lungo. E' un tempo nel quale possono avvenire profondi cambiamenti della vita abituale, un tempo che è stato chiamato "il lungo addio". Così accade con più frequenza che la nostra Associazione assista malati per più lunghi periodi di tempo.

E' un tempo nel quale le famiglie sono poste di fronte a una diagnosi di terminalità, il che le espone a momenti di sconforto e sofferenza perché vuol dire dover parlare con il proprio caro della morte e di altri problemi che non sorgono quando la morte colpisce improvvisamente e inaspettatamente.

E' un tempo di grande vulnerabilità dell'intera famiglia i cui componenti, insieme al malato, possono attraversare fasi di depressione, sensi di colpa, ansie continue. Ma è un tempo anche prezioso per affrontare argomenti di cui non è facile parlare ma, se pur inespressi, sono ben presenti nei pensieri di chi sa di avere una malattia grave.

Un dato di fatto è che molti malati muoiono non come vorrebbero ma come vogliono i propri familiari.

E' una evenienza che sentiamo ripetere frequentemente nelle nostre riunioni di equipe del Martedì, per malati che soffrono più del necessario poiché sono poste in atto terapie futili, causa di inutili sofferenze in più. In un



tempo in cui la morte ci è continuamente rappresentata su stampa e televisione, nei dibattiti sull'eutanasia, sull'accanimento terapeutico non è poi così difficile sollevare l'argomento e parlarne per capire il pensiero e le eventuali scelte che uno vorrebbe per sé nell'ultimo periodo di vita.

Si tratta di percorsi difficili con gli ostacoli del nascondimento della verità, delle false speranze che si danno. Indubbiamente il campo delle cure palliative è irto di difficoltà ma chi ha assunto la sfida in questo arduo impegno non può esimersi dal perseguire sempre l'interesse del malato che prevede anche la ricerca delle sue volontà e il loro rispetto.

Su altro fronte c'è l'aumento del numero delle persone che non possono contare in proprio su chi possa accudirli (caregiver): un familiare, un compagno, un amico, un vicino di casa, una persona su cui graverebbe comunque un onere molto impegnativo: dalle incombenze di natura medica quali visite ed esami, dall'acquisto e gestione delle medicine, dalla responsabilità delle decisioni relative alle cure proposte, sino alle necessità di base quali la pulizia, il vestirsi, la spesa, i pasti.

Tutte necessità indispensabili per garantire un minimo di qualità di vita accettabile. Sono evidentemente situazioni in cui vi è la concomitanza di bisogni sanitari e sociali per i quali le istituzioni pubbliche hanno una separazione di risposte che pongono in particolare difficoltà proprio chi non può contare su una persona di riferimento (caregiver).

Si tratta di stati di necessità con i quali veniamo sempre più a confronto nel nostro lavoro di assistenza domiciliare, pur nell'ambito delle cure palliative. Non riteniamo sia giusto sottrarsi a una richiesta di bisogni che pur esulano da aspetti strettamente sanitari.

Scatta in queste circostanze il dovere morale di assumere il ruolo di persone di riferimento disponibili a rispondere ai bisogni nella loro complessità, sia pure temporaneamente, in attesa dell'attivazione dei servizi specificamente preposti.

Oggi è in via di istituzione il Direttore Sociosanitario della Asl 3 Genovese che dovrà affiancare il Direttore Generale e il Direttore Sanitario della stessa Asl. Il suo ruolo dovrebbe essere quello di riunire intorno al malato tutti gli operatori necessari a rispondere ai suoi bisogni, quindi non più il malato che va alla ricerca delle singole risposte.

Riteniamo sia una figura di riferimento molto importante per esporgli le complesse problematiche che incontriamo nel nostro lavoro. La figura di riferimento per valutare l'appropriatezza della presa in carico dei malati nella nostra assistenza e per le prestazioni date alla luce dei cambiamenti nelle storie delle malattie.



EVENTI

 **Associazione
Gigi Ghirotti**
ONLUS

NON TI SCORDAR DI ME
FAI FIORIRE LA SOLIDARIETÀ

Domenica 2 Ottobre 2016
sostieni la Gigi Ghirotti presso
i punti in **Albaro, Porto Antico,
Corso Italia e Palazzo Ducale**



Invito al bene ed amore. Non ti scordar di me!
L'Associazione Gigi Ghirotti Onlus è un'associazione di promozione sociale che ha il compito di sostenere
le iniziative di solidarietà e di promozione sociale e di sensibilizzare la comunità.

Per info: www.gigighirotti.it oppure **010.3512641**



“NON TI SCORDAR DI ME”

Domenica 2 Ottobre 2016 si è ripetuta per il secondo anno la Giornata dedicata all'Associazione Gigi Ghirotti di Genova.

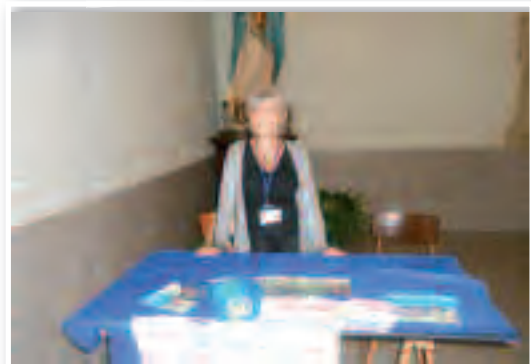
Le postazioni con la presenza dei volontari per l'offerta delle bustine dei semi del fiore sono state a:

Atrio di Palazzo Ducale - Porto Antico - Chiesa di San Francesco di Albaro - Chiesa di Sant'Antonio di Boccadasse

La raccolta delle offerte è stata di **2390 euro**



Le diverse
postazioni
nella Giornata
dell'Associazione
Gigi Ghirotti



Ringraziamo i numerosi volontari che si sono prodigati per la presenza nei vari punti di raccolta delle offerte in cambio delle bustine dei semi del fiore che abbiamo scelto a rappresentare la nostra giornata. L'iniziativa è nata dall'idea dei nostri volontari e in particolare da chi non è più tra noi perché mancata recentemente, Chiarella Natale. Ripetendo la Giornata negli anni a venire si rinnoverà il ricordo di Chiarella, una persona piena di entusiasmo, di idee, di amore per la nostra Associazione.





Natale in casa Ghirotti

Si è voluto passare una serata insieme prima del Natale 2016 con uno spettacolo dove i "seriosi" operatori della Ghirotti hanno vestito i panni di "guitti di teatro". Appuntamento al **Circolo Rum in piazzale San Benigno**, la sera del 2 Dicembre 2016, al di sotto della Lanterna, nella grande mitica Sala della Chiamata dei portuali genovesi. L'invito è stato accolto da oltre trecento persone, operatori,





volontari, amici della Ghirotti. Si inizia con la cena preparata dalle cuoche del Rum, sempre molto curata e apprezzata: pasta al pesto, arrosto con patatine e verdure miste, panettone e spumante.

Segue lo spettacolo, presentato da **Naim**, cantante e showman.

Si inizia con **“La barzelletta”** de **“I 4 Gattì”**: **Beatrice Berlinghieri** (*il bambino*), **Nella Marras** (*il medico*), **Paola Merce-**



naro (*l'avvocato*), **Enrico Rancati** (*il prete*). **Beatrice Berlinghieri**, anni 7, che con la sua battuta finale raccoglie il pieno di applausi.

Segue la poesia napoletana “A Livella”, recitata da **Alfredo Berlinghieri**



Naim presenta "*JDuil*": **Anna Barone** (voce) e **Nicoletta Vassallo** (voce e chitarra)

Ora suonano i "*Bi. Folk*", **Dario Biglieri** (voce e chitarra) e **Luca Bistolfi** (voce e chitarra)



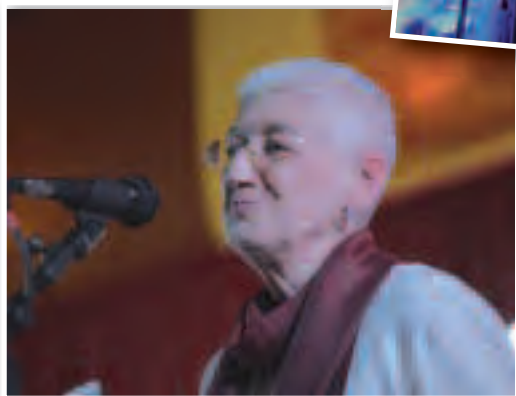
Dino Calderera legge poesie originali

Rossella Tonetti (chitarra classica) e **Rosanna Piccardo** (poe-



sia in genovese) a formare il duetto delle "**Roxies**"

Naim canta "*Piccola te*". E' una canzone scritta alcuni anni fa da **Scott Reid**, cantautore canadese, in ricordo della figlia mancata a





1 anno di vita per un tumore. **Naim** durante un viaggio musicale a Toronto incontrò Scott ed ebbe da lui il brano che tradusse in italiano. **"Piccola te"**.

Successivamente è stata tradotta in una decina di lingue.

Ora Scott Reid ha una Agenzia Musicale "LIVE LARGE MUSIC" e ha chiesto a vari artisti, tra cui Naim, di stringere un legame con associazioni benefiche locali per poter elargire loro il 50% del ricavo del brano dai download locali. Naim lo ha proposto alla nostra Associazione che ha accettato la proposta.



Il Maestro **Luciano Lanfranchi** al piano con la sua spalla **Enzo Macrì**





Tra il pubblico
“Gigi” di **Giovanna Sainato** con la piccola **Giulia**
Pietro Molinello colto al volo

La parata finale degli artisti sul palco del Rum





Alle 22,30 la seconda parte dello spettacolo con la Performance dei

“Breed Floyd”

Franco Turrena (batteria), **Giuseppe Carla** (chitarra solista/voce), **Francesco Gaudia** (chitarra), **Lorenzo Villa** (basso), **Corrado Dimeo** (tastiere), **Luigi Carbone** (sax/chitarra/voce), **Nello Langella** (voce solista), **Cristina Barreca** (voce/tastiere), **Pia Fontana** (voce), **Tiziana Brondin** (voce), **Viviana Leveratto** (voce), **Roberto Barreca** (tecnico audio), **Daniel Passano** (tecnico luci).

L'Associazione Gigi Ghirotti è grata a chi ha ideato e realizzato questa origi-



nale iniziativa che ci ha permesso di trascorrere un bellissima serata prenalizia con gli operatori, i volontari e tanti altri nostri amici e sostenitori.

Tra loro in particolare **Franca Zappa** che ha posto il suo ardore ed entusiasmo nel predisporre al meglio il tutto, **Adelio Pederzini** che ha curato l'aspetto tecnologico informatico di preparazione ed esecuzione, **Alessio De Gregorio** che lo ha assiduamente coadiuvato, **Franco Turrena** per i tanti problemi tecnici nell'allestimento del palco.

Agli artisti che hanno dato vita allo spettacolo i più sinceri complimenti per la loro performance che è stata unanimemente apprezzata.

Tra gli artisti che si sono voluti unire a quelli di casa Ghirotti un grazie particolare ai “**Breed Floyd**” con il loro splendido complesso che ha avvinto il pubblico. Un doveroso ringraziamento per l'ospitalità al Presidente del Circolo Luigi Rum **Massimo Nicora** e al personale del **Cral, Compagnia Unica Luigi Rum** che si è prodigato nella preparazione della Sala e durante la cena affinché tutto potesse svolgersi al meglio. Un grazie altrettanto sentito alle cuoche per la loro capacità ed efficienza. Grazie a **Giovanna Sainato** per le tavole e i disegni che hanno abbellito la Sala.



*M*orì un vecchio in una casa di riposo di una cittadina dell'Australia, un fatto che solitamente lascia ben limitati ricordi. Ma poco tempo dopo gli infermieri di quella casa di riposo trovarono nelle sue povere cose un suo scritto, uno scritto in forma di poema.. Il suo contenuto impressionò a tal punto che ne furono fatte copie e distribuite a tutti gli infermieri di quella casa di riposo e poi a molti altri. Furono mandate copie a Melbourne, lo scritto fu pubblicato in riviste dedicate ai problemi della salute. Il vecchio, che passò in solitudine gli ultimi anni della sua vita in quella casa di riposo, ha conquistato oggi le pagine di internet passando alla posterità. Miriam Kisilewski ci ha fatto conoscere lo scritto e lo ha tradotto ricercandone le rime in italiano con la massima aderenza al testo originale. Chi lo ha diffuso ha annotato: **“Ricorda questo poema quando incontri una persona anziana da accudire: può esserci in lui un’anima giovane cui pensare. Tutti noi un giorno potremo essere come lui!”**

Un vecchio decrepito

Che vedete infermieri quando mi guardate?
Che cosa pensate vedendomi tale?
Un vecchio decrepito non molto saggio
Incerto nei modi con lo sguardo nel vuoto
Che sbrodola il cibo e risposta non dà
Quando alzate la voce suavia fai qualcosa!
Lui non sembra avvertire ciò che da lui voi vorreste
Che in continuo disperde calze o ciabatte
Che volente o nolente a tutto si adegua
Sia col bagno e col cibo pur che il giorno dilegea
E' questo che pensi? è questo che vedi?
Gli occhi dischiudi ascoltami, siedì.
Ti dirò chi sono pur così dipendente



*Alla tua mercè sin per quando mangiare
Come bimbo di dieci..... con mamma e papà
Con fratelli e sorelle in amore e unità
A sedici giunto..... con le ali ai piedi
Sognando che presto..... l'amor si dispieghi
Sposo a vent'anni con il cuore che danza
Ricordando gli impegni con la vita che avanza
Venticinque son giunti c'è una prole gioiosa
Che devo far crescere..... in una casa armoniosa
Poi uomo di trenta con figli cresciuti
Con forti legami tra loro tessuti
A quaranta i miei figli via la vita ha portato
Ma la moglie è vicina e mi sento appagato
A cinquanta di nuovo..... ho intorno dei piccoli
Tanto amore mi danno..... ammirandone i riccioli
Ma ora il buio si appresta la mia donna è mancata
Penso al vuoto futuro..... l'ora triste è scoccata
I miei figli son via..... lor la vita li ha presi
Sol mi resta il ricordo dell'amor che vi resi
Or son vecchio o crudele natura
Che di noi fai fare del folle la figura
Il corpo si sgretola van via grazia e vigore
Or v'è una pietra ov'era prima un cuore
Ma dentro sta carcassa..... un giovane vive ancora
E ogni tanto di fiamma la vita si colora
Ricordo le gioie ricordo le pene
E l'amor donato..... che la vita sostiene
Penso agli anni passati..... un soffio ricordare
E accetto il fatto duro che nulla può durare
Ora apri bene gli occhi..... apri e guarda
Guardami bene, vedimi..... sono IO*



Il libro bianco dell'Associazione Europea Cure Palliative

Definizione del volontariato in Hospice e nelle cure palliative

Nel 2013 è stata creata all'interno dell'Associazione Europea di Cure Palliative (CP) una Taskforce sul volontariato in Hospice e nelle CP che ha redatto sull'argomento un Libro Bianco. Il gruppo direttivo della Taskforce è stato costituito da **Leena Pelttari** (Austria), **Ros Scott** (Regno Unito), **Rosalma Badino** (Italia), **Piotr Krakoviak** (Polonia), **Sheila Payne** (Regno Unito), (Germania **Lukas Radbruch**) e **Jos Somsen** (Olanda).

Rosalma Badino, volontaria dell'Associazione Gigi Ghirotti di Genova, ha tradotto per noi il Libro Bianco che è disponibile presso la sede della nostra Associazione. In questo numero del Notiziario ne pubblichiamo una sintesi.

Il Libro Bianco è diviso in quattro sezioni:

Definizioni del volontariato

Tipologia di volontari in cure palliative

Motivazione e contributo dei volontari in cure palliative

Posizione e identità dei volontari in cure palliative

Definizione del volontariato

Una delle intese raggiunta definisce il volontariato come l'espletamento di attività svolte per un'altra persona (senza legami di sangue) o per un gruppo o società all'interno di una organizzazione, senza alcun obbligo e senza



ricompensa. “Senza legami di sangue” sta per distinguerlo dall’assistenza familiare. Il significato del volontariato è ben espresso dalle formule “tempo liberamente dato” e “senza alcuna aspettativa di guadagno”. E’ un mezzo mediante il quale sono sostenuti e rafforzati i valori umani di assistenza alla comunità, di servizio e partecipazione.

Tipologia di volontari in cure palliative

Si possono distinguere tre categorie diverse di volontari identificati dalle tre lettere D, C e B.

Volontari D: professionisti (medici, infermieri, cappellani e altri) che lavorano all’interno della loro specialità senza compenso. Realtà in alcuni Paesi tra i quali la Polonia e l’Irlanda.

Volontari C: persone della comunità o della vita quotidiana che lavorano in ruoli focalizzati sulla cura diretta ai malati o in ruoli indiretti a sostegno dell’organizzazione o del team clinico.

Volontari B: sono i membri del Consiglio Direttivo delle organizzazioni non profit che sostengono responsabilità significative per la direzione strategica.

Queste suddivisioni aiutano a capire le variazioni sostanziali tra i Paesi europei riguardo ai ruoli e compiti dei volontari. Nel regno Unito per esempio la percentuale di volontari nelle cure palliative coinvolti direttamente nelle cure di fine vita del malato è minore che in altri Paesi europei. In Romania solo una minoranza di volontari lavorano in ruoli di cura diretta e più del 70% dei volontari sono giovani, soprattutto studenti universitari. E’ in contrasto con la situazione di Germania, Austria, Italia e Paesi Bassi ove la maggior parte delle ore di volontariato è speso in attività di assistenza.

Motivazione e contributo dei volontari in cure palliative

C’è molta letteratura significativa sulle motivazioni dei volontari sia in generale che nelle cure palliative e in particolare negli hospice. Sono state individuate soprattutto tre categorie:



volontariato della società civile (attivismo, attenzioni alle istanze sociali, coinvolgimento sociale);

volontariato all'interno di una organizzazione strutturata;

volontariato come passatempo costruttivo (dove i volontari cercano di acquisire conoscenze e/o esperienze per sviluppare nuove competenze).

In generale le motivazioni dei volontari in cure palliative sono per lo più comparabili con quelle del volontariato generico. Sono identificabili soprattutto nell'altruismo, responsabilità civile, autopromozione (per esempio acquisire uno status o sentirsi necessari), occupazione del tempo libero, crescita personale. In altri casi anche a motivo delle proprie esperienze di lutto e dalla voglia di comprendere meglio la vita e la morte o per un richiamo religioso.

Non sono da escludere le persone disoccupate che desiderano acquisire esperienze e beneficio personale nell'attesa di trovare un impiego retribuito. Affinchè il volontariato in cure palliative sia efficace è importante comprendere il motivo per cui le persone fanno volontariato ed essere sicuri che le loro motivazioni siano tenute in considerazione quando si assegnano i ruoli.

L'Associazione Europea per le Cure Palliative afferma che i volontari giocano un ruolo chiave nel contribuire al benessere psicosociale e alla qualità di vita dei malati ascoltando le loro preoccupazioni e ansie, coinvolgendoli in interessi e hobby e quindi riducendone il senso di isolamento. Offrono nello stesso tempo sostegno ai loro famigliari. Svolgono inoltre un ruolo molto importante nella promozione delle cure palliative verso il pubblico in generale.

Posizione e identità dei volontari in cure palliative

Nella stesura del Libro Bianco si è data molta importanza per stabilire quale posizione, identità, valore debbano avere i volontari nelle cure palliative.

Il ruolo del volontario nell'assistenza deve essere focalizzato sulla relazione, nel donare supporto solo **“essndo li”** e solo **“ascoltando”**. In una riflessione critica sulle cure palliative il termine **“tradizione di Escula-**



pio” è presentato come opposto alla **“tradizione di Ippocrate”**.

La tradizione ippocratica consiste nell'approccio analitico e scientifico secondo il quale ogni malattia è considerata come avente una causa che può essere scoperta e curata con un intervento esterno. L'attenzione si concentra sulla conoscenza della malattia e i sintomi.

La tradizione di Esculapio deriva dall'antica pratica greca che vedeva i malati incurabili visitare il tempio di Esculapio. In questa metafora la guarigione sarebbe venuta da dentro, aiutata dallo sguardo attento dei serpenti presenti nel tempio. Lo sguardo dei serpenti è diventato un simbolo per l'attenzione di chi offre assistenza, in attesa attenta e in ascolto, onorando l'integrità del malato.

L'attenzione si concentra sull'essere umano nel suo complesso e in profondità. Il contributo dei volontari nella comunità non sta nell'essere “esperti nel sollievo dei sintomi”, caratteristico dell'approccio ippocratico. Essi hanno molto di più da offrire - il loro tempo, la loro attenzione - all'interno della tradizione di Esculapio. Il valore dei volontari nelle cure palliative è creare valore attraverso gli incontri, concentrarsi sull'esperienza vissuta invece che sulla malattia.

Riflessioni e conclusioni

Tra i membri della Task Force tutti hanno concordato che il volontariato centrato sull'assistenza è un'attività di relazione. Il concetto di “essere lì” è stato perciò condiviso da tutti.

Tuttavia il concetto non coglie completamente l'attività del volontariato; per esempio i volontari che supportano un'organizzazione, soprattutto attraverso la raccolta fondi o l'amministrazione, hanno una comprensione più orientata sul compito del loro ruolo.

Alcuni volontari possono sentirsi più a loro agio con l'idea di “essere lì” in quanto ciò si adatta alla loro personalità, mentre altri preferirebbero pensare a un loro ruolo focalizzato a portare a termine compiti.

E' perciò necessaria una elaborazione teorica ed empirica per dimostrare che gli approcci teorici di “essere presenti” e “portare a termine compiti” non sono così in contraddizione come può sembrare.



La faccia non illuminata della luna

(a cura di Maia Cornacchia e di molti volontari in ascolto)

Scriva Rilke in una lettera del 1923: *“Allo stesso modo della luna, anche la vita ha certamente una faccia che non possiamo vedere; essa non è però il suo opposto, ma il suo completamento per quanto concerne la perfezione, la completezza, la reale, sacra e piena palla dell'essere [...]”*

La morte è la faccia della vita a noi opposta e per noi non illuminata”

Da qui viene il titolo che abbiamo scelto per aprire uno spazio, sul notiziario, che ci aiuti a portare avanti insieme l'avventura di confrontarci con il mistero della morte e l'esperienza del morire, prendendoci cura di noi per poterci prendere cura degli altri.

A proposito di Care giver o di Persona di sostegno

***Poiché non posso più ignorare la morte
presto più attenzione alla vita***

Così dice Treya Killam Wilber nel libro “Grace and Grit” (Grazia e Grinta) scritto dal marito Ken Wilber, noto pioniere della Psicologia transpersonale. Con questo, il più personale e sofferto dei suoi libri, Wilber ci fa partecipare alla crescita della coscienza legata a cinque anni di lotta contro il cancro annunciatosi nella giovane moglie all'indomani delle nozze. Leggendo il capitolo dal titolo “Una persona di sostegno” ci siamo resi conto di non avere ancora affrontato questo tema, nel notiziario, nonostante l'importanza e le difficoltà che comporta l'assunzione di questo ruolo. Abbiamo quindi scelto di condividere con voi alcuni passi, scelti con il solito criterio di offrirvi degli strumenti che ci aiutino nell'appassionante e impegnativo compito di lavorare su noi stessi.

Prima di procedere vorrei però fare una piccola riflessione sui termini: care giver viene tradotto in italiano con persona di sostegno o figura di supporto. La persona che dà/offre la sua cura diventa la persona o figura che sostiene/supporta. Dice Krishnamurti: “Non c'è intelligenza se non c'è





sensibilità del corpo e della mente. La sensibilità è attenzione, che è intelligenza. Essere attenti significa aver cura, guardare.” Sostenere, supportare hanno a che fare con il peso e ho voluto sottolinearlo perché credo che rispecchi una modalità di intendere la relazione di aiuto che, invece di generare scambio, circolazione e nutrimento reciproco, rischia di portare all'esaurimento come ogni “dare” che si dimentichi della possibilità di “ricevere”. “Non possiamo prenderci cura degli altri senza prenderci cura di noi stessi” dice Ostaseski e il “care giver”, a differenza della “persona di sostegno” fa pensare a una persona che si mette in gioco e sa essere attenta anche a se stessa.

Treya: è facile parlare delle azioni e riconoscerle ma mi entusiasmano di più i miei cambiamenti interiori, la sensazione di un'accresciuta salute a livelli più elevati di quello fisico, grazie al lavoro spirituale che compio ogni giorno. Imparare a fare amicizia con il cancro, imparare a fare amicizia con la possibilità di una morte imminente e forse dolorosa, mi ha insegnato molte cose sul come fare amicizia con me stessa, così come sono, e mi ha insegnato molto sul come entrare in amicizia con la vita, così com'è. Questa crescente accettazione della vita quale essa è, con tutto il dispiacere, il dolore, la sofferenza, la tragedia, ha apportato in me una sorta di pace. Scopro di sentirmi sempre più collegata a coloro che soffrono, in maniera realmente autentica.

Ken: la parte più difficile, e più insidiosa, per la persona di sostegno è il tumulto interiore che comincia a accumularsi a livello emozionale e psicologico. Cominci a renderti conto che, per quanti problemi personali tu possa avere, essi scompaiono rispetto a quelli della persona cara che ha il cancro o un'altra malattia che può essere fatale. Perciò per settimane e mesi smetti semplicemente di pensare ai tuoi problemi, li escludi. Dopo qualche mese di questa situazione, la persona di sostegno comincia a capire: il fatto che i tuoi problemi impallidiscano, per esempio, in confronto al cancro, non fa sì che essi scompaiano. Anzi, di fatto, peggiorano perché adesso hai due problemi: il problema originale più il fatto che non puoi esprimerlo e, quindi, trovare una soluzione. I problemi si ingigantiscono: premi il coperchio più a fondo ed essi rimbalzano su con rinnovata forza. Cominci a sentirti un po' strano. Se sei un introverso, cominciano a venirti dei piccoli tic nervosi, ti manca il fiato, si insinua l'ansia, ridi troppo forte, bevi una birra in più. Se sei un estroverso, cominci a esplodere nei momenti più inappropriati, fai scenate, sbatti la porta uscendo dalla stanza,



lanci oggetti, bevi una birra in più. Se sei introverso, ci sono momenti in cui vuoi morire; se sei estroverso, ci sono momenti in cui desideri che la persona cara muoia. In ogni caso, la morte è sospesa nell'aria e inesorabilmente si insinuano collera, risentimento, amarezza, insieme al terribile senso di colpa perché provi questi neri sentimenti. Naturalmente, sono sentimenti del tutto naturali e normali, date le circostanze. In effetti, mi preoccuperebbe moltissimo una persona di sostegno che occasionalmente non li provasse. Il modo migliore per gestirli è parlarne; non potrò mai sottolinearlo abbastanza.

Il fatto è che sotto questi sentimenti negativi, sotto la collera e il risentimento, c'è sempre una grande quantità di amore. Ma questo amore non può venire liberamente in superficie finché collera, risentimento e amarezza ostruiscono la strada. Gibran dice: "L'odio è amore affamato". Dato che, nella mia esperienza, è risanante soprattutto dare amore, le persone di sostegno hanno realmente bisogno di eliminare ciò che ostacola la presenza dell'amore: la collera, il risentimento, l'odio, l'amarezza, perfino l'invidia e la gelosia (invidia la persona cara perché ha qualcuno che si prende costantemente cura di lei, cioè ha me).

In ogni caso, quando una persona amata riceve notizie terribili, la propria reazione iniziale è di farla sentire meglio: questa è in generale la reazione sbagliata. La prima cosa è l'empatia. Cominciai a capire che il punto cruciale è semplicemente di essere presenti per la persona, di non temere la sua paura, il suo dolore o la sua collera; consentire che venga fuori quello che deve venire fuori e, soprattutto, di non tentare di liberarsi dei sentimenti dolorosi cercando di aiutare la persona, cercando di farla "sentire meglio" o di "farla parlare" per dissipare le sue preoccupazioni. Nel mio caso, questo atteggiamento di "aiuto" veniva fuori soltanto quando non volevo affrontare i sentimenti di Treya o i miei; non volevo entrare in contatto con loro in maniera semplice e diretta, ma volevo che scomparissero. Non volevo riconoscere la mia impotenza nei confronti dell'ignoto. Avevo tanta paura quanto Treya.

Vicky Wells, che è stata sia una persona di sostegno che una malata di cancro si esprime così:

Sono stata in entrambi i mondi: ho avuto il cancro e sono stata una persona di sostegno per Treya e per altri. Direi che è molto più duro essere una persona di sostegno. Infatti, almeno per me, quando affrontavo la mia malattia c'erano molti momenti di pura bellezza, di chiarezza, di grazia, di



riordino delle priorità della vita, di nuovo apprezzamento della bellezza della vita. Penso che come persona di sostegno tutto questo sia difficile da trovare. L'ammalato di cancro non ha altra scelta che stare con la propria malattia, ma la persona di sostegno deve continuamente scegliere di essere presente. In quanto persona di sostegno per me è stato difficile vincere la tristezza, superare la sensazione di dover agire con la massima cautela con la persona malata, difficile convivere con le sue scelte terapeutiche. Che cosa dovrei fare e in quale modo darle sostegno? Dovrei essere sincera sui miei reali sentimenti? Per la persona di sostegno è come un ottovolante emozionale. Ma di solito ritorno a una cosa soltanto, semplicemente all'amore. Amarla, questa è la cosa più importante.

E proprio perché concordiamo sul fatto che "questa è la cosa più importante" concludiamo con la poesia anonima di un malato che chiede amore e ci aiuta a comprendere cosa sia amore per lui:

**Non chiedermi di ricordare,
di cercare di farmi capire.**

**Lasciami riposare, fammi
capire che sei con me,
baciarmi sulla guancia e tienimi la mano.**

**Sono confuso ben oltre la tua concezione, sono triste
e sofferente e perso.**

**Tutto quello che so è
che ho bisogno di te,
stai con me a tutti i costi.**

**Non perdere la pazienza
Con me, non imprecare,
rimproverarmi o sgridarmi.**

**Non riesco a dirti perché
mi comporto così, non
posso essere diverso, anche
se ci provo.**



Il Ristorante Ca de Voje di Serra Riccò

In collaborazione con la **Società Operaia Cattolica di Valleregia**

E il patrocinio del



Comune di Serra Riccò

Sabato 3 Settembre 2016

Ha organizzato una serata benefica a favore dell'Associazione Gigi Ghirotti di Genova. Ha partecipato all'evento benefico per conto dell'Associazione Gigi Ghirotti la Sig.ra **Maria Cristina Chiesa**, volontaria della prima ora della Ghirotti. Questo ha scritto Maria Cristina sulla serata a Serra Riccò.

“Quando ho avuto notizia di quella cena ho subito disdetto un impegno che avevo preso in precedenza per essere presente alla manifestazione per la Gigi Ghirotti.

Pensavo fosse abbastanza semplice arrivare in Valleregia ma non è stato così. Abbiamo faticato a trovare la strada, poi quella salita sembrava non finire mai, ma appena arrivati siamo stati accolti dal suono festoso delle campane della chiesa in una piazza illuminata a giorno.

Sul palco gli strumenti musica-



La Chiesa di Valleregia



li erano già sistemati. Un notevole numero di persone erano presenti per la cena che è stata servita con sollecitudine. Il pasto, preparato con grande cura, era all'altezza della situazione, ma soprattutto i ravioli meritano



Il Ristorante Ca de Voje e il palco per le Quattro Chitarre

un encomio particolare. Le **“Quattro Chitarre”**, professionisti eccellenti hanno allietato la serata con noti motivi di De Andrè.

Tutto perfetto, mancava solo il prof. Henriquet. Sono stata chiamata io, inaspettatamente, a rappresentarlo, affiancata e sostenuta dall'attore **Corrado Tedeschi**.

Che emozione salire su quel palco, ma il tema era talmente importante che ho suscitato interesse e sono stata persino più volte applaudita. Al momento del comiato è stato piacevole l'incontro con i gestori del Ristorante che ho ringraziato per la squisita gentilezza e per la bellissima serata.”

Il ricavato della serata donato all'Associazione Gigi Ghirotti è stato di

400 euro

Ringraziamo sentitamente il Titolare del Ristorante “Ca de Voje” per la cena tanto apprezzata, per i componenti delle “Quattro Chitarre” che hanno dato vita allo spettacolo nel dopocena, alla partecipazione di Corrado Tedeschi e a quanti hanno partecipato alla serata benefica a favore dell'Associazione Gigi Ghirotti.

A loro tutti il merito di aver contribuito a raccogliere il contributo che ci è stato donato.



6ª FESTA DELLA SOLIDARIETA' GIGI GHIROTTI

Palazzetto dello Sport di Manesseno

Sabato 24 Settembre 2016

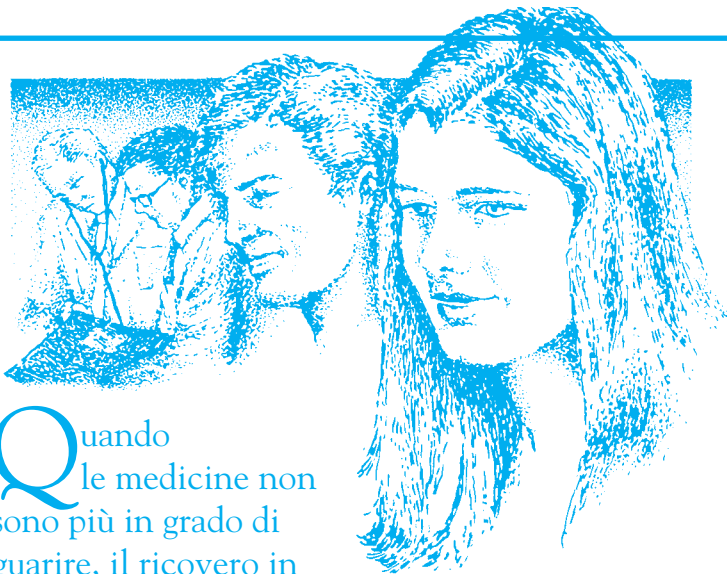
Come è ormai consuetudine anche quest'anno si è rinnovato l'appuntamento con la Festa della Solidarietà a favore della Gigi Ghirotti. A organizzare l'evento la Pro Loco di Sant'Olcese in collaborazione con l'Amministrazione Comunale e tutte le Associazioni del Territorio. La Festa, tenutasi presso il Palazzetto dello Sport di Manesseno, ha registrato una grande affluenza alla cena solidale preparata con arte e maestria dalle Associazioni coinvolte e dalla presenza di tanti giovani per il servizio ai tavoli. Una novità assoluta per questa edizione è stata il coinvolgimento della rete televisiva **PRIMOCANALE** che ha dato grande rilevanza alla manifestazione con servizi e interviste e che ha permesso di dare una visibilità della manifestazione oltre i confini del



Il Sindaco di Sant'Olcese Armando Sanna al centro con Gilberto Volpara di Primocanale alla destra

nostro territorio. La parte spettacolo ha visto protagonista l'Orchestra "**Giuse e Alessia Band**" e durante la serata si sono esibiti i giovani atleti della Polisportiva di Sant'Olcese. Alla serata erano presenti il Sindaco di Sant'Olcese **Armando Sanna**, l'Assessore **Simona Lottici**, il Presidente della Pro Loco **Michele Archinà**, **Giulio**





Quando
le medicine non
sono più in grado di
guarire, il ricovero in
ospedale diventa
inutile.

L'ASSOCIAZIONE GIGI GHIROTTI ONLUS GENOVA

porta nelle case dei
malati l'assistenza
di un medico
specialista e la
solidarietà di tanti
amici.

Vuoi dedicare
anche tu una
piccola parte del tuo
tempo ad aiutare chi
soffre?

Corsi di formazione
teorico / pratica
per volontari.



Segreteria:

ore 9 - 17,00

Corso Europa 48/11

16132 Genova

Tel. 010.35.126.41