

Essere o fare il volontario?

A marzo 2024 nella sala del Centro Sociale Primo Maggio di Guastalla, l'energia era palpabile. Volontari, cittadini e amici dell'Associazione Noi per l'Hospice ODV hanno avuto occasione di guardare con occhi nuovi all'essere volontari.

L'immagine stereotipata della persona impegnata nel volontariato come donna o uomo sempre felice, sorridente, disponibile, pronta a donarsi senza risparmio per il prossimo o per la causa in cui crede, una sorta di eroe civile, immune alle giornate storte e alle difficoltà ben note a tutti i comuni esseri umani, è stata sgretolata. Anche i volontari, infatti, non sono esenti da frustrazioni, momenti di stanchezza, rabbia, dolore, fatica, smarrimento.

Grazie al team GIORNIfelici, sceso in campo con Giulia Albano, Felicitatore del Sente-mente® modello è stata accesa una luce sulla necessità di avere a cuore il benessere dei volontari, possibile solo attraverso una grande trasformazione culturale: avere cura di chi volontariamente sceglie di essere una scintilla di possibilità nei nostri territori. Perché anche i volontari hanno la necessità di ricaricarsi, ricostruirsi, rinnovarsi.

Chi era presente in sala ha avuto occasione di scegliere di essere parte di un viaggio trasformativo, un percorso di formazione destinato a traghettare i volontari nel cuore di un nuovo approccio al volontariato, capace di togliere la polvere alla motivazione di essere accanto alle persone con fragilità, di accompagnare i partecipanti ad acquisire la capacità di incontrare l'altro da uno spazio di serenità e vitalità interiore, a conoscere e sperimentare i quattro super poteri della relazione efficace: lo sguardo e la sua biochimica, il con-tatto come strada per scoprire la gentilezza, la voce che racconta i panorami emozionali e le emozioni nella relazione con sé e l'altro,

Invece di focalizzarsi sul "fare" volontariato, con un'enfasi sui compiti e sulle attività, l'associazione Noi per l'Hospice ODV ed il team GIORNIfelici hanno deciso di promuovere l'idea dell'"essere" volontari, sottolineando l'importanza dell'identità e della presenza umana nel processo di aiuto. "In italiano, il verbo 'essere' è il verbo dell'identità," ha spiegato la formatrice "si fanno i piatti, si fanno le pulizie, ma quando si tratta di volontariato, non è solo un'azione. È un'espressione di sé stessi, del proprio essere."

Il programma di formazione dei mesi successivi, che ha visto la partecipazione di oltre 30 persone è stato progettato per la costruzione di azioni capaci di creare Ben-essere per sé, per le persone che incontra il volontario e per la comunità in cui opera.

Uno dei punti cardine del percorso è stato l'approfondimento dell'importanza della relazione umana e delle dinamiche relazionali. "Quando tu scegli di essere un volontario, tu non dai quello che ti avanza, ma doni qualcosa che ti appartiene: il tempo," è una delle frasi che spesso ripete ai volontari Letizia Espanoli, Fondatrice del Sente-mente® modello "e ciò che rende questa donazione speciale è la capacità di creare connessioni autentiche con le persone che incontriamo. Siamo tutti fragili, ma è proprio questa fragilità che ci rende umani e ci permette di entrare in relazione profonda con gli altri. Accogliere le proprie emozioni, anche quelle più turbolente, è un segno di grandezza e maturità."

A maggio 2024 alla fine del percorso formativo, nella sala dell'Hospice di Guastalla i partecipanti sono tornati a casa con una nuova consapevolezza. Non si trattava più solo di "fare" volontariato, ma di "essere" volontari, di portare se stessi nelle relazioni, di fare dono della propria umanità. Mentre i volontari uscivano dalla sala, un senso di rinnovata missione era evidente nei loro volti. La

trasformazione era iniziata, e con essa, una promessa di un volontariato più autentico, umano e competente.

Ad un mese di distanza possiamo dire che in un mondo sempre più complesso e sfidante, questo nuovo approccio al volontariato non solo arricchisce chi riceve, ma nutre profondamente anche chi dona. E forse, alla fine, questa è la vera essenza dell'essere volontari.