

L'anima (il "sé") e gli spaventapasseri

Sono da poco approdata in Lidap. Ho 36 anni. Ansia e attacchi di panico mi accompagnano dall'adolescenza. In passato ho cercato aiuto. Prima uno psicoterapeuta freudiano, che mi fece ripercorrere tutte le fasi traumatiche della mia giovane vita (avevo poco più di vent'anni), ma inutilmente. Poi uno psichiatra psicoterapeuta, che fece un ottimo lavoro. Mi curò per un anno e mezzo. Mi prescrisse un farmaco SSRI che in breve tempo mi aiutò a ritrovare un po' di sollievo dall'ansia che mi accompagnava ogni giorno e intrapresi con lui un ciclo di psicoterapia settimanale.

Nel tempo i problemi che non riuscivo a identificare e che causavano gran parte della mia ansia vennero a galla. Capii che l'unico modo di esorcizzarli era fronteggiarli a viso aperto. Imparai a buttare giù gli spaventapasseri lungo il mio cammino, come in un videogioco sparatutto. All'inizio non fu facile: avevo la forte impressione che essere una persona rispettabile, che agendo nel modo giusto, stimabile, fosse l'agire nel modo che mi indicavano questi spaventapasseri lungo il mio cammino. Erano la timidezza, la vergogna, l'eccessiva severità verso me stessa, la paura di sbagliare, la paura di essere giudicata male. Ho imparato a infischiarne di loro e ad agire come il mio cuore sentiva.

Talvolta quindi ho agito contro quello

che la mia etica definiva sbagliato: prendermi periodi di pigrizia e di riposo, sorridere delle mie gaffes, prendere con ironia i miei difetti, e non prendermi troppo sul serio. Ho imparato a camminare da sola, senza qualcuno che mi facesse da scudo, e a smettere di vivere per compiacere gli altri, ma a cercare chi ero e cosa desideravo. Questo mi ha portato a voler vivere un periodo in cui conoscermi. Ho viaggiato, ho fatto delle esperienze che desideravo fare, anche se non era il momento giusto, anche se era un periodo improduttivo, se mi costava denaro. Mi sono detta: come posso costruire, produrre, *se non so chi sono?* Cosa produrrò?

Ho capito molte cose di me stessa, e ho cambiato la mia visione del mondo. Ho capito che tutto finisce, e che alla fine rimani solo tu con te stessa, solo tu potrai supportarti e starti vicino per sempre! Ho capito che è necessario fare delle prove per conoscere, e che sbagliare serve a conoscere e a capire cosa non fare più. Ho capito che do troppa importanza a quello che gli altri pensano di me, quando non ho il coraggio di avere delle idee mie e di legittimarle. Ma una volta che credi in te stesso e credi di non essere uno stupido, e di agire in un certo modo perché il tuo cervello in fin dei conti una sua logica ce l'ha sempre.... beh... allora sinceramente quello che gli altri pensano poco mi importa.

Alla fine di questo percorso sono stata molto serena, e la mia serenità mi ha portato a voler ricominciare da dove avevo interrotto: un nuovo rapporto con le persone che mi stanno intorno, meno rancore, meno paure. Ho incominciato una nuova vita.

Ma qui di nuovo i miei attacchi si rifanno vivi. Mi sono accorta che le vecchie paure tornavano a bussare. Da qui la mia decisione di unirmi alla Lidap:

segue a pagina 2

Rivista trimestrale della Lidap onlus
Direttore Responsabile: Anna Maria Ferrari
Aut. Tribunale di Parma n. 18/2002 del 4/6/2002
Spedizione in abbonamento postale
D.L. 353/2003 (conv. In L. n. 46 del 27/2/2004)
art. 1, c. 2, DCB Parma

SOMMARIO

IN QUESTO NUMERO:

L'ANIMA (IL "SÉ") E GLI SPAVENTAPASSERI di Stefyl pag. 1

EDITORIALE
di Pier pag. 2

INTROSPEZIONI
di L'Araba Fenice pag. 3

VOLERSI BENE
di Alma pag. 4

SPORT E SOLIDARIETÀ, L'ESEMPIO DI UN CAMPIONE di Manlio Bellandi pag. 6

TODO CAMBIA
di Maria Teresa Pozzi pag. 8

MARCELLO, IL BIMBO TROPPO BEN EDUCATO di Vincenzo Benvenuto pag. 9

EDUCATORI, STRUMENTI E OGGETTI DELL'EDUCARE
di Patrizia Peretti pag. 10

WILLIAM SHAKESPEARE pag. 11

MALA-EDUCAZIONE E SOCIETÀ
di Giuseppe Petitti pag. 12

LIDAP AGLI "STATI GENERALI DELLA SALUTE" di Geta Lacatus pag. 13

IL FACILITATORE: COMPITO VS RUOLO
di Giuseppe Costa pag. 14

X PROSSIMO
NUMERO DI PAN

"L'accettazione"

Intesa come abbraccio.

(considerazioni sulla capacità
di praticarla verso di sé e verso
il mondo intero)



Quella nostra cara insostituibile amica

Non saremo mai soli quando vorremo abbandonare il vecchio che ci sta stretto, voltare pagina per sentirci rinnovati. Così facendo, è vero, abbandoniamo anche abitudini di vita, anche certi amici inamovibili, certe convinzioni con cui abbiamo sempre cercato di convivere, per comodità, magari ingannando noi stessi mettendoci una maschera rivolta soprattutto verso di noi o per paura del cambiamento, lasciar la strada vecchia per la nuova... chissà? e se poi... , A volte si tratta anche di abbandonare un percorso già fatto che ci è costato fatica... e abbiamo paura di sprecare qualcosa. Già, e tutti a dirti "ma cosa fai", "ma perché, ti ha dato di volta il cervello?" "Qui sei tra le mura amiche che ti danno sicurezza", "tu non sai là fuori cosa c'è", "perché vuoi dare questo dispiacere a chi ti vuole bene?" e così via... Allora pensi alla parola che più ti è rimasta impressa: *la sicurezza!* Già, è proprio questa la ragione che ti ha sempre impedito di volare. Quella palla al piede della sicurezza. Quella palla al piede delle abitudini consolidate che c'invecchiano anzitempo.

Quella palla al piede del "si è sempre fatto così". E tutti contro.

Non saremo mai soli... non si può esser soli se prendiamo una decisione che sentiamo liberatoria, se ci guardiamo dentro e vediamo chiaro, affrontiamo il nuovo identificandolo con noi, con le nostre aspirazioni. Allora il timore e la paura si sublimano in quel coraggio che ci fa sentire uomini veri.

Non saremo mai soli nello spiccare il volo. Abbiamo dalla nostra il risveglio di un'identità sopita che ci sorride, l'unica vera e grande compagna dell'uomo. "*Siam soli su quest'arida terra trafitti da un raggio di sole...*". Non saremo soli se solo con noi stessi possiamo avere l'assoluta sintonia. Il coraggio di cambiare passa attraverso questa consapevolezza. Allora il lavoro da fare è sempre in quella ricerca del sé, della propria autenticità e nell'adagiarsi su di essa. Senza maschere e senza rimpianti.

Gli affetti e le cose quotidiane non dobbiamo rimuoverle, siamo pur *noi al passato*. Fan parte delle care cose che metti in soffitta e ogni tanto con le lacrime agli occhi per la commozione le vai a rivedere, a riviverle anche con un po' di nostalgia di un passato che se non altro

ci ha visti più giovani, sorridendo magari per quelle nostre insicurezze di allora... *La sintonia assoluta possiamo averla solo con noi stessi*. Anche gli amici, le persone che ci amano, tutti coloro che condividono con noi gli stessi progetti le stesse passioni, financo una certa visione della vita, ebbene, in fondo in fondo anche con loro non ci sarà mai completamente un'identità di vedute. Arriveremo un giorno ad un bivio e, se vogliamo continuare assieme, qualcuno si dovrà sacrificare e prendere l' *altro* sentiero. Beh, questo non bisogna mai farlo, per onestà, per integrità, per il rispetto di sé stessi. Certo non è da farsi, ma solo se abbiamo coraggio.

Impariamo allora a vivere, non da soli, ma con quella nostra unica vera autentica totalmente affidabile compagna di vita. Se ancora non la conosciamo, cerchiamo di conoscerla. Quando la conosceremo, cerchiamo di non tradirla mai, di volerle bene come all'amico/a del cuore. Come a quell'amico che, quando è in difficoltà, gli dai una pacca sulla spalla e "*dai, coraggio che ce la fai*" e non come ad un semplice conoscente con il quale hai parole di circostanza... Ecco, troppe volte noi ci comportiamo con noi stessi in tal modo. Se non addirittura come in un rapporto nemico, arrivando ad odiarci!

Quando la conosceremo e ne avremo cura, avremo una vera compagna di vita, sempre e per sempre. Sarà l'insostituibile nostra ispirazione, sarà la faccia bella della vita, perché attraverso di lei potremo amare gli altri, tutti gli altri, certo... *tutti*, come disse Qualcuno un paio di millenni fa. Perché l'amore totale che riscopriremo (non fraintendete, non parlo dell'amore di Narciso) è la vera chiave. L'amore è un'energia che fa miracoli, ti fa metter nei panni a volte troppo scomodi degli altri per poterli capire, non giustificare ma capire, capire il loro dramma, la loro tragedia, il dramma e la tragedia di una natalità che potremmo aver avuto noi...

Quando la conosceremo e ne avremo cura impareremo, ad esempio, a scrollarci di dosso (magari con una sfuriata) il veleno di certuni che poi il giorno dopo arriveremo ad amare di nuovo, anche se a una certa distanza. Se a qualcuno sembra impossibile, questo qualcuno evidentemente questa amica non l'ha ancora conosciuta...

segue dalla prima pagina

ho capito che gli spaventapasseri continueranno a spuntare, di tanto in tanto. Io sono cambiata e cresciuta, e sono forte, ma loro torneranno e io dovrò continuare a combattere.

Mi ha incuriosito l'idea di poter conoscere persone che in un modo o nell'altro fossero come me, in guerra contro gli spauracchi. Penso che l'unione faccia la forza, e che non mi sarebbe dispiaciuto avere degli alleati. Sono stata accolta nel gruppo con affetto, ho trovato le altre persone a vari livelli del loro disagio. Interessante vedere come possa essere utile la visione degli altri, il capire che non sei solo, che non sei giudicato. Per me sono diventate un po' delle riunioni in cui si elaborano insieme delle strategie di attacco. I componenti del gruppo hanno preso anche a organizzare incontri di svago al di fuori del gruppo: un'occasione per conoscersi e passare del tempo sereno insieme. Lo trovo molto utile: si rafforza il rapporto di fiducia.

Nel frattempo ho iniziato anche una terapia cognitivo-comportamentale con una brava psicoterapeuta con cui sento di avere un ottimo feeling.

Tutto questo mi sta aiutando a mettere in pratica le cose che ho capito di me e le cose che ho capito di desiderare. Mi serve a non ricadere negli errori passati, in cui ho ascoltato più gli spaventapasseri che la mia anima.

Ora il mio cammino è lungo, anzi, durerà tutta la mia vita. Ho iniziato a capire che ho una fortuna: *la mia anima è in grado di parlarmi*: quando sente che non l'ascolto mi bussa con un attacco di panico. E io devo solo accettare che comanda lei: altrimenti me la farà pagare amaramente. Non tutti hanno un filo diretto con la propria anima quanto noi ansiosi. Siamo un po' degli eletti!

Ma ho capito anche che la mia anima è pulita, sincera, che ama fortemente e rispetta gli altri, che mi amo e mi stimo, anche se a volte quest'anima la sento goffa come quella di un bambino, perché non sa tacere e non ha filtri, e questo mi fa sorridere. Ma è un'anima che rifiuta la menzogna e l'incoerenza! Questo fa l'anima di chi soffre di attacchi di panico. E' la migliore!

Sì, la mia è una vita piena di battaglie. Ma le battaglie, le sfide, il superare i propri limiti e le proprie paure sono la vera vita e da ogni sfida ne esci sempre un po' più forte e un po' più saggio e sempre più in grado di affrontarne altre.

Introspezioni



Intesa comunemente come mancanza di creanza e villania, la maleducazione nella sua accezione letterale è invece più generalmente e semplicemente un'educazione errata.

Intesa comunemente, l'educazione riguarda il comportamento verso gli altri, per cui viene ritenuto bene-educato colui che verso gli altri è rispettoso, ha modi gentili, è servizievole e accondiscendente, molte volte arrivando anche a far di tutto per piacere agli altri.

Ma se la persona si mostra *troppo* bene-educata, è veramente una persona che ha ricevuto un'educazione corretta? Perché se siamo educati solo al rispetto degli altri, questo intanto non è affatto sufficiente; ma può diventare addirittura negativo se il *troppo* nasconde l'induzione a sminuirci di fronte agli altri.

"L'educazione è volta allo sviluppo e alla formazione di conoscenze e facoltà mentali, sociali e comportamentali di un individuo. Nella sua accezione più ampia, mira ad estrapolare e potenziare anche qualità e competenze inesprese." (Wikipedia)

Il compito dell'educatore, dai genitori in poi, è quindi arduo e complesso e non certo facile.

Occorre agire a 360°, ma vorrei qui sottolineare due aspetti che qualche volta vengono purtroppo trascurati: *l'indipendenza e il rispetto di sé stessi*. Primo. Dobbiamo considerare già persone i bimbi della prima infanzia, le loro personalità si diversificano nel carattere, ma – tutte – con le stesse esigenze dettate dalla loro natura, con le stesse ali che non devono essere tarpate, per poter volare al momento giusto in tutte le direzioni, con gioia ed entusiasmo nella consapevolezza della conquista.

Superare i propri limiti è una necessità dello spirito, ma fondamentale per la crescita. Il bimbo deve sperimentare ed esplorare. Ciò che noi consideriamo un gioco, per il bimbo è una cosa seria, è il mezzo per capire e crescere. Più lo farà in modo autonomo più acquisirà sicurezza ed equilibrio.

Ma non sempre questo è facile da

realizzare perché l'indipendenza necessita di un allentamento del controllo, almeno apparente. Ci sono genitori, specialmente mamme, che non son disposte ad allentare le briglie di bimbi, adolescenti, ragazzi ed...anche quando i figli han già raggiunto la maggior età. Anziché invogliarli ad esperire, guardare fuori dal guscio, vivono nell'*ansia* di non saperli al sicuro. Occorre invece dare sempre più fiducia al figlio che cresce accompagnandolo nella sua crescita dell'autostima, essergli vicino senza imposizioni, saperlo guardare come persona autonoma, appunto, cercando di capire quali sono le sue aspirazioni autentiche, accettarle senza giudicarle, appianargli semmai la strada della *sua* vita.

Secondo. Il più comune lavoro di educare al rispetto del mondo in cui viviamo – per il vivere civile – non deve tralasciare un aspetto fondamentale: *il rispetto di sé stessi*. Che deve avere l'assoluta priorità, dopodiché arriva il sacrosanto dovere di rispettare gli altri.

Educare al rispetto per sé stessi significa insegnare la dignità, a non voler accettare compromessi che ledano i nostri principi, a non accettare prevaricazioni che ci umiliano, a lottare per ciò in cui crediamo, ad essere sempre schietti e sinceri anche con noi stessi oltreché con altri, a voler dire *no* quando lo pensiamo anche a costo di non piacere, a non essere servili quando siamo servizievoli.

MALE-EDUCATO O BENE-EDUCATO?

di L'Araba Fenice

Essere verso gli altri troppo compiacenti, deboli, senza spina dorsale, vuol dire annullarsi, vivere la propria vita da spettatori anziché da attori.

Insomma, l'imperativo è credere in sé stessi e nella propria dignità con convinzione, senza insicurezze. Se da persone mature ci accorgiamo che così non è, non disperiamo. E' già molto positivo che ce ne siamo accorti, siamo sempre in tempo a riprendere la via. Senza rimpianti per il passato, voltiamo pagina, pensiamo solo al cammino che abbiamo dinanzi e ri-educiamoci! Con costanza e consapevolezza, tenendo sempre il mirino puntato. Agire quindi puntualmente in quella direzione, sempre, con quella volontà e consapevolezza necessaria a sovvertire abitudini, comportamenti di pensiero e di azione che ci hanno impregnato per tanti anni.

Può essere cosa non facile e immediata ma si può fare. Perché saremo noi a sfidare noi stessi e come in tutte le sfide saremo stimolati fino al pieno successo dell'impresa.



VOLERSI BENE

di Alma

Quando ho sentito che avremmo dedicato le nostre riflessioni alla mala – educazione ho sentito una specie di fastidio muoversi in me... Forse che pensiamo di aver ormai approfondito quasi tutto e non sappiamo più cosa scrivere?

Oltre al fastidio sento preoccupazione: il mio immaginario sull'argomento è

altri...

Se ne parlano tutti, qualcosa di vero c'è senz'altro: non è forse vero che l'argomento dell'insopportabile e aumentata maleducazione di tutti quanti, giovani, vecchi, clienti, operatori, bambini, ecc.ecc, ai giorni nostri è l'argomento di riserva che permette di avere qualche accenno di dialogo con chiunque ci è prossimo nelle varie situazioni di vita?

Ma ho imparato nel gruppo a soffermarmi un po' di più sulle emozioni di fastidio...cosa c'è dietro questo fastidio? Solo saggezza nel rifiuto a colludere con chiacchiere lamentose e superficiali della serie "guarda che roba il mondo di oggi" o di chi, dando per scontato che la maleducazione è di qualcun altro, si mette automaticamente dalla parte del gruppo, più esiguo, delle persone "ben educate"?

La parte che mi sollecita di approfondire, perché credo che gli sviluppi su questo discorso possano essere davvero tanti, è il passaggio, credo condiviso da parte del mondo scientifico, che l'essere educato malamente, in modo cioè non adeguato, può portare non ad un comportamento non educato, ineducato, ma a un problema, non trascurabile per le incidenze che avrà sulla propria vita, di incapacità di rapporto, prima di tutto, con se stessi.

Non essendo io una studiosa di settore, non posso certamente scrivere di avere certezza di quanto sto scrivendo, ma certamente le esperienze personali, le esperienze degli amici incontrati

cammin facendo nella Lidap, le letture fatte, mi portano a pensare che l'argomento meriti almeno di poterci riflettere.

Pare che al più (non mi sento mai di dire a tutti...) delle persone che vengono in contatto con problematiche di panico, non hanno ricevuto l'educazione all'ascolto di se stesse, al riconoscimento delle proprie emozioni, al volersi bene.

Il Dott. Giuseppe Ciardiello, nostro consulente con indirizzo bioenergetico, nel suo articolo "La malattia e il suo corredo" scrive:

....."Il problema del panico è che la persona non è consapevole del disturbo relazionale che ne è alla base e, in maniera del tutto implicita e automatica, il suo organismo si organizza producendo una serie di sintomi. Problemi di respirazione, tachicardia, aritmie, tremori, derealizzazioni ecc., si propongono a corredo di problemi che stanno a monte, che sono altro da quello che appaiono, e che differenziano le persone. Tante persone, con un'analoga diagnosi di disturbo panico, presentano diversi esiti prevalenti così che ognuno, per lo stesso male, sta male in modo diverso."..... . Così ogni persona che soffre di DAP, avendo organizzato diversamente queste dimensioni, manifesta diverse modalità di sofferenza (alcuni temono gli spazi senza punti di riferimento, altri temono gli spostamenti per luoghi sconosciuti, altri esperienze di solitudine ecc.). E' all'interno di queste dimensioni psicologiche che si esprimono i sintomi che, corporei e relazionali, rivelano problemi inerenti la relazione (che è essenzialmente corporea). Per esempio, a mio parere, una



un noioso numero pieno di lamentele su come va il mondo e magari cadiamo anche nel rischio di qualche accenno alle solite cose che si sentono dire da tutti sulla imperante ondata di maleducazione, quasi sempre degli

delle dimensioni psicologiche che caratterizzano le persone che soffrono di panico è quella dell'abbandono (non dell'essere abbandonati ma dell'abbandonarsi). La capacità di abbandonarsi è inerente a un atteggiamento fisico e mentale e pertanto è un processo tanto cognitivo quanto corporeo; è un'esperienza. La possibilità di abbandonarsi necessita però della fiducia, dimensione che a sua volta coinvolge processi mentali e fisici e che deve essere coltivata (devo arrivare a fidarmi per poi potermi sia confidare sia farmi prendere in braccio).

Penso a bambini, molto educati, quasi troppo, sbilanciati sull'attenzione all'esterno, anche ai problemi degli altri, educati all'adesione prima di tutto alle regole comportamentali del "vivere civile, da genitori che danno grande valore all'ottenere l'allineamento del comportamento del bambino agli standard "consoni", "adeguati" perseguiti certamente per facilitare il bambino nell'inserimento sociale e allontanarlo da pericoli di devianza, oltre che da comportamenti di semplice maleducazione, ma penso anche agli stessi esiti prodotti, non da insegnamenti consapevoli, ma assorbiti insieme ai codici comunicativi familiari (questa volta inconsapevoli) che, quando "strong/estremi" possono essere fondati o accompagnati dal mancato riconoscimento del valore di se stessi e dalla conseguente impossibilità ad ascoltare le proprie emozioni.

Mi sento di dover precisare però che dobbiamo fare altrettanta attenzione a non creare automatismi al : "buona educazione" = persone poco attente a sé; esistono fortunatamente educazioni "sentimentali" che hanno abbinato l'attenzione a sé a quella del mondo esterno e degli altri e esistono altrettante persone che su

questo hanno fatto percorsi di ricerca interiore/personale testimoniando il fatto che è possibile arrivare a sereni equilibri. L'altro punto di attenzione, affrontando questi argomenti, è quello di non colludere con la sindrome del pulcino Calimero, "piccolo e nero" (e qui denuncio la mia età...), vittima di sfortune e ingiustizie, tenendo presente che si può progressivamente arrivare ad abbandonare il risentimento comprensibilmente presente agli inizi di queste acquisizioni sulla propria storia, per arrivare a provare gratitudine per chi ci ha dato la vita ed educato, trasmettendoci anche altre cose, e di sicuro qualcosa con valenza positiva.

Mi viene in mente adesso che, purtroppo solo dopo un bel po' di tempo, all'interno dell'educazione cattolica che ho ricevuto ho colto, solo in età matura, la possibilità di una lettura diversa del comandamento: "Ama il tuo prossimo come te stesso". Ho sempre pensato, non senza qualche accenno di superficialità, che l'intento del messaggio era rivolto al "dovere amare" molto il prossimo, gli altri; l'amare se stessi era, per me, un fatto scontato....

La riflessione del "come te stesso" l'ho fatta, come già accennato, molti anni avanti, in una rilettura più laica (e preciso per gli amici credenti, di sapere di avere una assoluta incompetenza, ad approfondire il senso religioso del messaggio): pensando ad un'altra accezione: ama gli altri non più e non meno di te stesso.. e amarsi non può che coincidere col "sapersi voler bene" e il "dovere" del rispetto di sé. La ricostruzione di un contatto con se stessi è cosa, come tutti sanno, non semplice, e non coincide con un atto di sola volontà, di una decisione, che presa, si snoda poi automaticamente, in azioni correlate che producono subito il risultato di un nuovo e diverso modo di essere. Ma qui entriamo nel passaggio successivo che ci è utile: ascoltare le nostre emozioni, imparare ad accettarle ed esprimerle, senza giudizio, e senza aspettarci troppo da noi: gli obbiettivi

irrealizzabili, non possono dirsi appunto obbiettivi ma idealità, destinate a portare frustrazione. Qualcuno (su un sito con indirizzo professionale) ha scritto: "Altre volte ci poniamo obbiettivi impossibili, non li raggiungiamo, ci scoraggiamo e la piantiamo lì. Sbagliato. La strategia giusta è andare avanti muovendosi con un piccolo passo per volta. Conseguire piccoli successi che ci motivano a ottenerne altri, e poi altri e poi altri, poi persistere, andare avanti fino ad ottenere grandi risultati". Che ne dite, potrebbe andar bene anche per noi?



Sport e solidarietà: l'esempio di un campione...

Non sempre è semplice far conciliare sport e solidarietà per via di tanti personaggi famosi del mondo dello Sport abbastanza schivi a essere disponibili per eventi che non abbiano visibilità e che abbiano a che fare con il volontariato puro. Ci sono però delle eccezioni.. in occasione della realizzazione del nuovo Spot pubblicitario della Lidap Onlus realizzato in tempi strettissimi. Dopo aver preso contatti con vari personaggi dello spettacolo ma aimè tutti impossibilitati, abbiamo preso contatti con Stefano Pantano , pluricampione del Mondo di Scherma categoria spada che in carriera vanta un palmares non indifferente .Tre volte campione del mondo a squadre di spada (1989, 1990, 1993), ha partecipato ai Giochi olimpici di Seul e Barcellona, ha conquistato 3 ori e un argento alle Universiade di (1983, 1987, 1989), 2 ori in Coppa Europa (1989 e 1994), ed è stato campione italiano assoluto (1989).

Devo dire che anche in nome dell'amicizia che ci lega da tempo ha accettato con grande entusiasmo la nostra proposta di averlo come testimonial per il nostro spot , prodigandosi per farci avere tutte le autorizzazioni necessarie per accedere alla palestra del Coni (teatro dello spot) e del Ministero degli Interni di Roma,essendo lui ora allenatore delle Fiamme Oro della Polizia di Stato.

E' stata una giornata molto lunga e faticosa ma allo stesso tempo emozionante e divertente con il caldo di Giugno la palestra senza condizionatore acceso in quanto disturbava l'audio delle riprese, ripetere la stessa scena da più angolazioni varie volte e vedere il nostro amico intriso di sudore ma con contaghiante voglia determinazione ed estrema professionalità per far si che tutto fosse perfetto.

In tutto circa 5 ore di riprese per realizzare "30" secondi di spot passati in compagnia di Patrizia Peretti e Geta Lacatus che erano presenti con me alla realizzazione delle riprese.

La seconda fase non meno stressante e seguita al montaggio dello spot e alla spedizione dello stesso che hanno comportato non poche difficoltà oggettive, visti anche i tempi ristretti che avevamo ma alla fine tutto è volto al meglio grazie alla tenacia e la costanza di Patrizia che ha seguito questa seconda fase risolvendo alla grande tutti gli intralci che abbiamo trovato in questo percorso...e quindi ...SPOT FU'!!!!

Un grazie di cuore al mio amico Stefano e a tutte le persone che hanno permesso la realizzazione dello stesso.

Di solito quando ci si trova di fronte a personaggi dello sport si ha una certa timidezza specie se questi sono atleti che hanno raggiunto il top e lo mantengono grazie alla loro personalità. Un esempio lo è per me Gigi Riva da sempre e specialmente dopo il suo impegno (ed anche testimonial con uno spot) per gli Special Olympics Italia, giochi nazionali estivi Cagliari-Villasimius di quest'anno per disabili intellettivi.

Ma altrettanto importante ed alla pari è la figura di Stefano Pantano il tre volte campione del mondo di spada della nazionale di scherma a cavallo degli anni ottanta e i novanta. Il conoscerlo ha incrementato questa sensazione e non sono certo i giornali patinati o le partecipazioni a trasmissioni del sabato sera che fanno di lui una persona speciale. E' il suo impegno nel sociale che lo rende unico. Il suo racconto dell'entrata nello stadio dei Marmi in Roma insieme ad un ragazzo disabile durante una manifestazione a loro dedicata, di come lo incitasse insieme a tutto il pubblico per portare a termine la corsa con la fiaccola in mano, mi ha fatto capire la sua capacità di trasmettere agli altri la forza per superare ostacoli, di comprendere che certe capacità sono insite in noi e magari non le tiriamo fuori, ma le capacità sono invece proprio dentro di noi. Proprio oggi 2 dicembre 2013, a conferma di quanto scrivo, leggo che ha presenziato anche alla cerimonia di Premiazione del Comitato italiano Paralimpico "Una Giornata con il Campione CIP Lazio e Premio CIP Lazio S.S. 2012-2013", organizzata dal Comitato Regionale Lazio del CIP, con la collaborazione della Direzione Regionale dell'INAIL Lazio. Quindi testimonial d'eccezione e definirei unico per lo spot della Lidap!

Giuseppe
Il Cr Lazio della Lidap Onlus



Pensieri per Pantano

Visto l'impegno di Stefano nel realizzare lo spot, ho capito quanto la nostra attività gli stia a cuore. In privato sia lui che la sua compagna ci dicono a mio avviso che sono altrettanto grandi, umili, alla mano, con la testa sulle spalle ed i piedi ben piantati sulla terra. Poi c'è stato "Lui" piccolo gioiello che mi ha dato tanto facendomi ricordare i miei nipoti che non ho potuto seguire nella crescita a causa della lontananza.
Grandi! una serata che mi porterò nel mio cuore.
Geta

Quando una persona (Stefano), sposa la causa di una associazione di volontariato e dedica il suo tempo al sociale con svariate attività, posso solo congratularmi e abbracciarlo. Non conoscendolo di persona, ma solo come atleta importante attraverso la TV, pensi che in quel mondo, sempre pieno di sacrifici, sia anche patinato. Mi sbaglio, non è così. Vedere Stefano, persona UMILE, qualità non comune a tutti, ma per quello che mi riguarda sono le persone "MIGLIORI" e che non a caso hanno una sensibilità SUPERIORE.
Insomma se mi permettete "STEFANO, UNO DI NOI".
Grazie Stefano!
Claudio Moretti

Pantano ha dimostrato di essere un Grande, si adopera sul Sociale tantissimo. Credo che con il suo prezioso contributo, la Lidap Onlus potrebbe essere da guida per chi è disorientato, e non trova il giusto percorso per affrontare il disagio. Spero che altri Campioni sportivi o personaggi di un certo carisma e degni di rispetto, possano fare altrettanto e adoperarsi per la nostra causa.
Claudio Marsiglia

E' fin troppo facile per me parlare di Stefano Pantano persona ed amico speciale che conosco da una vitaConoscevo la sua sensibilità e la sua disponibilità ma mi ha sorpreso l'entusiasmo con il quale ha partecipato a questa iniziativa e la voglia che ha prodigato affinché tutto fosse perfetto, d'altronde stiamo parlando di un Campione Mondiale che ha dimostrato come si può essere Campioni anche al di fuori dello sport ed esserlo nella vita corrente. Non ha esitato un attimo nella mia richiesta di collaborazione... si è interessato per farci avere le autorizzazioni necessarie del Coni e del Ministero degli Interni... insomma... si è fatto in 4 per la Lidap e di questo gli sono grato come amico... si è dimostrato una persona seria che ha preso a cuore la nostra Associazione. Impegnato nel sociale da sempre, è un personaggio pubblico che non ama le luci della ribalta e questo ci fa capire quanto umile e speciale possa essere come persona. Ancora un Grazie di cuore per ciò che hai fatto per noi!!
Manlio

LA GRATA

Siamo separati da una grata,
fatta di cattiveria, di indugi a
fare il bene, di altro idioma.
Abbiamo il desiderio che non ci
siano più divisioni,
di essere una cosa sola.
Ma finché non ci immergeremo
nell'animo dell'altro, abbattendo
tutto ciò che fa frontiera,
la grata sarà sempre più fitta.

Maria Vittoria Tredici (Roma)

Lidap - Lazio

il 12 aprile 2014, presso l'auditorium di Bracciano, il Secondo Forum del Volontariato e dell'Associazionismo dal titolo "Cittadinanza Attiva. Il Mondo dei Giovani". La LIDAP sezione Lazio è stata invitata ed io ho deciso di partecipare. A differenza dell'anno scorso gli altri colleghi non sono riusciti a partecipare, è andata bene comunque, in quanto chi ci vuole bene sul territorio ha partecipato insieme a me. Quest'anno gli interventi sono stati più concreti dell'anno scorso, in tal senso: niente gare di chi sa meglio degli altri come stanno le cose, niente chiacchiere a sproposito, nessun rappresentante di Istituzioni a monopolizzare il palco (qualcuno ha risposto all'invito con la sola presenza in aula). Insomma, è stato il nostro forum, il forum dei Volontari! Interventi concreti, buoni propositi ed idee per future attività insieme (nessuno escluso). Lo scopo è quello di stare compatti per contare di più, per promuovere attività condivise, per poter dare veramente un aiuto concreto a chi ne ha bisogno, costruendo una vera rete, ogni Associazione con il suo specifico settore, senza sovrapporre servizi e disperdere le forze. Chissà se prima o poi non riusciremo a farcela? Mi auguro tanto che la LIDAP riesca a far parte di questa rete, per raggiungere il maggior numero possibile di persone bisognose del nostro aiuto. In cantiere già la partecipazione della LIDAP Lazio alla "Festa del Volontariato 2014" che si svolgerà probabilmente a Bracciano. Per quanto riguarda la data ed il programma vi aggiornerò a tempo debito. Hai visto mai che a qualcuno dei nostri soci delle altre Sezioni Regionali gli prenda la fantasia di venire a trovarci a Bracciano in quella occasione?! La butto lì, chissà? A me farebbe un grande piacere perché vi voglio bene con tutto il cuore, ovunque voi siate. Un abbraccio forte ad ognuno di voi.

Geta

TUDO CAMBIA

di Maria Teresa Pozzi

Quando la diagnosi si abbatte su di te, non cerchi consolazione o pietismo proprio perché sei troppo concentrato a prendere la strada giusta, fare presto è la parola che ti si è conficcata nel cervello e quella da questo momento è la tua priorità.

Da quando il senologo ha pronunciato quella frase non sei più la persona sana e felice che eri e ancora sei, ma sei passata a una condizione diversa che ancora non hai metabolizzato, sei

un malato che deve fare i conti con un nemico che improvvisamente si è insediato in una parte del tuo corpo. Il cervello funziona bene, il respiro è normale, il cuore batte regolarmente come sempre, ma improvvisamente tutto è cambiato.

E adesso devi dirlo ai tuoi, con delicatezza per non spaventarli, con il sorriso sulle labbra, assicurandoli con leggerezza, come se si trattasse di un foruncolo, si toglie e via, è una cosa piccola, non lascerà traccia.

Di notte, raggomitolata nel tuo letto, non puoi fingere, sei sola con te stessa davanti al nemico, e le ombre arrivano ma le cacci in fretta, non devi, non puoi permettere che la paura si infili tra le lenzuola. La paura, già la paura, quella la conosci, ma era una paura immotivata, il panico mente, ci propina falsi allarmi, ma qui è tutta un'altra storia e non sei preparata come non lo eri al primo attacco di panico.

Questa situazione da affrontare è reale, e non sai se avrai la forza di farlo.

Quante volte hai detto ai tanti appannati che le risorse ci sono in ognuno di noi e che dobbiamo essere in grado di attivarle. Allora ce l'hai fatta, ma adesso? e se dovesse andare male? E se si riaffacciasse il panico? Dentro di te sai che il panico, quello, non arriverà, sei consapevole che il percorso fatto ti ha dato strumenti ai quali attingere.

Non può, non deve andare male, le risorse ci sono dunque attive, il nemico subdolo deve sapere che hai energie insospettite, che sei forte e combatterai la tua battaglia, step dopo step, lo devi a te stessa e a tutti gli altri, quelli che ti vogliono bene e sanno starti vicini con normalità e col silenzio, si parla d'altro, si vive, si va al cinema, si discute di politica, come se niente fosse, al nemico non dare importanza, ignoralo, come se non ci fosse.

Ti conforta avere qualcuno che ti accompagni a fare le visite quando sei stordita e disorientata, che passi con te la notte prima dell'intervento sdrammatizzando, che condivida situazioni apparentemente più banali, avere qualcuno che ti abbracci prima di entrare in sala operatoria e che ti aspetti al ritorno e qualcuno che passi la notte nel letto accanto al tuo facendoti compagnia.

Ad attivare energia e coraggio ormai sei allenata, forza morale e fisica non ti hanno mai abbandonata, il tuo mantra è: facciamo finta che non sia successo nulla e prima di dormire ogni sera ripassi i ricordi, i viaggi, il mare, il prato di S. Orso, ti vedi seduta sul molo di Varigotti ad ascoltare il mare e a perderti guardando le onde che si fanno spuma leggera e tutto il resto sparisce.

Pensi al concerto di Paolo Conte, prenotato da mesi e decidi che costi quel che costi ci andrai, anche se sarà solo qualche giorno dopo l'intervento.

E così è stato, la sera del concerto tu eri seduta accanto a tuo marito e agli amici con un brillino umido di felicità negli occhi e il cuore grato, stavi vivendo il sogno.



Marcello aveva scoperto che si riempiva spontaneamente di speranza quando leggeva nel viso della madre l'orgoglio per il suo essersi comportato da bambino ben educato. Già a otto anni Marcello aveva ben acquisito la capacità di riscattarsi. L'applicazione delle regole della buona educazione, per quanto rigorose potessero essere, gli veniva naturale. E cresceva sempre più l'ammirazione che "il mondo delle persone che contano" gli dimostrava per il modo di essere che tanto lo distingueva dagli altri bambini. Marcello imparava a tessere in un'unica trama, la sua abilità nell'essere educato e "quella cosa" che lo faceva stare a disagio. Le soddisfazioni che raccoglieva, lo ripagavano della pena che provava. E così imparava ad andare avanti, da solo, anche senza quell'aiuto di cui sentiva il bisogno. A 14 anni Marcello dovette fare i conti con gli altri ragazzi. Proprio la buona educazione lo aveva allontanato dai suoi coetanei, alimentando anche il disagio che provava.

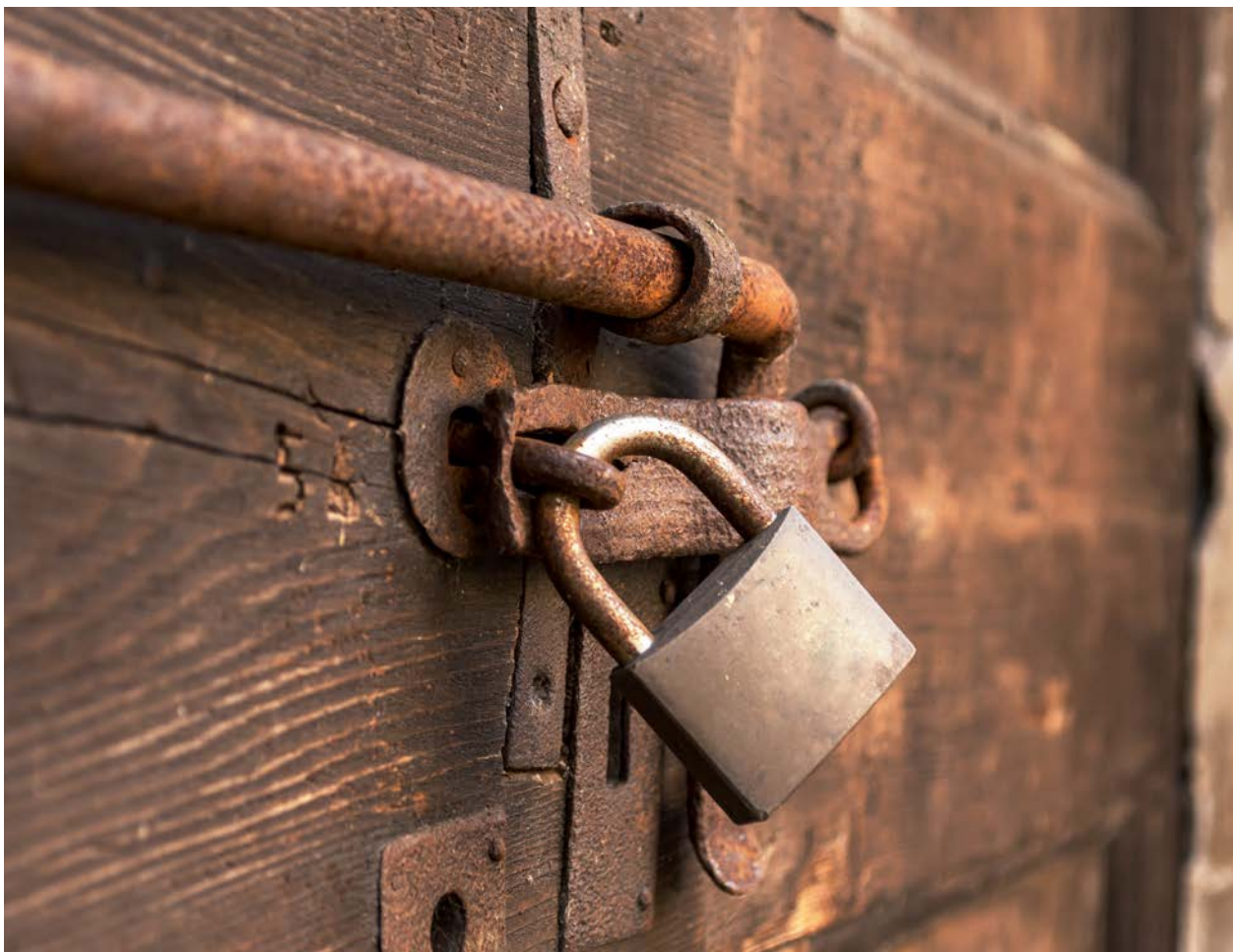
Marcello stava scoprendo che quella trama tessuta non era così resistente. Ma aveva imparato ad andare avanti da solo e in questo modo pensava di dovere continuare. E fu così che cominciò a costruire una gabbietta per "quella cosa". Rimase con la sua buona educazione, ma era evidente che quella non interessava proprio ai ragazzi. Il "mondo delle persone che contano" era cambiato: ora comprendeva anche i coetanei. E questo rendeva più difficile, a

volte troppo, raccogliere soddisfazioni. Nel diventare un uomo adulto, Marcello aveva dovuto fare i conti con quella pena che provava sin da bambino. In quegli stessi anni si era consolidata in lui la convinzione di dover affrontare le cose da solo. E quello che fece fu di ingrandire e consolidare la gabbia per "quella cosa". Crescendo Marcello aveva acquisito esperienze, conoscenze e competenze e cercava di farne buon uso negli studi, al lavoro e, se ci riusciva, anche nelle relazioni sociali. Tuttavia l'energia per tenere sopita la sua pena lo sfiniva e poco spazio gli rimaneva per se stesso. La buona educazione rimaneva il suo cavallo di battaglia ma il "mondo delle persone che contano" ora gli esprimeva sempre meno ammirazione. Un giorno Marcello era intento a lavorare su quella gabbia. Ne stava consolidando una parte con una trave di legno. In ginocchio, aveva appena fissato un estremo con un chiodo e stava prendendo la posizione per chiudere quello spiraglio da dove vedeva passare un po' di luce. Finito di inchiodare l'altro estremo, Marcello stava per tirare un

MARCELLO, IL BIMBO TROPPO BENE EDUCATO

di Vincenzo Benvenuto

sospiro di sollievo, quando fu accolto da una sensazione di oppressione. Gli mancava l'aria. Spaventato, si girò intorno e si rese conto del buio attorno a sé. Preso dalla paura, fece per alzarsi, ma urtò con la testa. Lo stesso accadde allungando le braccia. Oramai era nel panico: era chiuso in una gabbia angusta e buia. In preda alla disperazione, con violenza, cominciò a picchiare il martello che aveva tra le mani contro le pareti della gabbia. Fu fortunato: dopo una serie di colpi, con estenuante fatica, riuscì ad aprire un varco e ne balzò fuori. Quello che uscì sembrava un fenomeno da circo. All'opposto dei nani, Marcello si trovò così: un bambino adulto molto ben ammaestrato.



Educatori, strumenti e oggetti dell'educare

Se per qualche imprevedibile fortuna o futuristico progresso potessi disporre a mio piacimento di una macchina del tempo, non avrei dubbi: Germania, Natale 1870, Casa Wagner. Friedrich Nietzsche, il filosofo del nichilismo, dell'"Übermensch", vestito da Babbo Natale intrattiene Isolde, Eva e Siegfried, i figli piccoli del grande compositore tedesco. Quante volte nostro padre lo avrà fatto per noi, da bambini. Gli uomini si pongono nei confronti dei figli con uno strumento classico ma straordinariamente efficace: l'**esempio**. E' tramite l'esempio che gli adulti, nello specifico la famiglia, guidano la crescita emotiva e psicologica dei propri figli. Vestirsi da Babbo Natale, seppur in un contesto in questo caso di gioia e ilarità, educa i più piccoli alle tradizioni comuni, al comune sentire, costruendo un sistema di valori, attraverso la rappresentazione del Mito. Non è il caso ora di indagare la genuinità di alcune tradizioni o usanze rispetto ad altre (lo stesso Nietzsche dichiarerà di detestare il Natale), ma prendiamo in questo momento la Tradizione (religiosa, culturale, festiva, ecc...) e l'educazione alla Tradizione per quello che sono: lo spirito di una comunità. A partire dal primordiale e più naturale nucleo comunitario esistente, ovvero la famiglia, l'educazione alle tradizioni, al comune sentire, è fondamentale. Un popolo senza tradizioni, senza memoria, che ignora la sua storia, le sue prospettive, un popolo cioè senza un'educazione comune, è un popolo che len-

tivo) - tradizione (oggetto dell'educare). Sappiamo bene cosa succede quando in questo processo uno dei tre attori in causa viene a mancare. Quando la famiglia diventa un'ambiente ostile, o assente, un bambino accuserà in età adulta quasi sicuramente un disturbo affettivo, cioè una disaffettività generale alle persone, o al contrario, una ricerca esasperata di ricostruzione del "nido" familiare mancato. Quando è l'esempio ad essere negativo, ispiratore di valori negativi come la violenza, l'odio, la prevaricazione sul prossimo, un bambino rischia di sviluppare forme di bullismo, o di covare al proprio interno dannosi sentimenti di rabbia, o di vendetta, di tristezza o di frustrazione. Quando è l'oggetto dell'educare ad essere incompreso, il soggetto svilupperà una forma di resistenza alla società, un'integrazione difficile, e un più generale sentimento di ribellione la maggior parte delle volte infondato e la sensazione perenne di sentirsi un' "estraneo", solo o diverso. Tutti questi fattori, se analizzati bene, potrebbero essere ricondotti al comportamento di chi soffre d'ansia, o di depressione. Possiamo allora dire con quasi sicurezza che l'ansia, la depressione, la malattia che affligge il nostro secolo, siano una conseguenza diretta della **Malaeducazione**.

Nietzsche parlerà nei suoi scritti di una totale assenza di valori nella società e di una decadenza che è il rifiuto dell'amore per la vita, il rifiuto di accettare la "tragicità" della condizione umana, della sua finitudine, e dunque di vivere nella spontaneità abbracciando quello spirito positivo ma incompreso che tutto permea nella vita dell'uomo, la "tragedia". Aveva ragione. Non capire che tutto abbia una fine, come la fortuna o il successo, non comprendere i propri limiti, non impegnarsi a superarli, non reagire dopo un fallimento, non lottare per ciò che si vuole ottenere, generano il vuoto. E purtroppo questo è quello che si riscontra nella maggioranza delle persone oggi. Italo Svevo, ch'egli stesso fu ispirato da Nietzsche e dal padre della psicologia, Freud, chiamerà questa **inettitudine dell'uomo moderno**. L'uomo è inetto e pigro. E forse proprio l'educazione al lavoro, all'impegno, dovrebbe far parte di quell'esempio di cui parlavamo prima, e rientrare nel contesto dell'"oggetto dell'educare".



tamente muore, che non rispetta se stesso. E in questo caso, la mala-educazione è la causa principale della decadenza che vediamo oggi, dell'assenza di valori, del non-rispetto reciproco e di se stessi. La prevaricazione di modelli di riferimento sbagliati, a volte molto lontani da noi, sul ruolo della famiglia, provoca fratture nella società, incomprensioni, difficile convivenza, agitazione comune e personale, intolleranza, ansia. La famiglia dovrebbe educare anche e soprattutto alla serenità. Abbiamo allora individuato, se vogliamo, una prima equazione: **famiglia (educatore) - esempio (strumento educa-**

Quando la famiglia non è in grado di portare in dote l'esempio è lì che entra in gioco la comunità. Essa si sostituisce alla famiglia nel ruolo di educatore, e in questo caso parleremo della comunità come della **scuola**. Sì, la scuola è il secondo modello di educazione, subito dopo la famiglia. La scuola, attraverso tutti i suoi attori, gli insegnanti, ma anche gli stessi compagni con cui è possibile confrontarsi e apprendere cose nuove, opera con un metodo proprio, l'insegnamento. Al di là delle doti personali di apprendimento di ognuno, l'**insegnamento** dovrebbe essere garantito nelle stesse modalità

e nella stessa misura a tutti. E' vero, in realtà non si finisce mai di imparare, ma qui parliamo dell'insegnamento che mira alla costruzione, personale e collettiva, della cultura. Ecco la seconda equazione: **scuola (educatore) - insegnamento (strumento educativo) - cultura (oggetto dell'educare)**. L'importanza della cultura rende l'uomo in grado di fare due cose fondamentali nella propria vita. Trovare un lavoro, consono alle proprie capacità e attitudini, e crearsi un proprio posto nella società. La mancanza di questa non permetterà, nella maggior parte dei casi, a nessuno di trovare il posto che merita. Qualcuno sarà costretto a svolgere un lavoro per cui non è portato, che non rientra nelle proprie previsioni o competenze. E questo genererà **alienazione**. L'alienazione è l'altra grande malattia del nostro secolo, l'altro prodotto della Malaeducazione. L'alienazione è strettamente collegata all'ansia. E' il contrario della felicità. Ma la felicità è un diritto? O è semplicemente il risultato di fattori che scientificamente vanno al loro posto? Ormai possiamo dedurlo: **la felicità è un prodotto dell'educazione**. Questo nichilismo che ci avvolge totalmente, che ci trascina nel buio, ci ha resi ciechi e bramosi di vite facili e comode, tipiche dell'uomo inetto. A volte vogliamo di più, senza poi meritarglielo tanto. Siamo in ballo in un vorticoso consumismo globale che ogni giorno ci ricorda che vivere è consumare, che **chi ha più denaro consuma di più, e quindi chi consuma di più è più felice**.

Il denaro, questo mostro convenzionale che ci ha tolto la gioia di vivere, è il peso che ci portiamo dietro. Non c'è niente di più diffuso oggi della **paura dell'insicurezza economica**, e dell'ansia permanente che ne deriva. E questa la nostra preoccupazione ogni giorno: avere più soldi. Ma non c'è denaro senza lavoro, non c'è lavoro senza competenze, non ci sono competenze senza cultura e senza studio, e non c'è cultura senza educazione. Chi controlla i modelli educativi ha potere sulle persone, e dunque su intere società. Questo i media lo sanno e giocano un ruolo fondamentale. I potentati delle televisioni e delle pubblicità utilizzano ogni mezzo per indirizzare a loro piacimento l'educazione delle persone. Questo è vero, basta vedere l'andamento delle mode. Esse non nascono in base a bisogni reali della gente, ma in base a ciò che le televisioni e le pubblicità vogliono venderci. I media giudicano e scelgono per noi cosa è giusto e cosa è sbagliato. Soprattutto nei più piccoli si instaura un meccanismo a volte pericoloso, quello dell'imitazione. **Media (educatore) - imitazione (strumento educativo) - moda (oggetto dell'educare)**. La moda è la distorsione della tradizione. E' sempre un'usanza, sì, ma è passeggera, mentre la tradizione è per sempre. La moda è anche una distorsione della cultura. Perché è frivola, piena di contenuti poco utili, mentre la cultura è necessaria. Purtroppo un uomo completamente immune ai media e alle mode non esiste, perché sarebbe un uomo completamente padrone delle sue passioni, dei suoi desideri, in una parola, uno stoico. Marco Aurelio, imperatore di Roma, grande rappresentante della corrente dello stoicismo ebbe a scrivere: "Solo il presente ci è tolto, dato che solo questo abbiamo".

Forse dovremmo ricordarcelo.

Patrizia Peretti

William Shakespeare

*William Shakespeare ha detto:
sono sempre felice sai perché?*

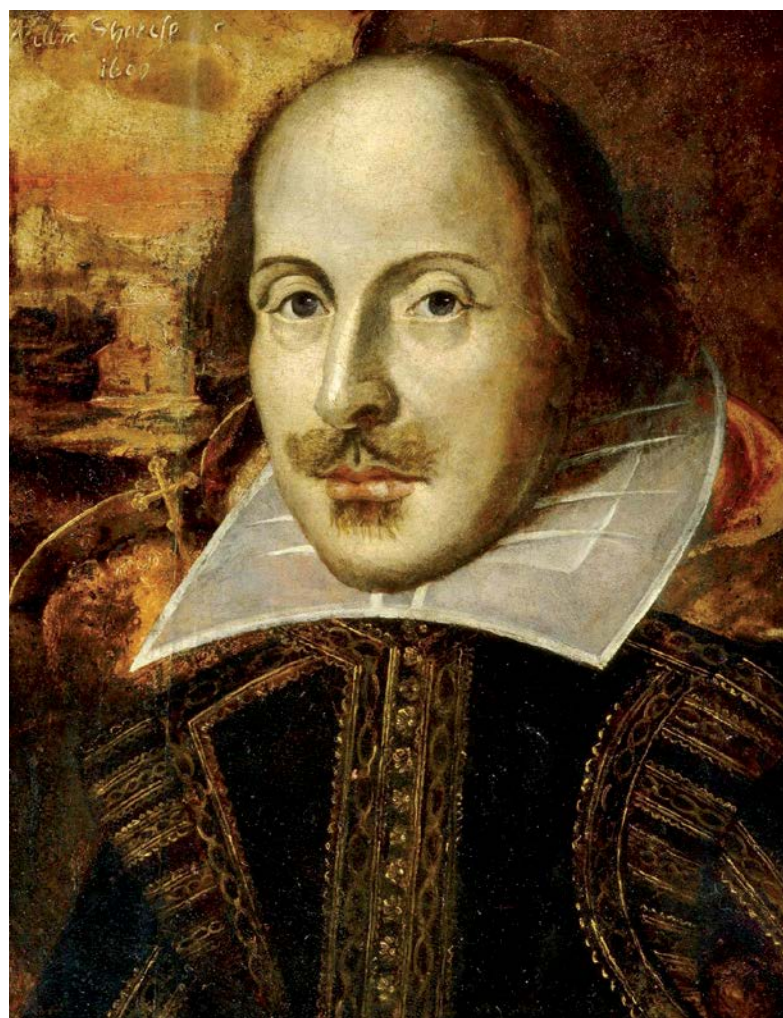
*Perché io non mi aspetto niente da nessuno,
l'attesa fa sempre male.*

*I problemi sono e hanno sempre una soluzione.
L'unica cosa che non ha soluzione è la morte.*

*Non permettere a nessuno di offenderti,
di umiliarti. Non devi assolutamente farti
abbassare l'autostima. Le urla sono l'arma
dei vigliacchi, di coloro che non hanno.... ragione.
Troverai sempre persone che ti vogliono dare
la colpa del loro fallimento ma ognuno
avrà ciò che merita..*

*Goditi la vita, perché è molto breve,
amala pienamente, e si sempre felice e sorridente,
vivi la tua vita intensamente.*

*E ricorda: prima di discutere respira;
prima di parlare ascolta;
prima di criticare, esaminati;
prima di scrivere, pensa;
prima di farmi male, senti;
prima di arrenderti, prova;
prima di morire, VIVI...!*



Mala-educazione e società

Ma sarà proprio vero che essere maleducati, mancare di rispetto siano ricollegabili ad una aggressività latente e sempre più crescente nella nostra società o che sia invece ricollegabile ad una società che diventa sempre più liquida, dove tutto scivola via e che ci sentiamo sempre più inadeguati ed insicuri, del nostro futuro, delle nostre scelte di vita passate e scarichiamo queste nostre frustrazioni in atteggiamenti e comportamenti che mirano esclusivamente alla sopraffazione e all'aggressività?

Succedono cose a cui non si fa immediatamente caso ma che ci aiutano a comprendere meglio la dinamica con cui nascono determinati comportamenti. E guarda caso si fa sempre attenzione all'altro e quasi mai a noi stessi.

Cellulari che squillano e la gente risponde non sottovoce ma quasi urlando, in automobile dove una simpatica nonnina diventa una belva apostrofando una sua coetanea "Rinc.. nita!", per non parlare della prepotenza sia maschile che femminile una volta che noi riteniamo che qualcuno abbia compiuto un'infrazione e semplicemente fatto qualcosa che in quel momento non ci garbava. E che dire delle email che hanno sostituito le lettere scritte a mano. Difficilmente si scrive buongiorno, cara amico/a, come stai? Ma più che altro sono le risposte che sembrano asettiche senza il saluto iniziale e finale, come se ci distogliessero da quello che facciamo.

Appunto, quello che NOI facciamo. E qui si fanno scoperte a dir poco sconcertanti. Quello che noi facciamo spesso è operato con fretta per arrivare a più presto a soluzioni e poi di quella cosa perdiamo immediatamente cognizione. Nell'operare non avviene più quel meccanismo di ascolto-riflessione-operatività ma si passa direttamente dall'aver compreso, erroneamente o giustamente in rari casi, e si arriva immediatamente alla "soluzione". Cosa c'entra questo con la maleducazione? C'entra, eccome!:

- a) Non aver ascoltato l'altra persona. Ci si comporta insomma superficialmente oltre che maleducatamente.
- b) Aver ignorato, ad esempio, sia il tono della comunicazione sia aver interpretato il messaggio che ci è stato inviato in maniera errata
- c) Non riflettiamo su tutti gli aspetti di ciò che viene comunicato. Mancanza dell'aspetto riflessivo.
- d) Rispondiamo ignorando quasi completamente l'altro, non ne abbiamo quasi rispetto, e dopo di questo dimentichiamo anche in fretta le nostre risposte.

.... Più maleducazione di questa!

Di esempi se ne potrebbero citare a migliaia ma andando in fondo alla questione perché si tende ad avere un comportamento maleducato ?

Quindi esser superficiali, non rispettare l'altra persona, comunicando anzi il nostro fastidio nei suoi riguardi, non fa altro che aumentare le distanze, per un puro tornaconto personale quasi avessimo fastidio a concedere un nostro spazio al prossimo.

Ecco, la mancanza di condivisione e della volontà di concedere un minimo aiuto all'altro.

Ma perché lo si fa? Da cosa dobbiamo proteggerci? Perché questo insano bisogno di nascondere i nostri difetti e farlo nella maniera più sbagliata possibile tagliandoci quel cordone che ci lega al mondo esterno, all'altra persona?

Gli psicologi magari avranno gli strumenti per scavare su questo tipo di comportamenti, alludendo a cause familiari, amorose, o a tanti altri fattori.

Come sarebbe bello un giorno andare in fila davanti ad uno sportello e dopo tanta attesa al posto di arrabbiarsi ci allarghiamo in largo sorriso quando la persona davanti a noi ci accoglie con "Buongiorno, come posso aiutarla?"

Diventeremmo altre persone perché le buone maniere attirano altre buone maniere. E soprattutto non giudicheremmo immediatamente chi ci sta di fronte.

Quindi, per concludere, occorre saper ascoltare, entrare in empatia con l'altro, almeno sforzarsi di farlo, essere sempre il primo a farlo. Il nostro interlocutore sarebbe come spiazzato e ci penserebbe non due ma numerose volte prima di assumere un atteggiamento di difesa, un atteggiamento maleducato nei nostri confronti. E naturalmente vale lo stesso scambiando i ruoli.

Giuseppe Petitti



Il Ministro della Salute Beatrice Lorenzin, ha fatto l'invito personale a questi "Stati Generali della Salute", un bell'evento che si è svolto a Roma l'8 e il 9 di aprile 2014 presso l'Auditorium Parco della Musica. E' stato promosso dal Ministero della Salute ed avviato in presenza del Presidente della Repubblica, Presidente del Consiglio, Ministro della Salute e altri ministri.

Dopo aver letto la mail informativa di Patrizia, mi sono attivata io che, avendo un ottimo rapporto con i miei datori di lavoro, ho potuto cambiare turno lavorativo per prender parte all'evento. Qualche giorno dopo ho avuto la conferma da parte della segreteria organizzativa ed il permesso di partecipare ad entrambi i giorni per le sessioni.

E' stata un'esperienza bellissima, tanto a livello personale quanto professionale. L'iniziativa ha consentito il confronto tra le Istituzioni, gli Enti, le Imprese e gli Operatori di Settore Pubblici e Privati della Sanità Italiana. Sono state messe in risalto sia le eccellenze e le problematiche del sistema, sia un confronto sulle politiche sanitarie che l'Italia intende perseguire in un contesto europeo ed internazionale in vista del prossimo semestre di presidenza italiana dell'Unione Europea.

L'evento si è proposto come una riflessione sulle migliori strategie da adottare per fare sì che il Servizio Sanitario Nazionale, per il futuro, mantenga le caratteristiche di equità ed universalità, contribuendo ad assicurare una crescita qualitativamente omogenea su tutto il territorio nazionale.

Sono intervenuti anche i Ministri della Salute di Lituania, Lettonia e Grecia ed il Ministro per gli Affari Interni e la Sicurezza Nazionale di Malta. A mio avviso tutti i relatori hanno contribuito con interventi di alto livello, ricchi di contenuti, spiegati nel migliore dei modi, con molta umiltà, semplicità e attraverso numerosi esempi. Al pubblico è stata data la possibilità di intervenire nel dibattito senza censura, sia collegandosi ad un sito che ci

è stato indicato, sia scrivendo su un foglio quello che intendevano chiedere o fare conoscere ai relatori, della seconda opportunità mi sono avvalsa anche io. La cosa che ho apprezzato molto è stata la correttezza dei relatori nel non interrompersi l'un l'altro senza mai cadere nel contraddittorio. Ce ne fossero di iniziative così! Il primo giorno, prima di pausa pranzo, ho avuto la possibilità di salutare di persona il Ministro Lorenzin, le ho detto che ero presente in aula per conto del mondo del Volontariato ed ero curiosa di sapere cosa ne pensasse di noi. Mi ha stretto la mano nelle sue, rispondendomi così: "Siete una grande risorsa per il Paese, mi state molto a cuore, siete il nocciolo, specialmente nel sociale. Il Paese senza di voi non ce la farebbe, grazie per la partecipazione". Mentre mi parlava mi guardava negli occhi e continuava a stringermi la mano nelle sue. L'ho sentita sincera, il suo modo di proporsi mi ha emozionata positivamente, l'ho ringraziata anche io per l'iniziativa e mi sono ritirata. La notte ho pensato molto all'impatto che quei pochi attimi hanno avuto su di me, la sensazione era bella, positiva e lo è ancora adesso. Il giorno dopo in uno dei suoi interventi il Ministro ha nominato il lavoro che i volontari svolgono con amore e com-

LIDAP AGLI "STATI GENERALI DELLA SALUTE"

di Geta Lacatus

petenza. Il suo intervento in merito, mi ha dato la forza di mettere due righe su un foglio, nominandole l'Associazione che stavo rappresentando e quanto la nostra Associazione potrebbe fare per le persone, se vi fosse una maggiore trasparente collaborazione tra i vari Enti. Ho aspettato la fine dei lavori e l'ho avvicinata di nuovo, mi sono congratulata con lei per l'iniziativa, le ho chiesto scusa per il modo in cui le facevo avere la mia idea di intervento e prima di andare via, con un'altra stretta di mano, le ho passato il foglietto di persona (lo stesso ha fatto anche un'altra signora), il Ministro ha preso i foglietti, ci ha salutato e si è congedata definitivamente dall'aula dei lavori. Ho apprezzato il fatto che non si sia rifiutata di prendere i foglietti, che non li abbia passati a qualcuno del suo staff, almeno non davanti a noi. Bel gesto! Grazie Ministro!



IL FACILITATORE: COMPITO VS RUOLO

di Giuseppe Costa

L'esperienza ultra ventennale della Lidap nella promozione dei gruppi di auto/mutuo aiuto ha insegnato che periodicamente è necessario tornare a riflettere sui compiti e sul ruolo del facilitatore del gruppo a.m.a. al fine di puntualizzarne aspetti che via via la pratica sul campo fa emergere.

Non si tratta di rimescolare la solita minestra per riconfezionare un piatto già noto, ma, al contrario, tentare di mettere a fuoco, magari da altri punti di vista, modalità che immaginiamo già ben definite e che, invece, tali non sono.

Esco subito dalle nebbie di una esposizione affatto generica ed entro nel merito. Nella Lidap discussioni e corsi di formazione hanno fatto spesso emergere una certa contrapposizione

tra "compiti" e "ruolo" del facilitatore, significando i primi una sua azione più defilata che valorizzava la parità piuttosto che la direttività e il secondo un impegno più attivo che ne accentuava di fatto la direttività pur negandola formalmente.

In passato la scelta di privilegiare un facilitatore incentrato sui "compiti" nasceva dalla preoccupazione che coloro i quali si fossero trovati in quella posizione avrebbero potuto cedere alla tentazione, tutt'altro che ipotetica, di rivestire un ruolo di potere: tanto gratificante per sé stessi quanto deleterio per i membri del gruppo (vedi Pan nr. 1/2011).

Dico subito che il dilemma è insolubile, anzi non avrebbe alcun senso cercare di risolverlo perché l'azione del facilitatore può e deve comprendere, a seconda dei momenti, entrambi gli aspetti.

In passato abbiamo "risolto" la contrapposizione con una indicazione di carattere temporale affermando che all'inizio della vita di un gruppo a.m.a. il facilitatore avrebbe dovuto accentuare la direttività facendola poi sfumare e superare nel tempo. In linea generale tale impostazione non è scorretta, ma risulta troppo schematica e rigida per trattare lo sviluppo e le vicende di

un'entità così variabile e imprevedibile come può essere un gruppo di persone che si trovano per affrontare, gestire e, se possibile, superare problemi legati all'ansia, all'agorafobia e agli attacchi di panico.

Non può essere così linearmente schematico l'impegno del facilitatore perché è possibile, e a volte necessario, dover privilegiare aspetti paritari e di non intervento anche nelle fasi iniziali del gruppo, come può essere doveroso e indispensabile assumere caratteri di direttività anche in fasi avanzate della vita del gruppo come, per esempio, la gestione di un conflitto tra i membri del gruppo stesso.

Direttività o parità, ovvero semplici compiti di gestione della comunicazione o ruolo di intervento più impegnato non devono essere in contrapposizione; per fare ciò è fondamentale aver chiaro entrambi gli aspetti nonché gli obiettivi di un gruppo di auto/mutuo aiuto ovvero il benessere, l'autonomia e l'autostima dei membri del medesimo, facilitatore compreso.

Non voglio affrontare una lunga e noiosa trattazione sul tema che ci occupa, preferisco, più sinteticamente, definire i due termini ed elencare, in modo molto pratico, ciò che dovrebbe e non dovrebbe fare un facilitatore (vedi lo schema a lato).

Le definizioni dei dizionari a volte sembrano banali, invece spesso aiutano a cogliere le differenze tra termini che ci sembrano simili. La Treccani così definisce la parola compito: "Parte di lavoro che si assegna ad altri o che qualcuno prefigge a sé stesso"; mentre per la parola ruolo propone la seguente spiegazione: "La parte, la funzione, il peso di qualcuno o di qualcosa nell'attuarsi di un fatto o di una situazione". Avere una chiara consapevolezza di questi due aspetti può aiutare a capire quando privilegiare il "ruolo" (certamente nelle fasi iniziali della vita del gruppo a.m.a.) e quando i "compiti" (sicuramente nel momento della maturità del gruppo e nella fase dell'estinzione del facilitatore).

IL DOPPIO ENDECASILLABO DEL FACILITATORE

COSA FARE	COSA NON FARE
1. Arrivare in orario	1. Arrivare in ritardo
2. Aprire l'incontro	2. Definire un ordine del giorno
3. Fare attenzione a che si parli uno alla volta e in prima persona	3. Spiegare o interpretare le cose dette dai partecipanti
4. Fare attenzione a che tutti possano parlare, se vogliono	4. Dare consigli anziché parlare, eventualmente, della propria esperienza.
5. Rivolgere lo sguardo a tutto il gruppo	5. Valutare gli interventi dei partecipanti.
6. Accogliere ciò di cui i partecipanti vogliono discutere	6. Giudicare!
7. Ascoltare in modo attivo	7. Parlare troppo
8. Riformulare	8. Zittire (che è diverso dal permettere a tutti di parlare)
9. Evidenziare le comunanze e valorizzare le differenze.	9. Interrompere
10. Creare un clima positivo	10. Schierarsi
11. Valorizzare i successi	11. Guardare solo chi parla

Concludo con quella che poteva o doveva essere una premessa al discorso fatto: perché si sente la necessità di recuperare alcuni aspetti di direttività nei compiti del facilitatore? La ragione è semplice e può sembrare a qualcuno banale o scontata, ma non al sottoscritto. Le dinamiche corrette di un gruppo di auto/mutuo aiuto non si realizzano naturalmente. Un gruppo di persone che si incontra per discutere di un problema che li riguarda non fanno spontaneamente auto/mutuo aiuto. Il gruppo a.m.a. invece non può che essere il prodotto della volontà e dell'impegno di tutti i membri di percorrere una strada che a volte è in

salita, che a volte può dare sofferenza, che a volte sembra faccia arretrare e per queste ragioni è necessario avere consapevolezza degli obiettivi e determinazione nel raggiungerli. Stare in un gruppo è una scelta che deve essere continuamente rinnovata e una facilitazione corretta aiuta ad aver sempre chiara e presente tale scelta. Questa puntualizzazione dei compiti e del ruolo del facilitatore ci rende ancora più consapevoli del fatto che non tutti possono impegnarsi come tali all'interno di un gruppo. Non è sufficiente, come pensavamo in passato, solo una lunga frequentazione di un gruppo a.m.a. e un breve corso;

è indispensabile una consapevolezza di sé e una chiarezza dei propri scopi che non si può acquisire con l'esperienza di gruppo o con un semplice corso di formazione.

Per tale ragione l'ultimo Direttivo ha proposto di inserire nello Statuto l'obbligo del colloquio di orientamento per coloro che si sentono di svolgere il compito di facilitatore di gruppo di auto/mutuo aiuto. Con una tale selezione, perché di questo si tratta, siamo convinti di poter migliorare la qualità e l'efficacia di quell'auto/aiuto che la nostra associazione propone come opportunità per superare ansia, agorafobia e attacchi di panico.



Appello per Pan

Come vedete, il numero primaverile non è uscito! La spiegazione è semplice. Con i pochi redattori disponibili (per di più super impegnati in altri fronti) non si riesce ad avere materiale sufficiente in tempo utile. Non è la prima volta che vi lanciamo questo "grido di dolore" ma ora vogliamo concretamente organizzarci per avere un numero sufficiente di redattori e per costituire un comitato di Redazione operativo con regolari riunioni, anche virtuali, per essere all'altezza delle vostre giuste aspettative. Questo è nominalmente un trimestrale, ma facciamolo uscire *almeno* tre volte l'anno, prima delle feste pasquali, di quelle estive e di quelle natalizie. Gli articoli dei redattori devono perciò essere inviati (senza solleciti possibilmente) entro **gennaio, maggio, ottobre**. Coloro che vogliono collaborare in questo senso contattino redazionepan@lidap.it

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente: **Sebastiano La Spina** (Catania)

Vice-presidente: **Giuseppe Costa** (Parma)

Consiglieri:

Vincenzo Benvenuto (Napoli)

Pierluigi Bertini (Torino)

Andrea Bifini (Roma)

Michele Farro (Bergamo)

Antonella Felisi (Torino)

Roberto Lembo (Cuneo)

Patrizia Peretti (Roma)

Giovanna Riva (Alessandria)

Emilio Salvatore (Parma)

INCARICHI

Tesoriere: **Emilio Salvatore**

Responsabile Segreteria Operativa:

Giuseppe Costa

Responsabile Servizi internet:

Vincenzo Benvenuto

Responsabile Forum e Reperibilità Telefonica:

Maria Teresa Pozzi

Moderatori Forum: **Cinzia Dotti, Michele**

Farro, Susanna Bonadies

Responsabile Elenco Iscritti: **Vincenzo Benvenuto**

Addetto Stampa e Responsabile della Comunicazione:

Sebastiano La Spina

Attivatori Territoriali A.TER.: Coordinatrice,

Maria Teresa Pozzi, Patrizia Biscotti,

Giovanna Riva, Graziella Villa;

Commissione Consulenti Scientifici:

Vincenzo Benvenuto, Patrizia Biscotti,

Vincenzo Isaia, Seby La Spina, Maria

Teresa Pozzi.

Lidap Piemonte

Il 2 febbraio scorso si è costituita come OdV – Organizzazione di Volontariato – la Sezione Regionale Lidap Piemonte. Il Direttivo è così costituito: Pierluigi Bertini (presidente), Maria Teresa Pozzi (vice-presidente), Paolo Di Fiore (Tesoriere), Antonella Felisi, Cristina Flori, Francesca Boffa, Giovanna Riva, Laura Tirelli, Rossella Baraldi.

La prima attività della neonata Sezione è stata la **Conferenza Pubblica “Ansia-Insieme”** domenica 30 marzo a Torino nell’“Antico Teatro”.

Oltre agli apprezzati interventi del Prof. Giorgio M. Bressa – psichiatra giornalista docente, del Dr. Marco Ribezzo – Cardiologo e del Dr. Giovanni Occhipinti, psicoterapeuta, moderati dal Prof. Piero Prandi, psichiatra, c’è stato un “saluto” del Presidente dell’AVO Torino, Associazione Volontari Ospedalieri, in vista di un progetto-pilota “AVO-Lidap InfoPanico” che vorrà vedere quest’autunno volontari Avo, e in una seconda fase anche i nostri, opportunamente formati da consulenti Lidap, impegnati ad offrire il loro servizio c/o il Pronto Soccorso dell’Ospedale Mauriziano di Torino. Si è già aperto un tavolo di lavoro con i consulenti piemontesi Lidap. Nella prima giornata si è approntata la prima bozza di quest’intesa. Dalla seconda giornata si entrerà nel merito della formazione.

AVO Torino e Lidap Piemonte uniti per una presenza importante in un punto nevralgico. Si calcola che il 50% degli “appannicati” si rivolga almeno una volta al Pronto Soccorso. Qui, dopo la diagnosi medica, l’ansioso potrà avere utili

riferimenti per le informazioni corrette di tutti i percorsi che potrà intraprendere per la risoluzione del suo disagio; gli verrà consegnato l’opuscolo della Lidap “Conoscere l’Ansia” con tutti i riferimenti della ns. Associazione. Auguri a Lidap Piemonte per il buon esito di questa iniziativa!

Ringraziamenti

Lidap e in particolare la Redazione ringraziano il Socio piemontese (che vuol rimanere anonimo) che da anni, e tutt’ora, sostiene PAN offrendoci gratuitamente il grafico che ci occorre.

Grazie anche a Giovanni P. di Milano per la sua generosa offerta a sostegno del nostro giornale.



Lidap onlus

SEDE LEGALE E SEGRETERIA OPERATIVA

Via Oradour, 14 - 43123 Parma

P.I. 00941570111

Gli uffici sono aperti:

Lun-Mer-Ven 9.30-12.30

Tel. 0521 463447 - Fax 0521 465078

Cell. 331 4355216

info@lidap.it - www.lidap.it

Indirizzi mail Lidap:

presidenza@lidap.it

segreteria@lidap.it

sicurezza-privacy@lidap.it

direttivo@lidap.it

comitatoscientifico@lidap.it

redazionepan@lidap.it

forum@lidap.it

servizionline@lidap.it

Come effettuare versamenti e sottoscrizioni

1) c/c postale n° 10494193 intestato a Lidap, Via Oradour, 14 - 43123 Parma

2) On-line nel sito www.lidap.it utilizzando il servizio “PayPal”

3) Bonifico bancario iban:

IT 06 1 06230 65690 000036334724

QUOTE ASSOCIATIVE 2014

SOCIO ORDINARIO: euro 50,00;

SOSTENITORI e FAMILIARI: contributo libero.

Il nostro giornale Pan sarà inviato, oltre che agli associati, anche a coloro che invieranno un contributo di almeno euro 10,00.

DETRAIBILITÀ FISCALE

La Lidap è una onlus: le sottoscrizioni e le elargizioni liberali a suo favore sono detraibili dal reddito per le persone fisiche e per le imprese, in sede di denuncia annuale, ai sensi dell’art. 13 DL n. 460 del 4/12/97.

ATTENZIONE: Questa agevolazione NON include le quote associative annuali dei soci ordinari.

IMPORTANTE: Al fine di limitare al massimo i disservizi postali ed amministrativi, vi preghiamo di indicare, con la massima precisione, l’indirizzo postale al quale desiderate ricevere: la ricevuta dell’importo versato, la tessera associativa, la nostra rivista trimestrale “Pan” ed altre comunicazioni e/o inviti a convegni ed eventi Lidap; si raccomanda di specificare [nell’apposito spazio del bollettino di c/c postale (causale) o nello spazio dedicato alle note

dei bonifici bancari o dei versamenti on line] il titolo del contributo (socio ordinario, sostenitore, abbonamento a Pan) e l’anno solare al quale è riferito.

D. Lgs. 196/03 - ELENCHI ISCRITTI

In riferimento alla legge sulla tutela della privacy n. 196/03, si comunica che il responsabile degli elenchi degli iscritti della Lidap onlus è Vincenzo Benvenuto (NA). Il libro dei soci e gli elenchi iscritti sono custoditi presso la sede legale. Qualsiasi richiesta o comunicazione, da parte dei soci e non, inerente tali elenchi, dovrà essere inoltrata all’interessato tramite la mail vincenzo@lidap.it o richiedendo i suoi recapiti alla Segreteria di Parma.



Trimestrale edito da Lidap-Onlus

Direttore e Caporedattore:
Pierluigi Bertini

Direttore Responsabile: Anna Maria Ferrari

Redazione: Giuseppe Costa, Alma Chiavari, Sabrina Cavallari, Patrizia Peretti, Maria Teresa Pozzi.

Via Oradour 14, 43123 Parma Tel. 0521-463447

Stampa: Stamperia s.c.r.l. - Parma