

Anno 7 - Numero 14 - dicembre 2019

# ASTRID NEWS

ONLUS

Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità



Le mie abilità  
sono più **forti**  
delle mie disabilità



## AsTRID NEWS

DIRETTORE RESPONSABILE: Maria Carla Bonetta  
 SEDE LEGALE: via Padre Eusebio Chini, 9 – 38123 Trento  
 Telefono 388 8317542 – www.astrid-onlus.it – info@astrid-tn.it  
 TITOLARE trattamento dati DGPR 5/2018: Maria Carla Bonetta  
 AUTORIZZAZIONE TRIBUNALE: n. 7/2013 di data 17 maggio 2013  
 ISCRIZIONE ROC numero 23559 di data 31 maggio 2013  
 EDITORE: AsTRID Onlus  
 GRAFICA e STAMPA: Litotipografia Alcione - Lavis  
 COPERTINA: ©AsTRID Onlus - campagna Diritto, Rispetto, Dignità  
 CREDIT: Foto Fotolia.com



# Indice

<b>Editoriale</b> .....	3
<b>Info AsTRID</b>	
Festa dello Sport .....	4
Giornata Internazionale delle Persone con Disabilità .....	5
Libro Parlato Lions .....	6
<b>Paesi senza Barriere</b>	
Interventi del 2° semestre .....	8
<b>Dalla vostra parte</b>	
“Codice Rosso”: firmata la convenzione .....	13
Il soffitto di cristallo. Donne, disabilità e violenza .....	14
<b>Oggi parliamo di...</b>	
Assertività .....	18
<b>Scuola &amp; inclusione</b>	
Di cosa hanno bisogno gli allievi con Disturbo Specifico dell'Apprendimento? .....	20
<b>Psicologia e tecniche innovative</b>	
Empatia e comprensione del dolore .....	22
<b>AFA: Attività Fisica Adattata</b>	
Attività fisica e depressione .....	24
<b>Vita in movimento</b>	
Osteopatia E Taiji nelle patologie croniche .....	27
<b>Pillole di benessere</b>	
Pavimento Pelvico .....	30
<b>L'Energia del Nutrimento</b>	
Alimentazione e dolore .....	34
<b>Conoscere per capire</b>	
Geosimbiosi .....	36
<b>Teniamoci per mano</b>	
Elissa .....	42
<b>CulturABILITÀ</b>	
Film & Libro .....	44
<b>Pensati per Te</b>	
Le persone disabili che fanno turismo sono turisti! .....	46
Sconti & convenzioni .....	48
Ringraziamenti .....	50
Auguri .....	51

## Editoriale

Cara AsTRIDina,  
caro AsTRIDino,

di **Maria Carla Bonetta**  
Presidente AsTRID Onlus

negli ultimi numeri di AsTRID NEWS ho avuto modo di mettervi al corrente del difficile periodo che l'associazione, ed io, abbiamo attraversato nel corso dell'ultimo anno. Ho sempre avuto, dentro di me, la speranza che la situazione migliorasse ma credo ormai di dovermi **“concedere la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio per cambiare quelle che posso e la saggezza per riconoscerne la differenza”**, come insegnava San Francesco.

Sapete, a volte è molto difficile riuscire a comprendere il senso di quello che accade e, soprattutto, ad accettarlo con serenità, anche quando si è consapevoli che si tratta dell'unica strada percorribile. È difficile per tutto quello che AsTRID ha significato per me in questi anni e, soprattutto, per quello che ha significato per le tantissime persone che hanno trovato in me e nell'associazione risposte e sostegno. Il pensiero non può che tornare indietro al 17 gennaio 2013, quando un gruppo di 10 persone ha dato vita ad AsTRID, iniziando questo lungo *cammino* di accoglienza e ascolto. In questi anni ho cercato di mettere a disposizione di AsTRID l'esperienza acquisita nel mondo del lavoro, la conoscenza dei vissuti di disabilità, l'ascolto e la pazienza come principi fondamentali per le persone che *bussavano* alla mia porta. Ho cercato di essere me stessa svestendomi del titolo di Presidente per essere unicamente una persona con disabilità a disposizione di tutti; ho cercato di trasmettere forza, coraggio e resilienza quale fondamento utile per vivere la quotidianità; ho cercato di essere sempre me stessa con oneri e onori; ho cercato... ma ora devo accettare, con serenità, di essere arrivata alla fine di questo percorso.

In quest'ultimo anno mi sono posta mille domande, ma molte sono rimaste senza risposte perché comportano un conflitto enorme tra quello che vorrei fare, per assecondare quello che sono e che sento, e quello che devo fare, per iniziare a prendermi cura di me stessa e ascoltare i messaggi che la malattia mi sta mandando. Sono tante le situazioni che hanno complicato questo conflitto e mi hanno messo a dura prova... la speranza disattesa di un sostituto al timone di AsTRID, nuove patologie che hanno aggravato un quadro clinico già complicato e, di recente... il ritiro della patente in quanto non più idonea a causa della malattia. Pensate a cosa può voler dire per una donna che ha fatto dell'autonomia un principio

cardine della sua vita e della missione di un'associazione! E allora mi sono chiesta: *“fino a che punto l'essere umano può arrivare a sopportare ciò che la vita toglie?”*

Nonostante tutto, e nonostante la difficoltà di far prevalere, certe volte, ciò che dice la “testa”, ho lentamente capito che devo partire dal **cambiamento**: il cambiamento è il principio fondamentale per arrivare all'**accettazione** della condizione attuale. A volte osserviamo la nostra vita, osserviamo gli effetti della resistenza che poniamo nelle varie situazioni attraverso l'autocritica, la commiserazione e quindi la *“lotta”* anziché partire dall'accettazione e dalla gratitudine verso quello che la vita offre e le persone che sono al nostro fianco. Lo facciamo inconsapevolmente, ma la resistenza e la paura del cambiamento rischiano di impedirci di metterci in gioco nuovamente. Ho capito quindi che è fondamentale non rimanere intrappolati in esperienze di sofferenza passate ma cercare invece di essere liberi di esplorare nuove opportunità per il nostro futuro. La **consapevolezza** è l'unica arma che abbiamo per vedere e accettare quello che la vita ci *dona* quotidianamente.

L'accettazione è una sorta di super potere, è la nostra capacità di permettere alle persone, alle circostanze e alle situazioni di fluire come devono, è la nostra scelta consapevole di non resistere alle esperienze della vita ma piuttosto di lasciarle esprimere liberamente. Con questa consapevolezza, le situazioni assumono sfumature diverse... non potrò mai rinnegare il dolore che mi dà lasciare AsTRID, ma potrò sicuramente affrontare il futuro dando la possibilità a me stessa di cambiare e di vivere situazioni diverse. Ogni cambiamento porta ad un'accettazione, ad una consapevolezza che ci insegna ad essere migliori e grati a questa vita! □



*“L'acqua non oppone resistenza. L'acqua scorre. Quando immergi una mano nell'acqua senti solo una carezza. L'acqua non è un muro, non può fermarti. Va dove vuole andare e niente le si può opporre. L'acqua è paziente. L'acqua che gocciola consuma una pietra. Ricordatelo, bambina mia. Ricordati che per metà tu sei acqua. Se non puoi superare un ostacolo, giragli intorno. Come fa l'acqua” - Margaret Atwood*

# Festa dello Sport

Terza edizione – 28 settembre 2019

Quest'anno, la "Festa dello Sport" ha visto la partecipazione di diverse associazioni che promuovevano, a grandi e piccini, la propria attività sportiva. Grande la partecipazione della cittadinanza ed in particolare dei bambini.

Anche quest'anno AsTRID è stata invitata e allo scopo **ha allestito un percorso a barriere!**

Quelle barriere architettoniche che una persona disabile in carrozzina incontra quotidianamente, mentre una *persona normale* non se ne accorge minimamente.

Con l'aiuto dei nostri volontari, all'interno del percorso, sono stati inseriti:

- **dossi-dissuasori del traffico** da percorrere con le quattro ruote della carrozzina oppure solamente con due ruote,
- **tavole in legno di vario spessore** per simulare e far capire quanto la differenza in altezza (anche di un solo centimetro) tra una tavola e l'altra risultasse, alle volte, un ostacolo invalicabile.

Una parte del percorso è stato ricavato su **manto erboso** dove l'avanzamento in carrozzina risultava più faticoso in quanto non vi è scorrimento, inoltre, vi era una salita con pendenza trasversale; quando la pendenza trasversale superava l'1%, la carrozzina tendeva ad uscire dal percorso, pertanto si era obbligati a mantenere la direzione con una mano e con l'altra spingere per proseguire.

Inoltre, erano stati *inseriti* degli **oggetti da raccogliere da terra** uno per volta, che dovevano essere appoggiati sulle gambe e sistemati in altro luogo; questo, per far capire che questa semplice e veloce operazione per una persona in carrozzina risulta molto dispendiosa sia in termini di tempo che di energie soprattutto se il controllo del tronco è limitato per l'assenza di muscolatura addominale dorsale e lombare.

Ai vari partecipanti era stato consegnato un libricino riportante tutti i nominativi delle Associazioni presenti. Ad ogni persona o bambino che partecipava alle attività veniva messo un timbro sul libricino e a fine evento vi è stata una premiazione fra i partecipanti.

Folta la partecipazione sia di adulti ma in modo particolare di bambini che non hanno esitato a mettersi in carrozzina e provare il percorso.

di **Andrea Facchinelli**  
Consigliere AsTRID  
referente "Paesi senza Barriere"

Anche quest'anno ho messo a disposizione la mia HandMTB affinché le persone e i bambini potessero capire qual'è la difficoltà ed il piacere di guidarla. □



# Giornata Internazionale delle Persone con Disabilità

Martedì 3 dicembre, in occasione della **Giornata Internazionale delle**

di **Andrea Tevini**  
Vicepresidente AsTRID

**Persone con Disabilità**, il MUSE ha organizzato un evento denominato: "Al MUSE si sta bene"; un pomeriggio con laboratori creativi, micro/conferenze, percorsi tattili e in carrozzina. Queste attività hanno permesso a tutti i partecipanti di sperimentare la diversità per renderla parte della normalità.

prio per questo motivo forte è stata la loro ammirazione verso chi, costretto ad una vita in sedia a rotelle, sa-pesse superare agevolmente e con disinvoltura quegli ostacoli che per loro erano quasi insormontabili.

Aver portato le persone a queste riflessioni ha ripagato lo sforzo fatto ed ha raggiunto l'obiettivo della *Giornata Internazionale delle Persone con Disabilità*.

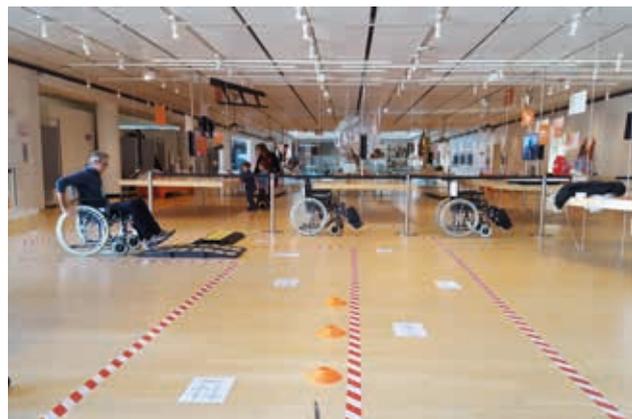
Ringraziamo gli organizzatori, i volontari, ma soprattutto chi ha partecipato all'evento. □



Andrea Facchinelli (consigliere AsTRID), Andrea Tevini (vicepresidente AsTRID) e i volontari di AsTRID

Anche ASTRID naturalmente, in un salone al primo piano, ha dato il suo contributo. Oltre ad aver allestito un piccolo spazio in cui sono state mostrate ai visitatori le diverse tipologie di percorsi e di mappe tattili, i nostri volontari hanno predisposto un percorso da compiere in carrozzina, lungo più di 40 metri, reso realisticamente difficile dalla presenza di ostacoli come dossi, cunette e gradini di varia altezza. Le persone che hanno provato il percorso hanno potuto sperimentare quanto, un "normale" tragitto cittadino, possa essere pieno di ostacoli per chi è costretto a muoversi in carrozzina.

In modo particolare, specialmente gli *sperimentatori* più giovani, sono rimasti colpiti da quanto si sia rivelato difficile, se non quasi impossibile, superare quello che poteva sembrare un banale gradino di 5 centimetri. Pro-

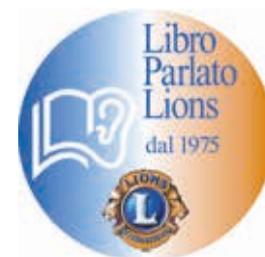


*"La saggezza è saper stare con la differenza senza voler eliminare la differenza."*

Gregory Bateson

# Libro Parlato Lions

Dal 1975 al servizio dei disabili della vista e di tutti coloro che per disabilità non possono leggere autonomamente



## LA STORIA

Il Libro Parlato Lions è nato nel 1975 per iniziativa del Lions Club Verbania con lo scopo di diffondere ai disabili della vista la *“buona lettura e la cultura”*, tramite la distribuzione, gratuita e in prestito, di libri registrati da viva voce.

Dall'anno 2000, seguendo costantemente i progressi della tecnologia, le audiocassette sono state abbandonate e si è passati alla digitalizzazione delle registrazioni su cd in formato mp3.

Nel 2011, con la creazione del nuovo sito [www.libroparlatolions.it](http://www.libroparlatolions.it) gli audiolibri non solo possono essere scaricati ma anche ascoltati in streaming su tablet o smartphone. Favorito dalla tecnologia, il Libro Parlato Lions si sta rivolgendo sempre più ad altre categorie di persone che, per disabilità certificata, non sono in grado di leggere in modo autonomo: *persone anziane; ammalati di Parkinson, Sclerosi Multiple e SLA; ragazzi down e persone dislessiche; persone ospedalizzate o in terapie prolungate.*

Tale disponibilità ha reso possibile anche il coinvolgimento di biblioteche, istituti scolastici, casi di cura, residenze per anziani e strutture ospedaliere, nella divulgazione e distribuzione del Libro Parlato Lions, in base a specifica convenzione.

Il 2016 ha registrato un ulteriore passo avanti per il Libro Parlato Lions con la realizzazione della *“Applicazione Libro Parlato Lions”*: lo strumento più semplice ed efficace per fruire del servizio sia a casa propria sia in



mobilità, da smartphone o tablet. Grazie all'App LPL è possibile, con pochi passaggi, fare ricerca nel catalogo per titolo/autore o altra categoria, scaricare l'audiolibro e tenerlo in archivio per essere ascoltato dall'utente in qualunque momento della giornata. In modo particolare per i disabili visivi l'App LPL sono integrate con l'utilissima funzione voice-over, il noto lettore di schermo che fornisce l'audiodescrizione di ciò che viene toccato dal dito che scorre sullo schermo del dispositivo. L'App LPL costituisce un traguardo importante nella lunga storia del Libro Parlato Lions e rappresenta un punto di partenza straordinario per nuovi progetti al servizio della disabilità. Il Libro Parlato Lions è finanziato dai contributi liberali di associazioni, fondazioni, enti e dalle elargizioni di sostenitori particolarmente sensibili e generosi.

## LE ATTIVITÀ

Il Libro Parlato opera sull'intero territorio nazionale e all'estero, con lo scopo di diffondere tra coloro che, per sull'intero territorio nazionale e all'estero, con lo scopo di diffondere tra coloro che, per disabilità, non sono in grado di leggere autonomamente, la buona lettura e la cultura, tramite la distribuzione - gratuita e in prestito - di libri registrati da viva voce su CD/MP3 o disponibile su sito internet [www.libroparlatolions.it](http://www.libroparlatolions.it)

Dalla sua nascita, il Libro Parlato ha creato una vastissima audioteca di **circa 10.000 titoli** di narrativa italiana, europea e americana, letteratura classica, saggistica, religione, sociologia, psicologia, politica, teatro, musica, storia, geografia, scienza, saggistica scientifica, poesia, opere per ragazzi, opere in lingua straniera lette da donatori di voce madrelingua.

Le attività, svolte con la collaborazione di dipendenti e volontari, consistono in:

- gestione operativa audioteca, catalogo generale e aggiornamenti, iscrizione utenti, digitalizzazione audiolibri, servizio di prestito audiolibri su CD;
- selezione e gestione donatori di voce;
- supporto a enti pubblici e privati per la realizzazione di postazioni “libro parlato Lions Point”;
- comunicazione globale e sociale delle opere a catalogo e dei progetti in corso;
- supporto a enti pubblici e privati per la realizzazione di postazioni “LPL Point”.

Tutte queste attività non sarebbero possibili senza il

prezioso lavoro di decine di volontari, che sin dagli esordi, quotidianamente, offrono il proprio tempo al servizio del Libro Parlato. I Donatori di voce sono selezionati in modo molto accurato, per avere testi letti in modo sempre più professionale e piacevole. Al loro fianco lavorano altri volontari che si occupano del controllo, della pulizia e dell'archiviazione del materiale in rientro dal prestito ai quali il Libro Parlato e i suoi utenti devono molto.

- 350 audiolibri registrati ogni anno,
- 150 donatori di voce,
- 10.000 titoli,
- 20.000 audiolibri su CD in prestito ogni anno,
- 120.000 download ogni anno dal sito LIBRO PARLATO LIONS.

### COME FUNZIONA

Il servizio è totalmente gratuito e per usufruirne è necessario iscriversi seguendo una procedura che garantisce il pieno rispetto della legge sul diritto d'autore, ovvero:

1. Registrarsi on-line
2. Inviare per posta, fax o e-mail, la Certificazione medica di disabilità fisica o sensoriale che impedisce al richiedente di leggere in modo autonomo. Per i non vedenti, la fotocopia della tessera di iscrizione a U.I.C. in sostituzione della documentazione medica. Per i dislessici, la Certificazione di DSA o relazione diagnostica dello specialista,
3. Inviare per posta, fax o e-mail, il Modulo per il trattamento dei dati personali e la Liberatoria (scaricabili dal sito).

Gli utenti iscritti e abilitati possono usufruire dei seguenti servizi:

- ricerca e consultazione nel catalogo di tutti gli audiolibri inseriti nell'audiobiblioteca;
- download audiolibri dal sito internet e dall'Applicazione;
- prestito audiolibri su CD;
- richiesta lettura testi non a catalogo;



- Informazioni su novità in audioteca e iniziative del Libro Parlato.

### COME SOSTENERLO

I servizi offerti gratuitamente dal Libro Parlato sono resi possibili grazie al lavoro di decine di volontari, senza la cui dedizione tutto ciò non sarebbe possibile. Ma ci sono anche molti costi da sostenere, per le attrezzature altamente tecnologiche, per la comunicazione, le convenzioni, i corsi, etc. per questo il Libro Parlato conta, oltre che sui contributi dei Lions Club, anche sulle donazioni dei singoli, senza le quali il servizio rischierebbe di non poter far fronte agli impegni economici di tutti i giorni.

Per sostenere il Libro Parlato nella sua opera di divulgazione della buona lettura e della cultura tra chi soffre di disabilità della vista, si può donare il 5x1000 nella dichiarazione dei redditi. Un gesto semplice e gratuito: è sufficiente indicare, nell'apposito spazio della dichiarazione dei redditi riservato alla donazione del 5x1000, il codice fiscale dell'Associazione: CF 93005850032. □

## INFORMAZIONI

### Centro Operativo di Verbania

Associazione Amici del Libro Parlato per ciechi "Robert Hollman" del Lions Club Verbania  
Via Rosmini, 5 - 28921 Verbania (VB)  
Telefono 0323 402355 – [www.libroparlatolions.it](http://www.libroparlatolions.it) – [segreteria\\_verbania@libroparlato.it](mailto:segreteria_verbania@libroparlato.it)

# Interventi del 2° semestre

## ALA

### Interventi sistemazione viabilità sulla S.S.

**12 nel tratto tra via Enrico Fermi e viale G. Malfatti**  
Contattata la responsabile del Servizio Tecnico Urbanistico, sono state richieste le tavole progettuali al fine di verificarne la corretta progettazione in materia di eliminazione delle barriere architettoniche, la documentazione risulta corretta in particolare nei sotto riportati punti:

- la pendenza longitudinale nei vari raccordi con accessi carrai viene indicata correttamente del 10%;
- posando due cordone inclinate in cls di lunghezza 1.00 ml la pendenza longitudinale risulta mediamente dell'8%;
- la pendenza trasversale viene indicata correttamente dell'1%.

Inoltre, sono stati forniti alcuni suggerimenti da tenere in evidenza in prossimità degli accessi carrai e sono stati inviati elaborati da consultare in fase esecutiva o per future progettazioni.

## LEVICO TERME

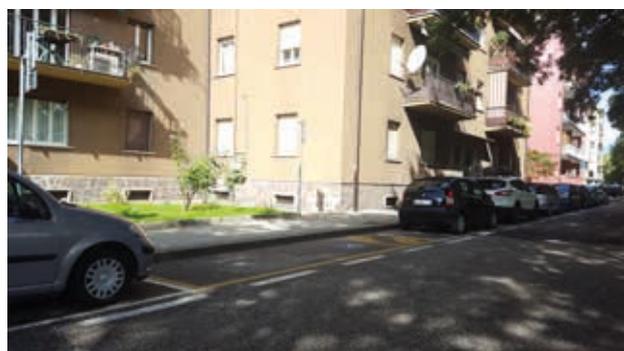
### Lavori di sistemazione di Via Gerolamo Avancini

In concomitanza con la realizzazione del nuovo marciapiede in Via Gerolamo Avancini, la pavimentazione dei due parcheggi in linea riservati ai disabili anziché venire realizzata orizzontale, come gli altri posti auto, è stata inclinata leggermente al fine di rendere i due parcheggi **complanari al percorso pedonale e quindi accessibili**; questo permette alle persone in carrozzina che scendono dall'autovettura lato strada di raggiungere immediatamente il percorso pedonale senza, come succede nella maggior parte dei casi, dover percorrere lunghi tratti in strada fino al primo raccordo con il marciapiede con il rischio di venire investiti.

*Decreto Ministeriale Ministero dei Lavori Pubblici 14 giugno 1989 n 236 art. 4.2.3 Parcheggi*

*Si considera **ACCESSIBILE UN PARCHEGGIO COMPLANARE** alle aree pedonali di servizio o ad esse collegato tramite rampe o idonei apparecchi di sollevamento.*

di **Andrea Facchinelli**  
Consigliere AsTRID Onlus  
referente "Paesi senza Barriere"



**PARCHEGGIO IN LINEA NON ACCESSIBILE**

## TRENTO

### Evento Smart City Week 2019

A seguito visita agli stand durante l'evento Trento Smart City Week 2019, ho riscontrato delle difficoltà nel superamento di alcuni dissuasori passacavi in quanto, gli stessi, sono invisibili per le persone che camminano ma con **rischio di caduta per le persone in carrozzina o con problemi di deambulazione**. Dopo segnalazione, gli addetti hanno provveduto immediatamente a risolvere questi problemi con delle canaline ad altezza ridotta. Successivamente è stata inviata nota al responsabile Trento Smart City Week 2019 per eventuali supporti tecnici in occasione di futuri eventi.



## ROVERETO

### Percorso pedonale Via san Giovanni Bosco

È stata inviata nota al Comune di Rovereto per lo spostamento della zona carico/scarico e l'adeguamento

del percorso pedonale di Via San Giovanni Bosco che ostruisce completamente il passaggio dei pedoni. Pertanto, si chiede lo **spostamento laterale fino al limite dei cubetti color bianco** al fine di garantire il passaggio ai pedoni.

## SAN MICHELE ALL'ADIGE

### Costruzione marciapiede a lato della S.S. 12 in direzione nord nell'abitato di San Michele all'Adige per la sicurezza del transito pedonale

Interpellato i responsabili del Comune di San Michele all'Adige, sono state richieste le tavole progettuali al fine di verificarne la corretta progettazione in materia di eliminazione delle barriere architettoniche. Sulla documentazione progettuale mancavano alcune indicazioni come riportato nei punti sottostanti:

- in prossimità dell'attraversamento sezioni 51-52 manca rampa di raccordo;
- mantenere la pendenza longitudinale nei vari raccordi con accessi carrai all'8-10%, le tavole progettuali rappresentano correttamente le lunghezze di ml 2.00 (15 cm / 200 cm = 7.5% con strada avente una pendenza longitudinale del 0.0%);
- sulle tavole progettuali non viene indicata la pendenza trasversale del percorso pedonale che non deve superare l'1%;
- qualora in presenza di accessi carrai la pendenza trasversale dovesse superare il limite massimo consentito dell'1% garantendo una parte pedonale con larghezza minima di ml 0.90 e pendenza trasversale dell'1%;
- sulle tavole progettuali non viene indicata l'altezza del gradino in prossimità degli attraversamenti, preferibilmente a raso, anche il dislivello di un solo centimetro per le persone che transitano in carrozzina risulta essere una barriera;
- evitare di posare caditoie in prossimità degli attraversamenti pedonali.

## PRIMIERO SAN MARTINO DI CASTROZZA

### Percorso ciclopedonale tra Via Navoi e Via Clarofonte

Ai responsabili del Comune di Primiero San Martino di Castrozza, sono state richieste le tavole progettuali al fine di verificarne la corretta progettazione in materia di eliminazione delle barriere architettoniche. Sulla documentazione progettuale mancavano alcune indicazioni come segnalato nei seguenti punti:

- sulle tavole progettuali non viene indicata la pendenza trasversale del percorso ciclopedonale che non deve superare l'1% D.M. 236/89;
- la pendenza longitudinale all'8%, della nuova rampa

in prossimità del ponte pedonale, non è conforme alla pendenza massima ammessa dal D.M. 236/89 in quanto la lunghezza è maggiore di 10 ml.  $(18,88 - 6,89) = 11,99$  ml;

- è consigliato non spingersi alla pendenza longitudinale massima dell'8% con piani di sosta ogni 10 ml ma realizzare la rampa con una pendenza longitudinale inferiore al 5% vista anche la disponibilità di spazio sul marciapiede esistente;
- assenza di cordolo con altezza minima cm 10 sui due lati della rampa,
- sulle tavole progettuali non viene indicata la pendenza longitudinale del percorso pedonale interno d'accesso all'Istituto Professionale tra S31a e S42;
- parcheggio riservato alle persone disabili. Si chiede di posizionare il parcheggio riservato alle persone disabili o ricavare un secondo parcheggio in prossimità dell'ingresso dell'Istituto Superiore con larghezza minima di ml 3.20. La normativa non impone di disegnare a terra la parte zebraata anzi in assenza di codesta a seconda se la persona disabile che sia conducente o passeggero parcheggia rispettiva-

mente a destra o a sinistra, senza dover effettuare manovre in retromarcia per poter scendere dal lato della parte zebraata.

## TRENTO

### Adeguamento percorsi pedonali sobborgo di Matarello

Dopo la consegna della documentazione al Comune di Trento nel maggio 2018 e relativa alla mappatura dei percorsi pedonali, attraversamenti pedonali, parcheggi riservati alle persone disabili dell'intero sobborgo (AsTRID NEWS numero 11 - giugno 2018), nel mese di ottobre sono iniziati i primi interventi lungo via Nazionale e laterali, Via della Torre Franca e Via del Rio Stolzano.

Rifacimento dei marciapiedi ponendo particolare attenzione:

- alla pendenza trasversale non deve superare l'1%
- in prossimità degli accessi carrai ed attraversamenti pedonali alla pendenza longitudinale mantenendola preferibilmente entro parametri dell'8-10% . □

## VIA ALDO ENDRIZZI

### PRIMA



### PRIMA



### DOPO



### DOPO



## VIA NAZIONALE

PRIMA



DOPO



PRIMA



DOPO



PRIMA



DOPO



## VIA DELLA ROZOLA

PRIMA



DOPO



PRIMA



DOPO



### VIA DELLA TORRE FRANCA

PRIMA



DOPO



PRIMA



DOPO



### VIA DEL RIO STOLZANO

PRIMA



DOPO



## “Codice Rosso”: firmata la convenzione

Professionisti e APSS per affiancare polizia giudiziaria e pubblico ministero nei casi di violenza domestica e di genere

Firmata in Tribunale a Trento la convenzione tra la Procura della Repubblica di Trento e l'Azienda provinciale per i servizi sanitari per l'attuazione del «**Codice Rosso**» che prevede, a partire dal **30 novembre**, l'attivazione di un servizio finalizzato a dare supporto alla polizia giudiziaria e all'ufficio del pubblico ministero nei casi in cui sia necessario acquisire informazioni da persone minori o vulnerabili oppure nei casi previsti dalla legge 69/2019 che tutela le vittime di violenza domestica e di genere. La Legge 69/2019 negli articoli 1-3 ha previsto che il Procuratore della Repubblica acquisisca, **entro tre giorni** dall'iscrizione della notizia di reato, le informazioni dalla persona offesa o da chi ha denunciato il reato. La convenzione firmata oggi prevede che L'APSS istituisca due elenchi di professionisti, uno composto da **neuropsichiatri infantili e psicologi** e il secondo da **medici specializzati in traumatologia e ginecologia** che, sin dalle prime fasi delle indagini preliminari coordinate dal magistrato, siano disponibili ad affiancare la Polizia giudiziaria nell'esame di minori e persone vulnerabili quali le vittime di violenza domestica e di genere. I professionisti assumeranno il ruolo di ausiliario di polizia giudiziaria per assistere agli atti di indagine. APSS assicurerà gratuitamente la turnazione mensile con almeno cinque esperti di ogni profilo professionale

di **Roberta Corazza**  
APSS Trento

e sarà attivato un numero dedicato a disposizione della Procura della Repubblica e di tutte le forze di polizia giudiziaria operative sul territorio trentino.

In apertura dell'incontro il Procuratore distrettuale di Trento, Sandro Raimondi, ha evidenziato l'importanza dell'accordo e della fondamentale collaborazione con l'APSS di Trento al fine di poter prevenire e contrastare il fenomeno, identificato quale “**Codice rosso**”, perpetrato ai danni di soggetti deboli, potendo avvalersi della fondamentale collaborazione di professionisti della materia operanti presso APSS di Trento.

Il direttore generale dell'APSS, Paolo Bordon, ha sottolineato: «*Sono molto lieto di aver siglato oggi questa convenzione che prevede che due importanti istituzioni, quali la Procura della Repubblica di Trento e APSS, lavorino insieme per migliorare il proprio approccio a tematiche sensibili dal punto di vista sociale e sanitario come quelle derivanti dall'applicazione del “**Codice rosso**”». Con questo atto di collaborazione – ha proseguito Bordon - i nostri professionisti, in particolar modo quelli della psicologia clinica, della neuropsichiatria infantile ma anche all'occorrenza altri specialisti che verranno richiesti dalla procura di Trento, saranno a disposizione dell'autorità giudiziaria per meglio consentire loro le fasi di indagine e nello stesso tempo tutelare le persone che sono state oggetto di violenza». □*



Da sinistra Sandro Raimondi, Paolo Bordon, Enrico Nava

# Il soffitto di cristallo.

## Donne, disabilità e violenza

di **Lorella Molteni**  
Sociologa

*“Se non ci sono le storie, c’è il silenzio.  
Se non raccontiamo le storie, non abbiamo voce.  
Se le storie non vengono ascoltate, siamo  
invisibili.  
È ancora più difficile, quando le storie  
sono difficili da ascoltare e impossibili da  
immaginare.”*  
Belinda Mason

**L**e storie difficili da ascoltare e impossibili da immaginare sono quelle che riguardano le donne che, oltre a sopportare il peso di una disabilità fisica, cognitiva o psichica subiscono quotidianamente violenze fisiche, sessuali, verbali, psicologiche o economiche. Ne proponiamo una, in particolare, ripresa integralmente da uno dei pochi siti internet che ha iniziato a dar voce alle storie delle donne con disabilità vittime di violenza: il sito si chiama [www.informareunh.it](http://www.informareunh.it) e la storia è quella di Clarissa.

*“La mia storia comincia anni fa, proprio nel periodo delle **scuole medie** con alcuni miei **coetanei**. Avevo un’amica, o in quel periodo la consideravo tale, di 12 anni, che avevo conosciuto tramite i miei parenti. Lei mi ripeteva sempre che ero una bambina e che per diventare grande dovevo iniziare a fumare e fare un po’ più la “zoccola”. **Nella mia ingenuità e nella mia solitudine** ho creduto ai suoi consigli, visto che una persona amica non può volere il tuo male! In seguito, mi sono trovata in un inferno! Proprio lei mi ha presentato il primo ragazzo che ha iniziato a toccarmi, poi il secondo e così via. All’inizio non capivo poi ho realizzato che **mi stavano usando!** Come succede in un piccolo quartiere o in un piccolo paese le “voci corrono” e tra i ragazzi della scuola media si era sparsa la voce!*

*Hanno iniziato a prendermi in giro ad insultarmi chiamandomi “puttana”, “troia”, ecc., e scrivendolo sui muri e mi sputavano addosso quando passavo vicino a loro. **Gli insegnanti non sono stati in grado di capire la***

**dott.ssa LORELLA MOLTENI**

Percorso formativo

- Laurea in Sociologia indirizzo Politiche Sociali – Università degli Studi di Trento
- Dottore di ricerca in Sociologia della Salute – Università degli Studi di Bologna

[lorellamolteni@yahoo.it](mailto:lorellamolteni@yahoo.it)

***gravità della situazione**, o non l’hanno voluta capire, e non sono stati capaci di difendermi. **In classe ero messa da parte** visto che ero sorda, chiusa nel mio silenzio, e forse mi consideravano una “scema” che non si poteva difendere.*

*Poi ogni volta che i ragazzi mi incontravano per strada **mi prendevano con forza e mi obbligavano a fare quello che gli andava**, dicendomi che se non lo facevo avrebbero raccontato in giro di me! Era come pagare il loro silenzio! Far tacere quelle voci sul mio conto che io non percepivo ma solo vedevo scritte sui muri o pronunciate sulle labbra di quegli stessi ragazzini che abusavano di me. A volte per mettermi più paura mi schiaffeggiavano.*

*Questa storia è durata **un anno e mezzo**. All’inizio ho cercato di dire qualcosa ai miei, ma, con il passare del tempo, **la paura e la vergogna** sono aumentate fino a non avere più il coraggio di raccontare quello che mi stava succedendo. Alla fine, mi sono rinchiusa nel mio silenzio. Inoltre, gli stessi professori rassicuravano i miei genitori, dicendo che dovevo imparare a cavarmela da sola, affrontare i problemi da sola per poter crescere e diventare autonoma!*

*Per fortuna **mia madre si è accorta** che la situazione non era così semplice come l’avevano descritta, che anzi, era molto seria. Perciò si è subito attivata ed è andata a parlare con la dirigenza della scuola per intervenire e far cessare quelle molestie. Dopo questo, gli abusi e gli insulti sono cessati, ma le voci hanno continuato a girare!*

***La rabbia di aver subito quegli abusi, quelle offese mi ha accompagnato per anni e ho faticato molto per poterla riconoscere, accettare e superare.** È stato molto doloroso, soprattutto perché capisci che sono cicatrici che ti resteranno dentro e mai se ne an-*

dranno, perché capisci che quegli "individui" non saranno mai puniti! Dopo 23 anni quei ragazzini che hanno abusato di me non potevo più denunciarli!

Comunque, ho la mia rivincita! Perché?

Ora, ogni volta che incontro questi "ragazzini", ormai diventati uomini, mariti e padri di famiglia, **abbassano lo sguardo per non incrociare il mio. Ora, sono qui a raccontarvi la mia storia senza più vergogna, consapevole che sono stata una vittima, ma ora non lo sono più!**

Purtroppo, in molti casi affrontare le proprie paure, la difficoltà di comunicazione con persone che non conoscono né la lingua dei segni né la cultura che la sottende, i pregiudizi che vedi stampati spesso sui volti delle persone che incontri, i tabù o i pudori che la persona stessa ha accumulato nel corso della sua vita, ecc. ... pensando che "succeda solo a te", sono "montagne" che da soli sembrano insormontabili!

A volte vengono creati strumenti, pensati per la maggioranza della popolazione, come **il telefono rosa, a cui le donne sorde non possono accedere**. Inoltre, oggi sono nate **nuove forme di violenza**, meno riconoscibili rispetto alla violenza fisica e che sfruttano, ad esempio, i social network. Si tratta in questo caso di una violenza psicologica che accentua il pregiudizio e spesso agisce proprio sulla rispettabilità di una donna, ancor più se sorda visto che appartiene ad una piccola comunità.

**La mia storia sia un monito per genitori, familiari e insegnanti a vigilare** affinché nessun'altra bambina o ragazza o donna sorda o con qualsiasi altra disabilità debba vivere tali esperienze!»

Le donne con disabilità sono, purtroppo, vittime completamente invisibili di soprusi che si consumano quotidianamente, e nemmeno raramente, tra le mura domesti-



ARCHIVIO - AUGUSTANEWS

*"Era una ragazza semplice, di quelle che sognano dietro ai libri e alle poesie, e se la vita poi è carogna non importa, una ragione per sorridere la trovi comunque"*

Alessandro Baricco

che e in tutti gli altri contesti sociali. Da alcune indagini realizzate in ambito europeo è emerso che le violenze subite sono di vario tipo e intensità: fisiche, psicologiche, istituzionali, ma anche sterilizzazioni forzate, aborti selettivi, infanticidi. Pratiche, queste ultime, che sono state rese legittime dalla paura della società, il più delle volte infondata, che una donna disabile possa mettere al mondo bambini disabili. Tutt'oggi è molto difficile fornire dati precisi sul fenomeno della violenza sulle donne con disabilità, anche se c'è accordo nel ritenere che le donne con disabilità abbiano una maggiore probabilità di subire violenze e abusi di tutti i generi. Le stime dell'ISTAT, riportate dalla Federazione Italiana per il Superamento dell'Handicap, parlano del 36,6% di donne con disabilità che subiscono violenze fisiche o sessuali; del 10% di vittime di stupri o tentati stupri; del 31,4% di violenze psicologiche da parte del partner e del 21,6% di donne con disabilità che subiscono stalking prima o dopo la separazione.

Alla base di tutte le forme di violenza c'è essenzialmente la violazione di un diritto umano fondamentale, quello di essere "vista" come persona e come donna, come persona capace di esprimersi in qualsiasi ambito di vita. Nel nostro immaginario c'è una stretta correlazione tra l'ideale di femminilità e l'ideale di bellezza; quest'ultimo, è un ideale che viene intaccato da una rappresentazio-



ARCHIVIO - LA FRAX magazine

ne distorta della disabilità. È come se una donna con disabilità non potesse essere considerata “femminile”: basti pensare alle donne down e ai giudizi che la società può esprimere sulle loro scelte di procreare, educare e crescere i propri figli. Quando pensiamo a una donna con disabilità pensiamo a una persona bisognosa di cure, quindi non in grado di farsi lei stessa carico delle responsabilità per la vita di altri: difficilmente i medici e il contesto familiare e sociale la incoraggiano verso questa scelta. E quando poi diventa madre, può incontrare difficoltà, quando richiede i servizi per l'infanzia istituiti senza tener conto delle sue esigenze di accessibilità, ed in caso di divorzio può perdere più facilmente la custodia dei propri figli. Ci sono violenze non dichiarate tali e sono relative a sguardi pietistici, atteggiamenti da parte di altri uomini e donne di completa indifferenza, di chi sottolinea la diversità di cui si può essere portatrici, di chi non riconosce alcuna dignità alla persona. Ovviamente la questione non si gioca solo sulla maternità ma su tutte quelle esperienze di vita che crediamo, a volte non troppo esplicitamente, debbano riguardare le persone “normali”. È una bruttissima espressione, ma rende l'idea di come funzionano gli stereotipi e i pregiudizi che riguardano le donne con disabilità, ovvero che la malattia o il malfunzionamento di qualche organo o ancora il fatto di non mostrarsi uguali agli altri significhi implicitamente la mancanza di autonomia, di capacità mentali, di capacità di decidere per sé, ecc...

Il fenomeno della violenza ha tantissime sfaccettature e quasi sempre non è mai dichiarato esplicitamente, e non è neanche percepito come tale dalla maggioranza delle donne con disabilità, che faticano a “sentire il proprio essere donna” al punto da non riuscire a riconoscere le forti umiliazioni e frustrazioni che quotidianamente si trovano a vivere negli ambienti di vita più disparati. Eh sì... perché accanto ad una società incapace di riconoscere violenze e abusi sulle donne con disabilità e di credere alla voce delle donne che le raccontano, spesso le stesse vittime sono restie a parlare con altri di esperienze di abuso così umilianti che, frequentemente, si consumano entro le mura domestiche e hanno come carnefici coloro che rivestono ruoli di cura e assistenza. Il discorso è chiaramente molto complesso e poco si presta ad essere sintetizzato nelle poche pagine di una rivista. AsTRID è sempre stata in prima linea contro i soprusi e le ingiustizie; spesso abbiamo con forza de-

nunciato le discriminazioni che le persone con disabilità subiscono quotidianamente, parlando di *Diritti, Rispetto e Dignità*. La violenza e la discriminazione sulle donne con disabilità rappresenta una pesante, e anche vile, violazione dei diritti e della dignità umana. Non poteva dunque mancare nelle nostre pagine. Così come non possono mancare i riferimenti alle associazioni che potete contattare nel caso voleste denunciare situazioni di abuso e trovare persone che vi ascoltino e che possano aiutarvi a uscire definitivamente da situazioni di violenza. Le riportiamo qui sotto, insieme ad alcuni brevi video di donne che raccontano le loro storie, che possono aiutarvi a capire che non siete sole e che *Uscire dalla violenza si può!* □

## HAI BISOGNO DI AIUTO?



## CENTRI ANTIVIOLENZA

### 1522 - NUMERO DI PUBBLICA UTILITÀ ATTIVO 24H SU 24H PER 365 GIORNI ALL'ANNO

Accessibile gratuitamente dall'intero territorio nazionale, sia da rete fissa che mobile, con un'accoglienza disponibile nelle lingue italiano, inglese, francese, spagnolo e arabo

### Centro Antiviolenza Coordinamento Donne

Trento - Via Dogana, 1

telefono 0461 220048 - fax 046 1223476

centroantiviolenzatn@tin.it

Orario: Lunedì, Martedì, Giovedì e Venerdì: 8:30 – 16:30 - Mercoledì 13:00 – 19:00

**ALFID Onlus - Associazione Laica Famiglie in Difficoltà**

Trento - Via Lunelli, 4  
 telefono 0461 235008 - 233528 - info@alfid.it  
 Orario: da Lunedì a Venerdì: 8:30 – 12:30 e 14:00 – 18:00

**Casa Tridentina della Giovane - A.C.I.S.J.F.**

Trento - Via Prepositura, 58  
 telefono 0461 234315 - casagiovanetrento@gmail.com  
 Orario: continuativo 24h su 24h

**Casa Accoglienza alla Vita "Padre Angelo" Onlus**

Trento - Viale Bolognini, 28 (entrata Via Adamello, 1)  
 telefono 0461 925751 - info@casapadreangelo.it  
 Orario: da Lunedì a Venerdì: 8:30 – 16:30

**Fondazione Famiglia Materna**

Rovereto - Via Saibanti, 6b  
 telefono 0464 435200 – 0464 435044 (24h) per emergenze, notte e festivi - info@famigliamaterna.it  
 Orario: da Lunedì a Venerdì: 8:30 – 12:30 – 14:00 – 18:00

**Punto d'Approdo Società cooperativa sociale - Onlus**

Rovereto - Via Valbusa Grande, 48  
 telefono 0464 421707  
 coordinamentoapprodo@puntodapprodo.it  
 Orario: continuativo 24h su 24h

**PER LE EMERGENZE****112 Numero unico per l'emergenza**

numero gratuito, contattabile anche senza scheda telefonica inserita

**SEDI DI PRONTO SOCCORSO****Ospedale di Arco**

Via Capitelli, 48 - telefono 0464 582622

**Ospedale di Borgo Valsugana**

Viale Vicenza, 9 - telefono 0461 755214

**Ospedale di Cavalese**

Via Dossi, 17 - telefono 0462 242204

**Ospedale di Cles**

Via Degasperri, 31 - telefono 0463 660227

**Ospedale di Rovereto**

Corso Verona, 4 - telefono 0464 403205

**Ospedale di Tione di Trento**

Via Ospedale, 11- telefono 0465 331333

**Ospedale Santa Chiara di Trento**

Largo Medaglie d'Oro, 9 - telefono 0461 902665

**CONSULTORI****Borgo Valsugana - Viale Vicenza, 9**

telefono 0461 755650 - consultorioborgo@apss.tn.it

**Cavalese - Via Roma, 4**

telefono 0462 242360 - consultoriocavalese@apss.tn.it

**Cles - Strada Romana, 55 - Casa Juffman**

telefono 0463 660680 - consultoriocles@apss.tn.it

**Malè - via IV novembre, 8**

telefono 0463 909420 - consultoriocles@apss.tn.it

**Mezzolombardo - Via D. Chiesa, 6**

telefono 0461 611276  
 consultoriomezzolombardo@apss.tn.it

**Pergine Valsugana - Via San Pietro, 2**

telefono 0461 515308 - consultoriopergine@apss.tn.it

**Riva del Garda - Via Rosmini, 5/B**

telefono 0464 582706 - consultorioriva@apss.tn.it

**Rovereto - Via San G. Bosco, 6**

telefono 0464 403675 - consultoriorovereto@apss.tn.it

**Tione di Trento - Via della Cros, 4**

telefono 0465 331530 - consultoriotione@apss.tn.it

**Tonadico - Via Roma, 19**

telefono 0439 764480 - consultoriotonadico@apss.tn.it

**Trento - Via Malta, 12**

telefono 0461 902190 - consultoriotrento@apss.tn.it

**VIDEO SUGGERITI**

«*Se non fossi così*», filmato ideato dal gruppo di lavoro di «*Voci di Donne*» e prodotto con la collaborazione del Magnifico Teatrino Errante - www.youtube.com

**«Silenzi Interrotti», regia di Ari Takahashi.**

Un corto su violenze e abusi su donne con disabilità. Video prodotto da Federazione Italiana per il Superamento dell'Handicap e Differenza Donna - www.youtube.com

«*Violenze del silenzio*», realizzato da «*Femmes pour le Dire, Femmes pour Agir*» (FDFA), traduzione sottotitolazione e audiodescrizione di Blindsight Project, in lingua italiana - www.youtube.com 

# Assertività

Tutti noi vorremmo raggiungere un equilibrio interiore, riconoscere e gestire emozioni e sentimenti, rispondere alle critiche senza aggredire né subire, esprimere sé stessi in maniera libera e completa sia dal punto di vista verbale, gestuale e del linguaggio del corpo.

Questi sono alcuni aspetti dell'assertività, termine molto usato in psicologia e nella formazione del personale in ambito lavorativo, che si può definire come la capacità di un individuo di riconoscere le proprie esigenze e di affermarle/esprimerle, all'interno del proprio ambiente di vita, con buona probabilità di raggiungere i propri obiettivi, mantenendo nel contempo positiva la relazione con l'altro, in accordo con il principio di reciprocità.

Al centro di una linea immaginaria i cui estremi sono la passività e l'aggressività si colloca il **comportamento assertivo**.

Va sottolineato che si parla di stile, di comportamento e *non di personalità assertiva*, passiva o aggressiva perché ci rendiamo subito conto che nessuna persona può essere sempre solo passiva, solo assertiva o solo aggressiva, in quanto tutti gli aspetti di questi stili fanno parte del repertorio comunicativo di ciascuno e, almeno una volta in ogni nostra giornata, vengono tutti espressi, sia pure con interlocutori diversi o in situazioni differenti. Tuttavia, constatiamo che esistono persone che tendono ad essere aggressive, passive o assertive.

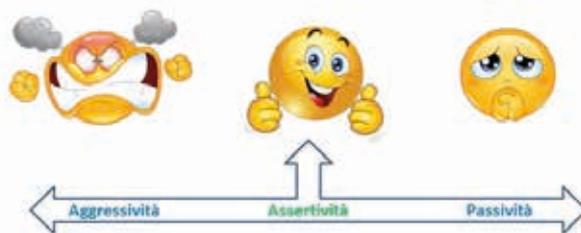
Alcuni aspetti degli stili passivo ed aggressivo ci consentono di comprendere meglio il concetto di assertività.

Il **comportamento passivo** è quello di una persona che reprime i propri bisogni, i propri diritti e anche i propri doveri perché trova difficile affrontare una situazione in modo diverso. Agisce soprattutto in base al principio di compiacere gli altri per ottenere approvazione e benevolenza, cercando così di evitare qualsiasi tipo di conflitto. Così facendo, nell'immediato ha il vantaggio di eludere le situazioni potenzialmente ansiogene e di ottenere approvazione e lode da parte degli altri come

di **Elena Muraro**  
Psicologa

persona gradita perché fondamentalmente disponibile, altruista, generosa e tranquilla. A lungo termine possono generarsi nell'individuo scontento, frustrazione, risentimenti, depressione e somatizzazioni. Fra i motivi che possono sostenere uno stile passivo vanno sottolineati soprattutto la scarsa capacità di riconoscere e di accettare i propri diritti personali, il timore che un atto affermativo comporti delle conseguenze negative, il confondere una presa di posizione per aggressività, la paura dell'abbandono ed infine identificare l'assertività con l'essere di aiuto agli altri.

Al contrario, il **comportamento aggressivo** è quello di una persona che, per raggiungere i propri obiettivi ed ottenere la propria gratificazione, si afferma con violenza, minimizzando, calpestando o disconoscendo il valore altrui. Manifesta un comportamento inadeguato perché imprevedibile, esplosivo, quasi sempre sproporzionato allo stimolo. Pur ottenendo a volte dei successi, chi si comporta in modo aggressivo si trova spesso ad essere insoddisfatto di se stesso, rischia fortemente di inquinare i rapporti affettivi e professionali e di conseguenza di essere evitato e isolato dagli altri. Le motivazioni o scopi che sostengono un simile comportamento possono essere una volontà di dominio sugli altri, giudicati inferiori, il bisogno di essere riconosciuto come persona unica e speciale, il bisogno di evitare di apparire vulnerabile.



In mezzo a questi due estremi si colloca, come dicevamo, il **comportamento assertivo**, caratterizzato da due importanti prerequisiti:

- la consapevolezza, cioè conoscenza di se stessi, che consiste nell'identificare i propri valori, i desideri, i bisogni, il proprio modo di reagire di fronte alle situazioni, le motivazioni profonde che danno senso alla nostra unicità;
- l'autostima, cioè il "senso del valore personale", che si basa sulla profonda accettazione di sé stessi: *non*

*"Un no pronunciato con convinzione è molto migliore di un sì pronunciato unicamente per compiacere o, ancora peggio, per evitare problemi." - Mahatma Gandhi*

*è possibile affermare sé stessi se non si crede in sé stessi.*

In effetti il senso del valore personale:

- è basso in chi, inibito, si arrende al volere altrui e reprime i propri desideri (stile passivo);
- è basso in chi tende a imporsi con violenza (stile aggressivo);
- è ragionevole ed onesto in chi, cosciente della propria dignità umana, è in grado di compiere scelte che riconoscano e rispettino i propri e gli altrui bisogni (stile assertivo).

Nella quotidianità numerose situazioni mettono alla prova la nostra assertività e possono condurci verso comportamenti aggressivi o passivi: si pensi ad esempio al luogo di lavoro, dove in questo nostro tempo viene richiesta maggiore efficienza e la gestione dei rapporti con i colleghi e con il datore di lavoro divengono più difficili. Si pensi alle relazioni con le persone alle quali siamo legate affettivamente, verso cui non sempre riusciamo ad esprimere i nostri sentimenti più autentici.



### SI PUÒ MIGLIORARE LA NOSTRA ASSERTIVITÀ?

È importante cercare di mettere a fuoco, se e quando, in determinate situazioni, non riusciamo ad essere assertivi. Renderci conto della natura delle nostre difficoltà è un primo passo per cercare di cambiare gli aspetti del nostro comportamento. Prendiamo come esempio l'inibizione e la frustrazione che provocano in noi alcune persone quando ci chiedono dei favori e non riusciamo

*“Abbi il coraggio di dire no. Abbi il coraggio di affrontare la verità. Fai la cosa giusta perché è giusta. Queste sono le chiavi magiche per vivere la tua vita con onestà.”*

William Clement Stone

ad opporre loro un rifiuto. Approfondire di fronte a quali persone abbiamo paura di dire no e che cosa temiamo se invece dovessimo farlo, ci consentirà progressivamente di portare alla luce quali sono gli ostacoli di fronte ad un nostro interesse importante e conseguentemente di apprendere strategie nuove per migliorarci.

Come tutte le capacità umane, l'**assertività** può essere valutata, affinata e potenziata attraverso l'apprendimento, l'esercizio o attraverso uno specifico percorso o training. Pur tenendo presenti i limiti costituiti dalle nostre caratteristiche di base (una persona molto introversa difficilmente potrà diventare il suo contrario), non si può far leva su affermazioni del tipo: "sono fatto così", "sono nato così" ecc., per non far nulla per migliorarsi e per prevenire eventuali insuccessi.

Siamo tutti costantemente inseriti all'interno di relazioni sociali, dove è necessario mediare tra le nostre esigenze e quelle degli altri, saper bilanciare la passività e l'aggressività, essere disponibili alla negoziazione e al compromesso senza per questo rinunciare a farsi valere e alla propria dignità. L'assertività aiuta a stare meglio perché porta a saper discernere e scegliere responsabilmente, ad acquisire maggiori competenze, a trovare strategie efficaci alla soluzione di problemi, a rispondere alle critiche e ad esprimerle, a fortificare l'autostima e la nostra volontà di lottare sempre, nonostante i fallimenti, i limiti, l'ingiustizia. L'assertività è uno stile di vita che non richiede di cambiare personalità, può essere definito come un percorso verso la libertà, la libertà di essere sé stessi. Implica rispetto e non sottomissione, indica uno stile di comportamento attraverso il quale una persona riesce ad esprimere onestamente e in modo appropriato pensieri, sentimenti, necessità e diritti, senza entrare in ansia, né aggredire o violare i diritti degli altri. □

*“Dire sì a tutto e a tutti è come non esistere.” - Tahar Ben Jelloun*

# Di cosa hanno bisogno gli allievi con Disturbo Specifico dell'Apprendimento?

Strumenti compensativi e misure dispensative a supporto dell'apprendimento

di **Monica Antonioli**  
Psicologa - referente Area Evolutiva e Scolastica

*"Il problema è che il mondo cambia continuamente sotto i nostri occhi, e non ci si può adattare a questo cambiamento senza acquisire nuovi strumenti e capacità"*

J. Bezos

**G**li strumenti compensativi, in riferimento ai DSA, sono strumenti che permettono di compensare difficoltà di esecuzione di compiti automatici che possono derivare da uno specifico disturbo, rientrano quindi tutti gli strumenti utili a rendere più fruttuosa e agevole l'espressione delle potenzialità dei diversi studenti. Per misure dispensative si intendono invece le strategie didattiche che l'insegnante mette in atto per rendere le richieste più idonee ed efficaci all'apprendimento dei propri alunni. Da queste definizioni sembra proprio che questi strumenti e questi accorgimenti non siano destinati solo agli alunni con DSA ma potrebbero interessare tutti gli alunni di una classe ed essere molto utili anche agli alunni più fragili. Perché usarli? Lo sappiamo: per individualizzare, personalizzare al fine di promuovere il benessere ed il successo formativo di tutti gli studenti; significa di fatto dare a ognuno ciò di cui ha bisogno.

## COMPETENZE COMPENSATIVE E LORO UTILITÀ

Secondo le Linee Guida ministeriali (Linee Guida MIUR, 2011, p.7) gli strumenti compensativi *"sono strumenti didattici e tecnologici che sostituiscono o facilitano la prestazione richiesta nell'abilità deficitaria"* e che *"sollevano l'alunno o lo studente con DSA da una prestazione resa difficoltosa dal disturbo, senza peraltro facilitargli il compito dal punto di vista cognitivo"*. La definizione è accompagnata da un elenco esemplificativo, proviamo a soffermarci sugli strumenti più noti, o meglio su quelli che funzionano di più. Per l'alunno con un Disturbo specifico di apprendimento risulta necessario aggirare le difficoltà legate ai processi strumentali delle abilità di base (lettura, ortografia, grafia, numero, calcolo), che

dott.ssa **MONICA ANTONIOLLI**

Percorso formativo

- Psicologa, specializzata in Neuroscienze
- Referente Area Evolutiva e Scolastica c/o InMente, Psicologia Benessere
- Master Universitario di II livello in Pianificazione e gestione dei processi inclusivi nella scuola
- Docente di scuola primaria specializzata sul sostegno
- Collabora con l'Università degli Studi di Trento nei percorsi di specializzazione degli insegnanti

[monica.antonioli@inmente.tn.it](mailto:monica.antonioli@inmente.tn.it)

risultano essere gli elementi di fragilità tipici del profilo funzionale, al fine di focalizzare maggiormente l'attenzione sui processi cognitivi di problem solving, sull'organizzazione delle informazioni e sulle sue capacità critiche e metacognitive che vanno potenziate. Quando si parla di strumenti compensativi il pensiero corre alla tecnologia informatica che ha realizzato tanti prodotti capaci di rendere più agevole il percorso scolastico, di tutti gli studenti ed in particolare per gli alunni con DSA. È vero anche che non si può dare per scontato che ad una maggiore tecnologia possa corrispondere per forza maggior apprendimento, non tutti poi hanno bisogno degli stessi strumenti, ma occorre conoscerne molti per poterli scegliere.

## L'INTERVENTO DELLE TECNOLOGIE

Gli strumenti compensativi e le misure dispensative permettono di raggiungere un buon grado di autonomia, danno quindi al ragazzo e alla ragazza la possibilità di informarsi, apprendere, elaborare e comunicare senza necessariamente dipendere da un mediatore, che il più delle volte risulta essere il genitore. Nella normativa di riferimento già citata vengono proposti ed elencati in modo dettagliato i possibili strumenti di cui l'alunno con DSA può avvalersi. È necessario notare come alcuni di questi possono essere definiti "ad alta tecnologia", altri rientrano negli strumenti "a bassa tecnologia", altri ancora possono essere definiti non tecnologici. Per quanto riguarda i primi, si evidenzia ovviamente l'uso del computer con programmi di videoscrittura, con corret-

tore ortografico e sintesi vocale; libri digitali, audiolibri, dizionari digitali e software per la creazione di mappe multimediali.

L'efficacia e l'efficienza dell'uso di queste tecnologie dipende però da diverse variabili tra cui: l'ambiente, il tipo di compito, le strategie che lo studente e la studentessa padroneggiano e le competenze che devono avere per usarle al meglio. Questo aspetto comporta la necessità di investire nello sviluppo di competenze digitali da parte dello studente e abilità strategiche nell'utilizzo di questi strumenti fin dalle ultime classi della scuola primaria quando il quadro di fragilità è più definito. Sappiamo inoltre che gli strumenti ad alta tecnologia non sono per assunto migliori di quelli a bassa tecnologia, dobbiamo però constatare che l'informatica è ciò che meglio consente, al momento attuale, di trasformare, per esempio, tutto il materiale cartaceo in "orale" ed è potenzialmente il mezzo migliore per veicolare l'autonomia superando il problema specifico della letto-scrittura.

### STRUMENTI COMPENSATIVI "A BASSA TECNOLOGIA" O NON TECNOLOGICI

Per strumenti compensativi a "bassa tecnologia" si intendono di fatto soprattutto adattamenti del carattere, spaziature, colore, uso del registratore al posto degli appunti scritti, calcolatrice e fogli con grafici per organizzare lo studio, esistono poi tutte le misure non tecnologiche ma assolutamente valide quali l'uso di tabelle compensative fornite in modalità cartacea, schemi grafici e mappe, formulari (tabelle dei caratteri, tavola pitagorica, linee dei numeri, tabelle con formule, verbi e regole grammaticali...) che possono essere sempre consultati dagli studenti e offrono un ottimo aiuto alla memorizzazione. Si ritiene utile costruire collettivamente nel contesto-classe questi strumenti, condividendo simbologie e strategie per elaborare le informazioni in modo attivo e facilitarne l'uso, la consultazione e l'acquisizione dei contenuti espressi. L'utilizzo delle mappe per studiare durante le verifiche scritte ed orali è un diritto degli studenti BES secondo le ultime direttive e circolari ministeriali. Oltre a questi strumenti gli insegnanti possono valutare la dispensa da alcune richieste che risultano gravose considerando il profilo del disturbo, possono dispensare l'alunno dalla lettura ad alta voce, dalla scrittura veloce sotto dettatura, dall'uso di vocabolari cartacei, dallo studio mnemonico delle tabelline.



Possono essere programmati tempi più lunghi per le prove scritte ed avere un'organizzazione nelle interrogazioni.

### ALUNNI RESPONSABILI E VALORIZZATI

È importante sottolineare come questi significativi interventi a supporto non risolvono tutti i problemi degli allievi con DSA, non annullano le difficoltà ma lavorano nell'ottica di facilitare il successo negli apprendimenti. È bene non sottovalutare mai le difficoltà e programmare interventi di sostegno e valorizzazione delle abilità, spesso è necessario una capacità di adattamento sia dello studente/studentessa sia dell'ambiente. Va inoltre valutato il livello di richieste, ad esempio nella letto-scrittura o nell'ambito matematico, relative al diverso grado di scolarità e scegliere di conseguenza gli strumenti più adatti e gli interventi più efficaci a seconda della classe frequentata. □

*«Ognuno ha il proprio passato chiuso dentro di sé come le pagine di un libro imparato a memoria e di cui gli amici possono solo leggere il titolo» - Virginia Woolf*

### Bibliografia

- Capuano A., Storace F., Ventriglia L., (2013) "BES e DSA. La scuola di qualità per tutti" – Firenze LibriLiberi  
Linee guida per il diritto allo studio degli alunni e degli studenti con disturbi specifici di apprendimento (2011)  
Stella G., Grandi L. (2011), La dislessia e i DSA – Guida base, Firenze GiuntiScuola

# Empatia e comprensione del dolore

Wikipedia riporta la seguente definizione di disabilità:

di **Manuela Gessini**  
Psicologa

*“La disabilità è la condizione di chi, in seguito a una o più menomazioni, ha una ridotta capacità d’interazione con l’ambiente sociale rispetto a ciò che è considerata la norma, pertanto è meno autonomo nello svolgere le attività quotidiane e spesso in condizioni di svantaggio nel partecipare alla vita sociale”.*

*“Ogni persona che incontri sta combattendo una battaglia di cui non sai nulla. Sii gentile. Sempre.” - Platone*

Tuttavia, la disabilità non è riconducibile unicamente a limitazioni fisiche chiaramente visibili a chiunque, ma riguarda anche persone che apparentemente sembrano non presentare particolari problemi di salute. Dobbiamo quindi differenziare tra *disabilità visibile* e *disabilità invisibile*.

Tutti noi utilizziamo quelle che in psicologia vengono definite *euristiche*, ovvero delle scorciatoie di pensiero che ci permettono di farci delle idee sul mondo in cui viviamo, utilizzando un numero minimo di informazioni (spesso insufficiente ad avere una chiara idea della cosa di cui si parla) e poche risorse cognitive (non ci fermiamo a ragionare, a fare valutazioni più approfondite ed elaborate). Tradotto, vuol dire che spesso arriviamo a delle conclusioni riguardo a persone o situazioni, senza avere tutte le informazioni necessarie e senza ragionarci a sufficienza. Quindi, le conclusioni cui arriviamo possono essere sbagliate.

In particolar modo, nel caso della valutazione della disabilità di una persona, utilizziamo le cosiddette *euristiche della rappresentatività*. Questo potrebbe essere proprio ciò che accade quando vediamo una persona che parcheggia in un posto riservato ai disabili, ma che all’apparenza sembra non avere alcuna problematica di salute. E’ molto probabile che giungeremo a una conclusione affrettata, pensando che quella persona sta rubando il posto a qualcuno che ne avrebbe davvero diritto.

Le euristiche funzionano utilizzando le informazioni che abbiamo in memoria relative a quella cosa/persona/situazione che stiamo valutando. Quindi, noi paragoniamo le caratteristiche della situazione che abbiamo di fronte con le informazioni che abbiamo in memoria.

dott.ssa **MANUELA GESSINI**

Percorso formativo

- Laurea in Sociologia - Università degli Studi, Trento
- Laurea magistrale in Psicologia clinica – Università degli Studi, Padova
- Iscritta all’Albo degli Psicologi della Provincia di Trento n. 1053
- Master in Tecniche di rilassamento - Istituto I.R.I.S., Milano

[gessini@virgilio.it](mailto:gessini@virgilio.it)

Se ci sono delle affinità giungiamo ad una conclusione, a volte scorretta. Per risolvere tale problema, avremo bisogno di aggiungere delle informazioni alla nostra memoria, con la quale paragoniamo le situazioni che viviamo. Quindi, potremo aggiungere all’immagine di persona disabile che possediamo, anche altre caratteristiche, che non sono visibili, ma che rientrano comunque nella sfera della disabilità. Una persona con una depressione maggiore o una persona con una malattia che causa forti dolori fisici, come può essere la fibromialgia, rientra nella sfera della disabilità. Tuttavia, la nostra società ci propone come disabile una persona in carrozzina, o con un deambulatore, o comunque con una disfunzione chiaramente visibile a chiunque. Abbiamo bisogno di etichette per ordinare la realtà in cui viviamo, a volte queste etichette ci portano fuori strada con delle conseguenze importanti. Come può sentirsi una persona con una disabilità invisibile che deve giustificare il fatto di avere parcheggiato in un posto che in realtà gli spetta di diritto? O una persona che sul lavoro deve giustificare dei no a delle richieste per lei eccessive?

In riferimento a questo, credo sia importante fare un accenno al concetto di *empatia*. L’empatia è un’abilità che ci permette di comprendere lo stato d’animo altrui, di “metterci nei panni dell’altro”. La disabilità visibile ci rende più facilmente empatici rispetto a una invisibile. Tuttavia il dolore fisico ed emotivo potrebbe essere lo stesso.

Abbiamo dei meccanismi automatici:

- persona visibilmente disabile (euristica della rappresentatività) – empatia (mi metto nei suoi panni) – sarò più comprensiva.
- persona disabile invisibile – minore empatia – sarò meno comprensiva.

Spesso siamo “vittime” di meccanismi di valutazione automatici. Possiamo uscire da questo automatismo. Ma

dobbiamo fare uno sforzo. Aggiungiamo informazioni a quelle che già abbiamo in memoria. Iniziamo a capire che la disabilità non è solamente visibile, che le etichette che attribuiamo in modo così automatico, potrebbero essere sbagliate. Portiamo un po' di consapevolezza alle nostre valutazioni. Non tutto è come sembra. Sospendiamo il giudizio. E informiamoci di più prima di arrivare a delle conclusioni. Non sappiamo tutto, ascoltiamo, impariamo, miglioriamo. Chiunque potrebbe stare combattendo in segreto una propria battaglia.

Mi premeva esporre l'aspetto psicologico di meccanismi che sono in noi automatici. Ma il fatto che siano automatici non significa che non siano controllabili. Quando ci rendiamo conto che stiamo giudicando in modo affrettato, proviamo a fermarci e a renderci conto che quel meccanismo automatico, in quel caso, ci sta portando sulla strada sbagliata. Probabilmente stiamo arrivando a conclusioni affrettate, che possono avere delle ripercussioni su chi ne è l'oggetto. Come può sentirsi una persona con una forte fibromialgia che deve spiegare ogni suo sintomo per giustificare una sua limitazione nel fare delle cose? Che sente minata la propria credibilità? Probabilmente la sua sofferenza verrà amplificata. E si tratta di una sofferenza aggiuntiva che potrebbe essere risparmiata se solo facessimo lo sforzo di sospendere i nostri giudizi automatici.

Una potenziale conseguenza di questo fenomeno può essere l'autoemarginazione, ovvero la tendenza a lasciare avvicinare solo chi sembra capire veramente. Cosa che non aiuta di certo a vivere meglio una condizione di disabilità.

Un altro aspetto che credo sia importante trattare in questo articolo sia la *modalità con cui reagiamo* di fronte alla sofferenza altrui. Non siamo tutti uguali, e non tutti reagiamo alla stessa maniera di fronte al dolore di un'altra persona. C'è chi non riesce a sostenerlo, che in qualche modo è vittima della propria empatia. Stare a contatto con il dolore di un'altra persona diventa per alcuni un'esperienza insostenibile, fonte di una sofferenza che non sanno gestire, di emozioni talmente forti da cui vengono sopraffatti. Le motivazioni possono essere molte. Potrebbe riattivare in loro esperienze passate, o



*"...non si vede bene che col cuore.  
L'essenziale è invisibile agli occhi"*  
Antoine de Saint-Exupéry

paure proprie. Queste persone potrebbero reagire evitando di vivere situazioni così dolorose per loro. Possono trovare scuse o giustificazioni alla loro assenza. Altre persone potrebbero reagire cercando di sminuire la situazione, in modo tale da ridimensionare il tutto fino ad un livello per loro accettabile. Altre ancora potrebbero cercare di prendere il controllo della situazione, in modo tale da avere la sensazione di poter gestire tutto, senza lasciare niente al caso, avendo quindi una percezione di forza e, appunto, controllo.

Possiamo fare uno sforzo e cercare di capire se possiamo cambiare in questo senso. Se anche noi, in modo più o meno consapevole, reagiamo in uno di questi modi di fronte al dolore altrui. E magari possiamo fare qualcosa per apportare un cambiamento in noi e quindi essere più presenti e vicini a persone che potrebbero giovare di questa vicinanza.

Possiamo migliorare, possiamo quanto meno provarci. Si tratta di una crescita nostra che può contribuire ad aiutare qualcun altro. O per lo meno a non peggiorarne ulteriormente la situazione. □

*"Il più antico sentimento dell'animo umano non è la paura bensì l'empatia. Provo dolore per il tuo dolore. È una benedizione e una maledizione allo stesso tempo." - Luca D'Andrea*

# Attività fisica e depressione

Mens Sana In Corpore Sano

di **Roberto De Gasperi**  
Posturologo

*“Orandum est ut sit mens sana in corpore sano”:  
bisogna pregare affinché ci sia una mente sana  
in un corpo sano – Giovenale (Satire, X, 356)*

**F**in dall'Antica Roma, si voleva portare all'attenzione il forte legame tra corpo e mente, l'uno interconnesso all'altro in un rapporto di simbiosi. Nell'intenzione del poeta, l'uomo dovrebbe aspirare a due beni soltanto: la sanità dell'anima e la salute del corpo; queste dovrebbero essere le uniche richieste da rivolgere alla divinità che, sottolinea il poeta, sa di cosa l'uomo ha bisogno più dell'uomo stesso.

Nell'uso moderno si attribuisce invece alla frase un senso diverso, intendendo che, per aver sane le facoltà dell'anima, bisogna aver sane anche quelle del corpo in virtù dell'unità psicofisica. L'attività fisica fa bene al corpo e anche alla mente. L'allenamento aiuta ad essere felice. Jogging, nuoto, bici o yoga, purché non si stia fermi. Fare sport, inoltre, è un ottimo rimedio contro la depressione.

Sii felice! Come l'attività fisica può migliorare il tuo umore (oltre che la linea).

Nel 2020, nel mondo, la depressione avrà un peso socio-economico secondo solo alla malattia coronarica. Che fare? Psicoterapia e antidepressivi sono efficaci, ma non per tutti. C'è però un altro trattamento per la depressione, gratuito e disponibile a tutti: l'esercizio fisico. Con molti altri vantaggi ad esso associati.

## COSA DICE LA SCIENZA

Fare sport aiuta a ridurre i sintomi della depressione. È quanto emerge dallo studio condotto da un gruppo di ricercatori della University College London, in Inghilterra, e pubblicato nel 2014 dalla rivista *Jama psychiatry*. La ricerca, portata avanti da Sneahl Pinto Pereira e dal suo gruppo di ricerca, è durata 50 anni e ha visto partecipare un campione di 11.000 persone, tutte nate nel Regno Unito nel 1958. I partecipanti sono stati seguiti in diverse fasce d'età: a 23, 33, 42 e 50 anni.

I dati raccolti dimostrano che la correlazione tra l'attività fisica e la diminuzione dei sintomi della depressione è molto stretta, a qualsiasi età. Ad esempio, mettendo a

**dot. ROBERTO DE GASPERI**

Percorso formativo

- Laurea in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate - Università di Urbino
- Posturologo

[robby\\_dega@hotmail.it](mailto:robby_dega@hotmail.it)

confronto persone sportive e non sportive nella fascia d'età dei 23 anni, si è potuto notare che chi non praticava sport, non mostrava particolari cambiamenti nei sintomi depressivi nel corso del tempo. Invece, chi continuava o aumentava l'attività sportiva, negli anni successivi mostrava una diminuzione dei sintomi notevole. I ricercatori parlano del 19% in meno di probabilità di depressione. Lo studio ci dimostra quindi come lo sport e l'attività fisica in generale possano essere un valido aiuto per affrontare e ridurre i sintomi della depressione.



*“Non aspettare; non sarà mai il tempo opportuno. Inizia ovunque ti trovi, con qualsiasi mezzo tu puoi avere a tua disposizione; mezzi migliori li troverai lungo il cammino” - Napoleon Hill*

Ecco, dunque, alcuni consigli per iniziare a fare attività fisica e quindi essere più felice.

### 1. Vinci lo stress e fai esercizio fisico

Uno stile di vita stressante contribuisce alla depressione. L'incremento degli "ormoni dello stress" possono danneggiare la crescita cellulare nelle regioni del cervello che controllano e governano l'umore. Psicoterapia e antidepressivi sono efficaci. Ma un valido aiuto può venire proprio dal movimento: l'attività fisica riduce i livelli di stress e riduce, quindi, il rischio di depressione.

### 2. Scegli ciò che ti piace

Ti piace camminare? Con 10.000 passi al giorno otterrai grandi risultati per la tua salute. Sei stufo del tuo solito allenamento? Cambia! Iscriviti a Zumba, yoga, vai in bicicletta con gli amici. L'importante è non fermarsi.

### 3. Basta poco!

Non abbatterti se non raggiungi i risultati che speravi o se non riesci a fare l'esercizio che ti eri prefissato. Muoversi, con continuità e costanza, di per sé riduce la depressione. Non solo, frequentare luoghi dove si pratica sport, che sia un parco o una palestra, aumenta la possibilità di socializzare e contribuisce così a sollevare il morale e a migliorare l'umore.

### 4. Tutto il corpo ti ringrazierà e non solo il cervello

L'esercizio fisico regolare aiuta ad abbassare la pressione, migliora il colesterolo e contribuisce a controllare i livelli di zucchero nel sangue. Rafforza i muscoli e le ossa, migliora l'equilibrio e la flessibilità. Aiuta a raggiungere e conservare il peso forma e a farti sentire al meglio. Non ci sono farmaci che possano fare tanto. L'esercizio fisico è un rimedio straordinario per la tua salute: è gratuito, facilmente disponibile e, se scegli un'attività che ti piace, è anche divertente.

*"Sarebbero sufficienti 30' di esercizio al giorno, per 3-5 giorni alla settimana, per migliorare in modo significativo la sintomatologia."*

I benefici dell'esercizio su depressione e ansia

- **Fiducia**

Impegnarsi nell'attività fisica offre un senso di realizzazione. Porsi degli obiettivi o delle sfide, non



importa l'entità, può stimolare un senso di fiducia in sé stessi nel momento in cui se ne ha più bisogno. L'esercizio può anche migliorare la percezione del proprio aspetto e l'autostima.

- **Distrazione**

Se siete depressi o ansiosi, è facile autocompiangersi, ma questo compromette la capacità di risolvere i problemi e reagire in modo sano, e nel tempo la depressione può peggiorare. L'esercizio può costituire una buona distrazione spostando il focus da pensieri spiacevoli su qualcosa di più piacevole, quale l'ambiente attorno o l'ascolto della musica durante l'attività.

- **Interazioni**

Depressione e ansia possono portare all'isolamento che a sua volta può peggiorare la malattia. L'esercizio può creare opportunità per interagire con gli altri, anche solo uno scambio di sorrisi amichevoli o di saluti con i propri vicini mentre si cammina.

- **Affrontare la malattia in modo sano**

Fare qualcosa di benefico per gestire la depressione o l'ansia è una strategia positiva per superarla: cercare di sentirsi meglio bevendo in modo eccessivo, compiangersi per il proprio stato o sperare che depressione e ansia passeranno da sole, non sono comportamenti utili ed efficaci per vincere il problema.

Naturalmente, sapere che l'esercizio fisico porta dei benefici può non bastare a trovare la forza di affrontarlo. La depressione e l'ansia rendono abbastanza difficile anche solo lavare i piatti, fare la doccia o andare al lavoro.



### COME CONVINCERSI A INIZIARE?

Ecco alcuni passi da seguire che vi aiuteranno a iniziare un esercizio fisico:

#### 1. **Ottenere il supporto del proprio medico**

Parlare con il vostro medico o terapeuta per essere guidati e supportati. Discutete i problemi legati ad un programma di esercizi e come questo si inserisce in un programma complessivo di trattamento.

#### 2. **Identificare ciò che vi piace fare**

Capire quale tipo di esercizio o attività si è più propensi ad eseguire ed immaginare quando e come sareste più disponibili a farli. Per esempio, sarebbe più gradevole fare un po' di giardinaggio di sera o fare una corsa di primo mattino? Passeggiare nel bosco o giocare a pallacanestro con vostro figlio dopo la scuola?

#### 3. **Porsi degli obiettivi ragionevoli**

Il vostro compito non deve essere quello di fare passeggiate di un'ora quattro o cinque volte la settimana. Considerate quanto potreste realmente fare: venti o dieci minuti? Iniziate da qui ed aumentate. Preparate un piano adatto alle vostre necessità e capacità piuttosto che seguire indicazione teoriche che potrebbero aggiungere altre tensioni. Non pensate all'esercizio come a un peso. Se deve essere solo un altro obbligo nella vostra vita con cui non ritenete di dover convivere, sarete portati a considerarlo come un fallimento. Piuttosto, considerate

il piano di esercizi analogamente al modo con cui affrontate le sessioni di terapia o un trattamento farmacologico: come uno degli strumenti per aiutarvi a stare meglio.

#### 4. **Affrontare i propri ostacoli**

Identificate le vostre barriere individuali agli esercizi. Se vi sentite intimiditi da altri o siete imbarazzati, potete desiderare di esercitarvi nel privato della vostra casa. Se affrontate meglio gli obiettivi con un partner, trovate un amico con cui lavorare. Se non avete abbastanza denaro da spendere per l'equipaggiamento, fate qualcosa virtualmente privo di costi: *camminate*. Se pensate bene a ciò che vi impedisce di fare esercizi, potete trovare probabilmente una soluzione alternativa.

#### 5. **Prepararsi ai contrattempi e agli ostacoli**

Esercitarsi non è sempre facile e divertente ed è allettante biasimarsi per questo: i soggetti depressi sono particolarmente portati a vergognarsi dei fallimenti percepiti. Non cadete in questa trappola, datevi credito da soli per ogni passo nella giusta direzione non importa quanto piccolo. Se saltate un esercizio, non significa che state fallendo. Tenterete di nuovo un altro giorno.

### INIZIARE UN ESERCIZIO QUANDO SIETE DEPRESSI O ANSIOSI

Iniziare un programma di esercizi è duro: il problema chiave da risolvere è come superare i momenti in cui sembra di non potercela fare o non volere fare gli esercizi.

*Cosa accade se volete andare a fare una passeggiata ma sta piovendo?* Molti semplicemente decideranno di non uscire. Con gli esercizi spesso ci creiamo un ostacolo e diciamo: *“È così! Non posso eseguirlo, quindi non lo faccio e basta.”* Invece occorre trovare la maniera di superare questa barriera, proprio come superereste altri ostacoli nella vostra vita. Immaginate altre opzioni: passeggiare sotto la pioggia o andare in palestra ed esercitarsi al coperto, per esempio.

*Cosa aspettate allora: quando iniziate a fare un po' di sano movimento?* □

*“Gli sciocchi aspettano il giorno fortunato,  
ma ogni giorno è fortunato  
per chi sa darsi da fare” - Buddha*

# Osteopatia E Taiji nelle patologie croniche

## L'OSTEOPATIA

è una medicina manuale, su basi

scientifiche, riconosciuta dallo Stato italiano come professione sanitaria autonoma con legge n.3/2018 ed istituzione della laurea in Osteopatia in corso di realizzazione. Approfondimenti tecnici e normativi sono disponibili sul sito del R.O.I., Registro degli Osteopati d'Italia.

L'osteopatia si interessa delle disfunzioni dei sistemi caratterizzate dalla presenza di alterazioni della mobilità delle strutture che li compongono:

- **disfunzione somatica**,
- l'approccio alla situazione della singola persona avviene tramite una attenta **anamnesi**,
- **presa visione** della documentazione già in essere anche e non solo inerente al problema specifico affrontato.

L'**indagine osteopatica** completa la prima fase e consiste nello studio posturale, nell'esame palpatorio dei tessuti e della loro libertà di movimento. Al termine la **diagnosi osteopatica** cercherà di evidenziare l'evoluzione della situazione del soggetto (che può risalire anche in situazioni occorse anni prima) dalla quale il terapeuta trarrà la **proposta di intervento**, condivisa col paziente, che prevede sempre l'impiego delle tre tecniche caratteristiche dell'osteopatia:

- la tecnica strutturale,
- la tecnica viscerale,
- la tecnica craniosacrale.

La persona verrà approcciata manualmente sempre su questi tre piani poiché l'osteopatia considera la persona come l'insieme unico ed indivisibile di struttura – funzione – mente/emozione (corpo -mente-spirito): in questo risulta in linea con lo spirito dell'O.M.S. che considera la persona come unità bio-psico-sociale. In quest'ottica l'osteopata non si rivolge alla patologia in se ma alla possibilità del soggetto, nella sua complessa interezza, di affrontare la sua situazione contingente (autoguarigione) rilanciandone tutte le potenzialità. L'osteopata lavora in modo sinergico con tutte le branche della medicina ufficiale della quale è

di **Leopoldo Zampi**  
Osteopata, Massofisioterapista

## D.O. LEOPOLDO ZAMPI

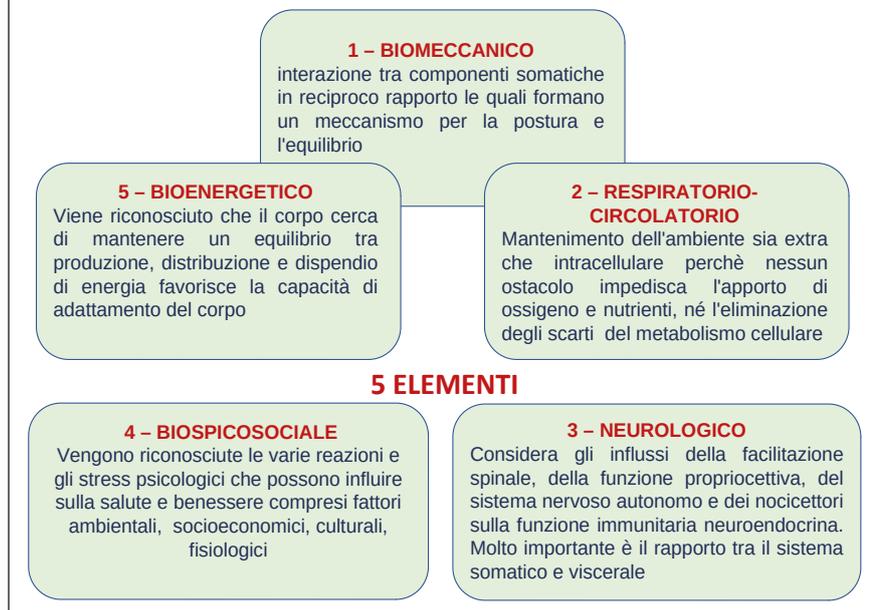
### Percorso formativo

- Diploma di Massofisioterapista – Istituto Ortopedico "R. Galeazzi", Milano
- Diploma di Osteopata D.O.- CERDO di Roma
- Iscritto al ROI n. 316
- Attestato Riflessologia del Piede – "International Tsou Center", Milano
- Corso Unità spinale per una corretta cura e riabilitazione delle persone para-tetraplegiche – Folgaria

[zampileopoldo@osteopatiatrentina.it](mailto:zampileopoldo@osteopatiatrentina.it)

parte integrante ed è auspicabile, dal mio punto di vista, l'interazione con le altre medicine complementari ed alternative (OMS).

### APPROCCIO OSTEOPATICO BASATO SULLA RELAZIONE STRUTTURA-FUNZIONE:



*"Il **TAIJQUAN** (Taiji Quan, Taichi ecc) è un'arte marziale interna e nella sua forma tradizionale predilige lo studio sul proprio corpo e sulle sue potenzialità: riportato all'attività su una limitazione di movimento possiamo dire che vale la pena di pensare a quello che abbiamo piuttosto che a quello che non abbiamo (è un pensiero trasversale). Lavoriamo dunque con il Taiji con le tecniche di lunga vita indipendentemente dalle codifiche sociali pensando che la nostra potenzialità ci sta aspettando*

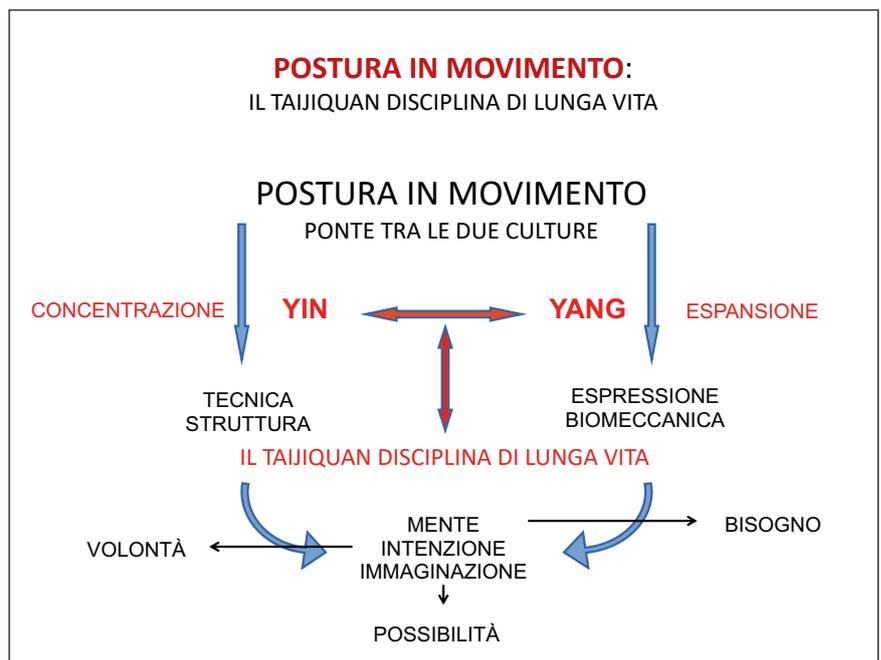
per esprimersi”. Questa è una frase dell’articolo apparso sul numero 11/2018 di AsTRID NEWS che vi invito a leggere in quanto espone i principi generali del TaijiQuan che ci servono per comprendere le corrispondenze tra le due pratiche, **Osteopatia e Taiji**, e di seguito l’esperienza della loro azione sulle patologie croniche.

*“Le ossa del cranio si articolano come le ruote dentate di un orologio meccanico: se un osso si muove si muovono tutte le altre ossa”*  
William Garner Sutherland



**ginazione**, possiamo sperimentare modalità diverse dalla fisicità statica per giungere all’esperienza della **trasformazione** come riconoscimento di sé. Affrontando il tema della salute questo “È un cammino” che la persona deve intraprendere con responsabilità e costante dedizione per poter avvicinarsi alla guarigione senza deleghe. Tutti questi elementi esistono contemporaneamente e, nella realtà momentanea, un aspetto prevale manifesto. Si tratta quindi di avere un atteggiamento giusto in movimento per evolvere: in scienza occidentale possiamo definirlo “UNA POSTURA IN MOVIMENTO” che rappresenta dunque un ponte tra le due culture in esame.

Per questo approfondimento, la particolare relazione PULIRE/LIBERARE L'ABILITÀ del Taiji ci fa comprendere che per agire sull’aspetto meccanicistico del corpo bisogna tener conto delle componenti che ne frenano le potenzialità o abilità; l’opera di **pulizia delle resistenze** viene preparata con tecniche come la meditazione per arrivare ad un’intenzione sana come guida sulla retta via in senso taoista. Questa intenzione si incarna nella realtà materiale grazie ad un sicuro punto di riferimento costituito dalla **gravità** e si evolve nel tempo con l’esperienza della pratica. Attraverso un’abilità della mente, l’**imma-**



*“La parte migliore del Taiji non è la forma esteriore, ma la crescita interiore. È necessario praticare l'esterno per poter trovare l'interno” - David Chen*

Di seguito presentiamo un lavoro di **revisione della letteratura medica internazionale inerente le esperienze del Taijiquan** (per l'Osteopatia la disponibilità dei dati è più immediata e disponibile); come metodologia d'inclusione si è tenuto conto:

- delle patologie più studiate e maggiormente rappresentate;
- della fascia d'età: gli studi internazionali si riferiscono ad una fascia tra i 45/70 anni;
- dell'importante prevenzione delle cadute nell'anziano in casa ed in struttura;

I dati sono rappresentati in modo **decrescente** di efficacia sulla diagnosi medica mentre per l'aspetto di relazione il risultato è trasversale.

tore dipende dal suo percorso formativo e dalla sua sensibilità.

## LA MIA ESPERIENZA

### IN CRESCITA DOPO I 16 a

- **vizi di posizione degli arti inferiori**
- **dismorfismi e paramorfismi** (dorso curvo, scoliosi vere e non, Scheuermann, ecc)
- **stati d'ansia, insonnia, disistima**
- **vizi di postura** (anche secondari a problematiche ORL, vista, piano di masticazione)

### PATOLOGIE E CONDIZIONI SPECIFICHE

- **patologie neuromuscolari**
- **ipovisione importante**
- **crisi neurovegetative o sindrome nv.**
- **pre e post intervento programmato o da trauma**

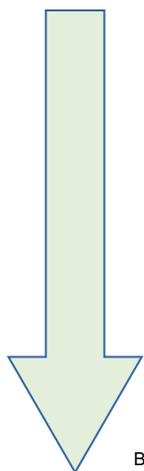
### GRAVIDANZA E PUERPERIO

- **difficoltà di adattamento alla gravidanza**
- **risentimenti muscoloscheletrici**
- **risentimenti in allattamento per mal posizioni, vizi posturali, altri figli, ecc**
- **ripresa di contatto con la propria individualità di donna e ruolo sociale**

### STATI EMOTIVI NON PATOLOGICI

- **crisi di panico, lutto, perdita dei valori**

## PREVENZIONE CADUTE



ARTROSI  
MALATTIA DI PARKINSON  
RIABILITAZIONE NELLA MALATTIA POLMONARE OSTRUTTIVA CRONICA  
MIGLIORAMENTO DELLA CAPACITÀ COGNITIVA NEGLI ANZIANI  
DEPRESSIONE  
RIABILITAZIONE CARDIACA  
ICTUS  
DEMENTIA

MAGGIORI BENEFICI SULLA QUALITÀ DI VITA

CANCRO  
FIBROMIALGIA  
OSTEOPOROSI  
IPERTENSIONE

BENEFICI INDIRETTI

DIABETE  
ARTRITE REUMATOIDE  
INSUFFICIENZA CARDIACA CRONICA

L'Osteopatia ed il Taijiquan hanno in comune:

1. la visione globale, olistica, della persona dove ogni "pezzo" è dipendente dagli altri, dall'insieme interno e dagli aspetti esterni;
2. la conoscenza del corpo-mente anche se con folklore diverso;
3. la mancanza del concetto di patologia in senso medico sostituito dal concetto di autoguarigione fondato sulla memoria della struttura e dell'evoluzione;
4. la consapevolezza che solo l'individuo può curarsi.

Per questi motivi le due pratiche sono in prima linea nel cercare di dare la migliore qualità di vita alle persone lavorando su situazioni patologiche croniche dove anche la qualità umana dell'operatore è parte integrante del cammino. □

L'ultimo contributo è la presentazione sintetica delle situazioni trattate nella mia esperienza professionale di riabilitatore in ambito privato utilizzando anche il Taijiquan. In questo caso non è disponibile una valutazione per risultati ma solo per tipologia: una prima evidenza è che la casistica per tipologia di un opera-

*“Le persone possono guarire dalle malattie – le malattie possono guarire le persone”*  
Gerhard Uhlenbruck

# Pavimento Pelvico

Osteopatia e fisioterapia sinergia vincente

**L'**osteopatia è una medicina manuale, su basi scientifiche, riconosciuta dallo Stato italiano. Come già detto nell'articolo "Osteopatia E Taiji nelle patologie croniche", si interessa delle disfunzioni dei sistemi caratterizzate dalla presenza di alterazioni della mobilità delle strutture che li compongono: disfunzione somatica. La diagnosi osteopatica cercherà di evidenziare l'evoluzione della situazione del soggetto, che può risalire anche in eventi occorsi anni prima, dalla quale il terapeuta trarrà la proposta di intervento che prevede sempre l'impiego delle tre tecniche caratteristiche dell'osteopatia: la **tecnica strutturale, viscerale e cranio-sacrale**. La persona verrà approcciata manualmente sempre su questi tre piani poiché l'osteopatia considera la persona come l'insieme unico ed indivisibile di struttura – funzione – mente/emozione (corpo-mente-spirito). In quest'ottica l'osteopata non si rivolge alla patologia in sé ma alla possibilità del soggetto, nella sua complessa interezza, di affrontare la sua situazione contingente (autoguarigione) rilanciandone tutte le potenzialità.

L'osteopata lavora in modo sinergico con tutte le branche della medicina ufficiale della quale fa parte integrale.

L'approccio osteopatico alle problematiche del pavimento pelvico è di considerare il piano uro-genitale maschile e/o femminile sempre nell'insieme psico-dinamico-funzionale della persona. Si ottiene che tutti i compensi messi in atto durante la vita costituiscono la realtà individuale che, se alterata oltre le capacità di ulteriori compensi, possono portare a disfunzioni dei territori che possono essere il punto di passaggio tra la capacità di autoguarigione e la malattia.

Il fisioterapista svolge attività dirette alla prevenzione, alla cura, alla riabilitazione e a procedure di valutazione funzionale al fine di espletare le proprie competenze che interessano molteplici aree d'intervento ed ambiti di interesse specifici dell'Area Riabilitativa:

- **muscolo-scheletriche** (ortopedico-traumatologica, disordini muscolo-scheletrici, reumatologia)
- **neurologico e neuropsichiatrico** (neurolesioni, malattie croniche, malattie neurodegenerative)
- **viscerale** (respiratoria, cardiologica, flebologica, pelvi perineale)

L'approccio delle due branche sanitarie può essere sintetizzato, senza nulla togliere alle puntualizzazioni: l'osteopatia privilegia maggiormente l'aspetto funzio-

di **Gigliola Natanti**  
Fisioterapista

## Dott.ssa GIGLIOLA NATANTI

### Percorso formativo

- Laurea Magistrale in Scienze Riabilitative - Università degli Studi (Vr)
- Master Terapia Manuale del Pavimento Pelvico - Ediacademy (Mi)
- Master in Riabilitazione dei Disordini Vasculo Linfatici - Phisiovit-Roma
- Master in Coordinamento delle professioni Sanitarie - Unicusano Roma
- Instability Training: Dynamic Smart Rehab Project - Ediacademy (Mi)
- Riabilitazione del Pavimento Pelvico Individuale e di Gruppo a Rovereto e Trento
- Riabilitazione Post-Prostactomia nella Disfunzione Erettile e del L'incontinenza Urinaria Ediacademy (Mi)
- Riabilitazione della Stipsi - Ediacademy (Mi)
- Trattamento Riabilitativo integrato delle Disfunzioni del Pavimento Pelvico - Ediacademy (Mi)
- Casi Clinici Pelvi- Perineali Livello Avanzato - Ediacademy (Mi)
- Ginnastica Posturale Ipopressiva in Riabilitazione - Studiogest

[www.fisiorovereto.com](http://www.fisiorovereto.com) - [info@fisiorovereto.com](mailto:info@fisiorovereto.com)

nale mentre la fisioterapia quello posturale-adattativo. Il punto di incontro per un approccio sinergico al pavimento pelvico in generale e in persone con qualsivoglia disabilità è la PREVENZIONE.

Il nostro approccio prende origine dalla conoscenza dell'anatomia, dei sintomi, la contestualizzazione del problema nell'universo della disabilità per arrivare a comprendere il trattamento ed il coinvolgimento del caregiver.

## COS'E' IL PAVIMENTO PELVICO

Il pavimento pelvico è formato da un insieme di muscoli che si intrecciano fra loro e chiudono verso il basso il bacino; abbracciano l'apparato urinario (uretra, vescica) e vaginale (nella donna) formando il pavimento anteriore, fino a coinvolgere l'apparato ano-rettale (ano, retto) costituendo il pavimento posteriore. In particolare, nell'uomo il muscolo pubococcigeo regola l'emissione di urina e le contrazioni dovute alla stimolazione sessuale e all'orgasmo. Il Pavimento Pelvico è un organo dinamico: sollecitato continuamente dal peso del nostro corpo, è soprattutto impegnato nel contrastare gli aumenti di pressioni intra- addominali dettati dagli incrementi di carichi (sollevare le borse della spesa, prendere in brac-

cio il bambino, tossire, starnutire, ecc.), da condizioni croniche (stitichezza), dall'evento parto. È importante sapere che il mal di schiena spesso si correla ad una disfunzione del muscolo trasverso dell'addome: allenare questo muscolo migliora la stabilizzazione sulla colonna a breve e a lungo termine migliorando il controllo posturale. Per allenare il muscolo trasverso dell'addome bisogna allenare il pavimento pelvico. In relazione a quanto detto, esistono sintomi che nascono dallo squilibrio di queste funzioni. In base all'organo interessato, possiamo distinguerli in: urinari, vaginali, ano-rettali.

**I sintomi urinari** possono riassumersi in:

- perdita involontaria di urina,
- urgenza urinaria,
- elevata frequenza minzionale in assenza di infezioni urinarie,
- difficoltà a svuotare completamente la vescica,
- senso di peso vescicale.

**I sintomi vaginali** più frequenti sono:

- senso di peso dovuto alla presenza di prolassi,
- dolore post-parto causato da lacerazioni o episiotomie (le cicatrici vanno sempre trattate),
- dolore con i rapporti sessuali,
- diminuzione della percezione sessuale.

**I sintomi ano-rettali** si traducono in:

- perdita involontaria di gas e/o feci,
- urgenza alla defecazione (correre al bagno quando si avverte lo stimolo),
- mancata percezione dello stimolo evacuativo,
- difficoltà a svuotare l'ano dalle feci/difficoltà alla defecazione,
- mancata capacità a coordinare le spinte defecatorie,
- senso di peso anale,
- dolore anale e perineale.

Con la presenza di una disabilità, anche temporanea, i sintomi appena esposti diventano degli ostacoli a volte insormontabili; possono essere fonte di peggioramento della patologia in prima diagnosi o causa di new entry. La disfunzione urogenitale ha delle implicazioni a distanza, come vedremo, che mettono a dura prova le capacità adattative e di compenso residue in caso di disabilità: una perdita di urina diventa faticosamente gestibile se si è costretti su una sedia con ridotta mobilità per cui si ha un disagio personale, un rischio maggiore di affezioni cutanee per alterata igiene, un effetto dominante sulle patologie con componente emozionale e/o neu-

*"I medici non guariscono le persone. Danno solo un aiuto perché le persone guariscano. Chi guarisce... è la persona stessa. È la forza di volontà della persona in questione!"*

rologica. Ogni aspetto che vedremo descritto in seguito sarà da contestualizzare in una condizione di disabilità: l'impegno e la competenza tecnica aumenteranno nelle figure professionali di riabilitazione e caregiver. Con questo pensiero, se non bastasse il rispetto in quanto persone, sforziamoci di creare delle condizioni di accessibilità che facilitino il conseguimento della dignità personale: accesso reale ai posti di lavoro dedicati, una maggiore osservanza delle norme che già esistono per lo sbarriamento, solo per fare un esempio.

## RIABILITAZIONE PERINEALE

Si fonda sulla Terapia Manuale, sull'**ESERCIZIO TERAPEUTICO PELVICO** e sull'esame posturodinamico. Il primo passo è quello di rendere cosciente il paziente della propria area perineale (presa di coscienza). Una volta che la persona ha la consapevolezza che il proprio perineo esiste e riesce a "muoverlo", si verifica l'eventuale interferenza di muscoli accessori quali i glutei, gli addominali, gli adduttori che durante l'attività perineale devono essere inibiti. In questa prima fase, è utile capire il rilassamento e il tipo di respirazione della persona e, una volta coordinata l'area perineale, si può iniziare la parte attiva di rinforzo muscolare e rilassamento funzionale attraverso tecniche fisioterapiche specifiche. Le sedute successive vengono utilizzate per cercare di creare l'automatizzazione dei muscoli del perineo: durante le attività quotidiane, in relazione a movimenti o incrementi pressori, si deve attivare automaticamente il gruppo muscolare del pavimento pelvico (terapia comportamentale). Il lavoro muscolare (training) domiciliare è d'obbligo sia in corso di terapia per garantirne il successo, che dopo, come sostegno per mantenere nel tempo i risultati.

## ESAME OBIETTIVO

Con la valutazione manuale effettuata attraverso il contatto diretto delle mani della fisioterapista sulla zona genito-urinaria, vengono valutati: l'attività riflessa, la sen-

sibilità, la presenza di punti dolorosi, il tono, il trofismo, e l'attività volontaria del pavimento pelvico. Inoltre, si valuta la funzionalità motoria dei muscoli accessori, i recettori posturali, le articolazioni del bacino (pube, iliaco, sacro, coccige), il diaframma respiratorio, il rachide e l'occipite che sono strutture funzionalmente correlate al Pavimento Pelvico.

### IL TRATTAMENTO DEL PERINEO

Prevede la valutazione della mobilità del diaframma pelvico, il resettaggio del nucleo fibroso centrale, la normalizzazione della fascia e delle aponeurosi perineali, la normalizzazione del coccige, trattamento dei legamenti (ileo-lombari, sacro-ischiatici, sacro-spinosi, utero sacrali con tecniche endovaginali), la fascia ombelico-prevesciale, i legamenti pubovesicali e pubouretrali.

### LA PRESA IN CARICO IN GRAVIDANZA

Prevede la valutazione del sistema osseo, legamentoso e muscolare, della biomeccanica, il controllo delle pressioni endoaddominali, il discomfort in gravidanza, il rinforzo muscolare, la normalizzazione del diaframma superiore, la tecnica di risalita dell'utero, l'esame posturodinamico con il trattamento dei recettori posturali, il total body adjustment, il trattamento neurovegetativo.

### LE ALGIE PELVICHE

Si distinguono tra algie di origine muscolare (ipertono, dolore pelvico miofasciale, sindrome del piriforme, sindrome dell'otturatore, dello psoas, dell'elevatore dell'ano e del trasverso profondo), dolori pelvici ossei (coxalgia) e dolore pelvico da irritazione neurologica (nervo pudendo, nervo ileopogastrico, nervo ileoinguinale, nervo crurale, nervo clunale, nervo dorsale del clitoride, nervo anococcigeo). La normalizzazione neurale ha senso solo dopo la correzione posturale. Il trattamento delle nevralgie perineali è lungo; le risposte posturali e il recupero dei nervi richiedono settimane: dipende da quanto il nervo è stato compromesso.

### IL PROLASSO

Può evidenziare sia una debolezza costituzionale (iperlassità) sia errori nella gestione degli sforzi quotidiani e delle spinte. In tutti i casi è necessario "smettere di spingere", e questo potrebbe significare: smettere di fumare se quella è la causa della tosse o gestire l'intestino me-



glio, non praticare sport che aumentino violentemente le pressioni intraddominali, fare esercizi addominali in modo scorretto... è un lavoro di igiene quotidiana. Il rinforzo sfinterico-muscolare perineale porta giovamento a tutto l'apparato uro-ginecologico e anale, poiché l'aumento del trofismo del muscolo permette un buon sostegno dei visceri pelvici.

### IN CASO DI STIPSI

Mal di pancia, gonfiore e malessere costante, sono alcuni dei sintomi presenti in caso di stipsi funzionale, condizione dovuta ad una disfunzione del PP che invece solitamente garantisce una defecazione soddisfacente. È chiamata "dissinergia del pubo-rettale" la condizione nella quale questo fascio muscolare, che è una parte dell'elevatore dell'ano, durante il momento della defecazione non si rilascia come dovrebbe, o addirittura si contrae, impedendo così una corretta apertura del canale anale e rendendo difficoltosa l'evacuazione. I sintomi sono la presenza contemporanea sia della necessità di evacuare, sia della difficoltà di eliminazione delle feci e il senso di non completo svuotamento rettale presente dopo i tentativi di defecazione. Quando questa situazione si presenta, l'unica soluzione possibile è la riabilitazione del pavimento pelvico, che avvalendosi di esercizi terapeutici, terapia manuale; può ripristinare una corretta coordinazione muscolare, permettendo così una adeguata apertura del canale anale durante la



spinta per la defecazione, con successiva soddisfacente esecuzione di tale funzione.

### TRATTAMENTO MANUALE

È abbinato ad una serie di esercizi terapeutici diretti alla zona genito-urinaria-ale programmati e finalizzati ad ottenere precise modificazioni della disfunzione del pavimento pelvico. Gli esercizi prevedono **modalità ed obiettivi diversi** a seconda della funzione interessata, del grado di gravità della malattia, del momento terapeutico, degli obiettivi precedentemente programmati; possono quindi coinvolgere la zona vaginale e/o anale e/o segmenti vicini (zona lombare, addominale, articolazione delle anche, ecc.). Possono **essere eseguiti in posizione diversa** a seconda della fase terapeutica (supina, di fianco, seduta, in piedi, ecc.). Inoltre si **analizzano i fattori di rischio e le errate abitudini** che involontariamente il paziente ha adottato in seguito ai sintomi pensando di migliorarli (es. mangiare frequentemente supponendo di non perdere più urina). Tale analisi avviene attraverso appositi strumenti cartacei come il diario minzionale e il diario per le disfunzioni colo-proctologiche. Importante è l'**autotrattamento** che consiste nell'esecuzione di esercizi terapeutici da eseguire per alcuni minuti a casa. Questa strategia ha l'**obiettivo** di favorire il raggiungimento degli obiettivi terapeutici, di aumentare la percezione e la consapevolezza della zona perineale, di sperimentare durante le attività della vita quotidiana quanto appreso con la fisioterapista, migliorando in alcuni casi la sicurezza di sé (es.: in caso di urgenza urinaria e conseguente limitazione della vita sociale).

Il famoso **PIPI-STOP** consiste nell'iniziare e poi cercare di interrompere la minzione tramite la contrazione del Pavimento Pelvico. È un mezzo molto semplice per visualizzare la capacità di contrazione volontaria del Pavimento Pelvico e questo TEST può essere utile per una prima presa di coscienza perineale, per confermare la sensazione della contrazione volontaria e del rilas-

samento perineale. **Tuttavia, quest'attività non deve assolutamente essere proposta come esercizio di rinforzo muscolare.** Per prima cosa perché altrimenti la vescica non si svuota completamente e si favoriscono così infezioni urinarie; inoltre perché non è fisiologico arrestare la minzione. Molti processi (rilassamento dello sfintere, l'attivazione del muscolo detrusore eccetera) entrano in gioco per assicurare la fisiologia, ma se vengono eccessivamente sollecitati e inibiti rischiano poi di "scardinare" il perfetto funzionamento vescicale.

Si possono **PREVENIRE** le disfunzioni del Pavimento Pelvico attraverso la Ginnastica Pelvica di Gruppo, finalizzata ad educare e conoscere una parte di vitale importanza del nostro corpo e migliorare la qualità della vita nelle semplici azioni quotidiane come camminare, sollevare pesi, fare le scale; si apprende la stretta connessione tra pavimento pelvico, postura, respirazione rispettando la profonda sensibilità di ogni partecipante.

In questo universo del pavimento pelvico approcciato dal fisioterapista si affianca il trattamento osteopatico:

- liberare le costrizioni articolari del bacino, della colonna cervico-dorso-lombare che possono aver indotto o sostenuto una disfunzione alterando la funzione sospensoria garantita ai visceri pelvici;
- armonizzare i ritmi profondi fasciali dei visceri sia nell'aspetto di sospensione che di relazione topografica di vicinanza pensando ad esempio alle aderenze da immobilità, in modo da facilitare la loro funzione e la loro forza di autoguarigione;
- armonizzare i collegamenti fasciali che l'apparato genito-urinario contrae con strutture poste più in alto come la catena muscolo psoas – muscolo diaframma – stretto toracico superiore – equilibrio sotto occipitale e risentimento dei nervi cranici con sintomi anche neurovegetativi;
- armonizzare il ritmo cranio-sacrale per sostenere e stabilizzare soprattutto la condizione di equilibrio intrinseco della persona destabilizzato dai fenomeni stressanti descritti.

L'azione sinergica delle due tecniche proposte è molto efficace e completa per affrontare le esigenze della persona, della singola persona: perché, non esiste un protocollo rigido che sta stretto, ma una offerta professionale per l'unicità della realtà della singola persona definita dall'O.M.S. "un'unità bio-psico-sociale". □

# Alimentazione e dolore

**E**siste un nesso tra alimentazione e dolore?

di **Patrizia Rita Di Gregorio**  
Biologa Nutrizionista

E se c'è, perché ed in che modo l'alimentazione è un fattore che può essere utile nella modulazione dello stato doloroso? In questo breve articolo farò in particolare una distinzione tra tre tipi di dolore (**dolore acuto, cronico e neuropatico**) ed andremo praticamente a vedere come possiamo aiutarci con la nostra dieta quotidiana.

Il sistema algico, da un punto di vista anatomico-fisiologico, può essere definito come un sistema neuro-ormonale complesso, a proiezione diffusa, in cui dallo stimolo doloroso all'elaborazione della risposta fisiologica sono sempre coinvolte una serie di sostanze di natura chimica quali neurotrasmettitori, ormoni, sostanze antalgiche, elettroliti, etc.

Detto questo è logico capire che, se nei fenomeni di modulazione del dolore e di riparazione della sorgente (la stessa infiammazione è in realtà un meccanismo di riparazione del danno organico) sono prodotte ed utilizzate molecole chimiche, la velocità e l'efficienza di questa risposta agli stimoli dolorosi è condizionata dalla presenza dei substrati da cui sono sintetizzate le sostanze coinvolte; ne consegue quindi che l'apporto di determinati nutrienti può essere determinante nella gestione degli stati dolorosi.

Parliamo innanzitutto del **dolore acuto**, quello che sovrappiunge per segnalare un danno e quindi ha la funzione essenziale di segnalare l'esistenza di un problema e di prevenire ulteriori aggravamenti. Solitamente compare in modo improvviso ed ha una durata legata alla guarigione, ossia alla riparazione dell'infiammazione che si crea per riparare il danno organico sopraggiunto. In questo caso è necessario adottare una buona **dieta antinfiammatoria** (termine molto utilizzato ma impreciso, perché in realtà noi andiamo ad aiutare la risoluzione dell'infiammazione e non a tacitarla, visto che essa è proprio una risposta difensiva dell'organismo). La ricerca negli ultimi anni ha dimostrato che ci sono

*"Il dottore del futuro non darà medicine, ma invece motiverà i suoi pazienti ad avere cura del proprio corpo, alla dieta, ed alla causa e prevenzione della malattia."*

Thomas Alva Edison

**dott.ssa PATRIZIA RITA DI GREGORIO**

**Percorso formativo**

- Laurea in Scienze Biologiche - Università della Sapienza, Roma
- Diploma di Naturopatia - Dentre for Study and Research on Alternative Medicine, Roma
- Master in "Floriterapia e alimentazione - modificazione dei modelli comportamentali" - Centro Biofood, Milano
- Specializzazione in Scienze della Nutrizione e disturbi dell'alimentazione" - Università della Sapienza, Roma

[olisticale4@gmail.com](mailto:olisticale4@gmail.com)

alimenti in grado di stimolare uno stato infiammatorio, e altri che possono contribuire a ridurlo. In ambito nutrizionale specialistico si considera ormai un indice d'infiammazione degli alimenti, anche se ciò esprime un concetto poco conosciuto dalla popolazione. L'indice si calcola in base all'impatto che un alimento ha sulla produzione della proteina C reattiva, una proteina misurabile nel sangue e prodotta dal fegato, che funge da marker biologico stabile per la rilevazione dell'infiammazione in una fase precoce. In base a questo possiamo dividere gli alimenti in **pro-infiammatori, neutri o antinfiammatori**.

Gli **alimenti pro-infiammatori**, che cioè peggiorano lo stato infiammatorio, sono:

- alimenti confezionati e preparati industrialmente (merendine, zuppe e sughi pronti, alimenti surgelati già cotti e preparati, patatine...),
- dadi da brodo,
- carni elaborate,
- insaccati,
- alcool.

I principali **cibi anti-infiammatori** sono:

- cereali integrali (in particolare, come vedremo in seguito, quelli poveri o privi di glutine),
- frutta e verdura fresca,
- olio extravergine d'oliva,
- pesce (in particolare il pesce azzurro),
- semi di lino e di zucca,
- mandorle e noci,
- bacche e frutti rossi,
- curcuma e zenzero.

È interessante evidenziare l'importanza del triptofano,

uno degli amminoacidi essenziali che può essere introdotto solo con l'alimentazione e che è un precursore della serotonina: un'augmentata quantità di questo nutriente nella dieta porta ad un innalzamento della soglia del dolore e quindi ad una minore percezione dello stimolo doloroso. Questo amminoacido lo possiamo ingerire tramite il cacao, il salmone, il tacchino, gli spinaci ed ancora attraverso i cereali integrali.

Quando il dolore acuto persiste e quindi l'infiammazione non si risolve, si parla di **dolore cronico** che purtroppo oggi opprime centinaia di migliaia di persone nel mondo alterando le loro capacità fisiche, emozionali, lavorative ed incidendo pesantemente in senso negativo sulla loro qualità di vita. Partendo dal presupposto che l'infiammazione cronica di basso grado e lo stress ossidativo sono fattori determinanti nel dolore cronico, un'alimentazione ricca di: *antiossidanti, antocianine, curcumina, quercetina, vitamina E, acidi grassi della serie omega, acido alfa-lipoico, ed alimenti a basso indice glicemico* è **importante nella gestione delle infiammazioni e del dolore**. Studi importanti e ripetuti hanno dimostrato che un apporto nella dieta di grandi quantità di *micronutrienti della frutta e della verdura* comportano una riduzione significativa di alcuni indici infiammatori e dello stress ossidativo che invece aumentano in presenza di una forte presenza di carni rosse o alimenti ad alto indice glicemico.

*"Chiunque sia stato stato il padre di una malattia, una alimentazione non corretta ne è stata la madre."* - George Herbert

Un discorso molto interessante ed anche abbastanza recente si apre quando invece parliamo di relazione tra il **dolore neuropatico** ed alimentazione. Il dolore neuropatico è un dolore, che può essere acuto o cronico, causato da una lesione o disfunzione del sistema nervoso periferico o centrale. Al contrario del dolore nocicettivo, che origina da un insulto fisico o da un processo infiammatorio e che rientra in un normale meccanismo di difesa, il dolore neuropatico non segue la via fisiologica di trasmissione del dolore, ma si origina all'interno del sistema nervoso costituendo, in tal modo, un fenomeno totalmente patologico causa di sindromi dolorose molto difficili da curare. Il dolore neuropatico interessa circa l'1% della popolazione. Ridurre e prevenire la croniciz-

zazione del **dolore neuropatico è possibile curando l'alimentazione**. È ormai dimostrato, anche da un recente studio di un team di ricerca dell'Istituto di Biologia Cellulare e Neurobiologia del Consiglio Nazionale delle Ricerche (IBCN-CNR) e della Fondazione Santa Lucia (IRCCS), con la collaborazione dell'Università di Chieti e Milano. Dallo studio in questione, l'alimentazione più idonea in questi casi, dovrebbe comportare una *buona restrizione calorica o addirittura periodi di digiuno* perché in questo modo si attiverebbe un potente stimolo metabolico attivatore di un fondamentale meccanismo di sopravvivenza e ricambio cellulare, noto come autofagia. In pratica, la cellula riesce ad inglobare parti di sé danneggiate ed i ricercatori sono riusciti a evidenziare lo stesso recupero dal dolore neuropatico anche in animali che mostravano una bassa capacità di rinnovamento cellulare.

Un altro studio scientifico, pubblicato sul FASEB Journal e svolto dall'Università della Campania Luigi Vanvitelli, ha evidenziato che la stimolazione farmacologica dà maggiori risposte proprio in regime alimentare controllato, ossia una sorta di **digiuno intermittente**. Anche una forte riduzione del **glutine** nella dieta si è visto che può ridurre il dolore neuropatico e non solo nelle specifiche **neuropatie da glutine**. Si presume infatti che anche una bassa sensibilità al glutine, determini una reazione immunitaria in grado di influenzare le terminazioni nervose sensibilizzandole ulteriormente.

Da questo breve excursus possiamo dunque concludere che, ogni stato di alterazione dell'equilibrio normofisiologico e lo stimolo doloroso, sicuramente segnalano un'alterazione fisiopatologica di questo equilibrio. Ecco perché si dovrebbe prestare maggiore attenzione in primis su ciò che interviene su ognuno di noi in maniera massiva: il cibo è sicuramente qualcosa con cui quotidianamente interagiamo ed è importante adeguare la propria alimentazione al fine di far sì che, un atto per la maggioranza molto piacevole come il nutrirsi, diventi il nostro miglior alleato nel miglioramento della nostra qualità di vita. □

*"Nel mondo gli affamati sono tanti quanto i grassi. Gli affamati mangiano spazzatura nelle discariche; i grassi mangiano spazzatura da McDonald's."* - Eduardo Galeano

# Geosimbiosi

di **Justina Claudatus**  
Medico Medicina Ambientale  
Clinica

*“La nazione che distrugge il proprio suolo  
distrugge sé stessa” - Franklin Delano Roosevelt*

**S**ono una cittadina come tanti e, ad un certo punto della mia vita, mi sono chiesta:

*“Com'è possibile che l'Uomo sia arrivato a distruggere la nostra madre terra con l'inquinamento da plastica, smog, onde elettromagnetiche, pesticidi?”*

*Com'è possibile che vi sono sempre meno specie animali?”*

*Com'è possibile che siamo riusciti a soffocare il mare con la plastica?”*

*Com'è possibile che sempre più, anziani e bambini, abbiano difficoltà di respiro (soprattutto nelle grandi città?)”*

Ho iniziato a leggere libri sull'Ecopsicologia, che nascono ben 30 anni fa, ed altri libri più attuali e lentamente ho iniziato a capire il processo dell'Uomo (occidentale, oramai diventato anche orientale) e di come sia arrivato a questa devastazione della nostra madre terra.

Insieme a voi, farò un piccolo percorso storico, per passare successivamente a parlarvi della **geosimbiosi** – parola coniata da me il 6 settembre 2019, che significa: approccio di **consapevolezza** e successivamente pratico su come comportarsi per aiutare a salvare noi e la nostra terra.

**2018 - LIVING PLANET REPORT DEL WWF: negli ultimi 40 anni l'attività umana ha prodotto la scomparsa del 60% dei mammiferi, rettili, pesci e uccelli**

Ma per capire, torniamo un attimo indietro nella storia. Siamo in Babilonia, IX secolo avanti Cristo. **Marduk**: nella mitologia babilonese Marduk era una divinità maschile che determinava i destini degli uomini, guidava i re nelle cerimonie importanti, era misericordioso, possedeva facoltà magiche e presiedeva agli esorcismi contro Tiamt, la dea del caos e del mare (da dove proveniamo) e Marduk la sconfigge (ossia il maschile abbatte il femminile).

Susseguono i **faraoni**: 2960-30 a.C. che impongono all'uomo la supremazia del faraone, che domina sull'uomo. Inizia il concetto della diversità tra gli uomini, la superiorità di alcuni eletti e l'importanza del potere e dell'essere padrone di tutto.

**dott.ssa JUSTINA CLAUDATUS**

**Percorso formativo**

- Laurea Medicina e Chirurgia - Università degli Studi, Bari
- Specializzazione in Dermatologia e Venereologia - Università degli Studi, Bari
- Diploma Medicina Ambientale Clinica - A.S.S.I.M.A.S., Bolzano

[justinaclaudatus@gmail.com](mailto:justinaclaudatus@gmail.com)

L'**agricoltura** si sviluppa circa 11.500 anni fa, separatamente nella mezzaluna fertile (una regione storica del Medio Oriente) e nel Chogha Golan (oggi Iran), dove orzo selvatico, grano e lenticchie sono stati coltivati e dove le forme domestiche di grano sono apparsi circa 9800 a.C. L'agricoltura sarebbe quindi evoluta circa 10.000 anni fa attraverso la domesticazione. L'agricoltura porta alla **divisione dei terreni, al concetto di possesso, al concetto dei limiti; ci si allontana dalla condivisione dei beni, tipico delle tribù.**

Che l'uomo sia «per natura un animale politico» lo afferma varie volte **Aristotele** nelle sue opere (almeno nelle due *Etiche*, nelle opere *De animalibus*, e soprattutto nella *Politica*), marcando in maniera definitiva la storia del pensiero politico occidentale. La comunità politica è logicamente anteriore alla famiglia. La città ideale è quella nella quale ogni cittadino può disporre di **sé stesso** per attività di cui non deve rendere conto alla città, e in vista delle quali egli esercita anche le virtù etiche e dà il proprio contributo alla vita pubblica della città. Si pensi ad esempio al mito delle origini dell'uomo grande e sapiente, *vir magnus et sapiens*, di origine **ciceroniana** ma sottoposto a continue riletture medievali. È lui, quell'uomo grandioso capace di persuadere, che attraverso l'eloquenza strappa gli esseri umani dallo stato ferino in cui versavano, tra i boschi e senza conoscenze, all'origine della storia umana. Seguendo i passi della storia arriviamo circa 1000 anni dopo ad un altro filosofo, religioso, nonché santo molto importante per la storia dell'uomo occidentale: **San Tommaso d'Aquino**. Egli, riprende i pensieri di Aristotele, presentandolo alle società medioevali e inoltre è un altro fautore del comportamento repressivo nei confronti dell'elemento femminile: “la donna è naturalmente soggetta all'uomo: poiché l'uomo ha per natura un più vigoroso discernimento razionale.”

*Te laudamus Domine omnipotens: l'onnipotenza* è il potere di fare tutto, senza alcun limite. Nella maggior parte delle religioni monoteistiche questo attributo è proprio di Dio. Ma ricordiamoci che *“l'uomo è creato a somiglianza di Dio”* e mi chiedo con molta semplicità se il messaggio non sia passato a livello subliminale e quindi *“io Uomo sono onnipotente”*.

Nel frattempo, ci siamo allontanati da un principio fondamentale: la donna accudente, capace di organizzare il focolare domestico, introspettiva, riflessiva e rispettosa, costretta a lasciar libero sfogo al componente maschile impetuoso, aggressivo, dominante, predatore.

Ma torniamo alla storia per comprendere meglio altri personaggi ed epoche che hanno contribuito alla nostra situazione odierna di un pianeta in sofferenza.

L'idea fondamentale della cultura **rinascimentale** è quella in comune con l'**umanesimo**, l'uomo artefice della vita. L'uomo rinascimentale si pone **al centro del mondo**, in armonico rapporto con la realtà circostante, che egli può comprendere e dominare con il giusto uso della ragione, delle conoscenze scientifiche e del sapere della tradizione e degli antichi... viene scoperta l'America, nasce la stampa, nasce la lente, s'interpretano le stelle. Un secolo più tardi **Francis Bacon**, uomo politico e filosofo, crea un metodo (1620), tutto'ora adoperato in ambito epistemologico, cosiddetto **metodo baconiano**, un processo da applicare al metodo scientifico per raggiungere la conoscenza certa di un dato fenomeno. *“La conoscenza è potere”*, diceva Bacon. Purtroppo, una volta che si sono diffuse le filosofie di Bacon che riguardano la sperimentazione e l'osservazione, la gente ha incominciato ad utilizzarle per sfruttare la natura onde **crearne profitto**. Lo studio della natura divenne meno importante per cambiare credenze e comportamenti tradizionali, ma piuttosto risaliva l'importanza di stimolare l'economia.

Non dimentichiamo **Cartesio**, che insegna che i pensieri di cui possiamo essere certi sono evidenze primarie alla ragione. Evidente è l'idea chiara e distinta, che si manifesta all'intuito nella sua elementare semplicità e certezza, senza bisogno di dimostrazione (meccanismo che si perpetua a tutt'oggi, nel produrre idee brillanti, senza vederne le conseguenze).

Alla fine del secolo successivo, la **Rivoluzione Scientifica** ha fatto nascere la **Rivoluzione Industriale**... la trasformazione della società da un sistema agricolo-ar-

tigianale-commerciale ad un sistema industriale-moderno. E a questo punto inizia il degrado dell'ambiente e la distruzione del nostro pianeta, perché l'uomo ha un unico obiettivo: potere economico, che a sua volta porta al potere politico, che... potessi descrivere quest'uomo, direi che è un uomo che indossa i paraocchi, che impegna tutti i suoi sforzi per il suo obiettivo di fare denaro e che dimentica la natura, la madre terra senza la quale lui non può esistere, ma lui essendo stolto, non la tiene presente. Lui è invasato dallo sviluppo economico che deve crescere sempre di più.



Vediamo alcuni *signori* che hanno facilitato questa trasformazione snaturata.

Seconda guerra mondiale: **Joseph Goebbels**, ministro della Propaganda del Terzo Reich. È lui che crea le tecniche di marketing, è lui che con arroganza e disprezzo annuncia la *“Grande Bugia”*! Ossia il potere delle tecniche di persuasione: basta ripetere la stessa bugia 4 volte alle persone (alla massa dei cittadini) e alla fine la prenderanno per vera. Sono le donne e i bambini il pubblico che più facilmente si fanno influenzare.

**IG Farben**, azienda chimica tedesca, che oltre a produrre vernici, pitture, ha prodotto lo Zyklon B, la sostanza mortale utilizzata nelle camere a gas dei lager. La IG Farben fu anche una delle società che più richiesero deportati come cavie per esperimenti e test di medicinali di vario genere, per mezzo dei quali furono inventati il gas nervino, il metadone, insetticidi e altre sostanze (specialmente a opera della Bayer, una delle società

costitutive). Pesticidi, successivamente venduti in tutto il mondo per aumentare la produzione agricola, e a intossicare la terra. Ma ecco un esempio dei paraocchi: la Bayer ha creato i pesticidi per aumentare la produzione, ma non ha studiato quali conseguenze nefaste i pesticidi avrebbero avuto nel futuro.

**Harry Truman**, 33° presidente degli Stati Uniti, sgancia la prima bomba atomica su Hiroshima, ammettendo che non sapeva nemmeno cosa fosse una bomba atomica e le possibili conseguenze. È anche l'uomo che annuncia, alla fine della 2° guerra mondiale, che ora l'economia degli Stati Uniti deve incrementare anno per anno, il cittadino americano deve comprare sempre di più.

Ho citato pochi esempi di personaggi significativi nella storia che hanno fatto sì, che il pensiero dell'Uomo Occidentale fosse diventato: **potere** economico. Questa convinzione del potere ha fatto sì che gli uomini del mondo occidentale vedessero solo il loro obiettivo di dominazione - senza mai chiedersi quali potessero essere gli effetti collaterali, le conseguenze delle loro idee "geniali" per il progresso.



## CONSEGUENZE

La conseguenza è stata:

- falde acquifere inquinate,
- terreni inquinati dai pesticidi,
- la seconda rivoluzione industriale con la scoperta del petrolio ha portato all'inquinamento atmosferico,
- allevamenti industriali degli animali con inquinamento da CO<sub>2</sub> e metano,
- effetto serra che sta portando al disastro climatico, che stiamo vivendo attualmente,
- la plastica che sta soffocando le popolazioni del mare.

E oggi si aggiunge il dramma dell'elettrosmog, come è stato ampiamente dimostrato, le onde elettromagnetiche artificiali creano tumori, autismo, morbo di Parkinson, demenza, malattie autoimmuni, elettrosensibilità... L'argomento ambientale è principalmente identificabile nel problema dell'inquinamento dell'aria, delle acque e del suolo. Generalmente si ritiene che la cosiddetta antropizzazione, cioè gli interventi operati dall'uomo sulla natura, sia la principale responsabile dell'inquinamento.

Per quanto riguarda il **suolo**, può essere inquinato da:

- scarichi industriali;
- liquami (escrementi solidi e liquidi) derivanti dagli allevamenti,
- fertilizzanti e pesticidi in agricoltura,
- rifiuti solidi non biodegradabili (plastica, alluminio),
- inquinanti dell'aria depositatisi con le piogge.

L'inquinamento dell'**acqua** sostanzialmente è determinato da:

- scarichi urbani,
- scarichi industriali non depurati,
- inquinamento del suolo filtrato nelle falde acquifere.

Le sostanze che si diffondono nell'**aria** possono derivare da:

- attività produttiva in senso stretto, che genera rifiuti, fumi, prodotti della combustione (anidride solforosa), combustibili fossili (anidride carbonica CO<sub>2</sub>),
- utilizzazione di alcuni beni finali, ad esempio aerei, automobili (ossido d'azoto, monossido di carbonio, ossidi Nox) o il riscaldamento delle abitazioni.

Tali sostanze, oltre al peggioramento della salubrità dell'aria, determinerebbero anche effetti ulteriori, come ad esempio l'assottigliamento dello strato di ozono nell'atmosfera (da clorofluorocarburi).



## EFFETTO SERRA

Ora, è importante parlare della nostra attualità: l'**effetto serra**.

È il fenomeno di riscaldamento globale (global warming) del nostro pianeta dovuto alla presenza di alcuni gas nell'atmosfera terrestre. In particolar modo, anidride di carbonio (CO<sub>2</sub>), metano e azoto.

Questi gas in eccesso sono dovuti alle attività umane:

- combustione del petrolio nei trasporti,
- riscaldamento domestico,
- energia elettrica,
- industrie e dall'agricoltura.

Attualmente gli effetti del *global warming* sono evidenti in maniera estrema dall'aumento di uragani, tempeste, inondazioni, scioglimento dei ghiacciai polari e desertificazione; il *global warming* sta mettendo in crisi l'equilibrio dell'ecosistema su cui si basa la stessa vita sul nostro pianeta.

Secondo la FAO, gli **allevamenti intensivi di animali** contribuiscono per più del 14% al totale delle emissioni di gas serra prodotte dall'uomo; di questa percentuale, il 65% è rappresentata dagli allevamenti di bovini, sia per la carne che per il latte (gli allevamenti per la carne però causano quasi il doppio delle emissioni di quelli per il latte). Sono seguiti con il 9% dagli allevamenti di suini, con l'8% dai bufali, con l'8% da polli e galline e con il 6% da altri animali da latte e carne (come pecore e capre). Per la maggior parte, le emissioni legate all'allevamento sono causate dalla produzione di mangimi e dalla loro digestione, per il 45% e il 39% rispettivamente. A differenza degli altri settori, però, l'allevamento produce per la maggior parte gas serra sotto forma di metano (per il 44%), seguito da ossido di diazoto e anidride carbonica, entrambi sotto il 30%.

## ELETTROSMOG

Ma evidenziamo l'altro fonte di inquinamento ancora più subdolo e più devastante: l'**elettrosmog**. Quando acquistiamo i cellulari, i forni a microonde, le piastre ad induzione, il bluetooth, il wifi – nessuno ci informa che queste apparecchiature possono emanare onde elettromagnetiche nocive per l'organismo vivente. Nel frattempo, le ricerche hanno dimostrato che le onde elettromagnetiche, sia a bassa frequenza (quindi elettrodomestici), che ad alte frequenze (app digitali), possono indurre danni nocivi, accumulandosi nel tempo e

portare a sterilità delle gonadi, tumori, malattie neurodegenerative, autismo, obesità, ecc.

## GEOSIMBIOSI

Qual è il significato di *geosimbiosi*:

**GEO**=terra e **SIMBIOSI**=convivere insieme.

Vivere in armonia con la madre terra. Nulla di nuovo come idea – sono stati scritti migliaia di articoli su come è importante rispettare madre natura: la *geosimbiosi* ha, invece, come principio intrinseco il concetto di **consapevolezza**, un *modus vivendi* quotidiano che inizia appena svegliati, perché si è consapevoli di far parte di questa terra e che **ogni nostra azione ha un effetto sulla terra, sul mondo**. È esattamente uguale alla consapevolezza di essere madre, padre, dirigente, insegnante, medico, panettiere, operaio. Dove siamo consapevoli dei nostri doveri e li mettiamo in atto, perché è nostra responsabilità... E **noi siamo responsabili verso la Terra, ossia verso la nostra madre Terra**; se non agiamo subito, questo pianeta meraviglioso andrà verso la sesta estinzione: l'estinzione antropocene.

La *geosimbiosi* significa entrare in un nuovo modo di agire consapevole, momento per momento.

Appena svegliati iniziate ad agire – innanzitutto la gioia di far parte di questo mondo, della sua natura, dei suoi doni. Non vi è regalo più grande che **essere vivi** in questo mondo spettacolare. *Geosimbiosi* significa che sono responsabile di quello che accade sulla terra e quindi con coscienza eseguo ogni mia azione, pensando alle sue eventuali ripercussioni collettive.

*Geosimbiosi* significa non essere più concentrato sul mio piccolo mondo quotidiano, ma pensare in maniera aperta che appartengo alla rete che connette tutti gli esseri viventi.

*Geosimbiosi* significa che sono una parte responsabile di madre terra.

## GEOSIMBIOSI È UN NUOVO MODO PER ESISTERE: COLLETTIVO E ALTRUISTA.

Appena sveglio sono già in *simbiosi* con l'ambiente:

- mi lavo i denti risparmiando l'acqua,
- apro il rubinetto solo per sciacquare lo spazzolino e la bocca,
- faccio la doccia, senza far scorrere troppo l'acqua, solo il minimo per lavarmi,

- quando faccio le stoviglie, il bucato o le pulizie di casa utilizzo solo l'acqua indispensabile.

Devo essere sempre consapevole che ho la fortuna di avere l'acqua sempre disponibile e così, sceglierò elettrodomestici classe AAA, nel rispetto del global warming (=effetto serra).

Ricordiamoci che l'**acqua** è la risorsa più preziosa che abbiamo e sta diminuendo. Vi sono paesi, per esempio in Africa, dove gli abitanti devono camminare 25 km al giorno per prendere 5-10 lt di acqua.

*“Per l'umanità l'acqua è una forza di cambiamento sociale: una preziosa risorsa della quale far tesoro, da proteggere e usare saggiamente, perché l'alternativa è la privazione, la malattia, il degrado ambientale, il conflitto e la morte” - Philip Ball*

Scegliere di acquistare verdura e frutta a kilometro zero, per evitare eccessivo trasporto con i camion che contribuiscono all'effetto serra; sia nel rispetto del mondo animale che per ridurre l'effetto serra. Ridurre al massimo il consumo di carne, uova e latte, preferendo una dieta vegetariana, che si è dimostrata essere più sana di quella a base di pesce e prodotti di animali. Essere consapevole nel proprio consumo di **elettricità**. Accende le luci solo quando serve, non vi è bisogno lasciare le luci accese in tutta la casa quando sono in un'altra stanza. Controllare il consumo del riscaldamento. Quando possibile, andare a piedi o utilizzare i mezzi pubblici, anziché prendere la macchina. Camminare è salute!

E quindi, incomincerò a rendermi conto, che **non** ho bisogno di passare il mio tempo nei centri commerciali, quando sono depressa/o – ad acquistare e spendere soldi per vestiti che poi non userò; invece, troverò il gusto di riutilizzare e trasformare i vestiti che già possiedo, sapendo che per esempio il cotone è un tessuto che per essere prodotto consuma molto acqua, costringe i contadini a utilizzare i pesticidi (sono morti tanti contadini da eccesso di contatto con i pesticidi) ed inquina le acque per lo sbiancamento. Preferirò canapa e lino. Mi renderò conto che le *griffes* sono solo un gioco pubblicitario, che sottomette l'uomo ad uno stato simbolo,

solo per far guadagnare le aziende. Se avrò necessità per esempio di un vaso, prima di acquistarlo controllerò se non posso utilizzarne e trasformarne uno già in possesso.

Acquisterò alimenti che realmente mi servono, senza cadere nell'iper-acquisto, per poi, dopo qualche giorno doverli buttare perché avariati (mentre in altri paesi stanno morendo di fame). Imparerò ad utilizzare tutti i componenti dell'alimento: per esempio le bucce di patate fritte sono uno snack delizioso. L'insalata e le altre verdure vecchie di qualche giorno possono fare un brodo gustoso o una pietanza cinese.

*Geosimbiosi* significa non essere dipendente dalla pubblicità, ma sfruttare al massimo quello che già in possesso, senza aver bisogno di acquistare altro ed evitare ulteriore inquinamento.

Vediamo da un punto di vista pratico cosa significa *geosimbiosi*, ripetendo alcuni concetti, soprattutto **rivolti alle donne**, che sono il futuro ma anche agli uomini che desiderano rispettare questo pianeta.

1. Consapevolezza e non sottomissione alla pubblicità che attraverso gli anni ha permesso che nella nostra mente, soprattutto femminile, subentrasse il concetto che: *“Quando sono depressa, quasi quasi vado a farmi una gita al centro commerciale e mi compro dei vestiti... magari spendo € 500,00 per vestiti che metterò nell'armadio e nemmeno indosserò.”*
2. Se hai un giorno “no”, incontrati con gli amici, vai a fare una passeggiata nella natura, gioca con i tuoi figli, leggi un libro, vai al cinema ma evita il centro commerciale.
3. Pubblicità ingannevole: prima di acquistare quello che ti propongono, informati di cosa si tratta e se effettivamente è necessario.
4. Pratica il feng shui nel tuo armadio (antica arte cinese che insegna ad organizzare lo spazio abitativo in modo armonico e benefico per la salute fisica e mentale): chiediti se hai veramente necessità di acquistare un capo nuovo (o sei solo vittima della pubblicità); controlla se puoi riciclare i tuoi vestiti, trasformarli in nuovi modelli e risparmiando sull'economia ecologica dei tessuti.
5. Scopri come produrre da te: shampoo, crema per il viso/corpo, sapone e detersivi in modo ecologico e con ingredienti naturali evitando di inquinare le

nostre acque (in internet puoi trovare suggerimenti) e senza intossicare il tuo corpo con conservanti e additivi. Per quanto riguarda i profumi famosi e costosi, sono fatti anche con estratti di organi animali, che vengono ammazzati. Puoi fare il tuo profumo personalizzato con le essenze dei fiori e salvaguardando gli animali. Non è necessario esser *griffata*, è importante essere sé stesse.

6. Quando devi congelare: usa i contenitori di vetro, plastica o acciaio che già possiedi, evita di acquistare ulteriori buste di plastica per la conservazione.
7. Al supermercato non utilizzare i guanti di plastica: chiedi al direttore del supermercato, se si può avere una pinza per il pane e/o frutta e verdura; ogni guanto di plastica che utilizziamo è un ulteriore prodotto per l'inquinamento.
8. Vai in macellerie o salumerie artigianali, affinché tu possa portare il contenitore per inserire i prodotti scelti invece di accettare l'involucro di confezionamento.
9. Evita le buste di carta, se non sono specificatamente indicate come carta riciclata, altrimenti saranno ulteriori alberi abbattuti.
10. Quando vai a fare la spesa, porta sempre la tua busta riutilizzabile.
11. Non utilizzare mai l'ammorbidente perché è nocivo per l'ambiente e per la nostra cute. Non cadere nell'inganno di utilizzare i profumi per migliorare il bucato, anche quelli sono inquinanti per l'ambiente. Utilizza l'aceto per ammorbidire le fibre e tenere, contestualmente, pulita dal calcare la lavatrice.
12. Prima di acquistare l'automobile, valuta se hai realmente necessità di cambiarla oppure se può ancora essere utilizzata; se devi sostituire il PC informati se puoi donarlo oppure integrarlo. Questi oggetti vanno ad accumularsi ed inquinano fortemente in quanto non facilmente riciclabili.
13. Viaggia (quanto possibile) in modo sostenibile: il traffico urbano è infatti uno dei primari responsabili del riscaldamento globale. Limitare l'utilizzo dell'auto è un buon inizio per partecipare a salvare il pianeta (esempio: spegni il motore quando sei in sosta o aspetti qualcuno).
14. Fai il tagliando alla tua autovettura: una macchina efficiente limita la produzione dei gas serra.
15. Installa fonti di energia rinnovabile.

16. Fai una buona raccolta differenziata. Riciclare e riutilizzare confezioni/contenitori, può ridurre l'impatto ambientale.

Quindi, per concludere, la *geosimbiosi* è un nuovo modo per concepire il quotidiano, per salvaguardare la nostra vita e la vita del pianeta, attimo per attimo, **consapevoli** con affetto alla nostra madre primordiale, ossia la terra, amandola come se fosse nostra madre, nostra figlia, nostro figlio, con la consapevolezza che dobbiamo proteggerla perché è la nostra famiglia e pertanto accudirla, curarla, proteggerla. Ogni nostro intervento deve essere considerato come un intervento che agisce a livello globale; attraverso il nostro piccolo agire, la salute della nostra madre terra si salverà e proteggeremo le generazioni future affinché possano avere una vita meravigliosa. Pensa a cosa puoi fare: pianta un albero, fallo... così anche tu contribuirai alla salute del pianeta! ☐

*"Grazie a Dio gli uomini non possono ancora volare e sporcare i cieli così come fanno con la terra!" - Henry David Thoreau*



## Elissa

Empatia, Libertà, Intercultura, Solidarietà, Saggezza, Amore

**A** giugno 2019, a Trento, è nata Elissa. Un'associazione no profit, che si propone come una sorta di "collettività sociale" per sostenere in forma integrale e professionale le persone che si trovano in una situazione di vulnerabilità e dare loro una risposta co-costruita in rete. L'intento di ELISSA è di operare attraverso tre chiavi: **prevenzione, vulnerabilità, processi culturali**.

Le socie fondatrici (Isabella Chirico - Presidente, Stefania Bortolotti, Michela Catenacci, Sara Cuccarollo, Debora Merighi, Patrizia Pace, Claudia Poscia e Silvia Toccoli) sono otto donne, otto professioniste che si sono incrociate per sensibilità, per empatia, per competenze trasversali e complementari. Insieme hanno deciso di fondare Elissa, il cui nome è un acronimo che racchiude i valori che hanno ispirato la nascita di questa associazione: **Empatia, Libertà, Intercultura, Solidarietà, Saggezza, Amore**. E questi stessi valori sono le cornici di riferimento delle iniziative messe in campo per rispondere alle difficoltà della vita di soggetti più vulnerabili, adulti e minori, e di chi si trova in alcuni passaggi culturali complessi.

"*Ali per volare, radici per amare*" è lo slogan ed il motore dell'associazione Elissa: ali e radici non sono una dota-

di **Patrizia Pace**  
co-fondatrice ELISSA

zione di serie, ma una conquista e spesso per accorgersi di averle c'è bisogno di qualcuno, che con competenza e professionalità aiuti a scoprirle, ad usarle. In una società come quella che viviamo oggi, caratterizzata dal movimento, dalla fluidità, dai multipli cambiamenti, noi scegliamo di esserci e di dare una risposta sensibile, concreta e competente.

La prima iniziativa pubblica a cui l'associazione Elissa ha collaborato è stata la "Festa in Via Veneto": un mo-



Momenti di progettazione e condivisione di idee



Le socie fondatrici

mento di aggregazione rionale promosso dalla Circo-scrizione 11 del Comune di Trento, con il patrocinio del Comune di Trento e che si è svolta sabato 14 settembre 2019. Elissa ha partecipato all'evento con una insolita ed emozionante caccia al tesoro affettiva, rivolta alla famiglia del cuore (cioè, tutti coloro che si sentono Famiglia!) e un intrattenimento con musica rap dal vivo a cura del direttore artistico Nana Motobi.

La presenza di Elissa è stata l'occasione per presentarsi al territorio, per interagire con le varie realtà e per aprire la campagna tesseramento soci che servirà a finanziare "La stanza di Elissa". Esso è infatti un progetto sociale, è un luogo di incontro e di ascolto, dove prende forma quel percorso di rete co-costruita a sostegno di chi si trova, in un particolare momento della propria vita, in una situazione di fragilità.

Sabato 26 ottobre 2019 l'associazione Elissa ha partecipato al secondo evento del territorio "Castagnata alla Busa", organizzata dalla Circo-scrizione 11 del Comune di Trento e, visto il successo di Via Veneto, si riproporrà la "Caccia al Tesoro Affettiva". Ma questo è solo l'inizio! L'associazione Elissa è anche alla radio con il programma radiofonico "I giovedì dei papà" ideato e condotto dalla socia fondatrice Patrizia Pace. "I giovedì dei papà" sarà un appuntamento fisso per parlare di e con i papà, in uno spazio di racconto, incontro e confronto discreto ed anonimo ogni ultimo giovedì del mese, a partire dal 24 ottobre 2019, alle ore 18:00 in diretta su Radio Music Trento. Durante la trasmissione saranno presenti, a rotazione, vari esperti e professionisti che affiancano e supportano i papà nel loro ruolo genitoriale, con particolare attenzione all'iter della separazione in famiglia. Lo storytelling sarà benefico per approfondire e costruire le best practices riferite al "Separati sì, ma non dai figli". Radio Music Trento è una radio online ed è partner dell'associazione Elissa: la si può ascoltare in diretta scaricando gratuitamente la App (Radio Music Trento) o ascoltandola in streaming collegandosi al suo sito.

La neo-nata associazione viaggia già a gran passi. Infatti, il 7 ottobre 2019, Elissa ha firmato la Convenzione di partenariato con l'Osservatorio Violenza e Suicidio il

cui presidente nazionale è il dott. Stefano Callipo. Referente per la regione Trentino Alto-Adige è stata nominata Isabella Chirico, già presidente di Elissa.



Emozionante momento della firma della Convenzione con l'Osservatorio Violenza e Suicidio, con il presidente nazionale è il dott. Stefano Callipo

Questa convenzione segna un passo fondamentale poiché le azioni e le attività previste sono monitoraggio del fenomeno del suicidio e della violenza in ogni sua forma, diviene opportunità di assistenza psicologica e legale, promuove azioni di prevenzione: individuare e l'abbassare i fattori di rischio che possono concorrere all'assunzione di condotte di rischi suicidari.

La sezione locale dell'Osservatorio ha già avviato varie collaborazioni con le reti Istituzionali pubbliche e private, tra cui il Comune di Trento e la Fondazione Demarchi, con le quali il 29 novembre 2019 si è tenuto il Congresso "Blue Whale e la prevenzione dei rischi suicidari", un momento di informazione gratuito ed aperto alla cittadinanza a cui è seguito il 30 novembre 2019 un corso specifico e destinato a professionisti del settore al fine di conoscere le crisi suicidarie e la loro gestione. L'assistenza che l'Osservatorio Violenza e Suicidio offre è di tipo psicologico, medico e legale, grazie all'equipe qualificata che compone la locale sezione dell'Osservatorio.

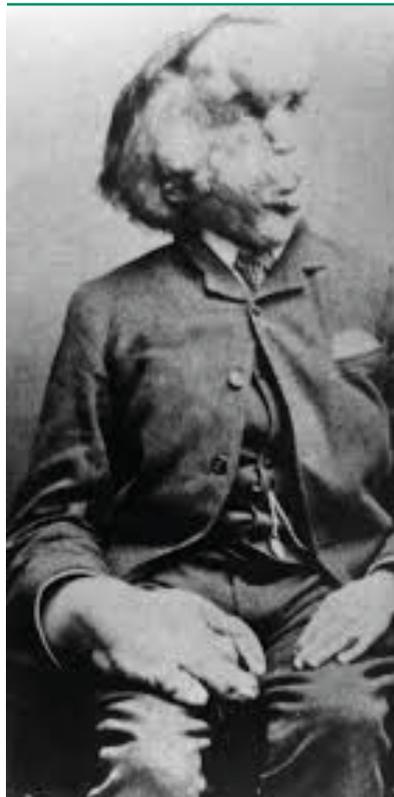
L'associazione di Elissa vuole aprirsi a nuove collaborazioni e iniziative, invitiamo quindi volontari, interessati, specialisti di settore a contattarci per cooperare insieme e verso la costruzione di un mondo sensibile e inclusivo. □

**INFORMAZIONI:** Telefono 339 8915950 (Sara - amministrazione)  
www.associazioneeelissa.org - associazione.elissa@gmail.com

**Osservatorio Violenza e Suicidio (sezione Trentino Alto-Adige)**  
ossviolenzasuicidio.taa@gmail.com oppure sms whatsapp 347 6467661

di **Andrea Tevini**  
Vicepresidente AsTRID

## IL FILM



### THE ELEPHANT MAN

**Regia:** David Lynch

**Genere:** Drammatico

The Elephant Man è un film del 1980, girato dal regista David Lynch ed è sicuramente l'opera più riuscita e toccante del famoso regista statunitense.

È il commovente e poetico racconto della vera storia di **Joseph Merrick**, un uomo inglese vissuto durante l'era vittoriana e affetto dalla Sindrome di Proteo, che gli causò evidenti deformità nel corpo e nella testa, facendogli guadagnare il triste e offensivo appellativo di Uomo Elefante. Il ruolo del protagonista fu affidato all'attore britannico **John Hurt** che fu costretto a subire estenuanti sedute di diverse ore per l'applicazione e la rimozione del trucco. Il ruolo del Dottor Frederick Treves è invece interpretato da **Anthony Hopkins** e quello dell'attrice teatrale Miss Kendal da **Anne Bancroft**. Il regista opta per il bianco e nero con il duplice scopo di trasportare lo spettatore nell'epoca dell'ambientazione (fine '800) e di trasmettere la mestizia della situazione. La colonna sonora di **John Morris** aiuta l'opera a trasformarsi in un capolavoro.

Il Dottor Frederick Treves, in uno spettacolo di strada, scova Joseph Merrick, un uomo deforme che viene sfruttato dallo spregevole Bytes come fenomeno da baraccone. Le impressionanti deformazioni di Merrick, che lo costringono a girare per strada con un sacco in testa per non essere deriso, attirano la

curiosità scientifica di Treves che, pagando, ottiene da Bytes il permesso di mostrare l'uomo a dei suoi colleghi in nome della ricerca e del progresso. Al suo ritorno, Merrick viene malmenato da Bytes, salvato dallo stesso Treves, che decide così di portarlo con sé nell'ospedale in cui lavora e tenerlo sotto la sua ala protettrice. Nonostante la malattia, Merrick fa uscire ben presto le sue qualità umane e culturali, facendo interessare al suo caso anche la Regina Vittoria (che attiva un fondo per le sue cure) e l'attrice teatrale Miss Kendall che chiede di incontrarlo. Il pregiudizio, la superficialità e la cattiveria insita nell'animo umano creeranno però più di un problema al cosiddetto The Elephant Man, che dovrà lottare contro tutto e tutti per affermare la sua umanità e il suo diritto a una vita serena.

**“Io non sono un elefante! Io non sono un animale! Sono un essere umano!”**

Lo stesso dottor Treves capisce di non essere poi migliore del cattivo Bytes, in fondo anche lui sta sfruttando Merrick, seppur con un approccio scientifico e non economico. Il pubblico dell'uomo elefante è semplicemente cambiato: non più la gente della strada, ma dottori e la classe medio alta della Londra benestante. Il dottore ha però la forza d'animo di cercare di guardare oltre, sviluppando un lato umano di Merrick che fa risaltare ancora di più i soprusi subiti. La voglia di essere accettato e il desiderio di sentirsi “normale” porta Joseph Merrick a cercare di realizzare uno dei suoi più grandi desideri, ovvero quello di poter dormire sdraiato, come una persona sana e non nell'innaturale posizione che la sua malattia lo costringe ad assumere. Naturalmente questo desiderio ha un prezzo salato: la sua morte.

“Gli uomini hanno paura di ciò che non capiscono”, disse Joseph Merrick più di un secolo fa, ma ancora oggi ci troviamo ogni giorno di fronte a soprusi, cattiverie e violenze scaturite da caratteristiche fisiche, caratteriali, sociali o comportamentali che alcune persone misere non riescono ad accettare. *The Elephant Man* è quindi un film che mantiene inalterata la propria forza e che potrebbe tranquillamente essere ambientato e prodotto ai giorni nostri senza vedere minimamente intaccata la propria credibilità, mostrando tutta la crudeltà e l'ipocrisia a cui possono arrivare le persone verso ciò che è diverso dal loro piccolo e ottuso mondo. Questo **ci ammonisce per i nostri pregiudizi e ci spinge a cercare sempre di guardare oltre le apparenze**, raccontandoci una storia in cui chiunque può riconoscersi, perché ognuno di noi almeno una volta è stato escluso o messo ai margini per un superficiale difetto esteriore. □

*“Mai. Oh, mai. Niente morirà mai. L'acqua scorre. Il vento soffia. La nuvola fugge. Il cuore batte. Niente muore.” - Joseph Merrick*

## IL LIBRO

**CENTO PASSI PER VOLARE**

di Giuseppe Festa

Editore Salani - 2018

Questo romanzo rientra nella categoria di narrativa per ragazzi e può essere definito come un racconto asciutto e schietto, esattamente come lo è la montagna in cui si svolge la storia. Consigliato ai ragazzi dai 10 ai 14 anni, offre anche ai meno giovani una chiave di lettura molto interessante che apre gli occhi sul mondo della disabilità, ma non solo. L'autore dedica il libro a Sandro un ragazzo non vedente la cui forza d'animo è stata ispirazione per il racconto.

Il protagonista è Lucio, un quattordicenne nato vedente e divenuto cieco giovanissimo a causa di una malattia. Lui ricorda quindi i colori e le forme delle cose, ma tutto è avvolto nel buio.

Amante della montagna, compie una vacanza nelle Dolomiti, assieme all'adorata zia Bea. Qui, i suoi sensi acutissimi gli mostrano un mondo sconosciuto agli altri. In montagna infatti tutto è amplificato: il vento porta profumi, suoni e versi di animali a cui non facciamo quasi più caso. Lucio, se ne inebria, li conosce meglio di quanto conosca sé stesso,

cammina e si arrampica per i sentieri con più sicurezza di molti ragazzi di città. Qui si sente libero. Libero da quei pregiudizi che lo feriscono quotidianamente; infatti, lui vive la sua cecità come un semplice accessorio, **ma spesso, gli altri vedevano prima il cieco e poi il ragazzo.**

Questo ferisce Lucio che quindi reagisce cercando ostinatamente l'autonomia e rifiutando quasi sempre l'aiuto. Questa ostinata ricerca dell'autonomia a tutti i costi però poteva rivelarsi un'arma a doppio taglio; **la sua incapacità di riconoscere i propri limiti rischiava di diventare il suo limite più grande.**

È proprio tra quei monti, sulle Dolomiti, che, durante una passeggiata sul Picco del Diavolo con la sua nuova amica Chiara, la storia di Lucio si intreccia a quella di un aquilotto, Zefiro, rapito da bracconieri senza scrupoli. Tutto sembra perduto, ma la montagna freme di vita e indizi, e rivela la verità a chi, come Lucio, la sa ascoltare. Grazie al suo udito prodigioso riesce a decifrare la provenienza del richiamo delle aquile, fornendo alle guardie le indicazioni che permettono di arrestare i bracconieri e liberare l'aquilotto.

Questa avventura spalanca le porte ai due ragazzi, a un'amicizia inattesa, capace di far conoscere e riconoscere a entrambi la parte più nascosta e controversa di sé. Lucio, grazie all'amica capisce che essere aiutati non rappresenta un disonore, anzi, arricchisce entrambi.

In questo racconto, proprio come in una passeggiata nel bel mezzo della natura, a contatto diretto con la propria fatica, i propri pensieri e i propri limiti, ci si confronta e si sente chiaramente il peso dei pregiudizi, del bisogno di presentarsi in una data maniera di fronte agli altri, del doversi sempre dimostrare all'altezza delle situazioni. È un peso che Lucio, con la sua disabilità, incarna a pennello ma che in realtà, come il personaggio di Chiara mostra bene, va ben oltre la questione dell'handicap per riguardare trasversalmente qualunque persona. Soprattutto se in crescita. Ecco dunque perché, oltre a dire tanto delle risorse che spesso inaspettatamente risiedono nella disabilità, *Cento passi per volare* dice altrettanto delle difficoltà che ciascuno incontra sul proprio cammino e dell'importanza che può avere, per affrontarli, il saperli e volerli riconoscere, accettando serenamente l'aiuto che ci offre chi ci sta accanto.

**“Nessuno dei due disse nulla. Lei gli prese dolcemente la mano e lo guidò attraverso lo stretto passaggio che si apriva tra l'albero caduto e il dirupo. Oltre l'ostacolo.”** □

*La Convenzione tra Libro Parlato Lions e il Club Alpino Italiano per diffondere la cultura della montagna tra tutte le persone che hanno disabilità visive, ha permesso la realizzazione dell'audiolibro di questo racconto. Il Libro parlato Lions mette a disposizione gratuitamente l'audiolibro a tutti coloro che, per disabilità fisica o sensoriale, non possono leggere in autonomia.*

# Le persone disabili che fanno turismo, sono turisti!

di **Roberto Vitali**  
Presidente V4A

*"Bisogna progettare per un fruitore ignoto"*  
arch. Achille Castiglioni

**G**arantire alle persone con disabilità il diritto alla vacanza, ecco cosa prevede l'art. 30 della Convenzione ONU, ma è più facile a dirsi che a farsi.

Per poterlo fare è necessario **cambiare il paradigma delle persone con disabilità:**

1. **sono i maggiori esperti** delle proprie esigenze di accessibilità;
2. **sono turisti interessati** a viaggiare per seguire i loro interessi, aspirazioni, inclinazioni e per questo, come ogni consumatore, sono disponibili a pagare il giusto prezzo per una offerta che soddisfi le loro esigenze (rapporto qualità/prezzo). Quindi sono prima di tutto Consumatori.

E, come ripeto ormai da 25 anni, **le persone disabili che fanno turismo sono turisti!**

Dall'altra parte abbiamo il mondo del turismo che non è "esperto di accessibilità", e non possiamo pretendere che

lo sia; si affida ai propri tecnici (geometri, architetti, ingegneri) perché vengano rispettate le leggi sulle barriere architettoniche, ottenendo i risultati che ognuno ha sperimentato nelle proprie esperienze di viaggio. Abbondanza di WC speciali e maniglioni in ambienti dall'estetica un po' troppo ospedaliera sono solo alcune delle difficoltà.

In questo panorama, che ancora oggi non offre la certezza ad una persona con disabilità di potersi

godere una vacanza, abbiamo scelto di utilizzare un metodo di lavoro innovativo per garantire a ciascuno la sua vacanza.

## RENDERE LE PERSONE CON DISABILITÀ PROTAGONISTE DELLA SCELTA

Come fare questo passaggio?

Fornendo informazioni oggettive (misure, dimensioni e spazi, pendenze, ecc...) su tutto ciò che serve a valuta-



Spiaggia Lido degli Scacchi (FE)



**ROBERTO VITALI**

Ferrarese, ha cinquantannove anni, una moglie e due figli.

È iscritto all'albo dei pubblicisti dell'Emilia Romagna.

Un incidente stradale nel gennaio del 1976, quando aveva 15 anni, lo ha reso paraplegico. Da allora, ha

intrapreso una lunga serie di attività e di progetti.

Appassionatissimo di sport, è stato pluricampione italiano nel kayak olimpico e slalom all'inizio degli anni '90.

Dal 1992 si occupa di turismo per persone con disabilità. A Ferrara ha realizzato il primo ufficio "Informa Handicap".

È *Presidente e fondatore* di *Village for all - V4A®* azienda specializzata nel turismo accessibile e proprietaria di *V4A®* Marchio Internazionale Qualità Ospitalità Accessibile.

re se gli hotel ed i servizi utilizzati per la propria vacanza possano essere adeguati alle proprie esigenze. Se le informazioni sono affidabili e accurate, sarà un gioco da ragazzi per chiunque comprendere se la struttura è più o meno adatta alle proprie necessità.

Questo, volendo fare una estrema sintesi, è la modalità di lavoro che abbiamo scelto fin dal 2008 quando è iniziato il **progetto Village for all**, con l'obiettivo di creare un Network di strutture **le cui informazioni sono garantite da noi**, persone disabili. Andiamo personalmente a visitare le strutture e raccogliamo direttamente le informazioni con il nostro software brevettato che ci permette di alimentare un data base per tutto il lavoro di informazione successiva.

## WWW.V4A.IT

È il portale **dell'Ospitalità Accessibile**, il luogo dove poter trovare le informazioni di ciascuna delle 90 strutture che fanno parte del Network, selezionandole per Regione, per categoria, per esperienze, per destinazione, per tipologia di ausilio o di esigenza specifica (ad es. intolleranze alimentari, animali ammessi o special dog - dove il vostro fedele compagno può essere super coccolato), allergie, ecc... Naturalmente il sito internet è ottimizzato per funzionare in modo perfetto anche sul vostro cellulare e lo potrete consultare anche quando siete in viaggio. Selezionata la struttura che soddisfa le vostre esigenze, potete trovare un punteggio accessibilità: un punteggio

da 1 a 5 che ha l'obiettivo di facilitare la scelta (senza dover leggere una montagna di noiose informazioni) per esigenze come:

- Alimentazione,
- Carrozzina,
- Famiglia,
- Senior,
- Udito,
- Vista,

sul sito potete trovare maggiori informazioni su come vengono assegnati questi punteggi.

Una descrizione sintetica e una serie di icone vi illustrano i servizi e le dotazioni a vostra disposizione. Per voi anche una sezione *scopri il territorio* dove approfondire informazioni sulla destinazione.

Non vogliamo essere troppo noiosi, per questo abbiamo omesso moltissime informazioni che sono comunque a vostra disposizione: è sufficiente **compilare il form di contatto** e vi risponderemo con le informazioni richieste.

### COSA COSTA QUESTO SERVIZIO PERSONALIZZATO? NULLA, COMPLETAMENTE GRATUITO.

Non solo internet ma anche *guide* che vi raccontano di una *Italia Bella e Accessibile* dove strutture turistiche straordinarie e appassionate sanno offrire Ospitalità Accessibile a tutti i propri Ospiti.

Tutte le *guide* sono *scaricabili* gratuitamente e sono consultabili su vostro *computer, tablet e anche smartphone*. Possono seguirvi in vacanze, consigliandovi e aiutandovi con la stessa affidabilità, anche se non avete una connessione internet.

Non solo **Italia** ma anche **Croazia e San Marino**. Nella sezione *guide* troverete uno speciale **San Marino**, una *guida Comacchio* e una **Destinazione per Tutti**. Queste due pubblicazioni sono un indispensabile strumento che vi potranno aiutare a decidere cosa visitare durante il vostro viaggio, con la certezza di sapere sempre ciò che troverete sulla vostra strada.

Potrete scoprire tante destinazioni per la vostra prossima vacanza, ma vogliamo segnalarvi quella che oggi è una eccellenza: **Bibione**.

### BIBIONE DESTINATION4ALL

Una destinazione straordinaria, meta prediletta dagli amanti del divertimento e del benessere distesa tra le acque az-

zurre del mare e della laguna.

Un'intera località che ha deciso di investire per migliorare la propria accessibilità ma soprattutto la propria ospitalità. Corsi di formazione al personale delle strutture ricettive che hanno aderito al Network V4A (20 tra hotel, camping e agenzie che affittano appartamenti), motivazioni di viaggio come le Terme e la spiaggia, con itinerari Bike ed esperienze. Tutto questo ci ha permesso di realizzare lo Speciale "*Bibione Destination4All*".



Premiazione del presidente ENIT Giorgio Palmucci all'Hotel Nevada di Folgaria (Trento), - da sinistra Roberto Vitali, Carlo Fabbri e Giorgio Palmucci

### PROFESSIONALITÀ, COMPETENZA ED ESPERIENZA DECENNALE NEL TURISMO ACCESSIBILE

La formazione per noi è importante così come è importante sensibilizzare gli imprenditori della filiera turistica. Per questo abbiamo realizzato dei Manuali Operativi per aiutarli a comprendere meglio questo settore e per iniziare ad avvicinarsi alle esigenze di questi ospiti:

- manuale operativo per l'Ospitalità Accessibile,
- manuale operativo sugli Stabilimenti Balneari,
- spiagge e piscine per tutti.

Inoltre, è possibile usufruire della nostra *Formazione OnLine*, rivolta sia agli imprenditori che ai tecnici in **forma gratuita** così come i manuali.

Tutte le attività che svolgiamo e gli strumenti che utilizziamo sono finalizzati a garantire l'esperienza di vacanza a tutti, fornendo informazioni affidabili che consentono alle persone con disabilità di scegliere il luogo giusto dove passare le loro vacanze e il tutto in forma gratuita.

**È importante non dimenticare che, dove le persone con disabilità vanno in vacanza, le stesse possono anche lavorare.** Lo abbiamo verificato negli anni con molte delle strutture che fanno parte del nostro network: loro, per prime, hanno inserito nel loro staff operativo persone con disabilità, creando un ulteriore valore.

Il Turismo Accessibile è in grado di trasformare l'immagine delle persone disabili in "*consumatori*" rispondendo alle esigenze che già oggi sono presenti sul mercato. **La ricaduta è economica, ma anche sociale**, ulteriormente amplificata dall'aver incrementato le opportunità di lavoro anche per persone con disabilità. □



Per il 2020 sono previsti degli sconti per i nostri associati presso gli amici sostenitori

## ABBIGLIAMENTO

### BOUTIQUE INSIEME

Trento - Via Calepina, 73  
Telefono 0461-233083

**sconto 10%** su abbigliamento – escluse promozioni

ORARIO: martedì-sabato 10:00-12:00 e 15:00-19:00  
lunedì 15:00-19:00

CHIUSO: domenica e lunedì mattina



1 gradino

## ABBIGLIAMENTO SPORTIVO

### MOLINARI SPORT

Civezzano - Strada delle Campagne, 18  
Telefono 0461-858543  
[www.molinarisport.it](http://www.molinarisport.it)

**sconto 10%** tutti gli articoli – escluse promozioni

ORARIO: 9.00-12.30 e 15.00-19.15

CHIUSO: domenica mattina



## CALZATURE

### BIANCHINI CALZATURE

Caldonazzo - Viale Trento, 4  
Telefono 0461-724714  
[www.bianchinicalzature.it](http://www.bianchinicalzature.it)

**sconto 10%** tutti gli articoli – escluse promozioni

ORARIO: 8.30-12.00 e 15.00-19.00

CHIUSO: domenica e lunedì



## BENESSERE

### LE TERNE DI SALE

Pergine Valsugana - Via Fabio Filzi, 4/c  
Telefono 345 9806963

ORARIO: lunedì-venerdì 15:00-19:00

CHIUSO: sabato e domenica

**Rovereto** - c/o Rovercenter - Viale del Lavoro, 18  
Telefono 340 7562810

ORARIO: lunedì, martedì e giovedì 15:00-19:00  
mercoledì, venerdì e sabato 10:00-12:00  
e 15:00-19:00  
domenica 19:00-20:00

**sconto 50%** su 5 ingressi singoli (da € 100,00 a € 50,00)

**sconto 30%** per gruppi di 4 persone su abbonamenti 3/6 mesi



## CENTRO ESTETICO

### HEALTHY CENTER

Trento – Via Vittorio Veneto, 4  
Telefono 0461-263019  
[info@healthycenter-tn.com](mailto:info@healthycenter-tn.com)

**sconto 10%** su trattamenti superiori a € 20,00

ORARIO: lunedì e mercoledì 9.00-16.30  
martedì, giovedì, venerdì 12.00-20.00  
sabato 9.00-14.00



## MOTO CICLI

### TRENTINA MOTO CICLI

**Pergine Valsugana** - Via Dossetti, 12

Telefono 0461-510219

[www.trentinamotocicli.it](http://www.trentinamotocicli.it) - [trentinamotocicli@libero.it](mailto:trentinamotocicli@libero.it)

**sconto 10%** biciclette Bianchi - escluse promozioni

**sconto 10%** biciclette Olympia Eclypse - escluse promozioni

**sconto 15%** abbigliamento - escluse promozioni

ORARIO: 8.00-12.00 e 15.00-19.00  
mercoledì mattina 8.00-12.00

CHIUSO: mercoledì pomeriggio



## RISTORAZIONE

### AGRITURISMO MASO AL SOLE

**Civezzano** – Via Strada Avisio, 25

Telefono 340 2301441

[www.masoalsole.it](http://www.masoalsole.it) - [info@masoalsole.it](mailto:info@masoalsole.it)

**sconto 5%** sul pasto (escluse bevande)

ORARIO: venerdì e sabato 19:30-23:30  
domenica 12:30-15:00

CHIUSO: lunedì, martedì, mercoledì e giovedì



## SOGGIORNO

### HOTEL BELLAVISTA\*\*\*\*

**Cavalese** – Via Pizzegoda, 5

Telefono: 0462 230228

[www.hotelbellavista.biz](http://www.hotelbellavista.biz) - [info@bienvivrehotels.it](mailto:info@bienvivrehotels.it)

**sconto 10%** su tariffe pubblicate

APERTURA: dicembre 2019 - marzo 2020



## STUDIO

### OSTEOPATIA E RIABILITAZIONE

**Rovereto** – Piazzale Santa Maria, 7

Telefono 340-7978633

[www.osteopatiatrentina.it](http://www.osteopatiatrentina.it) - [zampileopoldo@gmail.com](mailto:zampileopoldo@gmail.com)

**sconto 10%** su prima visita

ORARIO: su appuntamento





ringrazia tutti coloro che nel 2° semestre dell'anno 2019 ci hanno:

### SOSTENUTO

- SOCI
- CHI HA DONATO IL 5x1000
- PARTECIPANTI ALLE CONFERENZE

### per evento culturABILITÀ

- 360° DANCE CONNECTION – Trento
- AGRITUR BERRY HOUSE – Altopiano della Vigolana
- AGRITUR MASO AL SOLE – Civezzano
- BIANCHINI CALZATURE – Caldonazzo
- BOUTIQUE INSIEME -Trento
- CONVIVIA FOOD – Trento
- DAFNE Centro Estetico – Trento
- ENIGMA HAIR STUDIO – Trento
- FILIPPI e GARDUMI Pasticceria – Trento
- GLAMSPORT – Trento
- GRAZIANO'S PIZZA – Trento
- HEALTHY CENTER – Trento
- HOTEL ALPENROSE - Altopiano della Vigolana
- HOTEL BELLAVISTA – Cavalese
- IL GIARDINO DELLE SPEZIE – Valledaghi
- KIKKIS BAR - Trento
- KNYCZ – Trento
- MOLINARI SPORT – Civezzano
- OSTEOPATIA TRENTINA – Trento e Rovereto
- TRENTINA MOTO CICLI – Pergine Valsugana
- CHI HA ACQUISTATO I BIGLIETTI DELLA LOTTERIA

### AIUTATO - I Volontari

- Christian M.
- Gabriella C.
- Giorgio C.
- Laura B.
- Mariano T.
- Mery B.

### CONCESSO LA LORO COLLABORAZIONE

- Antonioli Monica
- Bonetta Maria Carla
- Claudatus Justina
- Comuni per "Paesi senza Barriere"
- Corazza Roberta - APSS Trento
- De Gasperi Roberto
- Di Gregorio Patrizia Rita
- Facchinelli Andrea
- Gessini Manuela
- Libro parlato Lions
- Molteni Lorella
- Muraro Elena
- Natanti Giliola
- Pace Patrizia
- Tevini Andrea
- Vitali Roberto

Il direttivo AsTRID, ringrazia tutte le persone che, in questi anni, hanno fatto sì che AsTRID Onlus, diventasse un "fiore all'occhiello" nel panorama associativo Trentino, attraverso il loro sostegno, l'esperienza, la conoscenza e la professionalità.

Grazie, per averci sostenuto, aiutato, accompagnato e collaborato.

Luce, Pace, Amore

La pace guardò in basso  
e vide la guerra,  
"Là voglio andare" disse la pace.  
L'amore guardò in basso  
e vide l'odio,  
"Là voglio andare" disse l'amore.  
La luce guardò in basso  
e vide il buio,  
"Là voglio andare" disse la luce.  
Così apparve la luce  
e risplendette.  
Così apparve la pace  
e offrì riposo.  
Così apparve l'amore  
e portò vita.  
- L. Housman -



Il direttivo AsTRIO augura serene festività

Maria Carla, Andrea T., Andrea F., Roberto e Daniele

# ASTRID

ONLUS

Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità



C.F. 96094340229

Dona il tuo 5x1000 ad AsTRID Onlus e ci "Aiuterai ad Aiutare!"

Via Padre Eusebio Chini, 9 - 38123 TRENTO  
Tel. 388 8317542 - [www.astrid-onlus.it](http://www.astrid-onlus.it) - [info@astrid-tn.it](mailto:info@astrid-tn.it)

