

CAMBIAMENTO

- appunti per evolvere -



**Un documento interattivo a cura del
Gruppo Giornalismo Psiche2000
per affrontare il cambiamento**



Città di Vittorio Veneto



Progetto salute, benessere, inclusione sociale nell'ambito della salute mentale

Sezione "Informiamoci per stare bene"

**Progettazione 2022-2023
del Dipartimento di Salute Mentale ULSS2
in tema di riabilitazione e inclusione sociale
con la collaborazione del
volontariato e delle associazioni dei familiari**

Organizzazione:

Psiche2000 O.D.V.

psicheduemila@gmail.com - www.psiche2000vittorioconegliano.it

Gruppo Giornalismo Psiche2000:

Alex Brescacin, Vito Da Re, Enrico De Luca, Luca Facchin, Fabio Moscat, Luigi Nadal, Marco Napoletano.

Con il contributo di:

Regione del Veneto

AZIENDA UNITÀ LOCALE SOCIO-SANITARIA N. 2 - Treviso

Con il supporto di:

Dipartimento di salute mentale

Con il contributo e il patrocinio di:

Città di Vittorio Veneto

Coordinamento:

I AM

**Devolvi il tuo 5xMille a Psiche2000!
Il nostro codice fiscale è 93006070267**

**Per donazioni:
IBAN IT30 0076 0112 0000 0001 6463 317**

CAMBIAMENTO

- appunti per evolvere -

EDITORIALE

Eccoci qua, finalmente pronti a presentarvi il secondo lavoro del nostro Gruppo di Giornalismo: una rivista interattiva che si propone come occasione di riflessione, approfondimento e, perché no, piacere per gli occhi e per la mente.

L'altra volta, in piena pandemia, abbiamo parlato della Crisi: consapevoli del fatto di essere, come utenti del CSM, esperti di questa dimensione, ci eravamo riproposti di dare il nostro contributo a quanti vivevano la crisi per la prima volta e avrebbero potuto beneficiare della nostra competenza e di quella delle persone esperte che abbiamo coinvolto per trattare questo tema.

Incoraggiati dal successo di quella prima pubblicazione ci siamo rimessi all'opera e abbiamo scelto un nuovo tema: il Cambiamento.

Perché proprio questo? Perché anche dopo aver superato (almeno in parte) la Grande Crisi, il desiderio di migliorare qualcosa nelle nostre vite continua ad abitarci, come certo continua ad abitare milioni di persone in tutto il mondo. E poi perché il cambiamento fa parte della vita: cambiamo da quando nasciamo a quanto moriamo (ma anche prima, e anche dopo...), e cambia la società (sempre più "liquida"), cambia il clima (sig...), cambia la Storia, cambiano i costumi, le mode, i gusti, le opinioni...e cambia pure il nostro Gruppo, perché alcuni hanno trovato lavoro e ne sono usciti, altri si sono avvicinati,

all'inizio timidamente, e poi sono diventati parte integrante di questa redazione. Insomma cambia proprio tutto, e tutto scorre (e infatti già Eraclito non riusciva a fare il bagno due volte nello stesso fiume...).

E allora tanto vale conoscerlo, questo Cambiamento, sapere cosa sia e come funzioni, perché se non lo possiamo evitare (anche se a volte ci piacerebbe) almeno possiamo provare a controllarlo, gestirlo e orientarlo nella direzione che meglio corrisponde alle nostre attese.

Ci siamo avvalsi del contributo di molte persone competenti e disponibili, che hanno offerto il loro punto di vista su questo tema: formatori, medici, terapeuti, psicologi, storici, esperti di geopolitica, di ecologia, di scienza, rappresentanti del mondo religioso e del volontariato, dei Servizi alla Persona in ambito locale ma anche internazionale; oltre a questi contributi eminenti abbiamo però voluto anche portare le nostre personali testimonianze e coinvolgere alcuni amici illustratori per arricchire il nostro elaborato.

Speriamo quindi che la rivista che state per leggere sia gradevole e coinvolgente, e che possa offrire esempi, strumenti, strategie ed ispirazione per realizzare i Cambiamenti che desiderate!

Buona lettura.

Il Gruppo Giornalismo Psiche2000



PERCHÉ RESISTERE AL CAMBIAMENTO?

È proprio l'accettazione del cambiamento che ci permette di evolvere e di diventare migliori



Alberto Pellai

Medico e psicoterapeuta

Nella vita non si smette mai di essere messi alla prova. A volte perché è la vita stessa che ci sfida. A volte perché ci troviamo di fronte a scelte da fare e non sempre è facile capire in che direzione muoversi. Nel percorso dell'esistere, si procede spesso per tentativi ed errori. Si vorrebbe rimanere sempre all'interno del territorio delle proprie certezze. Lì dove ci si sente sempre adeguati. Dove sai di essere la persona giusta al posto giusto. Ma non è possibile. Perché spesso la vita ti corre incontro e invece di darti un abbraccio, allunga una gamba e ti fa uno sgambetto. Ti

Molti i suoi libri per docenti e genitori sono diventati best seller con diverse ristampe e traduzioni in quindici nazioni.

mette alla prova. Allora incespichi, procedi a tentoni, rischi di cadere. A volte cadi. Altre volte, seppur a fatica, riconquisti il tuo equilibrio. E ti accorgi che, in quella caduta potenziale, da cui alla fine ti sei salvato per un pelo, hai sperimentato un brivido di paura. Ti sei ritrovato incerto. Hai rischiato davvero. Ma poi sei rimasto in piedi. E non si è rovinato niente. Anzi, ti è venuta voglia di provare a dire alla vita che quello che tu hai creduto essere uno sgambetto, in realtà forse era un abbraccio. Un modo inedito e inaspettato per scoprire qualcosa di te che non sarebbe mai emerso se tu ti fossi messo al riparo e avessi girato le spalle a tutto ciò che, mettendoti alla prova e sfidandoti, non smette mai di farti crescere e cambiare. Noi esseri umani tendiamo sempre a resistere con tutte le nostre forze al cambiamento. Eppure, è proprio l'accettazione del cambiamento che ci permette di evolvere e di diventare migliori.

IL MIO SECONDO TEMPO

Come trasformare il dolore in forza



Luca Facchin

Nel mio piccolo, dedico questo articolo a tutte le persone che mi hanno aiutato, e soprattutto a mia madre, che da Lassù continua a sorridermi. Diciotto ottobre 2018, una data che rimarrà scolpita nella mia anima per sempre. Pochi minuti dopo le 9 di sera, nel reparto di pneumologia dell'ospedale di Vittorio Veneto, tutte le apparecchiature a lei collegate si mettevano a suonare per il sopraggiungere dell'emergenza... e mia madre mi lasciava solo. Mi aveva preparato ad affrontare qualsiasi cosa, tranne il vivere senza di lei... la mia mamma... la mia migliore amica. Da lì in poi sarebbe cominciato il mio periodo di, come lo chiamo io: buio. Per più o meno due anni, infatti, mi rendevo perfettamente conto di non essere del tutto lucido, ma mi rendevo anche conto di non poterci fare niente. Il dolore era troppo grande e aveva ottenebrato il mio intero esse-

re. Non ero più me stesso, ma dovevo comunque andare avanti... lei, lo sapevo, non avrebbe voluto altro. Così, oltre ad ascoltare i consigli di amici, parenti e professionisti come già avevo fatto in passato, ho seguito svariati corsi promossi da Psiche 2000, e nel contempo ho cominciato un tirocinio presso una ditta che si occupava della manutenzione e rifornimento di distributori automatici di bibite e snack. Anni prima avevo già fatto esperienze simili, ma se allora alla minima difficoltà mi ero arreso, adesso sapevo di non poterlo più fare. Ora o nuotavo o affogavo! E poi? Poi, proprio nel bel mezzo della nuotata, è arrivato il 2020 e con esso, anche in Italia, il Covid-19... e io sono rimasto senza lavoro. Ma ancora una volta dovevo continuare a lottare per il mio futuro. Mesi di angosce, difficoltà, precauzioni, più o meno generalizzate e più o meno utili, e finalmente un secondo impiego. Questa volta si trattava di lavorare nella mensa dell'ospedale De Gironcoli. La mia situazione personale, nel frattempo, era migliorata. Più lucido e più sereno, il mio impegno era raddoppiato. Avevo anche adottato una gatta e cominciato a fare volontariato nel gattile di Conegliano riuscendo anche a stringere nuove e bellissime amicizie. Ma quella mia vita che da un lato era nettamente migliorata, dall'altro sembrava volermi porre nuovi ostacoli. La ditta presso la quale svolgevo il tirocinio, infatti, ha perso la gara d'appalto, e con lei io ho perso la possibilità di

continuare il mio percorso lavorativo. Come mi ha insegnato mia madre, però: dopo la pioggia viene il sereno! Infatti sono stato contattato dal Servizio Integrazione Lavorativa dell'U.L.S.S. 2 e l'Educatrice che già da tempo mi seguiva, mi ha proposto una nuova opportunità, questa volta presso una casa di riposo. Si trattava di fare il portinaio (e anche un po' il factotum). Un lavoro meno fisico e molto più mentale che sotto tutti i punti di vista sarebbe stata una sfida ancor più grande delle precedenti ma che lei pensava potessi superare. Inoltre, se nelle precedenti esperienze la possibilità che il tirocinio si trasformasse in un lavoro vero e proprio era abbastanza remota, questa volta era molto più concreta. Non sarebbe stato affatto facile, avrei dovuto dimostrarvi all'altezza della situazione come non mai, e non sapevo se ce l'avrei fatta, ma dopo tutto quello che avevo superato prima di allora, dopo tutto l'impegno, la fatica e le lacrime non potevo farmi scappare questa

chance. Se fino a quel momento la mia strada era stata una bestia infida pronta a leccarmi la mano per poi mordermi, io ero determinato a domarla! E alla fine ce l'ho fatta! Il 13 dicembre del 2022, senza nemmeno passare attraverso l'usuale iter burocratico previsto per la mia tipologia di percorso formativo, dopo sei impegnativi e bellissimi mesi sono stato assunto. Ora ho uno stipendio, mi sento bene, e sono finalmente felice. Un passo alla volta sono riuscito a superare tutte le avversità che mi si sono presentate davanti. Naturalmente non è solamente merito mio, ma anche di tutte le persone che mi sono state vicino, che mi hanno seguito, e che non ringrazierò mai abbastanza, ma posso anche dire di averci messo il cuore, e alla fine questa è una delle cose che hanno fatto la differenza. Quindi... citando Max Pezzali: "... è il mio secondo tempo e io voglio godermelo / perché io, io spero tanto che sia splendido..."

**"Non ero più me stesso,
ma dovevo comunque
andare avanti [...] o
nuotavo o affogavo!"**

Luca Facchin

PIERLUIGI SLIS

Un atto di coraggio



Pierluigi Slis

Tra i vari progetti realizzati dall'artista Pierluigi Slis, quello forse più coerente con il tema del cambiamento è "Horama", nato come progetto pandemico in cui ha proposto ad alcune persone il cambio del panorama domestico. "In pratica mi son fatto consegnare alcune mie precedenti opere, le ho tagliate e ho restituito dei lavori costruiti con i pezzi di queste". Il cambiamento è stato dunque un atto di coraggio (distruggere il proprio stesso lavoro, qualcosa che avesse un valore...) ma anche e soprattutto un atto creativo: mutare il punto di vista su ciò che abbiamo sotto gli occhi da tempo e di cui non ci accorgiamo nemmeno più...

Pierluigi Slis (Wuppertal, 1974) vive e lavora a Revine Lago (TV). La strada e il writing sono i suoi principali territori di interesse: è tra i fondatori del collettivo di artisti "La Kremeria Art Group" con cui ha realizzato imponenti opere murali di Aerosol Art. Costruisce le proprie opere ricercando e selezionando principalmente materiali umili o intrisi di una storia. La sua ricerca artistica indaga l'imperfetto, la precarietà dell'uomo e ciò che lo circonda.

Il suo lavoro pittorico, installativo e performativo è stato presentato durante numerosi festival e all'interno di importanti istituzioni pubbliche tra cui si ricordano i giardini della Reggia di Venaria Reale (TO), la New York Uni-

versity, la 54. Biennale d'Arte di Venezia, il Festival Comodamente a Vittorio Veneto (TV), il Verona Reload e il Gänge Viertel di Amburgo. Inoltre, ha realizzato opere ed installazioni per l'immagine e la comunicazione di molte aziende di rilievo.



Pierluigi Slis, *Horama*, 2021, collage su tela, 43x60 cm, collezione privata

I CAMBIAMENTI DEL CERVELLO

"Ogni essere umano è irripetibile, a un tempo simile agli altri ma anche diverso



Alberto Oliverio

*Professore emerito di
Psicobiologia presso l'Università
la Sapienza di Roma*

Tra i cambiamenti che si verificano nella mente umana quelli che più ci colpiscono e che suscitano l'attenzione delle neuroscienze sono le modifiche cui vanno incontro il cervello e la mente dalla nascita in poi. Il susseguirsi delle tappe di crescita del cervello infantile può essere paragonato alla tessitura di un tappeto. Inizialmente, è formato da pochi nodi che poco ci dicono su quello che sarà il disegno finale: man mano questo disegno diviene sempre più visibile e, in linea di massima, corrisponde al progetto cui si ispira. Come ogni manufatto artigianale, un tappeto può contenere alcuni errori, o variazioni sul tema: altrettanto

È autore di oltre 200 pubblicazioni scientifiche, saggi professionali, didattici e di divulgazione su svariati temi, tra cui il rapporto tra comportamento e strutture cerebrali, tra cervello e inconscio e tra cervello e mente.

avviene per il sistema nervoso che si ispira a un disegno genetico ma devia dal progetto per divenire qualcosa di estremamente individuale, il prodotto di una complessa e irripetibile interazione tra geni e ambiente.

Sin dai primi giorni di vita si verifica un processo di costruzione della memoria che porta gradualmente il neonato a riconoscere ciò che avviene nel suo ambiente di vita. Ogni movimento della persona che si prende cura di lui ha conseguenze positive sul piccolo: le carezze soddisfano la necessità di un contatto fisico, il cibo appaga la fame, i gesti e le parole della mamma rispondono alla sua curiosità e necessità di esplorare il mondo. Un adulto che si avvicina, che gli parla, che gli sorride, che lo culla, che lo sfama: questo è il mondo iniziale del neonato fatto di movimenti dell'adulto che comportano effetti positivi. Nelle sue fasi iniziali l'apprendimento può essere considerato come un'immersione in una sorta di bagno sensoriale dove i gesti, le posture, i movimenti, le emozioni rendono motivanti e significative le esperienze.

A ogni età, per fare esperienze signifi-

ficative, memorizzare, apprendere, è necessario selezionare alcuni tra i tanti stimoli che bombardano la nostra mente, in particolare la mente di un bambino piccolo, aperta a ogni cambiamento e a ogni nuova sensazione: questo processo di selezione di alcuni stimoli rispetto ad altri implica un'attenzione selettiva, una capacità che matura lentamente e passa da una manciata di secondi, nelle prime settimane e mesi di vita, a tempi progressivamente più lunghi. L'attenzione di un bambino piccolo è di brevissima durata: è in questa fase, spesso poche decine di secondi, che un lattante può fare brevi esperienze notando ciò che c'è di nuovo nell'ambiente, prestando attenzione ai messaggi dell'adulto, esplorando attivamente un oggetto nuovo. La labilità dell'attenzione di un lattante o di un bambino piccolo è legata soprattutto all'immaturità della corteccia frontale che ha il compito di reprimere gli stimoli -esterni e interni- irrilevanti e di conseguenza di consentire di sostenere l'attenzione nei confronti di uno stimolo particolare. L'incostanza e la breve durata dell'attenzione sono anche legate a una scarsa maturità dei meccanismi della motivazione che contribuisco-

no a sostenere l'attenzione e a contrastare la stanchezza. Man mano che la maturazione del cervello procede, che le diverse aree della corteccia crescono in complessità, si verificano continui cambiamenti che portano il piccolo a cogliere diversi aspetti della realtà e a tentare di modificarla, ad agire su di essa. Cambiano le reti di neuroni, i contatti tra le cellule nervose, l'uso stesso che si fa del cervello. Tutto ciò non dipende tanto da un rigido programma genetico che stabilisce la scansione delle diverse tappe dello sviluppo ma anche dal ruolo esercitato dall'ambiente, da una molteplicità di stimoli che modificano strutture e funzioni cerebrali grazie alla plasticità nervosa, alla loro capacità del cervello di adattarsi ad ambienti e a stimoli diversi. Siamo diversi alla nascita ma lo diveniamo anche e soprattutto a causa di quelle esperienze che sono alle radici della nostra individualità, che rendono ogni essere umano irripetibile, facendolo a un tempo simile agli altri ma anche diverso. È questa variabilità, e i cambiamenti che sono alla sua base, che rappresentano per il neuroscienziato un viaggio affascinante.



“Il sistema nervoso si ispira a un disegno genetico ma devia dal progetto per divenire qualcosa di estremamente individuale”.

Alberto Oliverio

CORINNE ZANETTE

Dilemmi del cambiamento



Corinne Zanette

"Glu glu...che faccio? Mi lascio tentare, preparo la valigia e parto per un'avventura, oppure continuo a girare in tondo dentro la mia boccia di cristallo? È sufficiente la parola, "valigia", per pensare subito al viaggio, a nuove scoperte, incontri e conoscenze, o magari ai caldi mari lontani, quelli coi coralli e le palme vere, non di plastica come nell'acquario. Però la parola non basta per vincere la pigrizia ed uscire dalla mia zona di comfort, che appunto perché si chiama così è la dimensione più comoda, tranquilla e sicura. E a proposito

di sicurezza: questo gatto che mi osserva mi vorrà invitare a fare amicizia e partire insieme a lui, o si sta piuttosto leccando i baffi pensando a uno spuntino? Glu glu...che faccio? Quanti rischi nel cambiamento!"

"Miaoo... In questa valigia ci ho sempre dormito, ma c'è dentro l'odore di posti lontani, e faccio sempre degli strani sogni. Ad esempio sono tre notti che sogno di viaggiare con un pesce rosso per amico, e stamattina al risveglio me lo sono trovato in casa, dentro a questa boccia. E ora che faccio? Me lo mangio, come sarebbe logico e prevedibile, come mi dicono l'istinto e l'abitudine, oppure provo, una volta tanto, a scartare da ciò che è scontato e mi espongo ai rischi di una relazione con una creatura così diversa da me? Quanti dubbi... ad esempio mi chiedo se siamo poi così davvero così diversi o se in qualcosa mi assomiglia. Toh! Guarda un po': la maglia che indosso ha il suo lo stesso colore... Mi sento proprio strano, come se stessi cambiando..."

Dilemmi del cambiamento

Corinne Zanette è diplomata in Pittura all'Accademia di Belle Arti di Venezia e ha poi frequentato diversi corsi alla Scuola Internazionale d'Illustrazione di Sarmede. È autrice e illustratrice di albi illustrati e collabora con diverse case editrici in Italia e all'estero: "Nomos

Edizioni", "Camelozampa", "Digressioni", "La Joie de lire", "Les petites bulles édit-ons", "Les éditions Motus", "A pas de Loup". Quest'anno con l'autore Biagio Bagini ha pubblicato "Dottori trichechi e rotelle" per Nomos Edizioni.



UNA STORIA CHE CAMBIA

Le grandi trasformazioni in Europa e nel mondo dalla seconda guerra mondiale ad oggi



Aldo Giannuli

Politologo, storico e saggista

Dalla fine della seconda guerra mondiale ad oggi l'Italia e l'Europa sono profondamente cambiate, sapendosi risollevarsi e dimostrando di avere le risorse e l'energia per crescere e migliorare. Oggi però si affacciano nuove sfide, come i cambiamenti climatici ed economici, la pandemia e i grandi fenomeni della geopolitica globale. Tutto ciò aumenta il senso di sfiducia e paura verso il futuro, soprattutto nei giovani, e ci fa sentire

Aldo Sabino Giannuli è un politologo, storico e saggista italiano, direttore del centro studi Osservatorio Globalizzazione. Tra i più accreditati studiosi della strategia della tensione, autore di consulenze e studi rivelatisi decisivi per lo sviluppo degli impianti processuali per la strage di Bologna e la strage di piazza della Loggia e per la ricostruzione del contesto storico della strage di piazza Fontana, nonché uno dei principali esperti di intelligence del panorama italiano.

disarmati e impotenti, anche perché non è facile comprendere le trasformazioni in cui noi stessi siamo immersi. Ma è possibile controllare e gestire cambiamenti di tale portata? Quale influenza può avere ciascuno di noi in questi processi? A livello individuale possiamo ancora esercitare qualche forma di potere? Un esperto di questi temi ha accettato la nostra intervista ed ha risposto alle nostre domande.

"I grandi movimenti sono ondate basate su spostamenti individuali".

Aldo Giannuli

Inquadra con la fotocamera del tuo smartphone il qr code per vedere il video dell'intervista integrale a Aldo Giannuli



CURA, DIRITTI E PACE

Costruire un presente migliore per un futuro di uguaglianza e dignità



Rossella Miccio

Presidente Emergency

Nel mondo esistono realtà che si battono per un ideale anche dove il cambiamento sembra impossibile. È il caso di Emergency, che a partire dal carisma del suo fondatore Gino Strada ha portato cura, diritti e pace nelle zone di guerra. L'attuale Presidente, Rossella Miccio, ci ha fatto l'onore di accettare la nostra intervista e ci ha parlato dell'impegno di centinaia di persone e delle trasformazioni che hanno realizzato, come i miglioramenti nella vita delle donne afgane

Rossella Miccio è la Presidente di EMERGENCY dal 2017. È laureata in Scienze Politiche con un master in Assistenza Umanitaria.

Ha partecipato attivamente alla espansione internazionale di EMERGENCY e, dalla loro costituzione, è Presidente di EMERGENCY UK dal 2008 e fa parte del board EMERGENCY Belgium dal 2012.

Nel 2015 entra nel Consiglio Nazionale per la Cooperazione allo Sviluppo Internazionale, composto dai 50 rappresentanti delle maggiori organizzazioni italiane di cooperazione allo sviluppo.

o la messa al bando delle mine antiuomo, ma anche degli ingredienti chiave del cambiamento: restare aperti con il cuore e con la mente, mantenere l'empatia, condividere il più possibile, credere con testardaggine nell'obiettivo senza farsi fermare dalle difficoltà. Un contributo di grande insegnamento e ispirazione per chiunque desideri migliorare per sé e per gli altri.

"L'utopia è semplicemente un progetto che deve essere ancora realizzato".

Rossella Miccio

Inquadra con la fotocamera del tuo smartphone il qr code per vedere il video dell'intervista integrale a Rossella Miccio



CAMBIAMENTO CON LA "C" MAIUSCOLA

Dare un senso a quanto ci accade



Adriano Compagno

Medico Neuropsichiatra

Chiedere a uno che si occupa di età dello sviluppo, e in particolar modo di adolescenza, di parlare di Cambiamento è come chiedere a un astronomo di parlare del sistema solare o a un pasticciere di cioccolato o a un musicista del jazz... Insomma, è una mission impossible.

Sento di avere tantissimo da dire. Così tanto che, in pratica, non saprei da dove iniziare. Così ho deciso di partire dalla fine e da quello che mi è successo proprio oggi, appena qualche ora fa. Un amico mi ha raccontato di avere appurato di essere formalmente pronto per la pensione. Chi, come me, non tanto vecchio, ma neanche così giovane, lavora da un po' nel servizio pubblico, avrà certamente avuto modo di assistere a una scena a tratti stupefacente: lo spaesamento, che a volte diventa quasi un horror vacui, di colleghi più

Medico Neuropsichiatra, Responsabile U.O.S. di Neuropsichiatria per l'adolescenza, U.O.C. Infanzia Adolescenza Famiglia e Consultori Azienda ULSS2 Marca Trevigiana Distretto di Pieve di Soligo.

attempati che, andando in pensione, la tanto agognata pensione, cambiano vita di punto in bianco e non sanno più chi sono.

E questa cosa, che un po' fa sorridere e un po' mette tristezza, più di ogni cosa fa riflettere. Fa riflettere soprattutto su un dato di fatto che spesso ignoriamo o comunque non consideriamo a sufficienza: il Cambiamento è una costante invariabile dell'esistenza umana. Cambiare è vivere o vivere è cambiare, secondo la ben nota proprietà commutativa. Ciò che non cambia è fermo e ciò che è fermo, almeno in Biologia (ma anche in Psicologia), di fatto è morto.

Però – c'è sempre un però – bisogna dire che il Cambiamento non è sempre lo stesso. Posso immaginare che quello che, nel bene e nel male, starà facendo correre un brivido lungo la schiena del mio amico potenzialmente prossimo al suo buen retiro sia rendersi conto che presto, da un giorno all'altro, dopo tanti anni, la sua vita cambierà radicalmente. Arriverà l'ultimo giorno di lavoro e fino ad allora tutto procederà più o meno come sempre. Ma poi giungerà anche l'indomani e... all'improvviso, tut-

to sarà diverso!

Questa è una possibile forma di Cambiamento. Ma ce ne è un'altra ed è quella che riguarda il mio "pane quotidiano": i tanti ragazzi e le tante ragazze di cui io e i miei colleghi ci occupiamo ogni giorno, quando il Cambiamento non solo è costante – come lo è per tutti, anche se non ce ne accorgiamo – ma è anche paurosamente veloce. È – per citare un'immagine che uso spesso quando voglio far capire ai loro genitori arrabbiati e avviliti che mi capita di incontrare lo stress che provano gli adolescenti, che vivono come risucchiati nella dimensione esistenziale del razzo sparato in orbita, che viaggia a 30.000 km orari, anche quando l'apparenza è quella di un cetaceo spiaggiato (o "sdraiato", per usare un'espressione che ormai è di moda) con il cellulare in mano – il guardarsi la mattina allo specchio e trovarsi ogni volta diversi dalla sera prima.

Sì, perché, ancora una volta nel bene e nel male o – come avrebbe detto il famoso Friedrich "al di là del bene e del male" – il Cambiamento, soprattutto quello con la C maiuscola, ha a che fare con il primo e più importante problema umano, che noi potremmo succintamente tradurre nella domanda: CHI SONO IO? (una domanda così importante che voglio scriverla tutta in maiuscolo).

Questo interrogativo ci assilla, con vari gradi di consapevolezza, dalla venuta al mondo fino al momento dell'addio. Ma c'è un momento della vita in cui diventa fondamentale e non differibile ed è proprio in adolescenza.

La dico così: ogni età della vita ha almeno un suo compito evolutivo e il compito evolutivo più importante

dell'adolescenza è dare una forma un po' più chiara alla propria identità. Se questo succede, è tutto ok. Nonostante gli inciampi, le battute d'arresto e i passi falsi, si va avanti e si diventa adulti. In caso contrario... be', in caso contrario è un bel problema. Infatti, lì si può chiamare in tanti modi differenti - ... fasi dello sviluppo psicosessuale (Freud), stadi di sviluppo (Erikson), stadi evolutivi (Piaget) etc. etc. – il succo non cambia: come in uno dei videogiochi dei nostri ragazzi, non si passa al livello successivo se prima non si è completato quello precedente e ogni "livello dopo" è sempre una ripartenza dalle conquiste ottenute nel "livello prima". Non riuscire a dare un nome alla propria identità significa essere adolescenti in crisi quando si è ancora adolescenti e dopo, quando si è diventati adulti, trovarsi imprigionati in un'adolescenza senza fine, con tutto quello che significa restare adolescenti per sempre e vivere di conseguenza la realtà esterna e il proprio mondo interno.

A causa del mio lavoro, di situazioni del genere ne vedo tantissime.

Forse, caro Lettore, hai in mente quella scena un po' paradossale de "Le avventure del Barone di Münchhausen" in cui il protagonista prova a uscire dal pantano in cui è caduto tirandosi da solo per i capelli. Fa un po' ridere sì, ma in fondo è anche una metafora dell'importanza di avere un valido aiuto esterno quando finiamo impantanati lungo il cammino della vita. In questi casi, poter contare su qualcuno è fondamentale. Ecco, mi sembra che esperienze come quelle dei servizi per cui lavoro rappresentino quella mano tesa che, in caso di bisogno, può aiutarti a "venirne fuori".

Quindi, ricapitoliamo. Cambiamento uguale vita. Ma la vita, di per sé, non ha alcun senso se noi non gliene attribuiamo qualcuno. Quindi dare un senso al Cambiamento significa dare un senso alla nostra vita. E dare un

senso alla nostra vita è forse l'unico modo per vivere una vita sufficientemente piena, nel complesso soddisfacente e, perché no, anche un po' felice.



**"Cambiare è vivere
o vivere è cambiare.
Ciò che non cambia
è fermo e ciò che
è fermo di fatto è
morto."**

Adriano Compagno

SALUTE MENTALE E CAMBIAMENTO

La prevenzione del disagio e le chiavi del benessere psicologico



Marco Crepaldi

Psicologo

Marco Crepaldi, psicologo specializzato in psicologia sociale e comunicazione digitale, nel 2017 fonda l'associazione nazionale Hikikomori Italia di cui è tuttora presidente. I suoi studi si concentrano sul crescente fenomeno mondiale dell'isolamento sociale giovanile, con particolare attenzione al contesto italiano, occupandosi parallelamente di tutte le problematiche a esso associate come, ad esempio, la depressione esistenziale e la dipendenza dalle nuove tecnologie.

1. Riconoscere i segnali può aiutare a prevenire il disagio. Quali sono i primi sintomi di un malessere psicologico?

Vanno osservati la qualità della vita e il funzionamento della persona: se sono alterati e limitati in una o più delle aree fondamentali (affettiva, relazionale, lavorativa, cognitiva) allora si può cominciare a preoccuparsi. Se non riesco a sbloccarmi sessualmente o a farmi degli amici, oppure mi sento male con loro e sono sempre triste e pessimista, già lì i segnali sono chiari. Non dobbiamo sottovalutarli o pensare che magari possiamo affrontarli da soli. Il malessere psicologico fa parte della vita, è qualcosa che tutti abbiamo, ma quando diventa così elevato da non essere più controllabile, allora bisogna chiedere

aiuto. Dallo psicologo non si va solo per problemi gravi: ci si può andare anche se ci si sente soli, se non si riesce ad avere un partner o anche solo per qualcosa che non ci piace. È come andare in palestra, ma invece che con un personal trainer si lavora con un esperto di salute e competenze mentali.

2. Cosa fa la differenza per il cambiamento di un ragazzo che aiuti ad uscire da questi problemi?

Per gli Hikikomori i segnali sono: la tendenza a ridurre attività come scuola, sport e altri ambienti vissuti come competitivi; abbandonare il confronto coi genitori isolandosi in camera; tagliare con gli amici e rifugiarsi nel mondo online e in particolare nei videogiochi. Poi c'è l'inversione del ritmo sonno-veglia, altro campanello d'allarme legato all'idea di non poter

progredire. Quello che ha fatto la differenza nell'aiutare questi ragazzi è stato un intervento tempestivo, nei primi mesi o almeno primi anni di ritiro, ma è difficile individuare i segnali perché sono simili ai comportamenti tipici dell'adolescenza: ribellione, rifiuto della società e dell'autorità, ecc. Nel caso degli Hikikomori, c'è invece un forte disagio adattivo sociale che sfocia nella convinzione razionale che il mondo e la società non facciano per noi. È quindi importante non lasciare che il problema si cronicizzi e attivare più persone possibili nella rete sociale del ragazzo: insegnanti, ovviamente genitori e famiglia, educatori e psicologi, e soprattutto aiutarli, tramite un piano didattico personalizzato, a non perdere l'anno scolastico: ciò è fondamentale per evitare due dei sentimenti più comuni in questi ragazzi: senso in colpa e di senso di fallimento.

3. Oltre che di Hikikomori, tu sei un esperto di fenomeni che si manifestano in rete, ad esempio i gruppi come "Incel" o i "Redpillati", che ti chiediamo di spiegare.

Incel sono coloro che, generalmente maschi eterosessuali, non riescono a vivere una vita sessuale e relazionale soddisfacente: non si sentono amati e si vedono brutti, quindi scartati dalle donne, che finiscono per odiare come meccanismo difensivo. RedPill è invece un'ideologia per spiegare come funzionino i rapporti uomo-donna: il RedPillato sarebbe chi ha preso la pillola rossa (dalla metafora di Matrix), quindi conosce la verità e non crede più alla bugia delle relazioni romantiche. La loro teoria scientifica, evuzionistica e biologica, dice che le donne selezionano i partner in base a look (aspetto fisico),

money (ricchezza economica) e status (lavoro e posizione sociale) e chi non ha queste caratteristiche sarebbe scartato. C'è una versione positiva e ottimistica che incentiva gli uomini a migliorarsi e c'è quella pessimistica, definita BlackPill, per cui senza appeal sei condannato all'Inceldom, l'Incel a vita e non avrai relazioni con le donne. È una teoria che spesso assume i connotati di un'ideologia, sia per il gergo sia per la rigidità dei pensieri, ed è deresponsabilizzante perché attribuisce la colpa dei propri fallimenti a fattori esterni. L'Incel è una condizione psico-sociale di sofferenza ("soffro di non riuscire a sbloccarmi sessualmente"); RedPill è un'ideologia a cui aderisce chi cerca giustificazioni al proprio fallimento.

4. Ti è mai successo di vivere un cambiamento personale aiutando gli altri?

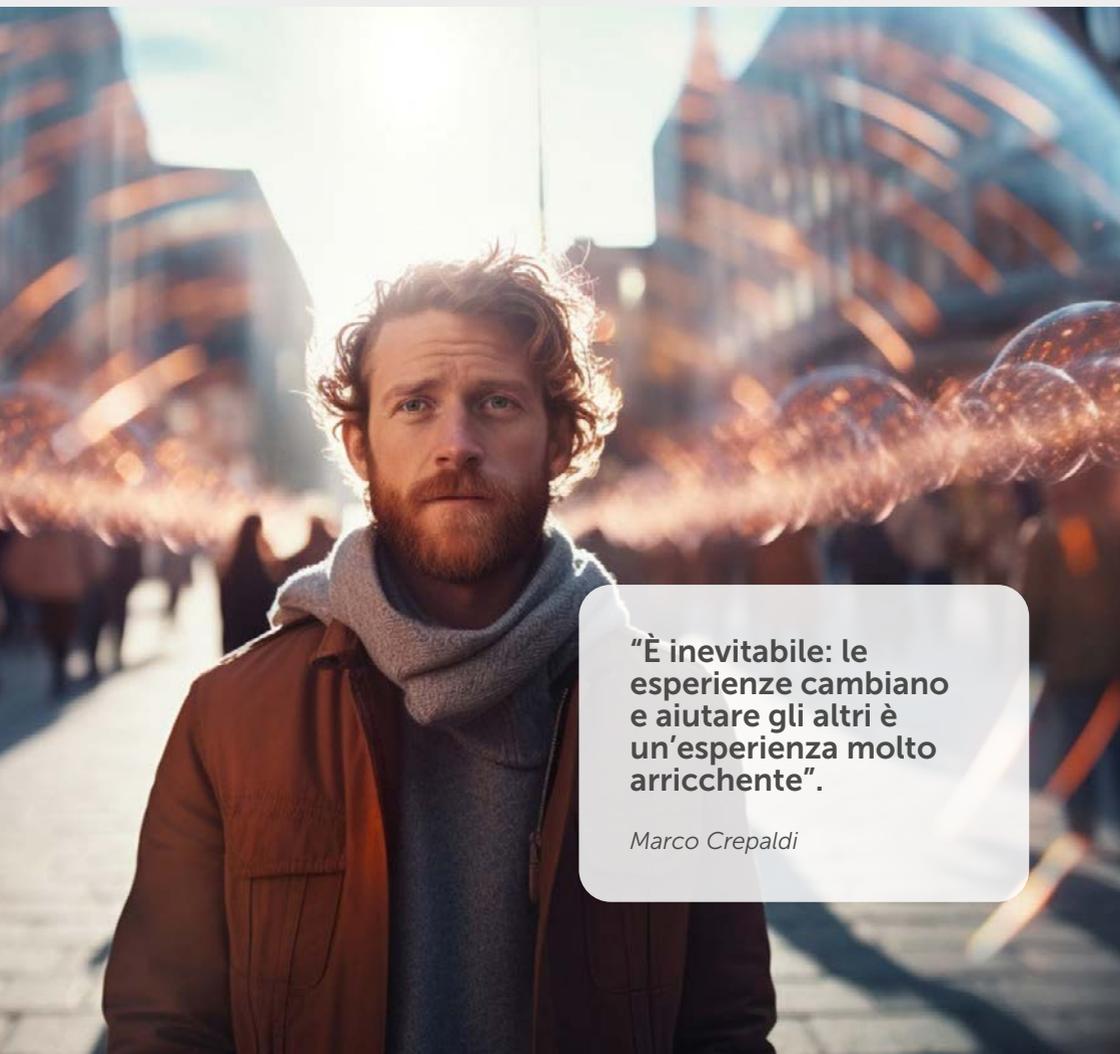
Si: soprattutto da quando ho iniziato a occuparmi di divulgazione online e a fare lo psicologo, sono cambiato tanto. È inevitabile: le esperienze cambiano e aiutare gli altri è un'esperienza molto arricchente. Il mio cambiamento principale è avvenuto da quando ho fondato l'associazione Hikikomori Italia: sono più sicuro di me, ho più autostima, riesco a parlare meglio in pubblico. Credo che tutto giri attorno all'autostima, al fatto di conoscere le proprie capacità e il proprio valore, che poi ti sono riconosciuti anche dagli altri e dal fatto che quello che fai ha un impatto positivo. Sono cambiato anche a livello emotivo, imparando a esprimere le mie difficoltà e le mie debolezze, ma il cambiamento principale è sicuramente legato alla consapevolezza di poter avere un impatto positivo sulle altre persone e di conseguenza an-

che sulla mia vita.

5. La domanda che facciamo in tutte le interviste: quali sono gli "ingredienti chiave" per un cambiamento positivo?

Io ho sempre detto che le chiavi del benessere psicologico sono tre: la prima è avere un obiettivo, qualcosa che dia un senso esistenziale, una motivazione che faccia da sfondo a ciò che fai, uno scopo, cosa che molti non hanno. La seconda è costruirsi un'autostima che possa farci sentire in grado di raggiungere quello scopo e di poter cambiare le cose. La terza,

che sta alla base di tutto, il vero segreto della felicità, se così vogliamo chiamarlo, è la percezione di avere il controllo sulla propria vita: se c'è un atteggiamento sicuramente negativo è la passivizzazione, cioè convincersi che la propria vita non dipende da noi, che è tutta colpa degli altri, che non possiamo cambiare le cose e tutto è frutto del caso e ciò porta solo al meccanismo della profezia che si auto avvera. Quindi il consiglio è concentrarsi su ciò che possiamo cambiare, su quello che è in nostro controllo.



"È inevitabile: le esperienze cambiano e aiutare gli altri è un'esperienza molto arricchente".

Marco Crepaldi

ANCORA MOLTO DA FARE

Disagio mentale e stigma

Non è facile parlare delle proprie esperienze, specialmente con degli sconosciuti, ma tentare non costa nulla. Posso dire che ho passato diversi momenti difficili dal punto di vista della salute, da quello scolastico e da quello interpersonale. Il primo riguardava le mie allergie e le tonsille, che mi hanno impedito di frequentare normalmente l'asilo: stavo per lo più a casa o in ospedale sotto antibiotici, e ancora oggi certi profumi mi fanno ricordare l'odore e il sapore del medicinale; in aggiunta, nei primi dieci anni ho avuto ben tre anestesie totali a distanza di poco tempo. Tutto ciò ha influenzato il periodo scolastico e le relazioni, perché dovevo stare attento a certe indicazioni per le mie allergie. Nel corso dell'età scolastica ho fatto fatica ad avere rapporti con i miei coetanei, e per questo mi sono messo in discussione tante volte poiché per quanto ci provavo non ricevevo riscontri positivi. Più avanti mi s'è infranto un sogno durato dalla mia infanzia, e questa è stata la goccia che ha fatto traboccare il vaso. Fortunatamente ci sono state alcune persone che mi hanno seguito, mostrandomi le mie capacità e migliorandole. Per esempio non scrivevo bene in italiano e ora sono migliorato, leggevo poco ed ora la lettura è una mia passione; sono inoltre riuscito a ritrovare interessi altrove, tali da sostituire il sogno iniziale. Questi sono alcuni miglioramenti che ho vissuto. Nonostante la mia giovane età, mi sono chiesto tante volte cosa

significasse essere diverso dagli altri, qual è la differenza tra una persona normale e una diversamente normale, perché ci siano persone di serie A e B, perché nella realtà sia così difficile aiutarsi, perché sia così difficile far crollare i pregiudizi. Personalmente ho tratto le seguenti spiegazioni: molti comportamenti conflittuali nascono perché le persone evitano di dedicarsi al confronto (che, lo dico per esperienza personale, costa fatica) e piuttosto si chiudono in se stesse, evitano il dialogo, si precludono visioni alternative per tenersi stretta solo la propria opinione. Anche più in generale mi chiedo spesso come mai l'umanità non riesca ad imparare dalla propria storia, nonostante gli eventi ci abbiano più volte messo in guardia. Cosa bisogna fare, secondo me, per recuperare contatto, dialogo e benessere? Nel mio piccolo posso testimoniare che i cambiamenti che ho vissuto dai periodi più difficili ad oggi sono passati per alcune tappe, che credo valgano non solo per me ma per chiunque desideri un cambiamento:

- continuare ad imparare e mettersi in discussione: fondamentale sul piano personale ma anche nel lavoro;
- allenare la mente a essere più flessibile e aperta possibile, ascoltando il parere altrui senza pregiudizi;
- aprirsi alla socialità: anche se a volte mi è costato fatica mi sono sforzato di frequentare altre persone, gruppi e laboratori come questo di Giornalismo;

- saper chiedere aiuto: che si tratti di disagio mentale o di qualsiasi altro bisogno, sapersi affidare non è un segno di debolezza come vorrebbero certi stereotipi, ma un atto di consapevolezza e di coraggio;

- credere in qualche ideale e nel fatto che il futuro può essere migliore: questa fede è importante quando si desidera un cambiamento perché purtroppo la motivazione a volte può vacillare.

Questi sono i cambiamenti che ho vissuto nel tempo e che oggi mi ripagano dello sforzo. Sono grato a

me stesso e ad alcune persone che ho incontrato, ma c'è purtroppo ancora molto da cambiare. Ad esempio è ancora molto diffuso lo stigma nei confronti del disagio mentale, motivo per cui ho ancora timore di essere giudicato e, per tutelarmi, ho deciso di non firmare questo articolo. Spero che comunque lasci qualcosa a chi lo legga, ed auguro a tutti i lettori di poter conseguire, come me, i cambiamenti che desiderano.



“Sapersi affidare non è un segno di debolezza come vorrebbero certi stereotipi, ma un atto di consapevolezza e di coraggio”.

L'autore desidera rimanere anonimo

DAVIDE "MASA" MASET

Cambiare per e con la natura



Davide Maset

Creature nascoste di giorno si manifestano al crepuscolo; con lo stesso sguardo inquietante e profondo della luna piena mi invitano, silenti, a una celebrazione ancestrale e primitiva: ha inizio il rito segreto, il sabba notturno di mutazione, metamorfosi, trasformazione, morte e rigenerazione.

Avverto un ritmo ossessivo, sono travolto da una danza dionisiaca, entro in trance: buio, fuochi e candele, luce ed ombra, epifania ed arcano. La foresta genera ossa, carne, tronchi, rami, corna, piume, foglie. La terra esprime la sua essenza, il bosco e la selva mi atti-

rano e mi assorbono nel mistero della lotta, distruzione e ricomposizione degli elementi. Assisto alla potenza delle forze primigenie, alla rivelazione di un potere che non si può sottomettere, conoscere, controllare. Mi perdo nel mistero, mi fondo con esso, mi affido, mi smarrisco.

Muschi, funghi e licheni si mescolano con la materia organica e minerale, si nutrono di essa e la rigenerano in nuova sostanza; organismi che di notte trasformano la polvere del giorno in spore, uova, germi e semi: genesi, nuova esistenza, continua mutazione della natura, che non conosce la vita e la morte ma solo le due parti di uno stesso ciclo, come il corpo e lo spirito, l'essere e il divenire, le tenebre e la luce, il tempo e lo spazio: dimensioni reciprocamente necessarie per un'unica, costante, perenne trasformazione. Tutto cambia, tutto resta uguale.

Riemergo. Sorgo dalla profondità di questi processi e mi sostanzio in un corpo, riprendo forma, assumo una presenza. Avverto la mia coscienza, ritrovo la mia essenza. Dalla profondità di ciò che esiste, anch'io esisto. Ma non c'è logica, non si può spiegare: tutto resta uguale, tutto cambia.

Davide Maset in arte Masa (Conegliano, TV, 1990), diplomato al Liceo Artistico Bruno Munari di Vittorio Veneto (TV), è un artista che vanta molte mostre personali in tutta Italia e ha esposto in sedi prestigiose quali il Museo del Cenedese, Palazzo Ragazzoni-Flangini-Biglia,

made in art gallery Riad Arabia Saudita e in occasione dell'Anno della cultura italiana negli USA ha ricevuto a New York il Premio Internazionale ProArte 2014.

Vive e dipinge a Vittorio Veneto.



Davide Maset, *Rigeneretion of your supersonic soul*, acrilico su legno, cm 100x70, collezione privata

LA RELAZIONE COME BASE PER IL CAMBIAMENTO

Prassi educative nel lavoro di Comunità.



Stefania Pascucci

*Educatrice Comunità per minori
La Porta Onlus, Vittorio Veneto*



Mariagrazia Cescon

*Educatrice Comunità per minori
La Porta Onlus, Vittorio Veneto*

Se un bambino/ragazzo viene inserito in Comunità significa che lui e la sua famiglia stanno attraversando un periodo difficile, qualcosa all'interno del nucleo non funziona: bisogna imprimere un cambiamento per riportare la situazione al migliore dei casi possibili. In sostanza il lavoro educativo, svolto in rete con altri servizi, è produrre un cambiamento nella vita dei nostri ospiti e delle loro famiglie. Il cambiamento educativo è un progetto ambizioso che si basa sulla relazione e in quanto processo relazionale influisce non solo sull'ospite ma anche sull'educatore. Secondo D. Demetrio la persona nella sua soggettività viene modificata dall'azione educativa attraverso l'interessamento di alcune aree della personalità: cognitiva, emotiva, relazionale (socialità), esperienziale. Il cambiamento è la funzione nodale in

base alla quale un processo educativo si origina, si giustifica e termina. È questa "metastruttura" che dà senso pedagogico ai processi educativi. A differenza degli altri processi di cambiamento, quello educativo fa sì che l'individuo sia messo nelle condizioni di reagire, riflettendo, parlando, inviando messaggi, rispondendo all'esperienza. La percezione del proprio cambiamento è quindi alla base del processo educativo. L'educatore deve lavorare sulla mente (intelligenza, percezione, cognizione, immaginazione), il corpo (salute, sessualità, movimento), la relazione (socialità, comunicazione). Come ci ricorda la Montessori "un buon educatore deve partire da ciò che c'è, non da ciò che manca". Non esiste quindi un progetto educativo di cambiamento unico, ma ogni progetto viene costruito sulla situazione per-

sonale partendo dalle caratteristiche storiche e porta ad obiettivi estremamente personali. Non si può prescindere da questo. L'educatore analizza, osserva, interpreta, stabilisce una relazione di fiducia e rappresenta un punto di riferimento stabile e di continua dialettica attraverso una comunicazione efficace. L'educatore non giudica, ma accudisce, aiuta, sostiene la crescita, ridà significato agli accadimenti. La sua attenzione è rivolta agli ospiti come protagonisti attivi e coscienti del proprio processo educativo in funzione della propria autonomia; si occupa di tutte le dinamiche che nascono nel gruppo. Un'azione educativa è dunque un processo di comunicazione orientato verso uno scopo: quello di agire su di una parte del tutto rendendosi fattore di cura, attivazione, cooperazione...a seconda delle circostanze. L'educatore è colui che deve saper programmare e progettare il lavoro anche con altri specialisti e deve gestire il quotidiano di coloro che si trovano in difficoltà. L'educatore razionalizza, medita, problematizza i contenuti della relazione educativa (cose da fare esplorare, progettare, ecc.); utilizza modalità esplicite (quelle che impegnano la mente ad esplorare, comunicare, fare, progettare, emozionarsi) e modalità implicite (organizzare, osservare, programmare, valutare) in base a un progetto individuale. Il lavoro educativo nasce da un

bisogno e si sviluppa nella relazione, producendo cambiamenti. Non vi è cambiamento se non vi è motivazione a ricostruirsi, a mutare atteggiamenti e punti di vista. Cambiare equivale a modificare la rete relazionale in cui è inserito l'ospite e che concorre a formare la sua personalità. La persona è al centro di una dimensione comunicativa che può confermarlo (aiutandolo a confermarsi) o disconfermarlo, limitandone le potenzialità. La relazione come base per il cambiamento esiste solo in un rapporto di fiducia reciproco tra ospite ed educatore: elemento più difficile da costruire con gli adolescenti e con tutte le persone che hanno esperienze significativamente deludenti sul fronte delle relazioni in particolare intra-familiari. Per questo l'educatore gioca interamente la sua persona nel rapporto con gli ospiti: ogni incongruenza, incapacità di gestione delle emozioni, giudizio, proiezione...allontana la fiducia, la relazione e quindi la possibilità di ottenere un cambiamento. In comunità non avvengono cambiamenti spettacolari o redenzioni miracolose ma attraverso le molte azioni del quotidiano si rinforza negli ospiti la fiducia interiore, l'autostima e la forza di saper accettare gli aiuti quando ci si trova nel bisogno. Il cambiamento migliore che si possa ottenere è la costruzione di una prospettiva personale positiva, la fiducia nel futuro.



"Il cambiamento educativo è un progetto ambizioso che si basa sulla relazione".

*Stefania Pascucci
Mariagrazia Cescon*

LA DISABILITÀ IN ETÀ EVOLUTIVA

Un cambiamento necessario



Gianni De Polo

*Neuropsichiatra Infantile presso
l'ambulatorio specialistico per la
salute psicosociale dell'età evolutiva
- Azienda Sanitaria Alto Adige, sedi di
Bressanone e Brunico*

"...disabile, handicappato, diversamente abile...", chiudiamo gli occhi e nella nostra mente l'immagine in molti casi è la stessa: una persona in carrozzina con una malattia neurologica grave, un bambino con la sindrome di Down o con autismo. Apriamo gli occhi, un sospiro di sollievo...non ci riguarda, peccato per loro e le loro famiglie: riabilitazione, farmaci, terapie per tutta la vita, che sfortuna.

Cosa vuoi che cambi per loro? La diagnosi di paralisi cerebrale infantile rimane, quella di autismo rimane, quella della sindrome di Down rimane. E la lista non finisce, mettiamo nel calderone anche quella di disabilità intellettiva, di una moltitudine di sin-

dromi genetiche, anche la diagnosi di dislessia, rimangono!

Speriamo che non tocchi a noi.

Però le cose non stanno così.

Soprattutto il cambiamento è partito da quando l'OMS – Organismo Mondiale della Sanità nel 2001 ha definito con chiarezza che "La DISABILITÀ è una difficoltà nel funzionamento a livello fisico, personale o sociale, in uno o più dei ambiti principali di vita, che una persona con una malattia trova nell'interazione con i fattori contestuali"; l'OMS ci dice insomma che la disabilità non è un attributo della persona con una malattia o un disturbo di salute, ma è il risultato dell'interazione tra questa persona ed il suo ambiente di vita, quindi non è cristallizzata, ma cambia costantemente in base proprio a questa interazione, può peggiorare o ridursi a seconda che l'ambiente funzioni da barriera o facilitatore del funzionamento.

Il primo report mondiale sulla disabilità (2011) ha evidenziato che più di 1 miliardo di persone ossia il 15% della popolazione mondiale si trovano in condizione di disabilità obbligate a vivere con problemi correlati alle proprie condizioni di salute ed a diversi tipi di discriminazioni.

Ne consegue che il primo cambiamento deve avvenire nella testa dell'85% delle persone che (per ora) non si trovano in situazione di disabilità: significa comprendere profondamente che la disabilità è un aspetto della vita che riguarda noi tutti non

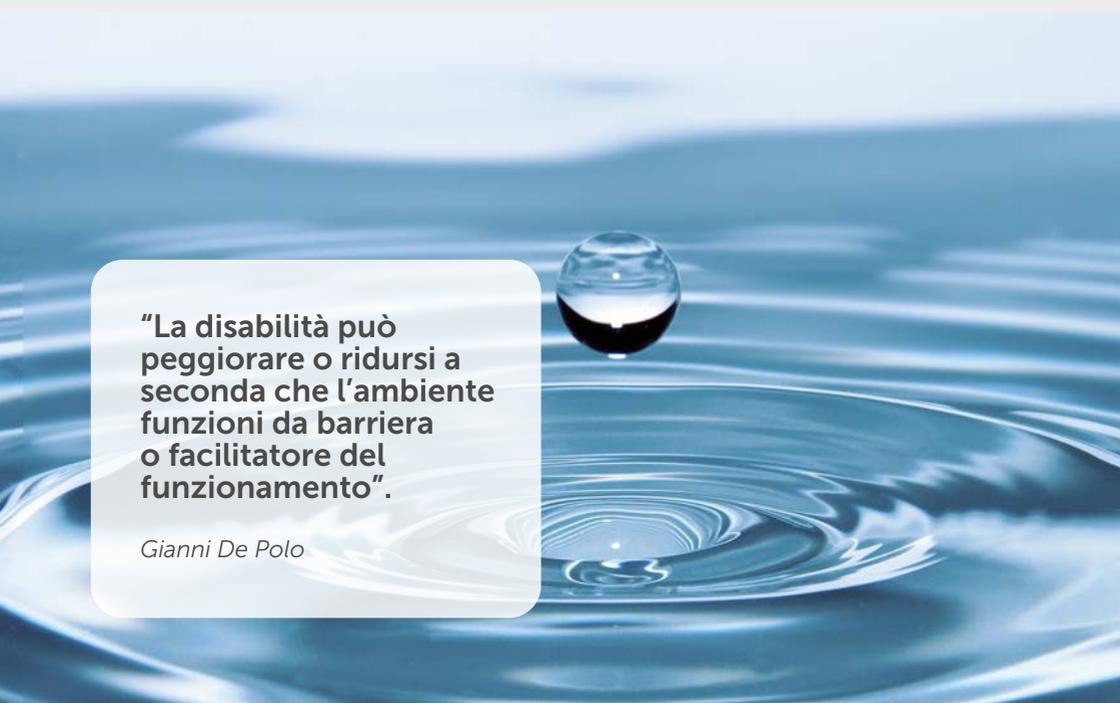
solo perché potremmo, noi abili, trovarci prima o poi dall'altra parte dello steccato, ma perché il nostro atteggiamento verso una persona con disabilità incide direttamente sulla gravità della sua disabilità stessa e può determinare un cambiamento (migliorare o peggiorare) della sua qualità di vita e della sua partecipazione nella comunità.

"Health as the ability to adapt and to self manage": questo concetto dinamico di salute, non come semplicistica assenza di malattia ma basato sulla resilienza, sulla capacità di adattarsi e quindi di cambiare, mantenere e ripristinare il proprio senso di benessere, implica un aggiornamento costante nella relazione con l'ambiente (fatto di strutture fisiche, di oggetti, di persone) per raggiungere la percezione di benessere e di autorealizzazione. Come altrimenti si potrebbe mettere assieme concetto di disabilità con il successo (termine banale) di persone come Stephen Hawking, Bebe Vio, Greta Thunberg, Alex Zanardi,

Vincent van Gogh, Andrea Bocelli e molti altri?

Far tesoro di quanto afferma l'Organismo Mondiale della Sanità significa promuovere in modo concreto un approccio riabilitativo centrato sui bisogni dei bambini e sull'educazione di tutti quelli che con loro vivono quotidianamente: non solo mediante il lavoro diretto con i pazienti, la ricerca scientifica, i corsi universitari, ma anche con una intensa attività di divulgazione e formazione sul territorio (rivolta soprattutto alla scuola e ad altri servizi socio sanitari). Insomma, una azione finalizzata fortemente a promuovere il cambiamento profondo dell'atteggiamento nostro e della società intera verso le persone con disabilità.

Stephen Hawking diceva che "L'intelligenza è la capacità di adattarsi al cambiamento" e questo evidentemente riguarda tutti, che ci sia o meno di mezzo la disabilità.



"La disabilità può peggiorare o ridursi a seconda che l'ambiente funzioni da barriera o facilitatore del funzionamento".

Gianni De Polo

GIOVANNI BET

Il dinamismo e l'eterno cambiamento



Giovanni Bet

La spirale del tempo è come un gorgo che tutto divora. Il mio tempo, il nostro tempo, il tempo di tutti è LA dimensione madre e padre di tutte le dimensioni. Crono è colui che divora i suoi figli, il tempo divora e muta ogni cosa. Il nostro agire dentro di esso è di per sé stesso un continuo cambiamento e la luce che passa attraverso le fronde dei faggi nella foresta crea spirali che si ripetono all'infinito e provocano vertigini cromatiche e luminose. Quanta vita e quanta mor-

te in ogni secondo che passa, il fragile testimone del nostro passaggio da una generazione e l'altra è il nostro tentativo di cavalcare la corrente, ma lo stesso testimone muta e si deforma mentre tutto scorre ad ogni colpo di lancetta. Osservare il cambiamento è uno stato di grazia, è la consapevolezza di quello che c'è stato, del presente e di quello che forse ha da venire. Soffermarsi dentro la foresta e percepire la mutevolezza di qualcosa che all'apparenza sembra statico ed ancorato alla terra, con radici profonde e aggrappate alle rocce che sembrano quasi sfidare il tempo con la forza di qualcosa di così possente e statico come un tronco, ci da un piccolo assaggio di universo. Il macro e il micro si confondono nel passare delle epoche. Il germoglio, il piccolo ramoscello che diventa albero, le sue fronde, il disegno che queste compongono e le spirali nel cielo dell'atmosfera sopra la foresta, la notte e il giorno, le galassie che tutto contengono... il tutto in mutamento. Vedo luci, vedo ombre, vedo foglie, vedo tempo che scorre.

Giovanni Bet nasce a Vittorio Veneto nel 1976, dove vive e lavora ancora oggi come decoratore e insegnante. Si diploma all'Accademia di Belle Arti di Venezia. Partecipa ai lavori di restauro del Teatro La Fenice, in seguito all'ultimo incendio; nel palco reale del teatro sono installate cinque tele a sua firma, che sostituiscono gli originali andati perduti. Negli ultimi anni, la sua esperienza professionale si è divisa tra scenografia, decorazione, pittura su tela, performance di "live painting" e fumetto. Il suo lavoro si concentra sulla pittura in tutte le sue forme,

dalla decorazione artigianale alle opere di natura artistica. La sua ricerca espressiva non si limita al ritratto, ma include la raffigurazione di paesaggi, sia naturali che urbani. Predilige le forme dell'ambiente montano, raccontando attraverso l'alternanza di luce e controluce, creando rappresentazioni oniriche in cui esprime compiutamente il silenzio. Negli ultimi anni si dedica allo studio del colore e della luce, traendo ispirazione dalle suggestioni dei boschi in cui ama camminare e immergersi.



Giovanni Bet, *Spirali bianche e verdi*, cm 58x60, acrilico e vernice su tavola

COMPORAMENTI RESPONSABILI CHE FANNO LA DIFFERENZA



Francesca Rancan
Presidente Impatto

1. Puoi dirci di cosa si occupa l'associazione, che scopo ha e perché si chiama così?

Impatto è un'associazione di promozione sociale, costituita da giovani, che si occupa di promozione di stili di vita sostenibili nei cittadini attraverso piccole sfide da sperimentare nel quotidiano. Abbiamo scelto la parola Impatto perché è breve e semplice, e già da sola evoca il senso di azione e di cambiamento.

2. Cosa vi ha spinti a creare l'associazione e a credere in questo progetto?

Impatto è nata durante il lockdown del 2020, quando non si potevano fare attività fuori casa. Nonostante le difficoltà dovute dalla pandemia, il fatto di stare molto tempo "senza fare niente" è stata l'occasione per proporre attività concrete da realizzare proprio in casa, accedendo direttamente online alle nostre sfide di sostenibilità. La voglia

Dopo gli studi ho vissuto diversi anni all'estero tra Francia e Belgio dove ho potuto scoprire ed approfondire le tematiche legate allo sviluppo sostenibile. Mi sono appassionata e appena rientrata in Italia ho coinvolto delle persone fantastiche con cui ho creato l'associazione Impatto, mossa dalla voglia di condividere nuovi modi, sostenibili, di vivere, di consumare, di fare società: nuovi mondi da sperimentare insieme!

di rendere dinamico e attivo un periodo così statico è stato il primo motore che ci ha spinti a creare l'associazione. Alla nostra prima Impatto Challenge (chiamiamo così i nostri percorsi a sfide) hanno aderito più di 200 persone da tutt'Italia: questo piccolo successo ci ha motivati ad andare avanti!

3. Quali cambiamenti potete dire di aver contribuito a produrre fino ad ora?

Uno dei nostri obiettivi è creare consapevolezza: può sembrare faticoso e noioso, per questo abbiamo deciso di puntare su gioco e semplicità per trattare temi difficili e complessi. Grazie alle nostre attività di sensibilizzazione, in particolare sui social e tramite la nostra newsletter "Steps d'Impatto", stiamo riuscendo a invertire il tono spesso "tragico" del cambiamento climatico e mostrare l'impatto che le nostre azioni quotidiane hanno sull'ambiente e sugli esseri viventi: alimentazione, energia, trasporti, moda, finanza... Con le nostre sfide siamo riusciti a motivare centinaia di persone ad agire per rendere le pro-

prie abitudini di vita e di consumo più sostenibili.

4. C'è ancora tempo per contrastare il cambiamento climatico o abbiamo già superato un punto di non ritorno?

Molti studi hanno dimostrato che il cambiamento climatico non può ormai più essere contrastato, ma eventualmente mitigato. Credo sia nell'interesse di tutti fare il possibile per contenere lo scenario previsto dagli scienziati per il prossimo futuro. È cruciale non mollare e continuare a ridurre il proprio impatto evitando consumi sfrenati e spesso derivanti da bisogni indotti, limitando la sovrapproduzione di cibo, vestiti e oggetti usa e getta; e poi dobbiamo pretendere azioni anche da parte dei dirigenti. Ci tengo a precisare che per avere un reale impatto non è necessario vivere nella povertà assoluta: bastano davvero piccole cose, messe in atto da tutti, per fare la differenza.

5. Il sostegno di una singola persona influisce veramente così tanto?

Siamo estremamente cosce e consci che il peso del cambiamento climatico non dipenda soltanto dalle singole persone, ma anche (forse soprattutto) dal sistema economico generale, che vede il profitto e l'iperproduttività alla base di ogni cosa; ci sono moltissime ricerche che dimostrano che la gran parte delle emissioni è prodotta da un numero limitatissimo di multinazionali, o dagli ormai famosi "jet dei ricchi" che in un

singolo volo producono emissioni altissime. Evidentemente da soli non saremo mai in grado di smantellare tutto questo, ma pensiamo sia fondamentale educarsi alla cura dell'ambiente, per essere in grado di fare scelte più consapevoli (partendo anche dal semplice comprare frutta e verdura di stagione); se ci formiamo e informiamo in primis, possiamo generare una sorta di effetto catena: se agiamo a favore dell'ambiente, le persone che ci stanno vicine saranno spronate a provarci, e così le persone a loro vicine, ecc. Insomma, dato che le singole persone stanno alla base della società (che favorisce e sostiene il sistema economico in cui viviamo), più singole persone si mettono in azione per la cura dell'ambiente, più possibilità ci sono che la società futura si modelli su questi presupposti.

6. La domanda finale che facciamo ai nostri intervistati: qual è l'ingrediente chiave per conseguire i cambiamenti che desideriamo?

Il contagio! Appena usciti da una pandemia non è forse una parola molto apprezzata, ma se riusciamo ad attivarci per il cambiamento, a raccontarlo a qualcuno ed accendere in lui o lei una piccola fiammella di cambiamento, il gioco è fatto! Vedere gli altri carichi per agire e cambiare ci carica a nostra volta... Il contagio è quindi un ingrediente sicuramente indispensabile!

"Pensiamo che sia fondamentale educarsi alla cura dell'ambiente, per essere in grado di fare scelte più consapevoli".

Francesca Rancan

Link utili:

- www.impactto.io
- www.instagram.com/impactto.io/
- www.facebook.com/impactto.io
- www.impactto.io/newsletter

CONOSCERE E FAR CONOSCERE PER SUPERARE LA PAURA

L'impegno del volontariato per superare lo stigma



Mariateresa De Nardi

*Presidente di
Psiche2000*

Conegliano-Vittorio Veneto

1. Cos'è Psiche 2000?

È un'associazione di volontariato nata quasi trent'anni fa. È formata da volontari, familiari e persone seguite dai Centri di Salute Mentale. Siamo partiti con molte riunioni e convegni per far conoscere alle persone cos'è la malattia mentale e quali sono le cure. Lo scopo era parlarne tanto, perché abbiamo capito che la cosa che fa paura è quella che non si conosce. Poi abbiamo deciso di lavorare coi pazienti stessi, è nato il gruppo di teatro e abbiamo capito che l'arte e lo stare insieme sono cose importanti, quindi sono nati tanti altri laboratori, tra cui lo stesso gruppo di giornalismo di cui fate parte voi.

2. Come si è evoluta Psiche 2000 dal 1994 oggi?

Le cose sono molto cambiate nel tempo; quando siamo nati c'erano pochis-

Psiche2000 è un'associazione di volontariato costituita per venire incontro alle esigenze spesso inevase delle persone che soffrono di disagio psichico e dei loro familiari. Nel 1994 nasce la sezione di Vittorio Veneto e Conegliano con lo scopo di lottare contro la disinformazione ed i pregiudizi, cercando di promuovere il benessere psichico e richiamando l'attenzione delle istituzioni sulle vere necessità delle persone che vivono questo problema.

simi servizi sul territorio, quindi abbiamo fatto tante battaglie per avere quello che il Progetto Obiettivo e le leggi stabilivano. I Progetti Obiettivo sono "atti di indirizzo" che servono per attuare le leggi nazionali nel rispetto della legge 180 emanata nel 1978. Dopo la chiusura dei manicomi c'è stato un vuoto legislativo che è durato quasi vent'anni, che io chiamo "il buco nero della psichiatria". Psiche 2000 ha avuto assolutamente un ruolo in questo senso: siamo nati nel '94 e nel '95 abbiamo organizzato un grosso convegno a Vittorio Veneto, con l'assessore regionale alla sanità e il Direttore Generale dell'ULSS 7 di allora, che ha riorganizzato i servizi di questa zona con due Centri di Salute Mentale, due Centri Diurni, Due Comunità Terapeutiche e le comunità alloggio con adeguato personale. Inoltre Psiche2000 ha dato il suo contributo anche a livello legislativo.

3. In questi anni è cambiata la percezione del disagio mentale da parte della società? Come?

Secondo me sì, perché anche se è una malattia che fa ancora paura e si tende a stigmatizzare l'individuo, oggi se ne parla molto di più. La presa in carico dei sanitari e i nuovi farmaci hanno fatto sì che la vita dei pazienti abbia raggiunto livelli di integrazione importanti. Questo ha aiutato la società a capire che è una malattia come un'altra, che va solo curata e non c'è da aver paura. Purtroppo i giornali calcano ancora la mano quando i pazienti psichiatrici sono coinvolti in un fatto di cronaca, ma molto meno rispetto ad anni fa: ricordo che i primi articoli che parlavano di malattia mentale avevano sempre dei titoli che facevano venire i brividi... Invece adesso vedo che la cosa è realmente cambiata in positivo. Noi lavoriamo molto anche con gli studenti: le persone della mia età sono più restie al cambiamento, ma per un giovane è più facile capire le novità ed aprirsi. Insomma posso dire che nel tempo c'è stato un cambiamento, per fortuna in meglio.

4. È cambiata la sensibilità nei confronti del disagio mentale da parte delle Istituzioni? Come?

Direi proprio di sì, non solo per quanto riguarda l'Ulss, che sicuramente ha una sensibilità diversa da una volta, ma anche da parte degli Enti Locali. Ricordo che quando abbiamo organizzato il primo convegno siamo andati a invitare il direttore generale dell'azienda sanitaria, che ci ha risposto con accento ironico: "Eh sì, le famiglie vogliono scaricare i malati all'Ulss". Io gli ho risposto: "No, guardi che è l'Ulss che ha scaricato i malati sulle famiglie..." e lui c'è rimasto... Questa era la percezione che imperava allora nella sanità: "una cosa che non ci riguarda". Oggi possiamo invitare qualsiasi personalità e tutti si mostrano sensibili, ma una volta c'era titubanza anche da parte del clero. Mi ricordo

che al primo spettacolo di teatro avevo invitato delle signore della Caritas che alla fine mi fanno: "Avevi detto che c'erano dei malati...". E infatti c'erano e avevano recitato! Ma loro chissà cosa si aspettavano. I malati erano proprio visti come persone che non potevano essere come gli altri. Adesso per fortuna non è più così.

5. Quali cambiamenti ci sono ancora da fare per il futuro?

Ah tantissimi! Tantissimi sempre. Oggi ad esempio soffriamo per i tagli alla Sanità, per la mancanza di personale. La Psichiatria è sempre stata la Cenerentola della Sanità Pubblica. Abbiamo fatto molte battaglie per avere più risorse. Secondo me la cosa più importante per la cura della malattia mentale sono le persone qualificate e specializzate: psichiatri, psicologi, assistenti sociali, tecnici della riabilitazione (che non abbiamo mai visto...), infermieri, operatori, educatori. Persone che siano sì capaci e brave, ma anche nel numero giusto. Negli ultimi quattro o cinque anni non si trovano più psichiatri e attualmente una visita viene programmata ogni tre mesi e dura solo 15/20 minuti: è assolutamente insufficiente. Abbiamo chiesto che ci sia un cambio di rotta e ultimamente pare ci siano delle novità nelle assunzioni e per il budget, ma non basta: il personale è importantissimo; non abbiamo bisogno di macchinari e attrezzature, ma di persone valide e qualificate.

6. Come sai, questa rivista parla del cambiamento e cerca gli "ingredienti" che lo rendono possibile: cosa possiamo imparare dalla vostra storia?

Per me la chiave è certamente il fatto di parlare di queste situazioni, perché conoscerle e farle conoscere è un motore di cambiamento: più ne parli, meno fanno paura. Questo è un valore uni-

versale, non solo per la Psichiatria. All'inizio della nostra storia non si sentiva nemmeno parlare di malattia mentale, ma solo di "matti", persone strane e pericolose da cui stare lontano. Noi ne abbiamo parlato a lungo e dimostrato che sono solo persone che stanno attraversando un periodo di difficoltà, che hanno bisogno di essere capite e ascoltate,

e le cose sono cambiate. Oggi cerchiamo di parlare più di salute mentale che di malattia, perché la salute è un bene comune e appartiene a tutti. Certamente la nostra esperienza insegna questo: per cambiare bisogna non aver paura, e per non aver paura bisogna conoscere e far conoscere.

"Per cambiare bisogna non aver paura, e per non aver paura bisogna conoscere e far conoscere".

Mariateresa De Nardi



SFIGHE O SFIDE?

**Il cambiamento come gioco,
per esercitare il nostro potere personale**



Roberto Gilardi

Formatore

1. Potrebbe dirci in poche parole o con una semplice frase cosa sia il cambiamento?

Forse questa domanda è rivolta a quanto avviene solo alle persone. Ma è una riduzione. A volte allargare lo sguardo aiuta a ridimensionare le nostre ansie. Per fortuna, come già dimostrato da Copernico, non siamo il centro dell'universo. E a proposito di universo, "Nulla si crea, nulla si distrugge, tutto si trasforma", questo dice Lavoiser, creatore della chimica moderna. E tutto l'universo è chimica, compreso noi. Il cambiamento è l'essenza stessa di ogni singola parte dell'universo, sempre in movimento, sempre in cambiamento. Il cambiamento è: "Differenti forme della stessa sostanza". Che significa? Siamo spettinati, ci pettiniamo. Cambia il nostro aspetto fisico. Differenti forme della stessa sostanza. Cambiamento. Abbiamo la febbre, ci curiamo, stiamo bene.

Roberto Gilardi, è stato Docente alla Facoltà di Scienze dell'Educazione dell'Università di Trieste, Direttore delle Scuole di Counselling IMR, Trainer in Italia di tutti i Formatori del Metodo Gordon (Genitori, Insegnanti e Leader Efficaci) e Consulente dell'Agenzia Regionale della Sanità in Friuli. Ha pubblicato numerosi libri con La Meridiana e Franco Angeli.

Differenti forme della stessa sostanza. Cambiamento. L'acqua messa a scaldare in un pentolino bolle ed evapora, diventa gas. Differenti forme della stessa sostanza. Cambiamento. E questo vale anche per la dimensione personale più intima. Siamo arrabbiati, ci sfoghiamo, sistemiamo le cose, ci calmiamo, non siamo più arrabbiati. Differenti forme della stessa sostanza. Cambiamento. Siamo timidi, facciamo esperienze, incontriamo persone e contesti, ci diamo occasioni formative, diventiamo estroversi. Differenti forme della stessa sostanza. Cambiamento. Un prima e un dopo differenti. Ma non fatemi domande su cosa è prima, cosa è dopo e su cos'è il tempo. Anche Sant'Agostino non sapeva rispondere. Tra i due estremi però, ci sta qualcosa che noi definiamo cambiamento, frutto di azioni, esperienze, incontri, crisi, acquisizioni, confronti, riflessioni, introspezioni, cadute, successi, intuizioni. Un casino insomma.

2. Molti cambiamenti incontrano resistenze o non sembrava possibili, poi

invece si realizzano e ci appaiono normali. Perché fatichiamo ad accettare il cambiamento e a vederlo davanti a noi?

Ognuno di noi ha bisogno di soddisfare un bisogno di sicurezza. Semplice. E il cambiamento, in differenti forme e in modo diverso a diverse età, minaccia questa sicurezza. La nostra sicurezza è garantita quando abbiamo un telecomando a portata di mano, quando vestiamo abiti nei quali ci sentiamo a nostro agio, quando sappiamo dov'è il bagno più vicino, quando sappiamo cosa aspettarci dagli altri, quando possiamo confidarci senza brutte sorprese, quando facciamo cose conosciute e magari anche ripetitive, come andare nello stesso posto di vacanza per cinquant'anni di fila, con gli stessi riti, le stesse attività, le stesse persone, gli stessi luoghi. Per capire questo meccanismo basterebbe chiederlo a Siegmund Freud e ad Abraham Maslow nella stessa intervista. Ora, visto che sembra un po' improbabile che questo possa avvenire oggi, faccio io una sintesi tra i due. Tutti noi abbiamo bisogno di sentirci sicuri (Maslow), e per soddisfare questo bisogno ci difendiamo dalle possibili minacce attuando meccanismi di difesa (Freud), barriere messe a protezione della nostra integrità, soprattutto psicologica. Tutto questo funziona in questo modo, sino a quando la nostra sicurezza non dipende più dalla stabilità delle cose che stanno fuori di noi, ma dalla nostra capacità di adattamento alla novità, al cambiamento, alla sorpresa.

3. Come funziona il cambiamento e quali sono le fasi o i processi che avvengono nelle persone che lo vivono?

Ho studiato diversi modelli di lettura del processo di cambiamento. Ma sarebbe troppo noioso e lungo riprenderli in questo contesto. Preferisco pensare

all'incontro tra una scintilla e una foglia secca, come elementi che accendono un fuoco per scaldarsi. In principio c'è il freddo. Poi c'è la nostra percezione che trasformiamo in desiderio o bisogno di tepore. Se proseguiamo in questo percorso di salute, organizziamo lo scopo di scaldarci. In seguito il metodo, gli strumenti, le azioni per raggiungerlo, come ad esempio mettere a fianco della foglia qualche rametto secco e soffiare. Se tutto funziona, nel tempo, quella scintilla accende la foglia, la foglia accende il rametto, il rametto contagia gli altri pezzi di legno, e il fuoco ci riscalda. Ma questa è la prima motivazione al cambiamento, quella che parte dal malessere per arrivare ad uno stato di maggiore benessere. Ce n'è una seconda che, al contrario, collega la scintilla alla curiosità, al bisogno di evoluzione, ampliamento, miglioramento di sé, apertura alla vita e al nuovo. Carezza e Abbondanza, queste le due radici.

4. Lei ha inventato un gioco da tavolo per comprendere questi processi. Può dirci come funziona, com'è nata l'idea e a cosa si è ispirato?

Malessere e Miglioramento vengono tradotti nel gioco in altre due parole sintetiche: "Sfighe" (malessere), "Sfide" (miglioramento). E per ognuna di queste il gioco aiuta a determinare uno scopo. Esempi: sto male in una relazione, cosa vorrei modificare? (Sfiga) Ho un titolo di studio, ma mi piacerebbe avere altri stimoli, quali mi attraggono? (Sfida). Il gioco, con molta semplicità, cerca di tracciare una strada, un percorso da affrontare per raggiungere lo scopo. E lo fa attraverso alcune Carte che hanno differenti funzioni: "Per quello scopo quale Qualità potrei acquistare?", "Quella Qualità da acquistare, con cosa potrei pagarla?", "Quello Scopo, con quali Strumenti potrei raggiungerlo?",

“Questo percorso come lo posso chiamare? Che titolo posso dare a questa impresa?”. Il nucleo centrale del gioco è il seguente: il percorso attraverso le domande non viene fatto dalla persona protagonista della situazione, ma dagli altri partecipanti che devono aiutarla a dare risposta alle domande. E chi meglio aiuta, vince. L'idea è una evoluzione allargata di una esperienza fatta trentacinque anni fa con una psicoterapeuta napoletana, cui sarò eternamente grato,

in un contesto formativo. E le situazioni narrate, mi sono state a loro volta regalate da persone in carne ed ossa, non sono una mia invenzione di sana pianta. Le ho solo rese più semplici possibile, per poterci giocare senza farsi due castagne geometriche con le noiose parole di noi adulti. Per inciso, le castagne geometriche, metafora politicamente corretta, sarebbero poi i marroni quadri, emblema dello sfinimento e della noia in contemporanea.

“Il cambiamento è l'essenza stessa di ogni singola parte dell'universo, sempre in movimento, sempre in cambiamento”.

Roberto Gilardi

Inquadra con la fotocamera del tuo smartphone il qr code per vedere il video dell'intervista integrale a Roberto Gilardi



JACOPO ROSSITTO

Il cambiaMENTO parte da noi stessi



Jacopo Rossitto

Si può parlare del Cambiamento con ironia ma stimolando al contempo qualche riflessione profonda? È questa la sfida che ci siamo posti chiedendo a Jacopo Rossitto, illustratore e fumettista, di farci avere la sua interpretazione del tema della nostra rivista: il Cambiamento. In perfetto stile comic, il nostro amico è partito da un gioco di parole (anzi due, il secondo lo trovate sul lavandino...) proponendoci un autoritratto in cui ci invita, come fa lo specchio del bagno, a "riflettere" sulle trasformazioni che viviamo giorno per giorno nel

rapporto con noi stessi.

Un'immagine che, a guardarla bene, va ben oltre il divertimento per la spiritosa trovata e ci pone alcuni interessanti interrogativi:

È possibile adattarci alle situazioni quotidiane senza smarrire la nostra vera essenza? Adattarci alle convenzioni sociali indossando maschere, sguardi e sorrisi (oppure il mento...) ci rende meno coerenti coi nostri principi? Fare buon viso a cattivo gioco è virtù o vigliaccheria? Essere disponibili al cambiamento significa perdere noi stessi o migliorarci? Domande che ci impongono, se ne abbiamo il coraggio, di guardarci allo specchio e sostenere un esame di coscienza prima di andare a dormire o di affrontare la giornata. Magari nell'intimità della nostra stanza (o del bagno...), alla costante ricerca di un'identità personale sempre in bilico fra come ci vediamo, come vorremmo apparire e come ci vedono gli altri, sempre combattuti fra ciò che siamo e ciò che vorremmo essere.

In costante lotta con il cambiamento ma costantemente alla ricerca di esso.

Jacopo Rossitto è diplomato in pittura e decorazioni pittoriche all'ISA Munari di Vittorio Veneto e ha poi frequentato l'accademia di arti figurative e digitali COMICS di Padova. Dal 2015 tiene corsi per ragazzi di ogni età, divulgando la passione per il fumetto e il disegno in generale e collabora con artisti

musicali locali e nazionali nella produzione di copertine per album musicali (DJ Matrix, Arisa e Ginevra Lamborghini). Nel 2020, dopo la laurea in scienze dell'educazione, collabora anche con l'associazione Macheri per preservare il parco del Palù di Livenza unendo archeologia e fumetto.



Jacopo Rossitto, *Il cambiaMENTO parte da noi stessi*, pittura digitale, cm 21x29,5

CREDERE NEL CAMBIAMENTO

Conversione e cammino sinodale nella visione cristiana



Corrado Pizziolo

Vescovo di Vittorio Veneto

Dove si può cercare la forza del cambiamento?

Da quanto mi avete scritto, voi volete affrontare il tema del cambiamento "in tutti suoi aspetti sociali, personali, psicologici, eccetera".

Io intendo riferirmi a quel cambiamento che porta ad un miglioramento della vita personale, morale, spirituale di una persona. Che lo porta cioè a delle scelte che realizzano autenticamente la sua vita e non invece la rovinano. I cambiamenti infatti non sono sempre per il meglio, ma a volte per il peggio. Io mi riferisco ai primi. La forza per operare questo cambiamento può anzitutto venire dalle proprie convinzioni personali: se uno non è sostenuto da motivazioni forti e convinte, non farà sicuramente passi significativi di cambiamento. E tuttavia le proprie convinzioni non bastano... È necessario l'aiuto che viene da fuori: da altre persone che ci sono di esempio e di stimolo,

Corrado Pizziolo, è stato docente di Teologia e canonico della cattedrale di Treviso, Presidente ad interim della Commissione episcopale per il servizio della carità e la salute della Conferenza episcopale italiana, di Caritas Italiana e della Consulta ecclesiale degli organismi socio-assistenziali. Dal 2007 è l'86° vescovo di Vittorio Veneto.

da amici che sostengono il nostro sforzo e ci incoraggiano e camminano insieme con noi. Se ci trovassimo soli, un vero cambiamento sarebbe molto, ma molto difficile. Per uno che crede in Dio, la forza del cambiamento viene dalla relazione con lui e dalla certezza che egli sostiene fedelmente e non ti abbandona del momento della prova.

Lei è mai stato testimone diretto del cambiamento significativo di qualche persona? Ce lo può raccontare?

Cambiamenti davvero significativi li ho visti nelle situazioni di persone che, dopo aver vissuto momenti di dipendenza o dalla droga o dall'alcol, riuscivano ad uscire da questa schiavitù e a riprendere una vita libera e capace di relazioni normali e positive con le altre persone. Si è sempre trattato di cambiamenti molto faticosi, che hanno richiesto lungo tempo, ma che sono stati una vera risurrezione.

E Lei ha mai vissuto un cambiamento significativo?

Cambiamenti di questo tipo no, e tuttavia cambiamenti abbastanza improvvisi di vita li ho vissuti anch'io specialmente

nei momenti in cui mi è stato chiesto di cambiare totalmente il servizio e gli impegni che svolgevo. Il cambiamento più grosso è stato quando mi hanno chiesto di lasciare la mia città e tutto il resto per venire a Vittorio Veneto come vescovo. Si è trattato di un cambiamento molto impegnativo che, tuttavia, ho vissuto senza grandi traumi interiori convinto che quanto avevo vissuto fino a quel momento mi avrebbe dato la forza e l'aiuto per affrontare un cambiamento così forte. E così, di fatto, è stato.

La Chiesa cattolica è attualmente impegnata in qualche cambiamento o trasformazione? Quali?

Il cambiamento più significativo che la chiesa cattolica è attualmente impegnata a fare è quello del cosiddetto "cammino sinodale". Si tratta di riscoprire da parte di tutte le comunità cristiane e di tutti i cattolici l'impegnativo compito di "camminare insieme": non semplicemente uno accanto all'altro o ognuno per conto proprio, ma "insieme". Si tratta cioè di aspettarsi, di stimolarsi a vicenda, di vivere una più forte e intensa relazione gli uni con gli altri per essere capaci di costruire quella "comunione nell'amore" che è l'anima profonda della Chiesa. Quanto più questo avviene, tanto più grande è il contributo che la chiesa può dare all'intera società.

La Chiesa oggi attrae poco i giovani, perché secondo Lei? Cosa dovrebbe cambiare?

Occorre anzitutto dire che tanti giovani

sono, molto spesso, vittime di pesanti pregiudizi nei confronti della chiesa. Ad esempio che la Chiesa sia piena di ricchezze, che sia tutta una banda di pedofili, che svolga un potere occulto, che sia oscurantista e capace solo di dire dei "no" riguardo alla sessualità e ai diritti umani e così via con amenità di questo genere.

Molto spesso i ragazzi giovani credono a queste accuse in modo completamente acritico e quindi prendono le distanze dalla chiesa.

C'è anche da dire che non sempre la chiesa trova il linguaggio per comunicare in modo facile e comprensivo con i giovani. Probabilmente ciò che dovrebbe cambiare è l'atteggiamento di fiducia che la chiesa dovrebbe avere e dimostrare verso i giovani, anche se questi ultimi si dimostrano sospettosi e non sempre liberi nei suoi confronti.

A quali cambiamenti tende una persona che ha fede?

Fondamentalmente a quel cambiamento che viene chiamato "conversione", che è il cambiamento più vero e profondo che una persona sia chiamata a fare: uscire dall'egoismo e dalla chiusura nei propri interessi solo individualistici per aprirsi con fiducia e speranza verso le altre persone e, più radicalmente, verso quel Dio Creatore e Padre che desidera da noi proprio questo: che diventiamo capaci di relazioni buone; relazioni appunto di fiducia e di speranza verso tutti.



**"Per uno che crede in Dio,
la forza del cambiamento
viene dalla relazione con lui".**

S.E. Corrado Pizziolo

GEOPOLITICA GLOBALE

I cambiamenti in corso in Europa e nel mondo



Mirko Campochiari

Analista e Storico Militare

Abbiamo avuto l'onore di intervistare Mirko Campochiari, un rinomato analista e storico militare.

Durante la video intervista, Campochiari esplora i significativi cambiamenti che stanno sconvolgendo il panorama geopolitico mondiale. Approfondisce il modus operandi delle grandi poten-

Analista e Storico Militare, esperto di geopolitica, socio SISM (Società Italiana Storia Militare), scrive per riviste specializzate e lavora come divulgatore realizzando contenuti come youtuber e blogger, soprattutto per ParaBellumHistory.net

ze e analizza se l'Unione Europea può davvero giocare un ruolo decisivo nella crisi ucraina e cosa potrebbe cambiare post-conflitto. Inoltre, ci offre una prospettiva sull'evoluzione della guerra ibrida: come le nuove tecnologie stanno rivoluzionando le modalità belliche. Infine, affronta temi di leadership mondiale, considerando per quanto tempo l'Occidente manterrà la sua posizione predominante e riflettendo su come questa epoca storica verrà valutata in futuro. Un appuntamento imperdibile per chiunque voglia approfondire le dinamiche globali attuali con un esperto del settore.

"La geopolitica è un po' come la deriva dei continenti: se ne vedono gli effetti dopo molto tempo, ma il movimento è continuo".

Mirko Campochiari

Inquadra con la fotocamera del tuo smartphone il qr code per vedere il video dell'intervista integrale a Mirko Campochiari



DAGLI ANNI BUI ALLA LUCE

Come ho superato l'ansia e riscoperto me stesso



Alex Brescacin

L'unica certezza della mia vita era l'ansia. Mi seguiva ovunque, in qualsiasi momento e in qualsiasi attività: mi limitava la vita. Per colpa sua, il periodo scolastico è stato un vero inferno, perché l'ansia mi bloccava e non riuscivo a comunicare. Ogni volta che venivo interpellato, durante l'interrogazione mi sentivo pressato e non

riuscivo a parlare per paura di essere giudicato. È stato uno dei motivi per cui ho odiato la scuola e ho cercato la via per finirla prima possibile. Poi finalmente la svolta: dopo un momento molto difficile mi sono fatto convincere da mia madre a parlarne con qualcuno; non sapendo a chi rivolgermi sono andato dalla mia dottoressa che ha saputo darmi una giusta direzione: al CSM ho trovato nell'educatrice Mariaelena, una persona che mi ha dato un aiuto concreto, e parlando con lei abbiamo cercato di riordinare la mia vita e fare molte più esperienze. Ho iniziato ad essere più indipendente andando in corriera agli appuntamenti con lei, per poi spingermi a socializzare con questo Gruppo di Giornalismo e molte altre cose positive, alcune già fatte ed altre da fare. D'ora in poi l'ansia non farà più parte della mia vita.

**"Finalmente la svolta:
parlarne con qualcuno".**

Alex Brescacin



CAMBIARE VISIONE, CAMBIARE VITA, CAMBIARE CULTURA

Il lavoro del Centro Anti Violenza

Il CAV è un servizio della Città di Vittorio Veneto afferente ai Servizi Sociali e Comunali e aderisce al Coordinamento Regionale dei CAV pubblici. Il concetto di "cambiamento" trova fondamento nelle varie attività attuate. In primis, l'attività del CAV è orientata nell'offrire sostegno e accompagnamento alle donne vittime di violenza di genere residenti nel territorio limitrofo. Nel processo di cambiamento, la donna diviene protagonista attiva del proprio progetto di vita. In questo processo, una delle prime azioni attuate dal CAV è il riconoscimento della situazione di violenza vissuta, nominandola. Questo tipo di violenza trova luogo all'interno di relazioni affettive, messa in atto da parte di un compagno, ex compagno, collega ecc. mediante varie modalità, quali: fisica, psicologica, economica, sessuale, digitale. Un passo difficile per la donna è proprio il riconoscimento dei comportamenti e delle parole dell'uomo maltrattante come "violenti" e non semplici espressioni di conflittualità. Il nostro primo compito, come operatrici, consiste proprio nel nominare la violenza. Ciò implica una nuova consapevolezza per la donna che determina una messa in discussione di sé stessa

e della relazione, con l'allontanamento spesso dal partner violento. Il CAV sostiene la donna in questa fase mediante colloqui psicologici, consulenza legale gratuita creando insieme alla rete dei servizi dei progetti di fuoriuscita dalla violenza e di autonomia. Nel creare ciò, appare essenziale l'ambito economico-lavorativo, base su cui la donna potrà costruire la propria indipendenza. Il cambiamento viene anche pensato in termini di collettività mediante interventi rivolti alla popolazione in cui vengono riportate storie di donne che sono riuscite ad affermarsi in contesti prevalentemente maschili. Altri destinatari centrali della collettività sono i ragazzi degli Istituti Scolastici della zona ai quali viene proposta una formazione in termini di psico-educazione nel riconoscimento della violenza di genere e gli interventi attuabili. Alla base del lavoro vi è la volontà di cambiare la cultura ancora dominante che vede la donna in difficoltà nel consolidare i propri diritti e nell'affermarsi nei vari ambiti, per esempio quello lavorativo (posizione, salario, ecc.). Il cambiamento che una donna attua diviene esempio per altre donne che permette di contrastare la cultura patriarcale ancora dominante.

"Il cambiamento che una donna attua diviene esempio per altre donne".

*Olga Riccato e Hellen Boghi,
psicologhe-psicoterapeute
operatrici del Centro Antiviolenza
(CAV) di Vittorio Veneto.*



IL GABINETTO DEL GOVERNO OMBRA

Un brindisi al cambiamento



Vito Da Re

La riunione si svolgeva, come sempre, al solito tavolo del solito bar. Lo stesso era anche il numero dei ministri, che erano sempre cinque. Il presidente, invece, cambiava di volta in volta a seconda di chi pagava il giro di ombre, e per quel giorno era lui che aveva sempre e comunque ragione.

La missione del gabinetto era la stessa di sempre: cambiare il mondo. E la stessa di sempre era anche la cameriera, che arrivò con aria di

sufficienza chiedendo "cinque bianchi come sempre?". La risposta non fu immediata. Del resto era una domanda importante, e bisognava riflettere. Tutti gli sguardi si rivolsero al presidente di turno, cioè a chi pagava il giro. Attimi infiniti, silenzio. "Rosso", fu la risposta. La cameriera si svegliò dal suo torpore e chiese stupita per due volte se avesse capito bene. Arrivò la conferma, e poco dopo le cinque ombre di rosso. Si poteva finalmente discutere. Il dibattito verteva sul cambiamento che doveva realizzarsi in questo preciso momento ed ancor più in futuro. Si parlò di nucleare, di pulizia dei mari, di rivoluzione nella gestione delle fabbriche, di tasse, di sanità e di politica estera e nazionale. Le ombre intanto erano finite e ci voleva un altro giro. "Oste!" fu il grido del presidente a cui seguì uno sguardo d'intesa. Arrivato al tavolo, il titolare li guardò e disse: "Oggi avete cambiato: non più bianco, ma rosso".



"La missione era la stessa di sempre: cambiare il mondo".

Vito Da Re

RINGRAZIAMENTI

Il nostro più sentito grazie va:
a tutto lo staff del CSM, che ci ha sempre sostenuto e supportato
a Maria Teresa De Nardi, la nostra Presidente
a tutti gli "intervistati"
a tutti quelli che a vario titolo hanno contribuito
alla riuscita di questa pubblicazione.

IL GRUPPO GIORNALISMO



ALEX
BRESCACIN



VITO
DA RE



ENRICO
DE LUCA



LUCA
FACCHIN



FABIO
MASCATT



LUIGI
NADAL



MARCO
NAPOLETANO