Reciprocamente insieme

n. 2 aprile-giugno 2021

In cammino con i volontari

Trimestrale edito dall'Unione Nazionale Italiana Volontari pro Ciechi - Regime Agevolato - Spedizione in Abbonamento postale
D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 2 u. e 3 - Anno 23 N° 2 - Aprile/Giugno 2021

U.N.I.Vo.C.
ONLUS
ODV

FORSE LO SAPETE GIÀ

DONAZIONE 5X1000

All'attenzione dei lettori della rivista, dei loro amici e conoscenti: forse lo sapete già, ma la redazione di questo periodico vuole ugualmente ricordare a tutti che destinare il 5x1000 alle organizzazioni di volontariato non costituisce aggravio di spesa e rappresenta per noi una fonte di sostegno alle attività che svolgiamo a favore dell'integrazione e promozione sociale e culturale delle persone con disabilità visiva. Chi non vede ha, come tutte le persone, tanti desideri, ma tre sono veramente prevalenti: stare con gli altri in socialità, conoscere tutto ciò che abbia valenza culturale, imparare ad essere quanto più autonomi possibile. L'U.N.I.Vo.C., attraverso il supporto generoso e solidale dei volontari si adopera perchè tanti non vedenti possano concretizzare tali desideri, ma c'è bisogno anche di piccole e sicure risorse economiche per allargare il raggio di iniziative e, dunque, anche tu puoi contribuire devolvendo, appunto, il 5x1000 all'Unione Nazionale Italiana Volontari pro Ciechi.

CODICE DONAZIONE

97086370588

5x mille

grazie mille

APR21
GIU21

Trimestrale edito a cura dell'Unione Nazionale Italiana Volontari pro Ciechi (U.N.I.Vo.C.)

Reciprocamente insieme

DIRETTORE RESPONSABILE
Vincenzo Massa

DIREZIONE E REDAZIONE
presso sede legale
U.N.I.Vo.C. via Borgognona, 38
00187 Roma
Telefono: 06.699883773
Mail: univoc@univoc.org
reciprocamente.insieme@univoc.org
Sito Web: www.univoc.org

COMITATO DI REDAZIONE
Katia Caravello
Fabiana Santangelo
Angelo Camodeca
Claudio Vittorio Calacoci

ANNO 23
N. 2 - Aprile/Giugno 2021
Reg. Trib. di Roma
n. 0385 del 25/07/1996

GRAFICA E STAMPA
Digitalialab S.r.l.
Roma

Questa rivista viene spedita gratuitamente agli associati, alle strutture U.I.C.I., alle strutture U.N.I.Vo.C, agli Enti Istituzionali, e a quanti ne fanno richiesta. La rivista concorre al finanziamento previsto dalla Editoria Speciale per non vedenti (D Lgs. 15 maggio 2017, n. 70)

Sommario

EDITORIALE

Relazione attività anno 2020 — 2
della Presidente Nazionale Giulia Antonella Cannavale

di Giuseppe Tozzi
Il Cantiere del buonumore — 4

del Comitato di redazione
Officine delle voci — 7

di Giuseppe Tozzi
La bontà del futuro è tutta nelle radici — 8

di Pierina Furlanetto
U.N.I.Vo.C. — 10

di Nadia Massimiano
La dipendenza affettiva — 12

di Dania Mondini - Giornalista Rai
Diritti e pari opportunità — 14

RELAZIONE ATTIVITÀ ANNO 2020

della Presidente Nazionale Giulia Antonella Cannavale

Carissimi Amici,
anche il 2020 ci ha visti coinvolti nelle attività di sostegno e l'assistenza ai nostri soci, in modo più coinvolgente per la pandemia del Covid 19.
Moltissime sono state le attività portate avanti dalle sezioni UNIVOC, in sinergia con le strutture territoriali dell'UICI e con le altre associazioni di volontariato.

Ciò nonostante la Direzione Nazionale ha continuato nel suo lavoro di supporto e coordinamento.
La Presidente Nazionale ha avuto l'onore di essere incaricata a presiedere il XXIV Congresso Nazionale dell'Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti.
È stata una esperienza emozionante, sia per l'incarico sia per la modalità di svolgimento del congresso stesso, sempre on line.
Nel 2020, la Direzione Nazionale ha svolto 8 riunioni in modalità on line sulla piattaforma zoom; ha programmato lo svolgimento dell'Assemblea, che poi si è anch'essa svolta on line per la pandemia su richiamata ed ancora in atto.
I componenti la Direzione, hanno comunque mantenuto i rapporti con il territorio e la base associativa, partecipando, ove possibile, alle riunioni dei consigli direttivi, collegandosi anche telefonicamente.
La Direzione Nazionale ha sempre e comunque lavorato dialetticamente in sintonia per cercare di portare avanti programmi ed iniziative.
La Presidenza Nazionale dell'Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti ha sempre e comunque sostenuto la Presidenza e la Direzione Nazionale nella attuazione dei programmi che

si era preposta. L'UICI ha provveduto ad erogare il contributo di funzionamento che sommati alla messa a disposizione degli uffici e dell'unità lavorativa, nella persona della signora Sgroi, sono risorse importanti che sicuramente ci devono far intendere quanto l'Unione tenga alla nostra organizzazione.
La collaborazione con la Presidenza Nazionale UICI e tutti gli Enti Collegati alla Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti, per la realizzazione di progetti comuni continua ad essere fattiva.
La Presidente Nazionale, nel 2020, ha partecipato alle riunioni degli Enti Collegati, proponendo così alla Direzione Univoc una costruttiva progettualità per l'anno 2020. Il progetto denominato "Tutti i sensi hanno un colore" presentato dalla Presidenza Nazionale UICI a Fondazione per il Sud sta ancora proseguendo; si ricorda che il consiglio regionale UICI della Campania ha coinvolto le sezioni UNIVOC campane, per il sostegno ai soci partecipanti.
Anche nel 2020 non è mancata la vicinanza ai dirigenti sezionali UNIVOC. Infatti in questo anno così convulso i dirigenti provinciali hanno avuto la possibilità di avere un dialogo aperto con tutti i componenti la direzione nazionale.
Per il servizio civile, con l'impegno del Vicepresidente Claudio Vittorio Calacoci, alla partecipazione al bando con il progetto Città senza confini: il nuovo volto del volontariato, 11 sezioni U.N.I.Vo.C. per l'anno 2021 vedranno avviati gli operatori volontari del servizio civile universale.
Grazie alla collaborazione attiva di alcune sezioni provinciali, sono state acquisite nuove adesioni per la spedizione della rivista associativa, implementando così il nuovo indirizzario.
Cari amici, nell'auspicio che questa pandemia finisca al più presto, permettendoci di incontrarci tutti con serenità, vi ringrazio tutti per la costante e fattiva collaborazione.

IL CANTIERE DEL BUONUMORE

Interessante iniziativa della Direzione Prov.le di Frosinone in tempi di pandemia

di Giuseppe Tozzi

Se è vero che il periodo marzo 2020 ad oggi verrà ricordato per la pandemia da Covid-19 che ha aperto le porte a ogni genere di difficoltà, è pur vero che, in una situazione del genere, decisamente più grande di ognuno di noi, la cosa giusta da fare, anche e soprattutto come Organizzazione di volontariato, sia stata gettare il cuore oltre l'ostacolo, continuare a fare la propria parte. In questo periodo in cui sono state limitate per necessità le occasioni per incontrarsi, per trovarsi e per sentirsi parte di una comunità, abbiamo avvertito forte il desiderio di fare qualcosa, di creare strumenti, occasioni di condivisione, seppur a distanza, di pensieri, sentimenti, emozioni, riflessioni, di arricchimento culturale e spirituale.

Da qui l'idea, l'intuizione del progetto "Il Cantiere del Buonumore" concepito, nell'intento di dare continuità alle attività socio – ricreative, culturali e del tempo libero, come un atto concreto nella direzione della resilienza individuale e di comunità. Tale proposta progettuale si è caratterizzata in definitiva come una innovativa modalità per offrire intrattenimento, compagnia, nuove conoscenze informative e formative ai soci dell'Unione italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti ed ai nostri volontari iscritti, tutto all'insegna dell'allegria, della leggerezza, del buonumore e dell'interazione tra tutti i partecipanti.

Le attività progettuali sono state proposte e realizzate online attraverso la piattaforma Zoom con incontri a cadenza settimanale, ogni giovedì dalle 17:30 alle 19:30 a partire dall'8 Aprile, strutturati con la presentazione di rubriche tematiche. La giornalista Laura Collinoli, nella sua rubrica **"A Microfono Aperto"**, attraverso le sue interviste, ci ha fatto conoscere da vicino, anche e soprattutto da un punto di vista umano, personaggi straordinari quali Riccardo Cucchi, noto radiocronista e giornalista sportivo di Radio Rai, Marco Toti, Direttore della Caritas Diocesana di Frosinone, Abdessamad El Jaouzi, originario del Marocco ma ciociaro di adozione, ed infine Sara Marchetti, in arte Sara Blanca, giovane cantante ipovedente.

Con la rubrica **"Conosciamo la Nostra Terra"** le guide turistiche Beatrice Cretaro e Nicoletta Trento, gentilmente messe a disposizione dalla Pro Loco di Veroli, hanno proposto un fantastico viaggio tra storia, arte, cultura, enogastronomia, tradizioni e bellezze naturalistiche della nostra bella terra ciociara, facendoci conoscere ed apprezzare questi preziosi tesori.

Estratti di brani di Dante, Emilio Ortiz, Floriana Curti, Andrea Camilleri, Pablo Neruda, ed ancora pensieri e dediche dei partecipanti in occasione della festa della mamma, emozioni forti e qualche lacrima, questo ed altro ancora ci ha proposto con la rubrica **"A Voce Alta"** la nostra volontaria Prof.ssa Daniela Cristofari. La Dr.ssa Irene Maestri, nella rubrica "Perle d'Arte", ha preso per mano i partecipanti e li ha condotti, con le sue dettagliatissime spiegazioni, in un fantastico viaggio virtuale tra Storia ed arte, un viaggio nel tempo tra le varie culture, tra i vari

stili ed epoche artistiche; li ha accompagnati ad Atene, Tarquinia, Roma, Ravenna, e Padova, città che custodiscono tesori artistici incommensurabili.

Tutte le ricchezze racchiuse nella parola, quale strumento di comunicazione e di trasmissione di emozioni, passioni, stupore ed affascinazione, sono state scoperte, assaporate, gustate grazie alle magistrali spiegazioni, alle mirabili esposizioni, alle coinvolgenti evoluzioni etimologiche del Prof. Renzo Scasseddu, socio UICI, nella sua rubrica **"Parola Di Renzo"**. La promozione della salute e del benessere della persona, fisiologia umana, comportamenti e consigli alimentari, l'uso salutistico ed alimentare delle erbe e delle piante officinali, queste in sintesi le tematiche affrontate dalla nostra volontaria, nonchè biologa, Dr.ssa Gessica Rea con la sua rubrica **"Salute e Benessere"**. Utili consigli e pratici suggerimenti sull'attività fisica e sul movimento da poter effettuare in casa sono poi giunti da una ragazza del servizio civile, Dr.ssa Martina Roccatani, in **"Fitness a domicilio"**. Con **"L'angolo del gusto"** la dirigente dell'UICI locale Giovanna De Santis ha dispensato utili consigli e pratiche ricette, anche attraverso il coinvolgimento di altre socie, facendoci addentrare nel fantastico mondo della cucina alla ricerca di tutto ciò che stimola il gusto e la fantasia culinaria.

Il notiziario informativo sull'attività associativa è stato curato dal Presidente del Consiglio Direttivo Territoriale UICI Nicola Londino e dal Presidente del Consiglio Regionale del Lazio Claudio Cola con la rubrica **"UICI Informa".** Sprazzi di ironia, di allegria e sana goliardia sono giunti dal dirigente UICI Eliseo Ferrante con le sue barzellette ed aneddoti in **"Ridiamoci sopra"**; infine hanno solleticato e stimolato la curiosità dei presenti, attraverso il racconto di realtà strane e divertenti, insoliti fatti di cronaca, con **"Notizie curiose dal mondo"**, ed hanno aiutato gli stessi a sfogliare l'album

Giuseppe Tozzi caporedattore e presentatore degli incontri

dei ricordi, con riferimenti a personaggi o fatti che in qualche modo hanno segnato il nostro tempo con **"Accadde Oggi",** il dirigente dell'UICI locale Stafano Taroni ed il nostro volontario Andrea De Persiis.

È indubitabile il fatto che il nostro progetto non sarebbe stato lo stesso senza l'inestimabile contributo che ciascuno dei relatori ha fornito, che ognuno dei componenti il comitato di redazione ha profuso: Infatti elementi essenziali per il successo dell'iniziativa sono state la professionalità, la preparazione, la creatività, il trasporto umano, ed in alcuni casi una grande pazienza, dimostrate da ciascuno di loro, angeli senza ali ma con la luce nel cuore che ha illuminato il nostro cammino.

Un cammino straordinario il nostro, fatto tutti insieme e che ha visto coinvolti diversi organi-

smi, un cammino, almeno all'inizio, per noi organizzatori, irto di ostacoli, pieno di incognite; nessuno di noi aveva, infatti, una preparazione specifica in questo settore. Abbiamo comunque fatto affidamento sul nostro entusiasmo, sulla nostra voglia di impegnarci, sul nostro senso di responsabilità, ma soprattutto ci sono state di conforto e di sostegno intanto l'entusiastica accoglienza dell'iniziativa da parte dei destinatari del progetto, poi la constatazione di aver fatto le scelte giuste per quanto riguardava tutti i collaboratori, che potevamo contare sulle loro indubbie capacità, sulle loro enormi qualità professionali ed umane.

Un cammino caratterizzato, strada facendo, da progressi incoraggianti accompagnati talora da momenti di euforica soddisfazione per quanto si stava proponendo, per quanto si stava realizzando. Il risultato complessivo del progetto, come testimoniano le belle ed intense emozioni vissute ed i numerosi attestati di apprezzamento dei partecipanti, è inequivocabilmente positivo. Il progetto ha avuto un suo successo, riconosciuto a livello locale e non solo, e questo oltre che a scaldarci il cuore, deve indurci all'ottimismo, al fermo convincimento che la strada tracciata è quella giusta, ed alla ferma volontà quindi di dare continuità, dopo la pausa estiva, a questo tipo di esperienza.

OFFICINA DELLE VOCI

del Comitato di redazione

Il 31 maggio u.s. Officina delle Voci ha salutato il suo pubblico con l'ultima puntata della prima stagione .
Iniziata il giorno 11 gennaio il nostro appuntamento si è rinnovato per 18 settimane, con circa 85 giorni di palinsesti e 170 ore di cultura, psicologia, intrattenimento musicale, cucina, sport, libri, trattando tematiche di grande impatto sociale e di interesse generale.
Altrettante ore sono state dedicate alle repliche delle puntate .
Nata con l'obiettivo di non lasciare isolate le persone con scarsa alfabetizzazione digitale, Officina delle Voci, ci è parso sia stato in grado di emozionare il pubblico con contenuti importanti resi divertenti, coinvolgendo gli ascoltatori, che hanno restituito feedback di gradimento e riconoscenza.
Numerose ed esclusive sono state le collaborazioni e gli Ospiti che hanno lasciato il loro segno indelebile in Officina, alcuni per tutti lo scultore Tagliaferri, la prof.ssa Palumbo, le Ebbanesis, il giornalista Riccardo Cucchi, ma la lista è lunghissima, e davvero è impossibile nominarli tutti.

Dietro un progetto apparentemente semplice, ci sono state ore di impegno, preparazione, ricerca e lavoro, da parte di tutti i conduttori delle rubriche. Sono nati sodalizi e amicizie, e particolare gratitudine va a chi ha regalato il suo tempo per realizzare al meglio l'idea di una collaborazione vissuta come impegno sociale profondo.

Grazie anche all'UICI di Napoli, che ha messo a disposizione la piattaforma zoom, credendo e scommettendo sin dalla prima ora, in un progetto che non ci risulta avesse precedenti.
Un grazie di cuore va alle anime di questo programma : Salvatore Petrucci e Gianni Urso, e ai ragazzi del Servizio Civile che sono andati oltre i compiti assegnati, mettendoci un bel pezzo di cuore.
Infine il nostro più sentito ringraziamento va agli Amici ascoltatori che ci hanno sostenuto ed incoraggiato, con tutti rinnoviamo l'appuntamento in Autunno p.v.

A presto da Officina delle Voci!

LA BONTÀ DEL FRUTTO È TUTTA NELLE RADICI

Cerimonia di consegna tessere associative ai Soci fondatori dell'U.N.I.Vo.C. di Frosinone

di Giuseppe Tozzi

Il giorno 27 Novembre del 1993, presso i locali della vecchia sede dell'allora UIC di Frosinone, alcuni dirigenti della stessa, persone coraggiosamente normali che credevano in un ideale di servizio da realizzarsi con amici e che lavoravano con abnegazione per realizzarlo, apponevano le loro firme all'Atto Costitutivo della Sezione U.Ni.Vo.C. Provinciale. Questi fondatori avevano ben compreso l'utilità, la valenza sociale e culturale del volontariato, nella consapevolezza che lo stesso potesse occupare positivamente quegli spazi operativi che la legge quadro 266/91 prevedeva; ciò in un quadro di coordinamento e di collaborazione con la locale Sezione dell'Unione Italiana dei Ciechi che per legge e motivi statutari non poteva essere considerata un'associazione di volontariato e quindi impossibilitata ad accedere ai finanziamenti pubblici previsti per questo genere di attività.

Le piantine messe a dimora nel nostro giardino in quel lontano 27 Novembre, nel corso degli anni della nostra lunga storia associativa, sono state curate con amore ed oggi continuano a crescere e a dare i loro frutti.

Nel tempo, infatti, impegno, volontà, senso di appartenenza e spirito di servizio sono stati basilari per scrivere pagine importanti nel grande libro dell'associazionismo e del volontariato. I risultati che oggi possiamo mostrare e che ci sembrano positivi sotto molteplici aspetti, sono il frutto di una lunga attività di costruzione di una realtà associativa, fatta di lavoro volontario e professionale, ma anche di una struttura di relazioni umane fra i vari dirigenti che si sono succeduti, i volontari e le persone con disabilità visiva che nel tempo hanno creato un soggetto riconoscibile e forte.

Ma si dice che la tradizione sia custodire il fuoco non adorarne le ceneri; è quindi dovere dell'attuale Direzione tenere vivo il fuoco dei ricordi e dei valori. La stessa pertanto ha avvertito forte il dovere morale di riconoscere il merito a quanti questo fuoco lo accesero e ne definirono l'identità ed il progetto, ovvero ai Soci fondatori. Dopo vari rinvii a causa delle prescrizioni per il contenimento del contagio da Covid-19 ed in una forma meno solenne, rispetto ai nostri desideri ed a quanto l'evento meritasse, il giorno 13 Febbraio 2021, presso i locali della Sezione UICI di Frosinone, si è svolta la cerimonia di consegna delle tessere associative ai Soci Fondatori: Claudio Cola, Maria Laura Di Bella, Eliseo Ferrante e Tozzi Giuseppe.

Presidente, Vice Presidente Direzione U.N.I.Vo.C. Soci Fondatori e Socio onorario

La cerimonia, relativamente breve ma molto intensa da un punto di vista emotivo, è stata occasione per poter parlare sì del passato, ma anche e soprattutto delle nuove idee e progetti per il futuro. Il Presidente della Direzione Provinciale Onorio Vozza nel suo intervento, dopo aver espresso i sentimenti, non rituali ma sinceri, di gratitudine e di eterna riconoscenza ai soci Fondatori per aver scritto, con senso civico e spirito solidale, la pagina iniziale della nostra storia, ha esteso i ringraziamenti alle persone che ogni giorno sono state accanto alla nostra associazione, a chi, con spirito di servizio e collaborazione costruttiva, ha contribuito ad accrescere il senso di appartenenza, i principi ed i valori di una Sezione e di una società realmente inclusiva ed aperta all'integrazione dei non vedenti.

Quale atto concreto di riconoscenza per il rapporto di piena e fattiva collaborazione, della grande attenzione e piena disponibilità verso le nostre esigenze da parte della locale Sezione UICI, è stata poi consegnata all'attuale Presidente della stessa Sig. Nicola Londino la tessera di Socio onorario. Lo stesso, nel manifestare il proprio orgoglio per il molto gradito riconoscimento, ha sottolineato che il lungo percorso associativo finora compiuto ci insegna che le grandi sfide, che quotidianamente ci si trova ad affrontare, si possono vincere unicamente mediante una profonda coesione, che deve sorgere da un cammino condiviso tra i due organismi in cui convergano i sentieri del pensiero di tutti. Il Presidente Londino ha infine dichiarato che numerose sono ancora le iniziative ed i servizi da ideare ed organizzare insieme, soprattutto in questo periodo così particolare e difficile, per offrire ai disabili visivi risposte sempre più adeguate ai loro problemi ed ai loro bisogni.

U.N.I.Vo.C.

Organizzazione non lucrativa di utilità sociale – ETS/ODV
Unione Nazionale Italiana Volontari pro Ciechi Sezione di Treviso
Viale Orleans 4 – 31100 TREVISO Telefono cell. 348-7101952
C.F. 94045770263 Iscrizione Regionale "TV0363"

di Pierina Furlanetto

La POL.HA.C TREVISO è scesa in campo nella gara nazionale clou della stagione, in ripresa dopo le lunghe fatiche dei due look Down che hanno stravolto i calendari federali e soprattutto la preparazione in vista degli appuntamenti internazionali.
Siamo scesi in campo con quattro atleti, i due veterani Carnevale Cristiano classe T. 12 nei 1500m dove si è classificato secondo e nei 5000m dove è arrivato alla medaglia di bronzo, Cristiano è il nostro Atleta che più si distingue per le sue molteplici discipline in cui si cimenta e soprattutto primeggia, che sono il Triathlon e le corse su strada. Allenato da Tiziano Perin e M. Teresa Campigotto è sceso in campo con una nuova guida Pierandrea Agnini in sostituzione della sua guida che si è infortunato.
Giuseppe Bordignon classe T.11 il nostro gigante buono dei lanci, allenato da Pierina Furlanetto ex lanciatrice nella categoria T.13 Giuseppe ha portato a casa ben due medaglie di bronzo una nel lancio del giavellotto e una nel getto del peso e un quarto posto nel lancio del disco. Quello che spesso frena un po'

Giuseppe è l'emotività in gara, ma in realtà per la sua storia e soprattutto la sua età nell'essersi avvicinato allo sport dopo l'incidente, potrebbe vivere queste gare con un po' più di leggerezza, la sua allenatrice continua a ripeterglielo spesso che prima di tutto bisogna divertirsi che poi tutto arriva più facilmente anche i miglioramenti personali e anche i risultati.

La nostra Mascotte esordiente Qui Mei Yan classe 2008 con la sua guida Matteo Bordin Atleta velocista di 24 anni che con molta umiltà e serietà si è messo a disposizione per questa esperienza è allenata da Fabiana Bavaresco e Monica Cavasin in stretta collaborazione con la società di Atletica Montebelluna con il quale abbiamo fatto un bel progetto di inclusione, ossia Mei Yan si allena con i ragazzi normodotati che hanno la sua stessa età nella categoria esordienti/ragazzi questo gli permetterà di vivere lo sport, crescere e imparare i gesti atletici con tutto il beneficio possibile partendo proprio da zero.

Mei Yan categoria T.12 ha fatto i 60m in 11,09 dove ha gareggiato con un quasi coetaneo maschietto ma di categoria diversa in quanto amputato ad una gamba, comunque vincendo la sua batteria e quindi medaglia d'oro,mentre nel salto in lungo sempre categoria esordienti ha saltato m. 3,20. La Federazione FISPES ha istituito proprio per i giovani e i giovanissimi una FISPES ACCADEMY dove questi ragazzi troveranno degli spazi a loro dedicati alle competizioni fra pari età in attesa che diventino atleti adulti evoluti.

L'altraNew Entry Riccardo Favero classe 1994 altro giovane atleta nella categoria T.20 disabilità intellettiva relazionale, sempre allenato da Tiziano e Maria Teresa che ha collezionato due quarti posti nei 1500m e nei 5000m., Riccardo manca di un po' di esperienza in gara ma la volontà e voglia di migliorarsi ci sono tutte.

Con questi bei risultati speriamo di girare pagina con questa pandemia e di poter crescere ulteriormente come gruppo, soprattutto ci auguriamo di avere altri giovani che si avvicinano allo sport che è sicuramente uno degli strumenti più catartici e importanti per una crescita come consapevolezza di poter migliorare sia il benessere fisico che quello psicologico e relazionale.

LA DIPENDENZA AFFETTIVA

di Nadia Massimiano

Quando amare fa male

È molto più comune di quanto si pensi imbattersi in esempi di relazioni nelle quali non riconosciamo più amici, parenti o persone che ci sembrava di conoscere benissimo. Queste persone, infatti, vivono dei rapporti nei quali ci appaiono completamente succubi di un partner che visibilmente non è amorevole, né premuroso, né delicato, né accudente, e la cosa che ci sembra ancora più strana è che loro non se ne accorgono, ma, anzi, giustificano ogni comportamento o situazione che a noi appare oggettivamente poco adeguata ad un rapporto d'amore.

Quando parliamo di dipendenza affettiva ci riferiamo ad una modalità patologica di vivere la relazione nella quale una persona, pur di non sperimentare l'angoscia di perdere il partner, di restare solo, arriva a negare i propri bisogni e le proprie esigenze, il mantenere la relazione rappresenta, infatti, l'unica gratificazione e rassicurazione possibile. La relazione si basa, pertanto, non sulla libertà di amare, di essere sé stessi, di essere apprezzati dall'altro per ciò che si è, di fiducia reciproca, ma piuttosto è caratterizzata da annichilimento, frustrazione, tentativi di compiacere l'altro, insoddisfazione, paura, insicurezza. Difatti la persona, che normalmente è caratterizzata da scarsa autostima, necessità di conquistare l'affetto, l'attenzione e la considerazione dell'altro, tende, all'opposto, a legarsi sempre a partner indisponibili, egocentrici, non amorevoli e poco comunicativi, per cui inizia un legame fatto di tentativi sempre più consistenti di prendersi cura e di rassicurare il partner, nella speranza di riuscire, un giorno, ad ottenerne l'amore, di essere ricambiati e, soprattutto, di non essere abbandonati. I dipendenti affettivi continuano a profondere vane energie nel rapporto anche quando questo mina la loro serenità, il loro benessere e la loro salute fisica, perché, per quanti sforzi si possano fare, dall'altra parte c'è una persona che ottiene piacere nella relazione fintanto che prosciuga l'altro, sa di poterlo controllare.

A loro volta, infatti, i partner manipolativi, anche se non è così visibile, sono anch'essi schiavi di una dipendenza affettiva, hanno necessità di dominare l'altro perché, celata dietro un apparente ostentazione di grandiosità, c'è, anche in quel caso, poca autostima e, anche per loro, la possibi-

lità di perdere il partner è una costante minaccia che conduce spesso anche a condotte violente.
Sulla "vittima" dipendente affettiva normalmente si rivolge anche l'incomprensione dei parenti e degli amici che cercano invano di far notare l'ovvietà dei comportamenti patologici e che ricevono in cambio, invece, ulteriore chiusura, perché in maniera contraddittoria la persona si trincera di più ancora nella relazione e nulla sembra distoglierla dal modo in cui sente di amare. Anzi, più consigli si ricevono, più viene rinforzato il senso di scarsa autostima, di inadeguatezza e di vergogna che conducono a ricercare nuovamente rassicurazione nel partner ed a stringere ancora di più il rapporto. Il risultato, infatti, è che la persona si senta ancora più incompresa, sminuita e sola e gli amici, non tollerando la frustrazione di non riuscire a fare notare l'ovvio e a distogliere la persona cara da quella sofferenza, tendono ad allontanarsi e, qualche volta, a giudicare male l'incapacità di sottrarsi ad un rapporto tanto platealmente malato. Dietro la dipendenza affettiva si intrecciano una costellazione di disturbi che vanno dalla disregolazione emotiva, al controllo degli impulsi, all'ansia e alla depressione e, pertanto, non può essere il solo senso comune o la logica ad essere di sostegno, ma l'unico aiuto amicale possibile dovrebbe essere quello di accompagnare la persona a richiedere un sostegno psicologico e ad intraprendere un percorso di psicoterapia.

Per il dipendente il proprio valore si misura soltanto in base alla presenza dell'altro, per questo se ne ha bisogno più di qualunque altra cosa, vi è la sensazione di non potercela fare ad andare avanti da soli, di non essere capaci o amabili, di essere troppo fragili o dei perdenti, di sentirsi sbagliati. Tutte le energie vengono spese per mantenere la relazione, evitare l'angoscia dell'abbandono, quindi, per far andare bene le cose, evitare conflitti, essere accondiscendenti e fare tutto ciò che il partner desidera per meritare il suo amore.
Quando si vive una condizione anche fisica che minaccia la propria indipendenza, come nel caso della disabilità, è più facile che l'autostima sia minata o minacciata in qualche modo. Quando questo capita si possono creare le condizioni affinchè una persona tenda a strutturare con gli altri rapporti di dipendenza anche affettiva, vale a dire necessiti di conquistare a tutti i costi l'amore le attenzioni e la cura dell'altro, fino a ricostruire tutta l'impalcatura del disturbo di cui si è parlato, oppure, al contrario possa emergere la necessità di sopraffazione, di vendetta, di controllo degli altri nelle relazioni che pure sfocia in rapporti insani, in cui il bisogno di affermazione sull'altro superi quello di accudimento e di amore reciproco. È fondamentale, in questi casi, lavorare da subito, già in seno alla famiglia, su percorsi di indipendenza e di autonomia personale e di sostegno psicologico per quanto riguarda la sfera dell'autostima. Solo gettando le basi per uno sviluppo psichico, affettivo e relazionale sano, possiamo prevenire di incappare in relazioni in cui il male d'amare metta a repentaglio il benessere e la serenità dell'individuo e della sua rete amicale e familiare.

DIRITTI E PARI OPPORTUNITÀ

Un richiamo alla Costituzione della Repubblica Italiana

di Dania Mondini - Giornalista Rai

Le discriminazioni di genere hanno radici profonde e attengono al principio fondamentale dell'uguaglianza, in questo caso della disuguaglianza. La storia ci insegna che da sempre l'uomo tende a discriminare. Lo fa perché segue un istinto primordiale: "Ciò che è diverso da me può essere preda, cibo, pericolo, intralcio, sottomesso e sfruttato". Fortunatamente, anche se con lentezza bradipa, a partire dalle grandi civiltà, è iniziato un percorso culturale che, giungendo in epoca attuale, ci induce a spingere sempre di più verso l'uguaglianza tra gli esseri umani. Non si può parlare di sviluppo uniforme della consapevolezza della pari dignità e della condizione di tutti gli esseri umani, perché si tratta di concetti giuridici, dove spesso è la Legge ad obbligare la gente a rispettare principi di uguaglianza e non è il singolo che ne sente il bisogno. La Legge deriva del sentir comune, quindi dalle condizioni culturali di un determinato popolo. Condizioni che dipendono da diversi fattori antropologici, religiosi e culturali. Nei paesi governati da sistemi teocratici o comunque che si ispirano a dottrine religiose, come le 57 Nazioni islamiche, il concetto di parità o in questo caso di disparità, trova fondamento imprescindibile nel Corano o nella dottrina religiosa. Le nazioni più culturalmente avanzate nel mondo mussulmano fanno fatica ad adeguare lo sviluppo moderno degli usi e dei costumi, quindi dei rapporti tra i generi, con il dettato coranico che è sempre e comunque Norma ispiratrice che ogni credente deve rispettare. Il concetto di "ora e in questo luogo" che di solito ci consente di valutare un determinato evento, vale relativamente quando si tratta di tematiche sociali. Ovvero, se si procede ad analizzare ad esempio il divorzio tra coniugi in Arabia Saudita, possiamo dire che esso è regolato da una legge che vale in quella determinata "riserva geografica"; Legge di cui quello Stato si è autonomamente dotato. Ma se lo stesso divorzio tra due coniugi islamici avviene a Milano, per gli interessati avviene in una sfera anche fisicamente delineata, come la loro comunità, il loro spazio anche geograficamente delimitato, come un quartiere occupato a prevalenza da mussulmani e nella loro Moschea (struttura fisica). Se ne deduce che per gli interessati lo spazio e il tempo sono relativi: "Io vivo nella mia comunità e seguo il dettato che la mia religione mi impone". Questo vale per il divorzio, come per l'omosessualità o per qualsiasi differenza di condizione personale e sociale. Uno Stato di diritto non può o meglio non dovrebbe consentire che nello spazio di applicazione della sua Legge, possano svilupparsi "bolle" subculturali dove la Norma è inapplicabile, ma purtroppo questo avviene.

Sin dalla nascita della nostra Repubblica i padri costituenti hanno fissato dei pilastri solidi inserendo nella nostra Legge Fondamentale, tra gli altri, gli articoli 3, 37 e 51.

L'Art. 3

Tutti i cittadini hanno pari dignità sociale e sono eguali davanti alla legge, senza distinzione di sesso, di razza, di lingua, di religione, di opinioni politiche, di condizioni personali e sociali.

Quindi il legislatore individua che esiste un problema e cerca sin da subito di porre rimedio, dopo oltre 70 anni però non si è ancora giunti a una soluzione. Ma quali sono le problematiche sociali individuate per le quali è apparso necessario puntualizzare nella Norma la pari dignità?

Sesso: Uomini e donne devono godere degli stessi diritti e delle stesse opportunità di crescita umana, culturale e professionale. Recentemente alla concezione di sesso maschile o femminile, si sono aggiunte altre identità sessuali che devono godere degli stessi diritti, anche nell'ambito del diritto familiare.

Razza: accezione ormai superata e sostituita per ora da **etnia**. Anche a soggetti di provenienza etnica differente è garantita pari dignità. Questo è un concetto molto controverso perché come abbiamo detto prima spesso usi, costumi, tradizioni e riti religiosi, non consentono la pari dignità, creando un "corto circuito giuridico" che si ripercuote sempre sul più debole.

Religione: se da un lato la Legge italiana garantisce pari dignità e libertà di culto, dall'altro è lo stesso interessato che liberamente o forzatamente, limita i suoi diritti.

Condizioni personali e sociali: La povertà, l'appartenenza ad una comunità subculturale, lo stato di salute che riduce le capacità fisiche di movimento, apprendimento e lavoro, non possono e non devono costituire un ostacolo alla dignità della persona, alla sua crescita personale e alla realizzazione soggettiva, in ogni sua forma, dall'accesso alla scuola, ai servizi pubblici, al lavoro, alla vita relazionale, anche sessuale.

Evidentemente i padri costituenti sapevano già che la strada sarebbe stata in salita e allora nel 2° comma inseriscono un obbligo per la Repubblica; obbligo che spesso viene disatteso.

È compito della Repubblica rimuovere gli ostacoli di ordine economico e sociale, che, limitando di fatto la libertà e l'eguaglianza dei cittadini, impediscono il pieno sviluppo della persona umana e l'effettiva partecipazione di tutti i lavoratori all'organizzazione politica, economica e sociale del Paese.

In questo dettato costituzionale è evidente il richiamo al dovere della Repubblica di abbattere tutte quelle barriere, architettoniche e culturali, che impediscono ai soggetti diversamente abili di realizzarsi a pieno titolo nella società, cogliendo le stesse occasioni che vengono messe a disposizione di chiunque altro.

Nell'articolo 37 si pensa già e si cerca di intervenire, che nel nascente Stato moderno, i diritti delle donne e la tutela dei minori, meritino un richiamo speciale. D'altronde ci stavamo lasciando un nefasto periodo, durante il quale la donna era stata relegata alla cura della casa e a "sfornare" bambini, mentre ai minori era di fatto impedito di salire sull'ascensore sociale e venivano indotti ad una disciplina d'indottrinamento tale da consentire allo Stato fascista di continuare la sua opera per secoli.

La donna lavoratrice ha gli stessi diritti e, a parità di lavoro, le stesse retribuzioni che spettano al lavoratore. Le condizioni di lavoro devono consentire l'adempimento della sua essenziale funzione familiare e assicurare alla madre e al bambino una speciale adeguata protezione.
La legge stabilisce il limite minimo di età per il lavoro salariato.
La Repubblica tutela il lavoro dei minori con speciali norme e garantisce ad essi, a parità di lavoro, il diritto alla parità di retribuzione.

Infine l'art. 51 puntualizza che tutti possono accedere agli uffici pubblici, alle cariche elettive e stabilisce perentoriamente la parità di genere tra uomini e donne; spinge ad adottare provvedimenti per le pari opportunità.
Tutti i cittadini dell'uno o dell'altro sesso possono accedere agli uffici pubblici e alle cariche elettive in condizioni di eguaglianza, secondo i requisiti stabiliti dalla legge. A tale fine la Repubblica promuove con appositi provvedimenti le pari opportunità tra donne e uomini.

Le differenze di genere costituiscono ancora un grave problema per la nostra società che è tuttora costretta a ribadire la necessità dell'applicazione di norme a tutela delle categorie discriminate. È intollerabile che oggi si debba lottare per diritti che sembrerebbero scontati e semplici, come le pari dignità di ogni essere umano, non dinanzi alla legge ma proprio nei rapporti con altri esseri umani.
La pandemia ha addirittura avuto un impatto devastante aumentando moltissimo le diseguaglianze a tutti i livelli. Particolarmente evidente quello sul lavoro femminile. Parlano i numeri, da ultimo quello terribile sull'occupazione sfornato dall'Istat: soltanto a dicembre, su 101 mila posti lavoro persi, 99 mila sono stati femminili. In un anno l'occupazione è scesa di 440 mila unità, di cui 312 mila donne. Un'ecatombe allarmante per un Paese già in coda alle classifiche per il tasso di occupazione femminile, sceso di nuovo con la pandemia sotto il 50%.
Il lavoro delle donne dunque nel Paese paga il prezzo più alto all'emergenza Covid in termini di occupazione e di servizi.
Un'occasione forse di rilancio delle Pari Opportunità dal Governo Draghi che sta lavorando alla stesura della prima strategia nazionale per la Parità di Genere. «Parità di trattamento tra uomini e donne» recita la Legge 903 del dicembre 1977, voluta da Tina Anselmi allora ministro del Lavoro. Uno storico passo avanti.
Prima di quella Legge ad esempio una donna poteva essere licenziata dopo un parto, oppure cinque anni prima dei colleghi uomini e senza motivazione poteva essere costretta alla pensione. Neanche lo Statuto dei Lavoratori del 1970 era riuscito a sanare quelle piaghe di discriminazione femminile nei luoghi di lavoro.
Purtroppo il cammino per colmare il «gender gap», a distanza di 44 anni dalla legge firmata da Tina Anselmi, non è ancora completato. In 30 anni di professione ho visto migliorare di poco i dati sull'occupazione femminile (ancora troppo penalizzata dalla maternità), rimanere ampio il divario tra il **tasso di occupazione** delle donne e degli uomini che aumenta con il numero di figli; per non parlare di come ancora nel 2021 le donne in Europa guadagnino in media il 15% in meno degli uomini e l'Italia è nella media. E in Parlamento? Le donne elette sono solo il 30%, e il numero delle ministre è ancora esiguo. Nessuna donna è stata mai Presidente del Consiglio, né tantomeno Presidente della Repubblica.
Il rilancio dell'Italia, la ripresa dell'economia, passano dunque anche attraverso la piena realizzazione della nostra Costituzione, la fine del divario di opportunità e prospettive tra cittadini qualunque sia la loro condizione personale o sociale, il sesso, l'età e la religione. Una parità che i Padri e le Madri della Repubblica auspicavano per il nostro Paese. Le leggi ci sono, manca ancora una vera cultura dell'eguaglianza che spetta soprattutto come dovere morale alle famiglie ed alla scuola durante il percorso educativo dei nostri figli.

Le nostre sedi IN ITALIA

ASCOLI PICENO
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Niccolò Copernico, 8
CAP 63100
Tel. 0736/250133
Email: univocap@univoc.org

ASTI
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Quintino Sella, 41 - CAP 14100
Tel. 0141/592086
Email: univocat@univoc.org

AVELLINO
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Amabile Luigi, 13 - CAP 83100
Tel. 0825/782178
Email: univocav@univoc.org

BARI
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Viale Ennio,54 – CAP 70124
Tel. 00/5429082
Email: univocba@univoc.org

BAT
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Pappalettere, 42 - CAP 70051
Tel. 08823/390704
Email: univocbt@univoc.org

BELLUNO
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Mezzaterra, 7 - CAP 32100
Tel. 0437/943413
Email: univocbl@univoc.org

BENEVENTO
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Munazio Planco, 41
CAP 82100
Tel. 0824/25095
Email: univocbn@univoc.org

BIELLA
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via E. Bona, 2 - CAP 13051
Tel. 015/20355
Email: univocbi@univoc.org

BOLOGNA
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via dell'Oro, 3 - CAP 40124
Tel. 051/334967
Email. univocbo@univoc.org

BRINDISI
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via S. Margherita, 21 – CAP 72100
Tel. 0831/526105
Email: univocbr@univoc.org

CASERTA
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Ferrarecce, compl. Sole - CAP 81100
Tel 0823/355762
Email: univocce@univoc.org

CATANIA
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Giambattista Grassi, 12
CAP 95125
Tel. 095/333380
Email: univocct@univoc.org

CATANZARO
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Spizzirri, 1/3 – CAP 881001
Tel. 0961/721427
Email: univoccz@univoc.org

COSENZA
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Corso Mazzini, 227 – CAP 87100
Tel. 0984/21896
Email: univoccs@univoc.org

CUNEO
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Bersezio Vittorio, 15 - CAP 121000
Tel. 0171/67661
Email: univoccn@univoc.org

FIRENZE
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Fibonacci, 5 - CAP 50131
Tel. 055 580319
Email: univocfi@univoc.org

FOGGIA
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Gorizia, 48 – CAP 71100
Tel. 0881/772505
Email: univocfg@univoc.org

FROSINONE
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Marco Tullio Cicerone, 120
CAP 03100
Tel. 0775/270956
Email: univocfr@univoc.org

L'AQUILA
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via dei Colonna, 2 – CAP 67100
Tel. 0862/319904
Email: univocaq@univoc.org

LECCE
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Piazzetta dei Peruzzi, 1 - CAP 73100
Tel. 0832/247832
Email: univocle@univoc.org

NAPOLI
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via S. Giuseppe dei Nudi, 80
CAP 80135
Tel. 081/5498835
Email: univocna@univoc.org

PADOVA
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via S. Gregorio Barbarigo, 74
CAP 35141
Tel. 049/8757211
Email: univocpd@univoc.org

PORDENONE
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Franco Martelli, 4 - CAP 33170
Tel. 0434/21941
Email: univocpn@univoc.org

POTENZA
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Corso Garibaldi, 2 – CAP 85100
Tel. 0971/25931
Email: univocpz@univoc.org

REGGIO CALABRIA
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Sbarre Inferiori, trav. IX, 33
CAP 89100
Tel. 0965/594750
Email: univocrc@univoc.org

REGGIO EMILIA
via della Racchetta, 3 - CAP 42100
Tel. 0522/430745
Email: univocre@univoc.org

ROMA
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Mentana, 2 – CAP 00185
Tel. 06/490595
Email: univocrm@univoc.org

SALERNO
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Aurelio Nicolodi, 13 - CAP 84100
Tel.089/792700
Email: univocsa@univoc.org

SAVONA
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Ratti, 1/2- CAP 17100
Tel. 019/850906
Email: univocsv@univoc.org

TARANTO
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Duca degli Abruzzi, 20
CAP 74100
Tel. 099/4527923
Email: univocta@univoc.org

TORINO
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Corso Vittorio Emanuele II, 63
CAP 10128
Tel. 011/535567
Email: univocto@univoc.org

TREVISO
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Orleans, 4 – CAP 31100
Tel. 0422/547766
Email: univoctv@univoc.org

TRIESTE
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Cesare Battisti, 2
CAP 34125 Tel. 040/768046
Email: univocts@univoc.org

UDINE
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via San Daniele, 29
CAP 33100
Tel. 0432/501991
Email: univocud@uniivoc.org

VENEZIA
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Viale S. Marco, 15/R
CAP 30173 Tel. 041/958777
Email: univocve@unovoc.org

VERCELLI
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via G. B. Viotti, 6 - CAP 13100
Tel. 0161/253539
Email: univocvc@univoc.org

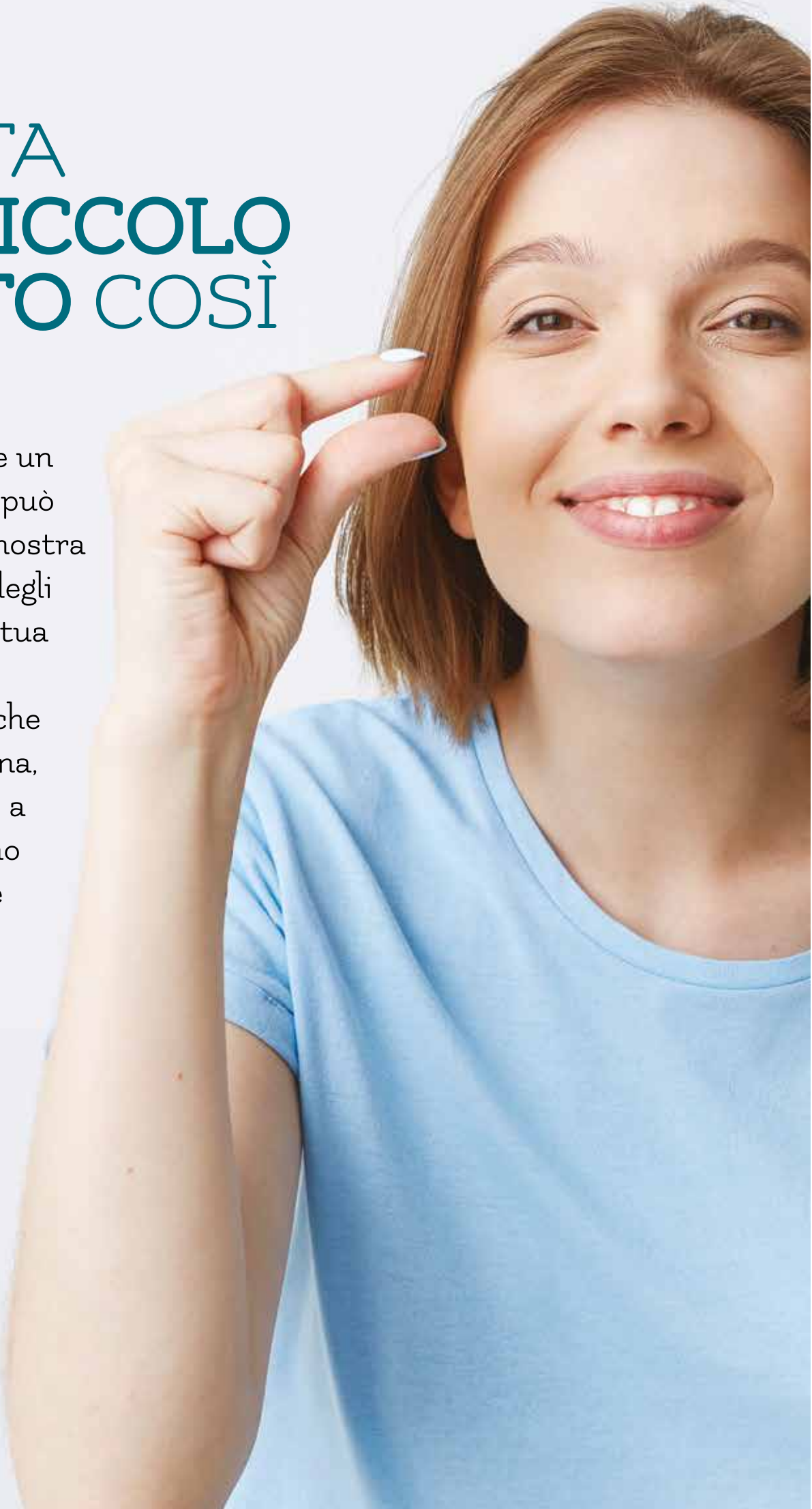
VERONA
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Trainotti, 1
CAP 37122
Tel. 045/8031716
Email: univocvr@univoc.org

VIBO VALENTIA
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via San Giovanni Bosco, 13
CAP 89900
Tel. 0963/472047
Email: univocvv@univoc.org

VITERBO
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Fernando Molini, 11b
CAP 01100
Tel. 0761/223204
Email: univocvt@univoc.org

BASTA UN **PICCOLO GESTO** COSÌ

A volte, anche un piccolo gesto può migliorare la nostra vita e quella degli altri. Dona la tua disponibilità, anche per poche ore a settimana, e contribuisci a dare una mano ad un disabile della vista.



U.N.I.Vo.C.
ONLUS
ODV