



Progetto PSICHE

Bollettino non periodico del FRIULI V.G.- 27 maggio 1998
Fotocopiato e distribuito in proprio - Utsam di Palmanova - Via Marconi, 21 - tel. 0432-672249

SOS ITALIA *Le dimissioni del Presidente Intanto la Lega Nord risponde*

SoS Italia è un movimento di cittadini fondato a Udine da tempo impegnato - attraverso la figura principale di Volpe Pasini - in questioni inerenti la città (zingari, prostituzione, ecc.). Il movimento vuole allargare l'azione alle problematiche della salute mentale e pertanto ha contattato il Dott. Zucconi Paolo, psicologo e psicoterapeuta, già titolare dello Sportello Psicologico aperto da due anni presso la VI Circoscrizione di Udine in via S. Stefano.

Tramite il Dott. Zucconi e il Sig. Tuveri, attraverso un incontro e documenti consegnati, sono state esposte le istanze e descritta la politica della nostra associazione.

Il movimento di Cittadini S.O.S. Italia ha recepito la politica associativa ed ha proposto la candidatura a Consigliere Regionale del Dott. Paolo Zucconi che ha accettato.

A sua volta il Dott. Paolo Zucconi ha accettato e chiesto un incontro con i familiari per discutere in dettaglio il programma da presentare in Regione. Il programma sarà sostenuto in un secondo tempo da parte del Dott. Paolo Zucconi o dal Consigliere Regionale che verrà eletto in seno alla lista.

Pertanto, per poter formulare le richieste dei familiari vi informo che siete tutti invitati ad una riunione che si terrà

**ALLE ORE 21:00 VENERDI'
29 MAGGIO
PRESSO LA
VI CIRCOSCRIZIONE
IN VIA S. STEFANO A
UDINE**

DOPO molti anni di attività, iniziata nel 1987, prima con l'ARAP e poi nel luglio 1990 attraverso la fondazione della nostra associazione, il Sig. Tuveri abbandona la carica di presidente. Le dimissioni sono state presentate a Palmanova e Udine tramite una lettera ufficiale del 10 aprile e nel corso di una serie di incontri con i soci, con i quali è stata chiarita la posizione del Sig. Tuveri, le difficoltà nella gestione della Associazione e la scarsa mobilitazione dei soci in occasione di iniziative. Infatti il Sig. Tuveri dopo 10 anni di ininterrotta attività, pur estremamente interessante, deve lasciare la carica per dedicarsi ad altro ed in primo luogo alla propria persona. Da registrare anche una diversità di opinioni in merito ai recenti fatti che hanno scosso la Bassa Friulana. Fin da oggi quindi viene lanciato l'appello ai familiari volenterosi affinché venga individuato un altro Presidente; diversamente sarà convocata un'assemblea generale in autunno.

Palmanova, 10 aprile 1998

AI SOCI
DIRETTIVO DELLA BASSA FRIULANA
DIRETTIVO DI UDINE
REFERENTE TOLMEZZO
LORO SEDI

OGGETTO: Dimissioni dalla carica di Presidente

Cari soci,
una mutata situazione familiare e personale, nonché gli impegni lavorativi, mi costringono a ritirarmi dalla carica di Presidente della Associazione, che ho coperto fin dal 1990.

Con la presente vi sollecito ad individuare, tra i nuovi o vecchi soci, un nuovo Presidente entro la fine del 1998. A partire dalla data attuale si accettano le nuove candidature; nel caso un socio voglia proporsi per la carica verrà convocata una regolare assemblea.

Qualora entro la fine dell'anno non sia stato individuato un nuovo Presidente, sarà necessario pensare a soluzioni alternative.

Per l'anno corrente le riunioni dei Direttivi di Palmanova e Udine saranno programmate solo in relazione alle attività di normale amministrazione e/o su richiesta dei soci.

Nei limiti delle possibilità e salvo problemi sopraggiunti sarà garantita la sola prosecuzione delle iniziative già programmate (opuscoli, giornali, corsi organizzati, ecc.) ad esclusione della attività di rappresentanza.

Cordiali saluti

A. TUVERI

A seguito della iniziativa della nostra associazione riguardante il "caso Righetti", inerente tre richieste avanzate in sede politica, sono stati informati tramite lettera tutti i parlamentari e Consiglieri regionali uscenti.

Le risposte purtroppo e come al solito non cisono state, salvo un fax della Lega Nord, pervenutoci da Roma, tramite il quale ci assicurano che nell'ambito dei progetti di legge sulla salute mentale e cooperazione i parlamentari riceveranno le proposte da noi avanzate:

1. inserimento di familiari nell'ambito delle strutture senza finalità di lucro e con funzioni di controllo;
2. separazione della carriera da operatore sanitario ad imprenditore sociale;
3. intensificazione dei controlli nei confronti delle realtà inquisite e norme capaci di garantire maggiore trasparenza delle attività.

Nuovo opuscolo

Entro agosto verrà distribuito A RICHIESTA l'opuscolo "Schizofrenia e riabilitazione", un interessante documento della lunghezza di circa 40 pagine. Tutti i soci interessati possono già lasciare il proprio nominativo (vedi i numeri di telefono a pagina 4) per prenotarlo.



ABUSO EMOZIONALE E VERBALE

Alcune persone sofferenti di patologie mentali o persone normodotate ad un certo punto della loro vita possono divenire vittime di uno o più abusi emozionali o verbali, peggiori di quelli fisici.

COSA È UN ABUSO

Una situazione di abuso verbale o emozionale avviene quando una persona 'utilizza' una seconda persona (marito, fidanzato, conoscente, ecc.) prevalentemente nell'intento di soddisfare le proprie necessità, che possono essere materiali o sessuali.

DOVE AVVIENE L'ABUSO?

L'abuso verbale o emozionale avviene prevalentemente in famiglia, ma può accadere in situazioni lavorative, in rapporti pseudo-sentimentali, tra amici e conoscenti.

Il testo qui pubblicato è stato tratto per la maggior parte da una pubblicazione americana di 230 pagine (*The emotionally abused woman* di Beverly Engel). Si riferisce principalmente all'abuso in ambito familiare ed i consigli sono applicabili a tutte le vittime di abusi, anche in altre situazioni non domestiche.

ABUSO E MALATI MENTALI

In particolare vi sono alcune persone che presentano problemi mentali come nei disturbi di personalità: *emozionale* (sindrome borderline), *narcisistica*, *istionica* ed altre patologie di individui che possono sperimentare, nel corso della vita, situazioni di *abusatori e vittime*.

Una nota molto importante: dato che alcuni comportamenti sono innescati da ansia, paura, ecc. nel solo caso delle persone che soffrono di disturbi emozionali va chiarito che esse non cercano di danneggiare il prossimo.

Sebbene da parte loro non vi sia una **esplicita volontà** nel condurre comportamenti abusivi, esse provocano però dei danni alle potenziali *vittime* dell'abuso. L'abusatore agli occhi dei profani - non parenti o persone che non sono a conoscenza del disturbo del soggetto - appare come persona sfruttatrice e manipolatrice, che quindi è difficile da accettare nei rapporti sociali. Anzi, il più delle volte tali persone - che sembrano mal comprese dagli altri - vengono isolate o respinte nell'ambiente di lavoro o studio che diventa loro ostile.

ABUSATORE E VITTIMA

Si definisce abusatore colui che mette in atto l'abuso e vittima colui che lo subisce.

L'abuso si verifica - oltre che in certe patologie - anche nel caso di alcolisti, tossicodipendenti, persone che non presentano problemi mentali ma che sono dedite ad adottare tecniche manipolatorie particolari per soddisfare i propri desideri.

ABUSO E PERSONE EMOTIVAMENTE DISTURBATE

Il *disturbo emozionale* (borderline) consiste in una serie di sintomi come: noia cronica, vuoto interiore, impulsività sessuale, nello spendere e guidare, propensione all'alcolismo o droghe, paura ed ansia portate all'esasperazione, tentativi di suicidio. Ribadiamo che in queste persone, a causa dell'ansia, dello stress e paura ricorrono all'*abuso* (o possono essere vittime) per risolvere i loro problemi.

Esse infatti sperimentano un intenso dolore, paura e vergogna ed utilizzano l'abuso come una sorta di difesa primitiva che hanno imparato molto tempo prima. L'abuso, ad un certo punto della loro vita, farà parte della loro personalità - come modalità di sopravvivenza - e sarà difficile da sradicare se non attraverso lunghe terapie. Inoltre sarà fonte di sofferenza perché porterà alla solitudine, accentuando i sintomi della patologia peggiorandone la prognosi. Dette persone, a causa dell'elevata ansia che interferisce nelle decisioni e progetti, hanno una bassa autostima e tendono ad appoggiarsi agli altri per ottenere l'aiuto necessario.

LE REAZIONI ALL'ABUSO

Sono identiche sia per le persone che soffrono di disturbi emotivi o meno.

Se una persona è imprigionata in un rapporto di abuso, è utile se sottragga alla relazione o perlomeno chieda aiuto ad un esperto.

Se c'è un bambino che in ambito domestico è vittima di un abuso, bisogna far di tutto per proteggerlo dai danni che ne possono derivare.

È SIMILE AL LAVAGGIO DI CERVELLO

L'*abuso emozionale* - ricordiamolo - è ben peggiore di quello fisico in quanto lascia tracce indelebili nella vittima. Consiste in alcuni comportamenti progettati per controllare un'altra persona attraverso l'uso di: paura, umiliazione, assalto verbale o fisico. Può includere anche un abuso verbale attraverso critiche costanti e tattiche più subdole come l'intimidazione, manipolazione e rifiuto di essere accontentati.

L'abuso è come un *lavaggio di cervello* che logora sistematicamente la vittima nella *fiducia in sé*, nel *senso di valore personale*, nella *gestione corretta delle proprie percezioni* e nell'*autostima*. Se avviene tramite una costante sminuzione della personalità della vittima, con l'intimidazione o il redarguire, sottoforma di insegnamenti o consigli sbagliati, i risultati saranno simili. Il destinatario, nel tempo, perderà tutto il senso di sé, l'autostima e i rimanenti valori personali.

GLI EFFETTI DELL'ABUSO

L'abuso colpisce il *nucleo* della persona, creando ferite psicologiche di lunga durata e difficili da rimarginare. È peggiore di quello fisico.

L'abuso emozionale, gli insulti, le insinuazioni, le critiche, ecc. erodono pian piano il senso di autosima della vittima, che infine è incapace di giudicare la situazione realisticamente. La vittima è talmente abbattuta dal punto di vista emotivo che incolpa addirittura se stessa di essere *l'abusatore*.

La sua autostima infine è talmente ridotta che la vittima *si aggrappa disperatamente alla figura dell'abusatore* per continuare a vivere.

La vittima crede di non avere più valore né persone alle quali rivolgersi e resta nella situazione abusiva dalla quale non sa come uscire.

A lungo andare sperimenterà soprattutto paura, confusione, irritazione, stress e ansia sempre più forti.

L'ABUSO È UN COMPORTAMENTO DANNEGGIANTE perché ti mette sempre in uno stato limite. Tu stai attendendo in continuazione l'altra scarpa da indossare e non sai mai cosa ti attenderà. La vittima può restare ipervigilante, in attesa del prossimo scoppio emotivo o del successivo cambiamento di umore.

VIVERE CON QUALCUNO CHE ABUSA può essere tremendamente difficile, a causa dell'ansia indotta; la vittima si trova sempre in stato di paura, inquietudine e fuori equilibrio.

NEGAZIONE DI FATTI AVVENUTI - L'abusatore può negare di aver compiuto alcune azioni o fatti o cose che ha detto. Nelle persone che disturbate emotivamente questo avviene frequentemente in quanto la persona disturbata ricorda la realtà in modo differente. Tu sai che però non è così.

CAOS COSTANTE E TEATRALITÀ - La persona può deliberatamente avviare discorsi o azioni ed essere in costante conflitto con gli altri. L'abusatore può essere *propenso alla teatralità*, ovvero ad esagerare sentimenti ed emozioni per ottenere aiuto e creare agitazione nella vittima. Nota che anche le persone non disturbate spesso sono propense alla teatralità.

Perché c'è l'abuso

In molte persone affette da disturbi di personalità l'abuso è un mezzo difensivo per scansare le responsabilità: è più facile appoggiarsi ad altre persone per risolvere i propri problemi, anche i più elementari. Queste persone promettono un 'cambiamento' che raramente avviene e nel contempo traggono vantaggio dalla situazione di abuso per soddisfare le proprie necessità. Possono far leva sul senso di pietà e compassione della vittima per ottenere l'attenzione necessaria. Gli altri a lungo andare saranno visti alla stregua di "oggetti" intercambiabili con la prevalente finalità di ottenere l'aiuto desiderato.



COME DIFENDERSI DALL'ABUSO?

Consigli pratici per chi si trova intrappolato in una situazione relazionale basata sull'abuso verbale ed emotivo - Cosa fare? Come uscirne? Vediamo insieme le risposte a queste domande...

SAPERSI RICONOSCERE VITTIMA DI UN ABUSO

Se ti indentifichi in uno o più eventi elencati nella tabella qui pubblicata, probabilmente anche tu rientri in una situazione di abuso e pertanto *devi far qualcosa per uscirne*. Se la vittima è estremamente condizionata dal tipo di abuso inflitto, può darsi che essa non sia in grado di rendersi perfettamente conto della situazione che sta vivendo e qualche persona ad essa cara potrà spiegarle cosa fare e quali sono i danni cui va incontro. L'abusatore infatti può agire nell'ambito familiare o in relazioni affettive-emotive di una certa entità e quindi la potenziale vittima può trovarsi intrappolata da tali relazioni. Il vero amico potrà intervenire "aprendo gli occhi" alla vittima.

NON CHIUDERSI IN SE STESSI SENZA CERCARE AIUTO

I danni psicologici derivanti da un abuso prolungato nel tempo possono essere molto gravi, intaccando l'autostima e la psiche della vittima fino a condurla alla disperazione. Per questo consigliamo la vittima di rivolgersi ad un amico che potrà giudicare la situazione realisticamente dall'esterno e quindi ad un professionista esperto per un aiuto di tipo diverso. Negli Stati Uniti esistono diversi gruppi di auto-aiuto.

ALCUNI CONSIGLI PRATICI

Pensare di più a se stessi - Alcune persone sono portate a rivestire il ruolo del 'salvatore'. Queste persone sono molto sensibili ed attente alle problematiche altrui, ma hanno il difetto di pensare poco a sé, con il rischio di finire vittima di un abuso.

Coltivare i propri interessi - Probabilmente l'abusatore da tempo ha assorbito il tuo tempo libero, facendoti dimenticare i tuoi interessi personali, le cose che fanno parte della tua vita. Aggrappati a queste cose e difendile per evitare di essere nuovamente coinvolto nella situazione abusiva.

Declinare gli impegni verso il potenziale abusatore - Evita di farti trascinare in un ciclo emotivo respingendo le richieste eccessive. Probabilmente l'abusatore utilizzerà nuovamente le proprie armi per tornare 'all'attacco', lanciandoti delle accuse. Valuta realisticamente la situazione e trova delle misure per declinare le sue richieste. Se l'abusatore non 'molla la presa' allora interrompi la relazione.

Mantieni la tua dignità personale - Non cedere ai ricatti dell'abusatore. Per quanto una persona possa trovarsi in una situazione di disagio, tu NON devi essere il suo schiavo. Se ti sostituisci ad essa non la potrai aiutarla ad uscire dai suoi problemi.

Distacco emotivo e sentimentale - Persone emotivamente disturbate fanno leva sui sentimenti ed affetti, con lusinghe ed esagerate considerazioni sulle tue capacità personali. Studia attentamente cosa dicono e nel corso del tempo saprai distinguere il vero dal falso. Analizza con cura ed attenzione i comportamenti e le risposte dell'abusatore per fare un test realistico della situazione. Di solito l'abusatore non sa 'restituire' in termini affettivi o di amicizia, o lo fa solo esteriormente o in maniera insufficiente e sbagliata. Se non c'è una risposta adeguata abbandona il campo.

NEL CASO DEI DISTURBI DI PERSONALITÀ

Le persone che presentano personalità emotiva, narcisistica, istrionica o dipendente sono candidate al ruolo di abusatore o vittima. Le persone che entrano in contatto con esse ne sono esposte in uguale misura. Devi ricordarti che:

1. *Le persone affette da disturbo emotivo o narcisistico* non si riconoscono come manipolatori e quindi è quasi impossibile parlarne apertamente. Potranno anche rinfacciare l'aiuto negando che sia stato chiesto o incolpare la vittima di non aver agito nel loro interesse.

2. *tu non puoi curare una persona affetta dal disturbo*. Le persone vittime di abuso e coinvolte emotivamente non riescono di solito a mantenere la rigidità necessaria a contenere la persona entro certi limiti.

3. *il trattamento di tali persone va affidato ad un medico esperto*, che a sua volta può essere esposto a manipolazioni. Tali persone di solito evitano o non riescono a continuare una psicoterapia.

4. *trattandosi di disturbi relazionali*, ovvero riguardanti la sfera dei rapporti con gli altri, una certa parte dei mariti o mogli di persone affette da tali disturbi prima o poi sceglie la strada del divorzio.

5. *la cosa migliore da farsi è quella di spingere i soggetti a curarsi e ad assumersi le proprie responsabilità* affinché diventino sempre di più autonomi nella gestione della loro vita e ricorrano a meno abusi per portare a termine i loro compiti.

TIPI DI ABUSO EMOTIVO

DOMINAZIONE - Qualcuno vuol controllare ogni azione della tua vita. Lui ha i propri obiettivi personali e ricorre alle minacce per raggiungerli. Quando qualcuno ti vuol dominare, tu perdi il rispetto verso te stesso.

ASSALTI VERBALI - Tramite il redarguire, l'incolpare all'eccesso, criticare, applicare nomignoli, urlare e minacciare, usare il sarcasmo e l'umiliazione. L'abusatore fa emergere i tuoi difetti di fronte ad altre persone. A lungo andare questo tipo di abuso erode il tuo senso di autostima e tutti i tuoi valori personali, lasciandoti sul lastrico emotivo.

ASPETTATIVE ABUSIVE - L'altra persona rivolge richieste irragionevoli e vuole che tu metta da parte ogni cosa tua per soddisfare i propri bisogni. Può consistere nella richiesta di attenzione costante, attività sessuali frequenti, o la richiesta di utilizzare tutto il tuo tempo libero. *Ma non importa quanto tu stai dando, per l'abusatore non è mai abbastanza. Tu sei soggetto a critiche costanti e sei costantemente incolpato di non riuscire a coprire tutti i suoi bisogni.*

RICATTO EMOTIVO - L'altra persona gioca sulla tua paura, senso di colpa, compassione, sui tuoi valori personali e tocca altri "punti caldi" o fa leva sui tuoi punti deboli per ottenere ciò che vuole. Ciò include minacce di porre fine ad una relazione, freddezza emotiva o l'uso di altre tattiche di controllo (es. anche la minaccia di suicidio).

RISPOSTE IMPREVEDIBILI - Consistono in: drastici cambiamenti di umore tipici delle personalità emotive, oppure reazioni differenti in tempi diversi allo stesso comportamento che tu hai tenuto, oppure quando la persona un giorno ti dice una cosa ed il giorno dopo ti dice l'opposto, o quando ti dice che gli piaci in un momento e poi ti odia.

QUANDO SUBENTRA LA VIOLENZA

I familiari di persone affette dai disturbi elencati o comunque le persone vittime di abusatori non malati mentali devono correre al riparo, soprattutto in condizioni di violenza fisica oltre che morale.

Per uscire da queste situazioni ricordiamo che esiste una legge sulla *violenza in ambito familiare* che riguarda le vittime di abusi fisici e morali da genitore a figlio, da marito a moglie e viceversa. Se la situazione è insostenibile non rischiare di rovinare la tua vita; ti consigliamo di rivolgerti ad un legale.

I Concetti correlati all'autostima

Torniamo volentieri sull'argomento dell'autostima che ha riscosso particolare successo ed interesse tra i soci
- Testo tratto da "Building self esteem - a 145 day program" di R. Schiraldi, Kendall Publishing Iowa

COSA CONDUCE ALL'AUTOSTIMA? La risposta è chiara: i bambini tendono ad avere dei genitori che modellano l'autostima correttamente. Mi ricordo che un vicino criticò un genitore dicendo "perché passi tutto il giorno a riparare la bicicletta con tuo figlio invece di rivolgerti al meccanico?" - Il genitore rispose: "perché io sto costruendo mio figlio, non sto riparando la bicicletta". I genitori di bambini dotati di autostima vogliono da loro standards ed aspettative, che sono chiare, ragionevoli, consistenti e danno supporto ed incoraggiamento. In breve i genitori danno ai figli questo messaggio "ti gestisco, ma anche riconosco che non sei perfetto. Ti voglio bene e perciò utilizzerò del tempo per guidarti, stabilire dei limiti, insegnarti la disciplina ed attendermi il meglio da te perché credo nel tuo valore". Questi messaggi sono molto diversi da quelli trasmessi da genitori autoritari o da quelli che sono troppo permissivi. Pertanto la mancanza di autostima negli adulti è spesso legata all'assenza di un ruolo corretto da parte dei genitori. Molti figli sprovvisti di autostima sono candidati a malattie mentali come disturbi dell'umore, emotivi, ecc.

L'AUTOSTIMA è generalmente stabile, ma può fluttuare di giorno in giorno, in quanto subisce delle influenze a causa della salute fisica e delle relazioni con gli altri. Se l'autostima fluttua è un buon motivo per essere ottimisti perché questo indica che l'autostima può cambiare e quindi la persona può migliorare. L'autostima è *una opinione realistica ed apprezzativa di se stessi*.

Realistica significa accurata ed onesta. *Apprezzativa* implica il provare i sentimenti positivi ed il piaceri della vita.

Le persone che provano un'adeguata autostima si collocano a metà strada tra l'orgoglio e l'umiltà.

I CONCETTI RELAZIONATI all' autostima sono:

1. Identità:

Chi sono? Chi definisce me stesso ed il mio carattere essenziale?

2. Apprezzare

Pensare nella maniera giusta, gioire, riconoscere con gratitudine, stimare le qualità ed il valore nel senso giusto.

3. Accettare:

Ricevere (es. far proprie alcune cose) favorevolmente e con piacere; approvare, credere, rispondere in maniera positiva. Accettarsi è credere in se stessi.

4. Fiducia in sé

Si riferisce alle abilità personali ed è relazionata alla competenza ed alla propria efficienza. Aumentando il livello di competenza, aumenta anche la fiducia in sé. La competenza e la fiducia in sé sono correlate all'autostima ma non sono la causa dell'autostima. In un senso più vasto la fiducia in sé è credere in se stessi come persona, il che conduce a pensare "io posso farcela" - Siccome ognuno dispone di tempo, risorse, pratica, esperienza ed innato valore personale, perché io non posso farcela? Può accadere che ciò non avvenga rapidamente e completamente, ma intraprendere questa direzione è il modo giusto per affrontare la vita ed i problemi.

5. Orgoglio e umiltà

a) *Orgoglio* - C. Colton scrisse "l'orgoglio rende l'uomo ridicolo ma impedisce agli altri di diventare così". Ci sono due lati dell'orgoglio correlati all'autostima:

L'orgoglio autodistruttivo identifica persone che si sentono superiori, più valide ed importanti delle altre o più capaci, autosufficienti o infallibili di altre. Sinonimo: persone arroganti, altezzose, che pretendono sempre di far impressione sugli altri, vanitose (eccessivo desiderio di essere ammirate), narcisistiche (che hanno un senso di sé onnipotente, manipolatrici e sfruttatrici). Questo tipo di orgoglio è radicato *nella paura* (es. paura di essere vulnerabili) e nel bisogno di difendere se stessi. Un sano orgoglio invece si basa su un senso realistico della propria dignità e valore, auto-rispetto, gratitudine e gioia nel portare a termine i propri obiettivi, talento e felicità nell'appartenere a gruppi di persone (es. famiglia, razza, ecc.).

b) *Umiltà* - Anche qui ci sono due lati.

L'umiltà autodistruttiva che consiste in un abietta perdita di autorispetto (es. considerarsi "polvere della terra"), tendenza alla sottomissione, senso di disprezzo verso se stessi.

Una sana umiltà invece consiste nell'assenza di orgoglio autodistruttivo, nel riconoscere i propri difetti e debolezze, nella coscienza dei propri limiti ed ignoranza,

nella disponibilità ad imparare.

Significa, in senso lato, essere dolci, miti, pazienti e non propensi alla collera.

Una sana umiltà ed un sano orgoglio coesistono in una persona dotata di autostima. L'umiltà perché fa sì che una persona realizzi quanto ancora ha da imparare; l'orgoglio nel riconoscere la dignità ed il valore che viene condiviso con tutti gli altri esseri umani.

6. L'egoismo

Alcune persone identificano erroneamente l'egoismo con l'autostima. Chiariamo un importante principio: lo scopo dell'autostima è di trascendere da sé.

Prendere coscienza di sé è una situazione *dolorosa* che costringe chiunque a guardarsi dentro.

Guarire il dolore con l'*amore* fa in modo che una persona espanda se stessa verso l'esterno (gli altri), rendendola più libera di amare, amarsi e gioire della vita. Le persone dotate di autostima provano amore sulla base di una scelta che si poggia su basi sicure (all'opposto, le persone dipendenti non operano delle scelte né hanno l'autostima). Perciò la costruzione dell'autostima garantisce meglio gli sforzi per affrontare la vita, scegliere le persone giuste ed affrontare la vita con maggiore spensieratezza e gioia.

Linea diretta con l'Associazione



Cellulare, attivo fino alle 22 inclusi i festivi:

☎ **0338-9874140**

in alternativa c'è la segreteria telefonica attiva 24 ore su 24 e che risponde al numero:

☎ **telefono, segreteria e fax 0432-672249**

REFERENTI DI ZONA:

- Udine: Sig.ra Toffoletti, tel. 402507

- Tolmezzo: Sig.ra Marmai, tel. 0433-80443

- Bassa F.: Sig.ra Zuliani, tel. 0431-31122

Chiamare la sera dopo le ore 20.