

DALLA TUA PARTE
CONTRO LA MALASANITA'
 PER IL GIUSTO RISARCIMENTO DEI DANNI SUBITI
 TI AIUTEREMO SENZA FARTI SOSTENERE ALCUNA SPESA
 NUMERO VERDE GRATUITO
800 77 55 99
 WWW.DALLATUAPARTE.ORG



Vincere le paure

da pagina 16 a 19

Il valore del silenzio, rimedio naturale forse più antico del mondo

Mariolina De Angelis*



Il silenzio in pratica è uno strumento terapeutico che riesce a riempire i vuoti che controllano i pensieri e il loro divenire, avvia alla meditazione ed è capace di tener lontane le negatività, il silenzio consente di ascoltare e di ascoltarsi. Nella nostra epoca in cui le interconnessioni riescono

a far sì che il frastuono sia tanto subdolo da mascherarsi nel silenzio si è giunti a generare un rumore assordante senza proferire parola ma solo pigiando sui tasti di un computer o sul touche screen di uno smart phone. C'è quindi silenzio e silenzio a chi si vanta di dire ciò che pensa la terapia del silenzio dovrebbe contrapporre: meglio pensare ciò che si dice, tutte le religioni anche quella della conoscenza hanno il loro fondamento nel silenzio. Questa analisi

va verso la nostra religione quella cristiana, è importante sottolineare che anche Gesù prima che fosse messo in croce si ritirò in solitudine nell'orto degli ulivi a meditare. Ai laici sovvienne invece la Torre di Montaigne ove egli elaborò i suoi disagi attraverso una profonda introspezione capace di smontare le certezze cieche il silenzio quindi quale metodo per tenersi in salute per superare lo stress. Nell'immaginario collettivo il silenzio ha un valore

intrinseco silenzio e attesa assumono il volto di cincinato politico immerso nel frastuono romano che preferì sprofondare nel silenzio agreste in attesa di essere richiamato alla vita politica. Ma come si è detto c'è silenzio e silenzio. Anche quello prevaricatore quando Mussolini prese possesso di palazzo Venezia nel 1929 diede ordine all'orchestrina del caffè Faraglia che si affacciava sulla parte antistante della piazza di attenersi dal suono di

tromba e sassofano ma di limitarsi ad utilizzare solo gli strumenti ad arco. Tutto ciò perché il Conduca Tudor necessitava di silenzio per discenderne ciò che era bene e ciò che era male per gli italiani, oggi i tempi sono cambiati. Ciò che ci viene chiesto per il nostro bene e per quello del mondo intero è di stare a casa limitando le uscite agli estremi del bisogno. Un invito alla riflessione e al silenzio in una serrata un po' diversa che ha il fine ultimo di farci rientrare nella vita con maggiore consapevolezza del suo valore e di quale sia realmente il modo corretto di vivere ed agire.

*Farmacista

**▶ STATISTICHE .** *Il tasso di mortalità è molto più basso in Germania rispetto all'Italia, alla Francia, e alla Spagna*

Coronavirus, il paradosso tedesco

Attilio Spidalieri *



Il tasso di mortalità è molto più basso in Germania rispetto all'Italia, alla Francia, e alla Spagna.

La lettura quotidiana delle statistiche dell'evoluzione dell'epidemia in Germania intriga gli specialisti della salute pubblica.

Perché il tasso di mortalità è così basso in Germania, nei pazienti contagiati dal coronavirus? Secondo l'ultimo bilancio dell'università Johns Hopkins, pubblicato martedì 24 marzo, sono deceduti 130 Tedeschi contro 6077 Italiani e 860 Francesi, mentre il numero dei contaminati è spesso superiore (ad esempio 30.000 in Germania contro 20.149 in Francia).

Rapportato alla popolazione del paese, il coronavirus si rivela poco pericoloso in Germania dove i deceduti sono 1,5 per 10.000 abitanti, contro i 101 in Italia, i 49 in Spagna, e i 13 in



Francia. Molte ipotesi spiegano questo fenomeno, ma si tratta solo di supposizioni, secondo Suzan Glasmacher dell'Istituto Robert Koch.

Tra le ipotesi privilegiate fi-

gura la messa in opera di una politica precoce di depistage, che ha permesso di identificare più rapidamente i pazienti a rischio, e di minimizzare le complicazioni possibili.

Secondo le associazioni sanitarie tedesche, 12.000 test sarebbero disponibili ogni giorno, una capacità lontana da essere utilizzata malgrado la semplicità della procedura e la flessibili-

tà delle condizioni di attribuzione. Nella intera settimana dal 9 al 15 marzo i laboratori di Berlino hanno effettuato 9.250 test, dei quali solo il 4% si è rivelato positivo. Bert Kert, biologo della Washington University, dichiara che se negli altri paesi (Italia, Spagna, Francia) i test sono riservati in particolare per gli individui a rischio, è logico che il tasso di mortalità ne risulta più alto.

Circola un'altra ipotesi che mette in risalto l'emergenza di un focolaio significativo di propagazione scaturito da turisti tedeschi, piuttosto giovani ed in buona salute, contaminati durante le loro recenti vacanze invernali in Italia e nel Tirolo.

Comunque nessuna statistica seria sostiene questa ultima asserzione.

Resta però il fatto che fino ad ora i malati tedeschi sono più giovani, e quindi meno suscettibili alle complicazioni mortali.

Primaria di infettivologia della clinica universitaria di Amburgo, Marylyn Addo insiste piuttosto sull'importante numero e capacità dei reparti di rianimazione presenti in Germania.

Secondo la Società degli ospedali tedeschi, questi ultimi sarebbero dotati di 28.000 letti di terapie intensive contro 20.000 attrezzati per la rianimazione.

Però può darsi anche che la Germania, che sembra rappresentare un modello, è solo al debutto dell'epidemia, che potrebbe nelle prossime settimane interessare la popolazione degli anziani.

***Specialista in Endocrinologia e Diabetologia**

Fare manutenzione
vuol dire prendersi cura

Di te e di chi ami



RANIERI
Impiantistica



ranierimpiantistica.it | info@ranierimpiantistica.it | tel. 081.5295421



- PREPARAZIONI
GALENICHE E MAGISTRALI
- FARMACI VETERINARI
- PUNTOBLU.
PRENOTAZIONE & TICKET

Farmacia Amodeo
Via Tagliamento, 42/44 - 83100 Avellino - Tel. 0825 36917
www.farmaciamodeo.it - farmaciamodeo@libero.it

- CONTROLLO DELLA
PRESSIONE
- CONSULENZE
DERMOCOSMETICHE
- FIDELITY CARD CIRCUITO
IPERNETWORK

**▶ PER I PIÙ PICCOLI.** *E' necessario mantenere una alimentazione equilibrata*

Covid e bambini: che cosa portare in tavola

Francesca Finelli*



In questi giorni in cui il tema del Coronavirus è al centro delle cronache, riprese dai media e dai social media, grazie ai quali viene sottolineata l'importanza di restare a casa. I bambini e gli adolescenti si ritrovano a combattere con il tempo libero a disposizione e con la rielaborazione e riprogrammazione delle loro attività quotidiane. Anche sul fronte Nutrizionale è importante intervenire e regolare i giusti comportamenti legati alle scelte alimentari, anche per far fronte a due necessità importanti: non ingrassare malgrado la lunga permanenza quotidiana tra le mura domestiche e, allo stesso tempo, rafforzare le difese immunitarie. Va ricordato un allarmante dato che in Italia si stimano circa 2 milioni e 130 mila bambini e adolescenti obesi o in eccesso di peso,

pari al 25,2% della popolazione tra i 3 ed i 17 anni. A pesare sono specialmente, le abitudini a tavola all'interno dei nuclei familiari con il preoccupante abbandono in Italia dei principi della dieta mediterranea. Nel 2019 gli italiani nel carrello della spesa hanno tagliato gli acquisti di frutta e verdura che scendono nel 2019 a circa a 8,5 miliardi di chili, in diminuzione del 3% rispetto all'anno precedente, con effetti sulla salute e sulla qualità della vita, secondo l'analisi della Coldiretti su dati Cso. È così che, in questi giorni in cui è raccomandata la permanenza a casa è necessario mantenere una alimentazione equilibrata specialmente per i più piccoli. Yogurt magro, un paio di fette biscottate, frullati di frutta e ortaggi o ancora coppe di frutta tagliata a grandi pezzi e preferibilmente di vario colore così si può spezzare la fame dei bambini tra un pasto e l'altro in modo salutare e genuino. La noia che i piccoli possono sperimentare può spingerli a mangiare di

più e fuori pasto, per questo è bene proporre loro alternative sane. Lo suggeriscono alcuni consigli elaborati dagli esperti della Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica (Siedp) affiliata della Società italiana di pediatria (Sip). Inoltre, sempre meglio preparare primi piatti con sughi poco elaborati, a base di verdure o di ortaggi oppure una zuppa di legumi. Attenzione ai condimenti e ad una alimentazione particolarmente grassa. Come secondo piatto carni bianche, pesce, formaggi magri o latticini, affettati magri o uova. L'importanza della verdura e frutta, non va dimenticata, queste infatti, possono completare il pasto, consentendo di assumere poche calorie e fibre e aumentare il senso di sazietà. Inoltre è importante mai come in questo momento tra le modalità di cottura preferire quelle a vapore, ai ferri e al forno, limitando in quest'ultimo caso l'uso dei grassi. Frutta, verdura e ortaggi possono essere consumati crudi, purché ben lavati.



Non dimentichiamo, come buona norma eseguire una spesa sia 'intelligente', che prediliga alimenti sani come ad esempio anche i legumi che hanno il pregio anche di conservarsi a lungo, facendo attenzione alle richieste dei più piccoli che possono prediligere un cibo più Junk (merendine, nutella, bibite gassate e zuccherate). Inoltre, questo periodo poi è un'ottima occasione per educare i più piccoli dal punto di vista alimentare, al bilanciamento delle scelte e della consapevolezza alimentare, facendosi aiutare nella preparazione dei pasti e della tavola o in ricette dietetiche e salutari. Quello che dico spesso ai miei pazienti è l'importanza anche di curare l'aspetto visivo del cibo nel piatto: da' piacere nella scelta dell'alimento in seguito e agevola la

sazietà. E l'attività fisica? evitare atteggiamenti particolarmente sedentari, ma praticare un po' di home fitness, può essere di aiuto a mantenersi in forma e a riempire il tempo libero. Quando si sta davanti allo schermo, meglio alzarsi ogni mezz'ora e camminare per casa (3-5 minuti). Utilizzare anche palle di gomma, bottiglie di plastica piene di acqua da usare come pesi, birilli o racchette, cerchi e tappetini di gomma creando così piccole attrezzature da palestra in casa.

* **Biologa Nutrizionista - Perfezionata nei disturbi del Comportamento Alimentare - Nutrizionista presso U.O. Pediatria A.O.S.G. Moscati - Consulente HACCP, Igiene e Sicurezza Alimentare - Studio di Medicina Olistica Estetica e Nutrizione Clinica**




Casa di Cura
VILLA MARIA

Casa di Cura **VILLA MARIA**
MIRABELLA ECLANO AV

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

TEL. **0825 407301**

REPARTI

convenzionati col S.S.N.

- **CHIRURGIA GENERALE**
- **ORTOPEDIA**
- **OCULISTICA**
- **UROLOGIA**
- **ONCOLOGIA**

www.casadicuravillamaria.it

SERVIZI:

- **ANESTESIA E TERAPIA INTENSIVA**
- **DIAGNOSTICA PER IMMAGINI**
TC MULTISTRATO (128) REVOLUTION EVO GE
La TAC con minima esposizione alle radiazioni
RMN SIGNA Explorer GE
La rivoluzionaria Risonanza per tutti i pazienti!

- **ENDOSCOPIA**
- **RADIOTERAPIA AD ALTA SPECIALIZZAZIONE**

UPMC HILLMAN CANCER CENTRE
Villa Maria

• **SERVIZI SANITARI ALL'AVANGUARDIA** • **UN TEAM ALTAMENTE SPECIALIZZATO** • **TEMPI DI ATTESA BREVI PER TUTTE LE PRESTAZIONI**

▶ SALUTE E OLTRE. *Le paure ai tempi del Covid*

"Magari riuscissi anche io ad odiare i runners"

Michele Lepore*

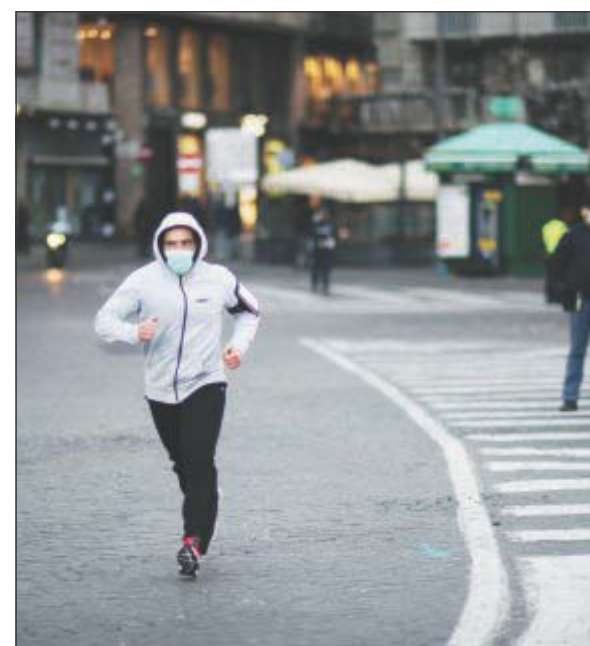


Non è che i runners mi stiano simpatici. Anzi. Ho sempre nutrito nei loro confronti una consistente antipatia intuitiva. Il meccanismo psicologico che la determina è, devo dire onestamente, mediato dall'invidia. Per la loro forma fisica, per la disciplina che riescono a rispettare. Avrei quindi, in questi giorni, una grande occasione a disprezzarli ed attaccarli rabbiosamente, convincendomi così della superiorità del mio stile di vita sedentario, grazie al quale potrei sedermi dalla parte dei bravi ragazzi, quelli ligi alle regole, attenti alla salute pubblica, quelli che "iorestocasa" e "andràtuttobene", l'importante è che rispettiamo le regole, anche quelle che non capiamo. E potrei mitigare la frustrazione dell'auto-isolamento appostandomi sul balcone su cui sono confinato per scattare foto ai runners, postarle su facebook e commentare insieme agli altri bravi ragazzi come me che quelli sono "degli idioti, dei decerebrati, dei coglioni, dei potenziali assassini". E convincermi che ora che arriverà l'esercito e finalmente interverrà contro di loro e contro qualche vecchietto, l'epidemia si fermerà ed io, che ho fatto il bravo, il 3 aprile uscirò final-



mente di casa con la coscienza a posto e la vita riprenderà a correre serena come sempre, con i colori di quegli arcobaleni che abbiamo disegnato insieme ai nostri figli. Purtroppo non ci riesco, ad odiare i runners. Si sa, la paura ha tra i suoi effetti fisiologi-

ci una riduzione concentrica dell'attenzione, che si focalizza così su una minaccia singola per meglio contrastarla. I runners e/o i vecchietti si prestano anche bene a fare la parte della minaccia principale. Sono visibili, fotografabili, impauriti più dal vicino di casa che dal virus, indifendibili, e, soprattutto, lo dice Facebook, siamo tutti d'accordo che, a ben vedere, l'epidemia dipende da loro. Purtroppo, però, a causa di una perversa propensione a complicarmi la vita più del dovuto, non riesco a scacciare dai miei incubi notturni altre minacce che mi spaventano di più. Innanzitutto, l'elevata percentuale degli operatori sanitari contagiati. Una previsione facile da farsi sin dalla prima ora, adesso confermata dai dati empirici. Questo riduce la possibilità di risposta del sistema sanitario, ma produce anche una fonte di contagio potenzialmente esplosiva. Non so come mai non ne sento parlare, ma suppongo che buona parte degli operatori sanitari si ritirino legittimamente a casa, finito il turno. Dove hanno famiglie che pur rispettando pedissequamente il distanziamento sociale, sono così esposte ad un rischio statisticamente superiore di quello di un runner solitario. Soprattutto, non mi rassicurano le notizie sull'esiguità dei tamponi eseguiti ai sanitari e l'insufficienza dei dispositivi di protezione per loro. Né l'idea che nel frattempo si sta necessariamente trascurando la prevenzione di altre patologie, con effetti epidemiologici che potrebbero divenire apprezzabili tra qualche tempo. E poi ci sono le altre categorie di lavoratori. Le forze dell'Ordine, ad esempio. I dipendenti dei supermercati. Li vediamo tutti, con protezioni risibili, a voler giudicare dalle indicazioni degli esperti sull'efficacia delle diverse tipologie di mascherine. Gli operai delle fabbriche (molte delle quali produco-



no beni attualmente non necessari) e gli autisti dei mezzi pubblici che li trasportano. Gli impiegati degli uffici aperti. Ancora, mi preoccupa la tenuta psicologica di chi l'isolamento lo sta trascorrendo in cinque persone in appartamenti di 80 metri quadri, con finestre su quartieri dormitorio, senza connessione internet veloce, senza negozi nei dintorni, con pochi soldi per la spesa e con familiari problematici in casa. Potrebbero decidere che il virus è per loro il male minore. Mi spaventano le conseguenze del depauperamento di grandi fette della popolazione, partite iva, negozi, chi vive con lavori a

giornata.

A risalire la gerarchia delle mie paure, al secondo posto c'è l'Uomo di ferro, cui è demandata la gestione della sanità, che non trova di meglio da fare che mostrarsi frequentemente in video con gli occhi spiritati e la faccia inferocita ad indicare improbabili responsabili del contagio oppure a bacchettare l'organizzazione di ospedali di provincia cui da tempo vengono tagliati i fondi.

Ma mi spaventa, al primo posto, la superficiale ed auto-ingannevole indifferenza dei tanti impegnati a postare foto di runners criminali. A breve, quando i militari avranno finalmente avuto il meglio su vecchietti e runners, toccherà, forse, ai proprietari dei cani. Forse, cominceremo ad odiare loro ed i loro animali. E forse qualcuno penserà che per fermare l'epidemia si dovranno rastrellare i cani ed abbatte-terli sul posto. Intanto, il contagio si diffonde e le bare aumentano.

* **Psicologo/psicoterapeuta**
Direttore scientifico scuola campana di neuropsicologia clinica, riabilitativa e forense

FRANCO ZUNGRI
Ortopedia e servizi per la mobilità

PROGRAMMA DI PREVENZIONE GRATUITO

<p>DIABETE? Vieni da noi per un controllo col diabetologo gratuito.</p>	<p>MAL DI SCHIENA? Vieni da noi per un esame computerizzato del piede gratuito.</p>
<p>PROBLEMI AI PIEDI? Vieni da noi per una visita col podologo gratuita.</p>	<p>GAMBE GONFIE? VENE VARICOSE? Vieni da noi per un controllo con lo specialista vasculopatia gratuito.</p>
<p>PROBLEMI DI POSTURA? Vieni da noi per un esame posturale gratuito.</p>	<p>CHIAMA IL Numero verde 848-800321 PER PRENOTARE LA TUA VISITA GRATUITA.</p>

francozungri.it



▶ **PSICOLOGIA.** “La paura della paura” innescata dall’epidemia Covid-19

Quando il panico diventa contagioso...



Giovanna Ramona Vespasiano*



“Paura della paura”. Questo è il vissuto mostrato e raccontato, attraverso parole, comportamenti, atteggiamenti, da tantissimi individui che si trovano in questi giorni ad avere a che fare, direttamente o indirettamente, con l’influenza Covid-19.

Un’espressione ridondante, così come ridondante è la parola: paura. Ma che cos’è la paura? La paura in psicologia rientra nel gruppo delle emozioni primarie, cioè quelle emozioni che sono presenti nel bambino sin dalla nascita, come gioia, sorpresa, tristezza e rabbia. Questa sua presenza tempestiva è un indicatore della sua importanza.

La paura è infatti un sistema adattivo che modula il rapporto tra l’ambiente e l’organismo favorendo la sopravvivenza di quest’ultimo. La paura nello specifico si attiva quando i sensi percepiscono uno stimolo dannoso o potenzialmente dannoso per l’organismo, insomma quando incombe una minaccia. Alla paura segue uno stato di attivazione neurofisiologica che consente all’individuo di rispondere allo stimolo iniziale attraverso attacco, evitamento-fuga o, nell’ipotesi più estrema, con un blocco.

La paura per la psicologia è quindi funzionale, ma allora che rapporto ha con il panico che pure sembra tanto affine ed è considerato una reazione disfunzionale e patologica? Il confine tra paura e panico risiede proprio nella funzione adattiva della risposta, quando cioè l’istinto emotivo scatta in modo inappropriato (cioè senza che sia presente una reale minaccia o con un’intensità eccessiva); ecco che allora si trasforma in un meccanismo fallato e patologico. Si tratta di un’intensa reazione di paura e allarme non efficacemente mediata dalla cognizione, né pienamente giustificata da un reale pericolo esterno, che paralizza l’individuo e lo rende “senza spinta”.

Sono dell’idea, tornando ad oggi e al tema a cui ci stiamo dedicando, che più che di paura, dunque, si debba parlare di panico, o meglio, di angoscia, e che questo vissuto faccia riferimento a tutto ciò che è ignoto, “invisibile”, non tangibile, estraneo, e che colpisce sensibilmente il bisogno di sicurezza e di controllo che ad oggi l’uomo ricerca e aspira. Eppure la realtà di tutti i giorni è fatta di imprevedibilità, di assenza di garanzia al 100%! E allora da dove viene questo bisogno collettivo di sicurezza? La risposta potrebbe venire da come appare la società a cui apparteniamo e che in qualche modo ci identifica. Una



società in cui si sfugge alle relazioni con gli altri in ogni modo possibile: riducendo i rapporti a un rassicurante circolo di persone identiche a noi, viaggiando in altri luoghi per ritrovare gli stessi ambienti, piegati sul proprio smartphone, indifferenti agli estranei, diffidenti dei diversi.

Le condizioni sociali esistenti hanno tirato fuori i tratti della personalità narcisistica che erano presenti, in varia misura, in tutti: una superficialità autoprotettiva, la paura di relazioni vincolanti, la disponibilità a strappare le proprie radici quando necessario, il desiderio di mantenere le proprie opzioni

aperte, l’avversione a dipendere da qualcuno, l’incapacità di fedeltà e gratitudine.

Se l’identità individuale è il valore assoluto, i rapporti con gli altri sono ridotti a strumento di autoaffermazione. I legami sociali sono possibili solo a partire da valori condivisi e da identità collettive, per quanto parziali: possiamo essere europei, lavoratori, abitanti di una città, sensibili al problema x, disponibili a impegnarci insieme sul problema y. Ma dobbiamo vivere una condizione comune che ci trasformi in soggetti collettivi. Ecco che allora è plausibile spiegarci l’esistenza di un’ansia diffusa, collettiva appunto, un’an-

goscia comune che prende piede largamente e rapidamente.

La società umana infatti rispetto al passato si caratterizza per la perdita di libertà dell’individuo in nome della collettività: una società meno libera, più oppressiva e repressiva. Oltre alla perdita di libertà individuale c’è l’affermazione di un individualismo sociale e psicologico che spesso rappresenta anche la paura dell’altro, del diverso.

La società di oggi è caratterizzata dalla rivoluzione digitale, dalla perdita di legame con la mitologia idealista di metà secolo scorso e dal ritrovarsi un mondo globalizzato dove il problema sostanziale diviene esi-

stenziale, di sopravvivenza, di accettazione di un ambiente sovrappopolato dove l’identità individuale scompare, schiacciata dalla dimensione indefinita del formicaio globale. Fenomeni macroscopici come il terrorismo o la possibilità di una nuova epidemia che incombono su una società che ha perso ogni riferimento ed ordine e che attraverso la rete pervadono incessantemente le nostre coscienze. Enrica Amato, Presidente dell’Associazione Italiana di Sociologia e Direttore del Dipartimento di Scienze Sociali all’Università Federico II di Napoli, non ha dubbi: “Il fattore scatenante dell’ansia è la condanna dei giovani all’irrelevanza sociale. La perdita delle opportunità. Per i giovani si è completamente infranta quella catena del passaggio dall’età giovanile all’età adulta che consisteva, nell’uscire di casa, trovare un lavoro, costruire un nucleo familiare. Questa sequenza non c’è più per il ritardo dell’ingresso nel mercato del lavoro, per la difficoltà nel trovare un inserimento. Li abbiamo condannati ad una situazione di adolescenza protratta, come se loro non avessero capacità di incidere sulla realtà e sulla loro vita e in cambio gli abbiamo dato un bel kinderheim (struttura in cui vengono ospitati e sorvegliati bambini, specialmente per le vacanze), che è il mondo del web, dove possono fare ciò che vogliono, un mondo virtuale che è anche reale, ma è reale solo per i “migliori”, coloro che riescono a sfruttarne le possibilità. Mentre continuiamo a diffondere l’idea che il web consenta opportunità incredibili e questo scatena la depressione e l’ansia in chi invece, queste opportunità non le riesce a cogliere”. E sono sempre la rete, il web, i media

che più che raccontare, mostrare fatti dolorosi, spiacevoli, nefasti, ma che, in quanto “fatti”, si possono affrontare, alimentano il timore che qualcosa di brutto possa capitare in un futuro più o meno prossimo, utilizzando un linguaggio e delle modalità che aumentano e sfalsano la percezione realistica del rischio, alimentando il sorgere dell’ansia e del panico. Le persone si espongono e sono esposte a rischi ogni giorno. Ogni nostra decisione comporta un rischio. Focalizzarsi sul Coronavirus e pensare che sia la nuova peste non aiuta ad assumere una consapevolezza reale. Il rischio è un fatto trasversale nella vita. E’ necessaria un’informazione che educi le persone ad avere una vita consapevole, a prendersi cura di sé, perché ad aumentare la sopravvivenza sono prima di tutto i comportamenti. Il panico di massa non ha mai aiutato nessuno a prendere decisioni consapevoli.

*Psicologa-Psicoterapeuta

CHI E’

Da Bergamo col cuore nella sua Irpinia

Ramona Vespasiano è psicologa e psicoterapeuta, specializzata nel trattamento psicoanalitico di pazienti adulti. Collabora con la Terza Università di Bergamo. Tra le sue esperienze una collaborazione quasi decennale presso il Servizio per le tossicodipendenze di Ponte San Pietro. Ramona vive e lavora a Bergamo ma ha origini irpine: i suoi genitori, papà Tony e mamma Antonietta Giammarino, sono di Sant’Angelo dei Lombardi, poi trasferiti nella città lombarda. E’ una professionista molto impegnata, e in questo periodo sta dando il meglio di sé per aiutare gli altri, in una città martoriata dall’epidemia. Lavora privatamente presso il suo studio di Bergamo. Dice di sé: «Il motivo per cui sono psicoterapeuta? E’ la forte convinzione e speranza che ognuno di noi possa vivere la propria vita liberamente e pienamente. Certo non è un percorso facile, ma quando si raggiunge la vera indipendenza, quando si arriva alla consapevolezza di chi si è, allora si scopre cosa significa stare bene con se stessi e con gli altri».