



**ERGA OMNES**  
Associazione di volontariato onlus  
cooperazione, solidarietà, diritto allo studio  
[www.erga-omnes.eu](http://www.erga-omnes.eu)

# ERGA NEWS

la voce dei volontari - anno II n.6 - gennaio/febbraio 2017

Bimestrale gratuito curato dai volontari dell'associazione

## L'Abruzzo forte, gentile e solidale

Molti scrittori disegnano l'Abruzzo come un paesaggio dalla bellezza straordinaria: *"un'isola schiacciata tra un mare esemplare e due montagne che non è possibile ignorare, monumentali e libere: se ci pensi bene,*

*il Gran Sasso e la Majella sono le nostre basiliche, che si fronteggiano in un dialogo molto riuscito e complementare"*, scrisse Ennio Flaiano all'amico Pasquale Scarpitti...



### in questo numero...

Quando la solidarietà paga - 2

Il Volontariato: un'esperienza vissuta  
con la mente e con il cuore - 3

Far del bene agli altri  
allunga la vita - 4

CODICI. Associazione a tutela dei  
consumatori - 5

"Non fragile come il vetro,  
ma forte come l'acqua" - 6

Phon acceso: nuova dipendenza? - 7

Contatti - 8

...mentre Primo Levi, incantato dalle meraviglie del paesaggio abruzzese, volle rimarcare la bellezza del territorio e l'ospitalità della gente: *"Epperò, dopo aver visto e conosciuto l'Abruzzo, ho detto e ripeto io: Abruzzo Forte e Gentile"*.

Il vero abruzzese racchiude nella propria anima gli emblemi del suo territorio: l'orso, il lupo ed il pastore. L'orso ama la solitudine, condizione necessaria per riflettere su se stessi; il lupo è un girovago, ama conoscere ed esplorare; il pastore è fedele al suo gregge, alla sua gente, alle sue radici e vigila sempre su di esso, sostenendo chi rimane indietro ed ha bisogno (pecorella smarrita).

In questo numero, nel nostro piccolo, vogliamo raccontarvi il nostro pensiero, storie dell'Abruzzo, esperienze degli

abruzzesi di origine e degli abruzzesi putativi (per studio, lavoro o per amore), spinti dalla voglia e la passione di fare del bene. Ci piacerebbe coinvolgervi in una sana riflessione, con gli occhi della solidarietà, stimolando il nostro ed il vostro pensiero critico, augurandovi ed augurandoci che quest'ultimo possa essere sempre sviluppato in positivo, affinché ognuno di noi possa "vincere senza competere".

In chiusura di questa introduzione vi cito una frase di Benedetto Croce, augurandovi buona lettura, con la mente e con il cuore: *"...quando c'è bisogno non solo di intelligenza agile e di spirito versatile ma di volontà ferma, di persistenza e di resistenza io mi sono detto a voce alta: tu sei abruzzese!"*

**Pasquale Elia**

Presidente dell'Associazione  
di volontariato onlus Erga Omnes

# Quando la solidarietà paga

Intense nevicate fino a due metri di neve, scosse di terremoto, case senza luce, senza acqua e spesso con il riscaldamento in tilt. Una combinazione e concatenazione di eventi che, oltre a mettere a dura prova la pazienza di abruzzesi e marchigiani, ha causato la morte di quattro persone. In particolare, la provincia di Teramo è stata quella più bersagliata: circa 90 mila famiglie senza corrente, prigioniere della neve e abbandonate. **Castiglione Messer Raimondo** è solo uno dei piccoli comuni dell'entroterra abruzzese che contano ancora oggi i danni. Tuttavia proprio da questo paese giunge un doppio messaggio di speranza. Il primo: il 18 gennaio grazie ai vigili del fuoco sono stati estratti vivi una mamma e un bambino da un'abitazione crollata in seguito al terremoto. Il secondo: la testimonianza di Jessica e la sua famiglia rimasta isolata, ma aiutata da un gruppo di volontari.

**Jessica, tu, come molti comuni e frazioni nel teramano, hai vissuto una situazione precaria: isolati con due metri di neve fuori di casa, senza acqua e corrente per giorni. In che momento ti sei accorta che tu e la tua famiglia potevate essere in pericolo?**

I primi giorni abbiamo spalato la neve come potevamo e, per rimediare alla mancanza d'acqua, l'abbiamo sciolta in alcune pentole per bere, lavarci e dissetare gli animali che alleviamo. Per la



mancanza di corrente, abbiamo risolto tramite il gruppo elettrogeno che fortunatamente avevamo. La situazione è precipitata mercoledì. Alle 6 di mattina abbiamo sentito un tonfo: un capannone vicino casa era ceduto parzialmente sotto il peso della neve. Sotto c'erano degli animali che siamo riusciti a portare al sicuro. Nonostante la neve continuasse a scendere copiosamente, abbiamo raggiunto il tetto di un altro capanno per evitare un crollo. È stato il momento della prima scossa di terremoto: abbiamo visto crollare il capannone già lesa. A quel punto abbiamo iniziato avvertire una forte puzza di gas, per la caduta di un ramo di alloro del mio giardino su un tubo del gas. Avvertite anche le altre scosse, ho chiamato i vigili del fuoco, ma invano, per mancanza di campo. Non sapendo in che altro modo chiedere aiuto, ho lanciato l'appello su facebook, sperando nella bontà d'animo di qualcuno.

**L'appello ha avuto più di 1700 condivisioni. Chi ti ha effettivamente contattato per cercare di aiutarti?**

Innanzitutto non avrei mai pensato che il mio appello potesse avere una simile risonanza: anche persone che non conoscevo hanno contribuito a diffondere la notizia o hanno chiamato la prefettura. Il giorno dopo una ragazza, Alessandra R., mi ha contattata dicendomi che avrebbe organizzato una squadra per venirmi a portare soccorso, quindi mi ha chiesto informazioni più dettagliate e cosa mi servisse concretamente.

**Alle 16 di giovedì 19, l'arrivo di un gruppo di 8 volontari a casa tua. In che modo si sono messi a disposizione?**

I ragazzi, che fanno parte dell'associazione Moto Club Quarta Piena, hanno lasciato i mezzi ad Appignano, a circa un chilometro e mezzo da casa mia e sono poi arrivati a piedi, percorrendo circa un chilometro e mezzo sotto la neve. Si sono coordinati perfettamente, pur non essendo addestrati come soccorritori, in modo tale, nel giro di un'ora circa, da liberare il balcone e le scale d'ingresso dalla neve e da aprire una stradina che avrebbe permesso l'arrivo dei beni di prima necessità: acqua, viveri e carburante per il gruppo. Mio padre è scoppiato in lacrime.

**Quanto è stato fondamentale il loro intervento?**

Tanto. Non solo ci hanno aiutato materialmente, dandoci una mano a spalare, ma soprattutto emotivamente. Ci hanno donato in un

momento di difficoltà grinta, allegria e speranza. Ci siamo sentiti per un momento rasserenati, non più abbandonati, come ci siamo sentiti tutti nel Teramano. Inoltre il loro intervento non è stato fondamentale solo per me, ma anche per tante altre famiglie isolate ad Arsita e Bisenti.

**Anche tu ti sei messa a disposizione del prossimo, portando la**

**spesa a una famiglia isolata. Cosa ne pensi dell'attività di volontariato? È cambiata la tua opinione dopo questa esperienza?**

Mi sono da poco laureata in scienze infermieristiche e la mia professione è una missione, oltre che una passione, nell'aiutare l'altro che ha più bisogno. Dopo questa esperienza, mi iscriverò a un'associazione di volontariato infermieristico (CIVES), che agisce proprio in condizioni di emergenza. Penso che ognuno di noi farebbe bene a darsi per l'altro. Penso alla mia frazione, che tramite un passaparola, in questi giorni si è adoperata per far arrivare a un piccolo compaesano una medicina indispensabile per farlo rimanere in vita. Per poter aiutare gli altri non c'è bisogno di un addestramento, ma "solo" di un cuore enorme.

*Erica Mattucci*



# Il Volontariato: un'esperienza vissuta con la mente e con il cuore

**C**redo che sia impossibile per me parlare di questa esperienza solo in maniera obiettiva o secondo il mio punto di vista professionale, visto che sono uno psicologo; quindi voglio descrivere il mio volontariato a Cascia anche attraverso le sensazioni che ho provato.

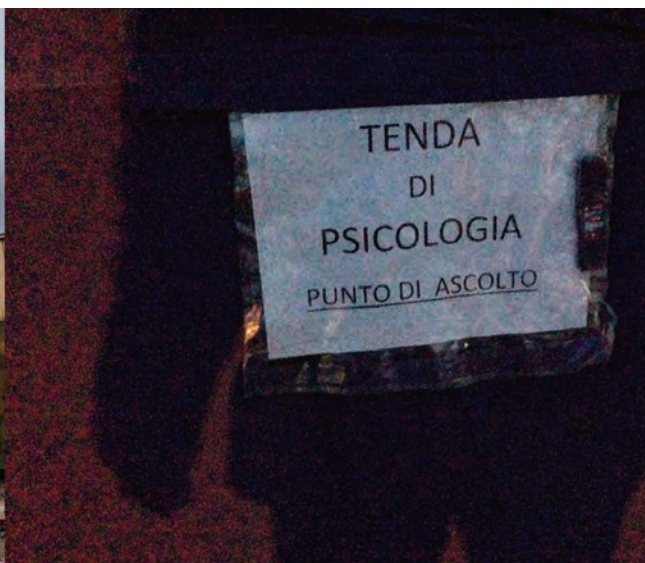
Quando mi è stato proposto tramite il presidente di Erga Omnes, Pasquale Elia, di andare ad aiutare la popolazione di Cascia dopo il terremoto del 30 Ottobre 2016 e vivere con loro 24 ore su 24 per quattro giorni, non mi sono chiesto: sarò capace di farlo? Piuttosto ho pensato che avrei dato il mio ascolto e interesse vero per curare le ferite di quella popolazione che, in pochi secondi, aveva perso tutto, e che l'avrei fatto con umanità.

Quando sono arrivato sul campo allestito dalla protezione civile e nello specifico dalla Misericordia, sono stato coordinato dalla Dottoressa Esposito (psicologa responsabile) che mi ha spiegato la situazione in corso e mi ha fatto conoscere il campo.

no a capire cosa stavano provando.

La prima cosa che la popolazione ha apprezzato è stato il fatto che io e altri volontari dormivamo in tenda con loro ed eravamo sul campo, sempre reperibili: vedevano quindi che il nostro interesse per loro era autentico e non aveva secondi fini, perché, secondo me, ogni gesto fatto in maniera disinteressata lascia dei segni importanti che toccano il cuore. Solo che più passava il tempo e più mi rendevo conto che anche loro stavano dando molto a me. Ricordo, ad esempio, una signora anziana che aveva perso la casa, ma non il suo spirito combattivo; aveva voglia di donare qualcosa anche lei, e lo ha fatto quando ci ha detto: "ricordatevi che il volontariato va fatto con la mente ed il cuore". Questa signora ci parlava della guerra che aveva vissuto, e di come le sembrasse di essere ancora in quella situazione, solo che adesso scappava dal terremoto, mentre tanti anni fa si andava a mettere in un luogo sicuro per sfuggire alle bombe.

Questo è stato il dono più grande che ho ricevuto dal mio vo-



La Dottoressa mi ha dato un cartellino con sopra scritto il mio nome, cognome e la dicitura "psicologo", e vi assicuro che è bastato quel cartellino con scritta la mia professione per fare in modo che la gente venisse a parlare di quello che stava vivendo dopo il terremoto. Gli abitanti erano preoccupati e ci chiedevano spesso perché non riuscivano più a dormire regolarmente e se fosse normale, i genitori raccontavano dei loro figli piccoli che non riuscivano più a muoversi soli in casa per la paura di una nuova scossa di terremoto, ecc. Lo psicologo era importante in quel campo, perché ciò che stavano vivendo era una catastrofe che era rimasta loro dentro, e si sentivano meglio quando con il supporto degli psicologi riusciva-

lontariato: vedere che la vita non si ferma, nonostante le grandi difficoltà che si incontrano lungo il percorso, e gli abitanti di Cascia di questo erano un esempio ogni giorno: lo vedevo nelle ragazze e ragazzi adolescenti del posto che assistevano gli anziani giorno e notte, nelle maestre della zona che, in tende allestite dalla protezione civile, hanno continuato a portare avanti il loro impegno di educatrici con cuore ed esperienza, istruendo e facendo giocare i bambini.

Così è successo che grazie al volontariato ho ricevuto tanto in termini umani; perciò la mia frase preferita resta sempre: "dare è la migliore forma di comunicazione".

**Daniele Pizzarelli**

# Far del bene agli altri allunga la vita

**Perché il volontariato (anche quello fatto in famiglia) è un toccasana riconosciuto scientificamente**

**A** Natale siamo tutti più buoni e far del bene fa bene agli altri ed a noi stessi: non è lo slogan di un'associazione di volontariato ma la realtà, a giudicare dai dati delle ricerche scientifiche.

L'ultimo studio sull'argomento, pubblicato sul *British Medical Journal* (1) ad Agosto 2016, ha dimostrato che dedicarsi agli altri è un toccasana per il benessere emotivo e la salute mentale soprattutto dopo i 40 anni: è infatti con l'aumentare dell'età che si traggono ancora maggiori vantaggi da attività che allargano le reti sociali e fanno sentire utili, aiutandoci a ritrovare un senso alla vita quando i

figli crescono e ancor di più quando si va in pensione. La dottoressa Faiza Tabasum dell'Università di Southampton, autrice dello studio dichiara infatti: «Abbiamo osservato benefici evidenti anche e soprattutto negli anziani, perfino negli ultraottantenni, il volontariato in queste persone, che non lavorano più e tendono spesso a isolarsi dal mondo, è una vera ancora di salvezza: li aiuta a mantenere reti sociali ampie, li spinge a uscire di casa, ne migliora l'umore. Tutti elementi che si traducono in un miglior stato di salute generale».

Per fortuna gli italiani sembrano averlo capito: dati presentati lo scorso mese (Dicembre 2016, ndr) al congresso della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria mostrano che gli over 65 del nostro Paese sono al primo posto in Europa fra i "cuori d'oro" che si dedicano agli altri. «In Italia ci sono sei milioni di over 65 (autonomi e in buona salute: uno su due dedica parte del proprio tempo al volontariato», racconta Nicola Ferrara, presidente SIGG. «Per-

fino il 10% - 15% di chi ha piccole difficoltà o è in condizioni di salute più scadenti dedica parte del proprio tempo agli altri e tutto ciò va incentivato, perché questi nuovi anziani attivi e propositivi si man-

alcune conseguenze positive sul fisico dipendano dal fatto che spesso i volontari passano una maggior quantità di tempo all'aria aperta o muovendosi.

Conseguenze neurologiche e psicologiche: aiutare gli altri è appagante per la psiche e questo, attraverso il sistema neuro-immuno-endocrino che "mette in comunicazione" cervello, sistema immunitario e attività metaboliche, avrebbe ripercussioni benefiche su tutto l'organismo. Inoltre a ciò si associa un minore rischio di ansia e depressione, ma anche una maggiore soddisfazione per la propria vita.

Altri fattori sociali, biologici e culturali: probabilmente anche fattori socio-culturali e biologici sono connessi ai vantaggi del volontariato, tanto che il numero di europei che si avvicina questo mondo è in crescita (in Europa la percentuale è del 22%) e si sta avvicinando ai detentori di un maggior numero di Volontari, USA 27% e Australia 36%.

**Michele Catalano**  
Medicine

## Fonti & Bibliografia

1. *Association of volunteering with mental well-being: a lifecourse analysis of a national population-based longitudinal study in the UK (August 2016)* - <http://bmjopen.bmj.com/content/6/8/e011327>
2. *Adolescent Volunteering (April 2013)* - <http://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/1674385>
3. <http://www.quotidiano.net/cronaca/anziani-volontariato-europa-1.2725920>



tengono sani più a lungo e sono una risorsa per il Paese: non dimentichiamo che in Italia l'assistenza agli altri in chi non è più giovane si declina spesso anche in famiglia, ne sono un valido esempio i nonni che diventano i babysitter dei nipoti.

Secondo *JAMA Pediatrics* (2) anche gli adolescenti sembrano trarre vantaggi dall'attività di volontariato: il calo del colesterolo, dei marcatori dell'infiammazione e del peso paiono essere dei fattori positivi che ben si correlano con effetti positivi su autostima, umore, empatia e salute mentale.

Raccogliere i frutti del volontariato: per raccogliere i frutti del volontariato è importante sentire che far del bene agli altri ci "restituisce" qualcosa: essere consapevoli di trarre benefici psicologici dall'aiuto all'altro, in pratica, è in sé una molla positiva per il benessere.

Meccanismi con cui il volontariato migliora la salute: meccanismi con cui l'impegno sociale può far bene alla salute non sono chiari: c'è chi ipotizza, per esempio, che

# ***CODICI***

## **Associazione a tutela dei consumatori**

L'Associazione **Codici**, Centro per i diritti del cittadino, nasce quale associazione impegnata da sempre ad affermare i diritti dei cittadini consumatori, senza distinzione di classe, sesso, credenza religiosa e appartenenza politica.

**Codici** si ispira nella sua azione alla solidarietà, alla giustizia e al rispetto delle diversità di razza, religione, identità sessuale in una società multirazziale e multiculturale.

Adotta la strategia dei diritti per affermare la centralità della persona e si pone come obiettivo la loro concreta attuazione. In modo particolare si occupa di ogni violazione dei diritti della persona che determina situazioni di sofferenza. La sua azione è rivolta prevalentemente a favore dei più deboli, senza distinzione di età, sesso, razza, religione, idee, in un cammino di riscatto e di dignità sociale. Promuove la sicurezza, la legalità, la giustizia, la salute in ogni suo aspet-

to, la qualità dei prodotti e dei servizi, un'adeguata informazione e una corretta pubblicità, la correttezza e trasparenza nei rapporti commerciali e nei rapporti contrattuali in genere, l'educazione al consumo e all'uso del denaro, la prevenzione del sovraindebitamento e la lotta all'usura, l'erogazione di servizi pubblici secondo standard di qualità ed efficienza, il razionale sfruttamento del territorio e delle risorse naturali.

La Delegazione di Codici Chieti, all'interno di Codici Abruzzo, è nata circa tre anni fa ispirandosi proprio a questi principi di solidarietà e vicinanza al cittadino "parte debole", grazie alla determinazione di alcuni volontari che assicurano un servizio di ascolto e tutela del cittadino consumatore ed utente.

La Delegazione collabora, inoltre, con l'associazione Erga omnes attraverso uno sportello di assistenza.

In questo periodo sono alla attenzione di

Codici Chieti le problematiche relative ai pazienti affetti da terapie anticoagulanti che hanno visto un peggioramento della loro condizione a causa di alcuni disservizi che si sarebbero verificati presso la ASL di Chieti nonché la condizione di alcuni bambini affetti da autismo che hanno rischiato di non poter più usufruire delle cure assicurate con il metodo ABA. Per fortuna l'intervento tempestivo della associazione ha permesso di scongiurare la sospensione del servizio e di assicurare a questi bambini la continuità delle cure. Quotidianamente Codici si occupa delle problematiche di chi riceve bollette c.d. pazze per la fornitura di luce, acqua e gas assicurando assistenza tempestiva tramite gli organismi di mediazione, il ricorso al Corecom ed alle Autorità per l'Energia ed il Gas, nonché l'eventuale ricorso all'autorità giudiziaria tramite un proprio team di legali in convenzione.

***Concetta Nasuti***





# “Non fragile come il vetro ma forte come l'acqua”

## L'impegno di Amnesty per la difesa dei diritti umani

**H**o conosciuto gli attivisti Amnesty l'estate scorsa, in occasione del XII Premio Rocky Marciano che si è svolto come ogni anno a Ripa Teatina. Riccardo Noury, portavoce di Amnesty Sezione Italia, partecipava infatti ad un incontro dal titolo “Sport e diritti umani”. Quella sera, prima di avvicinarmi allo stand curato dai volontari, sapevo che Amnesty è un'associazione che si dedica alla difesa dei diritti umani in tutto il mondo. Ciò che invece mi ha sorpreso è stata la passione con cui il gruppo Pescara-Chieti si impegna in diverse attività per difendere e promuovere la



cultura dei diritti umani nel nostro territorio. Tuttavia non è possibile definire Amnesty come una semplice associazione. Si tratta infatti di un vero e proprio movimento di persone che, attraverso sezioni nazionali e circoscrizioni territoriali, partecipano in maniera democratica alla vita e alle scelte dell'organizzazione. Tutto iniziò nel 1961, quando l'avvocato inglese Peter Benenson pubblicò un articolo per raccontare la storia di due studenti portoghesi arrestati per aver brindato alla libertà. Da allora il movimento porta avanti la difesa dei diritti umani tramite la raccolta di firme che vengono indirizzate direttamente a capi di governo e politici, con l'obiettivo di esercitare pressioni e portare all'attenzione dell'opinione pubblica gravi casi di violazione dei diritti umani. Il 10 e l'11 dicembre 2016, in occasione dell'annuale maratona “Write for Rights”, eravamo in piazza Sacro Cuore a Pescara per raccogliere firme a sostegno di sei casi, tra cui quello di Giulio Regeni, ricercatore italiano a Cambridge che è stato torturato e ucciso in Egitto lo scorso gennaio. Al presidente al-Sisi abbiamo chiesto verità per Giulio e l'applicazione di misure per fermare le sparizioni forzate in Egitto, dove tuttora tre quattro persone scompaiono in media ogni giorno. Gli appelli promossi da Amnesty sono frutto di una rigorosa e imparziale attività di ricerca, che vede professionisti impegnati direttamente sul campo per verificare e documentare violazioni dei diritti umani in ogni parte del mondo. Questo lavoro è di estrema importanza in un contesto globale dove 60 milioni di persone sono sfollate, 30 paesi hanno re-

spinto illegalmente i rifugiati e 122 hanno commesso atti di tortura o maltrattamento\*. Nonostante sia un gesto semplicissimo, firmare un appello può fare la differenza nella liberazione o salvezza di persone che hanno visto i propri diritti violati. Nella sezione “Buone Notizie” del sito di Amnesty Italia, sono riportate le svolte positive delle campagne sostenute dal movimento, come il caso di Ahmed Nàgi, uno scrittore condannato a due anni di carcere per offesa alla morale pubblica a causa dei contenuti di un suo libro. Dopo 300 giorni di isolamento, la condanna è stata sospesa e Nagi ha scritto sul suo profilo Facebook:

“La solidarietà non è un fatto personale ma qualcosa che proviene da persone di questo paese che vogliono vivere in una comunità in cui le libertà d'espressione e di opinione siano rispettate e da persone di altri paesi che sono fiere di quei valori universali. Non avrei mai immaginato il numero, l'importanza e l'entusiasmo delle persone che hanno espresso e difeso i valori che noi esaltiamo. Ringrazio tutte le persone che mi hanno aperto gli occhi sul fatto che il mondo non è, come io pensavo, fragile come il vetro ma forte come l'acqua”.

Per quanto importante, l'attività di Amnesty non si limita alla raccolta firme. Il gruppo Pescara-Chieti gestisce una pagina Facebook e si riunisce due volte al mese per organizzare iniziative che includono la partecipazione a convegni, flash mob, cineforum e attività di educazione ai diritti umani (EDU). Come referente EDU del gruppo Abruzzo-Molise, mi occupo di informare e promuovere percorsi di sensibilizzazione nelle scuole che sono di grande importanza per diffondere la consapevolezza dei diritti umani nelle nuove generazioni e così prevenire violazioni in futuro. Come è scritto nella Dichiarazione Universale dei Diritti dell'Uomo, “Tutti gli esseri umani nascono liberi ed eguali in dignità e diritti” (1948, art. 1). Nel mondo oltre sette milioni di attivisti, insieme a soci e sostenitori di Amnesty, si impegnano per promuovere questi principi, perché tutti insieme possiamo contribuire alla creazione di una cultura basata su solidarietà internazionale, giustizia e rispetto reciproco, senza distinzione e discriminazione.

*Angelica Di Gregorio*



\* Amnesty International Sezione Italiana (2016) “Rapporto 2015-2016. La situazione dei diritti umani nel mondo” [Online]. Disponibile su <http://www.rapportoannuale.amnesty.it/2015-2016/fatti-e-cifre> (14 gennaio 2017).

C'

è chi parla di ossessione, chi invece la definisce una dipendenza, sta di fatto che il confine è sottile per coloro che utilizzano il phon come mezzo per rilassarsi e liberare il cervello da pensieri negativi.

Esistono infatti molte persone accomunate dalla predilezione per questo apparecchio non solo per la sua funzione pratica di asciugacapelli, ma per il rumore che produce, fonte di calma e rilassamento.

Dalle varie testimonianze emerge che sono diversi i motivi per cui una persona sente l'impulso di accendere il phon. In primis il fattore rilassamento, che è anche quello più quotato; sembra infatti che tale rumore aiuti

non rimarrà mai senza l'oggetto del proprio desiderio, assicurandosi così che in casa ci sia sempre uno o più phon di riserva per sopperire il rischio di rimanerne sprovvisto. Come ogni dipendenza quindi richiede un alto impiego di energie psicofisiche, ma anche economiche.

È chiaro che non mancano i pericoli materiali legati ad un utilizzo spropositato del phon: anche se quello di riscaldarsi è il motivo primario per cui viene utilizzato l'asciugacapelli, sembra che molte volte le persone puntino l'aria calda sulle mani e sui piedi provocandosi delle ustioni e vescicole, inoltre, non sono mancati episodi in cui il phon acceso ha provocato gravi rischi di incendio magari perché utilizzato sotto le lenzuola.

complessi e va in una sorta di stallo.

Anche i rumori naturali come il soffio del vento, il rumore delle onde che si infrangono sugli scogli, lo scroscio della pioggia sono da considerare whitenoise, piacciono al cervello tanto da non registrarli come disturbanti perché il ritmo e la ripetitività portano addirittura a ignorarli.

Secondo la psicologia dinamica il rumore del phon ricorda i rumori intrauterini che il feto sente durante la gestazione. Nel caso in cui l'individuo non abbia avuto la possibilità di rendersi indipendente dalla figura materna, ritornare, anche solo inconsciamente, nello stato embrionale sembra arrechi un profondo senso di sicurezza e protezione, "un legame con il proprio legame dipendente", una simbiosi con il proprio caregiver.

## PHON ACCESO



nuova dipendenza?

a studiare, facilitando la concentrazione, ma anche a pensare, a riflettere e dormire. Molti riferiscono di sentirsi addirittura coccolati come in una sorta di cappa da cui si sentono protetti e isolati dal resto del mondo. Il phon può essere tenuto acceso per molto tempo, anche 8 ore di fila, soprattutto nelle ore notturne, perché il fatto di lasciarsi avvolgere dal suono facilita, come si è accennato, l'addormentamento e il sonno. Tutto questo può però portare risvolti negativi nella vita quotidiana; può sopraggiungere la paura di allontanarsi da casa per molto tempo e possono manifestarsi vere e proprie crisi molto simili a quelle dell'astinenza. Inoltre il dipendente da phon

Da cosa è scatenato il meccanismo per cui non si riesce a fare a meno di tenere il phon acceso?

Diversi studi hanno confermato che il rumore del phon è un rumore bianco o whitenoise. È quel tipo di rumore che non dà fastidio anzi distende gli animi, emettendo dei suoni che deliziano l'orecchio dell'uomo. Inoltre queste melodie sembrano coprire tutti quei rumori fastidiosi a cui siamo giornalmente esposti.

In alcuni casi sono consigliati perché aumentano la concentrazione. La loro continua ripetizione porta ad una "non informazione della psiche" la quale automaticamente si allontana da pensieri

Come tutte le dipendenze psicologiche anche questa, seppur non riconosciuta a livello scientifico, crea seri problemi se non affrontata in tempo, cronicizzandosi, ed il tempo impiegato in compagnia del proprio phon può aumentare progressivamente incidendo sulle normali attività quotidiane della persona.

Questa nuova tendenza rappresenta un modo come altri di sopperire a un qualche tipo di mancanza. È il cervello che segnala un bisogno della persona, pertanto concentrarsi sul suo significato può aiutare ad affrontare problematiche più profonde che si nascondono dietro il suo utilizzo.

*Dott.ssa Ivana Siena*

# ERGA NEWS

*la voce dei volontari*



**ERGA OMNES**  
Associazione di volontariato onlus  
cooperazione solidarietà diritto allo studio  
[www.erga-omnes.eu](http://www.erga-omnes.eu)

Bimestrale gratuito curato dai volontari dell'associazione Erga Omnes Onlus  
ANNO 2° n. 6, gennaio/febbraio 2017

In redazione: Michele Catalano, Angelica Di Gregorio, Pasquale Elia, Erica Mattucci,  
Concetta Nasuti, Daniele Pizzarelli, Ivana Siena

Grafica e impaginazione: Centro di Servizio per il Volontariato della provincia di Chieti

## Associazione di volontariato onlus **Erga Omnes**

Sede legale: c/o CSV Chieti Via dei Frentani 81, 66100 Chieti

Sede operativa: Via Monte Grappa, 176 - 66100 Chieti Scalo  
(Contrada San Martino)

Tel. 0871 450291 - 329 8263353

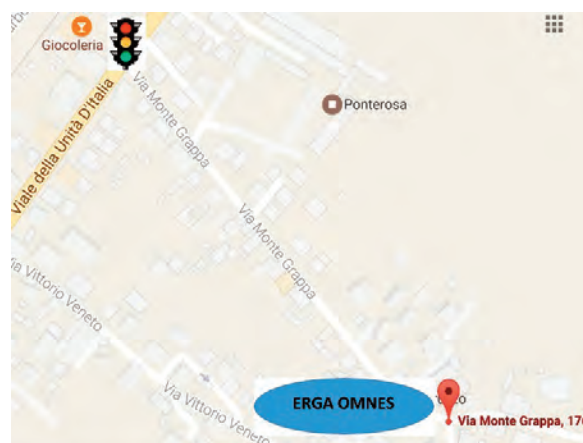
E-mail: [info@erga-omnes.eu](mailto:info@erga-omnes.eu) - Sito web: [www.erga-omnes.eu](http://www.erga-omnes.eu)



ERGA OMNES



@ErgaOmnesOnlus



Vuoi proporci un articolo o avere maggiori informazioni sul nostro bimestrale?

Scrivici: [info@erga-omnes.eu](mailto:info@erga-omnes.eu)

