



Mondo del volontariato

## Un “porto per noi”

Esistono momenti della vita in cui tutto sembra crollare e si fatica a rialzarsi perché il peso dell'attimo sembra eccessivo. Ci sono associazioni, tuttavia, che il sorriso te lo restituiscono, magari non nell'immediato ma nel corso del tempo. “Un porto per noi” lavora quotidianamente per riportare la felicità nelle persone. Dal 1997, attraverso due tappe - “Idea” prima e “Progetto Itaca Bergamo” poi -, si è sviluppato questo piano di lavoro Onlus, divenuto dal 2012 “Un porto per noi”. Impegnato a Bergamo e in provincia, circoscrive il raggio d'azione a un ambito ben preciso e focalizza l'attenzione sui disturbi d'ansia, depressione e attacchi di panico.

L'associazione non è mai in contrapposizione a ospedali, a CPS (Centri psico-sociali) o strutture psichiatriche, bensì “è complementare a queste attività - ricorda Maria Pellizzoni, presidente di “Un porto per noi” - e si mette a disposizione delle persone che non sanno a chi indirizzarsi, si trovano in difficoltà e che non riescono a rivolgersi, per problemi di natura economica, a strutture pubbliche o a professionisti privati”.

L'individuo è “al centro del progetto” e giunge a conoscenza di questa struttura tramite i medici di base, internet o la pubblicità che avviene in città (c'è un'Ape che vaga tra le vie cittadine). “Un porto per noi” è costituito da volontari che quotidianamente investono le proprie energie: tutti sono reduci da esperienze passate di questo tipo oppure hanno vissuto la malattia sulla pelle di persone vicine, familiari o amici intimi. Essendo “assolutamente apolitica e aconfessionale - sostiene Maria -, chiunque si presenti godrà del nostro sostegno e del nostro appoggio. Tutti possono essere aiutati”.

Per sentirsi meno soli, è a disposizione un servizio di risposta telefonica finalizzato all'aiuto tramite l'ascolto e qualche semplice consiglio. A tal proposito, sorgono anche i gruppi A-A (auto-aiuto) dove, in un ambiente totalmente salvaguardato e disposto alla condivisione, si parla apertamente con chi ha lo stesso problema: acquisire consapevolezza e conoscenza della malattia è lo step decisivo.

Seguendo la strada intrapresa dallo storico presidente e fondatore, Vinicio Pellegrini (scomparso il 3 marzo 2013), Maria Pellizzoni e l'intero staff sono “convinti

che questa patologia si possa superare, così come le paure e i pregiudizi, in modo da poter avere una vita normale. Nessuno deve sentirsi escluso perché può capitare a chiunque, ma ognuno può prendere consapevolezza e curarsi”. A disposizione dell'associazione, ci sono diversi psicoterapeuti (operanti negli indirizzi strategico, cognitivo-comportamentale e analitico) e uno psichiatra per risolvere le problematiche più complesse.

Spostando l'attenzione sull'esperienza, Maria Pellizzoni si illumina: “Vedere le persone arrivare tristi, con le lacrime agli occhi e, in taluni casi, disperate ci permette di lavorare duramente per portarle, a volte in tempi ridotti, al sorriso”. Per il presidente “l'attività è impegnativa, ma trasmette una gran voglia di vivere”. Dal pianto al sorriso: “Un porto per noi” lavora in questa direzione.

**Per sentirsi meno soli, è a disposizione un servizio di risposta telefonica finalizzato all'aiuto tramite l'ascolto e qualche semplice consiglio**



[www.unportopernoi.it](http://www.unportopernoi.it)