

di Gianni Vitale

Tra poco, speriamo il prima possibile, l'emergenza sanitaria terminerà e torneremo a concentrarci sugli effetti negativi che il Covid-19 ha prodotto sugli aspetti economici nazionali.

La storia ci insegna che le grandi crisi tendono ad aumentare la "forbice" sociale; probabilmente avremo da un lato un periodo di grandi opportunità di crescita, dall'altro il crollo definitivo di quegli imprenditori che sono giunti ad affrontare l'emergenza già in pessimo "stato di salute" patrimoniale e che difficilmente riusciranno a rialzarsi. Henry Ford disse che "il fallimento è una possibilità di ricominciare in maniera più intelligente".

Per tutti coloro che, nel prossimo periodo, si troveranno in serie difficoltà, la cosa forse più difficile da fare sarà comprendere se e quanto ha senso provare a risolvere una situazione complessa o viceversa mollare in maniera adeguata, in modo da poter "ripartire" senza condizionarsi la vita per sempre.

L'unica cosa certa è che occorre restare lucidi, non perdere la speranza e soprattutto non cercare aiuti economici da terzi (siano banche o privati cittadini o associazioni) che non siano realmente funzionali a risolvere il problema. Quasi sempre, ove c'è un problema a monte, non è un'iniezione di liquidità la soluzione; spesso l'iniezione di liquidità allontana solo momentaneamente il problema, che si ripresenterà da lì a breve in maniera più pesante.

Quindi la prima cosa da fare



TROPPI DEBITI? UNA LEGGE PUÒ AIUTARTI

**PENSATA PER CHI È IN DIFFICOLTÀ LEGATE
AL SOVRAINDEBITAMENTO, LA LEGGE SALVA SUICIDI
PUÒ ESSERE UNA SOLUZIONE: ECCO COME FUNZIONA**

**IN
SINTESI**

◆ **Sovraindebitamento** Per aiutare i piccoli imprenditori o le persone alle prese con un ammontare di debiti superiore alla propria capacità di farvi fronte, nel 2012 è stata emanata la L. n. 3/2012, cosiddetta "salva suicidi". Serve per dare un possibile percorso d'uscita a chi è in crisi da sovraindebitamento. Per avere accesso, occorre soddisfare una serie di requisiti. ◆ **Definizione** Lo stato di sovraindebitamento è una situazione di perdurante squilibrio tra le obbligazioni assunte e il patrimonio prontamente liquidabile per farvi fronte, che determina la rilevante difficoltà o la definitiva incapacità ad adempiere alle proprie obbligazioni. ◆ **Procedure** Sono previste tre possibili procedure: il piano del consumatore, l'accordo di composizione della crisi e la liquidazione del patrimonio.

in questo caso è analizzare il progetto aziendale e comprenderne le prospettive future; occorre mettere da parte il cuore e i sentimenti e analizzare in maniera lucida e obiettiva i dati, le proprie qualità e attitudini, lo sviluppo del proprio business nel periodo prossimo. In questo senso è importantissimo ricordare che esistono consulenti aziendali specifici, ma fate molta attenzione a verificarne prima l'esperienza professionale diretta.

Proveremo ad analizzare l'attuale quadro normativo in materia di composizione della crisi da sovraindebitamento (meglio conosciuta come Legge salva suicidi), anche alla luce delle recenti novità introdotte dai provvedimenti governativi.

In questo quadro delicato, lo scorso 6 aprile, il Consiglio dei Ministri ha approvato il cd Decreto liquidità (DL 8 aprile 2020, n. 23, recante "Misure urgenti in materia di accesso al credito e di adempimenti fiscali per le imprese, di poteri speciali nei settori strategici, nonché interventi in materia di salute e lavoro, di proroga di termini amministrativi e processuali"), che introduce una serie di misure temporanee per le imprese che incidono sia sulla disciplina fallimentare, sia su quella societaria.

In primo luogo, ha introdotto alcune importanti novità in materia concorsuale, disponendo il differimento dell'entrata in vigore del D.Lgs. 12 gennaio 2019, n. 14, c.d. "Codice della crisi d'impresa e

dell'insolvenza", al prossimo all'1 settembre 2021.

Il Df liquidità, spostando l'entrata in vigore del Codice, introduce alcune misure finalizzate a salvaguardare la continuità delle imprese in questo inaspettato e drammatico frangente economico, necessarie in conseguenza della progressiva ed inevitabile crisi di liquidità effetto dei lockdown.

L'esecutivo ha dunque previsto "Disposizioni in materia di concordato preventivo e di accordi di ristrutturazione" (art. 9), prevedendo che: "I termini di adempimento dei concordati preventivi e degli accordi di ristrutturazione omologati aventi scadenza nel periodo tra il 23 febbraio 2020 e il 31 dicembre 2021 sono prorogati di sei mesi"; nelle "Disposizioni temporanee in materia di ricorsi e richieste per la dichiarazione di fallimento e dello stato di insolvenza" (art. 10), si dispone che i ricorsi per la dichiarazione di fallimento presentati dal 9 marzo fino al 30 giugno 2020 siano improcedibili.

Queste disposizioni, utili ad affrontare l'emergenza, non affrontano tuttavia il tema dei procedimenti di composizione della crisi da sovraindebitamento.

Considerato come gli interventi normativi emergenziali non abbiano inciso sulla normativa del sovraindebitamento (salvo che per il differimento dell'entrata in vigore del codice della crisi), si propone, di seguito, un'analisi delle differenti procedure di composizione della crisi previste dalla cosiddetta Legge salva suicidi (L. 27 gennaio 2012, n. 3), che, come detto, troveranno applicazione per tutti i



Gianni Vitale

TORINESE, CLASSE '70, COMMERCIALISTA CON STUDIO A RIVOLI (TO), È CONSULENTE SPECIALIZZATO NELLA CREAZIONE E GESTIONE DI CATENE DI RISTORAZIONE E NEL CONTROLLO DI GESTIONE PER PUBBLICI ESERCIZI E ALBERGHI



L'ESPERTO

procedimenti attivati sino al prossimo 1 settembre 2021.

La tipologia di soggetti a cui è consentito il ricorso alle procedure ai sensi della L. n. 3/2012 è piuttosto ampio: accanto ai consumatori in difficoltà finanziaria, vi sono infatti gli imprenditori commerciali privi dei requisiti di fallibilità, indipendentemente dalle dimensio-

LA LEGGE SALVA SUICIDI IN BREVE

Chi può accedere

- ◆ imprenditori sotto la soglia della Legge Fallimentare;
- ◆ imprenditori sopra la soglia della Legge Fallimentare ma con debiti inferiori a 30mila euro;
- ◆ imprenditore cessato;
- ◆ socio illimitatamente responsabile (socio snc o socio accomandatario sas);
- ◆ professionisti, artisti e altri lavoratori autonomi;
- ◆ consumatore (socio di capitali di sas o di srl).

Non può accedere

- ◆ Imprenditore soggetto alla Legge Fallimentare;
- ◆ imprenditore soggetto ad altre procedure concorsuali;
- ◆ chi, nei 5 anni precedenti, ha già fatto ricorso a una procedura per sovraindebitamento;
- ◆ chi ha subito provvedimenti di revoca, risoluzione o annullamento dell'accordo di ristrutturazione o del piano del consumatore;
- ◆ chi presenta una documentazione incompleta o insufficiente a ricostruire la situazione economica.

Chi è soggetto alla Legge Fallimentare

È soggetto alla Legge Fallimentare l'imprenditore che negli ultimi tre esercizi prima del deposito dell'istanza di fallimento ha superato anche solo uno dei seguenti parametri:

- ◆ un attivo patrimoniale di ammontare complessivo annuo non superiore a 300mila euro;
- ◆ ricavi lordi per un ammontare complessivo annuo non superiore a 200mila euro;
- ◆ ammontare di debiti anche non scaduti non superiore a 500mila euro.

Chi può attivare la procedura

Solo il debitore che si trova in stato di sovraindebitamento può prendere l'iniziativa. I creditori non possono attivare la procedura al posto del debitore.

Cos'è il sovraindebitamento

Si trova in sovraindebitamento chi, nonostante gli sforzi, non riesce più a sostenere i propri impegni economici e rimborsare finanziamenti o debiti. Il sovraindebitamento può derivare, per esempio, da un accumulo di rate o da imprevisti dovuti a questioni di mercato, di lavoro, familiari o di salute.

Cos'è l'Occ

L'Occ (organismo per la composizione della crisi) è una istituzione, imparziale e indipendente, che fornisce informazioni sul sovraindebitamento, valuta le richieste di chi vuole attivare la procedura e nomina i gestori delle crisi. Solo gli enti pubblici iscritti all'apposito registro possono fornire il servizio, unicamente nel proprio territorio di competenza. Cercate l'ente pubblico di riferimento sul vostro territorio come primo punto di appoggio, qualora non abbiate un professionista di fiducia.

LE TRE POSSIBILI PROCEDURE PER OTTENERE L'ESDEBITAZIONE

**SCEGLI LA PROCEDURA
CHE FA PER TE
E APPROFONDISCI
IL FUNZIONAMENTO
NEI RISPETTIVI RIQUADRI**

◆ Piano del consumatore

È un vero e proprio programma di pagamento e liquidazione che viene presentato in Tribunale. Riservato a chi ha debiti di natura privata, estranei cioè all'attività di impresa, non importa a quanto ammonta l'entità del debito e quanti siano i creditori (potrebbe essere anche uno soltanto, ad esempio l'Agenzia della Entrate). Questo documento viene redatto con l'assistenza di un Occ (Organismo di Composizione della Crisi), un team di consulenti di fiducia nominati dal giudice il cui nulla osta passa solo dall'autorizzazione del giudice stesso, il quale non tiene conto del parere dei creditori.

◆ Accordo con i creditori

È relativo ai casi in cui il debito, o gran parte di esso, deriva dall'esercizio di attività lavorativa. Questo programma, sempre creato con il supporto di un Occ (Organismo di Composizione della Crisi), a differenza dal precedente, deve ottenere il consenso dei creditori che costituiscono il 60% dei crediti complessivi.

◆ Liquidazione del patrimonio

In questo caso, il debitore in stato di crisi richiede, sempre affiancato dall'Occ, la ristrutturazione dei debiti attraverso l'integrale liquidazione del proprio patrimonio.

IL PIANO DEL CONSUMATORE O PIANO DI RISTRUTTURAZIONE DEL DEBITO DEL CONSUMATORE

Il piano del consumatore è rivolto al debitore o consumatore persona fisica che ha assunto obbligazioni esclusivamente per scopi estranei all'attività imprenditoriale o professionale eventualmente svolta e può accedere al piano del consumatore disciplinato dagli artt. 7, 8, 9, 12 e ss della L. n. 3/2012.

Il piano del consumatore è assoggettato al vaglio di meritevolezza e di convenienza (mentre nella proposta di accordo con i creditori l'unico vaglio è costituito dall'assenza di atti in frode) e ciò per il fatto che in tale procedura non è previsto il voto dei creditori.

L'Organismo di Composizione della Crisi (Occ) provvederà all'indicazione delle cause dell'indebitamento e della diligenza impiegata dal consumatore nell'assumere volontariamente le obbligazioni, a esporre le ragioni del sovraindebitamento, valutando anche la solvibilità degli ultimi cinque anni, a giudicare e relazionare sulla completezza e attendibilità della documentazione depositata dal consumatore a corredo della proposta, nonché sulla probabile convenienza del piano rispetto all'alternativa liquidatoria. L'Occ deve effettuare un calcolo basato sulle esigenze di vita del ricorrente per poter addivenire a un giudizio di fattibilità "verso il basso": il debitore, in sintesi, deve mettere a disposizione il proprio patrimonio, senza che ciò renda impossibile il proprio sostentamento.

ni, gli imprenditori commerciali cessati da oltre un anno, gli imprenditori agricoli, i lavoratori autonomi, i professionisti, le società tra professionisti e artisti, gli enti no profit, le start up innovative; tutti soggetti a cui, in genere, è precluso l'accesso a strumenti quali l'esdebitazione, la transazione fiscale e l'accordo di ristrutturazione.

La fattibilità si traduce in un giudizio sulla possibilità che ha il debitore di rispettare i pagamenti proposti nel piano, di non indebitarsi ulteriormente, di avere i mezzi di sussistenza e quindi di uscire dalla crisi da sovraindebitamento nei tempi e nei modi previsti. Il piano del consumatore prevede il vaglio di meritevolezza (art. 12 bis L. n. 3/2012) del debitore, dettando i requisiti "in negativo" e quindi escludendo che il consumatore sia ritenuto meritevole quando abbia assunto obbligazioni senza la ragionevole prospettiva di poterle adempiere oppure abbia volutamente determinato il sovraindebitamento, anche per mezzo di un ricorso al credito non proporzionato alle proprie capacità patrimoniali. Una volta depositato il ricorso, il giudice, se la proposta soddisfa i requisiti previsti dagli articoli 7, 8 e 9 e verificata l'assenza di atti in frode ai creditori, fissa l'udienza e può disporre la sospensione delle procedure esecutive sino al momento in cui il provvedimento di omologazione diventa definitivo. Dalla data dell'omologazione del piano, i creditori con causa o titolo anteriore non possono iniziare o proseguire azioni esecutive individuali. Ad iniziativa dei medesimi creditori non possono essere iniziate o proseguite azioni cautelari né acquistati diritti di prelazione sul patrimonio del debitore che ha presentato la proposta di piano.

Inoltre rientrano tra i soggetti "non fallibili" i relativi soci nel caso di società di persone e le imprese commerciali "sotto soglia", quindi di piccole dimensioni, non rientranti tra i parametri indicati dalla legge fallimentare. Per sotto soglia si intende:

- attivo patrimoniale annuo non superiore a 300 mila euro (nei tre anni che precedono la presentazione della domanda);
- ricavi lordi per un ammontare annuo non superiore a 200 mila euro (nei tre anni che precedono la presentazione della domanda);



- debiti per un ammontare non superiore o pari a 500 mila euro.

C'è la possibilità per un intero nucleo familiare di presentare una sola volta nella vita “un unico progetto di risoluzione della crisi da sovraindebitamento”. Gli eredi non dovranno più preoccuparsi della passività dei familiari e potranno serenamente accettare la successione. In caso di probabile o futura eredità è necessario difendere i beni di famiglia.

Si segnala la possibilità per i componenti della medesima famiglia di ricorrere a un'unica procedura di composizione della crisi quando siano conviventi o quando il sovraindebitamento abbia un'origine comune.

Inoltre, con il piano del consumatore si potrà proporre anche la falcidia dei debiti derivanti da finanziamento con cessione del quinto dello stipendio, da trattamento di fine rapporto, come pure del rimborso delle rate a scadere del mutuo garantito da ipoteca iscritta sull'abitazione principale del debitore, ma solo se lo stesso abbia già adempiuto al pagamento del debito scaduto alla data di presentazione del piano.

Esistono diverse tipologie di procedure da sovraindebitamento: quindi diversi tipi di domanda e conseguenti diversi procedimenti.

Il principale requisito per accedere alla procedura da sovraindebitamento, comune a tutte le tipo-

L'ACCORDO DI COMPOSIZIONE DELLA CRISI DIVENTA CONCORDATO MINORE

L'accordo di composizione della crisi consiste in una proposta formulata dal debitore ai creditori per la ristrutturazione dei debiti ed è a contenuto libero, fermi restando i requisiti imposti dalla legge. Secondo la casistica più ricorrente, la proposta può prevedere una moratoria e rateizzazione che preveda il soddisfo dell'intero passivo, oppure un accordo che preveda la cancellazione di una parte dei debiti e il pagamento del resto, oppure una combinazione di entrambe le soluzioni.

Il contenuto della proposta è dettato da alcuni limiti posti dal legislatore: al creditore di crediti non pignorabili non è possibile domandare né moratoria né stralcio e occorre rispettare l'ordine dei privilegi dettati dal codice civile e dalle leggi speciali nonché ciascun diritto di prelazione.

Recentemente, la Corte Costituzionale (Sentenza n. 245 del 29 novembre 2019) ha dichiarato l'illegittimità costituzionale dell'art. 7, comma 1, L. n. 3/2012 nella parte in cui non consentiva la c.d. “falcidia dell'Iva” ed è quindi oggi ammesso un accordo anche in riferimento a tale tributo. L'accordo può anche essere proposto con continuità aziendale e pertanto consentire al debitore di proseguire la propria attività d'impresa.

L'Organismo di composizione della crisi (Occ) non è tenuto a esprimersi sulla probabile convenienza dell'accordo rispetto all'alternativa liquidatoria, in quanto la procedura è soggetta al voto dei creditori che possono esprimere il giudizio di non convenienza. In ogni caso, alla proposta di accordo occorrerà allegare una attestazione di fattibilità, redatta dall'Occ, che assomiglia nei contenuti a quella prevista nell'ambito del concordato preventivo e dell'accordo di ristrutturazione ex art. 182bis della Legge Fallimentare.

L'attestazione si traduce, dunque, in un giudizio contenente le relative motivazioni, successivo all'analisi dei dati concernenti l'attivo disponibile e il passivo da soddisfare, di probabile idoneità dell'accordo a concretizzarsi secondo i tempi e i modi predefiniti dal debitore. L'attestazione rappresenta, dunque, una vera e propria relazione che, sulla base della documentazione disponibile e degli accertamenti eseguiti, conferma l'esistenza della capacità del debitore di osservare gli impegni assunti in conseguenza dell'omologazione dell'accordo.

La proposta di accordo, una volta depositata presso il Tribunale competente, è assoggettata al voto dei creditori e pertanto il giudice fissa un'udienza entro la quale i creditori debbono far pervenire il proprio voto. Il giudice, con il medesimo decreto di fissazione dell'udienza dispone che, sino al momento in cui il provvedimento di omologazione diventa definitivo, non possono, sotto pena di nullità, essere iniziate o proseguite azioni esecutive individuali né disposti sequestri conservativi né acquistati diritti di prelazione sul patrimonio del debitore che ha presentato la proposta di accordo, da parte dei creditori aventi titolo o causa anteriore.

La sospensione non opera nei confronti dei titolari di crediti impignorabili (art. 10, comma 2, L. n. 3/2012). Solamente all'udienza il giudice valuta la sussistenza di atti in frode ai creditori, mentre nel caso di piano del consumatore o di liquidazione del patrimonio tale verifica viene compiuta in un momento antecedente.

I creditori sono chiamati a votare e vige il meccanismo del “silenzio-assenso” (al contrario rispetto a quanto avviene nel concordato preventivo), sicché il creditore che non si esprime si considera favorevole alla proposta.

È inoltre previsto che debba votare a favore almeno il 60% dei creditori, tenendo presente che hanno diritto di voto solamente i creditori per i quali non è previsto un integrale pagamento, mentre non hanno diritto di esprimersi sulla proposta e non sono computati ai fini del raggiungimento della maggioranza il coniuge del debitore, i suoi parenti e affini fino al quarto grado, i cessionari o aggiudicatari dei loro crediti da meno di un anno prima della proposta. L'accordo, una volta omologato, dev'essere eseguito e rispettato nei tempi e nelle modalità a pena di revoca o risoluzione.

LA LIQUIDAZIONE DEL PATRIMONIO (LIQUIDAZIONE CONTROLLATA)

In alternativa alla proposta per la composizione della crisi, il debitore in stato di sovraindebitamento può chiedere la liquidazione di tutti i suoi beni.

Alla domanda di liquidazione devono essere allegati l'inventario di tutti i beni del debitore, recante specifiche indicazioni sul possesso di ciascuno degli immobili e delle cose mobili, nonché la cosiddetta relazione particolareggiata redatta dall'Occ che deve, inoltre, attestare l'attendibilità della documentazione consegnata dal debitore.

Tra le tre procedure è la più simile alle norme in materia di fallimento. La liquidazione del patrimonio del debitore sostanzialmente avviene in tre fasi: apertura della procedura, accertamento del passivo e liquidazione dell'attivo.

Il giudice, se la domanda soddisfa i requisiti di legge, verificata l'assenza di atti in frode ai creditori negli ultimi cinque anni, dichiara aperta la procedura di liquidazione (art. 14 quinquies L. n. 3/2012).

Il liquidatore, nominato dal giudice, verifica l'elenco dei creditori, l'attendibilità della documentazione, forma l'inventario dei beni da liquidare e comunica ai creditori e ai titolari dei diritti reali e personali, mobiliari e immobiliari, su immobili o cose mobili in possesso o nella disponibilità del debitore che possono proporre domanda di partecipazione alla procedura (art. 14 sexies L. 3/2012). Il liquidatore esamina le domande pervenute e predispose un progetto di stato passivo al quale possono essere fatte osservazioni. Successivamente il professionista incaricato procede alla liquidazione del patrimonio del debitore.

La procedura di liquidazione del patrimonio può essere esperita anche in assenza di beni da liquidare, facendo affidamento solo sui redditi futuri del debitore: questo è un principio espresso dal Tribunale di Pordenone il 14 marzo 2019, in accoglimento del reclamo proposto. In sede di reclamo la parte debitrice eccepeva che era inammissibile la procedura, in assenza di beni da liquidare e in presenza del solo reddito da lavoro dipendente, peraltro precario visto che si trattava di contratto a tempo determinato. La presenza di un reddito certo al momento della domanda non era un requisito di ammissibilità sufficiente. Il tribunale di Pordenone ha ritenuto di poter superare la soluzione negativa, supportata da una interpretazione letterale dell'art. 14 ter L. 3/2012, secondo la quale la norma fa riferimento a beni mobili e immobili; a sostegno della tesi viene adottata la circostanza che, nella nozione di beni di cui all'art. 810 del codice civile, possono rientrare anche le somme di denaro.

L'ESDEBITAZIONE

L'istituto della esdebitazione (ex art. 14 terdecies), consiste nel beneficio della liberazione dei debiti residui nei confronti dei creditori concorsuali e non soddisfatti. Il giudice concede il beneficio dell'esdebitazione al debitore persona fisica, previa istanza da depositarsi entro l'anno successivo alla chiusura della liquidazione, in presenza di precise condizioni sostanzialmente legate alla meritevolezza dei comportamenti posti in essere dal debitore.

In particolare, ai sensi dell'art. 14 terdecies L. n. 3/2012, il debitore persona fisica è ammesso al beneficio della liberazione dei debiti residui nei confronti dei creditori concorsuali e non soddisfatti a condizione che:

- a. abbia cooperato al regolare ed efficace svolgimento della procedura, fornendo tutte le informazioni e la documentazione utili, nonché adoperandosi per il proficuo svolgimento delle operazioni;
- b. non abbia in alcun modo ritardato o contribuito a ritardare lo svolgimento della procedura;
- c. non abbia beneficiato di altra esdebitazione negli otto anni precedenti la domanda;
- d. non sia stato condannato, con sentenza passata in giudicato, per uno dei reati previsti dall'articolo 16;
- e. abbia svolto, nei quattro anni di cui all'art. 14 undecies, un'attività produttiva di reddito adeguata rispetto alle proprie competenze e alla situazione di mercato o, in ogni caso, abbia cercato un'occupazione e non abbia rifiutato, senza giustificato motivo, proposte di impiego;
- f. siano stati soddisfatti, almeno in parte, i creditori per titolo e causa anteriore al decreto di apertura della liquidazione.

logie di domanda e che ne costituisce il fondamento, è previsto dall'art. 6 della L. n. 3/2012: è il cosiddetto "stato di sovraindebitamento", che consiste in una situazione di perdurante squilibrio tra le obbligazioni assunte e il patrimonio prontamente liquidabile per farvi fronte, che determina la rilevante difficoltà ad adempiere le proprie obbligazioni, ovvero la definitiva incapacità di adempierle regolarmente.

Sul termine "perdurante" occorre fare un inciso: il legislatore sicuramente non intende una durata temporale della crisi ma una sua non transitorietà (ad esempio il venir meno di un familiare produttore di reddito).

Concludo invitando a una riflessione ulteriore in questo periodo di riduzione forzata dei ritmi lavorativi: nei momenti di difficoltà spesso ci si aspetta che arrivi una soluzione ai

propri problemi in maniera diretta e palese. A volte la soluzione potrebbe esserci, ma non essere di immediata comprensione: occorre conoscerne contenuti, regole e modalità.

Quella riportata in questo articolo è una Legge che nel prossimo periodo diventerà fondamentale per molte persone. Cercate di capire se potrebbe essere una soluzione anche per voi; ricordatevi che esistono strutture esperte e competenti che sono in grado di fornirvi una prima analisi del problema.

Non fermatevi davanti all'ostacolo di dover pagare per una consulenza di base: potrebbero essere i soldi spesi nel modo migliore in assoluto.

Fate però attenzione a farvi consigliare da professionisti abilitati (avvocati, commercialisti, notai) e realmente esperti; è una materia che necessita di case history e di esperienza.

Documentatevi, confrontatevi, ricercate la soluzione al vostro problema, senza lasciarvi assalire e avvilire dal panico e dalla paura. *