



LEGA ITALIANA CONTRO I DISTURBI D'ANSIA, DI AGORAFOBIA E DA ATTACCHI DI PANICO

Naturalità e spontaneità dell'AMA

Questo numero è dedicato all'AMA (Auto-Mutuo Aiuto) e ci piace aprirlo con un articolo che ne racconta la sua autenticità. Nelle pagine che seguono troverete trattati i diversi aspetti di questa pratica cui anche l'OMS ha attribuito valore terapeutico

Tutto cominciò un giorno a una lezione universitaria... i sintomi li sapete tutti, è inutile che ve li descriva. Ho sofferto di attacchi di panico per 8 anni (guarda caso quelli universitari), ho frequentato diversi terapeuti fino a trovare la persona giusta che mi ha fatto uscire dal panico. Psicoterapia e terapia farmacologica con antidepressivi. Ma non è di questo che vorrei parlarvi. Credo che ognuno abbia il suo modo e i mezzi adatti per guarire.

Quello di cui vorrei parlarvi è dell'altro aspetto che io credo mi abbia aiutato nella "guarigione".

Un bel giorno di qualche anno fa il mio vicino di casa mi disse: "Anche la cugina della mia ragazza soffre di attacchi di panico e le piacerebbe se vi poteste incontrare". Accettai quella proposta e incontrai Angelica. La prima volta a casa sua il giorno della festa della donna, l'8 marzo. Lo ricordo perché pensai di fare un bel gesto portando le dei fiori. Mi disse, ridendo, che le faceva piacere ma che i fiori recisi le davano tristezza... ci facemmo subito una gran risata e l'atmosfera si fece subito distesa e naturale. Cominciammo a raccontarci i nostri problemi e, all'improvviso, le sensazioni che fino a quel punto avevo solo io, sentivo che invece le aveva anche un'altra persona. A fine serata entrambi avevamo capito che era stato un incontro fruttuoso e rasserenante. Due persone ansiose parlando assieme avevano generato un'atmosfera rilassante... strano eh?

Cominciammo a vederci almeno una volta alla settimana e ben presto si unì a noi anche un'altra ragazza con problemi simili, conosciuta tramite la madre di Angelica. Ogni volta era un incontro rigenerante per tutti, ogni volta finivamo per parlare sempre meno dei nostri problemi e sempre più delle nostre vite. E quando parlavamo dei nostri problemi lo facevamo riuscendo a scherzarci su.

Fu lì che capii per la prima volta l'importanza del gruppo in questo tipo di proble-

segue a pagina 4



SOMMARIO

Rivista trimestrale della Lidap onlus
Direttore Responsabile: Anna Maria Ferrari
Aut. Tribunale di Parma n. 18/2002 del 4/6/2002 - Spedizione in abbonamento postale D.L. 353/2003 (conv. in L. n. 46 del 27/2/2004) art. 1, c. 2, DCB Parma

IN QUESTO NUMERO:

IMPARARE AD ASCOLTARSI DI ANTONELLA RASPANTE	2
QUELLO CHE NON È AUTO-MUTUO AIUTO DI GIUSEPPE COSTA	3
AMA O NON M'AMA DI NINNI GIUNTA	3
UN NUOVO CONCETTO DI PARITÀ DI VALENTINA CULTRERA	5
DALLA "CONDIVISIONE" ALLA "CONSAPEVOLEZZA" DI ANGELA ZAGNI	5
A.TER.: UN NUOVO METODO DI LAVORO DI MARIA TERESA POZZI	6
ESPERIENZE DEI SOCI DA PAGINA	7
I RISULTATI DELLA RICERCA NAZIONALE G.A.M.A. DI MELANIA AIELLO	11
IL GRUPPO VISTO DALLO PSICOLOGO DA PAGINA	12
LA DURA VITA DEL CONSULENTE DI MAURIZIO MONTANARI	14
RECENSIONI DI MARIA TERESA E PAOLO	15
EVENTI DA PAGINA	16
DAI COORDINAMENTI REGIONALI	19