

IL TEATRO CHE CURA

LO PSICODRAMMA ANALITICO NEI DISTURBI DI ANSIA E DA ATTACCHI DI PANICO

15 marzo 2011

ASL NA 1 Via Vincenzo Padula, 1 Colonia GEREMICCA – Posillipo (NA)

LA VOCE DEI PROTAGONISTI

COORDINAMENTO REGIONALE DELLA CAMPANIA DELLA

LIDAP ONLUS – Lega italiana contro i disturbi
d'ansia, da agorafobia e da attacchi di panico

Vincenzo Benvenuto

Sito www.lidap.it

e-mail info@lidap.it



1- Introduzione

Continuano a sorprenderci il sollievo e la meraviglia che ci comunicano coloro che ci contattano per la prima volta: il sollievo di aver trovato una speranza e la meraviglia di incontrare persone con cui condividere sofferenze spesso incomprese. L'auto aiuto offre l'opportunità di stravolgere e modificare la tendenza all'isolamento e alla vergogna facendo sì che ciò che è senz'altro la manifestazione di un disagio, si possa trasformare e diventare una risorsa, un'occasione per un cambiamento per ritrovare il benessere e riprendersi la vita. **L'associarsi, il divenire parte attiva di un'associazione autogestita di "utenti DAP", significa offrire a se stessi l'opportunità di trovare più strumenti per vivere liberi.**

2- LIDAP – Onlus 20 anni su tutto il territorio nazionale

La LIDAP Onlus nasce nel 1991 come associazione no-profit di pazienti, fondata e gestita cioè, da persone colpite da disagio del disturbo d'ansia, agorafobia e attacchi di panico. Da allora, attraverso l'esperienza dell'incontro, del sostegno e del confronto, la LIDAP si propone come faro per tutte quelle persone che vivono e soffrono, **nell'isolamento**, di DAP o più in generale di disturbi d'ansia. Lo spirito della LIDAP è di aiutare le persone a non sentirsi sole nel percorso che esse intraprendono per affrontare le manifestazioni somatiche di un disagio psicologico, che spesso affonda le sue radici nella sfera dell'affettività.

E non solo! La LIDAP, come associazione si propone di tutelare le persone che soffrono di DAP. Essa esiste e lavora anche per dare **visibilità** ed ottenere il **riconoscimento** degli **attacchi di panico**, dei **disturbi d'ansia** e delle **fobie**, a livello sanitario ed istituzionale. L'Associazione si è avvalsa e si avvale anche di convenzioni



e collaborazioni con Università e Centri di Ricerca, ed ha intrapreso scambi con la Società Italiana di Psichiatria ed alcune Scuole di Psicoterapia.

Tutte le attività LIDAP, pur essendo portate avanti in collaborazione con consulenti scelti e ritenuti rappresentativi, sono **ideate, attivate e condotte dagli stessi utenti/pazienti**: questo per ribadire come l'Associazione, oltre ad essere una risposta immediata al problema del singolo e della sua famiglia, si pone inevitabilmente come luogo di crescita e di relazione con la società, come luogo in cui si vanno ad operare importanti cambiamenti.

La LIDAP Onlus ha strutturato il proprio modello di intervento sul **gruppo di auto-aiuto** (self-help), a cui si affianca la **collaborazione specialistica di psichiatri e psicoterapeuti, per garantire l'applicazione del protocollo terapeutico integrato**, così come la moderna psichiatria prevede. L'intento della LIDAP è anche quello di promuovere la conoscenza ed il riconoscimento della valenza terapeutica del gruppo di auto-aiuto come strumento attivo nel recupero di una vita normale.

Non abbiamo verità in mano. **La nostra verità è l'esperienza che condividiamo nell'auto-mutuo aiuto**. Riteniamo importante dare un senso alla sofferenza che viviamo, inserendola in un contesto più ampio, dove il nostro disagio può essere percepito come un'opportunità di crescita per la nostra vita. Riteniamo, ad esempio un buon risultato:

- il poter **esplorare e riconoscere** le emozioni, il poter **dare un nome alla sofferenza** che, fino all'ingresso nell'associazione viene individuata come sintomo,



- l'emozionarsi **insieme** per un racconto di un vissuto e scoprire che il **sintomo** non ha più la stessa importanza di un tempo, anzi **si trasforma in emozioni da vivere,**
- riuscire ad **operare un cambiamento nel modo di percepirci e di percepire l'altro,** conquistando una maggior fluidità nelle relazioni, e acquisendo **minor rigidità** nell' accettare errori e limiti, propri e dell'altro.

L'impegno è di attivarci in tutti i modi, per superare insieme i blocchi che il disturbo d'ansia e di panico ci impone, trasformando tutto questo in un percorso conoscitivo ed emozionale unico.

In Italia dove questo disturbo si attesta intorno al 9% ci sono 53 gruppi LIDAP. Il nostro obiettivo è quello di essere sempre più radicati nel territorio affinché le persone possano contattarci con più facilità. A questo scopo in LIDAP esiste il gruppo di lavoro degli Attivatori Territoriali (A.TER.), che opera a contatto diretto con le realtà locali esistenti, e si occupa di monitorare e promuovere i gruppi di auto-mutuo aiuto su tutto il territorio nazionale

Non è sempre facile chiedere aiuto quando si soffre d'ansia o si è in preda al panico. Soli, magari da anni, con l'anima in trappola, si teme di disturbare, di non essere capiti a fondo... Il sentirsi accolti, ascoltati, rassicurati e aiutati da persone che conoscono e condividono la tua stessa sofferenza, perché l'hanno sperimentata su di sé, si è rivelato per molte persone un primo passo importante, spesso decisivo. Proprio per questo la LIDAP, per fornire sostegno agli interessati ed ai loro familiari ha istituito un servizio di ascolto telefonico attivo tutti i giorni e in tutte le ore del giorno, e un forum.



Ad oggi, oltre ai gruppi di auto-mutuo aiuto, non sono poche le attività che la LIDAP è riuscita ad organizzare su tutto il territorio nazionale:

- essere momento di raccolta di informazioni, di studio e divulgazione delle diverse letture e approcci al D.A.P. e delle esperienze e possibilità terapeutiche esistenti sul disturbo; Il desiderio di ricevere e dare informazione nasce dal bisogno essenziale di disporre di strumenti conoscitivi per arginare il malessere provocato dall'ansia che prende il sopravvento sulle nostre emozioni e sulla nostra quotidianità.
- organizzare interventi presso la comunità nazionale, europea ed internazionale affinché si attivino misure economiche, legislative, di assistenza sociale e socio-sanitaria, in genere, di inserimento e tutela in ambito lavorativo per i soggetti portatori dei suddetti disagi;
- stimolare la classe medica per un miglioramento delle conoscenze e delle tecniche per la prevenzione, la diagnosi precoce e la terapia del D.A.P., visto che i soggetti colpiti raggiungono livelli d'invalidità ed esclusione sociale talmente elevati, che non trova ancora un riscontro adeguato nelle strutture preposte alla cura ed alla tutela.

3- L'incontro con un gruppo LIDAP

LIDAP significa soprattutto essere presenti sul territorio con i gruppi di auto-mutuo aiuto. Per "auto aiuto" si intende un particolare modo di affrontare i problemi delle persone, **dove il prefisso "auto" non significa "da soli", ma "l'uno con l'altro": "aiutarsi l'uno con l'altro"**. Nelle persone che soffrono di disturbi d'ansia e di panico avere il confronto sui sintomi fisici è fondamentale.



Lo scopo essenziale del gruppo di auto mutuo aiuto è di dare, a persone che vivono in situazioni simili, l'opportunità di condividere le loro esperienze e di aiutarsi a mostrare, **l'uno all'altro**, come affrontare i problemi comuni. Si acquisiscono così specifiche informazioni riguardanti, ad esempio, soluzioni pratiche apprese dall'esperienza diretta, che di solito non sono ricavabili né dai libri, né dagli operatori professionali, né dalle istituzioni assistenziali, o alle quali si presta maggiore attenzione fiduciosa proprio perché riportate da “compagni di sofferenza”.

E' prevista tuttavia, una figura facilitante: l'helper. Si tratta di un membro del gruppo, che possiede **strumenti di gestione della comunicazione**, e che ha solo la funzione del facilitatore della comunicazione stessa. L'assenza della guida di un conduttore professionista, permette a ciascun membro di non poter delegare **all'esperto** la responsabilità del proprio percorso e, dunque, la responsabilità complessiva di sé.

Dalla nostra esperienza, possiamo affermare che i bisogni di chi si avvicina alla nostra associazione sono di: esser visti, riconosciuti, rassicurati, informati e contenuti.

<<Per un tempo, che sembra interminabile, arriva una sensazione crescente e opprimente di paura di soffocare, di morire, di impazzire.- testimonia un socio di 40 anni - Si avverte la necessità di uscire, di correre, di fuggire, di respirare aria fresca. A volte si sente il bisogno di gridare e/o di piangere. Sai che chi ti vede non capisce cosa stai provando. Ad esempio ti esorta a metterti a dormire mentre tu hai proprio paura di dormire. Senti che la paura si fa insostenibile e crescente. Non sai dove vorresti andare, ma sai dove non vorresti stare. Vivi l'incapacità di stare fermo e di gestire il quotidiano anche solo a livello di pensiero non solo come azione.>>



<<Vivo in un mondo pieno di gente e pure nessuno ascolta e risponde al mio grido di aiuto. – scrive Davide Cirillo - Un bel giorno, decido di intraprendere un viaggio in solitudine e dopo anni di “navigazione”, appare in lontananza “un’isola”, abitata da tanti esseri che come me chiedono aiuto.>>

Il panico è una gabbia in cui <<ogni giorno, del tutto inaspettatamente, ci andiamo a rintanare per proteggerci dalla sofferenza, dal dolore, dalle emozioni e, in fondo, dalla vita; – dice Emanuela Castelli - l’evitamento, è la trappola più grande che il panico porta con sé, che ci spinge a rinchiuderci sempre più in noi stessi, assottigliando progressivamente e inesorabilmente il nostro raggio d’azione, e rubandoci la libertà.>>.

<<Un giorno di qualche anno fa ho sentito dentro di me qualcosa cambiare: era arrivato il panico, un nemico che non conoscevo. - racconta Antonella Raspante - Da allora è iniziato un lungo periodo di sofferenza. Mi sentivo come intrappolata dentro un tunnel senza via di uscita. Tutto ha iniziato a farmi paura: andare a lavoro la mattina, uscire il sabato con gli amici, fare due passi in centro con mio marito, la vita stessa, anche nelle sue manifestazioni quotidiane più ordinarie, era diventato sinonimo di ansia. Stavo vivendo in una grande confusione, sommersa da sintomi che non capivo e che non mi permettevano di vivere come volevo. Pian piano ho potuto prendere consapevolezza del fatto che non ero più padrona della mia vita. La disperazione mi ha portato allora a cercare qualcosa, qualcuno che potesse capirmi, aiutandomi prima di tutto a non impazzire e poi chissà a guarire.>>

<<Capii che non ero l’unico ad avere certe sensazioni ed emozioni. – scrive Erik Minghini riferendosi al suo ingresso in un gruppo- Capii che quello che mi mancava di più nella mia vita era la libertà di potermi esprimere senza paure, senza timore di



essere criticato o etichettato, senza il timore di non essere perfetto. Capii che c'erano persone che mi capivano e che io riuscivo a capire.>>

Il gruppo di auto-aiuto diventa così una specie di piccolo sistema sociale dove i membri smettono di essere dei portatori di disagio, diventano persone che possono mettere a nudo le loro ansie e paure senza avere il timore di essere giudicati o criticati, e così, “alla ricerca della libertà perduta” si mettono in cammino verso se stessi alla ricerca di una soluzione al “problema” panico che pare essere piombato addosso, così senza una ragione.

4- L'omogeneità di un gruppo di auto mutuo aiuto nella diversità dei componenti

Per i gruppi di Auto Mutuo Aiuto non esiste un sapere “scientifico” cui sempre potersi riferire. La storia di ogni gruppo è sempre un'esperienza unica. La somma delle diverse singolarità delle persone fa sì che non si ripeta mai un copione identico, pur potendo ipotizzare che si possa far riferimento a un percorso tipo di gruppo. La creatività delle diverse esperienze è d'altronde la ricchezza che deve essere valorizzata e non penalizzata.

Il gruppo di Auto Mutuo Aiuto è un nucleo di persone che condividono un problema comune: è un gruppo tra pari, poiché chi ne fa parte, si pone sullo stesso piano di dignità e di ascolto degli altri membri. Ogni gruppo ha un facilitatore (helper) che ha l'esclusiva funzione di rendere circolare la comunicazione e non “interpreta” le esposizioni dei partecipanti.

Uno degli elementi necessari ad attivare un processo di auto mutuo aiuto, però, è **l'omogeneità del gruppo**. Le persone che si riuniscono per intraprendere un percorso di gruppo Auto Mutuo Aiuto devono potersi riconoscere le une nelle altre,



grazie all'identità del loro disagio. Un alcolista potrà così vedersi nel volto, nella storia e nella disperazione di un altro alcolista; un genitore di un bambino con handicap troverà molto di sé in un altro genitore con cui condivide una difficile condizione; una persona che soffre di attacchi di panico si rispecchierà in un'altra persona, che soffre di DAP.

Oltre al DAP, però, dal 1988 la LIDAP si è aperta anche ad altre forme di sofferenza e di disagio, perché la "famiglia" dei disturbi di ansia è una famiglia numerosa (si pensi ai disturbi ossessivi compulsivi o alla fobia sociale). E questo perché entriamo in contatto con sempre più persone con **forme miste di disagio** ed è sempre più difficile se non impossibile isolare i casi di DAP, che potremmo definire, "puro".

<<Nei gruppi allora, - scrive Valentina Cultrera - è necessario "tarare" la propria omogeneità non sul sintomo, ma sulla sofferenza psicologica, sull'esclusione sociale, sul dolore che non trova parole semplici e dirette per essere comunicato. Si sta assieme in un gruppo perché si è accomunati da una grande sofferenza "dell'anima", che può avere espressioni diverse, ma alla base si trova un substrato ricco e comune su cui confrontarsi: il lavoro sull'emotività e sull'affettività>>.

Nel gruppo LIDAP si può essere diversi per il tipo di percorso terapeutico, per sesso, per età, per condizione sociale, per idee religiose e politiche. **La diversità con cui le nostre emotività ferite si esprimono non ci deve far perdere di vista l'identità di una sofferenza, non dovuta a causa organiche, non generata da una malattia fisica, che può parlarci attraverso crisi d'ansia, attacchi di panico, compulsioni.**

5- La comunicazione nei gruppi di auto mutuo aiuto

Nei gruppi parliamo di "**ascolto attivo**", che non si basa solo sulla percezione uditiva, ma coinvolge anche altri elementi come la postura, la compartecipazione emotiva, la



richiesta di riformulazione dei concetti espressi. <<Chi ascolta – scrive Giuseppe Costa - *trasmette un messaggio positivo che viene immediatamente percepito, perché chi ascolta riesce a capire cosa l'altro non capisce di noi, perché chi ascolta ha in mano l'autentico governo della comunicazione, perché chi ascolta, prima o poi, insegna all'altro a fare altrettanto*>>.

E' la qualità della comunicazione e delle interazioni che attivano i cambiamenti delle persone, non solo nei gruppi di auto aiuto, ma anche nelle nostre relazioni private, sia familiari che amicali.

In un gruppo LIDAP ci si impegna in una **comunicazione ecologica**, intesa non come una mediazione buonista, ma come l'acquisizione di **strumenti che facilitano**, nella relazione, **la comprensione del vissuto di chi si sta esprimendo, limitando, in chi ascolta, quelle reazioni di difesa e interpretative a cui siamo invece abituati.**

La comunicazione ecologica non si prefigge di imbrigliare l'espressione dei sentimenti forti o negativi, come invece accade nei conflitti, ma al contrario ha la finalità di aiutare l'espressione dei sentimenti, anche quando negativi, senza doversi censurare nei contenuti e senza contemporaneamente spingere, con l'offesa, gli altri alla difesa o all'attacco.

<<Con il panico, - scrive Alma Chiavarini - *spesso l'attenzione è rivolta all'esterno e verso la paura dell'opinione degli altri, nel gruppo l'attenzione viene riportata alle emozioni; il personaggio recitato nella quotidianità gradualmente si sgretola per tornare persona.*>>

<<Visto che non possiamo non comunicare cosa ci resta se non imparare?- dice Pino De Sario un esperto di comunicazione - *In un giorno si mangia tre volte, si dorme sette ore, ma si comunica almeno quindici o sedici ore filate*>>



6- Le fasi di un gruppo di auto mutuo aiuto

Fin dalla fase iniziale della presentazione di se stessi agli altri, in un gruppo di auto mutuo aiuto è importante abituarsi a verbalizzare i propri sentimenti e le sensazioni vissute nel gruppo, per acquisire dimestichezza con il riconoscimento e l'espressione delle proprie emozioni.

E' importante porsi degli obiettivi sia individuali che di gruppo, nella cui formulazione è necessario essere il meno possibile generici o astratti (ad esempio "voglio star bene") a favore di altri più concreti e suscettibili di "misurazione" (ad esempio "voglio tornare a salire sugli autobus o in metropolitana", "voglio guidare in autostrada")

Inizialmente la persona inserita nel gruppo tenderà a mantenere le proprie difese e ad utilizzare le modalità di confronto/relazione che le sono abituali. Il clima non giudicante e il senso di accettazione che si crea nel gruppo, faciliteranno la caduta delle "maschere" comportamentali. Ci sarà infatti la tendenza di ognuno a ritagliarsi un ruolo nel gruppo: il leader , il perdente, il giullare, il capro espiatorio, il buono ecc..**Il gruppo funzionerà bene se non permetterà la cristallizzazione nei personaggi.**

Il percorso ideale di vita di un gruppo di Auto Mutuo Aiuto LIDAP percorre 3 fasi.

Prima fase – dell'Accoglienza, della Solidarietà, dell'Incoraggiamento e del Sostegno. In questa prima fase, l'essere ascoltati (ascolto ricevuto) è l'unica risposta che si cerca. Ed è ciò su cui si fonda la base sicura, che consente di passare poi ad una dimensione che possa contemplare anche l'ascolto attivo. <<... *Persone ansiose,* - racconta Erik Minghini riferendosi alla sua esperienza nel gruppo - *parlando assieme avevano generato un atmosfera rilassante; l'incontro era 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. >>

Seconda fase - dell'Empatia, dell'Affettività e del Confronto. In questa seconda fase, l'ascolto è divenuto attivo: l'altro è specchio di sé e in esso si trovano parti significative del proprio essere, della propria modalità di essere. All'altro si concede l'ascolto, nella misura in cui lo si richiede per sé: reciproco, non giudicante, privo di pregiudizi e sano. A differenza di un setting di terapia individuale o di terapia di gruppo, la democraticità e reciprocità nel contesto di auto mutuo aiuto ed il mettersi in gioco apertamente da parte di tutti i membri, consente a ciascuno di ascoltare in modo attivo e di poter rispondere, secondo modalità che via via si diversificano da quelle tipiche della propria vita fuori dal gruppo. *<<Siamo liberi di fare e dire ciò che vogliamo, - continua nel suo racconto Erik - siamo liberi di esprimerci, di esprimere le nostre sensazioni, le nostre paure, le nostre debolezze, le nostre emozioni. E quando si sta così ... gli attacchi di panico alla fine non vengono. Ma poi in fondo non importa neppure più di tanto: se dovessero venire, poi passano. L'importante è che siamo liberi di avere un attacco di panico davanti agli altri. Non ce ne vergogniamo.>>* *<<Pian piano l'ansia ha lasciato il posto a nuove emozioni. - scrive Antonella Raspante- Il semplice incontro con le persone ha smesso di rappresentare un'occasione di ansia terribile diventando un momento ricco di emozioni. Ognuno di noi può sorprendere l'altro ed essere sorpreso, regalandogli e ricevendo contemporaneamente qualcosa di unico.>>*

Terza fase – dell'Avanzamento nella consapevolezza e del Cambiamento. Il passaggio alla seconda fase genera come naturale conseguenza la terza fase: quella dell'acquisizione di una consapevolezza maggiore e meno rigida di sé e dell'altro, e



di conseguenza segna un cambiamento, che poi coincide con un aumento di autostima, di autoefficacia, di benessere, di capacità di trovare soluzioni ai propri problemi e, spesso, anche di sviluppo di potenzialità creative latenti. Tutto ciò viene definito col termine tecnico di “empowerment” (rafforzamento della personalità).

Molteplici sono le modalità di azioni intraprese nei gruppi. Tra queste, si può segnalare, per l’originalità che rimanda a chi viene raccontata, “l’avventura in grotta”, cioè un gruppo di auto mutuo aiuto in grotta accompagnato da speleologi, facilitatori e psicoterapeuta. L’esperienza si è svolta all’emissario del lago di Nemi, vicino Roma.

<<I primi passi verso il buio, la strada mi si chiudeva dietro –racconta Patrizia Arizza – poi il tunnel si stringe e si abbassa, fino a farmi sentire abbracciata dalla roccia. .. Avevo paura di allontanarmi troppo dall’entrata. Chiedo di fermarci. .. Lo psicologo mi fa notare che io non ero lì con loro, i miei occhi non cadevano mai su di loro e le mie parole mi portavano al futuro “e se più avanti non ce la faccio più?”. ..Dopo una lunga pausa ho chiesto di rifare la strada verso l’uscita. Appena fuori il senso di fallimento mi assale. Poi le parole dello speleologo mi illuminano: “l’obiettivo non era quello di arrivare alla fine del tunnel e di tornare indietro, ma quello di entrare”. Era vero. ... Dopo un lungo scambio di impressioni tra noi ho sentito la voglia di riprovare. Sono arrivata d’un fiato fin dove eravamo arrivati la prima volta ed ho continuatoCi fermiamo a prendere fiato, seduti sui gradini ... No, non ce la faccio ad andare avanti, ma non sento il bisogno di correre fuori. .. Quello che mi sono portata a casa ... è una serie di spunti sui quali lavorare, che difficilmente sarebbero emersi nella quotidianità. Entrare in contatto con le mie paure in un luogo e in una situazione protetta mi ha permesso di trovare nuovi stimoli per continuare il mio percorso di crescita, di conoscenza e di consapevolezza>>. << Paura, angoscia,



panico, curiosità, stimoli, immagini, rabbia, forza, vittoria, soddisfazione, ricordi del passato, gioia, amicizia, spunti, riflessioni, sorpresa: tante emozioni ci hanno accompagnato mentre percorrevamo la grotta, ma soprattutto una consapevolezza: si può fare! – racconta Melania Aiello facilitatore del gruppo - *Si possono toccare le nostre paure più profonde e scambiarle in una forma di mutualità che dentro la terra arriva a diventare qualcosa di unico>>*

7- La voce di qualche ... coprotagonista

Leopoldo Bruno – psichiatra/psicoanalista S.P.I. Napoli

I gruppi di auto aiuto fondati sulla condivisione della medesima problematica psichica, permettono il formarsi, ad esempio, di un'area omogenea di incontro e nel contempo di differenziazione e crescita. Il lavoro in comune e il continuo confronto/incontro ha come fondamento l'essere tra "persone", non tra categorie sintomatiche e/o patologiche di "malati" da sottoporre unicamente a terapie farmacologiche talvolta poco fondate o a psicoterapie preconfezionate attraverso protocolli impersonali. L'incontro gruppale crea dei legami tra i singoli e tra i singoli e il gruppo in grado di allargare gli spazi psichici, rendendo la mente del singolo in grado di recepire ed elaborare le proprie emozioni più primitive con una nuova consapevolezza e un rafforzamento delle proprie capacità di pensiero.

Vittorio Cei – psichiatra/psicoterapeuta Napoli-Vasto

Nei gruppi LIDAP ogni partecipante è contemporaneamente colui che aiuta e colui che beneficia di un aiuto. Nel momento stesso che lo chiede, riesce anche a darlo all'altro. Nello stesso istante. E proprio per il fatto di chiederlo. In realtà tutto il percorso gruppale è una serie di esperienze che confermano il duplice ruolo di ciascuno e la possibilità di conciliare, nello stesso istante, nella stessa persona, il



bisogno con il potere, la fragilità con la forza, la paura con il coraggio. Questo fattore, aggiunto alla relazione empatica positiva, contribuisce a determinare la diminuzione dell'insicurezza, l'aumento dell'autostima e l'effetto terapeutico che così spesso osserviamo nella pratica clinica con le persone che vivono la meravigliosa esperienza di un gruppo LIDAP”

Olimpia Degni – psicologa/psicoterapeuta - Vicenza

La lotta contro il sintomo lascia spazio a nuovi scenari emotivi ed esistenziali che il gruppo con la sua forza motivante ed empatica riesce a generare e a sostenere. L'atto di fiducia verso l'altro *“Mi apro a te perché penso che tu, condividendo la mia stessa condizione, possa capirmi meglio di altri”*, promuove la costruzione di un atteggiamento fiducioso verso le proprie potenzialità autoriparative e autoaffermative. L'auto aiuto è un'esperienza di conoscenza e condivisione. Conoscenza che parte sempre dalla comprensione della natura del sintomo e approda, attraverso tappe soggettive e di ogni singolo gruppo, alla condivisione tra i membri delle emozioni profonde che lo sottendono, nel rispetto della storia e del percorso evolutivo di ogni soggetto. *<<Riconoscere ed essere consapevoli delle emozioni altrui (Goleman – padre intelligenza emotiva) è il presupposto necessario per il riconoscimento delle proprie emozioni>>*. In questa azione dinamica, il gruppo, come in un gioco di specchi permette di ricomporre, gradualmente, l'immagine del proprio sé e sfidare, nel gruppo e con il gruppo, la forza talvolta distruttiva delle proprie emozioni. Tale sfida nel tempo consente di imparare a gestire e a padroneggiare il proprio mondo emotivo, tanto da poterne cogliere le polarità del cambiamento e della trasformazione.



8- Conclusioni

Si possono riconoscere momenti tipici della vita di un gruppo: il bisogno iniziale dei membri di parlare della propria sintomatologia, utile per favorire il riconoscimento del propri e dell'altrui problema; la necessità che si stabilisca un clima adatto all'empowerment ed al riconoscimento delle risorse individuali e che permetta, inoltre, attraverso il rispecchiamento dell'uno nell'altro, di affrontare tematiche importanti, quali i vissuti d'abbandono e di perdita.

Quando questo terreno diventa familiare e superabile, pur continuando talvolta a ritornarvi con acquisizioni e maturazioni sempre maggiori, ci si potrà permettere di entrare nelle aree del conflitto, per sviluppare la capacità di affrontarlo, reggerlo e conviverci, senza la paura di distruzione di sé e degli altri.

L'auto mutuo aiuto è un sapere che nasce da un'esperienza in continua costruzione e la LIDAP è impegnata in questo lavoro da ben 20 anni: qualche elemento lo abbiamo acquisito ma tutte le volte che pensiamo di aver raggiunto una volta e per tutte un risultato ci accorgiamo che mille altri interrogativi si palesano E con passione, continuiamo la ricerca.



9- Referenze

PAN – Rivista trimestrale della Lidap Onlus

N 1 Anno 2009

“Il piacere di parlare e il coraggio di ascoltare” di Giuseppe Costa

“Riconoscere il proprio disagio e comunicarlo all'esterno” di Patrizia Peretti

“Comunicazione ecologica: perché non imparare, dal momento che non possiamo non comunicare?” di Alma Chiavarini

“Testimonianza di A.P.” un uomo di 40 anni

N 2-3 Anno 2009

“Tutti per uno, uno per tutti” di Seby La Spina

“Ritrovare nel panico se stessi” di Emanuela Castelli

N 4 Anno 2009

“Naturalità e spontaneità dell'AMA” di Erik Minighini

“Imparare ad ascoltarsi” di Antonella Raspante

“Quello che non è auto-muto aiuto” di Giuseppe Costa

“Un nuovo concetto di parità” di Valentina Cultrera

“A.TER.: un nuovo metodo di lavoro” di Maria Teresa Pozzi

“Lidap: la mia storia” di Davide Cirillo

“I risultati della ricerca nazionale G.A.M.A.” di Melania Aiello

“Il gruppo visto dallo psicologo” raccolta di articoli vari

“Un'avventura in grotta” di Patrizia Arizza

“Avventure nel dap. Ipotesi sperimentale di gruppo in grotta” di Melania Aiello

