

## Superare panico, ansia e angoscia

È possibile anche dopo tanti anni?  
Sì, ci credo ancora!

**S**offro da oltre dieci anni di panico, ansia e angoscia e credo ancora di poterne uscire. Certo, sto meglio ma non posso ancora dire di essermene liberato. In nove anni di psicoterapia integrata, sette di analitica e gli ultimi due di cognitivo-comportamentale con supporto farmacologico, e di esperienza vissuta in compagnia di questi problemi ho imparato tantissimo e vorrei offrire a voi il mio modesto contributo. Oggi posso dire che sto meglio quando riesco ad accettare di più me stesso e la realtà. In noi, e l'ho

### **SOSTIENI LA LIDAP CON IL 5X1000 E TRASFORMA LA TUA DONAZIONE IN UN ATTO DI SOLIDARIETÀ**

ANCHE QUEST'ANNO, come lo scorso, con la tua Dichiarazione dei Redditi, PUOI DESTINARE il 5X1000 alla LIDAP; basta la tua firma e il C.F. dell'associazione.

### **NON TI COSTA NULLA!**

NON È un'IMPOSTA AGGIUNTIVA e NON SOSTITUISCE l'8X1000, ma è semplicemente un modo per scegliere di destinare parte delle proprie tasse.

La legge sulla Finanziaria (legge 27 Dicembre 2006 n. 296, articolo 1 commi 1234/1237) ci potrà permettere CON la VOSTRA DONAZIONE di CONTINUARE ad AIUTARE QUELLE PERSONE ANCORA INTRAPPOLATE dal DAP.

### **MOLTIPLICA LA TUA VOGLIA DI DONARE CON UN SEMPLICE GESTO:**

FIRMANDO IL RIQUADRO DELLE ONLUS E SCRIVENDO IL C.F. 00941570111.

PATRIZIA PERETTI

scoperto personalmente, esiste sia una parte cattiva che una buona. Se ne avete avuto anche voi il contatto, allora non consentitele di prendere il sopravvento per farci del male. La parte cattiva, infatti, quella che ci induce le emozioni negative (ansia, paura, angoscia, ecc.) e quindi i sintomi, dovrebbe essere accettata come è più di quella buona. Così facendo, credo, che Essa non ci farà più soffrire. L'aggressività, la rabbia, l'angoscia, la paura non ci possono e non ci debbono più spaventare. Non possiamo e non dobbiamo più ingaggiare una lotta interna per eliminare o mettere a tacere queste emozioni, che pure hanno diritto di esistenza. Altrimenti, poi, prendono il sopravvento e tentano di paralizzarci provocandoci sofferenza. Quando invece le accettiamo, prima di tutto, e poi le sublimiamo, cioè le utilizziamo svolgendo attività costruttive, ci accorgiamo che si ridimensionano. E da cosa dipende l'ingigantirsi o il ridimensionarsi di queste emozioni? Ebbene, nella mia personale esperienza mi sono accorto che molto dipende da come si tiene a bada quella parte di noi stessi che in terapia analitica si chiama "super-io" e in terapia cognitivo-comportamentale, invece, "tribunale interno". Quella parte troppo severa che ci critica, che ci punisce in continuazione e che spesso affossa la nostra autostima. Come possiamo tenere a bada e ridimensionare questo spietato tribunale interno? Ascoltando i nostri pensieri e ristrutturandoli giorno per giorno, diventando sempre più sordi alle sue accuse esagerate e cercando di fare quanto più cose possibili per piacere e non solo per dovere. Non si può pretendere troppo da sé, credendo illusoriamente di essere artefici del proprio destino.

VINCENZO PATERNUOSTO

## 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:

<b>CRONACA DI UN EVENTO</b> DI ANNA PAPPALARDO .....	<b>2</b>
<b>RIFLESSIONI INTORNO AL...</b> DI GIUSEPPE COSTA .....	<b>3</b>
<b>PINOCCHIO E L'ABC DELLA PAURA</b> DI NINNI GIUNTA .....	<b>4</b>
<b>LA CACCIA ALLE STREGHE</b> DI VALENTINA CULTRERA .....	<b>7</b>
<b>PAURA DI PARTIRE, PAURA DI...</b> DI ROSARIO SORRENTINO .....	<b>8</b>
<b>LA PAURA DI VOLARE MI HA...</b> DI EMANUELA CASTELLI .....	<b>10</b>
<b>RELAZIONI TRA PAURA...</b> DI ALMA CHIAVARINI .....	<b>13</b>
<b>CURARE IL DISTURBO DI PANICO</b> DI GIAMPAOLO PERNA .....	<b>14</b>
<b>RIUNIONE DI FEBBRAIO</b> DI MARIATERESA POZZI .....	<b>15</b>

Cari soci e amici, innanzitutto grazie per aver aderito con entusiasmo e partecipazione al convegno di dicembre. La sala del Cenacolo, presso la Camera dei deputati, era piena. Solo posti in piedi, per cui è stato necessario mettere a disposizione persino una seconda sala, collegata con un monitor alla principale. Ricordiamola allora, riviviamola insieme questa giornata così importante per la Lidap e per tutti voi. Per chi è intervenuto e per chi, stando lontano da Roma, non ha potuto essere presente, ma ha il desiderio di sapere e di capire.

**Roma 14 dicembre 2007.** Fuori un freddo pungente e la folla impegnata compulsivamente, nel centro di Roma, nello shopping di un venerdì prenatalizio. Dentro, nella sala del convegno, un clima intenso, vibrante di interesse ed emozione. Ben 10 esperti, professori e docenti impegnati sul campo e nella ricerca, riuniti dalla Lidap per dare una risposta ai nostri perché. Per venire incontro alle angosce di tutti noi e trovare insieme il percorso più giusto da fare.

**“Teorie a confronto: domande e risposte”.** Questo era il titolo dato al nostro convegno. E la risposta è stata unanime.

**Approccio integrato.** La storia di ciascuno di noi sarà il filo conduttore per giungere alla mèta della guarigione che, per chi soffre di panico, è innanzitutto e soprattutto cambiamento. Tutti i relatori hanno sottolineato che il panico – può sembrare assurdo il solo pensarlo – ha la valenza di una risorsa. È sì un disturbo vero e proprio, ma permette di aprire una finestra sulla propria vita imparando a gustare ogni istante di essa. Il panico, dicono gli esperti, rimette in gioco la vita di ognuno permettendo di raggiungere una nuova consapevolezza del valore della vita stessa.

E a quel punto è necessario ricorrere a ogni tipo di aiuto: da quello farmacologico, al livello psicoterapeutico, a quello del gruppo di auto-mutuo aiuto. Perché il panico irrompe in ogni persona destrutturando quell'equilibrio che non è mai stato tale ma nel quale ci si è adagiati come alibi per non affrontare tutti i limiti, le inadeguatezze e le paure con cui si convive. I farmaci, concordano gli esperti, aiutano

## QUEL CORAGGIO E QUEL SENSO DI APPARTENENZA CRONACA DI UN EVENTO

DI ANNA PAPPALARDO

a recuperare quell'autonomia che ti riporta nel circuito di una vita quasi normale e che consente di affrontare magari un percorso individuale di psicoterapia; che però non può durare in eterno, ma il tempo necessario ad acquisire strumenti e consapevolezze per riprendere la gestione della propria vita. Si sottolinea l'importanza del gruppo di auto-mutuo aiuto, perché rappresenta un supporto determinante per colmare carenze di comprensione, solitudine e sintonia con gli altri che il disturbo genera.

La vita è cambiata e in meglio, hanno detto alcune persone che hanno voluto donare la loro testimonianza al convegno. Ma prima quanto dolore e fatica.

È il momento di riflettere su quanto sia auspicabile l'abbattimento delle barriere che separano medici e psicoterapeuti, al fine di favorire un dialogo in cui non siano in gioco due parti impegnate a rivendicare la rispettiva supremazia disciplinare. L'attenzione degli specialisti non deve essere autoreferenziale, ma rivolta al paziente e alle sue singolari necessità.

Oltre ai relatori, tutti esperti di grande rilievo, hanno parlato anche tanti pazienti: chi soffre e chi è già sulla strada della guarigione, ma ha ancora tante domande da porre. Le loro, forse, sono state le testimonianze più toccanti e la prova di una grande generosità. Non è facile trasmettere in un contesto pubblico sensazioni tanto intime. Ci sono riusciti e lo hanno fatto per aiutare, perché la loro storia sia di esempio. Il coraggio che hanno dimostrato è legato al senso di appartenenza alla Lidap, perché sentono

nella nostra filosofia l'obiettivo primario, quello di dare aiuto, affinché tutti quelli che soffrono possano reagire.

In tanti hanno dato il loro patrocinio al convegno, coordinato dalla giornalista televisiva Didi Leoni: il Ministero della Salute, il Senato della Repubblica, la Camera dei deputati, la Regione Lazio, il Comune e la Provincia di Roma, l'associazione italiana lotta allo stigma. È stata la dimostrazione di come questa questione sia riconosciuta come un problema sociale, di rilevanza tale da coinvolgere ormai le istituzioni. Anche questo fa parte del nostro impegno: coinvolgere sempre di più enti e istituzioni perché la loro non sia una vicinanza solo a parole, ma si trasformi in un contributo fattivo di aiuto. Per esempio, nel riconoscere a chi soffre di attacchi di panico congedi e permessi dal lavoro retribuiti. Nel riconoscere il panico come un disagio invalidante al punto da compromettere le normali attività. Transitoria, superabile, ovviamente: questo è lo sforzo cui mira tutta la nostra attività. Non vogliamo lasciare solo nessuno.

Per questo crediamo che convegni come quello di dicembre possano essere molto utili: ci siamo ritrovati, abbiamo parlato, abbiamo ricevuto delle risposte.

Gli atti del convegno verranno pubblicati nel nostro sito affinché possiate tutti voi trarne degli spunti.

Vi abbraccio tutti, cari soci.

### RECENSIONI

## “A tu per tu con la paura”

KRISHNANANDA,  
PSEUDONIMO DI THOMAS TROBE,  
FELTRINELLI

Basta fermarsi un attimo a riflettere per rendersi conto che, in vari momenti della nostra vita, abbiamo avuto a che fare con la paura: paura di essere abbandonati, paura di non essere all'altezza, paura di perdere una persona cara, paura del fallimento, paura di far valere le proprie idee, paura delle proprie emozioni, paura della solitudine o dell'intimità. Nel momento in cui rinneghiamo le nostre paure e cerchiamo di nascondere in fondo alla nostra mente, esse prendono il sopravvento, come in una sorta di implosione emozionale, provocando spesso effetti devastanti come ansie, fobie e attacchi di panico, impedendoci di vivere una vita vera. Le paure condizionano il nostro modo di pen-

### I RELATORI

Giuseppe Ciardiello, psicologo psicoterapeuta; Silvano Dedalo, neuropsichiatra; Paolo De Nardis, sociologo; Ghebreigzabih Ghebremedhin, responsabile Croce Rossa Italiana; Nicola Ghezzi, psicologo, psicoterapeuta; Antonino Minervino, psichiatra, psicoterapeuta; Maurizio Montanari, psicologo, psicoterapeuta; Anna Pappalardo, presidente Lidap; Rosario Sorrentino, neurologo; Antonio Tundo, psichiatra, psicoterapeuta; Giampaolo Perna, psichiatra

# Riflessioni intorno al significato di una pratica fiscale

In un giornale come il nostro, sempre indirizzato a suonare corde sottili che attengono a emozioni e sentimenti nonché ad affrontare con taglio clinico-scientifico le ansie e i disagi del nostro tempo, scrivere di una pratica fiscale come quella sulla donazione del 5xMille alla Lidap in occasione dell'annuale dichiarazione dei redditi non è facile, se lo si vuol fare in un modo che vada oltre l'ovvio e il banale! E io vorrei andare oltre l'ovvio e il banale, se riesco.

In questi mesi non mancheranno appelli tutti basati sul "Non vi costa nulla...", "Un semplice gesto...", "È facile aiutare...", ecc.; non che questo sia sbagliato, anche noi nei due anni precedenti abbiamo chiesto il 5xMille sulla base di questi slogan e, dobbiamo ammetterlo, i risultati in termini di numero di adesioni e somme che dovremo incassare (per questo ci vorrà ancora tempo...) sono stati significativi e rivelatori del sostegno e della solidarietà di tante persone che ci sono vicine.

Ma non ci basta! E non mi riferisco soltanto al numero di donazioni e alle conseguenti entrate che queste comportano! Quello che fa in Italia la nostra associazione da oltre 17 anni sul problema del Dap è qualcosa di prezioso che merita di continuare a essere fatto. Il sostegno diretto, l'informazione, il coinvolgimento delle istituzioni, la cultura dell'auto-aiuto a favore di chi deve affrontare il disagio dell'ansia e del panico fanno della nostra associazione di pazienti un esempio di percorso che merita di essere sostenuto.

Per noi è molto importante che la vostra eventuale scelta di donazione, o l'impegno a far sì che altri la facciano, sia qualcosa che vada oltre la semplice scelta fiscale-amministrativa. Ci piacerebbe pensare a un sostegno che vada oltre la semplice donazione di

denaro ma che rappresenti invece una scelta di condivisione e solidarietà per un progetto d'aiuto tutto incentrato alla restituzione della libertà, della dignità e dell'amor proprio che, troppo spesso, le crisi di panico e le loro conseguenze hanno tolto e tolgono a chi ne viene colpito.

La nostra associazione offre un'opportunità a tutti coloro che la contattano per ricevere aiuto, ma è sempre nostra massima cura che questo aiuto/opportunità non sia mai un'elemosina o un "servizio" calato dall'alto al basso; tutto noi siamo passati, chi più chi meno, nel tunnel del panico e tutti noi sappiamo quanto questo abbia la capacità di corrodere la nostra auto-stima e il nostro amor-proprio, per questa ragione sappiamo quanto sia importante sentire la solidarietà ma anche il rispetto di coloro che interagiscono con noi.

Su queste basi chiediamo un sostegno concreto tramite la donazione del 5xMille al progetto basato sull'auto-mutuo aiuto che dal 1991 la Lidap sta faticosamente portando avanti. Non è un facile progetto perché il nostro disagio suscita spesso emotività opposte: o un forte pregiudizio, o una netta sottovalutazione, entrambi deleteri per un percorso terapeutico positivo. Anche per questo vogliamo da voi, che avrete la ventura di leggere queste righe, un sostegno convinto, condiviso, solidaristico e, soprattutto, da pari a pari. Parlate di noi e della nostra associazione ai vostri conoscenti, mostrate loro tutto quello che abbiamo fatto in questi anni e cosa ci proponiamo di fare, convinceteli ad aderire a questo progetto sottoscrivendo nel riquadro delle onlus il 5xMille alla Lidap (indicando la partita iva 00941570111).

**GIUSEPPE COSTA**

sare, di agire, di respirare e di relazionare. Attraverso le pagine di questo libro possiamo intraprendere un viaggio che ci porterà alla scoperta del nostro "bambino interiore", terrorizzato dalla vergogna, dall'insicurezza e dalla morte. Accettare, comprendere e condividere le nostre paure con consapevolezza e compassione è parte integrante di questo viaggio.

A partire dalla prima infanzia, ognuno di noi ha inconsapevolmente subito dei traumi, provato sensi di colpa e di vergogna, indotti dalla società, dai genitori o dagli insegnanti e ha iniziato a difendersi sviluppando delle consuetudini negative, per evitare situazioni analoghe di sofferenza e di choc. Tutto ciò ha però generato un atteggiamento di sfiducia e di insicurezza che ci impedisce di vivere appieno la vita e le relazioni. Invece della vita vera, viviamo una vita artificiale, creata da noi stessi, fatta di compensazioni e di distrazioni per cercare di imbrogliare la paura. Affrontare le nostre paure con umiltà attraverso un percorso di meditazione e un lavoro di introspezione personale è la nostra chance per vivere la "nostra vita" con creatività, coraggio e amore.

**SUSANNA CANETTI**



## "LA LOGICA DELL'ANSIA EMPATIA, ANSIA E ATTACCHI DI PANICO"

NICOLA GHEZZANI, FRANCO ANGELI, 2008

Nell'introdurre gli argomenti sostenuti da Nicola Ghezzi in questo nuovo libro, voglio prendermi la libertà di descrivere una figura che, pagina dopo pagina, è andata a definirsi nella mia immaginazione e che credo possa essere d'aiuto per cogliere il profondo significato del messag-

gio che l'autore ha voluto esprimere. La figura di cui parlo non è identificabile in un disegno dai contorni definiti e fissi, ma piuttosto è un concetto che nella storia si è attuato secondo diverse forme, trovando conseguentemente diversi mezzi di espressione. In questo caso, nonostante possa apparire un paragone azzardato, mi riferisco al "Rock and roll". Il richiamo a un genere musicale non è da intendersi nel senso del "gusto", bensì nel senso del "simbolo", ovvero del significato sociale del Rock in quanto momento di rottura con i valori tradizionali di un'epoca storica. Per mezzo di questa metafora voglio accostarmi al tema principale del libro, intorno a cui ruotano le argomentazioni teoriche dell'autore: la crisi.

«Quando la nostra psiche manifesta segni di un generico malessere o di qualcosa di più "grave" (un semplice sintomo o una complessa forma di psicopatologia) si dice che siamo in crisi, che stiamo affrontando una crisi psicologica. Ma che cos'è una crisi?».

Questa domanda è il punto d'inizio di una riflessione non solo psicologica, ma anche filosofi-

segue a pagina 15

**C**ON QUESTO TERMINE SI IDENTIFICANO STATI DI DIVERSA INTENSITÀ EMOTIVA CHE VANNO DA UNA POLARITÀ FISIOLÓGICA come il timore, l'apprensione, la preoccupazione, l'inquietudine o l'esitazione, sino a una polarità patologica come l'ansia, il terrore, la fobia o il panico.

Il termine "paura" viene quindi utilizzato per esprimere sia un'emozione attuale che un'emozione prevista nel futuro, oppure una condizione pervasiva e imprevedibile, o un semplice stato di preoccupazione e di incertezza.

L'esperienza soggettiva, il vissuto fenomenico della paura è rappresentata da un senso di forte spiacevolezza e da un intenso desiderio di evitamento nei confronti di un oggetto o situazione giudicata pericolosa. Altre costanti dell'esperienza della paura sono la tensione che può arrivare sino alla immobilità (l'essere paralizzati dalla paura) e la selettività dell'attenzione a una ristretta porzione dell'esperienza. Questa focalizzazione della coscienza non riguarda solo il campo percettivo esterno ma anche quello interiore dei pensieri che risultano statici, quasi perseveranti. La tonalità affettiva predominante nell'insieme risulta essere negativa, pervasa dall'insicurezza e dal desiderio di fuga.

Da dove nasce la paura? Dai risultati di molte ricerche empiriche si giunge alla conclusione che potenzialmente qualsiasi oggetto, persona o evento può essere vissuto come pericoloso e quindi



CHE  
COS'È  
LA  
PAURA?

indurre un'emozione di paura. La variabilità è assoluta, addirittura la minaccia può generarsi dall'assenza di un evento atteso e può variare da momento a momento anche per lo stesso individuo. Essenzialmente la paura può essere di natura innata oppure appresa. I fattori fondamentali risultano comunque essere la percezione e la valutazione dello stimolo come pericoloso o meno.

**Paure innate** - Originano da: stimoli fisici molto intensi come il dolore oppure il rumore; oggetti, eventi o persone sconosciuti dai quali l'individuo non sa cosa aspettarsi e neppure come eventualmente affrontare; situazioni di pericolo per la sopravvivenza dell'individuo o per l'intera specie:

l'altezza, il buio, il freddo, l'abbandono da parte della figura di attaccamento; circostanze in cui è richiesta l'interazione con individui o animali aggressivi.

Esempi di paure tipicamente innate sono: la paura degli estranei, del buio, la paura per certi animali (ragni e serpenti), il terrore alla vista di parti anatomiche umane amputate.

**Paure apprese** - Riguardano un'infinita varietà di stimoli che derivano da esperienze dirette e che si sono dimostrate penose e pericolose. Il meccanismo uni-

versale responsabile dell'acquisizione di paure apprese viene definito condizionamento, che può trasformare un qualunque stimolo neutro in stimolo fobico, mediante la pura associazione per vicinanza spaziale e temporale a uno stimolo originariamente fonte di paura.

## “PINOCCHIO E L'ABC DELLA PAURA”

di Ninni Giunta

Dalla mia tastiera vi immagino oggi (giorno di S. Valentino) come tanti Pinocchio alla ricerca del campo dei miracoli, ciascuno con un proprio abbecedario della paura in tasca.

È curioso come noi umani, con tanti termini a disposizione, ci limitiamo da assemblare nella parola "fobia" (dal greco *Êfi,Ô* "paura") le nostre tante paure senza forse sapere che ogni singolo aspetto fobico ha pur la dignità di un suo santo nome, taluno persino divertente.

Poiché credo che ancora non sia stata inventata la paura del senso delle parole, o forse lo sarà dopo questo articolo, penso sia utile dare dignità alla paura che, poverina, spesso maltrattiamo non chiamandola nel giusto modo.

Come vi sentireste voi se un amico o un parente non si ricordasse mai il vostro nome? E che dire, parimenti, dell'imbarazzo che si prova quando non ricordiamo il nome di qualcuno che ci si rivolge affettuosamente, mentre noi stiamo cercando di ricordarci chi cavolo egli sia? E allora basta! Dichiaro la morte della "fobia questa sconosciuta, figlia di ignoti" e tiro fuori dal cilindro il nostro prontuario delle paure.

Immaginiamo dunque di prendere la nostra medicina della paura, apriamo il foglietto illustrativo all'interno della scatola e cominciamo a leggere cosa stiamo assumendo.

Se a qualcuno di noi non dovesse poi piacere il nome della sua paura... per discor-

danza ideologica o per difetto di intima condivisione col suo termine o per non affinità musicale o per semplice terrore, potrà sempre impegnarsi a farsene venire una nuova o, se proprio ci tiene, a fare in modo di assomigliare a una forma piuttosto che a un'altra.

In fondo, Pinocchio sfuggendo le regole di Mastro Geppetto, ha imparato a crescere!

**Acarofobia:** timore di avere prurito; degli insetti che causano prurito

**Acartartofobia:** avversione per lo sporco e per la polvere

**Aclofobia:** paura del buio e dell'oscurità

**Acrofobia:** paura dell'altezza e dei luoghi alti

**Acusticofobia:** paura dei rumori

**Aeroacrofobia:** paura di posti alti e aperti

**Aerofobia:** paura dell'aria o delle correnti d'aria

**Aeronausifobia:** paura di vomitare a causa del mal d'aria

**Afetofobia:** paura del contatto, di esser toccati

**Algofobia:** paura del dolore fisico

**Agorafobia:** paura degli spazi aperti o dei luoghi affollati (da *agorà*, piazza)

**Agrizoofobia:** paura degli animali selvatici

**Agyrofobia:** paura delle strade o di attraversare le strade

**Aicmofobia:** paura degli oggetti acuminati e taglienti

**Ailurofobia:** paura dei gatti

**Alectorofobia:** paura dei polli

**Alliumfobia:** avversione per l'aglio

**Amartofobia:** paura di sbagliare o peccare

**Amatofobia:** paura della polvere

**Amaxofobia:** paura di guidare un'auto

**Ambulofobia:** paura di camminare

**Amnesifobia:** paura di soffrire di amnesia

**Amycofobia:** paura dei graffi o di essere graffiato

**Anablefobia:** paura di guardare in alto

**Anchilofobia:** paura dell'immobilità di un'articolazione



**Come il corpo manifesta la paura?**

La faccia della paura si manifesta in un modo molto caratteristico: occhi sbarrati, bocca semi aperta, sopracciglia avvicinate, fronte aggrottata. Questo stato di tensione dei muscoli del viso rappresenta l'espressione della paura che è ben riconoscibile anche in età precoce e nelle diverse culture.

Le alterazioni psicofisiologiche sembrano differenziarsi fra quelle che si associano a stati di paura intensi, come il panico e la fobia, e quelle invece concomitanti alla preoccupazione e all'ansia. Precisamente, uno stato di paura acuta e improvvisa, caratteristica del panico e della fobia, si accompagna a un'attivazione del sistema nervoso autonomo parasimpatico, si ha quindi un abbassamento della pressione del sangue e della temperatura corporea, diminuzione del battito cardiaco e della tensione muscolare, abbondante sudorazione e dilatazione della pupilla. Il risultato di tale attivazione è una sorta di paralisi, ossia l'incapacità di reagire in modo attivo con la fuga o l'attacco. La funzione di questa staticità indotta dallo stimolo fobico sembra quella di difendere l'individuo dai comportamenti aggressivi d'attacco scatenati dalla fuga e dal movimento. Paradossalmente, in casi estremi, tale reazione parasimpatica può condurre alla morte per collasso cardiocircolatorio. Stati di paura meno intensi invece attivano il sistema nervoso simpatico, per cui i peli si rizzano, ai muscoli affluisce maggior sangue e la tensione muscolare e il battito cardiaco aumentano; il corpo è così pronto all'azione finalizzata all'attacco oppure alla fuga.

**Quali sono le funzioni della paura?**

Sicuramente, la paura ha una funzione positiva, così come il dolore fisico, di segnalare uno stato di emergenza e allarme, preparando la mente e il corpo alla reazione che si manifesta come comportamento di attacco o di fuga. Inoltre, in tutte le specie studiate l'espressione della paura svolge la funzione di avvertire

gli altri membri del gruppo circa la presenza di un pericolo e quindi di richiedere un aiuto e soccorso. Dal punto di vista biologico – evolucionista sia il vissuto soggettivo, attraverso i processi di memoria e di apprendimento, sia le manifestazioni comportamentali, indifferentemente fuga, paralisi o attacco, che le modificazioni psicofisiologiche (attivazione parasimpatica o attivazione simpatica) tendono verso la conservazione e la sopravvivenza dell'individuo e della specie. Ovviamente, se la paura viene estremizzata e resa eccessivamente intensa, diventando quindi ansia, fobia o panico, perde la funzione fondamentale e si converte in sintomo psicopatologico.

**Come guarire dalla paura?**

La paura, come abbiamo detto, ha un alto valore funzionale, finalizzato alla sopravvivenza. Per esempio, ricordarsi che quel tipo di animale rappresenta un pericolo perché aggressivo e feroce oppure velenoso, costituisce un innegabile vantaggio. Oppure, preparare il proprio corpo a un furioso attacco o a una repentina fuga può in certi casi garantire la sopravvivenza. Infine, anche uno stato di paralisi da paura può salvarci dall'attacco di un feroce aggressore che non attende altro che una nostra minima reazione. Quindi le cure contro la paura si rivolgono solo a quei casi in cui essa rappresenta uno stato patologico, come ad esempio attacchi di panico o di ansia di fronte a uno stimolo assolutamente non pericoloso. Due sono fundamentalmente i tipi di cura contro la paura patologica: l'approccio compartimentista mira all'eliminazione del sintomo della manifestazione della paura, attraverso tecniche di familiarizzazione e assuefazione allo stimolo fobico, basate su meccanismi di condizionamento; l'approccio cognitivista è finalizzato invece all'eliminazione della causa della paura, si rivolge quindi alla percezione e alla valutazione degli stimoli o eventi etichettati come pericolosi.

**Androfobia:** paura, avversione, antipatia per gli uomini (maschi)  
**Anemofobia o aneraofobia:** paura del vento, delle correnti d'aria  
**Anginofobia:** paura di soffocare  
**Antiofobia:** paura delle inondazioni  
**Antropofobia:** paura della gente e dei contatti sociali (dal greco *anthropos*, uomo)  
**Apifobia:** paura delle api  
**Arachibutyrofobia:** paura che il burro di arachidi si attacchi al palato  
**Aracnofobia o aracnefobia:** paura dei ragni  
**Arithmofobia:** paura dei numeri  
**Arsonofobia:** vedi pirofobia  
**Asimmetrofobia:** idiosincrasia per le cose non simmetriche  
**Astrafobia:** paura dei tuoni e dei fulmini  
**Ataxofobia:** paura dell'ataxia (scoordinamento dei muscoli)  
**Athazagorafobia:** paura di essere dimenticati o ignorati, o di dimenticare  
**Atefobia:** paura delle rovine  
**Atelofobia:** avversione per l'imperfezione  
**Atomosofobia:** paura delle esplosioni atomiche  
**Atychifobia:** paura di fallire  
**Aurofobia:** avversione per l'oro  
**Aurorafobia:** paura dell'aurora

**Autofobia:** paura di essere soli o paura di se stessi  
**Autodismorfobia:** paura di essere sgradevoli, brutti, deformi  
**Automatonofobia:** avversione per ciò che è fatto a imitazione di un essere umano (burattini, bambole, statue di cera, spaventapasseri)  
**Automisofobia:** paura di essere sporchi  
**Aviofobia o aviatofobia:** paura di volare (paura degli aerei)  
**Bacillofobia:** paura dei microbi  
**Bacteriofobia:** paura dei batteri  
**Barofobia:** paura della gravità (del peso)  
**Basifobia o Basofobia:** paura di cadere (se si sta in piedi o si cammina)  
**Batofobia:** paura della profondità e delle altezze  
**Batracofobia:** idiosincrasia per le rane e gli anfibii  
**Belonefobia:** vedi aicmofobia  
**Biofobia:** paura della convivenza con esseri umani o animali  
**Blennofobia:** paura o disgusto per le cose viscide  
**Bromidrofobia o bromidrosifobia:** avversione per gli odori corporei  
**Brontofobia:** paura dei tuoni

**Bufonofobia:** avversione, disgusto per i rospi  
**Cacofobia:** paura della bruttezza  
**Cainofobia o cainotofobia o cenofobia o cenotofobia:** paura di cose o idee nuove  
**Callignefobia:** paura, antipatia, difficoltà a rapportarsi con donne belle  
**Cancerofobia o carcinofobia o carcinomafobia:** paura di ammalarsi di cancro  
**Cardiofobia:** paura del cuore o delle malattie del cuore  
**Catagelofobia:** paura, timore di essere ridicolizzati e presi in giro  
**Catapedafobia:** paura di saltare  
**Catisofobia:** paura di sedersi  
**Ceraunofobia:** paura dei tuoni  
**Chaetofobia:** paura dei capelli  
**Cheimafobia o Cheimatofobia:** paura del freddo  
**Chemofobia:** paura delle sostanze chimiche  
**Chiraptofobia:** paura di essere toccati  
**Chorofobia:** avversione per il ballo  
**Chrometofobia o Chrematofobia:** paura dei soldi  
**Cibofobia:** paura del cibo  
**Ciclofobia:** paura, avversione per le biciclette

**Cimofobia:** paura, avversione per le onde del mare  
**Cinetofobia:** paura del movimento  
**Cinofobia:** paura dei cani (di essere morsi)  
**Claustrofobia:** paura degli spazi chiusi  
**Cleisiofobia o cleitrofobia:** paura di essere rinchiusi in un luogo  
**Cleptofobia:** paura di rubare  
**Climacofobia:** paura delle scale a chio-ciola o di cadere dalle scale  
**Clinofobia:** paura di andare a letto  
**Cnidofobia:** paura degli spaghi  
**Coimetofobia:** paura dei cimiteri  
**Coitofobia:** paura dell'atto sessuale  
**Colerofobia:** paura della rabbia (di provare rabbia)  
**Cometofobia:** paura delle comete  
**Contrettofobia:** paura di essere stuprati  
**Coprastasofobia:** paura della costipazione  
**Coprofobia:** paura delle feci  
**Coproassissiofobia:** paura di essere soffocati dalle feci  
**Coulrofobia:** paura dei clown malvagi  
**Counterfobia:** il piacere di un fobico nel ricercare situazioni che lo spaventano  
**Crematofobia o chrometofobia:** idiosincrasia per il denaro  
**Cremnofobia:** paura dei precipizi



► **Criofobia:** paura del freddo, del gelo, del ghiaccio

**Cristallofobia:** paura del vetro, dei cristalli

**Cromatofobia o cromofobia:** paura dei colori

**Cronofobia:** paura del tempo

**Cronometrofobia:** idiosincrasia per gli orologi

**Cyberfobia:** paura dei computer o di lavorare al computer

**Cymofobia:** paura delle onde o di movimenti ondeggianti

**Cyprifobia (o cyprianofobia, cypridofobia, cyprinofobia):** paura delle prostitute o delle malattie veneree

**Daemonofobia o demonofobia:** paura dei demoni

**Decidofobia:** paura di prendere decisioni

**Defecaloiesiofobia:** paura di una defecazione dolorosa

**Deipnofobia:** paura di cenare o di convivere a cena

**Dementofobia:** paura della follia

**Demofobia:** paura della folla

**Dendrofobia:** paura degli alberi

**Dentofobia:** paura dei dentisti

**Dermatofobia o dermatopatofobia o dermatosiofobia:** paura delle lesioni o delle malattie alla pelle

**Dextrofobia:** paura degli oggetti alla destra del corpo

**Didascaleinofobia:** paura di andare a scuola

**Dichefobia:** paura della giustizia, dei giudici o dei processi

**Dinofobia:** paura delle vertigini o dei vortici

**Diplofobia:** paura di vedere doppio o delle cose doppie

**Dipsofobia:** paura di bere

**Disabiliofobia:** paura di spogliarsi di fronte a qualcuno

**Dismorfofobia:** paura di essere o apparire deformi

**Domatofobia:** paura delle case, di trovarsi in casa o nei dintorni di casa

**Dorafobia:** paura del pelo o della pelle degli animali

**Dromofobia:** paura dei mezzi di locomozione (treni)

**Dystychifobia:** paura degli incidenti

**Ecclesiofobia:** paura delle chiese

**Ecofobia:** paura di restare soli in casa

**Edonofobia:** paura di provare piacere fisico

**Efebofobia:** paura degli imberbi

**Eisotrofobia:** paura degli specchi

**Elasmofofia:** paura degli squali

**Electrofobia:** paura dell'elettricità

**Eleuterofobia:** paura della libertà

**Eliofobia:** paura del Sole

**Elurofobia:** vedi ailurofobia

**Ematofobia:** vedi emofobia

**Emetofobia:** paura di vomitare

**Emofobia:** paura del sangue

**Elmintofobia:** paura dei vermi o di esserne infestati

**Enetofobia:** paura degli spilli

**Enissofobia o enosiofobia:** paura di aver commesso un peccato imperdonabile o di ricevere critiche

**Enofobia:** paura del vino

**Enochlofobia:** paura della folla

**Entomofobia:** paura degli insetti

**Eosofobia:** paura dell'alba

**Epistaxiofobia:** paura delle emorragie dal naso

**Epistemofobia:** paura della conoscenza

**Equinofobia:** paura dei cavalli

**Eremofobia:** paura di essere se stessi o della solitudine

**Ereutofobia o eritrofobia:** paura del colore rosso, delle luci rosse o di arrossire

**Ergasiofobia:** paura di lavorare, di operare (da parte di chirurghi) o paura di agire e provocare esiti disastrosi

**Ergofobia:** paura del lavoro

**Eritrofobia:** paura di arrossire

**Erotofobia:** paura dell'amore sessuale o delle questioni sessuali

**Erpetofobia:** paura dei rettili o degli animali che strisciano

**Eterofobia:** paura del sesso opposto

**Eufobia:** paura di sentire buone notizie

**Eurotofobia:** paura dei genitali femminili

**Fagofobia:** paura di mangiare (o di essere mangiati)

**Falacrofobia:** paura delle calvizie

**Fallofobia:** paura del pene (in erezione)

**Farmacofobia:** paura dei medicinali

**Felinofobia:** vedi ailurofobia

**Filofobia:** paura di innamorarsi

**Fobofobia:** paura di aver paura

**Fonofobia:** paura dei suoni

**Fotofobia:** paura della luce

**Frigofobia:** vedi criofobia

**Handifobia:** paura verso la disabilità

**Iatrofobia:** paura dei medici

**Idrofobia:** paura dell'acqua

**Idrofobofobia:** paura della rabbia

**Igrofobia:** paura dell'umidità

**Insectofobia:** vedi entomofobia

**Ipnofobia:** paura di dormire

**Ippofobia:** vedi equinofobia

**Italofofia:** paura di tutto ciò che riguarda l'Italia

**Ittiofobia:** paura dei pesci

**Keraunofobia:** paura dei tuoni

**Laliofobia:** paura di parlare

**Leprofobia:** paura della lebbra

**Leucofobia:** paura del colore bianco

**Lilapsosofobia:** paura delle tempeste

**Limnofobia:** paura dei laghi

**Lisifobia:** paura di lasciare delle questioni in sospeso

**Logofobia:** paura delle parole (di determinate parole)

**Maniafobia:** paura della malattia mentale

**Mastigofobia:** paura di essere puniti

**Megalofobia:** paura delle cose grandi

**Melanofobia:** paura del colore nero

**Melissofobia:** vedi apifobia

**Melofobia:** paura della musica

**Meningitofobia:** paura delle malattie al cervello

**Menofobia:** paura delle mestruazioni

**Metallofobia:** paura dei metalli

**Micofobia:** paura dei funghi

**Microbiofobia:** vedi bacillofobia

**Microfobia:** paura delle cose piccole

**Mirmecofobia:** paura delle formiche

**Misofobia:** paura di rimanere contaminati dal contatto con corpi estranei, più spesso dal contatto umano; ne conseguono numerose precauzioni igieniche da parte del soggetto misofobo

**Mnemofobia:** paura dei ricordi

**Monofobia:** paura della solitudine

**Monopatofobia:** paura di ammalarsi relativa a una singola, determinata malattia

**Mottefobia:** paura delle falene

**Morenafobia:** paura delle saune

**Musofobia o murofobia:** paura dei topi

**Mutandofobia:** paura delle mutande

**Necrofobia:** paura della morte o di corpi morti

**Nefofobia:** paura delle nuvole

**Neofobia:** paura delle novità

**Nictofobia o noctifobia:** paura del buio e della notte

**Nosocomefobia:** paura degli ospedali

**Nosofobia:** paura di ammalarsi

**Nudofobia:** vedi gimnofobia

**Obesobofobia:** paura di ingrassare

**Obofobia:** paura dei barboni

**Octofobia:** paura del numero 8

**Odinofobia:** vedi algofobia

**Odontofobia:** vedi dentofobia

**Ofidiofobia:** paura dei serpenti

**Oicofobia o oikofobia:** vedi domatofobia

**Ombrofobia:** paura dei luoghi ombrosi

**Ommetofobia:** paura degli occhi

**Omofofia:** paura verso persone omosessuali, di essere considerato o di diventare omosessuale

**Oneirofobia:** paura dei sogni

**Ornitofobia:** paura degli uccelli

**Pagofobia:** paura del ghiaccio

**Panofobia:** paura di tutto

**Pantofobia:** paura di tutto

**Papirofobia:** paura della carta

**Parassitofobia:** paura dei parassiti

**Partenofobia:** paura delle vergini o delle ragazze giovani

**Patofobia:** paura delle malattie

**Pediculofobia:** paura dei pidocchi

**Pedofobia:** paura dei bambini

**Pendofobia:** paura degli orologi a pendolo

**Peniafobia:** paura della povertà

**Perentherafobia:** paura della suocera

**Pharmacofobia:** paura di prendere medicinali

**Pirofobia:** paura del fuoco

**Placofobia:** paura delle tombe (lapidi)

**Plutofobia:** paura della ricchezza

**Pluviofobia:** paura della pioggia

**Pnigofobia o Pnigerofobia:** paura di soffocare o essere soffocato

**Pocrescofobia:** vedi obesofobia

**Pogonofobia:** paura delle barbe

**Polifobia:** paura per molte cose (insieme di fobie)

**Potamofobia:** paura dei fiumi (dell'acqua corrente)

**Pupafobia:** paura dei burattini

**Radiofobia:** paura delle radiazioni, dei raggi X

**Rupofobia:** paura dello sporco e di ciò che non è igienico, dalla quale spesso deriva l'ossessione a pulire

**Sessuofobia:** paura del sesso

**Tacofobia:** paura della velocità

**Tafofobia:** paura di venire sepolti vivi

**Talassofobia:** paura del mare (di annegare)

**Tanatofobia:** paura ossessiva della morte

**Taufobia:** paura dei tori

**Tecnofobia:** paura della tecnologia

**Teofobia:** paura della religione, di Dio, degli dèi

**Termofobia:** paura del calore

**Tomofobia:** paura dei tagli, delle operazioni chirurgiche

**Topofobia:** paura di determinati luoghi

**Toxofobia:** paura di essere avvelenati

**Traumatofobia:** paura di ferirsi

**Tricofobia:** paura dei capelli

**Triscaidecafobia:** paura del numero 13

**Tropofobia:** paura di muoversi (di cambiare luogo)

**Trypanofobia:** paura delle iniezioni

**Uranofobia:** paura del cielo (del paradiso)

**Urofobia:** paura dell'urina (di urinare attraverso l'uretra)

**Vaccinofobia:** paura delle vaccinazioni

**Venustrafobia:** paura delle belle donne

**Verbofobia:** paura delle parole

**Verminofobia:** paura dei germi

**Xantofobia:** paura del colore giallo

**Xenoglossofobia:** paura delle lingue straniere

**Xenofobia:** paura degli stranieri e degli sconosciuti

**Xerofobia:** paura della siccità

**Xylofobia:** paura degli oggetti di legno o paura dei boschi

**Zemmifobia:** paura di un grosso topo

**Zeusofobia:** paura degli dei

**Zoofobia:** paura degli animali

E tu, Lidappino sconosciuto, di che paura sei fatto? Scrivimi...

**L**A FILOSOFIA, RECITA UNA FAMOSA DEFINIZIONE PLATONICA, È L'USO DELLA SCIENZA (E DELLA CONOSCENZA), A VANTAGGIO dell'uomo. Conoscere, dunque, al fine di conseguire scopi utili e significativi per la nostra vita.

Avvicinarsi all'ansia da un punto di vista filosofico può non essere altro che provare a conoscere questa emozione, esplorandone nuovi significati e risvolti, in modo da maneggiarla sempre più come patrimonio dell'umanità, piuttosto che come intrusa nella nostra personale esistenza.

A differenza dell'approccio psicologico o psichiatrico, per la filosofia non è fondamentale lavorare separando gli aspetti fisiologici da quelli patologici dell'ansia, quanto piuttosto riflettere su di essa, in quanto parte fondamentale della nostra vita emotiva.

E le emozioni nascono insieme all'Uomo e ri-nascono insieme a ciascun uomo che nasce, vive e muore. Esistono nell'individuo, ma esistono anche, per uno straordinario processo, in modo diverso e infinitamente parallelo, in tutti i gruppi di individui, piccoli o grandi. Ed è verso questa particolare prospettiva che vorrei spingere la mia riflessione, verso gli aspetti collettivi dell'ansia, che sono comunque collegati agli aspetti individuali, da cui si originano e da cui si alimentano, ma che si snodano lungo la Storia, piuttosto che lungo le singole storie personali.

C'è un periodo della storia europea, che va dal tardo Medioevo fino all'inizio dell'età moderna, che uno storico di nome White definisce come "l'età dell'ansia", ovvero "uno dei periodi psicologicamente più tormentati della storia umana".

Ma che cosa capitava in quegli anni, tra gli uomini d'Europa, per ingenerare un clima di così generale sofferenza? E come si manifestava questa ansia diffusa, tanto diffusa da dare il nome a un'epoca?

Ogni periodo storico è generalmente un periodo di cambiamento: si esce da uno stato preesistente e, mediante trasformazioni sociali, politiche ed economiche, ci si tuffa in un'era nuova, che trattiene in sé le esperienze del passato e le fonde con l'innovazione.

Ma i cambiamenti inducono sempre un clima di incertezza e di instabilità, che oscilla dal piano individuale a quello sociale, così che l'uno si alimenta dell'altro e viceversa.

Il periodo storico che va dalla fine del Medioevo all'inizio dell'era moderna è stato il più turbolento prima della rivoluzione industriale: i cambiamenti furono rapidi e profondi e inflissero un duro colpo alla stabilità psichica della gente. Stabilità psichica già provata da condizioni di vita difficili e ansiogene. Infatti, essi avvenivano su una popolazione che portava il peso di grandi insicurezze: la più grande era proprio l'aspettativa di vita.

La vita media era di meno di 30 anni e un terzo dei bambini moriva prima dei cinque anni: le malattie, soprattutto le epidemie, non avevano grandi argini terapeutici. In più c'era la povertà, che insieme ai disastri improvvisi (incendi, catastrofi naturali), completavano uno scenario in cui per l'uomo, anche per quello più colto ed economicamente agiato, non era facile trovare punti di appiglio.

La religione era certamente un sostegno tanto più radicato, quanto più necessario di come siamo abituati a concepirla oggi. Ma nella popolazione povera e ignorante, la religione stessa tendeva a sfociare nella superstizione e nell'utilizzo di rituali atti a scongiurare le disgrazie. Paradossalmente, la stessa spiritualità andava a rinforzare una mentalità pronta a credere e a invocare l'aiuto soprannaturale nelle cause terrene e pronta a trovare capri espiatori

per spiegare e sconfiggere la malasorte e l'angoscia profonda a essa conseguente. Dio e Satana, il Bene e il Male in opposizione tra loro: in Europa la gente spaventata, impoverita e in balia di eventi nefasti leggeva come interventi diabolici le sciagure che si abbatterono quotidianamente su di essa. E il prevalere dell'ansia, insieme alla ricerca di un capro espiatorio, favorì grandemente un fenomeno storico di grande portata, che va sotto il nome di "caccia alle streghe". La Chiesa, a partire dal XIV secolo, rinforzò molto l'idea che le sciagure che si abbatterono sui popoli d'Europa erano punizioni divine alle colpe umane; l'intento di puntare l'attenzione sulla dimensione morale e di sviluppare uno stile di vita più adeguato alle aspettative del cattolicesimo non ebbe, lo possiamo dire a posteriori, buon esito.

Alla paura della malattia, del disastro e della sciagura veniva sostituita la paura del peccato e del demonio; ma se contro le prime gli uomini non avevano difese, contro Satana e i suoi seguaci – le presunte streghe appunto – fu ingaggiata una lotta, che divenne ben presto uno sterminio. L'Europa fu coinvolta (seppur con differenze legate alle diverse realtà geografiche, culturali e religiose), praticamente tutta, in una serie di inchieste, persecuzioni, processi,

torture ed esecuzioni capitali di una portata sconcertante. Solo tra il 1570 e il 1630, riporta lo storico Delumeau, arsero in Europa dai 30 mila ai 50 mila roghi.

Per lo più giovani donne (ma anche donne anziane, uomini e bambini), in genere emarginate dal gruppo sociale di appartenenza, oppure oggetto di invidia per il loro aspetto fisico o per la loro libertà di costumi, venivano facilmente indicate come streghe. Leggere i testi dei processi dell'epoca mi ha sempre suscitato lo stesso senso di rabbia e di impotenza, che ho provato nel leggere le storie di emarginazione, accusa e sterminio di tanti altri gruppi di uomini, di cui la Storia ci narra. La tratta dei negri, e

tutto ciò che ne è derivato, nei secoli; le persecuzioni contro gli ebrei, fino all'Olocausto; la condizione della donna nel mondo; le storie degli emigrati dal Sud dell'Italia verso le altre regioni italiane o all'estero. In ogni caso, la possibilità di costruire facilmente e falsamente intorno alla persona ritenuta diversa e pericolosa una realtà di colpevolezza, cui seguiva la possibilità concreta di attaccarla, giudicarla e, spesso, eliminarla fisicamente, con la certezza di purificare e ripulire il proprio mondo dal male e dal pericolo, è ed è stato il più maldestro, incivile e immorale atto dell'uomo per eliminare la sua stessa paura.

Quella paura, invece di essere accolta come parte di sé; quei difetti, invece di essere accolti come pezzi della propria identità; quelle pulsioni ritenute quasi abominevoli, invece di essere avvolte dalla propria stessa pelle... si sono tutti attribuiti a un Altro (la strega, l'ebreo, la persona di colore, ecc.), che è divenuto il capro espiatorio per una bella fetta di umanità annichilita da un'angoscia senza nome, incapace di portare su di sé quell'angoscia infinita.

Una fetta di umanità che ha saputo inventare teorie minuziosamente complesse, che ha costruito processi, trovato testimoni, creato esperti, alzato roghi, spinta, oltre che da condizioni culturali e religiose particolari, dall'ansia che accompagna ognuno di noi quando ci confrontiamo con la nostra fragilità.

Bastava che una persona, in un villaggio dell'Europa della fine del '500, guardasse male un suo vicino di casa; bastava che questi,



**C'** È UN DETTO POPOLARE CHE DICE "PARTIRE È UN PO' MORIRE". PER MOLTI che devono prendere un aereo. Hanno paura anche quelli che devono andare in metropolitana, affrontare un viaggio in macchina, addirittura entrare in un ascensore. Ma perché a tanta gente viene questa paura con il "groppo" in gola e talvolta con tanto tremore?"

Sia chiaro, ci sono persone che hanno paura dell'aereo, della metropolitana, del treno, dell'auto o dell'ascensore perché dubitano della sicurezza di questi mezzi. Quello della sicurezza è un problema che riguarda solo una minima parte. Alla base di chi ha paura di partire, ma non per motivi di sicurezza, c'è invece il timore di dover rinunciare alla quotidianità, a quei riti che danno certezze. A quegli equilibri familiari cui sono da sempre ancorati. Cioè la paura di perdere quella sicurezza che il proprio ambiente garantisce. Temono di andare a vivere una realtà precaria e cioè di andare verso l'ignoto. In modo particolare, queste persone hanno paura di recarsi in località dove, manifestandosi momenti di ansia e addirittura di panico, potrebbero non avere quell'assistenza di cui necessitano. Temono di non avere assicurata la via di fuga. È proprio la via di fuga la chiave per capire i comportamenti di questi individui. In mezzo alla folla ci può non essere la via di fuga come su un metrò in corsa o su un aereo in volo. Anche la folla in una piazza, per molti individui, è vista non come un agglomerato di persone che parlano, discutono, manifestano o assistono a un evento, ma come un muro invalicabile che potrebbe impedire la via di fuga.

Ma non c'è un pericolo reale. Tutto è tranquillo. Sì. È tutto tranquillo. Ma il cervello di chi soffre di attacchi di panico immagina un pericolo anche se in realtà non c'è.

#### **E che succede in questo individuo?**

Perde il controllo della situazione che può essere drammatica se, ad esempio, si verifica mentre si è alla guida di un'auto. C'è da dire che alcune persone rivivono questi episodi e in loro si crea un'ansia anticipatoria e cioè temono che l'episodio possa ripetersi di nuovo. A questo punto la situazione precipita perché gli individui sono portati ad affrontare nuove situazioni solo con persone di fiducia. Ma c'è anche chi si rinchioda in casa. Arriviamo al punto che per superare l'ansia si prendono farmaci senza controllo medico, ci si attacca al collo della bottiglia. È facile immaginare il domani di queste persone. Eppure la partenza, come accade nei

giorni di esodo, significa andare in un luogo dove si può trascorrere una villeggiatura in allegria.

Chi vive la paura di partire non si preoccupa certo del divertimento a cui rinuncia. La sua angoscia è tale che con il pensiero va non ai momenti di divertimento ma a quello della permanenza e cioè a un luogo dove c'è il rischio di non trovare vie di fuga in caso di necessità. Questa paura è tale che supera il piacere di una villeggiatura. C'è gente che non viaggia, rinunciando ad andare a vedere un nipotino appena nato oppure ad assumere un incarico lavorativo cui tiene molto. In sintesi sono persone che soffrono di fobofobia e cioè della paura di avere paura. Alla fine qualcuno parte perché non se la sente di lasciare solo il partner o perché ha finito le scuse, ma non si gode la villeggiatura o comunque vive i giorni fuori casa con l'idea fissa del ritorno.



#### **Pur di non partire a quali espedienti si ricorre?**

Ho una lunga esperienza professionale che mi ha permesso di ascoltare i pretesti più assurdi. Si va dalla scusa che non è possibile lasciare soli figli o genitori, dal pretesto che "i soldi che si spendono possono servire per acquistare quel divano che ci manca" ma si arriva anche a mettere in campo disturbi fisici improvvisi. La minaccia del terrorismo, paradossalmente, viene incontro a queste persone alla ricerca di una scusa. Dentro di loro si augurano che accada qualcosa, che l'aereo non arrivi o che la metropolitana si guasti.

#### **Quali sono i sintomi che si manifestano in chi ha la paura di partire e in particolare di volare?**

Un'inquietudine che i familiari non riescono a comprendere, un nodo alla gola, palpitazioni e quello che comunemente si chiama un tuffo al cuore. Non mancano

È MORIRE DI PAURA, SPECIE PER QUELLI sensazioni di brividi. In sintesi, un'ansia generalizzata.

#### **Ma è un comportamento che si acquista con il tempo o che già c'è alla nascita?**

C'è una predisposizione a questa situazione di paura ma non si può escludere che possa insorgere con il passare degli anni. Alcune di queste persone alla fine partono. E si sentono male sull'aereo con attacchi di panico.

#### **Lei è stato il primo a sostenere che un ruolo in negativo lo recita l'anidride carbonica.**

Qui entriamo in un discorso particolare. L'attacco di panico su un aereo, su una metropolitana, su un treno ma anche in un'auto può colpire anche persone che non hanno mai avuto paura di partire. È vero, da qualche anno sto chiamando in causa l'anidride carbonica e cioè quella sostanza che l'uomo elimina con la respirazione sotto forma di "gas di scarico", un vero e proprio smog umano. Per quanto riguarda il gas anidride carbonica, un ambiente è "sano" quando il suo livello, la sua concentrazione non supera le 400 ppm (parti per milione). Se poi questo gas, in ambienti chiusi molto affollati e non adeguatamente areati, supera le 1000 ppm, come ha stabilito l'OMS, si parla di inquinamento ambientale da anidride carbonica. In alcuni luoghi affollati, chiusi e dove non è presente un'adeguata ventilazione dell'aria che si respira (metropolitane e aereo), il tasso di questo gas supera ampiamente i limiti stabiliti. L'anidride carbonica inspirata in un ambiente chiuso e pressurizzato come l'aereo, dove si ricicla fino al 40-45% dell'aria che i passeggeri respirano durante il volo, crea un ambiente dove il tasso di questo gas è particolarmente elevato. Il tragitto dell'anidride carbonica nel nostro cervello è particolarmente agevolato e va a stimolare nel nostro cervello i chemiorecettori colinergici muscarinici bulbari, cioè i nostri sensori, le nostre sentinelle ecologiche che devono velocemente analizzare e garantirci la bontà dell'aria che respiriamo in quel preciso momento. Se questi recettori sono eccessivamente stimolati e sollecitati da livelli di anidride carbonica troppo alti (come avviene in aereo) entrano in uno stato di allerta e convogliano prontamente ciò che sta accadendo a un centro superiore, il *Locus Coeruleus*, che nel cervello è una stazio-





essere altamente invalidante, limitando la vita di relazione e quelle lavorativa e affettiva, può essere messa sotto controllo e nello stesso tempo posta a tacere. A quel punto, il viaggio tornerà a essere un piacere e la paura finirà nell'angolo dei ricordi. Solo quando il ricordo non darà una sensazione d'angoscia, il paziente potrà dirsi guarito.

Ma per molti l'attacco di panico non esiste, come non esiste la paura di volare. E giustificano il tutto una fissazione. I familiari del paziente con attacchi di panico non devono sottovalutare il problema né tanto meno limitarsi a invitare a "darsi da fare", "scrollarsi di dorso quell'assurda paura" e "a farsi forza". Congiunti e amici sono convinti che non si tratti di un attacco di panico ma di una pura e semplice fissazione. Cioè non credono che l'attacco di panico esista veramente. Invece l'attacco di panico esiste. Adesso c'è una conferenza e siamo in grado di descrivere la "marcia" dell'attacco di panico nel nostro cervello. Infatti, io e il professor Stefano Bastianello, dell'Università di Pavia, abbiamo compiuto, a tale proposito, uno studio mirato utilizzando la Risonanza Magnetica funzionale. Con questa metodica, per la prima volta, è stato "fotografato" l'attacco di panico nel cervello, addirittura mentre compie un viaggio nel cervello stesso. Voglio vedere adesso se continuano a chiamarlo "fissazione".

#### **Anche la Società deve compiere il suo ruolo.**

La Società deve anche impegnarsi a rendere l'ambiente più salubre. Non occorre certo molto: basta provvedere, con appositi accorgimenti già disponibili, ricambi dell'aria per non far salire il livello di anidride carbonica. Sono accorgimenti praticabili che vanno a tutto vantaggio della collettività.

ne importante che segnala una situazione di pericolo urgente al nostro sistema limbico (amigdala, ippocampo e paraippocampo), la vera casa madre di tutte le nostre emozioni inclusi il panico e la paura. È proprio qui che abita il nostro sistema di allarme da cui parte quel codice rosso istantaneo.

#### **E cosa è il codice rosso?**

Un pensiero rapido, veloce, un vero e proprio guizzo del cervello che fa scattare immediatamente il piano di emergenza previsto e depositato nel nostro cervello che prevede due sole opzioni esplicite e urgenti: combatti o fuggi. Molto spesso, nel caso di un profondo disagio respiratorio, per la cattiva qualità dell'aria, sarà la fuga, l'allontanamento da quel luogo inquinato, la strategia che sarà adottata dalla persona colpita e suscettibile all'anidride carbonica. Situazione che non possiamo non definire "un respiro da panico".

**Ma per queste persone non c'è nulla da fare? Sono destinate a essere sempre schiave della propria paura di volare? Lei è un esperto in questo campo, c'è una cura?**

Adesso esistono terapie mirate, soprattutto quella farmacologica ma anche la psicoterapia cognitivo-comportamentale. Il metodo, da me messo a punto e sperimentato, prevede sia per chi vive il volo con ansia e forte apprensione, sia per chi rifiuta l'aereo in modo ostinato e sia per chi ha avuto o ha attacchi di panico durante il volo, di assumere cinque-sei giorni prima del volo previsto una terapia farmacologica mirata e calibrata alla persona. La cura sarà efficace a mettere in stand by, a riposo, quei sensori, quegli interruttori, quei centri nervosi che nel nostro cervello fanno scattare all'improvviso gli attacchi di panico. Gli stessi farmaci vanno presi

anche al momento dell'arrivo in aeroporto e se necessario durante il viaggio. Successivamente alla terapia farmacologica mirata e calibrata alla persona, ci si sottopone alla psicoterapia cognitivo-comportamentale. Le due metodiche consentono al paziente di desensibilizzarsi progressivamente e di riabilitarsi a esporsi alle situazioni temute.

#### **Un ruolo difficile quello dello specialista.**

Non è certamente semplice perché lo specialista deve creare il feeling con il paziente. In primo luogo, il medico deve valutare insieme al paziente quando e in che modo si è avuto il primo attacco, la frequenza degli attacchi e se ha preso coscienza dell'origine della sintomatologia. In pratica, deve convincere il paziente che una sintomatologia così importante, e che va a intaccare il vissuto emotivo con un coinvolgimento dei sintomi fisici, ha un'origine nel comportamento psichico. Non è raro trovare pazienti che attribuiscono i disturbi psichici a eventi traumatici, a malattie concomitanti, a un disagio sul posto di lavoro o nella vita di relazione. In sintesi, quell'angoscia che attanaglia improvvisamente l'animo e che può

## **ALITALIA: CORSI PER CHI HA "PAURA DI VOLARE"**

Dal 1997 Alitalia organizza i corsi "Voglia di Volare" per tutti coloro che non amano viaggiare in aereo. Scopo dell'iniziativa è invogliare a usare l'aereo con maggiore serenità e sicurezza. Il programma dei corsi è strutturato in due parti: una teorica, durante la quale i partecipanti possono parlare dei loro problemi legati al volo, confrontarsi con chi vive le stesse paure e familiarizzare con l'aereo e gli equipaggi; l'altra, di carattere pratico, in cui è previsto l'utilizzo dei simulatori di volo di Alitalia, una visita ai luoghi di manutenzione e un vero e proprio "volo prova" tra Roma e Milano in cui mettere in atto le strategie apprese.

Tutto il seminario è condotto da equipe altamente specializzate di medici, psicologi, comandanti, ingegneri della manutenzione e assistenti di volo. I corsi "Voglia di Volare" si tengono a Roma, Milano e Catania. Per maggiori informazioni è possibile consultare il sito internet dell'Alitalia.

L'ASL  
PAGA  
I CORSI

«Tremavo alla sola idea di volare sentendomi Tom Hanks in *Cast away*. Ah, quei dannati film con gli aerei che cadono. Ma adesso è stupendo. Se mi prendono, faccio lo steward...». Parola di un «aerofobico» con tanto di prescrizione medica, Massimiliano Pace, assistente sociale di 26 anni pronto a sbandierare i documenti del «corso anti-panico» appena concluso, una sorta di certificato di guarigione rilasciato dalla Asl 6 di Palermo. Perché in Sicilia la paura di volare diventa «malattia» e basta pagare il ticket, meno di 100 euro, per 10 sedute con lo psicologo e un volo di andata e ritorno. Un progetto ideato dalla Gesap, la società di gestione del Falcone-Borsellino, e attuato con i voli gratuiti della Wind Jet, la società di Nino Pulvirenti, patron del Catania-calcio. Tutti insieme per battere la fobia di chi trema pensando ai vari «Airport» con comandanti che planano sulla giungla o sul ghiacciaio. O di chi prova a volare ma si blocca al check-in. O di chi viaggia imbottito di ansiolitici. «Paura di volare no problem», hanno chiamato l'iniziativa affidata al Servizio psicologia della Asl. E da una realtà spesso in prima pagina per malasanità ecco il servizio pubblico decidere che questa fobia va curata con tanto di prescrizione medica, con «pazienti» tenuti per mano dallo psicologo fino all'epilogo pratico. Un volo andata e ritorno. Il tutto pagando solo il ticket per il pacchetto completo. Il progetto è diventato realtà mercoledì sera a chiusura del primo ciclo, dopo due mesi nel «Laboratorio per i disturbi psicosomatici» dove la dottoressa Maria Teresa Triscari ha «curato» un architetto, un'arredatrice, una casalinga e gli altri aerofobici del gruppo. Fino all'ultimo incontro con trasferta collettiva a Punta Raisi dove erano già stati tutti un paio di volte per le spiegazioni e le rassicurazioni dei tecnici della Gesap. Quando nei primi di febbraio l'iniziativa fu presentata dal direttore generale della Asl 6, Salvatore Iacolino, e dall'amministratore delegato Gesap, Giacomo Terranova, forse non

si pensava a tante richieste. Bussavano tutti un po' vergognandosi delle loro paure. Preoccupati fino al volo dell'altra sera, quando alcuni di loro atterrando chiedevano alla Triscari: «Si può fare un altro giro?». Tutti pronti a raccontare come si guarisce dal malanno che tanto stride con i tempi moderni. Bisogna sentirlo adesso Letizia Greco, 42 anni, esperta in arredi, sempre dinamica nel suo negozio, ma tre anni fa improvvisamente «sconfitta» davanti a un aereo: «Un viaggio di lavoro saltato di colpo. Un tremore al check-in, un sussulto all'imbarco e me ne sono tornata indietro, scappando. Io, decisa per carattere, finivo per fermare la mia vita. Quando ho saputo che qualcuno considerava curabile tutto questo, mi sono lanciata. E ho scoperto tante cose di me stessa. Temevo di non riuscire. Invece, è stata la rivincita, la mia rinascita». Lei adesso farebbe una statua alla Triscari, all'ingegnere della Gesap che illustrava i sistemi di sicurezza e ai piloti della Wind Jet, la compagnia siciliana che con il volo di mercoledì ha beffato Alitalia e Meridiana perché nelle stesse ore 5 voli da Milano e Roma sono stati dirottati su Trapani e Catania per turbolenze mentre il jet degli aerofobici partiva e tornava senza problemi. Con la sorpresa di un aeroporto in subbuglio, fra parenti e passeggeri disperati, voli cancellati, valige scomparse. Ma di tutto questo hanno capito poco i «pazienti», felici come studenti appena promossi. È il caso dell'architetto senza nome per la cronaca, nipote di un ex sindaco di Palermo: «Non volavo più da 5 anni dopo una brutta esperienza. Adesso ricomincerò. Una iniziativa stupenda». E del «Tom Hanks» del gruppo, mister Pace: «Mi hanno rovinato certi film. Ci voleva qualcuno che mi guidasse per mano, appunto psicologicamente. E quando ho avuto la possibilità di stare a contatto con i piloti sono rimasto incantato. Che invidia per gli steward».



## La paura di volare mi ha fatto spuntare le ali!!!

**N**on parto più, ho disdetto poco fa dopo quattro giorni orribili, indescrivibili. Ero decisa a partire, ma poi i due rientri a Malpensa per problemi al carrello e i due schianti dell'Atr e del volo cipriota mi hanno messo un'ansia incredibile.

Avevo tanto bisogno del forum, ma anche quello era in panne! Oggi, dopo essere andati in agenzia per disdire e non aver disdetto perché abbiamo pensato che fosse il caso di partire lo stesso, torno a casa e un altro aereo caduto! Ho chiamato lo psicologo, che mi ha invitato a partire... ma non ce l'abbiamo fatta. Era il nostro primo volo e non lo si poteva affrontare con estrema sicurezza dopo queste tragedie. Forse andrò in Sicilia o Sardegna.

Non so dove, non so quando, non so se. forse se ne parlerà a settembre. Sono più leggera, ma molto molto depressa. Non so per quanto non mi collegherò. Per me

un'ennesima sconfitta, che stavolta voglio vivermi da sola.

E allora perché mi sento così sconfitta? So che avrei potuto, avrei dovuto farcela. Invece, come al solito, mi tiro indietro. Se tutti la pensassero come me non partirebbero più aerei. Che cazzo!!! Sono incazzata nera con me stessa e con la mia debolezza!!!

Era il 16 agosto 2005? Avevo prenotato una bellissima vacanza di due settimane a Rodi. Non ci ero mai stata e non avevo mai preso l'aereo. Ero emozionata, di quelle emozioni forti che ti stringono il cuore, che ti fanno tremare e ti fanno sentire viva.

Avrei dovuto partire il giorno stesso. Come sarebbe stato il mare? Davvero come in foto? Mi sarei trovata bene in un paese così diverso dal nostro? E l'ansia? L'avrei avuta? Ma no, all'ansia non ci pensavo!

Passai le settimane precedenti la partenza vivendo emozioni diverse, tutte fortissime

e contrastanti. Volevo partire, ero agitata, non vedevo l'ora di VIAGGIARE, con tutti i pensieri e le sensazioni legate a un viaggio di piacere: la libertà, la vacanza, il rilassamento, la spensieratezza, il sentirsi responsabili per sé e dunque più adulti. LIBERTA!!!

Ma l'estate del 2005 fu quella funestata da numerosissimi incidenti aerei: in quelle settimane sembrava non esistessero altri eventi, solo aerei in caduta libera; e morti, tanti morti! La paura cominciò a salire mano a mano, per trasformarsi in ansia e poi in panico. I pensieri terrorizzanti e terrorizzati della fine tristissima che avrei fatto anche io sul mio aereo, la disperazione dei miei genitori, il vuoto che avrei lasciato e la paura di vivere quei momenti. Tutto questo affollava la mia mente incapace di pensare positivo, o anche solo di razionalizzare. A nulla valevano i discorsi del calcolo delle probabilità: nessuna statistica teneva di fronte alla possibilità, quand'anche remo-

**D**A TEMPO ENTRAVO NELLA TUA CARTELLA. ISCRITTA AL FORUM DELLA LIDAP DA POCCHI MESI, MI ERO IMBATTUTA PER caso nella tua lunga storia e avevo cominciato a leggerla, dal primo post che avevi inserito più di quattro anni fa, per cercare conforto e aiuto, forse, o per esprimere in qualche modo il tuo disagio. Spesso, Federica, eri così impaurita da riuscire a comunicare nel forum soltanto attraverso dei puntini di sospensione... Ma dietro a quei pochi segni c'era, insieme all'indescrivibile disperazione, una forza immensa e una gran voglia di ritornare a vivere. Proseguendo nel tuo racconto, scopro, in un messaggio dello scorso inverno, che, per realizzare il tuo sogno ((Vispa, se vuoi, metti una frase più esplicita sui cavalli...)), partirai dalla Sardegna: all'inizio del nuovo anno verrai ad abitare in una piccola città... a venti chilometri da casa mia! Divoro con sempre più impazienza i tuoi post, man mano che mi avvicino al presente... SEI QUI, a meno di mezzora da me...! Passo altri due mesi a seguirti nell'anonimato, entro "in punta di piedi" nella tua cartella, leggo trepidante di una Federica cambiata tantissimo dai primi sofferti messaggi, che ha avuto il coraggio di lasciarsi tutto alle spalle per venire qui, al nord, al freddo... Stai costruendo una nuova vita, e io, in questi miei mesi di immenso dolore, sono una passiva spettatrice del tuo "volo". Sto attraversando un momento buio, che pare interminabile, e ho paura di tutto, anche di farmi viva con te. Un giorno di agosto ti vedo collegata, trovo la forza di scriverti e tu mi rispondi subito, con parole di incoraggiamento. Cominciamo a conoscerci, con la promessa di incontrarci, se e quando lo vorremo entrambe. Dopo due settimane, però, mi aspetta una grande prova: i miei, invitati a un matrimonio in Emilia, dopo 5 anni che non mi lasciano mai sola a causa degli attacchi di panico, passeranno due, forse tre notti fuori casa. Li convinco ad andare, li tranquillizzo sulla mia capacità di cavarmela soltanto con le mie forze...ma sto malissimo, i pensieri contorti si accavallano e mi paralizzano. Tutto precipita. Sto male, male, male...e ti telefono.

A questo punto, lascio spazio ai post che il giorno seguente abbiamo lasciato in forum, che parlano in maniera così spontanea del nostro incontro, che è un peccato modificarli di una singola parola.

E aggiungo: GRAZIE FEDE, TI VOGLIO BENE!

(Per la cronaca, ho superato la mia prova – è stato terribile! – e sono anche riuscita a fingere con i miei genitori di essere stata discretamente. Sara-Dap: 1 a 0.)

**FEDERICA:** Ieri pomeriggio sonnacchiavo sul divano di casa. Suona il telefono... mi risponde una vocina piccola e impaurita: eri tu, Saretta, che mi dicevi "sono in tilt", e forse altre cose che ora non ricordo...

Io, senza pensarci un nanosecondo, ti ho detto: "Hai nutella in casa? Sto arrivando!!!"...

Mi hai risposto che avevi solo cioccolata, ma di ben tre tipi diversi... allora ti ho detto che venivo. Sono arrivata da te, grazie al Tom Tom...

Ci guardiamo, ci abbracciamo... Io, un pò intimidita, mi difendo sparando cazzate e ridendo un sacco, così cala la tensione... Mi

hai chiesto se mi potevi tenere la mano e io ti ho detto "certo...", ma dopo un pò mi sudava... che vergogna!

Piccola, non stavi bene, ma hai visto quanto poco basta quando c'è qualcuno che ti vuole bene?

E soprattutto... deve essere qualcuno un pò fuori di zucca come me... se no dove la trovi una che si macina tutte quelle curve?! Non ti dico al ritorno poi, al buio... ahhh... paura... Ma ne valeva la pena!!!

Abbiamo parlato tanto, saltavamo di palo in frasca come due scimmiette ansiose di dirsi tutto... ma proprio tutto!!!

Cico [nota di Sara: è il mio coniglietto, che ha capito subito che Fede è un'amante degli animali e si è lasciato anche pettinare il lungo ciuffetto di pelo tra le orecchie] ci guardava incuriosito... poi, quando gli ho sistemato il ciuffo da una parte, si è dato un sacco di arie... bisognava fotografarlo!

Piccola grande Sara... è stato emozionante... mi vengono i brividi a scriverne... ma sono di felicità!!!

Mi sono trovata a mio agio: hai visto tanto di me e io tanto di te... non sembra possibile in così poco tempo, vero?

E sai che sarei rimasta ancora... Avevi gli occhietti a mezz'asta quando ci siamo salutate...

Che ridere... Avevamo tutte e due il rasi-no dell'emozione mista a quel pochino di ansia che però era sopportabile in due, vero?

E poi il mio telefilm preferito... le foto... la pizza... Quante cose Saraaa!!!

Grazie forum... ((grazie Vispa che sa già tutto come sempre...))

**SARA:** Ciao Fede, la macchina fotografica ce l'hanno i miei in Emilia Romagna... e poi ero così brutta... Ma tante immagini di ieri... beh, ho stampate in testa e non le dimenticherò mai.

Mi ha commosso leggere il tuo racconto...

Non pensavo fosse l'emozione di vedere me che ti faceva sudare le mani, sai?!

Ho tentennato un sacco prima di chiamarti. Mi dicevo "Sarà sul suo cavallino... mi dirà di sì solo perché mi sentirà giù e non perché lo vorrà veramente... si spaventerà delle mie borse sotto gli occhi dove ci posso mettere tutta la spesa del supermercato...". Continuavo a dirti "scusa" e "grazie" e quando hai parlato della nutella io mi sono tranquillizzata e ho capito che stavo parlando con una persona come me...

Mentre ti aspettavo e quando eri qui non ero per niente agitata, anzi... Ho radunato tutte le mie forze per accoglierti e scusa se per un attimo mi è venuto da piangere; era il dispiacere: avevo immaginato il nostro primo incontro in maniera diversa, all'aperto, a ridere, a essere tutta Sara e niente Sarina impaurita. Ma tu ti sei accontentata e mi hai accettata anche così.

Ieri io mi sono lavata e vestita bene, mi sono messa la crema... per te.

Mi spiace non esserti venuta incontro in macchina, stavo facendo i conti con l'agorafobia mentre scendevo le scale. "E se appena esco svengo?" si chiedeva una vocina insistente dentro di me. Intanto tu già arrivavi con quel faccino così fresco... Dimostri sei o sette anni di meno, sai?

Federica, non dimenticherò mai quello che hai fatto per me ieri. Grazie. ((grazie Vispa)). grazie forum.

## RACCONTO DI UN INCONTRO... DAL FORUM ALLA REALTÀ

DI SARA

segue da pagina 10

ta, di poter precipitare a bordo di un aereo, un mezzo che tra l'altro non conoscevo.

Di colpo non pensavo più a come sarebbe stata la spiaggia, il mare, la lingua greca, la cultura greca che mi ha sempre affascinato: di colpo queste cose erano cancellate, non esistevano più. Esisteva solo la mia paura. La paura cancella tutto, cancella anche chi la prova, annulla, crea una tabula rasa su cui non è possibile che disegnare fallimenti. Rinunciai al viaggio. Il giorno stesso della partenza invece di recarmi in aeroporto, mi recai dubbiosa e agitata all'agenzia per comunicare che non sarei partita. Là per là mi sentii sollevata. Dopo, riflettendoci su a mente fredda, ebbi modo di capire che quella rinuncia era un altro mio fallimento.

Andai dal terapeuta. Ne parlammo diffusamente e lui mi disse qualcosa che non mi sarei aspettata: il tuo è stato un fallimento, inutile girarci attorno. Anzi, un doppio fallimento perché si può fallire perdendo una partita, e può succedere, non si può sempre vincere, ma tu hai deciso di non sederti neanche a giocare, e quindi hai perso a tavolino, e la cosa è molto peggiore. Il suo

discorso mi spiazzò, mi fece stare male. Mi fece CRESCERE. Non sapevo in quel momento, seduta su quella sedia, in quello studio assolato, che quelle parole non le avrei dimenticate più, che mi avrebbero guidata nelle mie scelte future. Il suo discorso, duro e vero, mi svegliò a me stessa, mi fece diventare presente a me stessa.

Fu una sensazione indescrivibile. Come aprire gli occhi dopo un lungo sonno, ma aprirli davvero. SENTIRE, sentirSI. E vivere. Accettare di non essere perfetti, ma mettersi in gioco per non perdere più a tavolino? Questo mi avrebbe guidato negli anni successivi. Il mio risveglio si tradusse nella decisione di partecipare al corso 'voglia di volare' organizzato dall'Alitalia per affrontare la paura del volo e cercare di fornire elementi veri e concreti per riportare chi soffre di questa paura alla realtà, con i

piedi per terra oserei dire, se non fosse così stridente con gli obiettivi del corso, che invece si prefissa di portateli in aria, e a un bel po' di metri dal suolo! Quel corso mi ridiede me stessa, quell'ansia di partire, ma l'ansia buona, quella che ti fa palpitare il cuore di emozione, quella emozione che la mia paura aveva cancellato. Volammo con uno psicologo e uno staff informato dei nostri problemi. Roma-Milano, Milano-Roma. Il primo volo non si scorda mai. E neanche il secondo... il terzo, il quarto. Da allora ho preso altre volte l'aereo, l'ansia c'è sempre prima di partire, ma non cancella più le altre emozioni positive, e io me le vivo tutte, ansia compresa.

Vi lascio con il messaggio che lasciai in forum dopo il corso: 19/9/2005, non c'è niente di più bello. Niente. Non riesco a essere meno sintetica di così. È stata un'esperienza che non si può descrivere. Sono ammirata, stupita e fiera di me stessa.

Quando l'aereo ha cominciato a muoversi, si può dire che ero sola con me stessa. VOLEVO FARCELA. VOLEVO PROVARE QUESTA COSA. E HO FATTO BENE! L'aereo ha iniziato a muoversi... poi si è fermato una volta raggiunta la pista di decollo assegnatagli dalla torre di controllo. Lì la mia mente mandava il conto alla rovescia *three two one...* e l'aereo ha iniziato a muoversi, a correre sempre più velocemente... finché... HA STACCATO LA PARTE ANTERIORE DA TERRA!!!!!!

IO GUARDAVO TUTTO DAL FINESTRINO, LA TERRA SEMBRAVA OBLIQUA... la testa a un certo punto pesava il quintuplo del suo peso normale, pensavo mi scoppiasse, ho esclamato: "oooooh", il mio fidanzato mi ha rassicurato, anche a lui stava dando questa sensazione.

Dopo qualche secondo è passata... e noi... noi eravamo tra le nuvole... TRA LE NUVOLE!!!! Questo non posso descriverlo... non ci riesco, non posso: le emozioni non sempre si traducono in parole.

Però posso dire che SONO FELICE. Al ritorno una brutta turbolenza mi ha innescato i soliti meccanismi ansiosi... l'aereo traballava, ma quello non era niente in confronto al vuoto d'aria... una disce-

Tante emozioni in questi due giorni, mi sembra sia passato un secolo. Sono profondamente cambiata. Ho voglia di altre cose rispetto a prima. Sì, sono cambiata, mi sento adulta.

Allora, vediamo se mi sento pronta a condividere questa emozione e a tradurla in parole. Quando sono salita sull'aereo, dopo un giorno di corso incredibile, ho provato ansia, anzi più che ansia, forte tensione. Ero una corda di violino, non parlavo, guardavo nel vuoto, non volevo mi si rivolgesse la parola, ma... MAI, NEANCHE PER UN Istante, HO SERIAMENTE PENSATO DI RINUNCIARE A PARTIRE (potevamo farlo).

sa in caduta libera per non so quanto... due volte quasi di seguito!!! Ho iniziato a pensare di tutto... ma...CE L'HO FATTA! Mi sono calmata e... mi sono goduta il volo! IL VOLO!!!!!!

IO HO VOLATO !!!!!!!

HO VOLATO!!!!!!

Ecco, non so dire altro, non so se sono felice per il progetto realizzato o per la sensazione del volo; credo più per la seconda, che supera ogni cosa, ogni progetto, ogni cosa... Tra uno o due mesi voglio ripetere l'esperienza, facendo solo il volo. Dicono che bisogna volare più spesso per non perdere il ricordo delle sensazioni belle avute e per non ricadere nella paura. Lo farò.

SONO FELICE. Le paure, se affrontate, ci permettono di crescere.

Buon volo a tutti!

EMANUELA CASTELLI





# Relazioni tra paura, vergogna, autostima nella vita di tutti i giorni e attacco di panico

**H**o accettato volentieri di scrivere qualche considerazione, maturata con passione su questi temi con la pratica di tanti gruppi di auto-mutuo aiuto e la stimolante lettura di diversi contributi di esperti sull'argomento della relazioni tra paura, vergogna e autostima nella vita di tutti i giorni e l'attacco di panico, poiché credo che costituisca una chiave di volta del disturbo se collocato nel rapporto tra panico e rabbia e aggressività: una interessante teoria, approfondita anche dal Dr. Giuseppe Ciardiello, che li ipotizza quali causa scatenante del disturbo.

Parliamo dell'aggressività, vista sia nella sfaccettatura della coazione a comportamenti di stile apertamente aggressivo, della modalità, astiosa e rancorosa di fondo, mascherata da "tranquilla" e solo parzialmente ingannevoli coperture o da quella aggressività così tanto implosa da non poter permettere di essere riconosciuta: unica spia che affiora, la forte paura di tutto ciò che ha a che fare con il conflitto, magari anche di un semplice contraddittorio, di una discussione vivace e di tutto ciò che potrebbe risvegliare quel mostro interno pensato capace di distruggere tutto: se stessi, l'immagine che si porta nel mondo e tutti gli altri, comprendendo anche chi si ama.

Molti conoscono su di sé l'esperienza di chi si è sentito in disaccordo con qualcosa o qualcuno e in relazione a ciò ha provato forti moti interiori di ribellione, si è negata la possibilità di esprimerlo in un alcun modo o si è trovato addirittura a fingere assenso, per vivere poi frustrazione, rabbia contro se stesso per l'incapacità di non aver saputo esprimere la sua più vera emozione, un parere contrario e, soprattutto, nulla in propria difesa. Perché questo? Da bambini si è così tanto vulnerabili e bisognosi di amore e approvazione da parte di chi si vorrebbe che ci amasse che non ci vuole molto per innescare meccanismi di condiscendenza adattando i nostri comportamenti a quelli che si vivono, o si ritengono, desiderati.

Il fenomeno non passa neppure attraverso richieste esplicite e verbali: da piccoli è così importante la ricerca dell'approvazione e il sentirsi amati che ci si trova a cogliere e percepire le richieste anche solo da piccole sfumature nei comportamenti di coloro che ci stanno vicino. Nella crescita, le compensazioni possono essere tante e andare nella direzione giusta ma questo atteggiamento, questa sensibilità, possono restare come un nervo scoperto che man mano le esperienze di vita (separazioni, lutti, cambiamenti, ecc.) possono sensibilizzare.

Credo, difatti, che con un buon lavoro sull'autostima, sulla vergogna alla base della disistima, sulla capacità di sentire e riappropriarci delle emozioni, sulla capacità di interagire nel mondo delle relazioni umane con assertività (modalità di relazione che permette di esprimere le proprie posizioni senza subire e senza dover aggredire per essere ascoltati) sia la strada maestra per togliere forza e man mano far sfumare, nella vita delle persone, il panico, non solo inteso nelle sue manifestazioni sintomatiche. Abbiamo visto che il disturbo da attacchi di panico è quasi sempre correlato con bassa autostima, che comprende forse ancora più frequentemente la falsa autostima di chi si fonda sui 'valori correnti' dell'apparire sempre persone forti, con radicata tendenza al perfezionismo, apparentemente capaci di imporsi agli altri: giganti fragili, che non possono contare su sicurezze inte-

riori proprie e hanno costantemente bisogno dello sguardo legittimante e rassicurante dell'esterno.

Quando in queste situazioni il panico fa capolino, il corpo manda il salutare messaggio: "non sono così forte, ho bisogno...".

E per tanto tempo la persona che incontra gli attacchi di panico, spesso, non accetta questa sua parte fragile: generalmente la attacca, per presentarsi e viverci come la donna, l'uomo, forte che sa stringere i denti e andare avanti, che ha un forte senso etico e del dovere... Le aspettative dei genitori, del parentado, degli insegnanti, degli educatori religiosi, della società complessivamente, sono così forti che il bambino si allontana spontaneamente dalle sue doti naturali quando pensa che non sono quelle apprezzate, seppure con tanta rabbia, nascosta ermeticamente in fondo a sé. Non è detto che ciò che si è percepito da piccoli o in tenerissima età corrispondesse a un dato di realtà. Ma è sufficiente averla percepita come richiesta coattiva per indurci ad assomigliare a quel modello, indossando e assumendo sempre più come proprie quelle maschere che poi tanta fatica costano per cercare di abbandonarle, da grandi, nel percorso inverso di ricerca della propria personale autenticità.

Questa operazione "di travestimento" diventerà il primo gradino di una bassa autostima; comporterà che la persona stessa non sia più in grado essa stessa di riconoscersi capacità e potenzialità perdendo contemporaneamente la capacità di provare sensazioni e di riconoscerle: le paure e le insicurezze diventeranno sovrastanti e si trasformeranno in pensieri ed elementi di autosabotaggio.

Lo sforzo diventerà poi nella vita quello di celare ciò che segretamente la persona sente di sbagliato dentro di sé e la sensazione è accompagnata da un vissuto così pauroso da ritenerlo un segreto che se scoperto annienterà catastroficamente la propria persona nell'immagine degli altri; in questa operazione di occultamento agli altri e a se stessi, vissuta come necessaria, viene impegnata una quantità enorme di energie: e non a caso chi incontra il panico lamenta sovente stanchezza, senso di esaurimento fisico, mancanza di energia. Lo stesso dispendio lo si ha nel bisogno di controllo su tutto, che svia, inquina o scolora con la sua potente presenza anche tante lodevoli iniziative della persona alla ricerca di se stessa e dei propri originari talenti.

Chi ha o ha avuto il panico sa di confrontarsi con una sintomatologia così evidente che non può permettersi di far finta di niente: il rischio è però quello di fermarsi sul sintomo e sulle restrizioni di vita che produce, senza cogliere le gabbie interiori di cui è espressione. L'accettazione, intesa come ascolto, è punto forte del lavoro; quello successivo è l'incontro, con i propri fantasmi, le proprie paure.

La paura ha tante sfaccettature: non ho fin qui accennato (forse non a caso!) alla paura con cui tutti gli uomini si trovano a dover fare i conti: quella della consapevolezza della propria mortalità, quella della certezza della propria morte: quando accettata, probabilmente molte altre paure perdono di vigore. Thomas Trobe scrive che a questa paura dovremmo arrenderci "con fiducia".

Per tornare a tutte le altre paure e confrontarci con la nostra quotidianità, ci si deve occupare, prima, della propria vergogna; lo stesso psichiatra americano scrive: *...affrontare la vergogna è doloroso ma non quanto vivere con la vergogna seppellita dentro di noi.*

**C**ARI LETTORI, È CON MOLTO PIACERE CHE HO ACCETTATO L'INVITO DI ANNA PAPPALARDO DI SCRIVERE UN BREVE ARTICOLO sulla vostra rivista e mi sento di iniziare dando il mio pieno appoggio a quello che Anna sta facendo per chi soffre di questo disturbo cercando di far nascere dalla lunga esperienza della Lidap una nuova Lidap in cui il pensiero critico e il metodo scientifico diventino la base su cui aiutare chi soffre di attacchi di panico a trovare la via di uscita.

Ed è proprio su questo aspetto che ho voluto focalizzare questa chiacchierata con voi, cari pazienti. La Lidap esiste perché esistono persone che soffrono e vedono la loro libertà e vita ostacolate dagli attacchi di panico, dalla paura della paura e dall'agorafobia; la Lidap avrà raggiunto il suo vero obiettivo quando scomparirà, soltanto allora potremmo dire di aver vinto il disturbo di panico, soltanto allora chi soffre potrà fare a meno dell'importante sostegno che la Lidap offre, fino ad allora sarà importante irrobustire le basi della Lidap, e il miglior cemento non potrà che essere il pensiero critico, le neuroscienze e il metodo scientifico.

Al centro dell'attività di medici, psichiatri, psicologi e della Lidap ci siete voi pazienti e la vostra sofferenza, che è qualcosa di davvero importante perché limita il bene più prezioso che accompagna la nostra vita: la libertà di muoversi e scegliere e in ultima analisi la libertà di lottare per la felicità. Proprio perché parliamo di una sofferenza davvero forte, non dobbiamo né possiamo scherzarci sopra ed è necessario lasciare da parte le opinioni personali, che fanno parte dell'ambito della filosofia, e partire da ciò che la scienza dimostra.

La scienza studia l'uomo ma non è l'uomo; questo non vuol tuttavia dire dimenticarsi che proprio dalla scienza sono nate le più importanti scoperte che hanno rivoluzionato il campo della medicina con uno straordinario progresso nel campo della salute umana e della durata della vita, basti pensare alla scoperta degli antibiotici e alla sconfitta di moltissime malattie, per esempio peste e vaiolo, fino addirittura a poter combattere con grande forza e successo contro malattie neurologiche e molti tumori.

Quando si parla di disturbi psichici sembra che si parli di qualche cosa di differente dalle malattie mediche e questo basandosi sull'idea che il cervello e la mente umana siano così complesse e le certezze scientifiche nel campo della psiche così rare che la psichiatria, la branca della medicina che si occupa delle malattie mentali – tutte le malattie mentali, dal disturbo di panico alla schizofrenia – sia una disciplina che esuli dal campo della medicina. Questa convinzione non è radicata soltanto nel pensiero della gente comune, ma anche in quello di medici e psicologi, tanto che troppo spesso i terapeuti mettono in atto procedure cliniche e trattamenti che sono il prodotto di un ipotetico intuito clinico che si basa più sul pensiero intellettuale e sulle capacità "artistiche" del terapeuta piuttosto che essere fortemente ancorate a quello che la

scienza dimostra. La psichiatria è parte integrante della medicina e come tale il pensiero scientifico e il pensiero critico sono e devono essere l'asse portante e imprescindibile del ragionamento clinico e terapeutico. È verissimo che il cervello e la mente umana sono caratterizzati da una complessità straordinaria, ma è anche vero che sono comunque organi del nostro corpo, come lo sono il cuore, il fegato, e sono composti di cellule e sistemi di cellule. Dunque anche il nostro cervello si può ammalare, come qualunque altra parte del nostro organismo ed esistono ormai numerosi studi neuroscientifici che hanno mostrato la presenza di un anomalo funzionamento del nostro cervello in diversi disturbi emotivi. Esempio chiaro è la ricerca scientifica nel campo dei disturbi d'ansia che, pur non godendo della dovuta attenzione e non disponendo di fondi adeguati, almeno in Italia, in generale, procede spedita. Mettendo nel motore di ricerca della banca dati mondiale più importante sulla ricerca biomedica – PubMed – le parole chiave "ansia", "attacchi di panico", "disturbo di panico", "paura" e "fobia" risulta che nell'ultimo anno sono stati pubblicati oltre 7.600 articoli, di cui ben 367 specificamente sugli attacchi di panico o il disturbo di panico. Quindi un ritmo di oltre 20 articoli scientifici al giorno nell'area dell'ansia e i suoi disturbi e 1 articolo al giorno specificamente sul tema del disturbo di panico. È stato chiaramente dimostrato il ruolo centrale delle anomalie respiratorie nel disturbo di panico come pure il ruolo centrale dei fattori di vulnerabilità genetica; è stato chiaramente dimostrato che i farmaci che agiscono sulla serotonina sono altamente efficaci nel disturbo di panico analogamente alle psicoterapie brevi cognitivo-comportamentali. È assolutamente vero che ogni persona è unica e differente dalle altre, ma è altresì indubbio che esistono delle regole comuni a tutte le persone anche nel funzionamento mentale e quindi anche nel suo malfunzionamento. È infatti possibile trovare delle caratteristiche comuni nelle persone che soffrono di un

disturbo emotivo clinicamente simile e quindi applicare interventi terapeutici standardizzati capaci di riportare l'equilibrio nel funzionamento mentale.

È perciò un dovere etico per chiunque si occupi di salute mentale, in generale, e di pazienti con disturbo di panico in particolare, avere una formazione scientifica, possibilmente acquisita nel campo della ricerca scientifica, che garantisca lo sviluppo di una modalità di pensiero critico. In questo caso, l'intuito clinico sarebbe il naturale sviluppo dell'esperienza critica e scientifica del terapeuta e non della semplice presunzione e convinzione personale dello stesso. Affermare il primato del pensiero critico e scientifico nella clinica dei disturbi d'ansia non vuol dire tuttavia dimenticarsi della complessità di ogni singolo paziente e quindi della necessità di chiunque si occupi della salute mentale di dover andare "oltre" a ciò che la scienza dimostra, sempre a partire da questa, per comprendere con completezza la persona e quindi poter fornire un aiuto realmente omnicomprensivo.

Proprio perché in oltre 20 anni di cura del disturbo di panico e dei disturbi d'ansia ho imparato che queste malattie sono davvero importanti e disturbanti per la vita di voi pazienti, lavorerò perché ognuno di voi abbia diritto a cure frutto di dimostrazioni scientifiche e non di opinioni personali.

\*adattato dalla rivista "Notizie Raf" n. 32, 2007

## CURARE IL DISTURBO DI PANICO\*

DI GIAMPAOLO PERNA  
PSICHIATRA



# RIUNIONE DI FEBBRAIO

**L** 9 E 10 FEBBRAIO SI È SVOLTO A PARMA UN INCONTRO DEL CONSIGLIO DIRETTIVO NAZIONALE LIDAP. ERANO PRESENTI: Anna Pappalardo (Roma), Mariateresa Pozzi (Asti), Seby La Spina (Catania), Giuseppe Costa (Parma), Ninni Giunta (Messina), Carla Caraffini (Parma), Gerardo Savignano (Pistoia), Viola Robert (Genova), Patrizia Peretti (Roma).

Uditori: Luciana Martini (Parma) e Franco Tinnirello (Parma).

Si è deliberato di passare le ultime consegne per rendere autonoma la segreteria nella sua operatività, di dotare la segreteria di un mobile per ufficio e di provvedere alla pulizia del locale.

Si definisce sciolto il percorso formativo Coama non avendo raggiunto gli obiettivi prefissati; come previsto dallo statuto, la Lidap continuerà a fare formazione. A tal fine, si è richiesto un preventivo di spesa per la scuola di formazione.

Si è deciso di seguire l'iter burocratico per trasferire la sede legale a Roma.

È stata fissata la data del primo incontro dei Consulenti del comitato scientifico alla presenza di Anna Pappalardo e Seby La Spina.

Si riprende il punto sulla modifica e trasformazione dello statuto dell'associazione da Onlus ad associazione di volontariato puro; un gruppo di lavoro valuterà i pro e i contro.

Si è approvato un progetto di spesa da presentare al Cd per la scuola di formazione.

Il gruppo di lavoro ha relazionato sulla Mailing list, ma non si è arrivati a una conclusione perché non erano più presenti tutti i componenti del direttivo.

Si è inoltre ripreso il discorso del numero verde a titolo sperimentale; se si troverà un finanziatore.

Sito web: il direttivo nomina Massimiliano Iacucci amministratore unico del sito Lidap, il quale verrà invitato al prossimo consiglio direttivo. Gli si richiede una relazione sulle visite al sito.

Si decide di togliere dall'home page del sito i libri in evidenza, ad eccezione di *Panico di profilo*.

Si approva un incaricato che legga e relazioni sui libri che vengono inviati per essere inseriti nel sito.

Si fissa la data dell'assemblea dei soci perché sarà il 24/05/2008 a Firenze. Successivamente al direttivo, per motivi logistici e operativi, è stata messa ai voti la proposta di spostare la sede assembleare a Parma.

Il direttivo ha approvato via mail.

continua da pagina 3

ca e antropologica, sul significato dei sintomi, dell'espressione della sofferenza che proviamo quando sperimentiamo la perdita di senso di tutto ciò che si muove intorno a noi. Ci sono almeno due modi per interpretare una crisi. Un primo modo consiste nell'intenderla nei suoi aspetti negativi, come perdita dell'ordine prestabilito in cui eravamo abituati a orientarci. Un secondo modo, invece, consiste nell'intenderla come occasione di cambiamento, momento in cui è possibile stabilire un ordine nuovo, personale e adeguato alle nostre esigenze individuali.

È chiaro che la prima lettura, cogliendo solo la dinamica di privazione, non lascia spazio alle ragioni per cui una crisi è avvenuta, ignorandone di tutto punto il messaggio esistenziale. Il secondo punto di vista, che è quello sostenuto dall'autore nei principi della "psicoterapia dialettica", valorizza il significato della crisi scoprendola come occasione in cui l'individuo che la sperimenta può "cambiare il mondo". La rivoluzione si gioca sul terreno dei valori e rivoluzionario è colui che ha la capacità di sentire dentro di sé che qualcosa deve essere compreso e forse cambiato. Il disagio che deriva dalla sofferenza, che può esprimersi in forma di ansia, di panico o, più in generale, di paura allo stato puro, piuttosto che essere segno di una mancanza o di un "difetto" dell'individuo, è proprio di coloro i quali, più di altri, hanno sviluppato la capacità di sentire il mondo e di immedesimarvisi.

ALESSIO ESPOSITO

## LA PAURA DI VIVERE... LE EMOZIONI Incontro Lidap presso la libreria "La Cultura" di Catania

L'ultimo convegno sull'ansia e il panico, fatto a Catania, ci ha dato lo spunto per questo nuovo tipo d'incontro. La modalità in cui naturalmente si è trasformato quel dibattito è stata vissuta intensamente da tutti, partecipanti e relatori. Una discussione aperta, dove le persone diventavano relatori delle proprie esperienze emozionando gli specialisti chiamati a condurre il convegno. Come poteva ripetersi un simile momento, fuori da ogni schema e convenzione, che renda partecipe tutti, che ci faccia immergere nelle pure emozioni. Intanto l'esperienza dei gruppi ci dava il segnale di quanto può essere difficile il vivere le emozioni nel quotidiano e a volte scambiarle per malessere, ansia e panico. Una libreria, dove a volte ci troviamo a cercare libri, notizie sul Dap, ci è sembrato il posto giusto. E allora via... la nostra public relation Mary ha cominciato a scandagliare le librerie di Catania, ed ecco quella giusta. In centro, facile da raggiungere, non troppo dispersiva. Una pubblicità piccola, via sms e con un giro di telefonate agli amici, l'appuntamento era per l'8 marzo.

Una data significativa, anche perché molte statistiche danno il dap vissuto da un'alta percentuale di donne, forse più sensibili? Ma noi sappiamo che, per quanto riguarda i gruppi, la percentuale è la stessa. Il patos era molto forte perché era la prima volta che provavamo quel tipo di approccio. Ci siamo ritrovati lì a parlare delle nostre esperienze, come un grande gruppo, con le persone attente ai racconti personali. È emersa la difficoltà di comunicare, anche le cose più banali, a chi ci sta vicino. La paura più grande, quella che ci ferma, è quella di dispiacere le persone più care e in questo caso ci mettiamo da parte soffocando le emozioni, soffocando quella parte di noi che ci chiede di parlare, di esserci. Come tutto questo può trasformarsi in ansia e in non-vita. A un certo punto ho visto una ragazza, seduta un po' in disparte, asciugarsi le lacrime agli occhi. Quanta sofferenza c'era dietro quelle lacrime! Quante volte ci mettiamo in disparte per fare posto ad altro che non siamo noi. La nostra capacità di annullarci è grandissima e siamo pure bravi in tutto questo. Forse i migliori...

Ci siamo lasciati con l'immagine istintiva dei bimbi, con il loro vivere intensamente le emozioni, con le loro risate, i loro pianti, i loro no, fino a quando qualcuno non gli insegna che non è giusto... Il prossimo incontro sarà tra un mese e il titolo sarà "Alla ricerca delle coccole perdute", partendo proprio dalle emozioni dei bambini per viverle anche da adulti.

SEBY LA SPINA

**CONSIGLIO DIRETTIVO NAZIONALE****Presidente: Anna Pappalardo** (Roma)**Vicepresidenti:****Sebastiano La Spina** (Catania)e **Mariateresa Pozzi** (Asti)**Consiglieri: Carla Caraffini** (Parma),**Vittoria Casadei** (Napoli),**Giuseppe Costa** (Parma)**Valentina Cultrera** (La Spezia),**Antonino Giunta** (Messina),**Patrizia Peretti** (Roma),**Paola Rivolta** (Monza),**Viola Robert** (Genova),**Gerardo Savignano** (Pistoia)**Responsabile Segreteria Operativa:****Giuseppe Costa****Tesoriere: Carla Caraffini****Responsabile servizi on line e sito:****Massimiliano Iacucci** (Roma)**Responsabile Forum:****Mariateresa Pozzi****Moderatori Forum:****Cinzia Dotti, Emanuela, Rosalba****Responsabile Reperibilità Telefonica:****Mariateresa Pozzi****Responsabile elenco iscritti:****Paola Rivolta** (Monza)**Addetto stampa e responsabile della****comunicazione: Patrizia Arizza** (Roma)**29 GENNAIO** | Reggio Emilia, conferenza su "Ansia, attacchi di panico e autostima".**3 FEBBRAIO** | Roma, ultima giornata del corso di formazione per facilitatori di gruppi di auto-mutuo aiuto.**5 FEBBRAIO** | Reggio Emilia, conferenza su "Combattere e gestire l'ansia e gli attacchi di panico: i gruppi di auto-mutuo aiuto"**17 FEBBRAIO** | Riunione organizzativa del Comitato Scientifico Lidap**1 MARZO** | Roma, giornata di informazione sul Dap presso il centro commerciale Casettamattei.**1 E 2 MARZO** | Seminario su "Lavorare sulla paura: con le emozioni, con il corpo, con il respiro". Conduttori Paola Campanini, Dr. Giuseppe Ciardiello, Dr.ssa Amalia Prunotto.**1 E 2 MARZO** | Partecipazione del gruppo Lidap di Messina alla fiera del volontariato promossa dal CESV di Messina.**8 MARZO** | Catania, conferenza su "La paura di vivere le emozioni".**PRIMAVERA 2008** | Campagna promossa con il patrocinio degli ordini dei medici di Messina, Siracusa, Catania ed Enna: "Non rimanere solo con la tua ansia". È lo slogan della campagna informativa promossa dai

volontari dei gruppi di auto-aiuto della Lidap Onlus di Messina, Catania, Enna e Siracusa. "Perché l'ansia e il panico sono disturbi che possono essere curati".

**29 e 30 MARZO** | Prima convention regionale del volontariato siciliano. Incontro di due giorni sponsorizzati dal Cesv di Messina.**continua da pagina 7**

dopo un paio di giorni, venisse colpito da un lutto o da una disgrazia; bastava che poi le due cose si saldassero nella testa dello sventurato e che questi cominciasse a parlarne in giro, che in poco tempo, la persona dal presunto sguardo ostile si trovasse in un tribunale dell'Inquisizione a rispondere dei suoi rapporti con Satana. Roba d'altri tempi, certo. Ma la Storia, lo abbiamo studiato tutti, è maestra di vita. E ripassarla, anche oggi che i roghi delle streghe sono definitivamente spenti, può aiutarci a comprendere che anche ciò che abbiamo di più personale e intimo, come la nostra angoscia e la nostra paura, possono trasformarsi in una dimensione collettiva di crescita o di imbarbarimento. E che sta a ciascuno di noi, scegliere che direzione dar loro.

**INFORMAZIONI UTILI SULLA LIDAP**

Lidap onlus

P.I. 00941570111

Via Piandarana, 4 - 19122 La Spezia

Tel. e Fax 0187-703685

SEGRETERIA OPERATIVA

Via Oradour, 14 - 43100 Parma

Gli uffici sono aperti: Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle 8:45 alle 12:00

Tel. 0521-463447 - Fax 0521-465078

Con l'intento di agevolare sempre più la comunicazione all'interno dell'Associazione pubblichiamo di seguito gli indirizzi e-mail dei membri e dei collaboratori del Consiglio Direttivo.

Alma: alma@lidap.it

Anna: anna@lidap.it

Antonino: ninni@lidap.it

Carla: carla@lidap.it

Gerardo: gerardo@lidap.it

Giuseppe: giuseppe@lidap.it

Mariateresa: mariateresa@lidap.it

Marina: marina@lidap.it

Massimiliano: webmaster@lidap.it

Ombretta: ombretta@lidap.it

Paola: paola@lidap.it

Patrizia A.: aripatrizia@lidap.it

Patrizia B.: patriziabis@lidap.it

Patrizia P.: patriziaper@lidap.it

Sebastiano: seby@lidap.it

Valentina: valentina@lidap.it

Viola: viola@lidap.it

Vittoria: vittoria@lidap.it

**Come effettuare versamenti e sottoscrizioni**

1) c/c postale n° 10494193 intestato a Lidap, Via Piandarana, 4 - 19122 La Spezia.

2) On-line nel sito www.lidap.it utilizzando il servizio "GestPay" di Banca Sella.

3) Bonifico Bancario su C/C n° 3291C00 CARISPE (abi 6030, cab 65690, cin D).

**Quote associative 2008**

SOCIO ORDINARIO: euro 60,00; TERAPEUTI

e CONSULENTI: euro 60,00; SOSTENITORI

e FAMIGLIARI: contributo libero.

Il nostro giornale Pan sarà inviato, oltre che agli associati, anche a quanti invieranno un contributo di almeno euro 10,00.

**DETRAIBILITÀ FISCALE:** La Lidap è una Onlus: le sottoscrizioni e le elargizioni liberali a suo favore sono detraibili dal reddito per le persone fisiche e per le imprese, in sede di denuncia annuale, ai sensi dell'art. 13 DL n. 460 del 4/12/97.

**ATTENZIONE:** Questa agevolazione NON include le quote associative annuali dei soci ordinari.

**IMPORTANTE:** Al fine di limitare al massimo i disservizi postali ed amministrativi, vi preghiamo di indicare, con la massima precisione, l'indirizzo postale al quale desiderate ricevere: la ricevuta regolare dell'importo versato, la tessera associativa, la nostra rivista trimestrale "Pan" ed altre comunicazioni e/o inviti a convegni ed eventi Lidap, e di specificare, nell'apposito spazio del bollettino di c/c postale (causale), il titolo del contributo (socio ordinario, sostenitore, abbonamento a Pan) e l'anno solare cui è riferito.

D. Lgs. 196/03 - ELENCHI ISCRITTI

In riferimento alla legge sulla tutela della privacy n. 196/03, si comunica che il responsabile degli elenchi degli iscritti della Lidap-Onlus è Paola Rivolta di Sovico (MI). Il libro dei soci e gli elenchi iscritti sono custoditi presso la sua abitazione. Qualsiasi richiesta o comunicazione, da parte dei soci e non, inerente tali elenchi, dovrà essere inoltrata all'interessata tramite la mail paola@lidap.it o richiedendo i suoi recapiti alla segreteria di Parma.

**DESTINA il 5xMILLE alla LIDAP**

NELLA TUA DICHIARAZIONE DEI REDDITI PUOI DESTINARE IL 5XMILLE ALLA LIDAP FIRMANDO IL RIQUADRO DELLE ONLUS E SCRIVENDO IL C.F. 00941570111

info@lidap.it - www.lidap.it

**Trimestrale edito da Lidap onlus****Direttore:** Giuseppe Costa**Segretaria di Redazione:** Patrizia Arizza**Direttore Responsabile:** Anna Maria Ferrari**Redazione:** Susanna Canetti,

Alma Chiavarini, Valentina Cultrera,

Antonino Giunta, Anna Pappalardo,

Patrizia Peretti, Mariateresa Pozzi

Via Oradour 14, 43100 Parma

Tel. e Fax 0521-463447

**Grafica:** www.imprintingweb.com**Stampa:** Stabilimento Tipografico Quintily