

PAN

N. 3/4
2007

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

Che la festa sia vera

L'atmosfera natalizia, gli auguri, i regali? Diciamocelo: a chi soffre sembrano soltanto parole, riti privi di significato. E chi soffre, in questo contesto che vuole per forza essere gioioso, allegro, festivo, rischia di soffrire ancora di più.

Troppo stridente il contrasto fra le luci della festa e il buio dell'anima. Tra un periodo tradizionalmente dedicato al rinsaldarsi di affetti e legami familiari e chi invece sente andare in frantumi tutto dentro di sé. Difficile riannodare fili e memorie fra amici e parenti se un filo conduttore nella propria vita non c'è più. E lo si subisce allora questo periodo sperando che passi presto, che cessi il frastuono, che si torni a una pseudo normalità. Per non parlare di Capodanno. Lì si che scattano i guai. Tutti quei brindisi, gli auguri di felicità, la forzata allegria... santo cielo, che fatica! Per ritrovarsi il primo dell'anno svuotati, con tutto intero il proprio malessere in agguato. L'inizio di un nuovo anno, con le sue incognite, la paura di non farcela ti piomba addosso e ti stritolata.

Eppure non è giusto vivere la Festa così. In fondo in fondo lo sappiamo bene, anche se farcela è difficile. Pensiamo, al di là di ogni orpello, al vero significato del Natale. Si celebra la nascita del Figlio di Dio e si celebra la nascita di ognuno di noi. Creature piene di debolezze e contraddizioni, ma uniche e irripetibili. E come tali preziose, da coltivare e accudire con amore. A cominciare dall'amore che ognuno di noi deve a se stesso. E amarsi significa anche avere rispetto, stima, fiducia in se stessi, nel proprio valore e nelle proprie capacità. Le mettiamo così tante volte in dubbio, l'autostima crolla a livelli sottozero, ci sentiamo fuori da tutto e non vediamo né speranza né futuro. Sono le nostre crisi, ma il percorso è fatto di cadute che possono e devono trasformarsi in risalite.

Care amiche e cari amici della Lidap, questo è il mio augurio di Natale: che si riesca a cogliere questa occasione come una festa autentica per se stessi. Che la si trasformi in un momento di riflessione per ricominciare e poter guardare all'anno

che arriva con fiducia e serenità. Noi siamo qui apposta, il disagio non va in vacanza. L'associazione di cui tutti facciamo parte rimane nei giorni del frastuono un appoggio, un puntello e un compagno di strada. Scambiamoci auguri e doni, allora, ma che non siano rituali vuoti e banali. Facciamo in modo che ogni regalo, anche il più piccolo, abbia il senso di un'apertura agli altri, di uno scambio reale di affetto ed emozioni.

Facciamo in modo che gli auguri siano veri e sinceri e non parole buttate là perché si usa. Non cadiamo nella trappola: "lo faccio perché devo". Non si deve nulla a nessuno. Il primo impegno è con se stessi. Stare bene per sé e di conseguenza perché stiano bene quelli che ci circondano e che amiamo. E ricordiamoci anche, in questi giorni in cui imperversa lo spreco, il futile, il superfluo, che la Lidap tutti aiuta e nulla chiede. La quota associativa annuale non è un tributo per avere un servizio, ma l'espressione tangibile della propria appartenenza a un gruppo di auto-aiuto. Versiamola con orgoglio perché rappresenta l'adesione a un progetto che coinvolge tutti. E che ognuno di noi è chiamato a testimoniare in prima persona diventando soggetto (non oggetto) della propria guarigione. Rappresenta la condivisione a un'idea di crescita che tutti, nel nostro percorso con la Lidap, stiamo sperimentando.

E dunque – scusate se ve lo dico nel modo più semplice – Buon Natale. È il modo più semplice, ma rimane il più efficace: che sia un Natale davvero buono, in tutti i sensi possibili. Che la fine dell'anno e l'inizio del nuovo siano sereni e magari felici, perché no.

Perché la felicità è un diritto. Tutti insieme, noi della Lidap, vogliamo imparare a conquistarcela.

ANNA PAPPALARDO

SOMMARIO

Rivista trimestrale della Lidap onlus

Direttore Responsabile: Anna Maria

Ferrari – Aut. Tribunale di Parma

n. 18/2002 del 4/6/2002 – Spe-

dizione 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:

LETTERA AI SOCI

DI ANNA PAPPALARDO **2**

UN ALTRO PASSO AVANTI

DI GIUSEPPE COSTA **3**

PSICOANALISI DOCET

DI AMALIA PRUNOTTO **4**

PROVIAMO A CAPIRCI

DI PIERANGELO SGIAROVELLO **5**

PROGETTO PER LA PREVENZIONE

DI NICOLA GHEZZANI **7**

GESTIONE DELLA ATTIVAZIONE

DI MARINA GERIN BIRSA **10**

LA TRE GIORNI DI PARMA

DI STEFANO **12**

ELOGIO DELL'OMBRA

DI CRISTIANA CASUSCELLI **13**

LA STORIA DI ENIO

DI BARBARA PAVAROTTI **14**

RIUNIONE DI OTTOBRE

DI PATRIZIA ARIZZA **15**

CARI SOCI, IN OGNI USCITA DELLA NOSTRA RIVISTA PAN SARETE INFORMATI DELLE NOVITÀ CHE RIGUARDANO LA NOSTRA Associazione. È importante che vi sentiate parte essenziale del nostro ambizioso cammino ed è importantissimo, per me, sentire la vostra vicinanza e avere il vostro supporto...

Lidap, novità e progetti:

La Lidap cresce. Nuovi gruppi di auto aiuto e vari progetti importanti regalano all'associazione anche nuove alleanze, perché sostenere e aiutare chi soffre di attacchi di panico è oggi più che mai un dovere di tutti. Dal primo di agosto è attivo il nuovo gruppo di auto aiuto a Pistoia. Il gruppo Lidap è ospitato dall'Associazione Comunità Incontro. Il dottor Franco Marchesini, Presidente e fondatore dell'Associazione, è lieto di condividere questa esperienza.

Il dottor Luca Napoli, psicoterapeuta e consulente Lidap, sostiene colloqui con le persone che chiedono di entrare a far parte dei gruppi. Lo ringrazio per la collaborazione che offre alla nostra associazione.

Gerardo, facilitatore del gruppo di Pistoia, segue con entusiasmo l'evolversi di questa nuova avventura, perché è sempre più importante per l'associazione potersi appoggiare ad altre realtà, costituendo sinergie significative.

Chi soffre di attacchi di panico ha bisogno di sostegno e della possibilità di confrontarsi. Per questo la Lidap ricerca e fortifica nuove alleanze, per essere sempre più presente e vicina a chi ha bisogno.

Un piacevole incontro è poi avvenuto il 25 agosto, a Palestrina. Durante lo spettacolo di Enio Drovandi, "Atmosfere magiche nel ricordo delle feste in casa degli anni '70 - Musica e cabaret", ho presentato l'Associazione, avvertendo una grande carica emotiva. Serata divertente che mi ha permesso di far conoscere la nostra realtà, di sensibilizzare la gente su un problema ben più diffuso di quanto si creda.

Gente semplice che ha accolto con entusiasmo ciò che ho raccontato loro.

Il sindaco e diversi volontari della Caritas hanno dimostrato una grande attenzione e tantissimi giovani si sono avvicinati dopo, per chiedere informazioni e parlare di un problema che troppo spesso nelle piccole realtà cittadine non trova risposta. Spostarsi infatti è difficile, e ci si trova isolati e l'isolamento non aiuta ad affrontare il disagio.

Per questo ho preso contatti con nuove persone che si attiveranno per far partire un nuovo gruppo a Palestrina, perché la città è grande e il bisogno di sostegno anche.

Tra le persone che si mobiliteranno con noi c'è Enio Drovandi, che ci ha regalato questo spazio e ci terrà compagnia in alcune serate.

Enio è un cabarettista simpaticissimo, con una spiccata sensibilità. Ha già partecipato alla "Campagna delle Stragi del sabato sera" e sosterrà anche vari nostri incontri,

aiutando l'Associazione a crescere e a far conoscere i servizi che offre.

Lo abbiamo rivisto il 18 settembre, a Mentana (Roma). Durante lo spettacolo "Sapore di mare e musica - Atmosfere magiche nel ricordo delle feste in casa degli anni 70 - Musica e cabaret", Enio mi ha nuovamente concesso spazio per parlare della nostra associazione. Lo spettacolo è stato registrato e andrà in onda su Sky.

E' stato un incontro un po' movimentato. C'era molta gente e parlare al pubblico è stato, come sempre, emozionante. Far conoscere la Lidap e i nostri servizi con l'aiuto di personaggi dello spettacolo seguiti e ammirati è sicuramente molto importante, per la nostra associazione.

Il 28 settembre, durante la presentazione del libro "Il posto del panico, il tempo dell'angoscia", di Maurizio Montanari, presso la libreria Martelli, ho partecipato con un intervento chiamato "Ritrovarsi".

Mi sono soffermata sul grande senso di

IL NOSTRO BISOGNO-DESIDERIO DI CRESCERE

DI ANNA PAPPALARDO
PRESIDENTE LIDAP

vuoto, di solitudine, sull'angoscia che ci coglie quando siamo vittime degli attacchi di panico. La sensazione di impotenza, la paura di non farcela e restare sempre più soli e confinati in un angolo senza nessun appoggio e da qui l'importanza assoluta di condividere queste sensazioni con altre persone che possano comprendere. Ho ribadito quanto sia utile affrontare il nostro disagio insieme a chi può comprenderci perfettamente, perché ha percorso la stessa strada e può sostenerci durante il nostro percorso di crescita.

Un percorso di crescita che è rifioritura, rinascita, un ritrovarsi, appunto.

E' intervenuto anche Giuseppe, di Firenze, che, riferendosi al titolo del libro presentato, ha regalato alla Lidap una dichiarazione importantissima: l'associazione è diventata la sua casa, il luogo che ha dato risposta ai suoi timori, alle sue paure e che lo aiutato a sconfiggere il disagio grazie alla presenza costante dei gruppi e dei preziosi collaboratori che vi militano.

Ed è stato molto bello confrontarsi con tante persone bisognose di aiuto, di una

parola, di sentirsi compresi, così com'è stato importante ritrovare i nostri amici di Firenze, abbracciarli e ripromettere di tornare. Organizzeremo, infatti, un evento presso una libreria della città, durante il quale oltre a trattare le problematiche legate alla nostra patologia, faremo conoscere i servizi della Lidap e il prezioso lavoro di ogni suo collaboratore.

Ma Enio Drovandi non ha ancora finito di sorprenderci e regalarci momenti unici. Il 1° dicembre ci ha donato uno spettacolo bellissimo di cabaret, musica e danza presso il locale Mirò di Roma e a questo spettacolo hanno partecipato vari personaggi reduci dal disagio da attacchi di panico. Ci hanno fatto divertire e hanno dato dimostrazione della loro grande umanità permettendoci di devolvere l'intero ricavato della serata alla nostra associazione. Un gesto meraviglioso, al quale si aggiunge la cortesia di tutto il locale Mirò, che non ha domandato nulla, offrendo cocktail ottimi, perfetta assistenza e un incantevole posto nel centro della nostra grande Roma.

Un gigantesco grazie va ancora una volta a Enio Drovandi, che ha permesso la realizzazione di una serata bellissima, durante la quale si è anche svolto un interessante dibattito. Ho parlato della nostra disperazione, del nostro dolore, della voglia di uscire, di rinascere, di rifiorire e ho annunciato il convegno del 14 dicembre, dove interverranno vari esperti, tra i quali il dott. Rosario Sorrentino, che è stato presente alla serata, dando sostegno a tutti coloro che hanno posto domande sul nostro disagio.

La serata si è conclusa verso la mezzanotte. Si respirava un'aria di amicizia e complicità e tutti erano felici di aver contribuito a far crescere la nostra associazione, perché questo disagio venga finalmente ascoltato e sconfitto.

In partenza anche due progetti davvero notevoli per le città di Modena e Roma. Puntiamo i riflettori sul disagio giovanile nelle scuole, troppo spesso sottovalutato o non sostenuto in maniera adeguata.

Il dottor Maurizio Montanari (psicoterapeuta) è il responsabile per la città di Modena, mentre il dottor Nicola Ghezzi (psicoterapeuta) e la dottoressa Immacolata Lenoci (psicoterapeuta) si occuperanno del progetto di Roma.

Ciò che si vuole ottenere è una maggiore attenzione alle problematiche degli adolescenti, operando dall'interno, per prevenire e facilitare la guarigione.

Il progetto prevede l'organizzazione di incontri formativi per gli insegnanti, per consentire loro di dare un reale aiuto e sostegno agli adolescenti in crisi.

Il corso per gli insegnanti si svilupperà in due fasi che andranno a fornire gli elementi necessari per decodificare le forme di disagio e nuovi strumenti per una comuni-

UN ALTRO
PASSO
AVANTI

DI GIUSEPPE COSTA

Fin dalla sua nascita, nel 1991, la Lidap ha inserito nei propri statuti la missione di fornire al più vasto pubblico possibile un'informazione corretta sulle problematiche legate al Dap. L'importanza di tale informazione corretta è apparso uno dei compiti vitali della nostra associazione fin dall'inizio: a suo tempo per la scarsità di informazioni che circolavano sul problema, oggi per la ragione opposta ovvero un "eccesso" di tali informazioni! Da sempre ci siamo impegnati, per quanto nelle nostre possibilità, a tutelare i Soci, e tutte le persone affette dal Dap, da quelle informazioni non finalizzate alla risoluzione del disturbo o al benessere delle persone. Il giornale è stato uno di quegli strumenti che la Lidap si è data per conseguire gli obiettivi sopra accennati; all'inizio era l'unico, poi si sono affiancati i libri, il sito, il forum, gli eventi; ma il giornale mantiene quelle peculiarità legate alla NON virtualità, alla continuità nonché alla diffusione capillare che lo fanno uno strumento insostituibile per raggiungere tutti i Soci e tutti coloro che sono interessati agli argomenti di cui trattiamo. Dai primi numeri dell'Informalidap (così si chiamava il giornale) fatti con la macchina da scrivere da Valentina Cultrera in casa sua (che era poi la sede Lidap) al numero che avete tra le mani, di strada ne è stata fatta parecchia, e si vede. In mezzo ci sono state le edizioni di Informalidap realizzate a Vicenza da Elena Fabrello e quelle di Rosa Maria Lombardo a Palermo e, nel 1998, quelle fatte a Parma dal sottoscritto; un ulteriore salto di qualità è stata la pubblicazione dal 1999 al 2001 di "Lettera ai Soci", che cambiava non solo nel nome ma anche nella grafica, assumendo un aspetto meno "casereccio" e più "professionale". Infine la nascita di Pan nel giugno 2001 con la registrazione della testata presso il tribunale avvenuta nell'anno successivo a suggello di un percorso che faceva approdare il giornale Lidap a una sua piena maturità. Il cambiamento che attuiamo con questo numero, nato dalla volontà dell'attuale Presidente, Anna Pappalardo, e dell'intero Consiglio Direttivo e realizzato con l'impegno concreto di

Patrizia Arizza, è ampio e investe tutti i passaggi che concorrono alla realizzazione del periodico. Innanzitutto la veste grafica; questa verrà curata da una grafica professionista, Cecilia Bazzini, che presterà il suo contributo come impegno di volontariato: fino ad oggi la grafica era curata dal sottoscritto ma non ho nessuna difficoltà a dire che il cambiamento in meglio si vede, eccome, e ringrazio fin da ora Cecilia per l'impegno che ha deciso di dedicarci. Gli argomenti trattati e le rubriche saranno lasciati meno alla spontaneità, come succedeva fino al numero precedente, per essere meglio strutturati e programmati su base annua anche in relazione ai suggerimenti che perverranno dalle varie istanze Lidap. La Redazione viene potenziata e al suo interno svolgerà un ruolo di coordinamento e direzione più marcata la Segretaria Patrizia Arizza: i risultati del suo maggior impegno li vedete già in questo numero; i componenti tutti sono, oltre al sottoscritto e a Patrizia, Susanna Canetti, Alma Chiavarini, Valentina Cultrera, Ninni Giunta, Anna Pappalardo, Patrizia Peretti, Mariateresa Pozzi. Anche la tipografia dove stampiamo è cambiata: abbiamo trovato, a parità di qualità (ma questo lo dovrete giudicare voi lettori), costi meno onerosi per la Lidap per cui non ci sono state titubanze al cambiamento. Quello che non cambia è la linea editoriale: a fianco degli articoli informativi, che soddisfano una delle missioni statutarie che ci affida la Lidap, quanto ci scrivono i Soci e i Lettori avrà sempre la parte e il peso che meritano in un giornale che porta la voce di un'associazione di pazienti; qualche giorno fa ho avuto occasione di dichiarare, con orgoglio, che non abbiamo mai negato, scientemente, la pubblicazione di un articolo o una lettera che ci perveniva dai Soci o dai Lettori. Non voglio essere né retorico né, tantomeno, melodrammatico ma tanto è stato l'impegno che ho profuso in questi anni a "coccolare" e far crescere questo giornale che oggi, nello sfondo che abbiamo inserito in prima pagina, ci vedo Pan che, arrivato alla "maturità" prende il volo verso nuove mete e nuovi successi abbandonando la casa dove è nato e cresciuto! Vi prego, non canzonatemi, ma una vena di tristezza mi attanaglia il cuore.

cazione tra adulti e adolescenti che sia più efficace e di vero aiuto.

Con gli studenti l'approccio sarà interattivo, cercando di coinvolgere i ragazzi, discutendo delle tematiche che più importanti, problemi inespressi che a volte l'adolescente non riesce a portare in famiglia. Costituire quindi un momento di fiducia e di scambio per aiutarli a esprimere il disagio per affrontarlo e risolverlo.

E poiché la Lidap cresce e si evolve, sono partiti due corsi di formazione sull'auto mutuo aiuto.

Si sono tenuti il 29 settembre a Parma e dal primo week end di ottobre a Roma.

E' inoltre in programma a Roma presso la Camera dei Deputati, Palazzo Valdina, nella Sala del Cenacolo, per il 14 dicembre una Tavola Rotonda "Attacchi di Panico: teorie a confronto. Domande e risposte" che vedrà in apertura la presentazione dell'associazione e una serie di interventi di vari specialisti ed esperti, offrendo un momento di discussione sulle diverse ipotesi relative alla genesi del Disturbo da Attacchi di Panico. L'evento ha ottenuto il patrocinio del Ministero della Salute, del Senato della Repubblica, dalla Camera dei deputati e dalla Regione Lazio. Anche il Comune di

Roma, l'Associazione Italiana Lotta allo Stigma, l'Associazione Italiana di Medicina Psicosomatica e la SIPC, Società Italiana di Psichiatria della Consultazione hanno offerto il loro patrocinio.

Per questo convegno, la Lidap ha ricevuto un toccante telegramma del nostro Presidente della Repubblica, che ha espresso il suo totale consenso alla nostra iniziativa, facendo a tutti noi gli auguri per una buona riuscita dell'evento; anche il presidente della Camera, Fausto Bertinotti, ha inviato un telegramma con gli auguri di buon lavoro.

La nostra associazione vuole essere una solida struttura che offre possibilità di guarigione, dimostrando la voglia di andare

avanti per coinvolgere un numero sempre maggiore di persone.

La Lidap continuerà il suo percorso di crescita per garantire a sempre più individui un aiuto concreto e stabile, una vicinanza emotiva e un appoggio costante, grazie a un gruppo sempre più folto di volontari che stanno già facendo della lotta agli attacchi di panico la loro importante missione. Senza di loro, infatti, la Lidap non potrebbe esistere. Il loro lavoro è prezioso, unico. Ogni referente locale, ogni operatore telefonico portano un pezzo di sé e contribuiscono alla crescita della nostra associazione, aiutando giorno dopo giorno tutti coloro che si rivolgono a noi per avere un valido sostegno.

Si avvisa che il consiglio direttivo
di ottobre 2007
ha stabilito di portare la quota associativa,
a partire dal 2008,
a euro **60,00**

PSICOANALISI DOCET

“**E**CCO DOTT.SSA, QUESTO È PER LEI... LE BRILLANO GLI OCCHI DA CERBIATTA, ALLA GRAZIOSISSIMA PAZIENTE CHE MI porge trionfante un pacchetto con il fiocco, “*questo è per le sue vacanze...*” e corre via, verso la porta, giù per le scale dal mio studio, evitando così il mio sguardo interrogativo e il saluto di congedo per la lunga pausa estiva che ci aspetta.

Mi trovo così fra le mani un singolare libro: tutte le brutture e gli sbagli della psicoanalisi e degli psicoanalisti!...

Lascio ai colleghi, e a chi mastica un po' di questa disciplina, ogni fantasia, ognuno avrà la propria, (e penso che anche io e la mia giovane Audrey Hepburn riprenderemo molti discorsi, a settembre), ma a Pan vorrei affidare alcuni pensieri sull'attualità della psicoanalisi e dei percorsi di psicoterapia da essi derivati, riflessioni che proprio questo agito ha fatto nascere forte nel desiderio di condividerle con gli amici della Lidap.

Spesso infatti, nelle occasioni di consulenza per l'Associazione, ma anche nei Centri di cura dei Disturbi alimentari per cui collaboro, o negli stessi Forum per cui scrivo, il paziente si presenta con precise prescrizioni di psicoterapia, adducendovi di aver letto, o di essere stato orientato in assoluto, solo verso determinati percorsi strutturati; solo questi, a loro dire (e a dire spesso anche di medici di base e di altri professionisti), possono aiutarlo a risolvere i sintomi, aggiungendovi, ancora più spesso, anche l'aggettivazione “presto, bene e a spesa ridotta”.

Da qui l'ostracismo verso i lavori a orientamento analitico, verso le psicoterapie psicodinamiche, non sufficientemente “based evidence”, non sufficientemente alla “moda” per i tempi dilatati, gli inevitabili (?) costi, l'impossibilità di ricondurle a un sapere comune semplice, pedagogico, omogeneizzato e facilmente fruibile “da tutti”, non sufficientemente comprese nei loro significati e nei saperi che hanno profondamente segnato l'identità del secolo scorso, e che continuano a illustrare una fitta rete di temi, riproponendo quelli già di Freud sul disagio della civiltà e della pulsione di morte quanto mai attuali ai giorni nostri.

La psicoanalisi è quanto mai attuale, quindi, e gli innumerevoli testi che cercano di affondarla non fanno altro che rilevarne la vivacità, la modernità, la creatività, la capacità di dar figura all'onda delle emozioni anche attraverso strumenti che fanno parte della cultura attuale (arti cinematografiche; musicali; etc), che si affiancano alla “parola”, strumento per eccellenza del lavoro analitico. Lavoro che non è più riservato a uno stretto

numero di disagi, ma è in grado di comprendere e curare nuclei psicotici, gravi disturbi narcisistici e psicosomatici.

La mappa dinamica della struttura della nostra mente così prefigurata da Freud, alla luce delle nuove rilevanti scoperte delle neuroscienze e dei nuovi assetti della società, ha assunto aspetti diversi; la psicoanalisi, *che non è statica*, sa e ha colto le inevitabili trasformazioni. I temi della colpa hanno lasciato lo spazio al sentimento della vergogna, per il quale non c'è spazio per il perdono e per la riparazione; un sentimento incancellabile, per chi ne soffre: schiacciato da un Ideale dell'Io (spesso irraggiungibile e spesso imposto dai mass media) che *continua* a rimandargli la propria *inadeguatezza, incapacità e impossibilità*, sprofonda in depressioni “narcisistiche” difficili da curare perché, ancora, non vi sono elaborazioni tramandate dalla cultura condivisa. E spesso sono proprio queste le dolorose esperienze che accompagnano chi si avvicina alla Lidap e chiede aiuto, e dove trova, nello spazio condiviso del gruppo di auto aiuto, il tempo e lo spazio della condivisione e della comprensione in questa specificità di esperienza. Ma tutto questo non può e non dovrebbe essere sufficiente; dovrebbe continuare, il lavoro di ricerca, nell'individuazione e nella differenziazione da e fra membri del gruppo, alla ricerca della propria singolarità. E nell'analisi questa ricerca prende corpo nel processo di transfer e di controtransfer, attraverso “quel particolare” stato di relazione che si crea fra paziente e terapeuta e nella sua descrizione e interpretazione.

Il continuo oscillare fra passato, presente e futuro che si crea nella stanza d'analisi, permette di rendere visibile e condivisibile anche l'indicibile e, di conseguenza, suscettibile di trasformazione e di cambiamento. La psicoanalisi offre qualcosa in più: si guarisce non per effetto di sostanze chimiche, o di suggestioni, ma perché emerge il proprio sapere, che si possiede e che non si conosce; i sintomi scompaiono così, naturalmente, nel momento in cui a questi sintomi si dà la “parola”, il diritto di esprimere ciò che di personale e unico c'è del paziente, il “suo” sapere, le “sue” risposte. La psicoanalisi *insegna* la creatività, la tolleranza, a vivere i sogni. Li fa esistere. La psicoanalisi *insegna ad amare e ad essere amati*.

AMALIA PRUNOTTO, psicologa, psicoterapeuta, Consulente Lidap, lavora a Parma e Padova

Nullatenenti delle relazioni

Ora che i riflettori sono stati spenti e la grancassa mediatica ha smesso di emettere suoni scomposti, forse sarà possibile ricordare con maggior delicatezza e buon senso Matteo e i suoi sedici anni. Forse sarà possibile rammentare il valore delle parole, quelle che non intendono farsi condizionare da altre più altisonanti, lanciate a grappolo per creare una labirintite artificiale, quelle parole che possono chiarire le responsabilità vere, che non stanno sulle labbra dell'intrattenitore di turno, o sulla battuta pronta di chi vuol rimanere dietro le quinte del dolore, escludendo la possibilità di una via di emergenza che non di rado salva la vita. La scuola è un ammasso informe di linee didattiche, spesso contrapposte alle relazioni importanti che fanno crescere. La famiglia è diventata un ibrido travestito di buone intenzioni. I giovani, una tribù di selvaggi tutti uguali, omologati, disordinati. Queste

erano e sono le etichette e i luoghi comuni con cui si liquidano assai malamente le tragedie di una società caduta in disuso, per l'incapacità di comprendere quanto incivile sia disperdere la propria coscienza critica, anche nel caso questa sottoscriva un malcostume diventato trend nazionale. Quanto diseducativo può diventare il tentativo di lenire un dolore lacerante con la divulgazione di verità contraffatte. Chi la scuola l'ha abbandonata a un'età obbligatoria, sa bene che il rimpianto non è una condizione attenuante. Chi nella famiglia non ha trovato amore che protegge ma una via di fuga alla cieca, sa bene come la selva oscura può ingannare al punto da farti soccombere. Chi in gioventù ha bruciato le tappe del tutto e subito, sa bene come è facile perdere la propria dignità e deprenderne parte agli altri. Questa è la società che abbiamo in sorte, non era migliore quella precedente,

piuttosto siamo cambiati noi, sono cambiate le sensibilità e quindi le attenzioni da esibire: nella fisicità che irrompe nella domanda, nella fragilità che traspare alla risposta. Atteggiamiento diseducativo a tal punto da semplificare la scomparsa di Matteo come il risultato di una debolezza inconfessabile. Allora basterebbe guardare negli occhi quei ragazzi idioti e riferirgli che gay potrebbe significare “valgo quanto voi”, mentre loro, i bulli del “10 contro 1”, “non valete quanto Matteo”. Basterebbe pensare alla scuola come a un luogo che insegna dalle retrovie la storia che appartiene a ognuno, incocciandone le anse e gli anfratti, mai delegando ad altri oneri propri, mai caricandosi deleghe che non le competono. Basterebbe davvero accettarla questa sfida sbraitata dal bullismo contemporaneo, da questi nullatenenti delle relazioni, e facendo evitare inutili paragoni con il passato, piuttosto cercando di ricordare Matteo con coraggio e coerenza, con la fermezza necessaria a educare al dialogo e all'ascolto.

VINCENZO ANDRAOUS

LA VOLTA SCORSA ABBIAMO VISTO COME LA REALTÀ ESTERNA VENGA VISSUTA NON TANTO PER QUELLO CHE È, MA PER quello che noi pensiamo essa sia. Il vissuto pertanto diventa un fattore soggettivo. Di questo fatto ne dobbiamo sempre tener conto perché ciò che ci succede, in termini di reazioni emotive, è sempre strettamente personale. Vediamo ora come si comporta un soggetto di fronte a una minaccia, ciò tornerà utile in quanto molti degli effetti che appartengono a questa situazione sono esattamente identici a ciò che proviamo durante un attacco di ansia o nello stress acuto.

Abbiamo appena detto che il vissuto è un fattore soggettivo pertanto una minaccia non sarà per tutti percepita come tale. Infatti, ricordate l'esempio del cane? Per il secondo e terzo soggetto il cane non è mica una minaccia, mentre per il primo sì, altroché se è una minaccia. Vediamo allora cosa succede a questo individuo dal punto di vista neurofisiologico. Intanto egli riconosce il cane come fonte di minaccia attraverso il proprio S.N.C. (Sistema Nervoso Centrale), cioè la parte corticale del nostro cervello o neocorteccia. Qui afferiscono tutti i dati sia provenienti dall'esterno che dall'interno dell'organismo, è sede delle varie memorie e soprattutto è sotto il nostro controllo. Quindi, non solo qui arrivano tutte le informazioni ma da qui partono anche tutti i comandi frutto della nostra volontà. Un individuo, di fronte a una minaccia, o meglio a ciò che egli giudica una minaccia, metterà in atto (in maniera automatica e non volontaria) un meccanismo (salva-vita)

che gli consentirà di affrontare la minaccia nelle condizioni per lui più favorevoli (metterà in atto solo a una precisa condizione che prevede l'intervento di una emozione come vedremo più avanti). Immaginiamo, ora, che dal S.N.C. parta un segnale, che contiene il concetto "minaccia", diretto al S.N.A. (Sistema Nervoso Autonomo). Il S.N.A. è la parte più interna del nostro cervello e anche quella filogeneticamente più antica. Suo compito è quello di mantenere l'omeostasi, cioè l'equilibrio, tra i vari organi e apparati dell'organismo. I due sistemi, S.N.C. e S.N.A., sono in stretta relazione tra loro ma il S.N.A. non è sotto il nostro controllo. Fra i due c'è una piccola area, che si chiama Sistema Limbico (S.L.). Dal S.N.C.,

dove è stata riconosciuta la minaccia, è quindi partito un segnale diretto al S.N.A. che metterà in allerta l'organismo in modo che possa affrontare la minaccia. Questo messaggio, nel suo tragitto, attraversa il S.L. (Sistema Libico) e cosa succede? Se parte di questo messaggio si trasforma in una emozione, il messaggio continua la sua strada, altrimenti si ferma. In particolare, se l'emozione che si produce è la "paura", il messaggio prosegue e produce, a livello del S.N.A., l'avvio al nostro salva-vita. Se l'emozione è diversa dalla paura, per esempio "rabbia", darà il via ad altri repertori comportamentali. Ciò che balza comunque prepotentemente all'attenzione è il fatto di aver trovato l'origine delle emozioni. Esse hanno sede, contrariamente a quanto comunemente pensato, nelle strutture nervose e non nel pensiero. Non solo, influiscono direttamente sul S.N.A. e quindi possono a buon diritto definirsi dei pre-regolatori del S.N.A. D'altra parte è un'esperienza abbastanza comune che quando proviamo emozioni positive, anche l'organismo ne beneficia con un senso di leggerezza e benessere diffuso, viceversa quando proviamo emozioni negative anche il nostro organismo avverte una pesantezza insolita e spesso è anche dolorante in qualche punto. Direi che questo è un altro dato importante che deve farci riflettere molto su come funzioniamo e quali siano i requisiti per funzionare bene. Le emozioni, che poi sono spesso la fonte dei nostri guai, diventano improvvisamente indispensabili al corretto funzionamento del nostro organismo. Per questo motivo dobbiamo imparare a riconoscerle e a convivere. D'altra parte funzioniamo bene se siamo in grado di provare tutte le emozioni e di fatto que-

sto succede se non ci fossero delle paure a impedircelo. Persone cresciute con il timore di provare emozioni negative, di fatto imparano a non provarle più di tanto e in questo modo si risparmiano momenti dolorosi. Così facendo, queste persone inibiscono anche la possibilità futura di provare appieno le emozioni positive. Sono quelle persone che più di tanto non riescono a essere felici neanche in quei rari momenti che la vita lo concede loro. Le emozioni, quindi, vanno provate, tutte, e se sono coerenti e proporzionali all'avvenimento che le ha provocate (sempre attraverso il nostro pensiero naturalmente) va tutto bene. Certo, quando le emozioni sono negative come la tristezza e malinconia, nel lutto per esempio, sarebbe bene ci fosse qualcuno cui poterci rivolgere in grado di consolarci (parenti, amici ecc). Su questo argomento ci sarebbe molto da dire ma rischiamo di perdere il filo principale del nostro discorso.

Eravamo rimasti al messaggio che, attraverso il S.L., arriva al S.N.A. Diamo per scontato che, in presenza della minaccia, il nostro abbia "paura". A livello di S.N.A. il messaggio arriva all'"ipotalamo" (zona estremamente complessa e interessante situata nella parte inferiore del S.N.A.) quindi all'"ipofisi" e da qui alla parte corticale della surrenale (ghiandola endocrina a forma di cappuccio situata sulla sommità dei reni). Qui vengono prodotti due ormoni l'"adrenalina" e il "cortisolo" che immediatamente vanno in circolo e interagiscono con

altre "centraline" ormonali modificando l'organismo in modo da essere pronto ad affrontare la minaccia. Questo sistema salva-vita è frutto dell'evoluzione, noi stessi siamo frutto dell'evoluzione. Ciò non è in contrasto con la teoria della creazione, fino a non molto tempo fa sostenuta soprattutto dalla Chiesa Cattolica. Oggi la posizione della Chiesa è cambiata e possiamo immaginare, se siamo cattolici, che la vita sia nata certamente da Dio, che ne conosce gli sviluppi fino alla fine dei tempi, ma questa procede ancor oggi con le sue leggi. Una di queste leggi modifica continuamente gli organismi viventi in modo da adattarli meglio al contesto in cui

devono vivere e moltiplicarsi in modo da garantirne la sopravvivenza. Bene, quando è stato messo a punto questo sistema salva-vita l'uomo, o meglio l'ominide, aveva a che fare, nella savana, con le bestie feroci o con il nemico suo simile. In caso di minaccia doveva in pratica o fuggire e non farsi prendere o lottare e vincere. Da qui anche il nome di "reazione attacco-fuga" dato al nostro salva-vita. In ognuno dei due casi, sia di attacco che di fuga, l'organismo dovrà usare i muscoli periferici, i quali avranno bisogno di una maggiore quantità di sangue. Il cuore, quindi, improvvisamente comincerà ad aumentare le sue pulsazioni. Il sangue, inoltre, deve essere ossigenato per cui il respiro inizierà a farsi affannoso. Cominceranno a sudargli il palmo della mano e la pianta dei piedi (sembra per avere una migliore presa, per esempio di un bastone tenuto fra le mani, mentre la pianta dei piedi umida farebbe più tenuta). Non sono le stesse reazioni a livello fisico che proviamo anche noi quando siamo in imbarazzo? Ci batte forte il cuore, ci sudano le mani e sembra addirittura ci manchi il respiro e respirando più velocemente a volte finisce che ci gira anche la testa e "obiettivamente stiamo male". Questa reazione salva-vita si chiama STRESS. Ancora oggi, sebbene le condizioni di pericolo siano cambiate, la reazione salva-vita funziona allo stesso modo. Oggi viene sfruttata più la reattività dell'organismo a una minaccia, cioè quella che comunemente chiamiamo prontezza di riflessi. Questa, per esempio, viene spesso attivata durante la guida di automezzi quando, per evitare un

segue a pagina 6

PROVIAMO A CAPIRCI

SECONDA PARTE

DEL DOTT. PIERANGELO SGIAROVELLO
PSICOLOGO E PSICOTERAPEUTA

UN SANTO
PROTETTORE

DI ALESSANDRA MINA

Il giorno 1 settembre è dedicato a S. Egidio, uno dei Santi Ausiliatori, invocato contro la paura e il panico per aver protetto una cerva terrorizzata in fuga dai cacciatori. Una devozione particolare che non poteva non farci dedicare un piccolo approfondimento agiografico sulla vita di un Santo tanto vicino alle tematiche Lidap.

Nell'iconografia Egidio viene rappresentato in abiti da Benedettino e gli attributi sono una cerva e una freccia.

Fu uno dei santi più conosciuti e amati del Medioevo, il suo culto ebbe una straordinaria diffusione verso il X secolo, in seguito alla composizione della sua "Vita", che raccoglie notizie sospese tra storia e leggenda, ricavate dallo studio comparato delle "Vite" di altri santi ma anche dai racconti dei molti pellegrini che hanno sostato presso il monastero di Saint-Gilles, in Provenza durante il loro cammino verso Santiago di Compostella o la Terra Santa.

Egidio (Gilles, Gills) nacque ad Atene nel VII secolo da una famiglia agiata. Divenne ben presto famoso, dopo la morte dei genitori, per i miracoli compiuti e per le numerose donazioni ai poveri. Per seguire la sua vocazione lasciò la Grecia e navigando verso Occidente raggiunse Marsiglia. Qui, dopo aver trascorso 2 anni con San Cesario ad Arles, divenne eremita e si ritirò in un bosco vicino a Nimes, accanto alla foce



del Rodano, per condurre una vita dedicata esclusivamente alla preghiera e alla meditazione. Le erbe selvatiche e l'acqua della fonte erano il suo solo nutrimento. Per sostenerlo Dio inviò nella foresta una cerva che ogni giorno offriva al povero eremita il suo latte. Egidio ringraziava il signore per questo dono e pregava perché nessuno mai facesse del male alla cerva.

L'episodio più famoso della sua vita, dal quale derivano gli attributi iconografici della cerva e della freccia, narra che il re dei Visigoti Flavio Wamba e il suo seguito di cacciatori si recavano proprio in quel bosco rincorrendo una cerva, senza mai riuscire a colpirla. Ogni volta la cerva si rifugiava in una grotta e i cani misteriosamente cessavano l'inseguimento. Un giorno il re, incuriosito dallo strano comportamento dei cani, volle recarsi personalmente sul posto accompagnato dal Vescovo di Nimes. Nella foresta apparve la cerva e subito il re, il Vescovo i cacciatori e i cani, tutti insieme, iniziarono l'inseguimento. Come sempre, la cerva impaurita si rifugiò nella caverna, ma questa volta uno dei cacciatori scagliò una freccia nel cespuglio dietro il quale era scomparso l'animale. Entrarono nella grotta per recuperare la preda e scoprirono che non era stata colpita la cerva ma l'eremita, che accettò le scuse di Wamba, ma non i doni che gli vennero offerti. Tuttavia da quel giorno il re continuò a fargli visita e nacque una profonda amicizia tra i due, tanto che il sovrano volle regalare al saggio il terreno sul quale viveva. Su questo terreno venne edificata nel 673 l'abbazia di Sain Gilles in Provenza di cui Sant'Egidio fu il primo abate.

Fonti: "Santi per 365 giorni" Monica Del Soldato Giunti Editore; Dizionari dell'Arte Electa "Santi".

continua da pagina 5

pericolo, agiamo d'istinto e immediatamente. Fin qui la natura ha fatto le cose per bene e a tutti è capitato di usufruirne, d'ora in poi le cose si complicano. Una minaccia, infatti, potrebbe anche non essere esterna all'individuo o di natura fisica. Potrebbe, per esempio, essere una minaccia alla propria autostima, cioè un giudizio negativo. Ci sono stati personaggi celebri e famosi che, inquisiti dalla magistratura, hanno preferito mettere fine ai propri giorni, piuttosto che affrontare un giudizio. Quindi una valutazione negativa o il timore di ricevere una valutazione negativa non è certo da sottovalutare, anzi è proprio il motore delle nostre paure. Tutto ruota su questa paura. Paura di un giudizio che già pensiamo sarà negativo e cominciamo a star male ancora prima (ansia anticipatoria) dell'evento. Ma è proprio l'evento che mi fa stare male o quello che io ci penso su? Infatti mica tutti sono sensibili al giudizio. Anzi. Prendiamo ad esempio la paura di un esame scolastico. Non tutti ne hanno paura allo stesso modo. Ormai la differenza la conosciamo, è nel pensiero. Attenzione, la paura non è nel brutto voto ma nella conseguenza di aver preso un brutto voto. Non sono la stessa cosa. Su questo ci torneremo perché è una distinzione fondamentale.

Vediamo più da vicino proprio la paura dell'esame del nostro studente universitario. A un mese dall'esame egli non prova ancora una paura conclamata, c'è ancora tempo per questa, però una certa preoccupazione latente sì. Sempre di una paura si tratta, anche se in tono minore ed è comunque sufficiente per attivare quel famoso asse Ipotalamo-Ipofisi-Corticosterone e quindi dare inizio a quella reazione di allerta che chiamiamo Stress. Questa volta l'evento non è tale da scatenare una reazione intensa e improvvisa, come nel pericolo esterno, ma sarà un'azione lenta e costante. Questa attivazione, di per sé utile e benigna, se utilizzata, quando si prolunga nel tempo diventa nociva. È lo Stress che fa male e che dovrebbe essere chiamato Distress. Infatti l'adrenalina e il cortisolo in circolo interagiscono comunque con altre centraline ormonali e modificano, a volte anche notevolmente, l'equilibrio dell'organismo tanto che il nostro studente ora non dorme più bene. Si addormenta con difficoltà e se si sveglia la notte non riesce a riprendere sonno. Mancano quindici giorni all'esame. Il timore aumenta e così

i markers del Distress in circolo. Ora il nostro studente mangia, ma gli rimane tutto sullo stomaco. Manca una settimana, ora è quasi paura piena, egli riprende gli appunti, cerca di sintetizzare gli argomenti ma non ricorda più nulla di quello che in precedenza ha studiato. In testa ha una gran confusione insieme a una grande paura. Si dirà, "in queste condizioni come posso sostenere l'esame, cosa penseranno i docenti? Che non ho studiato e quindi vado lì a prenderli in giro oppure che ho studiato ma non ho capito nulla, peggio ancora. Cosa diranno i miei amici in caso di fallimento, cosa diranno i miei genitori?" e così via. Decide quindi di rimandare l'esame (minaccia-fuga. Ricordate?). Questo è (chiamiamolo anche noi come tutti) lo Stress che fa male. Un'attivazione a livello ormonale e fisico che dovrebbe servire ad aiutare l'organismo a difendersi da una minaccia esterna fisica e transitoria, ma quando si tratta di una minaccia a livello mentale (giudizio, brutta figura, ecc.) che dura nel tempo questo tipo di attivazione diventa nociva. Diventa infatti un'alterazione continua dell'equilibrio psico-fisico che con il tempo fa ammalare anche di malattie gravi. L'organismo è pronto fisicamente a reagire ma in realtà rimane fermo e tutta la tensione, continua e costante, a lungo andare provoca danni.

Riassumendo, possiamo dire che quando proviamo ansia, che è una paura aspecifica, reagiamo in modo corretto a una situazione, nel senso più estensivo del termine, per noi ritenuta minacciosa. Di fronte a una minaccia ne proviamo a livello fisico i correlati di cui abbiamo finora parlato e stiamo male. Anche tremendamente male. Tanto che anche quando non ci succede nulla abbiamo paura di aver paura di stare male. È però chiaro che quello che succede, sia a livello mentale che fisico, è una corretta reazione a ciò che noi proviamo sia una minaccia. CHE NOI PRESUMIAMO. È sempre questo benedetto pensiero, che in fondo è così importante. Ora ricordate come il PENSIERO, benché si formi durante gli eventi, sia strettamente legato alle CONVINZIONI di ognuno di noi. Ecco che le convinzioni tornano prepotentemente in primo piano. La prossima volta parleremo proprio delle convinzioni del perché siano così importanti e del perché, se non si fa nulla per modificarle, durino per tutta la vita.

[CONTINUA]

UN PROGETTO PER LE SCUOLE

Negli ultimi anni, le patologie a base ansiosa hanno avuto, nel mondo globalizzato, un'impennata clamorosa. Secondo l'OMS (l'Organizzazione Mondiale della Sanità), l'ansia e la depressione costituiranno l'emergenza epocale del secolo in corso, andando a scavalcare, per numero e per spesa pro capite, le patologie cardiologiche. Le sindromi di disagio psichico vanno dunque assumendo sempre di più il carattere di pandemie, ossia di epidemie ad andamento cronico, diffuse in intere popolazioni.

D'altra parte, come insegnano l'epidemiologia e la storia della medicina, quando si ha a che fare con pandemie la soluzione non è mai solo a valle: non è sufficiente approntare le ordinarie misure terapeutiche. Quando l'attenzione del mondo sanitario è univocamente rivolta alla terapia dei casi conclamati, la pandemia continua a diffondersi, perché i mezzi di cui dispone l'apparato terapeutico sono minori rispetto a quelli che ha la malattia per riprodursi. La lotta nei confronti di una malattia ad andamento pandemico necessita, allora, che si effettui una attenta opera di prevenzione. Solo la prevenzione è in grado di abbattere in modo considerevole la probabilità che la malattia continui a manifestarsi.

Le malattie di natura psicologica vanno affrontate con la stessa lungimiranza. Poiché la società contemporanea impone stress in una misura maggiore che in altre epoche, i disturbi emotivi e le malattie della psiche hanno maggiori probabilità che in passato di manifestarsi. Diventa necessario, allora, sviluppare una cultura della prevenzione, il cui compito è di sensibilizzare le fasce più vulnerabili della popolazione, che sono i giovani.

La Lidap, grazie all'iniziativa della dott. Immacolata Lenoci e mia, ha sviluppato un progetto, indirizzato alle autorità scolastiche e agli adolescenti della fascia delle

scuole superiori, inteso all'informazione e alla sensibilizzazione circa i temi del disagio giovanile, dei disturbi emotivi e di relazione e delle sindromi psicopatologiche. Ecco alcuni stralci del progetto: "I giovani vivono oggi una situazione di crescente labilità nelle scelte; minore chiarezza ed una crescente genericità nella individuazione di saldi punti di riferimento.

I valori simbolici tradizionali, che un tempo venivano letti dai giovani come centrali nella propria esperienza quotidiana, oggi sembrano aver perso significato a favore di valori effimeri, spesso mutuati dai linguaggi dei Media. La complessità del mondo globale rende difficile spiegare cosa si nasconde dietro comportamenti auto o etero-distruttivi. È per rispondere a questa difficoltà

che in anni recenti si è affermato il concetto di prevenzione psico-sociale. Per questo motivo la Lidap s'impegna da quest'anno a svolgere un lavoro di sensibilizzazione e prevenzione nel luogo di maggiore densità giovanile: la scuola.

A Roma, per iniziativa della dott. Immacolata Lenoci e del dott. Nicola Ghezzani parte dal Settembre di quest'anno l'iniziativa "Una finestra sull'anima giovanile", che porterà l'informazione scientifica sulle patologie a base ansiosa e sul DAP ai ragazzi delle scuole superiori, attraverso momenti d'incontro, di discussione, di dibattito".

Il programma è ambizioso, come si conviene a una Associazione, quale la Lidap, con una lunga e profonda esperienza di contatto col malessere e di gestione di esso. Chiunque sia interessato all'iniziativa, come privato o come scuola, può rivolgersi alla Lidap sede di Roma per informazioni ulteriori e per aderire all'iniziativa.

NICOLA GHEZZANI

LE TEMATICHE DA AFFRONTARE

Queste che seguono sono le linee del programma con le tematiche da affrontare e trattare con i docenti e con i giovani: Conflitti generazionali, opposizionismo e atteggiamento rivendicativo; Narcisismo patologico; Dipendenza e insabbiamento familiare; I Disturbi d'Ansia e il DAP (Disturbo da Attacchi di Panico); Depressione giovanile, autolesionismo fisico e morale, apatia esistenziale (anoressia vitale); I disturbi alimentari: Anoressia e Bulimia; Bullismo e prepotenza nel gruppo e nella scuola; Masochismo e autovittimizzazione; Sette, bande giovanili e trasgressioni correlate; L'affettività giovanile e il mistero della sessualità (anoressia sessuale, inibizione, promiscuità); La dispersione scolastica come effetto del disagio; Forme di disagio e/o di coesistenza interculturale."

Osservazioni sul disagio giovanile

Di colpo, come l'influenza, scopriamo che i giovani sono affetti da disturbi che hanno nomi precisi: bullismo e anoressia.

Il bullismo, originato da un episodio verificatosi in una classe e diffuso in internet, sembra aver infettato di colpo centinaia e centinaia di giovani, sorpresi nei più turpi e delinquenti atti.

La morte della modella brasiliana ha fatto scoprire che di anoressia si muore. E rinvigorisce l'antica credenza che ci si ammala di anoressia perché incantati e catturati dalla visione delle modelle filiformi.

Quale stratagemma migliore, per una società incline a deresponsabilizzare se stessa, dell'attribuire a una causa esterna queste magagne, dando la colpa a qualcosa di esterno al proprio corpo sociale, per poi dimenticarsene quando l'emergenza non farà più notizia? Ecco dunque miriadi di risorse e strata-

gemmi per guarire la malattia del momento: il bullismo. Quasi fosse un virus tropicale, mobilita opinionisti, religiosi, sociologi e ministri. Campagne che si infrangono contro la difficile definizione di "bullo", opere di velamento tese a nascondere i corpi scheletrici che vanno in passerella. Buona ultima aggiungo l'epidemia di "disturbo da deficit di attenzione di iperattività", nuova sindrome che pare colpire i giovanissimi al varcare della soglia scolastica, rendendoli inadatti a stare in classe e indisciplinati.

In realtà le cause sono ben più complesse, profonde, e rimandano in ultima analisi alla società stessa, che appare molto lontana dall'aver compreso che queste categorizzazioni episodiche, e gli altrettan-

to drastici rimedi, non servono a nulla, se non a tacitare noi stessi, o a ingaggiare l'esperto di turno che si adopera per rassicurarci che "c'è una guarigione".

Già, perché il cosiddetto bullismo rimanda in realtà ad altri elementi più difficili e rognosi da accettare: i nostri figli e le nostre figlie sono violenti.

Sono razzisti, cattivi, frustrati. Denigrano il debole, pigliano a sberle l'insegnante.

Si drogano, bevono. Tirano sassi, sniffano coca. Poca consistenza del legame sociale, famiglie traballanti, un'incapacità di stare nel mondo del consumismo senza farne parte subito e prendendo tutto.

Non si tratta di ragazzi problematici i quali,

segue a pagina 8

UN'ESTATE
E UN
NUOVO
INIZIO

DI LETIZIA

L'estate del 2007 sarebbe stata destinata a passare per me nello stesso modo in cui ho passato l'estate del 2006, quella del 2005 e di tante altre prima di queste, talmente tante da rischiare di perdere il conto.

Un'estate destinata a essere passata senza uscire quasi mai di casa, senza affacciarsi troppo al balcone per evitare di dover salutare i vicini, un'estate passata in solitudine a piangersi addosso senza riuscire a risolvere i problemi.

Ma un evento inaspettato ha dato uno scossone alla mia vita piatta e monotona. L'improvvisa malattia di mio padre, la paura di perderlo, la paura di restare da sola a mandare avanti una casa e una famiglia. Io che non riuscivo a guidare la macchina, che non ero in grado di chiamare l'idraulico o l'elettricista o chiunque altro per la paura e l'ansia che mi assaliva ogni volta che dovevo fare una telefonata.

Come avrei potuto sopravvivere, dal momento che nessuno più mi avrebbe aiutato o avrebbe fatto per me le cose che avrei dovuto fare io? Disperazione, rabbia, sconforto, ansia, ansia e ancora ansia e panico, paura... Tutte queste emozioni mi hanno fatto stare male come mai mi era successo prima. Avevo toccato il fondo. Già, ma come risalire?

Avevo decisamente bisogno di aiuto ma a chi avrei potuto rivolgermi? Al mio medico di famiglia? No, non avrei mai potuto. La vergogna era tanta, troppa. Eppure non sei la sola a soffrire - mi dicevo... Ma questo non mi bastava.

Non volevo raccontare i miei disturbi al medico. Lui li avrebbe certo capiti ma con occhio clinico, certo non li avrebbe potuti condividere con me. Io avevo bisogno di sapere che non ero sola.

Sapevo che c'erano gruppi di aiuto per i tossicodipendenti, gli alcolisti anonimi... possibile che per me non ci fosse niente? No, certo che c'era qualcosa.

Avevo letto della presenza di varie associazioni che si occupavano dei problemi di ansia, panico e depressione. Allora cosa stavo aspettando? Mi era tornato in mente che in casa c'era un libretto che parlava di depressione da qualche parte su uno scaffale..

Fortunatamente l'ho trovato e con quello l'indirizzo della Lidap, alla quale mi sono rivolta con la speranza di poter trovare un gruppo almeno a Firenze, dato che Pistoia è una piccola città e una piccola provincia e non ci sono molte iniziative. Invece... sorpresa! Proprio in quel periodo si stava costituendo il gruppo a Pistoia. Non mi pareva vero.

Nel giro di pochi giorni ho contattato il referente locale. Sono stata subito coinvolta nell'organizzazione del gruppo, il che significava andare a distribuire materiale informativo, prendere contatti per cercare una stanza dove potersi riunire.

Finalmente avevo uno scopo, una missione da compiere. Qualcuno mi stava dando fiducia. E io ho tirato fuori la determinazione che serviva per fare cose che agli altri possono apparire semplici, ma che per me erano ostacoli insormontabili.

Come per esempio fare telefonate o andare in giro per la città con gli opuscoli da distribuire.

Naturalmente ho avuto le mie difficoltà e le mie ansie, ma la voglia di non deludere chi stava contando su di me ha prevalso e dopo soli due mesi il gruppo è finalmente partito. Una grande soddisfazione per me e per tutti gli altri... un nuovo inizio che speriamo ci porterà lontano.

Certo, sarà un cammino lungo e non privo di ostacoli, ma noi siamo qui... e intanto l'estate è quasi finita ed è passata in modo diverso dalle altre.

continua da pagina 7

entrati nel mondo della scuola, di colpo si tramutano in bulli.

Se l'unica modalità di aggregazione che costoro trovano è quella dell'odio e dell'aggressività, ciò è qualcosa di privato, individuale, che rimanda alla stratificazione sociale. Al disagio del nucleo familiare di provenienza. O in altri casi si tratta di individui violenti, perversi, che diverranno adulti usi a menare le mani.

È un pò come se, colto in flagrante un rapinatore, non lo si ritenesse individualmente responsabile del suo atto criminoso, ma gli si concedesse di essere anche lui stato colpito dal morbo della "criminalità".

Assecondare questa semplicistica categorizzazione significa deresponsabilizzare chi commette tali atti, ignorare che questi sono il frutto avvelenato di aree sociali nelle quali il disagio giovanile è imperante, dove l'odio è la lingua comune. Un'analisi di questo tipo, questa sì, seria e responsabile, inchioda la società che dovrebbe a questo punto fare i conti con l'educazione fornita ai giovani. Con il fatto che certe condizioni socio economiche precarie sono alla base di un comportamento di tal tipo.

Un mondo nel quale il diverso è da eliminare, il docente da abbattere.

A meno che non si voglia, pigramente, dare la colpa alla violenza trasmessa dai mass

media. O ai videogiochi. Perché in tal caso, spegnendo il televisore, o trovando un vaccino per il virus del bullismo, la comunità eliminerebbe in poco tempo il problema.

La stessa cosa vale per l'anoressia: altra malattia del momento mediatico, ma assai poco sentita dal corpo sociale.

L'anoressia è una patologia gravissima, assai diffusa. Che interessa oggi non solo le donne, ma anche gli adolescenti di sesso maschile.

Come la si combatte? Attribuendo la colpa al passaggio delle modelle nei teleschermi, riuscendo anche in questo caso a non mettere in discussione nulla della frequente incapacità all'ascolto della comunità.

Oggi, più che mai, è importante capire come la chiave di risoluzione di tale problema stia non solo nel trattamento terapeutico di tale fenomeno, quanto nel concetto di prevenzione e sensibilizzazione di quello che, erroneamente, viene classificato come un disturbo di ordine alimentare.

La sensibilizzazione passa per la capillarità dell'informazione, laddove esiste il pericolo che tale disturbo si scateni: scuole, innanzitutto. Circolazioni, circoli di aggregazione giovanile. Consulitori. Non può prescindere da una formazione del corpo docente e medico, al fine di fornire

loro quegli strumenti idonei a riconoscere tale problema nel suo insorgere. Passa per la frantumazione di luoghi comuni, inutili e controproducenti. Ben più profonde sono le cause di tale disagio, ben più complessa è la via della guarigione.

Una guarigione che se deve necessariamente passare per un'attenzione medica al corpo, non può certamente basarsi solo su di essa, dovendo essere capace di innescare nel soggetto colpito quella motivazione a riprendere il filo della vita, laddove si è interrotto, intrappolato nella malefica dimensione del corpo magro.

Ecco che, in tal modo, si hanno davanti due strade possibili.

La prima è quella della riflessione: vale a dire del ripensamento del concetto di prevenzione e ascolto. Una via che si dimostri capace di andare a fondo nella ricerca delle cause del disagio giovanile, non potendo prescindere da un discorso familiare, economico e sociale. Che metta al centro il concetto di prevenzione. L'altra, quella della politica dello struzzo, che crede con un poliziotto a scuola, gli psicofarmaci nelle elementari e qualche cartellone di modella filiforme in meno, il problema cessi di esistere.

MAURIZIO MONTANARI

Psicoterapeuta - Modena

CIAO
MARCO

DI PAOLA

Ciao Marco, mi sembra talmente sciocco alla mia età parlare a una persona di successo... ma è come se parlassi a me stessa e oggi più che mai ho bisogno di fermarmi a riflettere... ho bisogno di non dimenticare... non per cullarmi nel dolore... ma proprio per non smettere mai di lottare... E intanto il mio sottofondo musicale sei tu, sempre tu, Marco.

Tu canti la Libertà... sì, il mio sogno... libera prima di tutto da me stessa... dalla mia severità..., dalla maledetta paura di "essere libera...", ...dalla paura di "essere"..., o Paoletta, mi direbbe qualcuno... come sei complicata... e sì sono complicata... altrimenti non sarei Paola... non avrei incontrato quello stronzo del dap, non avrei conosciuto la tristezza infinita, ma ti immagini che vita vuota sarebbe stata, in ogni caso non rientro nella schiera di chi afferma che tutto sommato incontrare il panico e il resto è stata una fortuna... e no caspita, è stata proprio una sfortuna!

Ecco che spunta il pensiero della "cima". La cima è ancora lontana, forse prima o poi la raggiungerò; non è importantissimo, anzi perché dovrei raggiungere la cima? ...Una volta arrivata che ci faccio..., io non voglio arrivare... perché non mi voglio fermare... cosa sarebbe la mia vita se mi accorgessi di non avere più niente da dare, da imparare, ...nel bene e nel male... no no, mi volto per guardare la strada percorsa ma non per scappare... ma per gioire... mi serve tantissimo guardare la strada che ho già percorso, il dolore che ho vissuto, ...è stata dura, ...e quella che mi aspetta lo sarà ancora ...perché è la vita, è la mia vita ed è inutile che mi incavolo... a che mi serve... dai Paola continua a camminare... e se un giorno sei stanca, fermati senza farti troppe paranoie... fatti una bella dormita e prenditi il tuo tempo... di treni ne passano molti e non continuare a pensare a quello stupido che ti disse... se perdi questo treno

è finita.... e io risposi... ma io non so ancora quale treno devo prendere... può darsi che oggi mi vada bene questo... ma a metà del viaggio mi potrei accorgere di volere andare dalla parte opposta... se lei mi obbliga su questo treno io soffoco...; ma Paola, lei ha 41 anni... bè allora Paola lei sarà sempre una fallita. Grazie. Mary mi scrive che è nata la vera Paola, Cinzia mi dice di essere felice di vedermi così, ...io sono allegra e contenta... la vita mi ha riservato un piccolo grande sogno... ma... certo, io ho sempre un "ma" nel cassetto... e questo "ma" dal cassetto passa direttamente sulla scrivania della dottoressa pagando il ticket per sentirmi rispondere... È LA VITA... ma no, non è possibile, io sono troppo contenta. Forse le pastiglie sono troppe, forse stanno facendo l'effetto euforico, forse... forse... forse... per chi a questo punto si aspettava una risposta... io non ce l'ho. Perché ti sto dicendo tutto questo? Perché sono ritornata in clinica per una visita di controllo e questa volta sono riuscita a salire nel reparto che mi ha custodita e cullata per 38 giorni... ci avevo provato altre volte ma non riuscivo a salire in reparto... pensavo che quella parentesi l'avrei dovuta cancellare, ...ma non è così... quei 38 giorni sono stati la mia vita e non voglio cancellarli... non voglio dimenticarmi l'angoscia delle prime due ore di libera uscita passate in questa casa che sentivo lontana... alla quale non appartenevo... dalla quale volevo scappare per ritornare in clinica... dall'angoscia sul viso di mio marito... che non capiva perché non ero felice di stare a casa. Tutto questo l'ho rivissuto negli occhi spenti di quella donna che mi sono rimasti scolpiti nel cuore e nella mente... mentre la guardavo provavo per lei una tenerezza infinita... volevo allungarle la mia mano per trasmetterle la mia serenità... volevo abbracciarla per trasmetterle il mio calore... volevo parlarle per rassicurarla... ma capivo che lei non voleva me... lei stava cercando se stessa.

Per Lucia Fumagalli in ricordo di Giuseppe

Cara Lucia, quando ti chiamai mi dicesti che la fede, il calore e la vicinanza degli amici ti era di conforto nella disperazione.

Giuseppe l'ho conosciuto attraverso i nostri discorsi confidenziali, dalle tue poesie d'amore universale, dai tuoi progetti e nella quotidianità, dove emergeva la forza e la vitalità della vostra unione, che comprendeva le vostre scelte di vita e l'impegno nel sociale.

Insieme condividevate tutto, Lucia e Giuseppe... insieme sino all'ultimo, quando un destino crudele lo ha strappato a te d'improvviso, in piena salute, in un giorno normale.. come normali e sereni erano i vostri giorni, da che i figli vostri e quelli affidati avevano spiccato il volo.

Noi che ti abbiamo conosciuta, noi che abbiamo apprezzato il tuo impegno nella Lidap degli albori, quando tutto era ancora da inventare,

noi che ti abbiamo accolta in quell'incontro che tu amavi ricordare con queste parole... "mi pareva di essere approdata sulla luna... qui tutti parlavano la stessa lingua... mi sembrava che ci conoscessimo da sempre".

Noi ti siamo tanto tanto vicini e ti stringiamo in un abbraccio dicendoti che la Lidap ha ancora bisogno di te e tu puoi dare ancora molto a questa causa; è prematuro pensarci oggi, ma domani potresti ancora far parte della nostra squadra.

MARIATERESA

GLI ANGELI DELLA LIDAP

...A volte mi chiedo come sarebbe la mia vita senza panico, senza ansia, insomma senza questo schifo di incubo che mi perseguita in mille modi. Ormai da 11 anni, già parte della mia vita e soprattutto di me. Ma da cinque mesi la mia vita è cambiata è colma di gioia perché mi è nata una bimba stupenda di nome Aurora con due occhioni grandi grandi e puntualmente sono ritornati ansia e panico. Sembra come che ogni volta che mi succede qualcosa di bello, poi puntualmente io debba pagare qualcosa.

Nel 1993 nella mia vita è entrato Luca, un ragazzo solare, pieno di pazienza, di umanità, quasi unico, e dopo un po' di felicità nello stare assieme nel 1995 è arrivata l'ansia e nel 1997 il panico. Mi sono sposata nel 2002 e subito dopo non sapevo che il panico mi avrebbe paralizzato a casa per dieci mesi. Ora a febbraio del 2007 sono diventata mamma e quando pensavo di essere diventata un po' più forte, di nuovo il panico con tutto il suo grosso carico di paure.

Dal 2004 tramite i miei amici di lavoro e una rivista ho conosciuto gli angeli della Lidap e in qualche modo non mi sento mai sola. Anna è la mia gioia, è il mio sole. Da qualche giorno ho ricominciato i farmaci, il dott. Silvano Dedalo mi sta seguendo, non è solo un medico, è una persona che sa ascoltare e incoraggiare, ha un cuore così grande che dovrebbe battergli fuori dal petto; anche la mia psicoterapeuta mi sta sostenendo attraverso una psicoterapia. Spero presto di stare meglio. Grazie a queste persone sono riuscita a realizzare il mio sogno, quello di essere mamma, la mamma di Aurora. Ce la devo fare per me stessa, per chi è accanto a me, perché questa vita la voglio vivere fino in fondo.

AGATA LAZZARO

CON IL TERMINE *AROUSAL* È INDICATA IN PSICOFISIOLOGIA L'INTENSITÀ DELL'ATTIVAZIONE FISIOLOGICA E COMPORTAMENTALE dell'organismo: quando l'organismo deve effettuare una prestazione deve attivarsi, cioè mettere in moto una serie di processi caratteristici dello stato di arousal; essi sono:

- aumento della vigilanza e dell'attenzione (attivazione del sistema nervoso centrale)
- i muscoli si preparano allo sforzo (attivazione del sistema muscolo-scheletrico)
- cuore e polmoni si attivano per sopportare lo sforzo (sistema vegetativo simpatico).

L'*energia psichica* è l'attivazione della mente e sta alla base della motivazione; quando è associata a emozioni come eccitazione e felicità è positiva, quando è associata a emozioni come ansia e rabbia è negativa.

Lo stato di *stress* si verifica quando gli atleti intuiscono che c'è uno squilibrio tra quello che è chiesto loro di fare (sfida) e quello che invece essi sentono di essere capaci di fare (livello di abilità).

Ricordo che anche l'allenatore può essere sottoposto a stress ed essere iper o ipo-attivato come i suoi atleti; si renderà quindi necessario adottare delle strategie per abbassare o incrementare anche il livello di attivazione dell'allenatore per permettergli una direzione accurata ed equilibrata durante la gara. Lo stato di *flow* è il livello ottimale dell'energia psichica associato ad un adeguato livello di stress (il cosiddetto eustress o stress positivo); il flow è caratterizzato da un arousal (attivazione) funzionale al raggiungimento dell'obiettivo sportivo.

Nello stato di flow l'attenzione è orientata sul compito, l'atleta non è disturbato dai propri pensieri poiché è completamente assorbito dalla sua attività, ed infine l'atleta sente di controllare le proprie azioni.

Nel ciclismo, sport di situazione, vi è l'esigenza di variare il grado di arousal conformemente ai mutamenti situazionali.

Un **BASSO LIVELLO DI AROUSAL** è necessario:

- prima di praticare una tecnica di visualizzazione (il giorno prima della gara e mezz'ora prima della partenza);
- quando risulta fondamentale un'ampia analisi percettiva per decidere e reagire in modo rapido (quando si osservano gli spostamenti degli avversari, vale a dire nella maggior parte del tempo di gara);
- quando si deve eseguire un movimento tecnico accurato (durante i cambi di rapporto, le frenate, la messa a punto di una strategia di gara).

Un **MODERATO LIVELLO DI AROUSAL** è necessario:

- quando i velocisti si preparano allo sprint (compito di elevato impegno, alto dispendio energetico, coordinazione fine dei movimenti e strategie complesse di percezione e decisione; uno stato di eccitazione eccessivo comprometterebbe la performance);
- nella durata del tempo di gara le migliori prestazioni si hanno con un moderato livello di ansia.

Un **ALTO LIVELLO DI AROUSAL**:

- può anche essere tollerato nelle attività più semplici e di minore precisione motoria;

- può essere trasformato a proprio vantaggio da percezioni negative di ansia e rabbia ad eccitazione positiva e piacevole.

GESTIONE DELLA ATTIVAZIONE (AROUSAL)

DELLA DOTT.SSA **MARINA GERIN BIRSA**

PSICOLOGA

OPERANTE NELL'AREA DELLA PSICOLOGIA DELLO SPORT

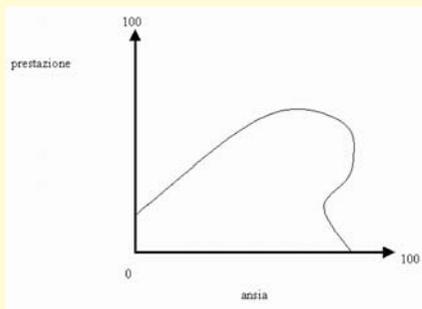
SEGNALI TIPICI DI UNA IPER-ATTIVAZIONE:

- Ansietà
- Tensione e rigidità muscolare
- Aumento della frequenza cardiaca, respiro irregolare, innalzamento della pressione arteriosa
- Affaticamento precoce
- Scarso controllo delle proprie reazioni emotive (scatti di rabbia)
- Difficoltà di concentrazione e di attenzione
- Attenzione spostata sui fattori distraenti esterni (ambiente) o interni (idee negative)

IL RAPPORTO TRA ANSIA E PRESTAZIONE

di **Tristano Ajmone** [Master in PNL e ricercatore presso l'ISI-CNV di Torino]

Il rapporto tra ansia e prestazione può essere schematizzato sintetizzando le tre curve come segue:



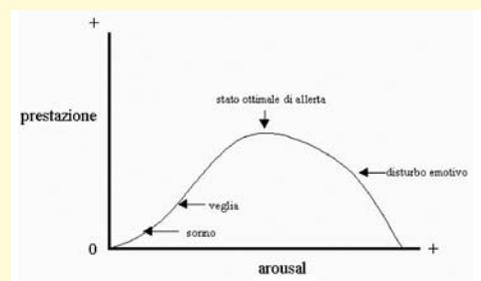
Come si può notare l'ansia aiuta a migliorare la prestazione in modo ottimale quando oscilla tra il 40% e il 60%. Si

tratta di normale preoccupazione che stimola in modo positivo la nostra attenzione per permetterci di dare il meglio di noi. Oltre questo valore ha effetto disgregante sul comportamento.

Le emozioni concorrono, con l'ansia, a spiegare i tanti fallimenti. Per evidenziarlo in modo intuitivo utilizziamo il concetto di arousal (Moruzzi e Magoun, 1949; approccio neocomportamentale). Esso è lo stato neurofisiologico in cui si trova la "formazione reticolare ascendente" (RAS, una parte del cervello la cui sede neuroanatomica si estende dal bulbo al talamo) conseguente alle sollecitazioni degli stimoli.

Può andare dal sonno alla massima eccitazione. La sua funzione è quella di inviare a tutta la corteccia impulsi che ser-vo-

no ad indurre od aumentare lo stato di attenzione. Questo "bombardamento" energetico, se non è troppo intenso, permetterà alla persona di risolvere le situazioni in cui si trova. Superato un certo livello si generano reazioni emotive negative che interferiscono con il comportamento.



STRATEGIE PER ABBASSARE IL PROPRIO LIVELLO DI ATTIVAZIONE:

- Effettuare esercizi per mantenere bassa la frequenza respiratoria (respirazione profonda e regolare)
- Esercizi di rilassamento muscolare (mezz'ora prima della gara oppure sulla bicicletta durante eventuali fasi stressanti di gara)
- Esercizi di focalizzazione dell'attenzione
- Esercizi di deconcentrazione dai fattori distraenti
- Sviluppare un atteggiamento mentale positivo

SEGNALI TIPICI DI UNA IPO-ATTIVAZIONE:

- Sensazione di mancanza di energia (l'atleta si sente spento, fiacco)
- Scarsa concentrazione (distrazione, attimi di confusione psicologica, indecisione)
- Troppa riduzione della tensione e dell'ansia (mancanza di stimoli)
- Disinteresse e demotivazione
- Noia e pigrizia
- Scarsa valutazione del tempo e incapacità di anticipazione (l'atleta non si inserisce nella fuga, non scatta, non effettua lo sprint)
- Sensazione psichica di impotenza (è inutile tentare, tanto non ce la faccio)

STRATEGIE PER AUMENTARE IL PROPRIO LIVELLO DI ATTIVAZIONE:

- Effettuare esercizi per mantenere alta la frequenza respiratoria (respirazione rapida e frequente)
- Esercizi di mobilitazione (prima della partenza e in corsa)
- Revisione mentale dei propri obiettivi e visualizzazione del percorso (prima della gara)
- Linguaggio interno positivo
- Con l'uso della visualizzazione recuperare stati emotivi positivi di esperienze passate

DESTINA IL 5X MILLE ALLA LIDAP

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

L'andamento della curva è simile a quello della curva precedente e inoltre è evidente la similitudine del concetto di arousal con quello di riflesso di orientamento Pavloviano.

Gli "introversi" hanno un arousal di base piuttosto elevato, sono pertanto svantaggiati nell'esposizione a situazioni aversive. Stimoli aversivi deboli producono efficaci condizionamenti a causa dell'elevato arousal, con un numero di abbinamenti tra stimolo e organismo inferiori a quelli necessari per l'estroverso. Questo non significa che gli estroversi sono immuni dall'ansia. L'ansioso va oltre i valori ottimali di arousal e fallisce. Il timido mentre tiene una conferenza incomincia a dare esagerata importanza ad alcune reazioni fisiologiche che percepisce (tachicardia, tremore alle mani, rossore ecc.), teme che si incrementino impedendogli di esporre correttamente il

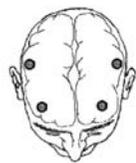
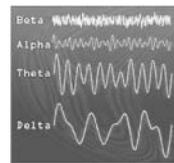
suo pensiero, teme che gli altri si accorgano del suo malessere e lo possano deridere. Più ci pensa più i sintomi fisiologici si intensificano e questi a loro volta intensificano le preoccupazioni di fallimento, derisione, perdita di stima e valore. Alla fine può stare talmente male da dover interrompere la conferenza.

Un maschio che abbia fallito un rapporto sessuale può preoccuparsi a tal punto che, nel successivo rapporto sessuale, fallirà per motivi simili a quelli che hanno causato il fallimento del timido conferenziere.

Il fallimento è contrassegnato da eccessiva auto-osservazione: viene prestata più attenzione ai sintomi fisiologici e al pensiero ansiogeni che al compito da svolgere. Inoltre è probabile che il soggetto attivi l'abitudine a fare previsioni negative; in questo modo rende reali le emozioni, anticipando a livello fisiologico

TERAPIE OLISTICHE**BRAIN MUSIC - La musica del cervello**

Enrico Roberto Giussani, ricercatore diplomato in educazione della persona e con esperienza in Psicologia aziendale e sportiva, con il centro di terapia di *Brain Music* di Milano ha portato questo trattamento in Italia e in Europa.

**Punti di rilevazione****Onde cerebrali****Spartito musicale**

È noto sin dall'antichità l'utilizzo della musica per fini terapeutici. La musicoterapia è una disciplina olistica che utilizza la musica come strumento per intervenire sul disagio di persone malate o con disagi, agendo soprattutto a livello psicosomatico. Il metodo Brain Music (Musica del cervello) nasce nel 1991 dalle ricerche di un'equipe di scienziati guidata dal Prof. Iakov Levine, medico neurologo dell'Accademia IM Sechenov di Mosca. Si colloca all'interno della Medicina Vibrazionale, che comprende molti sistemi usati nelle cliniche, ospedali, centri benessere, studi medici e tecniche alternative convenzionali e non. Questa terapia è stata usata da migliaia di persone in tutto il mondo per trattare ansia, insonnia, depressione e per aumentare le proprie capacità professionali.

Secondo questa teoria, i ricercatori possono trasformare le onde del cervello di ogni persona in note di musica, usando una formula matematica automatizzata. Il timbro che ne risulta suona come una musica classica al pianoforte. Una volta che le onde del cervello sono convertite in suoni musicali, sono disposte su un CD o MP3 con una rima denominata "relax" e una rima denominata "active" e le istruzioni personalizzate su come usarli. Il modello dell'onda del cervello di ogni individuo è unico. La terapia della musica del cervello ha dimostrato un alto tasso di efficacia: 82-85% negli studi in "doppio cieco", come pure nella pratica clinica.

La terapia della musica del cervello aiuta le persone che soffrono di insonnia, ansia e dei disordini di umore e sollecita le circostanze relative. Allevia le emicranie dovute a tensioni e le emicranie da stress. La terapia della musica del cervello aumenta la portata di attenzione, concentrazione e migliora il rendimento delle persone con disordine di deficit di attenzione. Inoltre aiuta le persone a combattere le loro ansie da prestazioni intime e sociali.

La terapia, frutto di ricerche pluriennali, è priva di controindicazioni ed è compatibile con altre terapie.

Per ulteriori informazioni sulla terapia e sui centri della musica del cervello consultare www.brainmusic.it

ROBERTO GIUSSANI

le reazioni congruenti ad una situazione che non si è ancora verificata (traduzione dei pensieri nel linguaggio analogico del corpo).

Questo articolo è stato pubblicato sulla rivista *Anthropos & Iatria* (Anno IV, Numero I, 1999, De Ferrari editore).

Anthropos & Iatria è la Rivista Italiana di Studi e Ricerche sulle Medicine Antropologiche e di Storia delle Medicine. Pubblicazione Trimestrale (Autorizzazione Tribunale di Genova n.°13 del 28/04/1997) a cura dell'Accademia Scientifica Internazionale per la Ricerca, lo Studio e lo Sviluppo delle Medicine Antropologiche (Accademia Europea per le Discipline di Frontiera).



LA TRE GIORNI DI PARMA

HO PARTECIPATO AL CORSO BREVE PER FACILITATORI TENUTOSI A PARMA, UN PO' PER UNA SORTA DI RICONOSCENZA verso chi mi ha aiutato a rialzare la testa in momenti difficili, ma anche spinto dalla curiosità di vedere e rendermi personalmente conto, quale poteva essere il motore che spingeva delle persone "qualunque", accomunate nella maggior parte dei casi dagli stessi disturbi, a dare vita a gruppi d'aiuto.

Sin, dalla prima giornata, aiutato dall'atmosfera che mi circondava, ho cercato di darmi le prime risposte. Mi sono sentito circondato da gente in ricerca..., come riportato a mo' di dedica sul "Vademecum" per gruppi di auto-mutuo aiuto che mi è stato donato, dedicato appunto: "A quelli che cercano".

E mi piace pensare, dando un'interpretazione del tutto personale, che sia un "cercare" per comprendere e per prendersi, per superare i disagi che bene o male ognuno di noi è portatore dentro di sé, in quel misterioso universo che ciascuno custodisce e ci rende "persone" uniche e in qualche modo insostituibili.

La mia non vuole essere una cronaca delle giornate e del loro contenuto, bensì una semplice e personale esposizione delle impressioni ricevute.

La prima grande impressione ricevuta è quella che i gruppi di auto-mutuo aiuto possono essere delle opportunità enormi, se interpretati e vissuti con quelle regole di base che permettono il dialogo e il confronto libero al loro interno.

La consapevolezza di essere tra pari, la capacità di sospendere ogni giudizio, una continua verifica del nostro comportamento empatico, l'essere autentici, la consapevolezza e il riconoscimento del limite, saper cogliere quello che sta al di là delle parole espresse, lavorare su di sé, parlando di sé e rimandando sempre tutto al gruppo, fare leva sulle emozioni che vengono attivate, mettersi in ascolto riuscendo a trasmettere all'altro la sensazione di essere accolto, sono solo parte della preziosa formazione che mi sono "portato a casa" e che dovrebbe essere "strumento di gestione della comunicazione" del facilitatore.

Agli amici che hanno vissuto con me queste giornate sono sinceramente grato, perché sviscerando tutti quei punti che sopra ho elencato, mi hanno fatto riscoprire

il valore grande di "sentirsi piccolo", di arretramento rispettoso e silenzioso di fronte al vissuto di chi si racconta, lasciare cadere le parole di contorno per salvare le emozioni, raccogliere gli sguardi per sentire ciò che non è detto.

"È impossibile aiutare un altro senza aiutare se stessi, come è impossibile fare del male a un altro senza farlo anche a se stessi", questo è riportato su una traccia consegnataci dai relatori; frase che credo non possa essere disconosciuta da coloro che sono parte dei nostri gruppi di auto-mutuo aiuto.

L'altra grande impressione ricevuta, che si è trasformata nel proseguo del corso in consapevolezza, è l'assoluta importanza della partecipazione a questi corsi per coloro che intendano facilitare un gruppo Lidap. Ogni gruppo è vero che può avere sue modalità d'impostazione, ed è altrettanto vero che conta maggiormente il vissuto di una persona e la sua ricchezza interiore in confronto alla tecnica; ma se queste non passano attraverso quei comportamenti e regole di base che il facilitatore deve saper instradare e proporre al gruppo, si rischia di confondere il gruppo stesso con una sorta di "circolo del dopo lavoro".

Nell'ultima giornata del corso abbiamo fatto un'utile simulazione di gruppo, coadiuvati dalla dott.ssa Amalia Prunotto (psicologa, psicoterapeuta e consulente Lidap),

che ci ha poi parlato dell'importanza del linguaggio del corpo nella comunicazione non verbale, affrontando anche l'interessante argomento della gestione dei conflitti all'interno del gruppo.

Io non immagino cosa possano pensare i bravissimi coordinatori, Alma e Giuseppe, dicendo loro che non so che potenziale facilitatore potrei essere dopo questo corso; però posso assicurarvi che mi sento certamente più "ricco interiormente" di prima, e ho sperimentato sulla mia persona, grazie a voi innanzitutto e ai partecipanti al corso, la bellissima sensazione di essere tra pari, accolto e ascoltato, che è poi in sostanza, la più bella caratteristica dei nostri gruppi.

STEFANO "GRUPPO DI SOVICO (MI)"

TESSERAMENTO E SOTTOSCRIZIONI 2008

La nostra associazione, per continuare la propria attività di aiuto e di informazione a chi soffre di dap, necessita di un sostegno economico da parte di tutti voi. Poter contare sull'apporto di tutti coloro che ci sono vicini, costituisce una base di partenza sicura (il "numero" conta ai fini della credibilità) per cercare sponsorizzazioni e sostegni anche altrove. Utilizzando un comune bollettino di c/c pt potrete contribuire alla campagna per il tesseramento 2008 o tramite una elargizione liberale sostenere attivamente la Lidap Onlus. Inoltre è in funzione nel nostro sito internet, www.lidap.it, il servizio di versamento on-line tramite carta di credito: un servizio in più, volto ad agevolare i nostri associati ed amici sostenitori nel contribuire a costruire l'auto aiuto e a dare speranza a chi lotta contro il panico.

"L'endecasillabo"

Ovvero 11 suggerimenti per fare un gruppo di auto-mutuo aiuto Lidap

1. IL GIUDIZIO

Non giudicare le emozioni, i vissuti e le azioni degli altri componenti del gruppo anche se possono apparire disdicevoli: spesso il giudizio è solo la proiezione di un nostro problema. Giudicare non serve a nessuno: il giudicante non si guarda dentro mentre il giudicato si chiude.

2. I CONSIGLI

Non dare consigli (*anche se sono/se non sono* richiesti - due scuole di pensiero

o si confrontano su tale punto!) e non dare risposte a domande che non vengono formulate. Consigli e risposte non richieste sono modalità giudicanti.

3. L'INTERPRETAZIONE

Non interpretare ciò che raccontano gli altri, fai domande se necessario o aiuta a riformulare un concetto per meglio esplicitarlo.

Non atteggiarti ad esperto: sii, il più autenticamente possibile, te stesso. Se pensi di

poter essere un modello per gli altri, parla di te, delle tue emozioni e delle tue difficoltà e non fare delle prediche.

4. L'ASCOLTO

Rammenta che l'ascolto attivo e l'empatia (l'intenzione di comprendere le emozioni dell'altro) sono dei fecondi attivatori della comunicazione grupppale. Parlare d'altro o con altri, mentre qualcuno racconta di sé, o banalizzare le sue emozioni, distrugge la capacità comunicativa del gruppo: spesso tali atteggiamenti nascondono un disagio verso ciò di cui si parla.

5. IL PARLAR DI SÉ

Parla riferendoti sempre a te e resta incen-

segue a pagina 15

SETTEMBRE. CI SI SENTE PIÙ SOLI DEL SOLITO. PER RAGIONI OSCURE, SOLITAMENTE BILANCI DELL'INCONSCIO. NON SI fanno sconti, no. Non ci sono soldi. E il buio avanza.

C'è come un'ombra che dal basso si muove e ci chiama verso giù. Non è che la si avverte soltanto, c'è davvero.

Molti di noi la schivano, ignorandola, ma comunque ne percepiscono la presenza perturbante, il rumorio di fondo.

Il richiamo segreto si mescola ai suoni del quotidiano tran-tràn che riprende.

L'ombra cresce con strane intermittenze. S'addensa dietro gli angoli pomeridiani della casa, assiepata dentro flashback improvvisi col fotogramma della faccia di chi non c'è più, fa "buuu! sono il Futuro..." di colpo mentre carichi il bucato nella lavatrice o ti lavi i denti allo specchio, ti fissa dal riflesso nel caffè della mattina; a volte ti prende alle spalle durante una fila in banca, si avvolge alla gola in cose non dette, sillabe smorzate nel groppo, spente sulla lingua nel chiacchierio domestico telefonico la sera, preme alle tempie davanti a un innocuo film, balena d'ansia dentro uno spot nel nero della notte, sussurra "piangi" tra i guanciali, ti schiaccia il petto mentre trattienni il respiro, e poi ancora in silenzio nel buio insonne del letto ti blocca ai polsi. E non puoi girarti dall'altro lato, non puoi nemmeno pregare in quel sudario. L'ombra fa paura.

Per questo ora, qui, farò (anch'io) il mio Elogio dell'Ombra.

Da brava Cicala fanatica del sole decido di perorare la causa dell'Ombra.

E non è cosa facile, perché già la parola *ombra* di suo non depono bene. In un farolitario virtuale dialogo tra Ombra e Luce, Ombra sarebbe certamente il cattivo, il perdente apparente.

Forse perché "gettare un'ombra sulle intenzioni di qualcuno" è cosa brutta e inquietante. Mentre "fare luce", dal fatidico *siècle des Lumières* in poi, significa sgombrare il campo dalle contraddizioni, avvicinarsi alla verità, la verità che è sempre cosa buona e giusta.

Eppure Ombra e Luce, destinate apparentemente a contrastarsi, potrebbero tranquillamente dialogare tra loro, come potrebbero farlo la Notte e il Giorno. Semplicemente accettando il fatto che la supremazia della luce (e del giorno) è solo apparente.

Che un intero giorno fatto di sola luce nessuno lo vorrebbe. E molti salutiamo l'arrivo della notte e del buio come un momento necessario, ristoratore, altro. Sorella Notte che tutto placa, tutto ammansisce. Fratello Buio che stende una pacificante coltre d'oblio. L'ombra è una necessità, quanto la luce.

Si avvisa l'ombra di qualcosa, di qualcuno, di un sorriso, di un'intenzione, di una possibilità, di una luce... in fondo al tunnel. E non voglio scomodare compare Platone, la grotta e tutto il simbolico iperuranico delle idee. E nemmeno *Contessa, cos'è mai la vita? L'ombra d'un sogno fuggente...*

Basta ricordare che starsene in ombra è una necessità irrinunciabile quando la luce esagera, quando il sole illumina, abbacina, arroventa. Perché se la luce è troppa appiattisce più del buio. Scioglie nell'indistinto bianco ogni cosa, senza mediare, senza cogliere. Perché la Luce si volge sempre a definire ciò che già c'è. Non sa immaginare. Per questo non ha paura. Per questo si annoia. Da sola specula e basta. L'ombra invece sta dalla parte dei poeti da sempre. Perché nell'ombra – che non è necessariamente buio assoluto – vivono i chiaroscuri, le significanze di mezzo, le immaginazioni creatrici, ciò che non sappiamo di noi stessi, tutto quanto non vogliamo o sappiamo conoscere di noi e che pure ci dona tridimensionalità, profondità, alla luce. Nella nostra privatissima ombra sconosciuta anche a noi stessi c'è l'altra parte di noi. Nell'ombra c'è Hyde. Lo sentiamo a volte, laggiù nei bassifondi dell'anima, ci arriva il tramestio dei suoi movimenti... lì in quegli scan-

tinati oscuri dove non ci addentriamo mai. Cosa combina? Chi ammazza? Quanti cadaveri nasconde? Tanti. Tutti quelli che non abbiamo il fegato di fare fuori, noi, alla luce. E sono stipati tutti lì i ricordi rimossi, i simboli rinnegati, gli autoinganni, gli imbarazzi dell'ego, i gesti mancati, le colpe impunte, le tare familiari, i rimpianti affioranti, i rancori dolenti, gli amori finiti male, le angosce compresse, le vergogne nascoste, gli ideali svenduti, le speranze sfrante, gli egoismi travestiti, le omertà emotive, i sadismi gratuiti, le ferite aperte, le coscienze luride, le violenze psicologiche, le procrastinazioni dolose, le aggressività colpose, le intelligenze mortificate, le promesse tradite, i voti spezzati, i falsi giuramenti, i fallimenti inconfessati, le accidie, le ignavie, le aspettative uccise, le umiliazioni recidive, i dolori taciuti, le punizioni schivate, i sabotaggi masochistici, i demoni erotici, i complessi infantili, i lutti irrisolti, le avarizie sessuali, i tradimenti etici, i ricatti morali, le miserie sentimentali, le debolezze carnali, i crimini spirituali.

Il nostro Hyde fa i lavori sporchi dell'anima e, a volte, anche quelli del corpo. Ma non sempre ammazza davvero, li nei sotterranei. Si occupa soprattutto di "rimuovere", fa sparire le tracce. Sovente occulta le faccende scomode e le prove delle loro esistenza, le allontana dalla nostra percezione. Evitandoci imbarazzi e difficoltà. Garantendoci il nostro sano, lindo, quieto vivere. Hyde gestisce le bestie irrazionali dell'Ombra. Si occupa non solo del loro

occultamento, ma anche della necessaria sopravvivenza di quelle parti irrazionali, quelle più difficili, quelle selvatiche e animali, non addomesticabili dalla nostra ragionevolezza, ingovernabili dalla nostra luminosa vita di Jeckill. Eppure nostre.

Hyde custodisce le gabbie delle Ombre, le apre e fa scorazzare le nostre fantasie segrete, gli regala un'ora di anarchia, ci fa bisboccia, ci gioca come tra pari senza addomesticarle, le nutre, le ubriaca, le riacciuffa quando scappano, a volte le cura persino. E sempre, paziente, le rimette dentro. Tutto questo fa il buon vecchio Hyde, nell'ombra, per noi. Hyde ci fa il servizio di togliere dalla luce le scomode ombre e di rintanarle nell'ombra, allevando le ombre

vive nelle gabbie dell'io, vigilando le ombre morte nelle catacombe dell'ego. Le tiene buone entrambe. E soprattutto le azzittisce, in un modo o nell'altro. Spesso ci riesce. Quasi sempre. Tranne in alcuni punti del tempo, punti d'ombra.

A Settembre, ad esempio, quando l'estate finisce e la luce cangia... sotto i cieli di smalto, trascolora di dolcezza tersa, s'attenua nei crepuscoli precoci... a Settembre le ombre vogliono dire la loro, affiorano incontenibili dall'ombra sottostante, solo per parlarci. Il nostro Hyde fa i lavori sporchi. Noi li chiamiamo "sporchi", ma in realtà sono solo "necessari", come lo sono le decisioni da prendere su tutta questa parte celata, l'ombra che siamo. Hyde non è solo *la* bestia. Oscura. Fa il suo dovere infelice di guardiano. E sta al suo posto cioè nella *nostra* ombra, non viene a trovarci. Aspetta lì che qualche sera noi, l'asettico Jeckill, si scenda *sin miedo ni verguenza* laggiù nel buio sottoscala a fargli compagnia, magari portando un po' di luce e di ascolto, a Settembre.

ELOGIO DELL' OMBRA

DI CRISTIANA CASUSCELLI, MESSINA

TRATTO DAL BLOG WWW.FAROLIT.SPLINDER.COM



FOTO DI CRISTIAN REINER

“**A**LLA VITA NON SI PENSA MAI. CI SI PENSA SOLO QUANDO SE NE STA PER ANDARE...”.

Non sono parole amare quelle di Enio Drovandi, comico e cabarettista toscano, di Pistoia per l'esattezza. Sono parole pronunciate con gioia perché lui la vita ha rischiato di perderla davvero e poi l'ha ritrovata. O meglio, TROVATA, proprio grazie a una esperienza che più dolorosa non si può. Enio ha trovato la vita a 35 anni, dopo il buio di un incidente stradale. 6 ottobre 1989, le quattro del pomeriggio. Stava andando a fare uno spettacolo, la sua carriera era al culmine. Film come "Amici miei atto II", "Speriamo che sia femmina", entrambi di Mario Monicelli. E ancora commedie di Carlo Vanzina: "Sapore di mare", "Viuuulentemente mia". Compagni di squadra come Diego Abantantuono, Isabella Ferrari, Jerry Calà, Christian De Sica, Stefania Sandrelli. E prima i mostri sacri della commedia all'italiana: Ugo Tognazzi, Gastone Moschin, Adolfo Celi. Se lo contendevano registi come Dino Risi, Bruno Corbucci, Giorgio Capitani. Ma io, in realtà, dice oggi Enio, non vivevo. Nonostante la popolarità e il successo non avevo capito nulla della vita. L'incidente, dunque. Un sorpasso, il sole che ti abbaglia e copre la visuale. Il frontale con un pullman. Il coma, due mesi in ospedale, sei interventi, tre anni fermo. Bloccato nella professione, ma con una scoperta che si faceva strada: quella di una energia e di una consapevolezza nuova. "Volevo la visibilità, dice, ho trovato la libertà". L'incidente ha segnato il cambiamento. E arriva a dire: "È stata la cosa più bella che mi è capitata". Perché con l'incidente Enio ha capito. Ha capito che la vita è meravigliosa, che è fatta di cose semplici. Che è inutile disperarsi e che tanti, troppi non rispettano la vita. Il suo motto ora? Fare "nesso" con la vita ogni secondo... insomma, sorridere alla vita anche se le cose vanno male. Ci vuole dignità anche nel dolore, dice. È orgoglioso Enio del padre Tiberio, barista, morto a 90 anni. E della madre, morta anche lei. La loro scomparsa mi ha insegnato a crescere, dice. Quel padre che aveva la terza elementare e lo incitava sempre a pensare a sé. "Stammi bene, Enio, ma stammi lontano, vivi" gli diceva. In qualche modo lo incitava a essere egoista, perché - e questa è una grande lezione che Enio ha appreso - per essere molto generosi bisogna essere prima grandi egoisti: se non si vuole bene a se stessi, spiega, come si fa ad amare profondamente gli altri? La sofferenza come strumento per acquistare sicurezza e fiducia in sé, per riuscire a tirare finalmente fuori quanto di grande e di buono tutti abbiamo. Il Cambiamento. Questo è stato per Enio l'incidente. Un evento traumatico e doloroso che gli ha fatto scoprire la felicità e la possibilità di offrirla a tanta gente.

Ed è così che Enio si è avvicinato alla Lidap. Una simpatia istintiva verso quest'associazione da parte di uno, come lui, che sostiene di venire dall'"Università della strada". Si è fidato del suo istinto, ho "annusato", dice, l'aria che circonda la Lidap e quello che ho sentito e visto mi è piaciuto. Lui, che conosce il dolore, sa capire il dolore degli altri, i sentimenti e le sfumature dell'animo umano. E gli piacerebbe dare un esempio di equilibrio, di serenità, di ottimismo.

Ma cosa pensa questo 53enne,

dai capelli brizzolati, dal viso ricco di espressioni e dagli occhi ben aperti sul mondo, degli attacchi di panico? "Non li ho, dice, non li ho mai avuti. Certo, quando vado a fare uno spettacolo è ovvio che qualcosa di simile ti afferra. Ma perché magari non sono inizialmente sicuro di quello che faccio e dico. Il mio lavoro di attore cabarettista si basa molto sull'improvvisazione. Ma dopo, quando ho acquistato sicurezza interiore, quando ho capito fino in fondo le mie capacità, allora il panico non mi attacca, perché so quello che voglio esprimere".

Farmaci? Mai avuto bisogno, dice. La mia scuola è stata il dolore, il mio segreto è la duttilità, l'apertura al cambiamento, rinnovarsi sempre. E ricordarsi che non c'è nulla di così importante come la Vita.

L'ultimo vestito non ha tasche, gli disse una volta Gino Bartali, toscannaccio suo conterraneo, perché non ti porti niente dietro. E allora perché affannarsi appresso a mille cose senza importanza? La libertà. È questo il suo obiettivo. Ma libertà, ribadisce, significa anche tanta disciplina e regole, essere trasgressivi oggi vuol dire comportarsi bene. Non fare male agli altri, per esempio cercando di cambiarli, di portarli nella propria dimensione. Nulla di più sbagliato, ripete Enio, da vero "guru della vita", come ama definirsi.

L'unico modo di fare del bene è col tuo esempio, insiste: uno su mille forse ne trarrà stimolo e spunto.

È un uomo molto impegnato, Enio. Anche se a lui sembra di non aver nulla da fare. Oggi, dice, è ricco solo chi ha tempo. Ha ripreso il lavoro, film e teatro, spot pubblicitari come "SuperEnalotto", regia di Gabriele Salvatores. E fiction, come "Un ciclone in famiglia 2" e la nuova serie dello "Zio d'America", con De Sica, Lorella Cuccarini, Eleonora Giorgi. Scrive commedie, porta in giro per l'Italia i suoi spettacoli di cabaret. A febbraio uscirà un altro film cui ha partecipato: "Gli ultimi della classe", dove interpreta il ruolo di un professore di matematica. In arrivo in televisione un suo originale talk show dove gestirà una sorta di televendita di

artisti. Ma il progetto cui tiene di più è uno: "Il Compleanno della Vita". Un evento che organizza ogni anno, a ottobre, da 18 anni, da quando ebbe l'incidente. È una festa, tantissimi amici, fino a mille persone riunite, torta e candeline per celebrare la vita. Un omaggio a tutte le donne presenti perché sono loro a dare la vita. Bisogna vestirsi in modo elegante perché la vita lo merita. Quest'anno per l'occasione ha realizzato un video che simula una strage del sabato sera. È un filmato di grande impatto: fa riflettere sull'incoscienza che ci può far perdere in un attimo il bene più grande. Consegna targhe e riconoscimenti Enio in questa speciale serata. A chi si è distinto, come l'associazione Vittime della Strada, nella difesa della vita. Quest'anno, per la prima volta, ha deciso di consegnare una targa, per la sua attività, anche alla Lidap.

Abbiamo chiesto a Enio una considerazione finale: "Gli attacchi di panico sono dei disagi; non si sta bene con se stessi e gli altri. Per assurdo, persino chi sta bene e non ne soffre è un portatore di questi disagi, perché se uno sta bene e invece vede persone che così non stanno (bene) ovviamente non può che starci male. Quindi avere un attacco di panico (seppur per assurdo) è un gesto d'Amore... Come si vede, nessuno, in misura più o meno forte, è immune da questa disagiata questione personale. Il rimedio?"

Saper che pure Gesù Cristo, così come Gandhi o Madre Teresa di Calcutta avevano attacchi di panico... mica potevano star sereni davanti alle paure umane?"

LA STORIA DI ENIO

INTERVISTA A CURA DI BARBARA PAVAROTTI



RIUNIONE DI OTTOBRE

L 13 E 14 OTTOBRE SI È SVOLTO A PARMA UN INCONTRO DEL DIRETTIVO LIDAP. SI È PRESO ATTO DELLE DIMISSIONI DELL'ex Presidente, Pietro Adorni, e del Presidente onorario, Valentina Cultrera.

Per questo, come da statuto, sono stati cooptati due soci: Carla Caraffini di Parma e Gerardo Savignano di Pistoia.

Si è discusso della situazione dei coordinamenti regionali attualmente attivi sul territorio nazionale, della necessità che anche altre regioni si attivino per poter garantire una presenza Lidap più capillare.

È stata, inoltre, sottolineata la necessità di monitorare la situazione dei Collaboratori Locali e dei Referenti Locali, che sono i rappresentanti della Lidap a livello provinciale o di zona. Hanno il compito di coordinare l'attività dei gruppi e dei soci nella loro zona ed essere da tramite con gli organismi dirigenti.

Altro argomento di discussione è stata la quota di iscrizione Lidap: la quota sociale, stante le esigenze dell'associazione e i costi sopraggiunti, è stata aumentata da 52 euro a 60 euro l'anno.

La Lidap ha messo a punto le "Linee guida" per i terapeuti consulenti Lidap ed ora è impegnata a creare una rete di consulenti a livello nazionale per offrire un riferimento competente in quelle zone in cui la Lidap non è presente.

Si è discusso anche dell'opportunità di rivedere la veste grafica dello strumento di comunicazione dell'associazione, la rivista "Pan". È stata, inoltre, rivista la composizione della Redazione con lo spirito di un maggiore impegno per un'infor-

mazione sempre più ricca.

A causa delle dimissioni di Pietro Adorni, è stato affidato a Massimiliano Iacucci l'incarico della gestione del sito Lidap.

Il Consiglio Direttivo ha, inoltre, sensibilizzato tutti i membri ad un'azione di fund-raising.

Le questioni da discutere sono sempre molte, non sempre si riesce a esaurire tutti i punti all'ordine del giorno, e spesso gli incontri sono frenetici. Segnale, questo, di un'energia viva e di una volontà di crescita dell'associazione. L'importante è che lo spirito con il quale si lavora resti sempre costruttivo!

UNA NOTTE DI SOLIDARIETÀ

Lo scorso 29 Giugno a Roma, in occasione della festa dei Santi Pietro e Paolo, patroni della città, si è svolta la prima edizione della NOTTE BIANCA DELLA SOLIDARIETÀ, nella bellissima cornice di Piazza Bocca della Verità, a due passi dall'Altare della Patria. Erano presenti circa 300 organizzazioni impegnate in progetti di solidarietà. Tra le altre, più o meno conosciute (Croce Rossa, Amnesty International, Anlaids, ecc.), anche di noi di Lidap abbiamo aderito con la presenza del CR Lazio e di molti aderenti alla nostra associazione facenti parte dei vari gruppi esistenti a Roma.

È stato un momento di contatto diretto con tutti coloro che impegnano parte del loro tempo e della propria vita per gli altri, per chi è in difficoltà, senza grandi clamori, ma operando con dedizione nell'anonimato.

Oltre ad aver avuto un approccio diretto con le svariate associazioni presenti, condividendo momenti comuni di solidarietà, moltissimi sono stati i visitatori, gente comune, che ci ha permesso di rilevare la presenza di chi soffre di DAP e che con molta serenità hanno voluto allacciare un contatto, a volte intenso, con noi ma anche con chi in maniera sfuggente ci ha solo chiesto chi siamo e cosa facciamo.

Fra un anno questa iniziativa si ripeterà e sarà un altro momento in cui ci sarà offerto un canale di comunicazione fra tutti coloro che si occupano di solidarietà nella loro vita quotidiana.

CLAUDIO MORETTI

continua da pagina 12

trato sulle tue emozioni, parlando in prima persona: questo è il segreto per rendere efficace la tua comunicazione. Quando ti accorgi di iniziare a parlare di altri, fermati perché sei nel gruppo innanzitutto per te stesso; non serve occuparsi degli altri in questo modo, ma se parlerai di quello che non va in te, indurrai gli altri a fare altrettanto.

6. IL RISPECCHIAMENTO

Se farai attenzione al rispecchiamento, imparerai a vedere negli altri ciò che ti appartiene.

Può essere prezioso esplorare, da un diverso punto di vista, il proprio disagio e le emozioni che lo contornano.

7. LE EMOZIONI

Nelle dinamiche del gruppo presta maggior attenzione alle tue emozioni piuttosto che alla tua parte razionale.

Le emozioni sono segnali preziosi che spesso vengono soffocati dalla propria intellettualità; utilizza la tua razionalità solo dopo che hai attivato la tua parte emozionale.

Un bel discorso spesso nasconde qualco-

sa, mentre un'emozione autentica può rivelare tutto.

Non sempre è necessario parlare, anche con il silenzio si può comunicare con gli altri.

8. LE COMUNICAZIONI PARALLELE

Sentirsi e incontrarsi al di fuori del gruppo non è vietato a patto che tutto venga ricondotto al gruppo e che non vengano costruite comunicazioni parallele o sottogruppi, entrambi deleteri per un proficuo percorso collettivo.

9. IL CONFLITTO

Non temere il conflitto all'interno del gruppo; non soffocarlo o nascondere perché può essere un prezioso rivelatore di emozioni nascoste o inconfessate. Quando esso emerge, rifletti su di te e non dimenticare che il gruppo è uno spazio speciale in cui si può dar voce anche a sentimenti conflittuali.

Solo una raccomandazione: cerca di usare una "modalità comunicativa ecologica" affinché le forti emozioni, in questo caso, non impediscano al gruppo le necessarie riflessioni.

10. L'IMPEGNO

Affronta il cammino del gruppo con la serietà e l'impegno che impieghi quando ti appresti a un percorso difficoltoso: non ridurre il tutto a una semplice chiacchierata con gli amici perché non servirebbe né a te né agli altri. Un approccio superficiale trasmette un intento di non condivisione e di scarso rispetto.

11. L'AUTOATTIVAZIONE

Non affidarti al facilitatore per risolvere i tuoi problemi, ma alle tue risorse che probabilmente nemmeno immagini di avere; l'autoattivazione è la condizione principale e necessaria per iniziare il proprio, e univoco, percorso di guarigione. Il gruppo in sé non è una medicina ma una preziosa opportunità che, però, solo tu puoi decidere di cogliere.

In fine non un suggerimento ma un obbligo inderogabile: la riservatezza sui vissuti che vengono raccontati al gruppo deve essere assoluta e indiscutibile! Nulla deve uscire di tutto ciò di personale che viene raccontato.

GIUSEPPE COSTA

17 GENNAIO | Correggio (RE) – “Dalla paura della vita alla vita senza paura: insieme oltre la depressione”.
20 GENNAIO | Correggio (RE) – “Dalla paura della vita alla vita senza paura: amando s’impara e s’impara amando”.

24 GENNAIO | Correggio (RE) – “Dalla paura della vita alla vita senza paura: la gioia ritrovata”.

4 FEBBRAIO | Napoli – Il CR Campania ha partecipato alla XXIX Giornata per la vita, organizzata dall’Arcidiocesi di Napoli.

24 FEBBRAIO | Roma – Libreria Mondadori di Via di San Vincenzo, 10 – Il CR Lazio ha organizzato un incontro sul tema: “Un metodo corporeo all’approccio del panico” con la presenza del Dr. Giuseppe Ciardiello, Psicologo e Psicoterapeuta.

17 MARZO | Messina – Convegno “Ansia e Panico: il grido dell’anima”, c/o la Sala degli Specchi, Palazzo della Provincia Regionale di Messina.

31 MARZO | Collecchio (PR) – Incontro sui disturbi d’ansia e panico presso l’Auditorium di “Casa i Prati”. Interventi di Pietro Adorni, Antonino Minervino (psichiatra e psicoanalista), Franca Tragni (attrice) e Carlo Ferrari (regista).

31 MARZO | Melilli (SR) – Convegno “Ansia e Panico: come comprenderli e affrontarli”, c/o la Sala Consiliare del Comune.

14 APRILE | Roma – Libreria Mondadori di Via di San Vincenzo, 10 – Il CR Lazio ha organizzato un incontro sul tema: “La relazione d’aiuto nel disturbo da panico” con la presenza della Dr.ssa Rosa Mininno, Psicologa e Psicoterapeuta.

21 APRILE | Siracusa – Seminario su “Ansia e panico: le dipendenze affettive. Quando l’individuo è costretto a pensarsi sempre e soltanto in relazione all’altro” c/o il Palazzo Impellizzeri.

22 APRILE | Si è tenuta a Roma l’Assemblea Region-

ale Lazio dei soci Lidap.

5 APRILE | Reggio Emilia – Conferenza “Attacchi di passione”.

12 APRILE | Reggio Emilia – Conferenza “Ansia e attacchi di panico”.

19 APRILE | Reggio Emilia – Conferenza “La possibilità di combattere e gestire l’ansia e gli attacchi di panico: i gruppi di auto-mutuo aiuto”.

26 MAGGIO | Il CR Lazio ha organizzato a Roma una serata dal titolo “Lettere dal silenzio” presso l’Art Studio Café con la partecipazione di Giulia Alberico (scrittrice), Justin Bradshaw (pittore), Cloris Brocca (attrice), Giuliano Caimmi (musicista), Nicola Ghezzi (psicologo e psicoterapeuta), Alessandra Pontecorvo (antropologa e giornalista); moderatrice Barbara Pavarotti (giornalista TG5).

27 MAGGIO | Parma – Corso breve per facilitatori di gruppi di Auto-Mutuo Aiuto Lidap in due giornate.

4 GIUGNO | C’è stata l’estrazione di una riffa organizzata per raccogliere fondi per il CRLazio della Lidap.

29 GIUGNO | Il CRLazio ha partecipato con uno stand alla Prima edizione della Notte Bianca della Solidarietà, organizzato dal Comune di Roma.

25 AGOSTO | Palestrina (Roma) – Nel corso dello spettacolo “Sapore di mare in musica – Atmosfere magiche nel ricordo delle feste in casa degli anni ’70 – Musica e cabaret” con il comico Enio Drovandi, il Presidente Lidap ha presentato l’associazione ed ha creato contatti per l’apertura di un gruppo di auto-mutuo aiuto.

14 SETTEMBRE | Mentana (Roma) – Nel corso dello spettacolo “Sapore di mare in musica – Atmosfere magiche nel ricordo delle feste in casa degli anni ’70 – Musica e cabaret” con il comico Enio Drovandi e l’attrice Marina Suma, il Presidente Lidap ha presentato l’associazione ed ha creato contatti per l’apertura di un gruppo di auto-mutuo aiuto.

28 SETTEMBRE | a Firenze il Presidente Anna Pappalardo, durante la presentazione del libro “Il posto del panico, il tempo dell’angoscia”, di Maurizio Montanari, presso la libreria Martelli, ha partecipato con un intervento dal titolo “Ritrovarsi”.

29 SETTEMBRE | Parma, è iniziato un Corso di Formazione breve per Facilitatori di gruppi di auto-mutuo aiuto.

6 OTTOBRE | Roma, è iniziato un Corso di Formazione per Facilitatori di gruppi di auto-mutuo aiuto.

15 OTTOBRE | Il CRLazio è stato ospite dell’emittente televisiva Lazio TV in una trasmissione interamente dedicata all’ansia.

16 OTTOBRE | Catania il CRSicilia ha organizzato un convegno su “Ansia e Panico: l’importanza delle diagnosi precoci”.

28 OTTOBRE | Sarzana, nell’ambito di una manifestazione organizzata dall’associazione “progetto uomo” la Lidap ha organizzato una conferenza.

24 NOVEMBRE | Enna, presso la Sala delle conferenze dell’Ordine dei medici il CRSicilia ha organizzato la conferenza dal titolo “La diagnosi precoce del disturbo d’ansia”.

1 DICEMBRE | Enio Drovandi ci ha donato uno spettacolo di cabaret, musica e danza presso il locale Mirò di Roma e a questo spettacolo hanno partecipato vari personaggi reduci dal disagio da attacchi di panico.

12 DICEMBRE | Il CRLazio è stato ospite dell’emittente televisiva Lazio TV in una trasmissione interamente dedicata all’ansia.

14 DICEMBRE | Roma, Sala del Cenacolo della Camera dei Deputati - Tavola rotonda dal titolo “Attacchi d’ansia: teorie a confronto. Domande e risposte” durante la quale i sostenitori di diverse teorie sulla genesi del Dap si sono confrontati e hanno risposto alle domande del pubblico.

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.: patriziab@lidap.it

Patrizia P.: patrizia@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 CARI-SPE (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 5X MILLE ALLA LIDAP FIRMANDO IL RIQUADRO DELLE ONLUS E SCRIVENDO IL C.F. 00941570111

info@lidap.it - www.lidap.it

PAN

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