



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

Non sempre quelli sbagliati siamo noi

Sensi di colpa, autopunizione, carenza di stima, senso di inadeguatezza: segnali di un disagio sui quali lavorare

Mi chiamo Martina, ho 24 anni, e apparentemente non avrei nulla di cui lamentarmi: a febbraio 2007 mi sono laureata in Scienze e Tecniche della Comunicazione con il massimo dei voti, dopo un anno esatto ho trovato lavoro come impiegata presso un'amministrazione pubblica (anche se con contratto a tempo determinato), ho collaborato con diverse testate giornalistiche nazionali e locali come giornalista pubblicista e, infine, ho scritto un racconto che è stato recentemente pubblicato. E ho solo 24 anni! Non dovrei lamentarmi di nulla, appunto, eppure qualcosa dentro di me sembra non funzionare. È come se un meccanismo, un giorno qualunque, si fosse inceppato. Tutto è cominciato una settimana dopo la laurea: anziché essere fiera del risultato ottenuto e festeggiare in allegria con gli amici, un giorno mi sono ritrovata ad avere una crisi di pianto improvvisa che sarebbe stata la prima di una lunga serie. Si susseguirono giorni in cui era come se avessi una morsa alla bocca dello stomaco che non mi permetteva di respirare bene e ciò mi dava la sensazione di soffocare da un momento all'altro. Non riuscivo più a dormire: stare sdraiata nel letto o, addirittura, chiudere gli occhi mi trasmetteva la sensazione di morire soffocata nel sonno. Inoltre, mangiavo pochissimo: dopo aver messo in bocca anche solo un biscotto correvi in bagno a vomitare. Vomitavo tre volte al giorno: dopo colazione, pranzo e cena. Inutile dire che mi sentivo stanca, deperita, curva e bianca in viso. Il mio corpo dimagriva giorno dopo giorno davanti agli occhi dei miei genitori, i quali decisero finalmente di portarmi da uno

psichiatra. La cura con gli psicofarmaci sembrava funzionare e pian piano ripresi a mangiare (da 48 chili passai a 52), a uscire di casa e a curare il mio aspetto esteriore. Ero felice e sembrava proprio che l'incubo fosse passato. E invece no. Dopo un anno, a settembre 2008, è tornata la fitta alla bocca dello stomaco, il senso di vomito, la paura di rimanere sola, di morire e tutta la lunga lista di sintomi tipici dell'ansia. La ricaduta è iniziata il giorno in cui mia sorella minore è stata ricoverata in ospedale per una sindrome nefrosica che si porta dietro da dieci anni e che nessun specialista di nessun ospedale è riuscito ancora a curare. E lei ha solo 17 anni. Mi sentivo depressa, in pena per mia sorella, avrei voluto curarla io se solo ne fossi stata capace. Il ricovero è durato un mese. Quando finalmente è tornata a casa, l'ansia e gli attacchi di panico non hanno cessato di perseguitarmi. Non riesco più a scrivere quotidianamente gli articoli di cronaca per il quotidiano con cui collaboravo: era diventata un'altra fonte di ansia e mi sono licenziata. Da quattro mesi sono tornata in cura farmacologica, questa volta da un altro psichiatra e ho deciso di abbinare un ciclo di terapie che mi possano dare un aiuto per capire qual è la causa che ha scatenato tutto ciò. Ho iniziato un viaggio nel mio passato e nel mio io che ha portato alla luce la severa figura di mia madre e la rigida educazione che ha sempre dato e che continua a dare sia a me che a mia sorella. Una donna che impone le sue idee e vuole che vengano rispettate e che non ha scrupoli nel giudicare il nostro comportamento in negativo anche, forse,

SOMMARIO

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

IN QUESTO NUMERO:

UN ORIZZONTE IN CONTINUA CRESCITA DI ANNA PAPPALARDO	2
IL PIACERE DI PARLARE E IL CORAGGIO DI ASCOLTARE DI GIUSEPPE COSTA	3
RICONOSCERE IL PROPRIO DISAGIO E COMUNICARLO ALL'ESTERNO DI PATRIZIA PERETTI	4
LA COMUNICAZIONE E I SUOI LINGUAGGI DI SUSANNA CANETTI	5
COMUNICAZIONE ECOLOGICA DI ALMA CHIAVARINI	6
PANICO E MASS MEDIA DI BARBARA PAVAROTTI	8
DAP DI GENERE, AGGRESSIVITÀ E COMUNICAZIONE DI GIUSEPPE CIARDIELLO	9
LA PSICOTERAPIA È EFFICACE? DI PAOLO CHIAPPERO	11
DISTURBI D'ANSIA E ATTACCHI DI PANICO DI LUCA NAPOLI	14
EVENTI	19
CRONACHE DEI CORSI DI FORMAZIONE	20
RELAZIONE DEL CONSIGLIO DIRETTIVO DI GENNAIO DI PATRIZIA ARIZZA	23

UN ORIZZONTE IN CONTINUA CRESCITA

DI ANNA PAPPALARDO

Cari soci, vi voglio aggiornare direttamente sulle molte iniziative in corso nella nostra associazione. Inizio dai corsi di formazione: abbiamo organizzato una serie di incontri dedicati a tutti coloro che vogliono approfondire il concetto di auto aiuto. Per facilitare gli spostamenti, gli appuntamenti si sono svolti parallelamente a Bergamo (8 Novembre 2008, 22 Novembre 2008, 31 Gennaio 2009 e 14 Marzo 2009), Pisa (8 e 9 Novembre 2008, 13 e 14 Dicembre 2008, 7 e 8 Febbraio 2009). La partecipazione è stata intensa e molto emozionante: indubbiamente Lidap sta scoprendo nuovi, importanti sentieri di crescita. Non a caso vari gruppi stanno nascendo con un ritmo incalzante: ora siamo presenti anche in Umbria e in Sardegna. Per ogni realtà che cresce il gruppo RAU offre il pieno sostegno promuovendo e pubblicizzandone l'esistenza specialmente nell'area geografica in cui sorge. E la vitalità non sembra mancare: la nostra associazione è stata poi presente in diverse trasmissioni ra-

diofoniche e televisive per parlare del DAP e farsi conoscere a chi, prima di tutto, ha bisogno d'aiuto. Sono segnali davvero molto positivi.

Voglio dedicare alcune righe proprio all'incontro di Perugia, a cui ho partecipato personalmente lo scorso 28 febbraio insieme al responsabile RAU del Centro Italia, Gerardo Savignano. Da molto tempo ci stavamo impegnando per la nascita di questo gruppo e finalmente, grazie all'impegno del RAU, le richieste che arrivavano dalla zona hanno trovato risposta. È stata una giornata davvero ricca di emozioni: abbiamo conosciuto il facilitatore Alberto Tizzi e gli 8 membri, persone bellissime che da tempo aspettavano questo momento. Ogni dettaglio è stato preparato al meglio, la scelta del luogo dove si riunirà il gruppo, l'accoglienza, la condivisione. Quest'ultima non manca mai: li ringrazio sinceramente per la grande attenzione dimostrata. Lidap è composta proprio da gente splendida come loro.

Come saprete poi sicuramente, nel mese di dicembre (domenica 21) la nostra associazione è stata ospite di Elisir, la trasmissione



di RaiTre dedicata al mondo della salute. La partecipazione ha rappresentato sicuramente un'ottima occasione di visibilità: numerosi telespettatori hanno iniziato da subito a contattarci e a informarsi su Lidap. È un risultato interessante ma che fa anche molto riflettere: tanta, troppa gente è in cerca di risposte e non le ha ancora trovate, forse non sa neppure dove e a chi chiedere. E, peggio ancora, molte persone convivono da anni con il DAP e non possono permettersi cure private per affrontare la situazione. E qui andiamo a toccare un tema decisivo: il pieno riconoscimento del DAP.

Credo che dobbiamo riflettere attentamente su questo e farne uno stimolo ulteriore per il nostro agire.

Sarà un evento bellissimo quello che Lidap promuoverà in primavera: a Firenze si svolgerà un convegno nazionale su "Attacchi di panico, come ritrovare la libertà perduta"; a breve vi manderò tutti i dettagli. La scelta della Toscana e del suo bellissimo capoluogo è legato alla grande vitalità che Lidap sta incontrando in quella regione. La Sala Luca Giordano all'Astoria-Boscolo Hotel di Firenze ospiterà illustri personaggi del mondo scientifico insieme ai tanti soci che vorranno partecipare e offrire il loro contributo.

Altro momento di grande importanza sarà poi l'Assemblea nazionale dei soci a Bergamo (6 giugno), organizzata al meglio da Cinzia, membro RAU del Nord Italia. Può sembrare superfluo ma va detto: si tratterà di una giornata molto più che speciale, dove potremo riunirci insieme, raccoglierci e scambiarci esperienze e opinioni. Vi invito a essere presenti e vi aspetto davvero tutti, vi girerò al più presto le informazioni necessarie per partecipare a questa occasione così bella per incontrarci.

E non posso non ricordare anche l'incontro con tutti i referenti Lidap previsto per il 7 marzo a Milano; mentre leggerete queste righe si sarà già svolto e, ne sono sicura, nel migliore dei modi. Li ringrazio, e non sarà mai abbastanza, per l'impegno e il tempo che mettono costantemente a disposizione: avendo affrontato in prima persona il DAP, sanno offrire loro stessi e le loro energie in modo sempre nuovo e sorprendente.

Chiedo scusa se mi sono dilungata ma, come avete visto, la nostra associazione si sta attivando su un orizzonte in continua crescita. Se questo è possibile è esclusivamente merito della passione che tutti i soci stanno condividendo a piene mani.

Il 2009 sta davvero iniziando in un crescendo di iniziative e progetti con la voglia di fare ancora e ancora di più.

Un grande grazie e un abbraccio di cuore.

PASQUA SA DI QUESTO...

Abbiamo voglia di primavera, dentro e fuori. L'inverno ha sempre tanti odiosi motivi per non andarsene ma noi chiediamo, anzi esigiamo la primavera. Meteorologicamente certo, ma soprattutto nella nostra vita, nelle relazioni di tutti i giorni. Pasqua sa di questo: sa di sole, di luce, di speranza... è il preludio migliore all'estate. È stato lungo il nostro inverno? È stato freddo e solitario? Ora però è passato, guardiamo avanti, il nuovo va lasciato entrare. Gli stimoli migliori ci aspettano là fuori, oltre la porta, come una splendida giornata di primavera: a noi il compito di raccoglierci e farli profondamente nostri. In fondo questo è anche il messaggio legato alla Pasqua: la vita e la speranza rinascono in modo imprevedibile e con un'intensità ancor più vivida, maggiore. Al di là dei nostri dubbi e delle paure, un nuovo orizzonte busa nella nostra esistenza. Lo accogliamo? Credo proprio di sì. Cari amici, a ciascuno di voi e alla Lidap intera auguro che le novità arrivino ed entrino profondamente, che siano accolte e fioriscano, che portino luce dove finora è stata assente.

Buona Pasqua, un abbraccio sincero.

ANNA PAPPALARDO



Il piacere di parlare e il coraggio di ascoltare

“[Dio] Hatti dato due orecchie et una lingua, perché tu oda più che tu non parli”

(BERNARDINO DA SIENA 1380-1444,
PREDICATORE FRANCESCANO)

Quando Ninni Giunta ha proposto alla redazione di Pan, come argomento monografico di questo numero, di analizzare la comunicazione quale elemento essenziale del rapporto fra le persone, subito ho pensato che avremmo inanellato una lunga serie di banalità e di concetti ormai “triti e ritriti”. Ma poi ho pensato che la proposta, fatta da chi possiamo definire un “esperto” del problema essendo un assiduo frequentatore delle aule di tribunale (non da imputato, ben s’intende!), poteva essere meno banale di quello che sembrava a prima vista ed essere svolta in modo originale ribaltando i consueti punti di vista con cui siamo abituati affrontare il problema.

Da parte mia, sorretto dalla convinzione che ogni elemento della realtà sia unitariamente costituito da enti in conflitto tra loro, mi sono chiesto che cosa si opponesse al concetto consueto di comunicazione, ovvero di un’azione “attiva” in cui si veicolano concetti verso gli altri con l’intento di convincerli di qualcosa. Certamente all’opposto di tutto ciò troviamo l’ascolto che possiamo definire come elemento “passivo”, ovvero come altro punto di vista o elemento secondario sempre, però, inevitabilmente e tenacemente avvinghiato al suo opposto, cioè la comunicazione che noi pensiamo “attiva”!

Tante parole per scoprire una banalità! Se non c’è chi ti ascolta (intendo non solo con le orecchie ma anche col cervello, col corpo, con le emozioni!) il nostro parlare (intendo non solo con le parole ma anche col cervello, col corpo, con le emozioni) è solo aria fritta! Ma purtroppo non è una banalità perché l’intenzione di ascoltare proclamata ovunque e da chiunque non viene poi applicata se non da pochi. Basta dire che oggi sono tanti coloro che hanno bisogno di pagare per essere in qualche modo ascoltati... (sia chiaro che non riduco le psicoterapie a questo, per fortuna c’è ben altro, ma ne è sicuramente un elemento propedeutico). Insomma, partiamo da un dato di fatto: per paura, per mancanza di tempo, per cattiva volontà, per pregiudizio o per interesse... nessuno ascolta! Eppure in questo modo contraddiciamo un dato incontrovertibile della nostra evoluzione e cioè il fatto di avere una sola bocca e due orecchie. So bene che nell’evoluzione degli

esseri viventi la necessità di percepire uditiveamente il pericolo ha premiato chi aveva maggiore capacità di ascolto e quindi chi sentiva meglio si salvava, ma mi piace pensare in questo caso (e solo in questo) che l’evoluzione sia stata aiutata da un “disegno intelligente” in modo che nel futuro dell’umanità potesse esserci sia la musica polifonica che la capacità di sentire il nostro prossimo

spesso solo e inascoltato oppure, ritornando alla funzione originaria, capire quando l’intenzione del nostro prossimo non sia propriamente benevola.

Nei gruppi di auto-mutuo aiuto parliamo di “ascolto attivo”, che è quell’ascolto che non si basa solo sulla fisicità della percezione uditiva, ma coinvolge anche gli altri elementi come la postura, la compartecipazione emotiva, la richiesta di riformulazione dei concetti espressi, ecc. Abbastanza semplice da spiegare, ma altrettanto certo della sua inapplicabilità perché penso che in fondo in fondo pochi credano alla “geometrica potenza comunicativa” dell’ascolto. In effetti esso è un moltiplicatore della fiducia reciproca, della chiarezza esplicitiva, della comprensione partecipativa e concettuale, delle soluzioni a un problema, del contesto orizzontale, dell’autenticità del rapporto, dell’espressione emotiva! Personalmente posso affermare che quando ho scoperto l’ascolto attivo (perché di autentica scoperta si è trattato!) mi si è svelato un mondo di nuove idee ed emozioni a cui fino ad allora ero stato inconsapevolmente contiguo quanto perfettamente impermeabile.

Voglio invitare chi legge queste righe a “provare” ad ascoltare, in modo autentico e partecipato, chi ci parla, magari, per chi

ha la “fortuna” di parteciparvi, proprio nei gruppi di auto-mutuo aiuto dove l’ascoltare e il parlar del sé – quando sostituiscono l’interpretazione, i consigli non richiesti e il giudizio (le tre colonne dell’altrui manipolazione!) – sono l’autentico aiuto che possiamo offrire agli altri; acquisire, nel gruppo, la capacità di ascoltare in modo autentico coloro che comunicano con noi fa crescere una di quelle “competenze” particolarmente preziose da “spendere” poi fuori dal gruppo, nella vita dove per molti di noi comunicare correttamente è spesso un problema.

Ma allora, l’ascoltare vuole dire in qualche modo annichilire la parte attiva della nostra comunicazione? No, anzi! Perché chi ascolta già trasmette un messaggio positivo che viene immediatamente percepito, perché chi ascolta riesce a capire che cosa l’altro non capisce di noi, perché chi ascolta ha in mano l’autentico governo della comunicazione, perché chi ascolta, prima o poi, insegna all’altro a fare altrettanto!

GIUSEPPE COSTA





Com'è noto, la diagnosi corretta di un qualsiasi disturbo equivale già a una promessa di guarigione. Nel caso di disagi psicologici, un ruolo molto importante spetta al soggetto stesso.

Chi soffre deve essere attento a riconoscere i segni, i sintomi del disturbo, e pronto a comunicarli, con tutta l'accuratezza possibile, a una persona di fiducia e al proprio medico.

I sintomi possono essere di origine psichica e somatica.

I sintomi psichici sono quelli che indicano una sensazione di pericolo o di minaccia,

si ha paura di qualcosa di indefinito, come se stesse per accadere qualcosa di negativo. Improvvisamente ci si preoccupa per la propria vita, per la propria salute, per il futuro, per il lavoro, per le persone care. Si diventa apprensivi senza, tuttavia, individuare una causa precisa, ben determinata. Si ha la sensazione di avere una grande confusione, la "testa vuota", non si riesce a concentrarsi nelle attività di tutti i giorni. Si teme di non riuscire a fare le cose più banali, ci si allarma per un niente. Si diventa irritabili anche di fronte a situazioni che in altre circostanze si affrontavano senza esitazione e magari con ironia. Muta la nozione del tempo.

I sintomi somatici possono riguardare l'insieme del corpo, gli apparati e i sistemi che lo fanno funzionare normalmente. Si va dai disturbi di tipo cardiovascolare come palpitazioni, extrasistoli, tachicardia, sbalzi della pressione arteriosa, dolori al torace. Possono verificarsi anche disturbi respiratori, senso di soffocamento e mancanza di respiro. Frequenti sono anche le manifestazioni gastrointestinali. Si possono avere disturbi di tipo "neurovegetativo", sudorazione, senso di freddo o di caldo, bocca secca, senso di vertigine o sbandamento. Disturbi del sonno con difficoltà ad addormentarsi, risvegli frequenti durante la notte. Disturbi nell'alimentazione: inappetenza prolungata o esagerato aumento dell'appetito.

Nei casi più acuti si può avvertire una sensazione di terrore, un senso di minaccia di morte, accompagnati da disturbi fisici, e al-

RICONOSCERE IL PROPRIO DISAGIO E COMUNICARLO ALL'ESTERNO

DI PATRIZIA PERETTI
(ROMA)

lora si tratta di attacchi di panico.

Il principio da non dimenticare è, quasi sempre in questi casi, "ciascuno di noi ha bisogno dell'aiuto degli altri".

Ma molto spesso il relazionarsi provoca ansia, che impedisce di comunicare in modo soddisfacente ed efficace contro il nostro volere.

In queste situazioni, a coloro che sentono questo "disagio" è consigliabile aumentare il controllo consapevole del proprio sentire... la propria attenzione dovrebbe essere volta alle proprie percezioni e alle proprie espressioni.

Per fare questo cerchiamo di vederci come

se fossimo spettatori di noi stessi, apprezzandoci e gratificandoci ogni qual volta esprimiamo il nostro sentire agli altri e notiamo negli altri la comprensione di ciò che volevamo trasmettere.

Da questa attenta osservazione deve nascere la consapevolezza che anche noi siamo come gli altri, siamo in grado di essere ascoltati e compresi. A volte la paura del confronto porta a somatizzare una crisi ansiosa con l'inibizione della facoltà di comunicare e una regressione dell'IO con una conseguente ulteriore perdita di autostima.

Ciò che spesso impedisce di comunicare è quella rigidità che spesso osserviamo nelle persone che non sono pronte a conciliarsi con opinioni e vedute che non sono le proprie, quelle persone che accettano solo quelli che sono d'accordo e la pensano come loro.

In questi casi fallisce la comunicazione perché ognuno resta barricato sulle proprie posizioni, rifiutando quelle altrui. Una strettezza e povertà di spirito che può anche provenire da poca sicurezza e bisogno di solidificare le proprie ragioni.

In questi casi si ha spesso un "dialogo fra sordi" che si guardano di sfuggita da due mondi diversi.

La prima condizione, secondo me, per una buona comunicazione è l'apertura verso il prossimo, quanto differente e incomprensibile pure ci sembri. Perché solo allora potremo eventualmente scoprire che, nonostante le differenze, esistono sempre punti d'incontro.

“Nessuno ti ricorderà per i tuoi pensieri segreti. Chiedi al Signore la forza e la saggezza per esprimerti...”

(GABRIEL GARCIA MARQUEZ)

La parola comunicazione deriva dal latino (com=con e munire=legare, costruire e anche da communico=mettere in comune, far partecipare). Da ciò possiamo dedurre che la comunicazione non è semplicemente un processo di trasmissione di informazioni ma soprattutto un'esperienza di relazione con gli altri, che tende a influenzare reciprocamente le persone. È impossibile non comunicare poiché anche un silenzio intenzionale, di fatto, comunica la volontà di non entrare in contatto con l'altro. Il silenzio, quindi, si può definire una forma di comunicazione non verbale, ma non per questo meno efficace.

La comunicazione è un processo circolare, poiché presuppone sempre una domanda, una risposta e una nuova domanda. Le statistiche dimostrano che in una comunicazione il contenuto ha un peso solamente del 10%, mentre il tono della voce del 30% e la gestualità del 60%. Quindi tono della voce e gestualità rappresentano il 90% della relazione! Spesso accade che il messaggio che viene inviato da un soggetto venga distorto, ossia che venga percepito in modo errato dal soggetto ricevente. Questo avviene perché nel comunicare, oltre alla componente razionale, è presente anche la componente emotiva, ed è influenzata in modo determinante dalle diverse personalità che si mettono in relazione e ai meccanismi di difesa che possono subentrare. Ogni persona, infatti, ha un proprio codice di percezione legato al proprio modo di rapportarsi con il mondo, alla propria storia personale, al concetto di sé, ai propri bisogni affettivi, ai valori di riferimento, ai ruoli sociali e professionali, alle aspettative e motivazioni. Dal modo in cui comunichiamo si può capire come sono le nostre relazioni. Dialogare è un'arte molto difficile che va continuamente affinata. Ecco perché per comprendere il messaggio che ci viene inviato da un'altra persona è necessario decentrarsi da sé stessi e dal proprio codice di percezione. Ogni giorno ognuno di noi è sottoposto a mille stimoli esterni, per difenderci da tutto ciò, senza accorgercene, selezioniamo le informazioni che ci piovono addosso dal mondo esterno, utilizzando dei filtri emotivi e fisiologici. Nel momento in cui una persona sente il bisogno di escludere dalla propria conoscenza notizie o impulsi, che potrebbero essere dannosi o procurargli sofferenza, questi filtri entrano in funzione. Da un lato ci difendono, dall'altro viziano la comunicazione. In una relazione la nostra identità è costantemente in gioco, spesso il voler affermarla o il timore che venga minacciata, va pesantemente ad incidere sulla nostra capacità di ascolto e di comprensione. In una buona comunicazione è importante saper cogliere il feed-back (informazione di ritorno), che ci viene rimandato dall'interlocutore, sia verbalmente che non. Il feed-back è la risposta che otteniamo dopo aver inviato un messaggio, che produce a sua volta un altro feed-back e così via. Attraverso il feed-back si esprime assenso o dissenso, accettazione o rifiuto, comprensione o incomprensione, chiarezza o confusione.

La comunicazione nasce dalla creatività dell'essere umano, il quale ha assegnato dei significati ad ogni cosa. Il sistema di comunicazione è formato da due elementi fondamentali: l'immagi-

LA COMUNICAZIONE E I SUOI LINGUAGGI

DI SUSANNA CANETTI
(PARMA)

nazione e la creazione di simboli. Il concetto di comunicazione interpersonale comporta la presenza di un'interazione tra due o più persone e può avvenire attraverso vari tipi di linguaggio: verbale (scritto o parlato) o non verbale (gestuale, visivo, uditivo). Per comunicare in modo ottimale, utilizzando il linguaggio scritto o parlato, non è sufficiente scrivere o dire tante parole. Quello che più conta è la qualità del contenuto non la quantità. Esistono infatti diversi livelli di comunicazione verbale, in base al grado di confidenza e di intimità che si riesce ad esprimere. Il 1° livello è quello legato ai fatti,

alle situazioni, cioè un dialogo di circostanza. Il 2° livello è quello in cui oltre ai fatti ci sono anche dei pensieri personali, delle considerazioni. Si parla di sé a livello razionale. È una comunicazione importante ma non ancora profonda. Il 3° livello è quello più difficile e faticoso, anche se quello che regala maggiori soddisfazioni. Si parla veramente di sé a livello emozionale. L'altro viene arricchito dalla nostra conoscenza. Si condividono i propri stati d'animo, i propri limiti, i propri bisogni. È un modo per colmare i vuoti e prenderne atto. Questo è un livello di comunicazione che fa sentire vulnerabili ma che può essere molto gratificante. Parlare al 3° livello significa affrontare dei temi personali molto intimi, significa andare a toccare quei tasti delicati che possono condurre a dei conflitti o portare a galla risentimenti e vecchie sofferenze. Non parlare mai a questo livello vuole dire non affrontare i problemi. Il dialogo diventa un modo per conoscere meglio l'altro e farsi conoscere.

Il linguaggio non verbale, in modo particolare quello gestuale, è un modo di comunicare più incisivo ed efficace di quello verbale. Senza rendercene conto, comunichiamo molto di più tramite lo sguardo, la postura, l'espressione, il contatto fisico, l'abbigliamento e il tono della voce. Spesso è un linguaggio del quale non siamo pienamente consapevoli, ma anche il più vero e il più istintivo. Anche il pianto può essere considerato una forma espressiva non verbale, un mezzo per comunicare un insieme di emozioni non traducibili in parole. Il pianto è la prima modalità espressiva dell'uomo al momento della nascita, e ad esso ricorrerà anche in età avanzata. Normalmente la lacrimazione dell'occhio ha la funzione di allontanare corpi estranei, polveri o batteri. Ma piangendo la lacrimazione diventa copiosa e la sua funzione è paradossale. Il pianto assume un incarico psichico rivolto all'eliminazione di una tensione, causata da motivi palesi o ignorati. Il pianto cerca di "pulire" l'anima, è una difesa somatica (per approfondire l'argomento potete collegarvi al sito internet <http://www.psicoanalisi.it/psicoanalisi/psichiatria/articoli/psichiatria7.htm> e leggere l'articolo integrale).

Si può parlare di comunicazione anche quando viene preso in considerazione un singolo individuo. In questo caso si tratta della comunicazione intrapersonale, ossia di un dialogo interiore e della capacità di comprendere se stessi. Ognuno di noi possiede un mondo interiore fatto di pensieri, di valori, di sentimenti, di verità nascoste, che dialoga in continuazione con il mondo esterno e con il nostro io più superficiale, condizionando i nostri comportamenti. Questo è un dialogo molto prezioso e a dir poco importante, che richiede una maggiore conoscenza di sé e del proprio mondo emotivo-cognitivo. Quando la comunicazione con il nostro io più profondo è ottimale è presente anche l'automoti-

Comunicazione ecologica: perché non imparare, dal momento che non possiamo non comunicare?

“Il linguaggio dell'autenticità dà alle parole significati che non hanno mai avuto prima”

(MAGRITTE 1963)

Sì, sento appropriate le parole di un pittore a sintetizzare così bene il mio sentire rispetto alla comunicazione ecologica, quella modalità di relazionarsi con l'altro, aperta, capace di innescare felici e naturali contagi, ma che non deve mai essere fraintesa con tecnica che altera o edulcora il pensiero. E quando non siamo in grado, per qualsiasi motivo, di utilizzarle sono solo il sincero nostro buon intento e la nostra autenticità nella relazione a poterle sostituire degnamente.

La comunicazione ecologica non può essere fraintesa con una mediazione buonista, fornisce invece *strumenti* che facilitano, nella relazione, la comprensione del vissuto di chi si sta esprimendo limitando, in chi ascolta, quelle reazioni di difesa e interpretative, cui siamo così tanto abituati.

Ho aperto con la citazione sul valore dell'autenticità nella relazione, e la continuo a mantenere abbinata alla comunicazione ecologica, per sottolineare che questa modalità non si prefigge di imbrigliare l'espressione di sentimenti forti o negativi (come capita nei conflitti), ma al contrario ha la finalità di aiutare l'espressione di sentimenti, anche quando negativi, senza doversi censurare nei contenuti e senza contemporaneamente spingere, con l'offesa, gli altri alla difesa o all'attacco.

Gli strumenti della comunicazione ecologica, usati per rendere il “nostro dire” semplice, privo di fraintendimenti e non aggressivo, prevedono anche un'armonica coerenza tra aspetti verbali e non verbali e definiscono la modalità e capacità di ognuno di stare nella relazione: il mix con l'autenticità, quando si realizza, porta alla felice capacità assertiva, quella che è rispettosa di se stessi e contemporaneamente non è invasiva e prepotente sugli altri.

Tutto questo lo abbiamo scoperto come valore quando ci siamo posti, lungo il corso dell'esperienza Lidap, il problema dell'efficacia terapeutica dei nostri gruppi, quando abbiamo riflettuto e voluto dare sistematicità teorica all'esperienza che abbiamo fin qui fatto: sono la qualità della comunicazione e delle interazioni che attivano i cambia-

menti delle persone, non solo nei gruppi di auto aiuto, ma anche nelle nostre relazioni private, sia familiari che amicali.

Qualcuno ha felicemente identificato il gruppo di auto-mutuo aiuto come “uno spazio dell'anima” che innesca una serie di cambiamenti di prospettiva che permettono lo sciogliersi di antichi nodi nascosti. Con il panico, spesso l'attenzione è rivolta all'esterno e verso la paura dell'opinione degli altri, nel gruppo l'attenzione viene riportata alle emozioni; il ‘personaggio’ recitato nella quotidianità gradualmente si sgretola per tornare persona.

Lo definisce bene Ron Coleman (che partendo dalla sua condizione di “portatore di disagio psichico” in quanto uditore di voci, si è evoluto nella sua condizione di malattia con il mutuo aiuto fino a diventare il referente principale di una rete nazionale) quando scrive: “se mai accade qualcosa di terapeutico accade come sotto prodotto dell'interazione tra le persone” è un effetto collaterale dell'interazione. *Ma che cosa produce efficacia terapeutica?*

“Il binomio ascolto/risposta si realizza in modo orizzontale e paritario e non interpretativo”. Come a sottolineare che non basta l'incontro in forme socializzanti, seppure positive per tanti aspetti, per produrre gli effetti desiderati dal gruppo.

Ma quali sono gli strumenti, le tecniche, della comunicazione ecologica?

Esiste un'ampia letteratura al riguardo (a partire da Rogers e Liss); una sintesi della materia ci fornisce suggerimenti per evitare le trappole della comunicazione:

Abituarsi a parlare in prima persona: non dire “ha torto” ma “non sono d'accordo. Ho un'opinione diversa” non “questa è una pessima scelta, il tuo progetto è un completo fallimento” ma “in ogni scelta ci sono vantaggi e svantaggi: io, nella scelta che tu sostieni, vedo più svantaggi che vantaggi”. Anziché giudicare le persone, impegnarsi a esprimere se stessi: “quello che hai fatto mi fa stare male” o “mi metti a disagio” piuttosto che “Sei uno stupido”.

Affermare sempre il proprio punto di vista: dire “vorrei”, “a mio parere” questo è il modo per mostrare la propria responsabilità.

Evitare la monopolizzazione che ha anche in sé una componente di aggressività; si può porre un'attenzione pratica ai tempi: darsi per esempio tre minuti per l'espres-

sione del proprio punto di vista e tre minuti di ascolto dell'altro. Non dilungarsi molto nel parlare: anche l'ansia lo può favorire.

Chiedere e dare un feedback (è utile ricapitolare, fare il riassunto di ciò che è stato detto per dar modo all'altro di puntualizzare qualcosa di diverso).

Evitare di deviare eccessivamente dal tema: sollevare altri argomenti solo quando si è finito di discutere il presente. Evitare di essere dispersivi e utilizzare con consapevolezza il tempo che ci è dato.

Essere concreti: “Quello che hai fatto non mi sembra coerente con quello che dici” è meglio di “Sei un ipocrita!” e mantenere concreta la discussione servendosi di esempi specifici.

Moralità o moralismo (quando la mia morale deve essere anche la morale altrui): una persona dice all'altra “devi o devono fare” secondo il proprio criterio di “dovere” pensando cioè che il proprio senso del dovere debba applicarsi agli altri. Possiamo dire “io devo” ma non “tu o gli altri devono” e “io posso...” anziché “si dovrebbe...”.

Evitare i concetti polari (buono-cattivo, vero-falso) I giudizi pesanti costringono la realtà in una visione bianca o nera che non è reale: la realtà è sempre più complessa.

Cercare i vantaggi e gli svantaggi di ogni punto di vista: intrappolarsi in una gara per decidere chi ha vinto e chi ha ragione è una lotta che serve solo a soddisfare un bisogno interiore di superiorità e, nella difficoltà, cercare la separazione del piano dei contenuti rispetto a quella delle relazioni.

Evitare il dogmatismo che porta all'escalation del conflitto: non esiste una verità assoluta, per tutti, ma la verità di ognuno: “Si fa così” può diventare “io farei così”.

Controllare se si ha un tono dogmatico: la differenza tra dialogo e dogmatismo non deriva solo dalle parole, ma dai toni e dall'atteggiamento del corpo: il messaggio dato dal tono è sempre preminente sui contenuti del verbalizzato ed è soprattutto un messaggio immediato.

Non indugiare a lungo sulle proprie sofferenze: di esse è bene poterle parlare ed essere capaci di riconoscerle ed esternarle ma non è altrettanto positivo ancorarci e fossilizzarci su di esse.

Siamo abituati all'uso frequente della critica e al raro uso dell'apprezzamento (comunque tale solo quando ha fondamenti di

Il gruppo nasce per stimolare la comunicazione e la comunicazione è l'essenza stessa del gruppo: è questo il cerchio virtuoso alla base dell'auto-mutuo aiuto. La scelta di un approccio ragionato sul concetto di facilitatore si rivela vincente proprio perché crea un ambiente di scambi diffusi e reciproci. Se ci fosse una figura dominante a guidare l'incontro, la comunicazione rischierebbe di essere monopolizzata e profondamente limitata: il divario tra i ruoli sarebbe un grave ostacolo per un'atmosfera adatta allo scambio condiviso. Il facilitatore invece scende da questo "gradino" immaginario e si pone all'altezza dei presenti, stimola e catalizza un contesto equilibrato di confronto. Sappiamo bene quanto sia difficile comunicare e più semplicemente "parlare" in un ambiente in cui non ci sentiamo a nostro agio: ancora peggio, se l'argomento siamo noi stessi e dobbiamo aprirci ed esporci.

A questo aggiungiamo che il DAP non stimola certo a essere estroversi, anzi rende pesante e difficile ogni minimo tentativo di espressione, spinge verso una chiusura completa e buia.

In uno scenario composto da tutti questi elementi la comunicazione risulta molto ostacolata. Dobbiamo allora intervenire per fornire tutti gli impulsi e le sensazioni migliori per favorirla e farla crescere. Per abbassare le difese e lasciar passare le sensazioni verso l'esterno diventa davvero indispensabile che il contesto sia accogliente e morbido, come un abbraccio sincero.

Come arriviamo a questo? L'empatia è certamente la base: il senso di comprensione dell'altro, di mettersi nei suoi panni, di provare a guardare il mondo coi suoi occhi. Si parte da qui. La comunicazione è ricca e proficua quando dimentichiamo ogni pregiudizio e sappiamo ascoltare a cuore e mente libera. L'empatia è un talento ma anche una capacità che si impara e sviluppa.

All'interno dei gruppi di auto-mutuo aiuto il punto di partenza è una condizione di uguaglianza, la mancanza di un deus ex machina che dispensa interpretazioni e soluzioni. I partecipanti sono invitati a essere semplicemente se stessi, a sciogliersi raccontando la propria esperienza, senza alcuna pressione o aspettativa. Nessuno giudica, nessuno pone etichette, nessuno analizza gli altri.

Attraverso un ascolto attivo, orientato al rispecchiamento, comprendiamo meglio gli altri e, di riflesso, noi stessi, a patto però di evitare qualsiasi tentativo di interpretazione o analisi. Può esserci la tentazione, in buonissima fede, di dare consigli a chi ci sta di fronte ma non è certamente il modo migliore per essere d'aiuto.

TUTTO INIZIA DA UN "COME STAI?"

DI ANNA PAPPALARDO

Dobbiamo concentrarci sulle emozioni che scaturiscono, sulle sensazioni che ci attraversano, sui sentimenti (anche di conflitto, nessuno lo vieta) che scopriamo man mano.

Già, il conflitto: non va temuto. Se emerge non va nascosto perché è prezioso, ci aiuta a "tirare fuori" nuovi spunti e nuove visioni della situazione. Un confronto aperto e civile tra persone con opinioni diverse è un'esperienza estremamente arricchente per tutti e va vissuta come tale.

Parlando, poi, l'attenzione va portata su di sé, in prima persona: inutile riferirsi ad altre persone e ad altre situazioni. Siamo qui

per noi e per nessun altro.

Una parola magica è poi "auto attivazione". Il significato magari non è subito intuibile, ma gli effetti possono essere sorprendenti: "auto attivazione" indica semplicemente la capacità di trovare dentro di sé l'impegno e le risorse (spesso sconosciute) per affrontare il cammino verso la guarigione.

La comunicazione efficace è quella più semplice, è il dialogo spontaneo che nasce tra individui capaci di parlare e ascoltare senza filtri e pregiudizi. Se per superare il DAP serve un cambio di marcia dentro di noi, il nuovo passo inizia anche da questa condizione di "trasparenza" e spontaneità.

Ciascuno di noi sa l'atmosfera che si crea all'interno di un gruppo, in un certo modo ci si sente a casa, si entra in un'oasi speciale dove (finalmente) abbiamo possibilità di incontrare noi stessi.

Utilizzando la metafora del viaggio, i facilitatori tratteggiano il sentiero che porta a questa "oasi" ma nel rispetto dell'autonomia di ciascuno sui modi e i tempi.

Come comunichiamo durante gli incontri?

Comunichiamo costantemente, direi quasi olisticamente: nelle parole e nei silenzi, nei movimenti e in ogni gesto involontario. Nello stesso modo dialoghiamo gli uni con gli altri: cerchiamo allora di essere spontanei e sinceri, prima di tutto nei confronti di noi stessi. Accettiamoci con amore: solo così sapremo esprimere gli stessi sentimenti anche a chi ci sta accanto. E, la cosa più importante, le sensazioni e le piccole grandi scoperte che viviamo durante i gruppi, portiamole anche fuori, nella vita di tutti i giorni. Il modo di interagire, di esprimerci, di condividere non va relegato a quel momento specifico e speciale, bisogna estenderlo a tutta la nostra vita.

È uno sforzo importante e che vale ampiamente la pena di essere realizzato.

▶ realtà): ricordarsi che il bisogno più grosso di tutti è quello di **essere riconosciuto, di essere importante, di essere rispettato nella sua dignità.**

Esistono tecniche anche per fare **critiche costruttive**:

- Chiedere permesso ("Che ne dite se parliamo di questo problema?")
- Descrivere i propri sentimenti ("Mi sento preso in giro" è meglio di "mi credi stupido?")
- Chiarire la ragione dei propri suggerimenti (Propongo che... [suggerimento])

- Trasformare i giudizi critici, pesanti, che si ricevono in suggerimenti positivi (il bicchiere può essere sempre mezzo pieno e/o mezzo vuoto)

- Per trovare le parti utili delle critiche, chiedere alternative positive alle azioni criticate
- Discutere i sentimenti offesi e i malintesi
- Ragionare in positivo ("Stai attento!" è meglio di "Sei goffo!")
- Evitare gli insulti, un libro titola pressappoco così: le parole sono finestre o sassi. Solo la pratica e gli esiti nella qualità delle mie relazioni, di quelle delle persone e dei

gruppi, anche quelli di lavoro che le hanno utilizzate, mi hanno fatto cogliere con la forza dell'evidenza, il valore e il potere di cambiamento di questi suggerimenti: provare per credere!

Pino De Sario, esperto di comunicazione, sintetizza così saggiamente il valore e il problema della comunicazione: "E visto che 'non possiamo non comunicare' cosa ci resta se non imparare? In un giorno si mangia tre volte, si dorme sette ore, ma si comunica almeno quindici o sedici ore filate".

ALMA CHIAVARINI (PARMA)

Si fa fatica a parlarne. Nella platea televisiva, dove pur negli ultimi anni si sta assistendo a un boom di trasmissioni dedicate alla salute, il problema degli attacchi di panico stenta a conquistare spazio. Di quella paura, di quel crac violento in cui il respiro diventa affannoso, il cuore vola in gola e batte forte e in cui sembra di impazzire e di morire, poco emerge in quella sorta di enciclopedia medica che a volte è la nostra TV. Eppure le stime parlano del 3-5% della popolazione che ne soffre, di casi in continuo aumento. C'è da chiedersi perché il panico sia ancora un tabù.

Si può supporre che sia perché il riconoscimento del Dap come vera e propria patologia invalidante è ancora relativamente recente. Ma forse la questione è un'altra. La televisione è lo specchio della realtà. Una realtà in cui si va di fretta, in cui tutto viene consumato rapidamente e poi gettato via, dimenticato. Le notizie, i fatti utili oggi, il giorno dopo, come si dice in gergo, sono già bruciati. Parlare del disagio di vivere invece comporta tempo, spazi di riflessione e meditazione. Le leggi dell'intrattenimento spesso non lo consentono. E poi è un argomento difficile, ostico, che porta a interrogarsi sulla fragilità umana, sul proprio difficile stare al mondo. E quindi si tende a rimuoverlo come tutto ciò che può dar fastidio e porre dei dubbi. Troppo competitiva la nostra società, troppo incalzante il ritmo per occuparsi di chi questo ritmo non lo riesce a sopportare ed è costretto a vivere intrappolato nel recinto delle proprie paure. I miti trasmessi dai media sono altri: essere belli, sani, felici, sempre in corsa per il successo. Chi non sta al passo è perduto.

Tv sotto accusa, dunque. Ma persino in un altro senso. Secondo uno studio della società Meta Comunicazione, condotto da un'équipe di 60 psicologi e psicoterapeuti, sarebbe proprio la televisione a volte a generare ansia, depressione e addirittura attacchi di panico. Sul banco degli imputati soprattutto telegiornali e talk show. Troppi i programmi che creano allarmismo, le polemiche e i toni isterici. Troppe le notizie catastrofiche che trasmettono un costante senso di pericolo. L'insidia sembra essere dovunque, fuori e dentro casa. La tv dunque come collettore di stress: in chi è già fragile farebbe salire il livello di ansia.

Occorrerebbero dunque trasmissioni pacate, che mirino a sensi-

PANICO E MASS MEDIA

DI BARBARA PAVAROTTI
(GIORNALISTA)

il diabete è relativamente più semplice. Queste sono battaglie già consolidate. In sostanza in questi campi c'è un nemico e ci sono le armi già schierate. Quando si parla della psiche la materia si fa insidiosa. Sono le malattie dell'anima e il terreno è più fluido. Anche se spesso affondano in un'origine organica, rimane sempre un discorso a metà fra corpo e psiche. Non si può fornire una ricetta subito e soprattutto valida per tutti. Il recupero è affidato a un percorso a volte lungo, sicuramente intimo. Impossibile, nel breve spazio di un programma televisivo, arrivare a delle conclusioni".

"Anche se – ammette Livia Azzariti – queste tematiche fanno ascolto. Il che è segno di una gran voglia di risposte al disagio sociale". Fanno ascolto, per esempio, quando a parlarne sono i testimoni d'eccezione. Come Alessandro Gassman, il figlio del grande Vittorio. Non ha avuto timore questo affascinante 44enne, attore di successo, di fare outing. "Il panico, ha detto, è cominciato un anno e mezzo dopo la morte di mio padre. Un paio di attacchi all'anno e terribili". Poi il percorso ben noto a chi ne soffre. Una vita nella paura che ritornino. E ancora: la paura di aver paura. Un circolo vizioso. Ora Alessandro, dopo una serie di terapie, sta meglio. Come altri personaggi dello spettacolo che hanno avuto il coraggio di raccontare pubblicamente la loro esperienza perché serva anche ad altri, come il cantante Franco Califano.

Loro, i personaggi, fanno impennare il video. Ecco perché si preferisce a volte dar spazio a loro trascurando l'enorme lavoro svolto dalle associazioni dei pazienti. Quelle, come la Lidap, che offrono un aiuto quotidiano. Non è stata questa la scelta di Elisir, il programma di medicina condotto da Michele Mirabella che il

21 dicembre scorso ha ospitato la Lidap. "Volevamo parlare, dice una delle autrici Caterina Mannacio, della crisi e dello stress dell'uomo di oggi: l'attacco di panico è uno dei sintomi di questa epoca. Abbiamo scelto la strada della testimonianza diretta di chi opera sul campo, dopo aver vissuto in prima persona il dramma". Ottimi ascolti, anche superiori alla media del programma. "È la prova, dice l'autrice, che i temi legati all'inquietudine, al disagio, al malessere di vivere non sono recepiti come superflui rispetto a tanti altri. Anzi: catturano e coinvolgono. La richiesta è tanta, le risposte poche". Una frase su cui riflettere, su cui il mondo della comunicazione dovrebbe fare un esame di coscienza.

continua da pagina 5

vazione che ha come effetti positivi la tendenza a reagire alle frustrazioni, lo spirito d'iniziativa, la perseveranza negli sforzi e la forza di volontà per raggiungere degli obiettivi.

Che sia con noi stessi, con altre persone, con gli animali o con la natura, comunicare ci è indispensabile. È impossibile non farlo. Anche solamente quando stiamo in silenzio, quando abbozziamo un sorriso, quando piangiamo, quando cambiamo accoglienza, quando scriviamo, quando disegnamo, quando cantiamo, ecc. ci esprimiamo e comunichiamo con il mondo.



MI HA COLPITO UN RECENTE ARTICOLO DI RITANNA ARMENI APPARSO SUL QUOTIDIANO DNEWS IN DISTRIBUZIONE gratuita a Roma.

La Armeni è diventata più popolare di quanto già non fosse dopo aver condotto, con Giuliano Ferrara, un programma televisivo in prima serata. Dalle sue interviste e dai suoi interventi abbiamo imparato a valutare più accuratamente quanto le donne siano ancora discriminate nel nostro paese dove, ancora spesso, ci nascondiamo dietro la falsa convinzione di una completa parità di genere.

Perciò, contrariamente al solito, in cui leggo i suoi articoli già sapendo di trovarvi un'esternazione, quest'ultimo mi ha colpito per un'attestazione e, finalmente, una rivendicazione di merito per quanto le donne siano sempre più presenti sulla scena culturale. Scrive Armeni che: *"La cultura, la letteratura, l'editoria – dicono le statistiche – è a prevalenza femminile o comunque lo sta diventando. Le donne leggono più degli uomini, leggono molta letteratura e scrivono sia saggi che romanzi o poesie. Quattro libri su dieci sono a firma femminile. Fenomeno non solo italiano, ma planetario, se è vero che persino le donne dei paesi arabi, le cui condizioni non possono certo essere definite di emancipazione... Si ha l'impressione che il mondo del progetto, della speranza si stia trasferendo nelle penne femminili... La preminenza delle donne nella produzione e nel consumo della letteratura è un altro segnale che ogni possibile cambiamento del mondo è nelle loro mani? E che gli uomini oggi sono in grado di gestire solo un opaco presente?"* (da DNEWS, 23 dicembre 2008, pag. 2).

In un lavoro che ho condotto in una scuola di specializzazione in psicoterapia a Roma, sull'identità di genere, è emersa una verità analoga alla generalizzazione della Armeni. Le donne si sono rivelate intellettualmente più elastiche e più disponibili al confronto rispetto agli uomini e sembrano anche più capaci di ascoltarsi. Sanno essere più morbide nel darsi e sono più capaci di assumere punti di vista diversi.

In questo "gruppo di studio" è emersa un'ulteriore evenienza importante: i partecipanti sono giunti a concordare sul fatto che, molto probabilmente, per l'umanità intera, la differenza di genere è il primo frattale della differenza. Ciò sarebbe il primo elemento, profondamente importante e significativo per ognuno di noi, che ci pone di fronte alla differenza per eccellenza e fa sì che, chi impara fin da piccolo ad accettare il proprio genere (maschile o femminile) come assolutamente uguale all'altro, culturalmente e biologicamente diverso (femminile o maschile) e riconosce le potenzialità e le legittimità politiche, storiche ed economiche, allora molto più facilmente tollererà e comprenderà tutte le altre differenze dei cosiddetti "diversi" gruppi sociali, ceti e razze.

Insomma, chi impara ad accettare la diversità di genere saprà anche accettare tutte le altre differenze, che siano di cultura, di razza o credo. O perlomeno sarà più facilmente tollerante.

La singolarità di questa intuizione sta anche nel fatto che è maturata in un lavoro dove la maggioranza dei partecipanti erano donne.

Insomma le donne rivelano di avere un passo in più.

Il fatto che il genere femminile sappia "essere" di più, emerge anche nel piccolo della Lidap, dove la maggioranza delle persone che partecipano alla conduzione dell'associazione, e alle diverse altre attività, sono appunto, donne.

Ma, non volendo limitare solo al genere femminile la prerogativa della cultura e della creatività, potremmo dire che nella partecipazione attiva con la rivista Pan, il sito e il forum, i protagonisti sono per la maggioranza di sesso femminile solo perché le donne sono maggiormente rappresentate all'interno dell'associazione stessa. E per lo stesso motivo, potremmo anche dire, sono di sesso femminile la maggior parte degli "helper".

A proposito, e per inciso. Ma se la maggior parte degli helper sono donne, per quale motivo il sostantivo in italiano continua ad assumere una connotazione di genere maschile? Potremmo cominciare a parlare della o delle "helper"?

Comunque, a questo punto della nostra generalizzazione nasce però un'ulteriore domanda: ma se le donne sono e sanno esprimersi di più rispetto ai maschi, come dice la Armeni, per quale motivo si ritrovano a essere maggiormente rappresentate in un'associazione, come la Lidap, che è la diretta espressione di un disagio come il panico? Un disagio tipico e che deriva, singolarmente, proprio dall'impossibilità o dalla difficoltà di essere, esistere, esprimersi, donarsi, vivere e amare?

A pensarci bene questo paradosso è solo apparente perché tutti sappiamo, anche se forse non vogliamo o non sappiamo dirlo, che le donne, anche in questo più degli uomini, continuano a essere penalizzate profondamente, e fin da piccole, a dispetto delle conquiste femministe di questi ultimi decenni e dell'apparente disponibilità mostrata dai diversi schieramenti socioculturali.

Una delle penalizzazioni più estese e comuni, e forse proprio perché estese e comuni sono al contempo meno avvertite, a cui le donne continuano a essere sottoposte, è l'espressione dell'aggressività.

L'aggressività, in senso stretto, non ha a che fare con la violenza ma è l'espressione, a livello comportamentale, della vita e del

piacere di vivere per eccellenza. È molto vicina alla spinta narcisistica e caratterizza il modo di porsi rispetto alla vita delle persone energiche, irruenti, pulsionali e passionali. Da grandi traduciamo questo modo di essere descrivendo queste persone come molto decise nel prendersi ciò che le seduce. Persone che, pensiamo, sanno cosa vogliono e "non guardano in faccia nessuno". Non usano mezzi termini e vivono cercando chiaramente di soddisfare i propri bisogni, spesso senza sentimenti di colpa né per gli altri, esclusi dallo stesso godimento, né per se stessi che prendono cose che gli altri non sanno prendere. A volte siamo confusi davanti a questi comportamenti che giudichiamo, alla fine, "egoistici".

Alcune persone, represses e frustrate nella loro espressione vitale, restano prigioniere dell'invidia nel decodificare questi segni e le donne più degli uomini sono "vincolate", se non bloccate, nell'espressione del proprio dinamismo, nel loro piacere di vivere. Per esempio, quale donna non ricorda di aver dovuto sottostare, almeno nel periodo infantile, a ingiunzioni e rimproveri del tipo: ferma, non ti muovere, siediti bene, non uscire, non urlare, non essere così appiccicosa, le donne non giocano in cortile, maschiaccio, stai zitta, non fare l'isterica... che possiamo dire erano tutte attenzioni volte a sedare gli spiriti irrequieti e vitali dell'infanzia.

Sebbene anche gli uomini siano educati al rispetto delle regole e delle norme, nella nostra società le bambine sono ancora grossolanamente viste come potenzialmente differenti dai coetanei maschi



continua da pagina 9

nell'acquisizione delle competenze legate al movimento e all'affermatività. Infatti gli stessi luoghi comuni che usiamo a volte trattengono alcuni comportamenti "maschi" come da "mascalzone" e "delinquente", con intonazione della voce spesso compiacente piuttosto che di rimprovero, specie se riferite ai bambini piuttosto che agli adulti. Al contrario, le marachelle delle bambine sono invece punite più severamente e spesso solo con uno sguardo di rigida disapprovazione che rimanda a un ricatto morale e d'inimicizia. E gli sguardi sappiamo già da tempo quanto siano importanti nella relazione affettiva: *"Quando un bambino incontra uno sguardo di rabbia o di odio negli occhi della madre il suo corpo prova uno shock, che si concentra in particolare negli occhi. Sguardi del genere da parte dei genitori equivalgono a un pugno in faccia..."* (Quando la paura segna il corpo, di Francesco Padrini in "Riza Psicomatica", monografia su "La paura", n. 63, Maggio 1986).

Se ce ne fosse ancora bisogno, è proprio quest'elemento ulteriore che ci conferma nell'ipotesi di una valenza *essenzialmente relazionale* del disturbo di panico che, proprio nella demonizzazione del vissuto aggressivo, trova un suo ulteriore momento esplicativo; a questo proposito rimando ai miei due articoli già pubblicati sul sito internet della Lidap.

L'espressione dell'aggressività ci disorienta e ne siamo spaventati specie quando la confondiamo con la violenza; a volte ne siamo addirittura sconvolti.

Ma a fronte dell'inibizione dell'espressione dell'aggressività, sia per il genere maschile che femminile, nelle donne è demonizzato, negato e reso un tabù finanche il "**vissuto**" dell'aggressività che a volte sopravvive solo nella forma del sentimento di colpa.

L'aggressività negata è il dramma del panico perché : *"L'aggressività nel senso stretto della parola non ha nulla a che fare né con il sadismo né con la distruzione. La parola deriva dal latino e significa 'camminare verso'. Ogni manifestazione positiva di vita è aggressiva. ... Il fine dell'aggressività è sempre quello di rendere possibile la soddisfazione di un bisogno vitale"* (W. Reich, "La funzione dell'orgasmo", Sugarco ed., 1975).

Desiderio di essere visti, considerati, ascoltati, amati e stimati è il bisogno fondamentale di ognuno di noi e si esprime in tutte le cose che ci sentiamo spinti a fare. Ognuno di noi allora si muove e agisce per bisogni che sono innanzi tutto relazionali e lo fa cercando di comunicare, di farsi sentire, ascoltare, vedere, toccare, guardare. Spesso è proprio in queste attività che ci sentiamo come se fossimo anchilosati e i nostri arti fossero funzionalmente rattrappiti e bloccati in una rigida contrazione.

In questa condizione di paura, vitale piuttosto che esistenziale, a volte il corpo si ribella esprimendosi col panico che prende la parola e comunica, a noi e a quelli che ci circondano, il dramma, il disagio, lo spavento, la rabbia; il bisogno che abbiamo di loro, della loro vicinanza, dei loro occhi, del loro sostegno e del loro amore. Pur manifestandosi analogamente all'angoscia, il panico non è l'espressione di una deflagrazione improvvisa che viene da un posto sconosciuto dentro di noi e distante. Il panico deve essere considerato un grido di rivolta, contro la negazione dell'esistenza, di un'energia biologica indomabile che modella e costruisce costantemente l'organismo che siamo, per tutte le relazioni che incontriamo; il panico è il rifiuto di reprimere un desiderio di affermazione e nasce dall'imposizione che si è vissuta da piccoli di dover negare il perenne desiderio di visibilità, che è antico quanto noi e ci accompagna dalla nascita.

Se l'angoscia è manifestazione di paura, il panico è anche mani-

festazione di rabbia, di quel vissuto che è reattivo a un tradimento e che chiede impellente soddisfazione a costo di ridurre in pezzi la nostra stessa complessità.

Il panico quindi non è un evento privo di significato; a volte è l'unica espressione comportamentale, l'unico modo che abbiamo per esprimere e comunicare un qualcosa di profondo e originario. Perciò il panico è aggressivo, per noi e per gli altri, e perciò il panico è un evento relazionale piuttosto che biologico.

Nella nostra società, gli uomini più delle donne possono essere decisi, perentori, certi. Possono essere anche legittimamente presuntuosi e spesso hanno ragioni da vendere. Da piccoli possono scendere in cortile e prima delle donne possono allontanarsi dai limiti della casa. Gli uomini più delle donne possono e devono imparare fin da piccoli a correre, bisticciare e farsi valere.

Le donne fin da piccole devono invece imparare a controllarsi, magari imparando a esprimersi. Devono tacere la rabbia, l'aggressività, la curiosità. Devono rendere i propri bisogni sempre più silenziosi con la conseguenza di rischiare di confondere i desideri.

Ma pur imparando a esprimersi verbalmente, e spesso più degli uomini, non possono comunque impedirsi di vivere le sensazioni e le emozioni. Possono però imparare a negar(se)le, possono disimparare a ri-conoscerle. Il disconoscimento e la dissimulazione delle proprie emozioni e sensazioni è ciò che accade alla maggior parte delle donne rispetto agli uomini. E forse è proprio per questo che nella Lidap le donne sono maggiormente rappresentate; perché ancora, nella nostra società, le donne sono, più degli uomini, vittime di repressione espressiva e per questo un numero maggiore di donne rispetto agli uomini soffrono di attacchi di panico. Gli incontri sociali della Lidap, i gruppi di auto-mutuo aiuto, le opportunità offerte dal sito e dal giornale, sono in fondo tutte occasioni per esercitarsi a comunicare. È come se la Lidap "sapesse" che il DAP si risolve promuovendo per prima cosa la capacità di esprimersi e comunicare efficacemente.

Resta il gap della rabbia. Imparare a comunicare, senza imparare nel contempo ad accettare la propria aggressività e a riconoscere la propria rabbia, non può che esitare in una comunicazione spesso inefficace perché si pone nell'ambito delle categorie paradossali. Sarebbe come dire: *"cerca di essere te stesso cercando di non esserlo veramente, magari fingendo d'essere qualche altra cosa..."*.

I vissuti aggressivi però non possono restare inespressi e, specialmente quando sono negati, prendono comunque la strada della comunicazione: a volte in modo subdolo la pervertono e la rendono incapace di veicolare il senso reale del rapporto che, in tal modo, resta legato a quello prodotto nella fantasia e ci si angustia perché gli altri non sono come vorremmo.

È possibile che anche nella Lidap, con le occasioni offerte e costruite insieme, coloro che riescono a individuare la propria aggressività e a confrontarcisi, poi riescono anche a sublimarla e a partecipare con piglio e decisione, a volte con vera forza, aggressività e finalmente autorevolezza ai diversi lavori, riuscendo finalmente a dare a questa rabbia un senso, un'origine e finalmente uno scopo.

È anche così che si affronta e si risolve il panico.

La rivista Pan, per garantire al massimo l'obiettività dell'informazione, lascia ampia libertà di trattazione ai suoi collaboratori, anche se non sempre ne può condividere le opinioni.

È trascorso un po' di tempo dall'ultima volta in cui ho scritto sulla Rivista Pan. La leggo sempre con molto interesse e piacere, ritrovandovi spesso, oltre a materiale interessante, anche nomi e cognomi di amici, amiche, colleghi con i quali ho condiviso molto di questi oltre dieci anni di collaborazione con la Lidap.

Recentemente mi è accaduto di aver discusso con alcuni colleghi psicoterapeuti di alcuni temi che aveva trattato la Dott.ssa Amalia Prunotto su Pan (per la precisione trattasi dell'intervento: "Psicoanalisi docet", n.3/4 del 2007).

Con Amalia condivido da tantissimo tempo la frequentazione della Lidap e, complice questa lunga e comune appartenenza, mi è venuto istintivo, prima di rileggere il suo scritto, poi, condividendolo in toto, di provare ad aggiungere qualcosa.

Mi occupo di psicoterapia da poco più di vent'anni, con una formazione psicoanalitica e tanti altri percorsi personal-professionali successivi che mi hanno sempre più spinto verso un'integrazione (laddove è possibile) tra teorie e tecniche psicoterapiche di diverso orientamento teorico e metodologico. Ciononostante mi sento di appartenere alla comunità psicoanalitica e, in particolare, a quella parte di essa che ritiene fondante il confronto con altri approcci psicoterapeutici e con altre Scienze.

A mio parere sta terminando quella che io chiamo la "guerra dei cent'anni della psicoanalisi", fatta di lotte intestine tra pensieri e autori diversi, che non ha portato né ad avanzamenti teorici e clinici né, soprattutto, a un maggior benessere delle persone che a noi si rivolgono.

Già... la Psicoanalisi, dice la Dott.ssa Prunotto. Che ben sa che esistono ormai tante psicoanalisi (forse tante quante sono gli psicoterapeuti che a vario titolo si richiamano ad essa!). Così come esistono tante psicoterapie (più di 500 quelle riconosciute nella comunità scientifica internazionale!). Se questo è lo stato dell'arte, è inevitabile che ci si domandi (soprattutto e legittimamente chi addetto ai lavori non è e ha diritto a essere informato) quali sono le differenze in termini d'efficacia e indicazioni di trattamento, dei vari approcci psicoterapici, psicoanalitici e non.

Bene. La sintesi delle ricerche più recenti sulla "based evidence" in psicoterapia è stata ben sintetizzata dal clinico e ricercatore Luborsky quando, parafrasando una frase celebre di "Alice nel paese delle meraviglie", ha detto: "Tutte le psicoterapie hanno vinto e tutte hanno diritto a un premio!".

Tutto bene? Tutto uguale? Tutto così sem-

LA PSICOTERAPIA È EFFICACE?

DI PAOLO CHIAPPERO
(PSICOLOGO, PSICOTERAPEUTA)

plice? Tutt'altro. Si tratta di ricerche estremamente complesse e lunghe, quelle sull'efficacia della psicoterapia, sui fattori terapeutici e sui loro meccanismi d'azione. I risultati di questi ultimi decenni hanno messo in luce, a mio parere, almeno quattro fattori di considerevole importanza. Li segnalerò sinteticamente, senza l'ambizione di essere esaustivo, ma con l'obiettivo di provare a sensibilizzare su questi temi (che per qualcuno potranno essere già ben noti). Inoltre, anticiperò che, in questa sede, con efficacia intenderò il raggiungimento degli obiettivi che la terapia si propone, sulla base degli accordi iniziali e in itinere, tra terapeuta e paziente, e che riguardano sia il Disturbo di Panico (DP), sia altre forme di disagio psicologico.

L'efficacia della psicoterapia in generale. Al di là delle variabili di cui mi occuperò in seguito (tipo d'approccio psicoterapico, durata, alleanza terapeutica, ecc...) esiste una massa infinita di ricerche che dimostrano l'efficacia della psicoterapia in generale. Vorrei soffermarmi solo su alcuni studi recenti (di quest'ultima decade) perché dimostrano, con l'aiuto di metodologie altamente sofisticate, proprie delle "neuroscienze", la possibilità delle psicoterapie di modificare aspetti neurobiologici e neuropsicologici da parte della psicoterapia.

**SABATO 6 GIUGNO 2009
A BERGAMO CI SARÀ
L'ASSEMBLEA ANNUALE
DEI SOCI:**

è il momento in cui
abbiamo l'occasione
di conoscerci e confrontarci.
Ricordiamo sempre che
LA LIDAP SIAMO NOI

Vi aspettiamo numerosi!

Mentre, in precedenza, si erano prodotti innumerevoli risultati positivi, legati alla psicoterapia, che erano documentati chiamando in causa variabili "psicologiche" (assenza o riduzione della sintomatologia, miglior adattamento alla realtà, accresciute capacità auto-osservative, miglior gestione dell'autoregolazione emozionale, e chi più ne ha più ne metta...), oggi una serie di dati provenienti dalle neuroscienze ci assicurano che gli effetti positivi si riflettono anche a livello neurologico, sia in termini funzionali sia in termini strutturali.

Nel caso specifico dei Disturbi d'Ansia, la psicoterapia produce modifiche nei sistemi orbitocircuitali dell'emisfero destro, modellando assetti strutturali e funzionali di esso (grazie anche alla plasticità che il "cervello destro" mantiene lungo tutto l'arco della nostra vita). Gli studi più interessanti, e recenti, nel caso del DP e di altri Disturbi d'Ansia sono quelli di Rauch et al. (1995), Schwartz et al. (1996), Wiedermann et al. (1999), Galderisi et al. (2001), Massana et al. (2002).

Il premio Nobel Eric Kandel ha detto recentemente che "non sussistono ormai dubbi sul fatto che la psicoterapia possa determinare cambiamenti rilevabili nel cervello".

Si tratta di risultati a cui non si poteva pervenire in passato, per l'assenza di procedure scientifiche oggi a disposizione (PET, Computed Axial Tomography, Magnetic Resonance Imaging e altre tecniche di neuroimaging). Da qui la nascita, un decennio fa, della "Neuropsicoanalisi" (detta anche la "Neuroscienza degli affetti" per distinguersi da quelle branche delle Neuroscienze più interessate a fenomeni cognitivi, percettivi, ecc...).

2) I vari approcci psicoterapici e la loro efficacia terapeutica.

Per molte forme di psicoterapia (come le terapie comportamentali e cognitivo-comportamentali) l'analisi sulla loro efficacia è molto più semplice, perché le loro metodologie di cura sono molto più strutturate e standardizzate di altre (cioè le terapie che si richiamano alla psicoanalisi, o la terapia rogersiana, o l'approccio logoterapico-esistenziale, ecc...).

Il primo a rendersi conto di ciò è il paziente stesso, che si sottopone a un trattamento che segue metodologie "ordinate", questionari per il paziente stesso, "compiti a casa" ed esercizi psicoterapici chiari e comprensibili, nella loro utilità e nei loro obiettivi. Questo facilita il ricercatore ed è per questo che su alcune forme di psicoterapia esiste



continua da pagina 11

ormai una grande massa di dati di ricerca. Per altre, il cui giudizio in termini d'efficienza ed efficacia è sperimentalmente più complesso, c'è voluto più tempo perché si ottenessero risultati attendibili e verificabili. Tanto più quando, come nell'ambito delle terapie psicoanalitiche o psicodinamiche (qui userò i due termini come sinonimi), si tratta in genere di terapie di maggior durata (ma non sempre, come spiegherò più avanti).

Malgrado queste limitazioni oggettive, i risultati delle linee di ricerca degli ultimi anni dimostrano l'efficacia delle terapie psicoanalitiche, sia a breve che a lungo termine (com'è facile immaginare un'altra difficoltà nella ricerca è legata alla durata: una terapia con tempi più lunghi, al di là del tipo di approccio, richiede un periodo a sua volta più lungo di osservazione e una maggiore massa di dati da analizzare). Per alcune posizioni recenti in materia di efficacia della Psicoterapia Psicoanalitica si possono vedere: Andreasen (2001) e Westen (2004), per un lavoro tradotto in italiano sulle ricerche sull'efficacia in Psicoterapia, vedi Chambless D.L. & Ollendick T.H., in *Psicoterapia e scienze umane*, 2001, XXXV, 3: 5-46.

3) La durata degli effetti positivi delle psicoterapie. Potremmo fermarci qui, dopo i primi due punti, ma si tratterebbe di una disamina parziale, se non chiariamo che l'efficacia va correlata con il tempo, vale a

dire con le evoluzioni o involuzioni nel post-terapia. Ci riferiamo alla *durata* dell'efficacia. Quando i pazienti chiedono, per esempio, di essere "liberati dal panico" e, legittimamente, è sottinteso un "per sempre", non fanno altro che porci una domanda sull'efficacia, che non può essere intesa solo come un mutamento positivo di breve durata. Quante persone si rivolgono ormai a noi (diversamente da una quindicina d'anni fa) per dirci che alcuni percorsi terapeutici (al di là del tipo d'approccio, di durata, ecc...) erano stati soddisfacenti "li per li", ma non hanno "retto" a distanza!

Gli studi di follow-up, in pratica di verifica a distanza di tempo (mesi o anni) dell'efficacia della psicoterapia, dimostrano che il fattore durata è correlato positivamente con un'efficacia maggiore.

In questo senso sono avvantaggiate alcune forme di psicoterapia, come quella psicoanalitica, che in genere (ma attenzione, soltanto mediamente) sono considerate a lungo termine.

D'altro canto altre terapie di breve durata (cioè nell'ordine dei mesi e non degli anni) possono essere efficaci anche nel lungo periodo, perché le variabili legate all'efficacia non sono soltanto connesse alla terapia (e al terapeuta, come vedremo), ma nella stessa misura al paziente. Quest'ultimo è responsabile del suo, come si dice, 50%, sia in termini di "compliance" (collaborazione e capacità di stabilire un'alleanza terapeutica), sia sulla base della sua situa-

zione clinica specifica. Nel caso del DP chi scrive, come tanti altri colleghi che conosco personalmente, ha ottenuto risultati più che soddisfacenti in brevissimo tempo (nel mio caso con psicoterapie psicoanalitiche brevi che utilizzano anche tecniche cognitivo-comportamentali) in soggetti che soffrivano di recente (mesi) di DP o non avevano ancora sviluppato i criteri diagnostici del DP, ma avevano avuto più attacchi di panico e cominciavano a manifestare i primi "evitamenti".

Questo significa, in primo luogo, che anche interventi "brevi" possono essere efficaci, e in secondo luogo che non è il "tipo" d'approccio la variabile esclusiva, e neanche la durata come unico fattore, ma un insieme di variabili che evidenzierò tra poco. D'altro canto la riflessione sulla "durata" dell'efficacia, nel periodo post-terapia, è più che doverosa per il rispetto e i diritti delle persone che si rivolgono a noi.

La buona riuscita non può essere misurata soltanto durante e alla fine della terapia, ma a media e lunga distanza.

Le ricerche di follow up hanno dimostrato che, soprattutto nelle terapie che si rivolgono "solo" al sintomo, è frequente una sua ricomparsa entro due anni dal termine della psicoterapia stessa.

Sovente i sintomi vanno via in fretta ma, come l'araba fenice, ritornano, a volte con le stesse sembianze, a volte con qualche modifica ma... come si dice per i libri... si tratta di nuove versioni che non sono, ahimè, nient'altro che le precedenti, soltanto... "rivedute e corrette".

4) Due persone che parlano in una stanza, ovvero la psicoterapia "nel concreto".

Ma se non esistono differenze statisticamente significative tra i diversi approcci terapeutici, e neppure la durata, di per sé, è una garanzia in questo senso allora, fatte salve le caratteristiche del paziente, dobbiamo ritenere che tutte le psicoterapie funzionano, indistintamente? La risposta è no. A parte il fatto, indicativo sulle potenzialità della psicoterapia, che esistono anche studi sui suoi effetti iatrogeni (leggi: danni), possiamo osservare nella quotidianità della nostra vita un fenomeno che si può etichettare come "nomadismo terapeutico".

Certamente oggi è cresciuta la domanda in psicoterapia tout court, per non parlare del numero di psicoterapeuti che rischia di eguagliare quello della popolazione (diventeremo una nazione di "strizzacervelli"?). Ma, a prescindere da considerazioni culturali e sociologiche legate a questo fenomeno, quello che voglio mettere in risalto

non sono la domanda e offerta crescenti di psicoterapia ma, fenomeno ancora più recente, il fatto che la stessa persona intraprenda più volte, nella propria vita, questo tipo d'esperienza.

Qualche volta si tratta di una motivazione ex novo ad "approfondire" il lavoro su di sé, altre volte circostanze negative della vita fanno traballare gli equilibri faticosamente raggiunti, ma in molti casi le terapie precedenti non hanno semplicemente funzionato. Quindi... si cambia.

"Ho fatto dieci anni di psicoanalisi..." diceva Woody Allen al suo interlocutore. "E adesso stai meglio?". "No, adesso vado a Lourdes", rispondeva il celebre attore americano. "Sono stata in analisi, dottore, ho capito tante cose ma... i sintomi sono sempre gli stessi", oppure (per par condicio), "mi hanno consigliato la terapia cognitivo-comportamentale, lì per lì stavo meglio, ma poi è tornato tutto come prima". Sono le frasi più gettonate che ci capita di ascoltare, come psicoterapeuti. Così il "nomadismo" citato, diventa un fenomeno che non è volontario, da parte dei pazienti, ma è legato a esiti insufficienti delle precedenti esperienze terapeutiche.

Ma da cosa dipende, allora, la "riuscita"? La differenza di validità del processo terapeutico

è data da altre variabili (rispetto al tipo d'approccio teorico e di metodologia tecnica, come già detto). Queste variabili, in estrema sintesi, sono:

caratteristiche umane e professionali (nel senso di conoscenza ed esperienza del proprio metodo di lavoro) del terapeuta
caratteristiche legate alla motivazione, senso di responsabilità e "quadro clinico" (struttura di personalità e sintomatologia) del paziente

ultimo, ma non meno importante, l'alleanza terapeutica tra terapeuta e paziente. Quest'ultima si forma sulla base di comunicazioni implicite, non verbali, legate all'incontro tra due persone che, per ragioni professionali, chiamiamo terapeuta e paziente ma che, in primo luogo, sono due menti e due cuori che s'incontrano. Le transazioni tra terapeuta e paziente non sono solo verbali, e la relazione che si instaura, in caso positivo, riproduce anche modalità di rapporto nuove ed evolutive per il paziente, rispetto alle esperienze affettive interpersonali del suo passato.

È evidente, quindi, come parlare d'approcci più utili o meno utili sia semplicistico.

Un po' meno semplicistico, ma in ogni caso errato, è individuare un fattore (diagnosi, tecnica, durata, ecc...) come unico mec-

canismo d'azione positivo della psicoterapia. Quindi, non possiamo accettare scientificamente e nell'esperienza clinica quotidiana, sia le posizioni di chi sostiene che alcune "forme" di psicoterapia siano, in assoluto, migliori di altre, sia chi, sbrigativamente, sostiene che "tanto, sono tutte ugualmente valide".

La posizione corretta, espressa in due parole, potrebbe essere: i vari approcci terapeutici sono teoricamente ugualmente validi, ma le "concrete" psicoterapie, gli "psicoterapeuti "in carne e ossa" e, soprattutto, il "funzionamento di coppia" terapeuta-paziente, possono produrre risultati di gran lunga differenti, anche a parità di "tipo" di psicoterapia.

Questa asserzione non solo è supportata scientificamente e metodologicamente (pensiamo solo ad esempio alle ricerche sulla personalità del terapeuta come criterio d'efficacia), ma chi scrive pensa che abbia anche una dimensione etica.

Perché restituisce a paziente e terapeuta la loro responsabilità, ed è rispettosa anche di tutte quelle caratteristiche personali che sono irriducibili sia a una diagnosi (per il paziente), sia a una tecnica (per il terapeuta). Solo così avremo veramente "due Persone che parlano in una stanza".

POESIE

SENTO TROPPO

Sento addosso i segni della diversità.

Li ho da quando sono nata.

Per quanto possa lavarmi, truccarmi, ingannarmi

Porto addosso quei segni.

A volte sono un dono. Altre una condanna.

Mi rendo conto che la mia incessante e insensata ricerca di accettazione e di affetto incondizionati non è altro che la non accettazione di me stessa.

È un cercare altrove

Ciò che neppure io riesco a fare.

È un'illusione. Un inganno dell'animo.

Vorrei essere amata di quell'amore che solo io so donare.

La mia anima è fatta a scomparti.

Ha tante minuscole fessure che lasciano passare le emozioni.

Dall'interno verso l'esterno e viceversa.

L'intensità delle emozioni dipende dalla capacità di queste fessure di aprirsi e chiudersi.

Penso allora che la mia anima non abbia delle fessure ma delle voragini.

Sento troppo

Le sensazioni mi arrivano dentro come una tempesta

E sbattono le porte del mio essere lasciandomi disorientata, come una spiaggia battuta dalle onde del mare in burrasca.

Sento troppo

Le sensazioni mi affaticano,

a volte mi sfuggono fuori senza una regola,

comandano i miei pensieri e stremano il mio corpo.

Vanno, vengono, creano, inventano, illudono.

Ho delle voragini che tutto inghiottono.

Sento troppo

E la felicità è di chi non sente nulla.

Non trovo la pace e non trovo riposo.

Ancora non so quale sia il mio rifugio.

Tutti ne hanno uno

Ancora non l'ho trovato

Quando accadrà potrò finalmente esistere e basta

Senza sforzarmi di essere qualcosa o qualcuno

O di avere un senso.

SUSANNA CANETTI (PARMA)

*In questi giorni prima di Natale,
non ho girato tra le bancarelle piene di presepi,
e negozi illuminati al neon,
non ho visto gente con le mani piene di niente
e bambini in cerca di sogni,
in questi giorni prima di Natale
serrato nel mio cuore ho cercato il tuo silenzio
in questi giorni prima di Natale
Peter Pan mi ha regalato un fiore di primavera.*

IL TERMINE ANSIA RISULTA A TUTT'OGGI COME UNO DEI PIÙ UTILIZZATI, ABUSATI E IMPROPRIAMENTE PRESI IN PRESTITO NEL tentativo di voler indicare un qualunque stato di alterazione psico-fisica. Ma che cosa sia l'Ansia in realtà, che funzione svolga e da dove realmente venga sono in ben pochi a esserne consapevoli a pieno. L'etimologia latina della parola riporta il verbo *AN-GO* che significa "stringere", "soffocare" e in effetti, lo stesso Sigmund Freud descrisse all'interno delle nevrosi d'ansia un quadro sintomatologico caratterizzato da: difficoltà di respiro, sudorazione, vertigini.

L'autore ne individuò due forme; una legata a desideri rimossi, curabile attraverso la psicoterapia, l'altra, definita *nevrosi attuale*, che comportava un'improvvisa manifestazione di senso di terrore, sudorazione profusa, diarrea e difficoltà respiratorie e che era causata, diversamente, da un accumulo fisiologico di energia in mancanza di attività sessuale. L'elaborazione successiva della teoria sull'ansia portò infine Freud a identificare questo affetto come il risultato di un conflitto psichico tra desideri inconsci sessuali o aggressivi provenienti dall'ES e le corrispondenti minacce di punizione da parte del Super-IO. Essa dunque si manifestava nell'individuo come un segnale della presenza di un pericolo, a livello inconscio.

In realtà, ricerche genetiche piuttosto recenti (Lesch, 1996), hanno riscontrato negli individui che presentano una versione più corta del gene adibito al trasporto della serotonina, una maggiore predisposizione all'ansia rispetto a coloro che invece possiedono una versione più lunga dello stesso gene. Tuttavia, è altrettanto vero che quasi il 70% della popolazione presenta la versione "più corta" e che quindi si dovrebbe tradurre in una maggiore tendenza all'ansia. Questa evidenza dà adito a una riflessione interessante dal punto di vista del valore adattivo che l'ansia stessa potrebbe avere. Una simile distribuzione, infatti, potrebbe derivare da una selezione naturale che premierebbe gli individui più ansiosi, in quanto meglio equipaggiati a sopravvivere a pericoli ambientali, rispetto a quelli meno apprensivi. L'ansia definita "segnale" di per sé, dunque, è una componente fondamentale per la sopravvivenza e per l'adattamento dell'individuo stesso, ma deve essere distinta dalla cosiddetta "ansia primaria", ovvero da quella condizione di allarme generale psicofisico, non motivata dalla presenza di un pericolo reale, superiore alla situazione di eventuale pericolo oppure prolungata nel tempo, anche in seguito alla cessazione dello stress. A questa seconda tipologia di ansia fanno capo tutti i disturbi dello spettro ansioso riportati e classificati dal DSM IV-TR (American Psychiatric Association, 2000). In modo particolare fra i disturbi d'ansia descritti in letteratura, un approfondimento particolare merita il **DISTURBO DA ATTACCHI DI PANICO (DAP)**, sia per la trattazione in merito presente nel panorama della ricerca clinica, a partire dallo stesso Freud, sia per l'epidemiologia riscontrata nella popolazione di un simile disturbo, che, nel nostro paese, si aggira, secondo stime recenti, attorno all'1,4 % (Faravelli et al., 2000).

L'attacco di panico (AP) è definito come un periodo preciso di intensa paura o disagio accompagnato da sintomi somatici e psichici. L'attacco ha un esordio improvviso e raggiunge rapidamente la massima intensità (generalmente entro 10 minuti). È caratterizzato anche da un senso di pericolo imminente o di

morte imminente e da un forte impulso a fuggire. Esso è in frequente comorbidità con vari altri disturbi: Disturbo Depressivo Maggiore (50-65%), Disturbo Bipolare (20%), Fobia Sociale (15-30%), Disturbo Ossessivo Compulsivo (8-10%), Fobia Specifica (10-20%). Perché si possa parlare di DAP gli attacchi devono verificarsi con una certa frequenza di almeno quattro in un mese (Rovetto, 2003).

Molti sono i modelli teorici e gli approcci terapeutici che hanno tentato e tentano di rintracciare l'eziopatogenesi di un simile disturbo e di delinearne la possibile cura.

È stato ad esempio osservato che, spesso, i primi attacchi sono scatenati da una malattia fisica, un forte stress o da alcuni farmaci (Faravelli et al, 1993).

La teoria cognitivista ci informa che tale quadro potrebbe essere imputato a uno o più stimoli esterni o interni, che sono giudicati dal soggetto come minacciosi (Faravelli, Marinoni e Spiti, 1997). Tale valutazione produce ansia e questa, a sua volta, induce i vari sintomi somatici e cognitivi, che vengono interpretati dal soggetto in modo catastrofico, contribuendo così ad alimentare l'ansia secondo un circolo vizioso (teoria cognitivo-razionalista). La teoria

psicanalitica attribuisce invece il disturbo a una scarsa autonomia dell'IO. La dipendenza dell'IO, in questo caso, porterebbe l'individuo affetto da attacchi di panico a avere una "intenzionalità" praticamente assente e a dipendere per questo dagli altri. L'attacco di panico ha dunque lo scopo di reprimere l'istanza autonomizzante che lederebbe il legame di dipendenza e che quindi ingenera paura (Fechinel, O. 1951). Recentemente Troiano (2005) ha ipotizzato che tale disturbo fosse strettamente collegato con la regolazione e il contenimento delle proprie emozioni, per cui, nei soggetti che sono portati a trattenere l'emotività, privilegiando il controllo e la ragione, si in-

nescherebbe un conflitto interiore (tra principio di piacere e principio di realtà), che primo o poi tende a emergere in maniera irruenta e incontrollabile attraverso l'attacco di panico.

Per quanto riguarda l'efficacia degli interventi, molti studi confermano l'importanza di un trattamento integrato tra psicoterapia e psicofarmaci, aldilà della specificità dei vari approcci teorici (Biondi, M. e Picardi, A., 2003).

Nell'ambito della psicoterapia, la mia esperienza clinica, maturata in tutti questi anni, mi ha portato a ritenere di estrema importanza il ruolo di "esoscheletro" (cit. Il ruolo dello psicologo clinico" compendio di Psichiatria analitica – Napoli et al., 2006) svolto dal terapeuta, il quale, nelle prime fasi dell'intervento assumerà una funzione di IO-ausiliario del paziente, aiutandolo nel contempo a fortificare la propria struttura psichica e veicolando il passaggio a una ritrovata autonomia. All'interno di questo processo è molto importante che il terapeuta punti su un approccio supportivo e rassicurante, che nel mio caso comporta anche la disponibilità, all'inizio, di un numero telefonico al quale il paziente può contattarmi in qualsiasi momento. L'esperienza mi ha confermato l'efficacia e l'utilità di una simile strategia che permette alla persona presa in carico di sentirsi tutelata, sostenuta e non più isolata nella sua sofferenza.

Per motivi analoghi è evidente quanto uno strumento utile possa essere costituito dai gruppi di auto-aiuto, i quali hanno come

DISTURBI D'ANSIA E ATTACCHI DI PANICO

DI LUCA NAPOLI

(PSICOTERAPEUTA, SPECIALISTA IN PSICOLOGIA CLINICA)

prima funzione quella di offrire un momento di supporto, ascolto e comprensione da parte di pari che presentano lo stesso tipo di problematiche e la possibilità di far emergere il disagio, uscendo dalla condizione di vergogna nella quale spesso incorrono coloro che soffrono di disturbo di panico.

Il percorso di cura di questi pazienti può essere riassunto in alcune tappe fondamentali che non hanno come mero scopo la scomparsa del sintomo, e che sono:

La presa di coscienza del proprio disagio e la richiesta di aiuto. Tale aiuto è importante che venga ricercato sia nella rete sociale primaria sia in figure professionali specifiche come medici e psicologi e psicoterapeuti.

L'ingresso in un "gruppo di pari" che aiuta a non demonizzare i fantasmi (spesso le suddette persone si sentono schiacciate dalla situazione che tendono a vivere come imm modificabile e assolutamente esclusiva) che solitamente aleggiano fino ad albergare in queste persone.

La possibilità, una volta ottenuto tale supporto, di poter arginare il senso di vergogna e di isolamento e di poter iniziare a "lavorare" sulle proprie difficoltà e quelle del proprio ambiente affettivo e relazionale.

Il recupero del rapporto mente-corpo e della gestione della propria emotività, giungendo così allo sviluppo di maggior autonomia e di investimento in relazioni sociali sane e di cruciale importanza per il mantenimento del proprio benessere.

ATTACCHI DI PANICO TESTIMONIANZE:

TESTIMONIANZA DI A.P. UOMO, 40 ANNI

Per un tempo, che sembra interminabile, arriva una sensazione crescente e opprimente di paura, soffocamento, di calore (ad esempio disturbo del sonno e contemporaneamente paura di morire in caso di rilassamento).

Si avverte la necessità di uscire, di correre, fuggire, di respirare aria fresca; a volte si sente il bisogno di gridare e/o piangere.

Sai che chi ti vede non capisce cosa stai provando (ad esempio esortazioni a mettersi a dormire mentre hai proprio paura del sonno).

Senti che la paura si fa insostenibile e crescente, nel mio caso soprattutto la notte.

Insomma, non sai dove vorresti andare, ma sai che dove sei non vorresti starci.

Anche di fronte a un evento incontrollabile può scattare l'attacco di panico, come di fronte a eventi ingestibili, o avvolti dal mistero.

Incapacità di stare fermo e di gestire il quotidiano anche solo a livello di pensiero non solo come azione.

Bisogno di stare da soli per ritrovare un po' di calma che in genere torna da sola dopo un po'.

TESTIMONIANZA DI F.G., DONNA 34 ANNI

È difficile mettere nero su bianco una storia che dura ormai da più di dodici anni, è difficile trasformare in parole emozioni così forti che a volte sono sembrate incomprensibili anche a

me... ma ci provo, nella speranza che chiunque legga i miei pensieri vi ritrovi un po' di sé e si senta meno solo nella quotidiana lotta con il panico.

Fino a un anno fa non sapevo che il mio nemico fosse proprio lui, semplicemente pensavo di essere una persona sensibile e insicura, ma in fondo capace di superare le proprie difficoltà "stringendo i denti" e facendo leva sulle proprie infinite risorse. Purtroppo non era così, ma non volevo accettarlo, non mandavo giù l'idea di avere bisogno di aiuto, di avere bisogno degli altri, io che ero sempre riuscita a cavarmela, seppur tra alti e bassi. Un bel giorno però ho dovuto fare i conti con la mia presunzione ed è stato quello in cui ho conosciuto Gerardo, il mio helper, colui che mi ha aperto una nuova strada, una possibilità che non avevo considerato prima: il gruppo.

Beh, nella mia vita ho fatto parte di mille gruppi, ma nessuno era come questo, perché per la prima volta stavo facendo qualcosa per me stessa, potevo prendere, ancorarmi a qualcosa senza che mi venisse chiesto altro che essere me stessa, con le mie paure, i miei limiti, le mie difficoltà.

Il mio percorso è stato abbastanza in salita perché ci ho messo un bel po' per capire che non ci sono scorciatoie o diversivi per vincere il panico, ma bisogna affrontarlo a muso duro e vivere ogni momento, positivo o negativo che sia: l'entusiasmo della prima volta in cui riesci ad andare a lavoro senza paura di svenire per strada o, peggio, non appena entri in ufficio, la gioia della condivisione con gli altri, la paura di ricaderci, lo sconforto e anche la rassegnazione dei momenti in cui pensi di essere nuovamente in stallo.

Il bello di tutto questo, però, è che ogni emozione, ogni sentimento ha un colore nuovo e diverso perché non ti senti più solo, ma parte di qualcosa.

Il gruppo ti insegna ad ascoltare, a metterti in gioco, a dire la tua, a rispettare le regole, ma anche a rispettare l'altro, i suoi sentimenti e vissuti, a essere responsabile.

Mi sento una persona diversa da quando sono entrata alla Lidap e non perché finalmente ho dato un nome al mio stare male, ma perché adesso mi sento consapevole e non ho paura di chiedere aiuto. Non so quanto ancora durerà questo percorso, ma sono sicura che la direzione è quella giusta e che ovunque andrò, avrò degli straordinari compagni di viaggio.

BIBLIOGRAFIA DI RIFERIMENTO

Biondi M. & Picardi A. (2003) Attribution of improvement to medication and increased risk of relapse of panic disorder with agoraphobia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, Mar-Apr; 72(2): 110-1

Faravelli C, Paionni A., Truglia E & Ricca V. (2000) *Epidemiologia, esordio e decorso del disturbo di panico* Noos, 4:2000; 305-330

Faravelli C, Servi P., Paterniti S., Scarpato M.A., Spiti R. & Biondi, F., (1993) The origin of panic/agoraphobia: an integrated view. *Italian Journal of Psychiatric Behavior Science*; 3:157-66

Faravelli C., Marinoni M., Spiti R., et al., (1997) Abnormal Brain Hemodynamic Responses During Passive Orthostatic Challenge in Panic Disorder. *The American Journal of Psychiatry*; 154: 378-383

Fenichel O. (1951) *Trattamento di Psicoanalisi nelle nevrosi e nelle psicosi*. Astrolabio. Roma

Lesch KP, Bengel D, Heils A, Sabol SZ, Greenberg BD, Petri S, et al. (1996)

Rovetto F., (2003) *Panico: origini, dinamiche e terapie*. Mc Graw-Hill, Milano

Troiano M. (2005) *Guarire dagli attacchi di panico*. Edizione Magi. Roma

RIFLESSIONI
SULLA MORTE
COME ESPERIENZA
DI VITA

DI GIUSEPPE PATANÈ

Sono Giuseppe, socio della Lidap di Parma; nell'anno 2008 ho elaborato, attraverso l'esperienza indiretta di soci e amici, il significato della morte nella vita. Di fronte alla morte appaiono, improvvisamente, tutte le domande che la nostra anima da sempre vuol porre a se stessa, al mondo, agli altri uomini, a Dio e che forse abbiamo un po' nascosto, per paura di affrontare l'ignoto, o d'introdurre atmosfere deprimenti, dolorose nel nostro quotidiano. Ma a ben pensarci il quesito MORTE è un dato ineludibile per ciascuno di noi umani; sia che interessi nostri amici o conoscenti, giovani o vecchi, sani o malati, ricchi o poveri, illustri o anonimi, parenti o famigliari o anche noi stessi. Non serve nemmeno l'auto-consolatorio detto, creato da un antico pensatore romano: **"La morte non esiste perchè, quando lei c'è, noi non ci siamo; e quando noi ci siamo, lei non c'è"**. Infatti, non è solo l'atto, il momento della morte che mi sconvolge; è il lucido sapere che ciò dovrà accadere necessariamente a un certo punto; e ancora di più è il pensiero della futura morte dei miei cari che mi addolora, mi mette in crisi. E mi pongo la seguente domanda: e allora? Una cosa è certa: o la morte fa parte di un "senso superiore", assieme alla vita, al creato, al bene, al bello, al vero, alla giustizia, all'amore, alla bontà, allo stupore, alla luce, allo spirito; oppure non c'è senso globale nella vita, per cui morire per gli umani è come per gli animali: significa ritornare al nulla, alla polvere, al silenzio

eterno. Mi viene in mente un bel pensiero tratto dalla poesia di Tagore che recita così: **"Se lasciare questo mondo è reale come amarlo, ci dev'essere un senso in questo incontrarsi e separarsi dalla vita. Se quell'amore fosse ingannato alla fine, allora il cancro di simile inganno roderebbe tutte le cose, e le stelle avvizzirebbero, e diverrebbero nere"**. Cioè: **se non c'è senso nella morte, non ce n'è neppure nella vita!**; ma noi sappiamo per esperienza che l'amore, la purezza di cuore, la misericordia, la gioia, la pace vera, la sapienza del cuore non sono sovrastrutture materiali, bensì valori assoluti, ontologicamente reali, etero-referenti. Anche il grande scienziato Godel, fin dagli anni '30 del secolo scorso, col suo celebre teorema, dimostrava l'impossibilità per un sistema finito, matematico oppure fisico come per esempio l'universo qual noi lo conosciamo di essere "bastante" o "referente a se stesso"; l'hanno definito "il teorema dell'esistenza di Dio" perché fa vedere in modo matematico la necessità di un referente esterno al sistema, che giustifichi il tutto. Ma qui il discorso potrebbe andar avanti molto, di più, se s'inserisce la seguente domanda: è dato a noi uomini, allora, poter avere qualche risposta al Mistero? O tutto sarà per sempre come per esempio lo era per Ulisse, o Socrate, o Virgilio, o Seneca, o Democrito, o Plinio? (e i nomi si potrebbero moltiplicare). Concludo dicendo che per me la risposta alla domanda precedente sta nella fede in ognuno di noi.

Dedico questo umili frasi a chi, tra soci e amici, ha vissuto di recente la dolorosa esperienza della morte di persone care.

L'importanza della condivisione

Mi chiamo Giovannella, sono entrata a far parte della Lidap nel lontano 1999 e dopo un percorso di auto-mutuo aiuto, durato circa quattro anni, ho sentito l'esigenza di dare agli altri ciò che mi era stato dato dall'Associazione: senso di appartenenza, dignità, consapevolezza, voglia di vivere e di essere felice. Dopo un avvio faticoso e problematico, per una serie di fattori, si è venuto a creare nel gruppo che io facilito, il mitico gruppo Appio-Latino di Roma, una magia che giudico irripetibile. In questo gruppo, composto da dieci donne e un giovane uomo, siamo riusciti a relazionarci l'uno con l'altro e sempre uno con tutti, tramite le nostre storie passate, le nostre emozioni, le nostre paure e i nostri desideri. Undici persone di età disomogenee, con situazioni familiari diverse e ambienti circostanti di provenienza molto diversi. Nonostante le resistenze iniziali nell'affidare la propria storia all'altro, piano piano sono cadute le sovrastrutture create dalle famiglie di origine e dal contesto di appartenenza, creando un ascolto attento, una cura parentale di supporto temporaneo, un aiuto in termini di realtà e praticità per risolvere problemi di vita quotidiana. Oltre a ciò, io parlo proprio di magia, perché l'aiuto e l'ascolto sono arrivati in maniera naturale e inaspettata e con lievità. Per me, che sono la facilitatrice, è stato molto impegnativo capire quando lasciar scorrere le parole dell'altro e sentire che potevo farlo e invece tirare le redini, quando capivo che dovevo contenere qualcuno o qualcosa. Ho partecipato attivamente sia come facilitatrice che come persona bisognosa di cura. Ho dato tanto ma ho ricevuto ancora di più.

Abbiamo imparato anche a ridere fino a smascellarci, perché piano piano è ritornata l'ironia e molti incontri cominciati con storie drammatiche sono finiti in tragicommedie e poi in grasse risate, quando logicamente il contesto lo rendeva possibile. Adesso vorrei esprimere un

IL TOPO NEL CORTILE

Pochi giorni or sono ho avuto modo di vedere nel cortile del condominio un topo. Era una giornata fredda e tempestosa. In un momento di pausa, nascosto dietro una vetrata, mi sono accorto del roditore "cittadino" che si aggirava con circospezione nel confinante chiostro. Io vedevo lui ma lui non vedeva me e, tra l'altro, non poteva annusare la mia presenza. Istinto o fine olfatto avevano portato il topo nei paragi alla ricerca di cibo poiché una folata di vento aveva scaraventato dai piani alti del palazzo un sacchetto pieno di rifiuti.

Il cortile è solitamente molto frequentato dai gatti randagi che approfittando della bontà di taluni condomini "mendicano" pezzetti di cibo. Eppure, in quella giornata di burrasca, il topo si era fatto avanti con coraggio pur consapevole dei prevedibili rischi dovuti alla presenza dei felini padroni del territorio. Di solito i topi mi fanno ribrezzo ma, confesso, quel topo di discrete dimensioni cominciò a interessarmi. Ho cercato di osservarlo con calma, abbandonando i miei atavici pregiudizi, e così mi sono accorto che era la prima volta che osservavo un topo così da vicino. Dal mio punto di osservazione, con il vetro a fare da barriera, potevo guardare il roditore da molto vicino, il muso, gli occhi, la testa, i baffi sul muso. Aveva una specie di vistosa cicatrice vicino alla coda e quel segno lo distingueva. Ogni qualvolta il topo spariva dopo avere preso pezzetti di cibo sparsi sul terreno potevo riconoscerlo senza pensare che vi fossero altri suoi compagni. Avevo la precisa sensazione che il topo non avesse lasciato nulla al caso: la tempesta e il grande freddo avevano allontanato i gatti e il posto era sicuro, dal cielo era "piovuto" cibo inaspettato e nessun umano (tranne il sottoscritto) poteva disturbare il suo pasto. Alla fine, dopo avere rosicchiato a destra e manca, il topo, soddisfatto, si è infilato in un tombino e ha ripreso la propria vita sotterranea: l'arte della sopravvivenza aveva trovato un furbo e accorto protagonista. Per caso mi sono imbattuto su un articolo di un anonimo autore in internet che, nel descrivere la medesima esperienza, ha scritto che incontrare un topo da vicino è *"come convivere con parti oscure della propria anima"*. Tutti sappiamo, infatti, che sotto le nostre belle case ci sono milioni di indesiderate e inquietanti colonie di roditori, esse vivono nell'oscurità sotto i nostri piedi ma noi facciamo finta di nulla e pensiamo, erroneamente,

Sono guarita cambiando

Voglio esprimere la mia esperienza nel percorso del mio disturbo di attacchi di panico. Credo sia un'esperienza che, se non vissuta, non sia facile da capire.

Si tratta di affrontare tante di quelle situazioni negative che vanno provate per definirle e capirle. Comunque cercherò di esprimere tutto ciò in modo da trasmettere, almeno un po', ciò che si prova in un disagio simile. Sì... perché è un vero e proprio disagio personale e sociale che impedisce di fare tutto quello che avevi sempre fatto in precedenza. Improvvisamente ti ritrovi catapultato in un'altra dimensione e devi ricominciare tutto da capo, come un bambino. Hai paura di uscire di casa perché temi che ti possa succedere di tutto e sei sola, hai paura di affrontare gli altri, di essere giudicato, di essere presa per pazza... Anche se ti senti ormai sul "baratro", non sai se la tua mente reggerà e pensi che d'improvviso impazzisci e anche il tuo cuore va in fibrillazione. Hai sensazione di irrealtà, come se tutto ciò che ti circonda all'improvviso ti annienta e ti lascia addosso una terribile paura. A me è durata circa quattro anni, tra attacchi di panico, depressione e anoressia; anche se dopo questi quattro anni non è stato facile riprendere la mia vecchia vita. Ho 46 anni e il tutto mi è successo l'otto luglio 1995 in una serata tranquilla, mentre ero a pescare con il mio compagno e i miei fratelli (penso che certe date non si possano dimenticare mai più). Sono guarita dopo tanta sofferenza e cambiando vari aspetti della mia vita, cioè: ambiente di lavoro, casa e compagno. Sono stata bene fino a maggio 2008, dove ho avuto una piccola ricaduta che è durata circa una settimana. Ho capito che avevo solo il timore di ripercorrere quella esperienza terribile. Pertanto, dopo quella "ricaduta", ho consultato internet e ho scoperto un centro di nome "Lidap". La prima im-

pressione, quando sono andata al primo incontro, è stata come se mi fossi messa addosso un marchio, mi sentivo diversa, come gli alcolisti anonimi, i drogati e le persone che frequentano questi incontri perché si sentono diversi a causa di problemi che li riguardano. Piano piano l'ho presa come se andassi a incontrare amici con cui parlare e condividere certe brutte esperienze. Sono dell'idea che questo disturbo va eliminato in brevissimo tempo; se te lo porti addosso per anni ti entra nella mente e non te ne liberi più. Di tutto quello che ti accade attribuisce la colpa al

segue a pagina 23

re. Inizialmente pensò: "quasi, quasi, sarebbe meglio ridiventare uomo, ma forse dovrei provare a chiedere consiglio agli alberi". L'uomo-albero chiese agli alberi se per caso loro sapevano il motivo per cui lui si sentisse così male. Allora il più anziano tra gli alberi rispose: "tu non sei il solo che si sente male, stiamo tutti soffrendo ma nessuno si lagna più perché siamo stanchi di lamentarci e poi nessuno ci ascolta. Chi non ci sente però sbaglia. Siamo ridotti così per colpa degli uomini che con gli scarichi di automobili, gassificatori, fabbriche e tanti altri agenti inquinanti, ci stanno uccidendo. Gli uomini pensano al solo proprio egoismo e non si preoccupano per noi che siamo fonte di vita". A queste parole l'uomo-albero si commosse e disse: "io volevo tornare uomo perché mi ero accorto di soffrire come albero, ma ora ritornerò a esserlo perché voglio diffondere l'insegnamento che mi avete trasmesso. Per me sarà molto duro ridiventare "umano" perché me ne vergognerò, ma un giorno, quando riuscirò a diffondere il vostro messaggio, tornerò a essere un albero e rimarrò con voi". L'uomo-albero si trasformò in uomo, ma ancora oggi è costretto a rimanere tale perché nessuno vuole ascoltare le sue parole: PAROLE DA ALBERO!

ERIKA PASTORELLI

► desiderio (ora grazie alla Lidap me lo permetto): e cioè che tutte le persone rimaste di questo gruppo originario, in cui vedo ogni partecipante muoversi, cercare, lottare, sognare, risolvessero il proprio problema simbolico col panico e ricominciassero a vivere in maniera sana. Forse non sarà così ma io ce la metterò tutta. Stanno entrando man mano nuove persone in sostituzione di quelle guarite o di quelle che hanno scelto a loro volta di diventare facilitatori, ma penso che le emozioni che ho provato con il vecchio gruppo, non le proverò più. È come il primo amore, ha un sapore speciale, un coinvolgimento irripetibile. E mi auguro che presto qualcuno dei vecchi compagni mi possa sostituire e far continuare il cammino del gruppo verso la guarigione. Perché comincio ad avere voglia di fare altro con la Lidap. Un augurio a tutti quelli che credono nella solidarietà: **io ho sempre pensato che una bella cosa condivisa fra tanti, rende felici tante persone mentre una brutta cosa condivisa tra più persone si ridimensiona e diventi più sopportabile.**

Un grazie alla mia Associazione, alle mie colleghe facilitatrici e veramente un grosso grosso grazie ai terapeuti della Lidap che mi hanno curato, mi hanno insegnato tante cose, e che tuttora, quando ho un dubbio, interpongo per avere qualche "dritta".

GIOVANNELLA VEZZOSI (ROMA)

► che il nostro mondo sia solo pulito e bello. Quell'incontro è stato per me una buona occasione, un motivo per riflettere e per comunicare con me stesso in maniera diversa e per guardare e considerare quel piccolo essere della natura con occhi nuovi. La verità è che un topo, come ognuno di noi, necessita della sopravvivenza e non vuole soccombere, saggiamente raccoglie quello che può e non cerca più di quanto gli serve, vive in piena libertà e non ama apparire. Sceglie l'oscurità perché il mondo soprastante gli è ostile e lo rifiuta. Subito dopo mi è venuto in mente che migliaia di roditori muoiono come cavie di laboratorio ogni anno: come silenziosi eroi vengono sacrificati per i farmaci che ci curano. Eppure i topi ci fanno ribrezzo e riteniamo giusta la loro morte per mano dell'uomo. Ho pensato che i topi, come le nostre paure, visti da vicino sono meno inquietanti di quanto comunemente si possa immaginare e che anche le persone che consideriamo non gradevoli e che rifiutiamo di guardare e di ascoltare, potrebbero insegnarci qualcosa e darci piccole e grandi lezioni se solo ci spogliassimo delle nostre riserve mentali.

Basta fermarsi, osservare con il giusto distacco, non avere preconcetti e si apre una porta nuova nella nostra scienza-coscienza. Un topo di fogna può diventare, anche se solo per un'ora, il Re della foresta. Spero di ricordarlo.

NNINI GIUNTA (MESSINA)

Mi sono attivata: ora ho più stima di me

Ciao amici di Pan. Scrivo dopo oltre un anno per raccontarvi quello che sto vivendo attualmente per e grazie alla Lidap. Anni fa mi fu chiesto da Mariateresa di formare il Gruppo ama a Caserta; io accettai, ma poi una serie di impegni personali e, non lo nascondo, anche la paura di non sapermi far carico di una responsabilità tanto grande, mi fecero tornare sui miei passi, con non poco dispiacere.

Qualche mese fa Vittoria Casadei mi contattò per comunicarmi che su Caserta si stava attivando un vecchio socio della Lidap che aveva frequentato un gruppo a Napoli e ne aveva facilitato un altro, chiedendomi se avessi intenzione di affiancarlo. Un po' titubante e sostenuta da Mariateresa Pozzi e Anna Pappalardo, decisi di accettare la proposta.

Così, due mesi fa, io e Sergio ci siamo incontrati a Napoli con Vittoria e abbiamo preso i primi accordi per formare il gruppo a Caserta.

Devo ammettere che, se da un lato mi sentivo molto più sicura perché guidata da una persona che già aveva un'esperienza concreta dei gruppi ama e del loro funzionamento, dall'altro ero piuttosto titubante in merito alla possibilità di accordo tra due persone che sostanzialmente avevano lo stesso incarico all'interno del medesimo gruppo, ma decisi di proseguire in questa

impresa che mi sembrava tanto ardua.

E ora sono qui, coinvolta, anzi travolta da un'esperienza che non pensavo potesse darmi tanto in termini di fiducia e autostima. Attivarmi per il gruppo mi ha permesso di sveltirmi nelle relazioni interpersonali, mi ha dato più attitudine e velocità nel *problem-solving*, mi ha offerto la possibilità di misurarmi con me stessa su un livello diverso e, sì, di avere più stima di me perché quello che normalmente mi riesce difficile (fare una telefonata a qualcuno che non conosco bene, esporre una problematica, risolvere problemi sul momento, etc.), per il gruppo io l'ho fatto senza prepararmi una bozza dalla quale partire, senza seguire un canovaccio stesso sulle pagine della mia mente, senza concetti precostituiti per non farmi trovare "impreparata": c'è un problema? Bene, mi attivo per risolverlo!

Ho cominciato il mio ultimo intervento nel gruppo, venerdì scorso, dicendo testuali parole: "Io sono sconvolta dal gruppo...".

Si, sconvolta perché pensavo di non aver nulla da dire e invece ho detto tanto, sconvolta perché quando senti che nel gruppo ci si specchia con le storie degli altri, ci credi ma non pensi fino a questo punto, sconvolta perché proprio in gruppo ho detto qualcosa che non avevo affrontato, se non di sfuggita, neanche in psicoterapia.

Tante storie che si intrecciano, storie di do-

lore, di sofferenza, ma anche di coraggio, di amore, storie di sacrifici immani nel fare ciò che per gli altri è semplice e naturale, storie di dolori e di grandi conquiste, storie vere che danno tanto, credo a ciascuno di noi, perché raccontate con semplicità, spontaneità e naturalezza, senza la voglia di apparire diversi da quelli che si è, senza paura di mostrare le proprie umane debolezze, senza vergogna di dire "soffro" ma con il grande coraggio di affermare "voglio uscirne e adesso mi prendo cura di me!". Siamo solo alla prima riunione e un lungo percorso abbiamo davanti a noi, ma comincio a sentirmi parte di un gruppo nel vero senso della parola, comincio ad avvertire quella rete di solidarietà mai scontata di cui tutti mi avevano parlato, comincio ad avvertire quella felicità inaspettata di dover andare al gruppo.

Io non so dove mi porterà questo percorso, ma so che mi entusiasma e che voglio condurlo fino al termine.

E so che, ancora una volta, devo dire GRAZIE a Mariateresa e Anna che mi hanno sempre sostenuta, a Vittoria per la sua preziosa, indispensabile vicinanza, alla Lidap perché è solo grazie a tutti voi, a tutti noi, che molte persone coltivano ancora la speranza, e qualcuno anche la giusta certezza, che dal panico si può uscire.

EMANUELA CASTELLI

FILM

Come Dio comanda

DRAMMATICO 2008 - REGIA: GABRIELE SALVATORES - SCENEGGIATURA: NICCOLÒ AMMANITI, GABRIELE SALVATORES, ANTONIO MANZINI - ATTORI: ALVARO CALECA, FILIPPO TIMI, ELIO GERMANO, FABIO DE LUIGI, ANGELICA LEO

Una landa desolata, bagnata da piogge e acquitrini in una provincia del nord Italia. Case sparse e costruite su una superstrada in mezzo a rivendite di materiale edile, centri commerciali, neon e solitudine. Qui vivono un padre e un figlio, Rino e Cristiano. Rino è un disoccupato, meglio un lavoratore precario, alcolizzato. Cristiano fa le scuole medie.

Il loro è un rapporto d'amore tragico e oscuro. Un legame talmente forte che neanche la morte può sciogliere. Soli combattono contro tutto. Rino educa suo figlio come può e come sa, inculcandogli principi sbagliati, razzisti, maschilisti, nazionalsocialisti e spesso violenti. Cristiano lo ama, lo venera, lo considera il suo faro, la sua guida spirituale. Un amore sbagliato, ma potentissimo. Hanno un solo amico. Si chiama 4 formaggi. Che non sta tanto bene. Per via di un incidente, la sua testa non funziona più come prima. 4 formaggi vive per Rino, adora Cristiano, e passa le sue giornate in casa costruendo uno strano presepio, fatto di pupazzi, soldatini, bambole e oggetti che lui recupera dalle di-

scariche della città. Poi in una notte di tempesta, dove i lampi squarciano il cielo e la pioggia inzuppa case, campi e uomini, nel bosco che circonda la cittadina, accade la tragedia. Ambiguo è l'amore purissimo di un padre che è anche cattivo maestro. Ambiguo è il setting friulano, capace di comunicare desolazioni post-industriali, così come lo splendore maestoso di una natura quasi incontaminata. Ma soprattutto è ambiguo – e a suo modo, perversamente affascinante – quasi di natura "shakespeariana", il rapporto padre-figlio. Il film alterna momenti semplicistici ai limiti del grossolano, dei quali è protagonista 4 formaggi, ad altri dove l'energia riesce a colpire nel profondo, sospeso tra un'aderenza fisica e carnale alla storia e ai personaggi e un'altrettanto chiara tensione verso l'astrazione, alla concreta impalpabilità del sentimento, delle psicologie, delle sensazioni. È un film dominato dalla paura e dall'incertezza che vivono i suoi protagonisti, e che forse arriva a riflettersi proprio nella duplicità delle scelte.

A cura di **MARIA TERESA POZZI**



ROMA 8 MARZO 2009 Noi e voi... strada facendo

LA SINERGIA TRA DIVERSE ASSOCIAZIONI IN OCCASIONE DELLA FESTA DELLA DONNA

La manifestazione ha avuto luogo in una grande sala da ballo con veranda messa a disposizione dal Centro Sociale Anziani "Michele Testa", in via F. De Pisis, 1 a Roma. Le associazioni presenti (Lidap (Coordinamento Lazio), L'Altro Volto delle Donne, Le Ali di Icaro, Ascolto, La Crisalide, Nuovo Millennio, La Farandola, MMIA) hanno presentato le specificità del loro lavoro sul territorio. La Presidente dell'Associazione "L'Altro Volto delle Donne", che si occupa dei problemi relativi alla violenza alla donna, ha raccontato e ricordato la ricorrenza dell'8 marzo (126 donne italiane ed europee arse vive in una manifattura di cotone in America, nel secolo scorso, chiuse a chiave, a causa di uno sciopero bianco). Si è parlato della figura della donna come veicolo di guarigione del proprio nucleo familiare in quanto figura attiva nel prendere coscienza del malessere di uno o più componenti della propria famiglia: è sempre la donna che si rivolge agli esperti quando c'è un problema, quale l'usura, il sovraindebitamento, una violenza sessuale, molestie a minori, dipendenza da gioco d'azzardo, da internet, malesseri dell'anima come ansia, attacco di panico agorafobia. Il Dott. Ciardiello è intervenuto sui disagi delle donne che colpiscono la sua psiche e il suo corpo a causa della non espressione della rabbia. Ha spiegato come la non abitudine delle bambine, a causa dell'educazione familiare corrente, a esprimere aggressività conduce nell'età adulta a dirottare il proprio malessere sul corpo tramite le somatizzazioni. E non a caso si può quindi instaurare una patologia da attacchi di panico. Ha affrontato molti punti importanti, come ad esempio imparare ad accettare le naturali diversità fra uomo e donna, che se ben vissute diventano un'opportunità. Nell'intervallo c'è stata una dimostrazione della polisportiva Tor Sapienza che, con la sua squadra di alunni di Karate, ha mostrato tutta una serie di azioni utili alla difesa della donna. Ogni associazione ha avuto la possibilità di presentare i propri servizi rivolti all'utente disagiato mettendo in risalto i propri mezzi e obiettivi, facendo presente alle figure Istituzionali richieste ben precise per un miglior funzionamento dei propri servizi. Sono state avanzate proposte di una sede, aiuti economici e maggiore sensibilizzazione da parte dell'opinione pubblica, mettendo in risalto il fatto che molte Associazioni col-



mano un vuoto Istituzionale. La Nostra proposta vanta la presunzione di costituire "Un'Associazione Temporanea di Scopo" composta dalle Associazioni presenti per ottenere un risalto maggiore all'Ascolto. Ci distingueremo con un acronimo e sarà fatto un protocollo d'intesa. Ogni associazione ha avuto a disposizione un tavolo per pieghevoli e locandine della propria Associazione.

SONO INTERVENUTI: Dott. Giuseppe Ciardiello: *Psicologo/Psicoterapeuta; Analista didatta e supervisore della SIAR [Scuola Italiana di Analisi Reichiana, scuola post-laurea di specializzazione in psicoterapia]; consulente Lidap per il Lazio; Pasquale Giuppone, Consiglio Regionale del Lazio; Leonardo Galli, assessore alla Scuola e alla Cultura del VII Municipio; Giuseppe Pungitore, Assessore alle Politiche Sociali del VII municipio; Giusi Santoni, Assistente sociale del VII Municipio; Avv. Francesco Figliomeni, Presidente Commissioni Trasparenza VII Municipio.*

SONO INTERVENUTE PER LA LIDAP: Patrizia Peretti, *Responsabile per la Regione Lazio della Lidap, e Giovannella Vezzosi, membro del CRLazio.*

I lavori si sono conclusi con promesse di aiuto da parte degli ospiti intervenuti.

GIOVANNELLA VEZZOSI E PATRIZIA PERETTI (ROMA)



DOMENICA 1 FEBBRAIO - A Napoli in piazza del Plebiscito si è tenuta la XXXI "Giornata per la Vita". Tra le associazioni presenti con uno stand c'era la Lidap, con i volontari del CRCampania.



DOMENICA 15 MARZO - A Salerno Tina Di Mauro, CL di Salerno, con l'aiuto del CRCampania ha organizzato l'incontro "Una base sicura: come superare ansia e attacchi di panico".



7 MARZO 2009: UN INCONTRO, MILLE EMOZIONI UN TRENO CHE PASSA...

Sette Marzo. Da mesi questa data era dentro di noi, da mesi lavoravamo insieme. Cinzia, Anna, Gerardo e Vittoria, per questo progetto, giorno per giorno. E finalmente siamo riusciti ad aprire un cassetto, che da anni, custodiva un grande sogno: un incontro con i Collaboratori Locali, i Referenti Telefonici Nazionali, i Referenti Telefonici Locali e i soci che avessero voluto partecipare. Un momento importante per ritrovarsi uniti e condividere esperienze e modalità di gruppo. Per ricevere da voi aiuto, per poter lavorare meglio e poter dare a tutti voi e a noi delle risposte.

Abbiamo voluto offrire la nostra collaborazione, certi che avremmo avuto la vostra, quindi uno scambio importantissimo volto a lavorare insieme per un obiettivo comune: un servizio alle persone che ancora stanno cercando una luce, una strada da percorrere senza sentirsi più soli.

Il confronto porta sempre e inevitabilmente alla riflessione, ed è più vero e sentito, laddove esiste anche il passaggio importantissimo del guardarsi in viso, dell'esternare il proprio sentire, nel sentirsi ascoltati, nel chiedere e nell'avere delle risposte immediate.

Non dimentichiamoci la valenza terapeutica che questi incontri possono produrre in ognuno di noi: inevitabilmente siamo chiamati a esporci, a percorrere strade nuove o spesso dimenticate nei meandri del nostro disagio.

Abbiamo visto persone che da anni non osavano prendere un treno o una metropolitana, persone che non avrebbero mai osato

parlare dinnanzi ad altre persone, abbiamo visto persone che desideravano rivedere Piazza Duomo e che forse mai, se non grazie a questo incontro, avrebbero rivisto.

Abbiamo respirato l'aria di una libertà ritrovata, abbiamo gioito e ci siamo emozionati.

Ad Antonia di Alessandria, Cristina da Pordenone, Lorenzo di Empoli, Laura, Cristina e Alessandro di Cesena, Elena e Davide di Mantova, Alessandro, Patrizia e Mario di Milano, Lucia di Pavia, Lucia e Claudio di Bergamo, Corrado e Silvia di Verona, Mariella e Sabrina di Cinisello, Giuseppe di Parma, Mariateresa di Asti, Giuseppe P. di Parma, Viola di Genova, va il nostro più sentito ringraziamento: è necessario ringraziarvi uno a uno, perché ognuno di Voi è stato prezioso e importante, da ognuno di voi abbiamo ricevuto qualcosa, così come speriamo che ognuno di voi abbia ricevuto qualcosa.

Ringraziamo anche Mario e Patrizia di Milano che ci hanno aiutati nell'organizzazione di questa giornata.

Ringraziamo anche chi aveva espresso la volontà di esserci e non ha potuto partecipare, erano con noi, comunque.

Il sogno nel cassetto è solo all'inizio, lo percorreremo insieme spostandoci a Firenze il 28 Marzo e a Napoli il 9 Maggio.

Ne siamo certi, questo sarà il primo di altri incontri. Vi ringraziamo ancora con una speranza nel cuore, di rivedervi e di incontrare altri volti nuovi che insieme a tutti noi percorreranno questa strada.

IL GRUPPO RAU

ANNA, CINZIA, GERARDO, VITTORIA

NAVIGHIAMO INSIEME

L'albergo di Almè è appoggiato in una valletta verde nei pressi di Bergamo. Mi accoglie e ci si accoglie in una giornata molto fredda. Mi sembra quasi una barca costruita per resistere a lunghi e perigliosi viaggi. Giuseppe, Alma e Cinzia sono l'equipaggio. Alma sta al timone mentre Giuseppe tiene aggiornate le mappe. Giuseppe detta i ritmi della "navigazione". Alma ci aiuta a capire dai segni, dal volo degli uccelli, dalle alghe strappate dai fondali che stanno sul pelo dell'acqua, ai profumi nell'aria, ai venti che cambiano i pericoli che possiamo incontrare, le opportunità per superare e tenerci lontani dagli scogli, gli inganni che si propongono di volta in volta nella navigazione. Claudio, Elena, Sebastiano, Alessandro, Lorella, Sandro, Angelo e io assieme a loro portano e portiamo i bagagli pesanti, zainetti colmi di complicate matasse di vita, percorsi accidentati e pieni di noti anche non risolti. Ma su questa "barca" che sembra essere un po' speciale, ecco... quelle matasse pesanti sembrano trasformarsi, quel peso che ognuno di noi sente sul cuore, nei polmoni, sembra risolversi e quelle catene sembrano ora collane di gemme preziose, quegli zainetti forzieri che si schiudono per mostrare luce... C'è luce in fondo a questo mare! C'è una nuova capacità di essere... nudi... per nuotare è necessario togliersi gli abiti che usiamo ogni giorno. E poi, allora, senza pregiudizi, veri abitanti di isole smarrite ma ora ritrovate, nuovi cittadini che sanno raccontare di sé, nuovi e attenti ad ascoltarsi, capaci di sentire emozioni e capaci di comunicare emozioni. Come quando, al tramonto della seconda giornata di navigazione, siamo diventati noi tutti un unico sussulto nella voce commossa di Angelo. Aiutati e capaci di aiutare, spogliati da pregiudizi e tesi nell'ascolto dell'altro, il gruppo di auto-mutuo aiuto cresce, sa tirare fuori da ciascuno quell'ombra fredda che fa crepitare il cuore, togliere il respiro, poi quell'ombra fredda sembra dissolversi... è la luce che viene dal profondo del mare. Si delinea la figura del facilitatore, uno come noi, semplicemente un po' più consapevole, forse un po' faro ma non troppo... forse più guardiano del faro. Anche la terza giornata di navigazione volge al termine... il mare è calmo e io sento farsi aria e spazio come lieve musica nel mio petto.

Il gruppo di auto-mutuo aiuto si saluta consapevole e saggio della propria bellezza e forza ed energia.

A ciascuno di noi la capacità di coglierne l'opportunità. Buona navigazione!

ROBERTO ROSSI (BERGAMO)

“L'anima” della Lidap di Bergamo

Si è svolto a Bergamo nei mesi di novembre e dicembre il corso per facilitatori di gruppi di auto-mutuo aiuto; un altro incontro, non in programma inizialmente, è stato organizzato per il 14 marzo per approfondire ulteriormente le tematiche trattate. Un aspetto peculiare che ha da sempre contraddistinto la realtà Lidap a Bergamo è stata la continua ricerca della condivisione e dell'investimento sul valore umano tra i soci.

Dal settembre 1997 oltre 400 persone hanno partecipato ai nostri incontri conoscitivi e circa 200 hanno fatto l'esperienza di gruppo. Attualmente sono 3 i gruppi attivi, nel 2002, con l'organizzazione a Bergamo dell'Assemblea Nazionale abbiamo avuto un positivo riscontro di visibilità e siamo arrivati ad avere anche 6 gruppi contemporaneamente attivi. Il DAP, nella sua visione meno organicistica, riconosce anche nella nostra forma attuale di società, improntata in senso verticistico alla competizione, una difficoltà per i più sensibili: per “noi”. Proprio il ribaltamento di questa impronta che quotidianamente ritroviamo nel nostro vivere, nel lavoro, nelle relazioni sociali e a volte in quelle personali, è da sempre stata per noi la molla che ci portava a ricercare il “pari” non solo come socio Lidap nel gruppo, ma come visione ideale di vita, dove la parola competizione potesse essere sostituita il più possibile con una nuova parola: condivisione. Da questo aspetto di autoresponsabilità nasce più facilmente la nuova “persona” che è naturalmente più portata a un ulteriore reinvestimento nel suo agire. Questo è il volano che da sempre abbiamo cercato di tenere in moto nella nostra organizzazione tra i soci: prima di tutto “persone” che hanno e danno come soci, ma anche per la vita organizzativa della Lidap: quando questo meccanismo viene accettato e



compreso, il reinvestimento è automatico e funzionale alla vita associativa.

Il cambiamento spesso era accompagnato dal miglioramento dei sintomi del DAP, ma anche delle proprie situazioni di vita. Attraverso questa visione molto più “orizzontale” e meno verticistica, si accorgevano che un nuovo terreno di relazioni era molto più accogliente per sperimentare quella parte del “sé” altrimenti oppressa. In questi anni tante attività svolte, tante iniziative hanno avuto per noi a Bergamo questo filo conduttore, a iniziare dall'incontro di accoglienza dove la maggiore soddisfazione personale che ho avuto è stata il giorno in cui un socio, concludendo il proprio percorso di anni nel

gruppo, mi ha salutato dicendomi: tutto è iniziato perché quel giorno mi sono accorto di essere arrivato nel posto giusto. Aiutare a esprimere questa parte di sé permette di avere quella fiducia che poi contagia anche chi è vicino e automaticamente diventa un reinvestimento generale. Anche a Bergamo in 12 anni ci sono stati momenti di difficoltà, ma l'esperienza non si è mai interrotta, si è fatto tesoro di tutto e si è sempre ascoltato tutti,

anche le voci critiche, ogni voce, ogni bisogno erano un'emozione e non potevamo essere noi, proprio noi a soffocarle. In quest'ottica, nel proporci come organizzatori del corso a Bergamo, abbiamo pensato non solo alla formazione per il futuro dei nostri facilitatori locali ma anche alle realtà nuove e nascenti e in quel senso i soci di Bergamo si sono fatti completamente carico anche dei costi organizzativi (viaggio, pranzo, sala ...) dei relatori e di quanti da altre città avevano scelto di fare questo “viaggio” con noi. Questa è l'anima della Lidap di Bergamo, questa è la Lidap che ci fa sentire “persone”. Buon viaggio a tutti.

ANGELO SALVOLDI (BERGAMO)

continua da pagina 1

quando non serve. Pian piano sto capendo che tutti i sensi di colpa che mi stanno lacerando l'anima mi sono stati inconsciamente inculcati da una figura familiare ben distinta, e io mi sono auto punita per gli errori commessi. Se ce ne sono di errori così terribili da far scatenare in una ragazza di 24 anni uno stato di depressione. Il dover essere a tutti i costi perfetta, imbattibile, quasi finta, hanno creato in un certo momento della mia vita una reazione forte a tale educazione mai condivisa, che è sfociata in auto distruzione a livello psicologico e fi-

sico. Voglio dare un consiglio spassionato a tutte le persone che soffrono di DAP, in particolar modo alle ragazze e ai ragazzi della mia età: non è giusto punirsi in questo modo, abbiamo una vita davanti. Rivolgetevi ai gruppi di auto-mutuo aiuto o a figure specialistiche private, non vergognatevi: vi aiuteranno a capire la vera motivazione dei vostri disturbi. Non sempre quelli sbagliati siamo noi, in questa società dove tutto corre e dove tutti pretendono quotidianamente il massimo.

MARTINA C.

Fratello panico

DI MARCO ROSELLI

Fratello Panico è un racconto ma soprattutto un diario di viaggio, perché "il panico è l'incipit di un viaggio dentro" come spiega l'autore, Marco Roselli.

L'intera vicenda è narrata in prima persona, attraverso un coinvolgente percorso autobiografico per ricostruire "ciò che è accaduto in un tratto della mia vita". Nessuna voglia, quindi, di salire in cattedra ma solo l'intenzione di condividere e, se possibile, di essere d'aiuto "a chi ne può avere bisogno". Marco è una persona come tutti noi, con i suoi sogni e i suoi progetti, le sue sconfitte e le sue vittorie, un individuo che si trova improvvisamente a dover affrontare una presenza oscura e invadente: il DAP. Perché? Per quali ragioni? La ricerca di un significato diventa un cammino a ritroso verso il passato, un'analisi profonda fatta con coraggio e determinazione.

Marco è colpito dal primo attacco nel 1998, durante un viaggio in treno: sudore, perdita del controllo, muscoli serrati. L'incapacità di capire cosa gli sta succedendo e forse la difficoltà ad accettarlo lo accompagnano fino all'incontro con uno specialista, che gli offre un quadro della situazione completo. È l'inizio ma non è certo l'esito definitivo perché, anni dopo, durante le vacanze estive subisce una nuova serie di attacchi. A questo punto si ritrova davanti a una doppia sfida: da una parte la necessità di uscire dal panico, dall'altra la scelta obbligata di dover partecipare a un evento sicuramente molto impegnativo come la Giornata Mondiale della Gioventù a Roma durante il Giubileo del 2000.

Costretto, quasi obbligato a prendervi parte (come "un asino che viene trascinato") e affrontare la folla e il caldo, Marco trova la sua piccola grande illuminazione proprio durante il pellegrinaggio a San Pietro, in fila sotto la Porta Santa: "non potrò mai dimenticare né descrivere adeguatamente quello che provai ma due certezze si solidificarono in me: Dio esisteva veramente e non avrei più combattuto la battaglia da solo".

È "la redenzione all'apice del tormento [...] Quando tutto ti sembra insormontabile e insormontato, quando la paura e l'angoscia ti dominano è in quel momento che dentro di te inizia un'inversione di marcia".

Fratello Panico offre una speranza concreta perché raccontata da una persona in carne e ossa che ha provato su di sé le difficoltà del DAP, tra dubbi, paure, incertezze.

Pagina dopo pagina, respiriamo la vita e le sue mille sfaccettature, la dimensione complessa di chi soffre d'ansia e la determinazione nella ricerca di un nuovo equilibrio.

Marco lo trova, riposizionando i suoi valori, aprendosi agli altri con la "consapevolezza che posso andare al tappeto ma ho anche la forza per rialzarmi", liberandosi di "un'armatura pesante e ingombrante che mi portavo dietro da quanto avevo iniziato a ricostruire la mia vita basandomi esclusivamente sulla forza in me stesso e sulla diffidenza, sui risultati lavorativi che avevo raggiunto e sull'autoritarismo che avevo sugli altri. Non potevo stare a galla così".

Proprio come Parsifal, che si libera di tutto per arrivare al Santo Graal. Naturalmente la "soluzione" del protagonista non è valida per tutti perché ciascuno ha il suo particolare vissuto ma, quello che conta, esiste una vita oltre l'attacco di panico ed è una "vita nuova" e più vera, intensa, profonda.

Fratello Panico è un libro che dà tanto e dal quale ogni lettore raccoglie a piene mani.

ANNA PAPPALARDO



LA SOLITUDINE DEI NUMERI PRIMI

DI PAOLO GIORDANO

Il romanzo d'esordio di Paolo Giordano "La solitudine dei numeri primi" racconta la storia intensa e drammatica di Alice e Mattia a partire dall'infanzia sino all'età adulta e dei personaggi che li affiancano nel loro percorso.



I due eventi tragici che li segnano da bambini con le loro conseguenze irreversibili saranno il marchio impresso a fuoco nelle vite di Alice e di Mattia, adolescenti, giovani e infine adulti.

Le loro esistenze, così profondamente segnate, si incroceranno e i due protagonisti si scopriranno strettamente uniti eppure invincibilmente divisi, incapaci di vivere una vita completamente normale per le loro difficoltà a relazionarsi con il mondo esterno e incapaci di trovare un equilibrio tra di loro, pur essendo molto vicini. Come quei numeri speciali, che i matematici chiamano numeri primi gemelli: due numeri primi separati da un solo

numero pari, vicini ma mai abbastanza per toccarsi davvero. Paolo Giordano tocca con sguardo lucido e profondo, con una scrittura di sorprendente fermezza e maturità, una materia che brucia per le sue implicazioni emotive. E regala ai lettori un romanzo capace di scuotere per come alterna momenti di durezza e di spietata tensione a scene più rarefatte e di trattenuta emozione, piene di sconsolata tenerezza e di tenace speranza.

MARIATERESA POZZI

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

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

NON TI COSTA NULLA!

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

La legge sulla Finanziaria (legge 27 Dicembre 2006 n. 296, articolo 1 commi 1234/1237)

ci potrà permettere CON la VOSTRA DONAZIONE di CONTINUARE ad AIUTARE QUELLE PERSONE ANCORA INTRAPPOLATE dal DAP.

MOLTIPLICA LA TUA VOGLIA DI DONARE CON UN SEMPLICE GESTO:

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

PATRIZIA PERETTI

Consiglio Direttivo 24-25 gennaio '09

Il 24 e 25 gennaio 2009 si è tenuto l'ultimo consiglio direttivo. Presenti: Anna Pappalardo, Vittoria Casadei, Ninni Giunta, Sebastiano La Spina, Patrizia Peretti, Marina Zornio. Uditori: Patrizia Arizza, Cinzia Dotti, Giuseppe Patanè, Gerardo Savignano. Per la prima volta la riunione si è svolta nella nuova sede legale, a Roma in Via Renato Fucini n. 66. Come sempre, l'ordine del giorno era molto nutrito (16 punti). Si è iniziato con la verbalizzazione delle nomine di nuovi CL: Patrizia Arizza di Roma, Giuseppe Baldini di Firenze, Christian Brustenga di Roma, Iole Cafolla di Taranto, Claudio Moretti di Latina, Cristina Nevola di Pordenone, Flavia Sortino di Pisa, Gerardo Svignano di Pistoia e Mariella Taricone di Cinisello Balsamo. Si è deciso che nella prossima riunione di Consiglio Direttivo, prevista per aprile a Parma, si discuterà dell'opportunità della nomina di un secondo CL a Parma.

A febbraio del 2008 era stato istituito un gruppo di lavoro per apportare delle modifiche allo Statuto dell'associazione. A oggi non si è ancora arrivati alla stesura di una bozza da sottoporre all'Assemblea dei soci del 2009. Il Presidente ha sollecitato di nuovo il gruppo di lavoro per la ripresa dei lavori. Il Consiglio ha deciso di dotare l'associazione di un regolamento interno. Il Presidente coordinerà i lavori per la stesura del documento, che sarà sottoposto all'approvazione di uno dei prossimi Consigli Direttivi. Poiché già da tempo si pensava di rivedere il Vademecum per i gruppi di auto-mutuo aiuto, viene istituito un gruppo di lavoro formato da Patrizia Arizza, Anna Pappalardo, Patrizia Peretti e Marina Zornio. In occasione del prossimo direttivo di aprile verrà presentata al Consiglio una bozza del nuovo Vademecum. Come stabilito dal precedente Consiglio, è stato istituito il gruppo RAU, che si occupa di seguire l'apertura di nuovi gruppi sul territorio nazionale, che è già attivo e ha inaugurato l'apertura di alcuni gruppi. Durante la riunione è emersa la necessità di seguire con grande attenzione l'applicazione della legge sulla privacy: il

gruppo RAU si attiverà per il controllo dei moduli sulla privacy firmati dai soci. Giuseppe Costa si occuperà, invece, del controllo delle mailing di massa. Viene dato mandato al gruppo RAU di aggiornare ogni tre mesi l'organigramma con tutte le cariche associative. Il Consiglio ha fissato la quota di rimborso per la partecipazione ai Consigli Direttivi in 40 euro per il pernottamento e 15 euro per il pasto. Per chi, invece, partecipa ai corsi di formazione, il rimborso previsto è del 50% delle spese sostenute, purché la situazione contabile lo permetta. Il convegno annuale, in precedenza annunciato per Milano, verrà organizzato a Firenze per il 16 maggio. È stato letto il rendiconto delle spese al 31 dicembre 2008. Da parte del Consiglio arriva sempre il sollecito a contenere il più possibile le spese. È stato deciso che tutte le spese previste per convegni e rappresentanza non utilizzate, verranno messe a disposizione delle spese di rimborso ai soci che partecipano attivamente alle attività Lidap. Il Presidente informa il Consiglio che è giunta dall'Agenzia delle Entrate di La Spezia un avviso bonario per omessa dichiarazione Iva. Il Presidente chiede al Consiglio di coinvolgere nella responsabilità le persone che avevano l'incarico della regolare tenuta dei libri contabili al momento della contestazione del fatto. La questione verrà riferita alla prossima Assemblea dei soci.

Nei giorni successivi al Consiglio Direttivo è stata fissata la data della prossima Assemblea Nazionale dei Soci, che si terrà a Bergamo il 6 giugno 2009.

Le cose da fare sono molte, l'energia per farle è moltissima, le persone sono motivate, ma non sempre si è tutti d'accordo su come procedere. Poiché siamo tutti convinti che nella diversità c'è la ricchezza, l'impegno del Direttivo è quello di volgere sempre al positivo le divergenze.

Al prossimo Consiglio!

PATRIZIA ARIZZA

continua da pagina 17

disturbo: se ti gira la testa, se il cuore ti batte forte, se ti senti un po' confusa...

Del resto sento ancora di non essere guarita del tutto perché se devo viaggiare sono sempre in tensione e ho piccoli attacchi di ansia; non riesco ad andare all'estero perché la lontananza dalle mie abitudini mi crea disagio e in aereo non se ne parla!

Non so se questo mio disturbo mi abbia portato anche ad aver paura di avere figli; ho sempre pensato che da incinta avrei subito le stesse sensazioni terribili, pensando come se fosse innaturale che mi crescesse la pancia e sentissi muovere dentro di me. Qualcuno mi ha detto che la mia voglia di maternità non era abbastanza forte. Comunque sono riuscita a riorganizzare la mia vita, sono abbastanza soddisfatta, anche se vari disagi ed eventi al giorno d'oggi ti sconvolgono di continuo.

MINA

SI SONO ATTIVATE 3 NUOVE REALTÀ IN ITALIA: CASERTA, PERUGIA E SASSARI.

Un GRAZIE va ai soci che si sono attivati
e un GRAZIE va al Gruppo RAU
che sta lavorando alacremente
per permettere la presenza
dei gruppi di auto-mutuo aiuto
in modo sempre più capillare
sul territorio nazionale.

Sono in apertura gruppi anche
ad Arezzo, Avezzano e Latina

CONSIGLIO DIRETTIVO NAZIONALE*Presidente: Anna Pappalardo (Roma)**Vicepresidenti:***Sebastiano La Spina** (Catania)e **Mariateresa Pozzi** (Asti)*Consiglieri: Carla Caraffini* (Parma)**Vittoria Casadei** (Napoli)**Giuseppe Costa** (Parma)**Antonino Giunta** (Messina)**Patrizia Peretti** (Roma)**Paola Rivolta** (Monza)**Viola Robert** (Genova)**Marina Zornio** (Genova)**INCARICHI***Responsabile Segreteria Operativa:***Carla Caraffini***Tesoriere: Carla Caraffini**Responsabile servizi on line: Giuseppe Costa**Responsabile Forum: Mariateresa Pozzi**Moderatori Forum:***Cinzia Dotti, Emanuela Castelli,****Rosalba La Rosa***Responsabile Reperibilità Telefonica:***Mariateresa Pozzi***Responsabile elenco iscritti:***Paola Rivolta** (Monza)*Addetto stampa e responsabile della**comunicazione: Patrizia Arizza* (Roma)*RAU - Referenti per l'Auto Aiuto: Cinzia Dotti**(area nord), Gerardo Savignano**(area centro), Vittoria Casadei* (area sud);coordina **Anna Pappalardo****22-23 NOVEMBRE 2008** | Taranto, Quarta Rassegna Provinciale del Volontariato e della Solidarietà.**28 FEBBRAIO** | apertura di un nuovo gruppo a Perugia.**7 MARZO** | Milano - Incontro con i CL ed RL dell'area Nord.**8 MARZO** | Roma, "... noi e voi... strada facendo. La sinergia tra diverse associazioni in aiuto della donna". Alcune associazioni riunite, tra le quali il CRLazio della Lidap, affronteranno, ognuna con le proprie specificità, argomenti di interesse sociale.**14 MARZO** | Bergamo - Quarto e ultimo incontro del corso per facilitatori.**17 MARZO** | Reggio Emilia, nell'ambito del ciclo di incontri "Volersi bene donna", si parlerà di "Depressione. I perché di una sindrome al femminile" con la partecipazione del Referente Locale di Reggio Emilia, Eliseo Bertani.**26 MARZO** | Reggio Emilia, nell'ambito del ciclo di incontri "Volersi bene donna", si parlerà di "Ansia e attacchi di panico. Quale specifico femminile" con la partecipazione di Angela Zelioli, psicologa/psicoterapeuta consulente Lidap, del Referente Locale di Reggio Emilia, Eliseo Bertani e di Elena Riccò, facilitatrice Lidap.**28 MARZO** | Firenze - Incontro con i CL ed RL dell'area Centro.**RASSEGNA STAMPA E AUDIO/VIDEO****15 DICEMBRE 2008** | Roma, il Presidente Lidap è stato intervistato nell'ambito della trasmissione radiofonica Rai "Diversi da chi".**20 DICEMBRE 2008** | Diagnosi & Terapia, articolo a cura del Presidente Lidap. La rivista viene distribuita in tutte le farmacie italiane.**21 DICEMBRE 2008** | Durante la trasmissione Elisir (RaiTre) è andata in onda un'intervista al Presidente Lidap ed è stato ripreso un gruppo Lidap.**2 FEBBRAIO 2009** | Il Roma, Lidap, soci e volontari al fianco di chi soffre. Articolo uscito in occasione della partecipazione del CRCampania alla XXXI Giornata per la vita.**20 FEBBRAIO 2009** | Radio Umbria, il Presidente Lidap, il Dottor Giuseppe Ciardiello, psicologo/psicoterapeuta consulente Lidap e Alberto Tizzi, socio Lidap hanno parlato della Lidap e della nuova apertura di un gruppo a Perugia.**FEBBRAIO 2009** | Corriere Umbria, articolo sulla Lidap.**FEBBRAIO 2009** | Telesalute Yes, nell'ambito di una trasmissione radiofonica sul DAP è stato intervistato il Presidente Lidap.**INFORMAZIONI UTILI SULLA LIDAP**

Lidap onlus

P.I. 00941570111

Via Renato Fucini, 66 - 00137 Roma

SEGRETERIA OPERATIVA

Via Oradour, 14 - 43100 Parma

Gli uffici sono aperti: dal Lunedì al Venerdì dalle 8:45 alle 12:00

Tel. 0521-463447 - Fax 0521-465078

info@lidap.it - www.lidap.it

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

Cinzia: cinzia@lidap.it

Gerardo: gerardo@lidap.it

Giuseppe: giuseppe@lidap.it

Mariateresa: mariateresa@lidap.it

Marina: marina@lidap.it

Massimiliano: webmaster@lidap.it

Paola: paola@lidap.it

Patrizia A.: aripatrizia@lidap.it

Patrizia P.: patriziaper@lidap.it

Sebastiano: seby@lidap.it

Susanna: madreperla2004@libero.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 Renato Fucini, 66 - 00137 Roma.

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

3) Bonifico bancario

IBAN IT26D0603065690000003291C00.**QUOTE ASSOCIATIVE 2009**

SOCIO ORDINARIO: 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.

PAN

Trimestrale edito da Lidap onlus**Direttore:** Giuseppe Costa**Direttore Responsabile:** Anna Maria Ferrari**Caporedattore:** Patrizia Arizza**Redazione:** Susanna Canetti, Alma Chiavarini, Valentina Cultrera, Antonino Giunta, Cristina Nevola, Anna Pappalardo, Patrizia Peretti, Mariateresa Pozzi

Via Oradour 14, 43100 Parma

Tel. 0521-463447

Grafica: www.imprintingweb.com**Stampa:** Stamperia s.c.r.l. - Parma