

N. 3-4
2011

PAN



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

A voi tutti

Spesso davanti a una pagina bianca di un biglietto d'auguri per Natale mi sono sentita davvero disarmata.... E adesso cosa scrivo? È un po' quello che mi è successo quando mi è stato proposto di scrivere questo articolo. Poi ho pensato che l'occasione giusta per ringraziare qualcuno o per farci sentire vicino alle persone a cui teniamo di più è proprio il Natale, la Festa per eccellenza! Mi piace pensare che questa festa riesca a cancellare le incomprensioni, l'indifferenza, le insicurezze, le paure che caratterizzano la vita di molti lasciando posto finalmente alla speranza, all'armonia interiore, alla luce che brilla dentro ognuno di noi, perché, che ci crediate o no, è davvero così! Spesso dimentichiamo che possiamo osare di più... credere in noi e amarci come nessuno potrà mai fare, soprattutto quando una giornata è nera e l'altra pure, amiamoci senza riserve e lodiamoci quando riusciamo a fare un piccolo passo in avanti verso la vita, senza sottovalutarci, senza paragoni né con altri né con quelli che eravamo prima! Siamo attori della nostra stessa vita, una vita che merita di essere vissuta con coraggio, fieri di quello che siamo, perché siamo speciali con un gran cuore che è solo un artista folle che vuole tingere la tela della nostra esistenza con tutti i colori che il mondo mette a disposizione! Il Natale regala sempre una piccola favola e spero di cuore che sia la nostra. Spero che sia il Natale più bello e che il nuovo anno sia semplicemente il migliore che abbiate mai trascorso.

MARY SCHILLACI (CT)

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:

MESSAGGIO D'AMORE	2
DI SEBY LA SPINA	
UN'ASSOCIAZIONE DIVERSA DALLE ALTRE	3
DI GIUSEPPE COSTA	
SULLE ALI DELLA POESIA	4
DI VITTORIO TRIPENI	
UOMINI E DONNE AL LAVORO. DIFFERENZE A CONFRONTO	5
DI VITTORIO TRIPENI	
DIVERSITÀ: AIUTO! PANICO!	6
DI MARTA	
NOTIZIE DA CASALE MONFERRATO	15
DI SIMONA	
GITA TERAPEUTICA A VILLETTA BARREA	16
DI MARCO	
ANSIA A 360°	18
DI GIUSEPPE	
LIDAP LECCE: PARTE IL GRUPPO!	22
DI RAFFAELLO	
UNA BELLA DIFFERENZA	22
A CURA DELLA REDAZIONE	
ASSEMBLEA DEI SOCI	23
DI MARIA TERESA	
CONSIGLIO DIRETTIVO NAZIONALE	23
DI MELANIA AIELLO	

“Vi voglio bene appannicati. Siete la parte migliore di questo paese, quella che sta sott’acqua. Emergete, miei piccoli Nettuno. E anche voi, terrorizzate Sirene. Ritmate questo inossidabile quotidiano con le vostre intermittenze del cuore. Venite fuori da quell’abisso di solitudine in cui vi siete inguattati, sorprendeteci con una delle vostre struggenti carezze. Il vuoto è di fuori, voi siete stracolmi”.

(JACK FOLLA)

MESSAGGIO D’AMORE

DI SEBY LA SPINA

Prima di sentire alla radio queste parole, pensavo che la mia vita fosse finita o meglio che quello che stavo vivendo appartenesse solo a me, una vita diversa da tutto il resto del mondo che viveva in maniera piena e spensierata. Quella sera di novembre mi si è aperto uno squarcio, mi sono sentito parte di un universo raccontato in quella trasmissione, è stato come se la mia vita da quell’istante ricominciasse a fluire. Non più solo e diverso da chi mi stava accanto, ma con quella mia tachicardia che indicava felicità. Da quel momento sono andato alla ricerca di tutti i Nettuno e tutte le Sirene che vivevano anche i miei momenti; da quel mo-



mento è iniziata la mia esperienza di volontariato...

Pensare al nostro sentire e al modo di come viverlo è sempre difficile, lo è ancor più se cerchiamo di raccontarlo, con il pudore e la “vergogna” verso chi ci ascolta, di sentirci diversi e non accettati.

L’esperienza del gruppo è stata fondamentale, ho imparato a raccontare quello che stavo provando senza vivere la distanza, anzi mi sentivo sempre più vicino a quel mondo sommerso che sembrava esistere solo nella mia vita.

Lidap può considerarsi un grande gruppo rivolto all’esterno dove ognuno di noi può raccontare la propria esperienza e facendolo è già di sostegno a chi ascolta e involontariamente sta facendo volontariato solo comunicando le proprie emozioni.

Pensate alle potenzialità che ognuno di noi che vive gli attacchi di panico può avere; come possiamo, con una telefonata, con un incontro, con un sms, con una mail aiutare chi da molto tempo non vede più speranze e si sente attanagliato da una vita fatta solo di sofferenza e riscoprire che il nostro panico è un messaggio d’amore per noi stessi per il nostro sentirci diversi dagli altri.

Ribaltare quelli che molto tempo abbiamo chiamato mostri, i nostri sintomi, in risorse eccezionali per la nostra vita, rinascere dal buio avendo la possibilità di dare un po’ di luce a chi ancora sta sott’acqua.

“Vi voglio bene appannicati, siete la parte migliore...”

Auguri, Seby

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: 00941570111

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.

MULTIPLICA LA TUA VOGLIA DI DONARE CON UN SEMPLICE GESTO

UN'ASSOCIAZIONE DIVERSA DALLE ALTRE

S spesso parliamo della valenza terapeutica dei Gruppi di Auto-Mutuo Aiuto (G.A.M.A.) non solo perché lo ha certificato l'Organizzazione Mondiale della Sanità ma, soprattutto, perché lo sperimentiamo settimanalmente, direttamente sulla "nostra carne", nella nostra associazione. Credo che una delle intuizioni geniali di Valentina Cultrera, dopo quella di fondare la Lidap, sia stata proprio quella di impegnare l'associazione nel proporre una risposta con valenza terapeutica concreta al problema: tale risposta era ed è il G.A.M.A.

Sono innumerevoli le associazioni di pazienti e altrettanti i problemi, i disturbi e le patologie di cui si occupano. Tra i loro compiti, spiccano l'informazione corretta, la promozione e lo stimolo alla ricerca, la solidarietà e la vicinanza a chi si trova in difficoltà (e la Lidap non si discosta da tale impostazione)! In sintesi, ci si organizza per fare tutto quanto serve a far conoscere il problema e a promuoverne in qualche modo le soluzioni/cure attraverso la ricerca e le sperimentazioni.

Poche si azzardano a mettere in campo una possibile soluzione diretta e, cosa non da poco, a costo zero, come risulta essere nella Lidap il G.A.M.A.

Però la consapevolezza del valore di tale proposta, così come si è venuta a costituire nella nostra ventennale esperienza, non sarà mai presentata da noi come "LA SOLA TERAPIA" (unica e implicitamente "miracolosa") al problema del DP: ci sentiamo di affermare, e lo facciamo con estrema serenità, che spesso il gruppo risulta insufficiente o semplicemente che, per alcune problematiche, necessitano altre soluzioni.

Noi lo sappiamo e, meglio di noi, lo sanno i nostri consulenti scientifici quando, nei colloqui di orientamento all'auto-mutuo aiuto (propedeutici all'entrata nei G.A.M.A.), indirizzano le persone che ci contattano verso altri percorsi terapeutici. Siamo altresì consapevoli, e non ci stancheremo mai di ripeterlo, che un G.A.M.A. non si può somministrare/ricevere come una medicina; diventare soggetto della propria guarigione fa parte della cura, anzi, spesso, è la cura stessa! Diciamo (anche con un certo orgoglio) che, pur senza falsi trionfalismi o messaggi ingannevoli ancorché illusori, la Lidap mette in campo l'opportunità di seguire un percorso terapeutico innovativo (lo era sicuramente vent'anni fa!) a fianco di quelli classici (farmaci e/o psicoterapie) nella soluzione del DP. Senza affrontare qui il tema, articolato in mille sfaccettature, della guarigione, diciamo solo che in tanti anni di esperienza sul campo possiamo dare testimonianza della validità di quanto proponiamo.

Ma esiste un'altra proposta terapeutica che, inconsapevolmente, la Lidap va offrendo, da quando è nata, ai propri associati. È qualcosa che non riguarda le dinamiche dei G.A.M.A. anzi, è del tutto al di fuori del percorso grupppale (ed è importante che ne sia separato!). Stiamo parlando dell'impegno in termini di volontariato nelle attività volte al funzionamento della nostra associazione.

Dalla reperibilità telefonica alla rappresentanza legale che comporta l'assunzione della presidenza Lidap, passando attraverso tutti quei compiti, piccoli e grandi, indispensabili al funzionamento di un qualsiasi consesso associativo, ci sentiamo di dire che tali compiti possono costituire una grande opportunità per mettere

alla prova e affrontare tutte le difficoltà correlate al DP! Viaggi, persone e situazioni nuove, discussioni, difficoltà e imprevisti organizzativi, responsabilità sono le "bestie nere" degli appanicati: guardarle in faccia e, in qualche modo, affrontarle costituisce di per sé un percorso terapeutico. L'esperienza concreta di molti di coloro che in questi anni si sono impegnati nelle attività della nostra associazione ci ha mostrato quanto sia stato importante questo impegno nei personali percorsi di ritorno al benessere che si sono realizzati. Mi sento di affermare che proprio difficoltà e imprevisti siano stati gli elementi più fecondi nel contribuire a superare tutte quelle limitazioni che rendono pesante, e a volte grigia, la vita dei panicosi.

Credo, però, sia importante spendere qualche riflessione sul significato del volontariato, sia considerandolo in una prospettiva più generale che in una di tipo associativo (e, di conseguenza, con un particolare riferimento alla nostra associazione).

È opinione comune che il volontariato (qualsiasi esso sia) vada fatto "per aiutare gli altri", io credo, invece, che venga fatto per se stessi anzi, azzardo a dire, che DEVE essere fatto per se stessi! I vantaggi per gli altri che si producono con un'attività di volontariato debbano essere considerati come una sorta di cascame o effetto collaterale la cui valutazione spetta solo agli utilizzatori finali, quindi in qualche modo indipendente dalla volontà dei volontari medesimi.

Anche in un'attività così "altruista" è importante che venga messa al centro la nostra persona affinché quello che si va a fare non si trasformi mai in un sacrificio o in una sorta di penitenza per spiare chissà quali peccati. Avere questa consapevolezza, inoltre, aiuta moltissimo a impedire che i nostri compiti nelle attività di volontariato si trasformino in autentici ruoli di potere con tutto il danno per sé, ma soprattutto per gli altri, che ne conseguirebbe. Altro effetto positivo di tale consapevolezza è che questa sorta di relativizzazione, rispetto al proprio impegno, favorisce il ricambio delle persone impegnate nelle attività associative: è fondamentale, per qualsiasi consesso sociale, che persone nuove possano farsi avanti al fine di impegnarsi in tutte quelle funzioni che rendono tale consesso vitale ed efficiente (e la nostra associazione non fa eccezione a tale logica). È chiaro, però, che tale ricambio può avvenire solo se chi sta "in alto" (passatemi il termine anche se può risultare improprio in un'associazione che ha fatto del concetto di parità uno dei suoi elementi fondativi!) non frappone impedimenti palesi o velati a tale ricambio. Sono convinto che sia la falsa coscienza di chi si crede indispensabile e al di sopra di ogni sospetto, proprio perché "lo fa per gli altri", che rende inamovibile anche un incarico di volontariato associativo.

Nella Lidap, per fortuna, c'è piena consapevolezza di tali problematiche. Il Consiglio Direttivo in carica, fin dalla sua elezione, si è posto l'obiettivo di operare quell'avvicendamento che risulta indispensabile per ridare nuovo slancio ed energia alle iniziative associative. La conclusione di questo mio contributo vuole essere un vero e proprio appello a tutti i soci, che a vario titolo partecipano all'impresa, a farsi avanti non solo con proposte, ma anche con il proprio diretto coinvolgimento: sappiate che serve soprattutto a voi!

GIUSEPPE COSTA

A volte mi capita di farmi aiutare dalla poesia. Di solito in momenti particolarmente "critici", in cui le parole, il pensiero logico, le considerazioni improntate alla ristrutturazione cognitiva mostrano un loro limite, una loro debolezza. Quando, ad esempio, occorre legittimare e attualizzare esperienze molto angosciose, come quelle situazioni in cui i vissuti ansiosi salgono dal basso, simili a un'onda che minaccia di offuscare la coscienza. Quando si sta male, ci si sente "ciechi" e "sordi" dalla paura e allo stesso tempo non si riesce a mantenere un rapporto cosciente con la realtà.

Allora faccio appello alla Bellezza della parola e cerco di utilizzare il mio modesto bagaglio di letture; per rintracciare ricordi, impressioni, ritmi, colori, "magie", così come spesso mi vengono incontro dalla Poesia e dal mondo della Fiaba.

Cito un caso. Riguarda Simone, una persona alla quale, per ragioni di opportunità, attribuisco un nome di fantasia. È un uomo che da molti anni convive con attacchi di panico molto intensi e allo stesso tempo ha problemi cardio-circolatori importanti. Ricordo che, prima della scorsa estate, in occasione di un nostro incontro, era preoccupato per la sua salute e soprattutto per la prospettiva di un intervento chirurgico ormai improcrastinabile. Era da poco entrato nel mio studio, forse erano trascorsi dieci minuti, quando avvertì una forte ansia che ben presto si trasformò nella necessità di interrompere l'incontro: si sentiva troppo "agitato" e capiva che doveva uscire dalla stanza, per tornare a casa prima che un attacco di panico prendesse il sopravvento.

Ritenni opportuno, in quell'occasione, assecondare questa sua esigenza e allo stesso tempo "attualizzare" il suo potere personale; comunicandogli implicitamente, con il mio incoraggiamento a realizzare quel suo proposito, la mia completa accettazione e la fiducia nelle sue capacità di riuscire a gestire la situazione. Così Simone uscì dalla mia porta e, visibilmente scosso, prese la via di casa. Poco dopo, inviai un sms per fargli sentire la mia vicinanza, aggiungendo alcuni versi della "Cantata XVI" di Pietro Metastasio, conosciuta anche come "Amor Timido".

Che vuoi mio cor? Chi desta / in te questi fin ora / tumulti ignoti? Or ti dilati, e angusto / il sen non basta a contenerti appieno; / or ti restringi, e non ti trovo in seno. / Or geli, or ardi, or provi / mirabilmente uniti / delle fiamme e del gel gli effetti estremi. / Ma che vuoi? Peni, o godi? Ardisci o temi?

Non ebbi alcuna risposta e passò molto tempo prima di ricevere sue notizie. Dopo circa un mese, con un messaggio e subito dopo al telefono, mi raccontò che aveva molto apprezzato quanto avevo scritto. Si era sentito incoraggiato a entrare più in contatto con il suo cuore e affrontare con maggiore fiducia l'evento della visita di controllo e del ricovero in ospedale. Era ormai stato operato e aveva iniziato il periodo di riabilitazione. Ci saremmo incontrati subito dopo.

Nel momento in cui ci vedemmo, lo trovai più disteso e soddisfatto, si sentiva contento di aver saputo affrontare gli eventi. Mi ringraziò per quelle poche righe che, secondo lui, erano state capaci di dare voce a ciò che il suo cuore faceva fatica a esprimere, dicendomi "come se il cuore fosse nato a nuova vita". Volli ringraziarlo anch'io perché, a partire da quella sua percezione e con il suo aiuto, avremmo potuto chiedere al suo cuore se avesse avuto voglia di parlare ancora attraverso la sua voce. Fu l'inizio



di una nuova vita anche per il nostro lavoro.

Non ero nuovo agli effetti provvidenziali della poesia, ma in quell'occasione rimasi veramente estasiato. Capitò più o meno così anche con Rita, una mia paziente di fronte a una difficoltà oggettiva che analizzammo da numerosi punti di vista; stentava a prendere un'iniziativa che era pure in grado di realizzare con le sue sole capacità. Rimaneva ferma a considerare *il rovescio della medaglia*, esprimendo con ciò una necessità interiore di avere sotto controllo la situazione; incontrando quindi molte difficoltà a intravedere *la medaglia del rove-*

scio. Un atteggiamento abbastanza comune nelle persone con disturbi di panico, che spesso presentano tratti di personalità che fanno pensare a una struttura di carattere rigida piuttosto che flessibile; sono poco propense a confrontarsi con la possibilità di un cambiamento e ancora meno disposte ad accogliere l'imprevisto; stanno male nella situazione in cui si trovano, ma hanno difficoltà a trovare una via di uscita.

In quel caso, un motivo di soddisfazione arrivò dall'aiuto di una poesia di Giovanni Pascoli, attraverso la quale volli indirizzarle un messaggio che lei non avrebbe accettato se fosse stato direttamente espresso da me. Nel corso di un nostro incontro, dopo averglielo chiesto, lessi per lei *Foglie morte*, rimanendo d'accordo che non sarebbe stato necessario parlarne subito.

Oh! che già il vento volta / e porta via le piogge! / Dentro la quercia folta / ruma le foglie roggie / che si staccano, e fru ... / partono; un branco ad ogni / soffio che l'avviluppi. / Par che la quercia sogni / ora, gemendo, i gruppi / del novembre che / fu. Volano come uccelli, / morte nel bel sereno: / picchiano nei ramelli / del roseo pesco, pieno / de' suoi cuccoli già. / E il roseo pesco oscilla / pieno di morte foglie: / quale s'appende e prilla, / quale da lui si toglie / con un sibilo, e va. Ma quelle foglie morte / che il vento, come roccia, / spazza, non già di morte / parlano ai fiori in boccia, / ma sussurrano - Orsù! / Dentro ogni cocco all'uscio / vedo dei gialli ugnoli: / tu che costi nel guscio / di più covar ti duoli, / che ti pèriti più? Fuori le allucie pure, / tu che costi sei vivo! / Il vento ruglia ... eppure esso non è cattivo. / Ruglia, brontola: ma / contende a noi! Chè tutto / vuol che sia mondo l'orto / pei nuovi fiori, e il brutto, / il secco, il vecchio, il morto, / vuol che netti di qua. Noi c'indugiammo dove / nascemmo, un po', ma era / per ricoprir le nuove / gemme di primavera ... / Così dicono, e fru ... / partono, ad un rabbuffo / più stridulo e più forte. / E tra un voletto e un tuffo / vanno le foglie morte, / e non tornano più.

Le chiesi di portare con sé l'atmosfera interiore che quei versi avevano generato, rimanendo d'accordo di riparlare durante l'incontro successivo.

Quando la incontrai, volle subito descrivermi le sensazioni che ancora vivevano in lei e gli stimoli ricevuti; "come si fosse risvegliata da un lungo torpore". Sapeva che sarebbe stato faticoso, ma il segnale che aveva colto era stato chiaro. Occorreva uscire dal guscio, e accettare la sfida della continua trasformazione del mondo e delle esigenze della propria individualità. Era necessario rinascere, tenendo conto che se non è difficile incontrare il proprio limite, non è altrettanto difficile o "incomprensibile" trovarsi tra le mani le opportunità per venire fuori.

Uomini e donne al lavoro.

Differenze a confronto

Tra la vita lavorativa delle donne e quella degli uomini vi sono differenze fondamentali che influiscono sulla salute e la sicurezza del loro lavoro. Uomini e donne, anche se impiegati nello stesso settore o nello stesso tipo di lavoro, sono soggetti a richieste e fattori di stress diversi.

Le disparità al lavoro sono sempre esistite. Ad esempio, le donne in generale occupano posizioni gerarchiche più basse; hanno uno stipendio inferiore, precari contratti di lavoro; posti più "operativi"; svolgono compiti più monotoni e/o più ripetitivi; hanno scarse prospettive di carriera; hanno impegni extralavorativi per la cura della famiglia e necessitano di maggiore flessibilità; hanno poca importanza nella presa di decisioni, anche riguardo alla salute e sicurezza nel lavoro. Raramente sono coinvolte, forse perché molte svolgono lavori in cui il coinvolgimento del personale è più raro. Si assentano di più, per responsabilità familiari, oppure per debole motivazione, forse dipendente da minor tutela, minor supporto sociale e basso compenso. Hanno scarsa formazione. Esistono anche notevoli differenze per quanto concerne la sicurezza e l'esposizione ai rischi per la salute ed è stato questo ben evidenziato in molteplici ricerche e pubblicazioni scientifiche. Ad esempio, gli uomini si trovano largamente distribuiti in settori di lavoro ad alto rischio (edilizia o trasporti) e in questi settori il pericolo di incidenti è molto più elevato rispetto agli uffici e ai negozi, dove l'impiego delle donne è più vasto. La velocità del lavoro è un altro degli elementi caratterizzante il genere. Le donne di solito hanno una percentuale maggiore di infortuni in lavori dove è richiesta elevata velocità, oppure è elevata la necessità del *just in time*. In questi casi l'esaurimento, lo stress e la stanchezza possono aumentare i rischi per la salute. La velocità del lavoro nei settori a dominanza femminile è soprattutto scandita da clienti e da utenti del servizio, mentre per gli uomini essa è richiesta dai ritmi di produzione e l'uso di macchinari. Le donne sono anche maggiormente esposte a una più elevata flessibilità contrattuale. È ormai risaputo che le persone impiegate con contratti precari si trovano esposte maggiormente al rischio di infortuni, rispetto, ad esempio, agli impiegati che hanno contratti sicuri. Gli elementi di criticità sono da attribuirsi alla diversa natura del lavoro, alla scarsa formazione, ma anche a una minore conoscenza dei rischi e dei particolari pericoli insiti nella specifica attività lavorativa. Uomini e donne, anche quando sono impiegati

nello stesso lavoro, si trovano esposti a diversi rischi per la salute. Non esistono solo le differenze biologiche, ma anche differenze di età, di ruoli, di carichi di lavoro, di tempi di lavoro e di vita al di fuori del lavoro, ecc.

Sono diverse la qualità e il numero delle assenze per malattia. Le donne si assentano dal lavoro più degli uomini; sia per le malattie correlate al lavoro sia per quelle non correlate. In particolare, le lavoratrici più giovani, rispetto ai loro colleghi coetanei, richiedono più permessi per malattie che non si pongono in relazione con il lavoro; si pensa che questo fenomeno sia dovuto alla cura dei figli, considerando che la riduzione di questo trend è direttamente proporzionale all'età delle donne. Comparando i *part time* con i *full time*, risulta che sono di più le donne a richiedere permessi per malattie correlate al lavoro; inoltre le stesse si assentano di più anche nei casi in cui i problemi di salute non si pongono in relazione con il lavoro (ad es. problemi ginecologici). Alcuni fattori possono contribuire a spiegare la crescente maggior assenza delle donne dal lavoro rispetto agli uomini, come ad esempio le responsabilità familiari (soprattutto la cura della prole) o l'età (le donne più giovani hanno i figli da accudire). Altri fattori che influiscono sull'assenteismo al lavoro riguardano le caratteristiche del comparto di lavoro; ad esempio, si riscontrano stime di assenza più elevate nel settore pubblico più che in quello privato, in grandi luoghi di lavoro rispetto a quelli più piccoli e nei lavori manuali più di lavori non manuali. Naturalmente influiscono anche le caratteristiche stesse del lavoro, quali ad esempio il lavoro con elevate esigenze e incertezze, il lavoro faticoso e su turni, la mancanza di controllo sul lavoro, nonché una posizione gerarchica ai livelli bassi della scala.

Sono evidenti anche le differenze riguardanti infortuni e malattie sul lavoro. L'attenzione maggiore, storicamente, è sempre stata data a tipologie di rischi più frequenti nel lavoro maschile; pensando che l'uomo sia l'unica o principale fonte di guadagno in famiglia, in questo caso si è cercato di più ad assicurare lui e la sua famiglia di fronte a infortuni o malattie. Il problema principale della minor tutela

delle donne nel campo della sicurezza e salute nei luoghi di lavoro è da attribuirsi – secondo il rapporto più recente dell'Agenzia europea per la salute e la sicurezza al lavoro (*Gender issues in safety and health at work*) – alla loro scarsa rappresentanza, soprattutto in settori come quello sindacale in cui ci si occupa di questi problemi. Il rapporto evidenzia pure che è importante promuovere una maggior partecipazione delle donne nelle prese di decisioni, soprattutto riguardo la salute e sicurezza al lavoro. Una partecipazione che porterebbe maggiori informazioni sui rischi e maggiori possibilità di prevenirli. Esistono anche vari metodi e strumenti per coinvolgere le donne in questa direzione, quali ad esempio delle opportune ricerche-intervento sul loro mondo; l'attivazione di circoli o piccoli gruppi di discussione sui problemi di salute nei luoghi di lavoro; la valutazione dei rischi correlati al lavoro; oppure campagne di promozione, corsi di formazione specifici per donne sulla salute e sicurezza sul lavoro.

Occorrerebbe anche definire linee guida per porre attenzione al genere rispetto i problemi di salute e sicurezza al lavoro, per integrare attivamente la questione delle differenze nella raccolta delle informazioni, negli standard dell'ambiente, nella legislazione, nelle azioni di prevenzione e politica degli adattamenti. Per coinvolgere le donne nei gruppi che prendono decisioni.

Soprattutto per migliorare gli indicatori sensibili al genere, per la sicurezza, la salute e l'organizzazione del lavoro; includere la questione del genere in tutti i programmi sulla sicurezza e salute e attività di informazione e soprattutto includere le specificità del genere in tutte le valutazioni dei rischi.

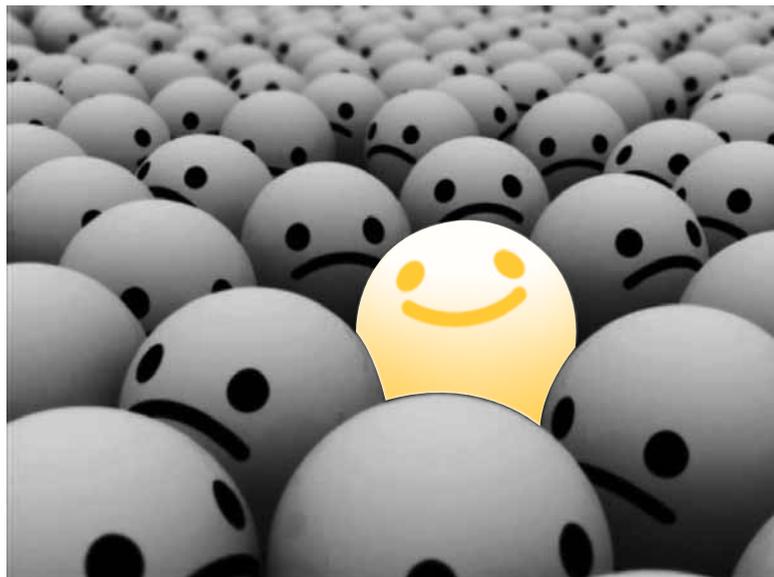
Tra la vita lavorativa delle donne e quella degli uomini vi sono differenze fondamentali che influiscono sulla salute e la sicurezza del loro lavoro. Uomini e donne, anche se impiegati nello stesso settore o nello stesso tipo di lavoro, sono soggetti a richieste e fattori di stress diversi. Che tutto ciò possa ritrovarsi in connessione con la storia di molte persone che attualmente vivono problemi di ansia e/o attacchi di panico, è un fatto che appartiene all'esperienza di molti tra noi.

VITTORIO TRIPENI

Diversità: aiuto! Panico!

“ *Il vostro tempo è limitato. Non buttate la vita di qualcun altro. Non lasciatevi intrappolare dai dogmi, che vuol dire vivere con i risultati dei pensieri degli altri. E non lasciate che il rumore delle opinioni degli altri affoghi la vostra voce interiore. Abbiate il coraggio di seguire il vostro cuore e la vostra intuizione. In qualche modo loro sanno già cosa voi volete davvero diventare. Tutto il resto è secondario.* ”

(STEVE JOBS agli studenti di Stanford nel 2005)



La diversità! L'elemento che ha più inciso nella storia dei miei attacchi di panico: non parlo di quella ovvia che si ha incollata addosso, quando già li hai. Parlo della mancanza della sua accettazione nella mia vita, quella non accettazione sul piano emotivo, non quello razionale intellettuale dove me la sono sempre giocata meglio, che alla sola sua idea ti fa contorcere dentro, che è stata la benzina del mio lungo periodo di attacchi di panico.

Mi spiego meglio: sono cresciuta nel codice familiare di non “sfigurare” con la gente, con l'idea forte di appartenere a una famiglia rispettata/onorata, per bene, non per ricchezza ma per comportamenti (l'onore è stato un concetto molto presente anche nei paesini agricoli della montagna del nord, di qualche tempo fa). Nel contempo altro codice mai esplicitato: non ci si parla, soprattutto delle sofferenze e tutti si finge, anche nelle occasioni di vita più pesanti, che si regge, non ci si confida paure o debolezze (credo che si avesse la sensazione di farle diventare vere).

Con i comportamenti non si doveva offendere nessuno, non fare debiti, avere una casa forse modesta ma decorosa, lavorare, andare d'accordo con tutti o almeno non essere litigiosi: mi è rimasto vivido il ricordo dell'obbligo, indiscusso, della messa, per tutti, ogni domenica e festa comandata. E io una di queste domeniche, in chiesa, sono svenuta: hanno detto che era l'effetto del digiuno (all'epoca era così per poter fare la comunione).

Il problema, direte, dov'è? Era solo nel fatto che queste impostazioni le ho assorbite, vissute come regole di vita cui fosse impossibile derogare, pena l'additamento e vergogna sociale. Esagerato vero? Ripenso oggi, con malinconia, al fatto che mi vergognavo anche della casa, quando per esempio, veniva il medico (casa che rispecchiava la media, credo, del tempo di allora ma ai miei occhi non sufficientemente all'altezza delle classi più alte), che non avevo il diritto di dire le cose che pensavo, perché ero programmata per dire solo quelle di convenienza, che pensavo di non avere diritti, perché erano più importanti gli altri, che a scuola ero tra le più brave perché, per essere amata/appezzata dai miei genitori, non poteva essere altrimenti; pensate che ancora oggi non so se fossi effettivamente così intelligente come dicevano o se fosse il mio comportamento mansueto a venire premiato.

Il mio vissuto rispetto a questo era, infatti, che me lo guadagnavo con il comportamento di brava bambina che studiava, stava attenta in scuola, a casa studiava, che non dava mai noia o preoccupazioni a nessuno e che ero occasione di orgoglio per i miei genitori che proprio per questo mi volevano bene.

Solo più tardi mi sono domandata come ho fatto, avanti negli studi, a vincere concorsi e superare esami dove non mi conoscevano e quindi dove il comportamento non poteva essere premiato: potevo forse essere davvero anche intelligente? Come risposta ho sempre pensato a una improbabile capacità di imbroglio.

Nella mia infanzia il piano emotivo, quello degli abbracci della mamma, quello delle attenzioni alle tue paure a come stavi tu, se non quando eri ammalata, è stato il grande assente o perlomeno così è stato il mio vissuto: da grande debbo assolutamente riconoscere di avere avuto una famiglia che si è occupata di me e del mio futuro come era nelle loro possibilità di farlo. Oggi guardo mia mamma e mi fa rabbia ma anche tenerezza vederla incapace di andare oltre quelle “regole” che mi ha passato: credo proprio che a sua volta sia stata vittima e cresciuta deprivata di attenzioni a sé.

La cosa però più pesante che mi è capitata è che queste convinzioni della famiglia su come ci si doveva comportare nel mondo le ho assorbite e fatte talmente mie, che si sono confuse con me, sono diventate una parte “indistinta” di me e assolutamente parte fondamentale del mio vissuto emotivo. Quello più di pancia, più profondo.

Nella vita mi sono trovata poi a vivere e fare (meno male) anche percorsi di ribellione; a dir la verità sempre un po' ambigui e seminasconditi, perché sempre legati a pensieri di ricerca di libertà, giustizia sociale ma sempre connaturati con un misto (dentro) di rabbia e paura a espormi, paura in fondo dell'autorità. Pensate che oggi con una laurea in tasca, un buon lavoro, la mia non più adolescenziale età, quando un capo, un sindaco, un presidente o un semplice carabiniere mi parla, mi parte in automatico l'atteggiamento della deferenza, e per rapportarmi con libertà, in fondo, mi violento un attimo. Tradotto, per comportarmi da persona libera ci devo pensare un po' su! A volte mi riesce e altre volte, confesso, no. E questo è uno degli aspetti di cui provo ancora vergogna.

La mia rivoluzione

Probabilmente siamo in molti a interrogarci, prima o poi, su quanto e come ci sentiamo cambiati con il trascorrere degli anni e con la successione degli eventi di vita. Sono migliorato? Sono più lieto o preoccupato? Ho fatto bene, finora? In alcuni momenti, o in determinate fasi della nostra esistenza, penso che si debba tentare una risposta a quesiti simili. Uno spartiacque che si è venuto a creare dentro di me è stato causato certamente dall'insorgere degli attacchi di panico, evento cardine in questi ultimi dieci anni che, fra le tante cose, mi invita a riflettere sulla diversità, su quanto ero diverso prima e come sono adesso.

Ciò viaggia in parallelo con un altro punto di domanda sempre vivo dentro me, cioè capire se il DP mi ha insegnato o, meglio, comunicato qualcosa: purtroppo non sono ancora riuscito a costruire una risposta soddisfacente, nonostante un supporto psicoterapeutico e lo sforzo di comprendere me stesso, di guardarmi in profondità quanto più possibile. Ma sulla diversità... sì, mi sento diverso da "prima". Il panico è una doccia gelata che ti casca addosso di sorpresa, di punto in bianco, e ti lascia intirizzito. Fortunatamente il disturbo nella sua forma più conclamata – tachicardia, paura di

perdere il controllo, bisogno di uscire, scappare – è da diverso tempo che non si affaccia dalle mie parti, però... ecco, sono proprio intirizzito, non mi sono asciugato al sole della fiducia, dell'ottimismo, della speranza di stare bene. E, senz'altro, la paura è sempre lì, e impone per molte cose che si desiderano fare un lungo lavoro di ricognizione per valutare se ciò a cui si va incontro potrebbe essere potenzialmente rovinato da un attacco. È un primo aspetto nel quale mi sento diverso: un tempo non esisteva, in me, questo lavoro quasi incessante, questa



paura sempiterna di non sentirsi bene che rappresenta una zavorra indesiderata di cui è difficile – per ora impossibile – disfarsi.

Avevo immaginato in maniera ben differente i miei 40 anni, pensavo che sarei stato un uomo maturo, coraggioso, con convinzioni più solide: non è andata così, il tempo mi sta rovesciando addosso anche, per fortuna non solo, un peso difficile, impegnativo, un'inquietudine di fondo di non farcela. Vorrei però concludere queste poche righe con uno spunto positivo. Sono diverso da prima perché mi sento più attento ai fondamentali della vita, alle cose che ritengo importanti, alle persone che sono in difficoltà. Mi domando come sto, cosa mi

rende felice, cosa posso migliorare. Su quest'ultimo aspetto sento di avere un abisso da colmare, più che un miglioramento dovrei compiere una rivoluzione.

Ma un poco per volta, uno sbaglio per volta opportunamente corretto e posso sentirmi appena appena diverso da com'ero, grazie a una maggiore consapevolezza e alla voglia di illudermi, ancora, che le paure possano non prevalere.

STEFANO PEDRUZZI (BG)

► E che dire della mia difficoltà a parlare in pubblico: l'idea è sempre quella di dover dimostrare agli altri di essere all'altezza, di aspettarmi di dover produrre performances di grande perfezione, di fronte a un pubblico, il solo per giudicarmi: e i contenuti delle comunicazioni, da prima finalità incredibilmente diventano gli ultimi!

Ho praticamente vissuto tanta parte di vita, prima nella famiglia di origine così impostata e oggi, seppur autonoma, con tanta paura dentro della diversità dentro e fuori di me.

Pensiamo anche ai canoni corporei, sono stata rotonda quando andava per la maggiore la modella Twiggy; ho fatto finta di essere superiore a queste cose e mi sono sentita e proposta agli altri quale intellettuale; oggi cerco di accettarmi, ma nel frattempo sono semplicemente invecchiata e i canoni della giovinezza, più che mai imperanti, sono diventati irraggiungibili: sarei davvero poco sincera se sostenessi che finalmente l'ho fatta ad accettarmi. Ci provo e a tratti ci riesco.

Credo proprio che il panico sia stata l'espressione più forte contro l'occultamento della diversità che non potevo permettermi in altra maniera; o meglio, il mio corpo a un certo punto mi ha segnalato e costretto a prendere consapevolezza, con sintomatologie di grande violenza, che continuavo a vivere con gli stessi canoni, almeno sul fronte emotivo, di quelli della bambina di un tempo, anche se ero grande, se mi muovevo da sola nel mondo, anzi ero una persona molto autonoma. Troppo, nel senso, che pensavo di non aver diritto a chiedere nulla a nessuno, di poter contare su solo di me e che esistesse, come unicamente attendibile, il solo piano della razionalità (il mondo dei sentimenti, in effetti, non è stata una mia grande esperienza!), sempre brava anche

sul lavoro o almeno al meglio di quello che potevo, con tante relazioni dove gli altri mi ritenevano, almeno credo, attendibile, seria e, oggi penso, di "poco ingombro".

Meno male che occasioni di vita, il panico, pur nella sua tragicità di esperienza, mi hanno costretto a riconsiderare il mio modo di essere e di vivere e a cercare di darmi più diritti a esistere, ad avere e comunicare i desideri, a non nasconderli agli altri che mi vivono intorno, a pensare che sono autorizzata a pensarla diversamente dagli altri e che posso anche sostenerlo.

I gruppi di auto-mutuo aiuto e la Lidap sono stati i luoghi dove ho ricominciato a fare i primi passi da persona che vuole amarsi, accettarsi e vivere comunque con più "lievità". In fondo anche un comandamento chiede di amare se stessi come si amano gli altri. Né di più, né di meno. Per me, anche se mi vivo oggi, più come laica, è un'importante riflessione.

Trovo almeno divertente che la frase che voglio condividere con tutti voi, a conclusione di queste mie riflessioni, sia stata lasciata da qualcuno che io conoscevo solo come grande mito: ignoravo la sua storia di vita reale di ribelle e per qualche verso, folle geniale; figlio illegittimo, che non conobbe mai il padre naturale; che è stato molto amato e molto odiato proprio per come era fatto e agiva: esperienza così lontana dalla mia. Forse anche per questo ha avuto tanto eco in me.

Penso possa essere ugualmente significativa per tante altre persone che hanno incontrato il panico nella loro vita: e per questo la faccio mia e la voglio affettuosamente dedicare alla Lidap.

MARTA - PARMA

È "LUI"
CHE
SCRIVE...
DI MARIA TERESA (AT)

Buongiorno Dott. Luca, Antonio mi ha incaricato di scrivere questa lettera visto che, a quanto pare, sono stato nominato "la persona che lo conosce di più". Forse io e lui non siamo mai stati amici, ma è anche vero che sono quello che lo conosce di più di tutti gli altri. Io mi chiamo Disturbo di Panico e conosco Antonio da quando aveva 19 anni. Sono arrivato nella sua vita per spronarlo, per cercare di dirgli che c'era qualcosa che non andava. Lui si è impaurito e non ha capito subito le mie buone intenzioni. È come se lo conoscessi da sempre, perché lui mi ha raccontato tante volte i suoi primi 19 anni di vita. Da lì in poi, abbiamo vissuto spalla a spalla, è stato un sentimento tra amore e odio: più cercavo di aprirgli gli occhi e più lui cercava di scacciarmi, non ascoltando i miei consigli; ma gli amici sono lì nel momento del bisogno. I sintomi che lui sentiva, non erano altro che i miei calci nel sedere che lo aiuteranno nel futuro, le pacche sulle spalle, le lacrime versate e tutto ciò che un giorno lo porteranno sicuramente a essere un uomo nuovo, un uomo che ha solo bisogno di capire e di ritrovare la strada. Antonio mi ha chiesto di scrivere cosa penso di lui in questo periodo. Gli ho detto di allontanarsi e non leggere per non influenzare i miei pensieri, ma è un po' testardo e gli sarà difficile. È un ragazzo generoso, intelligente, sensibile; ha il senso della famiglia e dell'amicizia, gli piace lo sport, cucinare, stare con gli amici, viaggiare. Il suo peggior difetto è essere troppo permaloso. Questo periodo è un po' negativo per lui. Sorride poco e vede quasi tutto nero; non riesce a essere felice neanche per le cose belle che ha. Un po' apatico e preoccupato. Si vede anche più brutto del solito, ma io gli dico: hai visto che bella moglie che hai? Vuol dire che poi così brutto non sei!!!! E poi, hai visto come è bello tuo figlio Alberto? Con quei riccioli sembra un angelo..... Comunque, autostima a zero!!! Non si sente intelligente come una volta; io gli dico che non è così. È lui che non crede più nelle sue potenzialità. Gli manca il coraggio, ha paura. Si vede sempre inferiore agli

altri, specialmente se hanno un buon lavoro e sono laureati. Si sente come un brutto anatroccolo che vede la vita degli altri perfetta. È in cerca dell'approvazione altrui e dà retta troppo a cosa dice e pensa la gente. Un paio di giorni fa, mi ha confidato di aver pregato Dio perché lo prendesse con sé durante il sonno. Allibito gli ho chiesto: ma perché??? Se a te piace vivere, tu lo spaccheresti questo mondo così bello, ma duro e a volte così imperfetto. Servi molto più qui che in cielo (sempre che tu ci vada...). Vorresti togliere il sorriso a tuo figlio e a tutti quelli che ti vogliono bene? La vita non è una passeggiata per nessuno. L'uomo si adegua e cerca sempre la scusa per lamentarsi di tutto. Oramai è una moda lamentarsi.

Antonio si lamenta sempre del suo lavoro. Dice che ha sbagliato tutto e non vede una via d'uscita. È anche vero che la sua situazione non è per niente semplice. Non sa con chi prendersela: col destino??? con il mondo??? Ha deciso di prendersela con se stesso, togliendosi il diritto a essere felice e sorridere al mondo. Ha deciso che il suo futuro è segnato, di non avere più sogni, ma non è così. Immaginava la sua vita diversa. È felice per la sua famiglia, per suo figlio, per tutto il resto, ma non si sente realizzato come persona. Gli ho detto centomila volte che il lavoro, è solo un tassello della vita. Mi dice che si è fatto sempre in 4 e quello che otterrà non sarà la cosa giusta, la cosa desiderata!!!

La vita può sempre cambiare; ma per lui sembra troppo tardi. C'è chi ha un lavoro "migliore" ma non può avere figli. Cosa dovrei dire io, che il mio lavoro consiste nel far star male la gente??? Li faccio star male, sì, ma nello stesso tempo li sto aiutando a capire. È una bella soddisfazione quando capisco che il mio lavoro è finito e posso andare via! Sono stato io il primo a consigliare una psicoterapia. Gli ho detto: vedrai, ti farà bene, non avere paura di chiedere aiuto, non è segno di debolezza. Ho deciso in questo periodo di spronarlo diversamente; i calci nel sedere (i sintomi) potrebbero non farlo ragionare bene. Dott. Luca, cerchi di aiutarlo, è un bravo ragazzo. Gli ho spiegato che il vero lavoro lo dovrà fare lui, senza mai mollare. Saluti.

Una giornata di ordinario panico

È una bella giornata di luglio e mi trovo a Bologna insieme alla mia carissima sorella maggiore e all'altrettanto carissima e giovane cugina. Loro mi sono venute a trovare prima di partire tutte e tre insieme per le mie ferie estive e io ho deciso di portarle un po' in giro. Sono stanco, in questi giorni abbiamo girato in lungo e largo. Già ieri, a Parma, ho avuto le prime avvisaglie del mio temuto attacco di panico. Ho lasciato che loro da sole visitassero il duomo e il battistero di Parma, mentre io le ho aspettate seduto sulla soglia di un negozio chiuso in una stradina laterale. Purtroppo la vista del campanile e lo spazio aperto della piazza antistante mi hanno messo alla prova. Per l'ennesima volta ho battuto in ritirata nella mia personale guerra contro il mio antico nemico, il mio panico, vecchio

quasi quanto me, che ho cresciuto dentro nutrendolo di tutte le mie scelte dettate dal motto "per gli altri è giusto così, quindi è giusto". Adesso mi trovo a piazza Nettuno a Bologna. Come le nuvole oscurano il sole in una giornata dal tempo variabile, oggi il mio personale panico ha reso a tratti meno bello lo stare insieme a due persone che amo molto. Sono costretto ad abbandonare le mie due ospiti alla loro visita turistica e mi apparto nella vicina galleria (famosa per i giochi di eco fra gli angoli opposti), mi accovaccio in un cantuccio ancorato a un cancello, per non essere risucchiato dall'uragano che è il mondo circostante.

Un uomo, incuriosito dalla mia insolita postura, mi chiede se è tutto a posto e, magicamente l'uragano cessa, ritorna il sereno e l'o-

ceano in cui navigo si quieto. Io comincio a spiegargli che soffro di attacchi di panico e quell'uomo, quasi per infondermi un po' coraggio e forse per stabilire un contatto, mi racconta la storia di un suo amico, che soffriva di attacchi di panico, della personale ricetta che costui aveva trovato per far fronte agli attacchi e del fatto che in un modo o nell'altro ne era uscito. Mentre scrivo queste righe, mi accorgo che per l'ennesima volta ho commesso il passo falso di cercare di affrontare la mia paura da solo, perché "è un mio problema ed è giusto che lo risolva da solo". Per l'ennesima volta una mano tesa non richiesta (che stupido io a non chiederla), mi ha trainato fuori dal vortice.

Poco dopo questo fortuito incontro, mi raggiungono mia sorella e mia cugina e conti-

Diversamente sensibili, diversamente felici

Quello “stato d’animo positivo, cioè l’emozione di chi ritiene soddisfatti tutti i propri desideri”, riguardando l’emotività, è in stretta relazione con quella “emotiva disposizione a sentire intensamente”. La nostra felicità è in stretta relazione con la nostra sensibilità. E questo è il primo punto.

La spiccata sensibilità di noi ansiosi se da un lato enfatizza il nostro disagio e ne è oltretutto un’importante concausa, d’altro lato però ci fa gioire oltremodo di ogni “palpito sorridente di vita”, dell’amore e della bellezza che ci circonda, quella che ci appare e quella che andiamo a ricercare e scoprire nella natura e nell’animo umano. L’ansioso è una persona speciale che quando risolve i suoi conflitti ama e gode la vita più di chiunque altro. Io sono convinto che l’ansia ci attanaglia proprio per correggere i nostri comportamenti e il nostro stile di vita per darci quel di più che ad altri non è concesso.

Secondo punto: si può sbagliare nel ritenere “soddisfatti tutti i propri desideri”?

Ci capita spesso di osservare e invidiare negli altri l’ostentazione della loro sicurezza, trasmessa con postura e movimenti decisi, il sorriso stampato perennemente, le parole che fluiscono con toni di chi non ammette replica, di chi è depositario della verità assoluta. Queste persone che si ergono così dinanzi a noi sembra conoscano le nostre debolezze e vogliano infierire tronfi e convinti della loro superiorità.

nuiamo il nostro giro fra risa, chiacchiere e un po’ di panico, che le mie due paladine tengono a debita distanza, ognuna con le proprie armi: la più grande con un saggio silenzio ma un altrettanto saggio tenermi per mano; la più giovane con il suo spontaneo modo di sdrammatizzare la situazione, tramutando la mia temuta “agorafobia” nella più ilare “aerofagia”. È l’acceptare questa presa in giro di una mia paura come una cosa su cui ridere e non come un affronto, mi fa capire come piano piano sto riuscendo a venir fuori da tutte le gabbie mentali in cui mi sono volutamente segregato, per poter incolpare gli altri di essere stati i giudici della mia ingiusta condanna. Nella prigione di panico in cui siamo rinchiusi non esistono secondini e ognuno ha la chiave della propria cella. Quindi cerca la chiave, apri la cella che fuori ti aspetta una bella giornata di luglio!

VINCENZO ISAIA

Almeno così ci sembra, ma dobbiamo imparare a guardare. Intanto smettiamola di farci piccoli e osservare gli altri dal basso. Poniamoci alla pari, con tutti. Solo così possiamo “vedere”. E allora ne scopriamo di cose. Gli occhi: la saggezza popolare dice che sono lo specchio dell’anima. Abbiamo mai guardato bene negli occhi le persone “sicure” di cui sopra? No, forse perché hanno lo sguardo vuoto e sfuggente delle maschere. È la maschera che si mettono per le occasioni. È così, e se non è così pensiamola così. Immaginiamo quando se la tolgono, questa maschera, perché non si può fingere a lungo, neanche a se stessi. E allora la bolla d’aria della vacuità si fa sentire. Si è nudi di fronte al proprio sé, e in misura della propria sensibilità, se c’è, si farebbe sentire la morsa angosciante di un’insoddisfazione che ha radici profonde, tanto profonde quanto sono superficiali i propri desideri. Il danaro come fine a se stesso, come stampella della propria insicurezza, come distintivo del proprio valore, come ancora di salvezza nel mare degli smarriti. E, sempre in misura della propria sensibilità, se c’è, ci si accorgerebbe che ben altri sono i desideri da soddisfare. Una vita interiore che contraddistingue i Valori dell’Uomo da quelli dell’uomo. Per il la-

to emotivo, ad esempio, la capacità di ricevere gli affetti rivolti a noi sinceramente piuttosto che a noi come tramite delle cose che noi possiamo dare. Per il lato razionale, ad esempio, il dubbio (molto caro a Bobbio) come stimolante cammino alla ricerca dell’inafferrabile verità. Ma tante, tante altre cose che ci fanno sentire la vera ricchezza e il privilegio di poterla vivere in sintonia con tutto e tutti. Beh, intendiamoci, gli altri non sono sempre proprio così. Magari pochi, magari un poco. Ma dobbiamo partire da qui per poi semmai ricrederci. Dobbiamo smetterla di porre persone sul piedistallo se non le conosciamo molto a fondo. Conosciamo le loro intime debolezze? I loro vizi inconfessati? Ciò che c’è sotto la maschera? Chi conosce bene l’arte dell’apparire può farci credere il contrario di qualunque cosa. Non fermiamoci alle apparenze, non facciamo impari raffronti affrettati con la nostra persona, picconando la nostra autostima. Noi valiamo! Imponiamoci di non dare per scontate le nostre ricchezze, perché non son di tutti. Noi, a differenza di molti, sappiamo gioire dinanzi al sorriso di un bimbo e a un fiore che sboccia, come dinanzi a un qualsiasi altro piccolo grande meraviglioso inno alla vita.

L’ARABA FENICE

UNA FONTE DI RICCHEZZA

Quello della “Diversità” è un concetto ambivalente, che da un lato suscita mistero e timore, dall’altro curiosità e fascino. La diversità talvolta provoca un senso di rifiuto ma allo stesso tempo può essere adottata come vera e propria filosofia di vita, accompagnata dal bisogno di qualcosa di “Diverso” per poter mettere se stessi a confronto con “l’altro” e poter così arricchirsi delle differenze altrui. Diversità, perciò, come concetto negativo e positivo assieme, a seconda del senso e del valore che ognuno di noi, nelle varie situazioni, dà al termine; diversità come necessità inevitabile della nostra vita, come valore e ricchezza per lo scambio e la crescita umana ma anche come difficoltà cui andiamo incontro nel momento in cui per primi ci si sente diversi o esclusi. Le differenze tra le persone e le peculiarità di ognuno sono la ricchezza stessa di ogni situazione sociale, anche se nel contempo si è abituati in maniera più o meno conscia a considerarla un pericolo. Il “Diverso” può essere lo straniero, differente per lingua, cultura, religione e sensibilità su determinate tematiche, come può esserlo il portatore di handicap, verso il quale le persone tengono spesso atteggiamenti contrastanti, dalla solidarietà al rifiuto. Diverso si sente, per certi versi, anche colui che soffre di attacco di panico e di ansia, per ovvi motivi, per il disagio che vive per le sensazioni che percepisce verso il mondo esterno, la sensazione di non essere capiti, di non poter essere aiutati, ma credo che su questo aspetto ci sia un’enorme differenza su quanto sopra elencato, io “sano” che opero nell’ambito Lidap come volontario posso affermare che la persona che soffre o ha sofferto di DP sia una persona estremamente sensibile, sempre attenta e alla ricerca di quelle certezze che possono dare sicurezza e tranquillità nel quotidiano alla propria persona, il cui modo di apprezzare alla vita può sembrare problematico, ma di fatto non è così in quanto è solo il loro modo di porsi verso l’esterno in atteggiamento protettivo per se stessi ma ciò che ho notato è che la determinazione e la forza, la tenacia è a volte di gran lunga superiore ai cosiddetti “Sani” e questo determina che non devono assolutamente sentirsi diversi. In effetti, la presunta diversità potrebbe essere relativa solo in momenti contingenti dove magari si evidenziano reazioni, pensieri e azioni che possono contrastare con il nostro modo di essere il nostro pensiero ma in definitiva sono solo dei modi comuni di esternare e manifestare la volontà di una situazione ottimale tesa al benessere. Infine ritengo che chi soffre di panico può e deve tranquillamente confrontarsi con l’esterno senza alcun timore perché spesso sono persone migliori di noi sani.

MANLIO (RM)

Lindomani Isaac si svegliò tutto scombuscolato per quello che era avvenuto il giorno precedente. Tutta la sera non aveva fatto altro che pensare all'accaduto e non si dava pace per aver permesso a se stesso di aver accettato quella cattiveria. Si sentiva stuprato del proprio spirito e svuotato dei propri principi. Al risveglio aveva la nausea ed era stanco come se la sera precedente si fosse ubriacato in una taverna di qualche sobborgo e si fosse poi trascinato a casa in balia dell'alcool.

La realtà era dura da mandare giù: lui era sceso a un compromesso con il proprio Io e gli aveva intimato di tacere. Ora però gli si stava ribellando contro... e gli stava forse facendo capire che era pronto per un salto di qualità, che la vita non poteva essere un enorme compromesso.

Fu così che Isaac prese quella decisione: avrebbe cercato di parlare all'uomo degli aquiloni. Sarebbe andato da lui alla capanna sulla spiaggia dopo la scuola. E così fece.

Mentre si avvicinava alla spiaggia la paura dentro di lui quasi lo paralizzava. Ma anche il rimorso faceva lo stesso effetto... doveva fare ciò che gli sembrava giusto. Passo dopo passo si stava avvicinando lentamente quando all'improvviso sbucò fuori una figura coperta da un enorme mantello nero. Isaac mosse un urlo incredibile tanto che l'uomo sotto il mantello cadde dallo spavento e si scoprì il capo. Era proprio lui... l'uomo degli aquiloni.

"Ehi... Ma che ti prende ragazzino?"

"Aiuto! Chi sei? Mi vuoi fare del male?"

"Ma quale male? Sei tu che mi hai fatto cadere con quell'urlo... comunque è un piacere conoscerti... io mi chiamo Luis"

"Cosa mi vuoi fare? Che intenzioni hai?"

"Mah, non so... sei tu che mi sei venuto a trovare, no? Dovrei chiederti io che intenzioni hai tu?"

"Beh, io volevo parlarti... cioè credo di aver bisogno di dirti una cosa... o forse no... scusa mi sa che ho sbagliato persona..." Dicendo così Isaac si voltò e fece per andarsene di corsa.

"Ehi... ragazzino fermo! Non hai sbagliato persona. In effetti, ti stavo aspettando"

"Cosa? Ma come fai a sapere che aspettavi me?"

"Tu ieri eri sulla scogliera, no? Facevi parte di quel gruppo di ragazzi che si divertivano tanto dall'altra parte della scogliera..."

"Sì... no... cioè... sì, ma io non volevo fare quello che ho fatto... cioè io non ho fatto niente, solo che..."

"Calmo... calmo... so già tutto. Ti ho notato sai ieri. Eri l'unico che sembrava indispettito dalla situazione. Cosa ti era preso? Non ti stavi divertendo?"

"Ma come fai ad avermi notato... non guardavi mai verso di noi e poi eravamo tanto lontani... come hai fatto a distinguermi in mezzo a tutti gli altri?"

"Tu hai molto da imparare ragazzo... credi che servano gli occhi per vedere la tristezza e la rabbia nell'animo di un'altra persona? Ma per adesso lasciamo stare... diciamo che la tua energia si faceva notare molto... Allora dimmi: perché non ti stavi divertendo come gli altri?"

"In realtà io sono venuto qua proprio per questo... cioè volevo chie-

L'UOMO DEGLI AQUILONI

DI ERIK MINGHINI (FE)

TERZO CAPITOLO TRATTO DALL'OMONIMO LIBRO

derti scusa per quello che è successo ieri, per quello che ti hanno fatto i miei amici..."

"Per quello che mi hanno fatto i tuoi amici? Alludi alle pietre che cercavano di tirarmi immagino... Oh, non preoccuparti: ho capito il perché lo facevano... cresceranno!"

"Sì ma... il fatto è che ti deridevano anche... e poi come fai a essere così tranquillo... e se ti avessero colpito?"

"No, non lo avrebbero mai fatto...fidati di me!"

"Tu sei strano, lo sai?"

"Non più di quanto lo sia te, immagino"

"Ma che dici, prima ti sei presentato tutto coperto con quel mantello... mi hai fatto pren-

dere uno spavento!"

"Che ci devo fare se per fare il pescatore e uscire in barca devo usare un mantello per evitare di bagnarmi? Credi veramente che sia io quello strano? Avrei voluto vedere te, ragazzino, stamattina alle sei in barca... A proposito io mi sono presentato ma tu come ti chiami?"

"Io mi chiamo Isaac"

"Come Newton?"

"Newton? Quello della fisica? Sì, credo di sì"

"Esatto... quello "della fisica"... ma che vi insegnano a scuola? Va beh..."

"Ma perché te ne stai da solo?"

"Ah Ah! Ma io non sono solo! Sono in compagnia dell'universo intero in ogni momento. E poi ora ci sei tu qui... te l'ho detto che ti stavo aspettando, no?"

"Dai, insomma parlando seriamente... tu non vedi mai nessuno... non hai amici?"

"Certo che ho amici... Alcune persone mi vengono a trovare ogni tanto, certo non la domenica quando vengono i bambini... la domenica sono tutto per loro! E poi ci sono i gabbiani, i pesci... quelli che non pesco..., il mare, il vento e tante altre cose che non puoi nemmeno immaginare"

"Va beh... secondo me sei strano! Comunque ora me ne devo andare... come hai detto che ti chiami?"

"Luis... va bene Isaac, hai ottenuto le risposte che cercavi, hai risolto i tuoi dubbi morali?"

"Non completamente... ma non credo che li potrei risolvere nemmeno se stessi qui altri 100 anni..."

"Dipende solo da te... può bastarti un attimo oppure mille anni possono essere pochi..."

"Sarà... addio Luis!"

"Arrivederci Isaac"

Tornando in paese Isaac sentiva di stare meglio. In fondo si era preoccupato per niente... Luis non se l'era presa e inoltre aveva anche notato la sua disapprovazione verso il gesto degli altri suoi amici.

Poi però, pensandoci bene, capì ben presto che non era questo il punto... il problema non era fra lui e Luis bensì fra lui e il suo Io. E

queste due persone erano molto più difficili da mettere d'accordo. Tornò a essere depresso e nella sua mente tornò a scavare quella solita domanda: la vita doveva proprio essere questo enorme compromesso?



I giorni del volontariato



Erano circa 200 le associazioni presenti alla manifestazione svolta il 5 e 6 novembre 2011 presso il Palazzo delle Stelline di Milano, con l'obiettivo principale di farsi conoscere e raccogliere adesioni.

Questa copiosa presenza, sommata alle associazioni che non hanno partecipato all'evento, segnala quanto sia forte la solidarietà anche in una metropoli molto dispersiva come Milano. Si percepiva nell'aria una comunanza di ideali, una volontà di migliaia di persone di assistere e donare se stessi per aiutare il prossimo, di dare un sostegno a chi si trova in un momento di difficoltà.

Le associazioni hanno forse poca visibilità, sono poco pubblicizzate ma esistono. Compito delle istituzioni sarebbe quello di sostenerle nei loro progetti.

Per le persone che vivono disagi è fondamentale sapere che si può essere aiutati; in molte circostanze bisogna però trovare il coraggio di aprirsi e capire che chiedere aiuto è la soluzione migliore.

La Lidap era presente con il suo stand; ed è proprio questo che consiglia a coloro che soffrono di disturbi d'ansia e di attacchi di panico; non bisogna chiudersi ed evitare il mondo, ma affrontare il problema e rivolgersi a persone che soffrono o hanno sofferto in passato di tali difficoltà, quindi sono perfettamente competenti e a conoscenza di tutte le problematiche. Questo significa sentirsi accolti e capiti e dare una svolta alla propria situazione che altrimenti non può far altro che degenerare. La Lidap è pronta ad accoglierti e ad accompagnarti verso una vita libera dalle angosce e più naturale, più spontanea, dove non si deve avere timore di manifestare le proprie emozioni.

ANDREA (MI)

Compagno panico

Fino a undici anni fa di panico ne avevo solo sentito parlare ma non sapevo che cosa fosse sino a che un giorno questo "essere", come l'ho soprannominato, è entrato a far parte di me.

Da quel giorno la mia vita è cambiata. Tutto è cominciato nel 2000, dopo un lutto familiare. Ho cominciato con tachicardia frequente e sudorazione sino alla paura di uscire da casa e di allontanarmi dalla zona vicino a dove abito. Ho cominciato, insomma, a farmi una nicchia. Stavo abbandonando tutto; dallo studio agli amici e tutto quello che c'era in mezzo. Trovavo ogni scusa possibile per non uscire. Da quel giorno la mia vita è proprio cambiata!!! Cominciavo a sentirmi "diversa". Non sapevo come parlarne, a chi raccontare come mi sentivo.

Poi, per fortuna ho cominciato a parlarne in casa con la mia famiglia, ma non è stato facile, già ho iniziato a sentirmi diversa in quella occasione. Pensavo che a casa non mi capissero e che credessero che fosse un capriccio per non fare vita normale. Non è stato facile, ma alla fine ho iniziato la terapia psicologica. Mi ci è voluto un cammino lungo per capire che fosse panico, anzi Panico! Ma non sapevo ancora da dove tutto ciò venisse. Poi con il passare del tempo ho realizzato, grazie all'aiuto del terapeuta che tutto ciò era dovuto a un lutto che avevo appena subito: la mancanza del primo dei quattro nonni... e il nonno materno. Convivere con Lui all'inizio non è stato facile, mi sentivo come se non potessi fare niente, il Panico mi aveva preso con sé e non riuscivo a dominarlo. Mi stava inghiottendo. Avevo una paura spaventosa di uscire e il solo pensiero mi rendeva nervosa.

Cominciavo a sentirmi davvero una "diversa". Talmente diversa che trovavo ogni scusa possibile per non fare anche la più banale delle cose. Anche andare allo stadio era diventato pesante. Non riuscivo nemmeno ad andare all'università a seguire le lezioni. Mi cominciavo a chiudere in me stessa e in casa. Il mio unico amico

era diventato il divano e il mio fortino la casa. Solo lì ero serena e tranquilla. Ma così non posso andare avanti, mi son detta! Ormai non sapevo che scusa inventare agli amici che mi chiedevano di uscire, avevo paura di dire loro che soffrivo di DP. Pensavo che non mi avrebbero capito, o meglio... peggio... che mi avrebbero evitato. Ma per fortuna le cose sono cambiate quando ho cominciato a frequentare la Lidap e persone che come me soffrono, o hanno sofferto di panico. Grazie a loro ho potuto sfogare le mie paure e mandare via la mia paura di essere "diversa", ho capito che non ero diversa, ma avevo solo "un compagno" di viaggio in più. Così ho soprannominato il mio panico, da quel giorno in cui ho cominciato a convivere, dopo aver capito che non muoio per il Panico, ho iniziato anche a raccontarlo agli amici e a dire che se avevo dei momenti in cui non mi vedevano bene o in particolari condizioni era solo panico... anzi ora spiego loro che cosa devono fare se mi vedono con certi atteggiamenti, spiegandogli che cosa devono fare e che è uno dei miei attacchi. Ora lo racconto tranquilla, ovunque vado. Al cinema, teatro, università, lavoro... Anche per strada. Questo compagno, a volte ritorna, ultimamente con l'aver trovato un posto di lavoro, ma grazie alla ripresa della terapia e dell'aiuto di chi ho vicino non ho più paura di questo mio compagno. A volte non è panico vero e proprio ma ansia e allora cerco di non far passare quella soglia, comincio a sdrammatizzare perché solo così riesco a non pensare e a distrarmi. Era inutile che io non mi accettassi, lui c'è ma non mi avrà mi son detta. Ma il panico mi ha insegnato a conoscere una parte di me che non conoscevo, che avevo tenuta nascosta. Quella della sofferenza e del dolore. Questa forse è stata la cosa positiva di questo disturbo. Quindi se potessi dovrei dirgli anche grazie, si perché grazie al panico ho potuto affrontare quello che sino a ora non avevo poi mai affrontato a pieno: le mie paure.

GAIA CRAVINO (GE)

Vorrei rivedere il mare... anche solo quello di Genova!

Ieri, sulla rubrica della STAMPA "Cuori allo Specchio" (di Gramellini), ho letto "Quell'abbruffata di libertà conquistata a settant'anni" di Pierluigi Bertini. Avrei voluto essere lì per abbracciarlo, per solidarietà, per gioia, perché ho immaginato come si dovesse sentire davanti a quel piatto di pasta e ceci, come si sia sentito nel rivedere la sua terra!

Già in precedenza avrei voluto contattarvi mille volte, dissuadendomi ogni volta per altrettante futili ragioni: siete a Torino, e io vivo a Milano, quando pensavo di avvicinarmi a uno qualsiasi dei Vs. volontari, sentivo ogni volta una sorta di inopportunità, di sconvenienza, di scetticismo... e così via.

Ora, so bene che non sono affatto trascurabili le ragioni che mi hanno trattenuto dal chiamare, dallo scrivervi, dall'agire insomma... cosa che oggi voglio fare, con questo messaggio, giacché sento, con impellenza, il bisogno di vedere il mare, anche solo quello di Genova. Vivo e lavoro a Milano e gradirei moltissimo poter incontrare qualcuno della Vs. associazione che mi aiuti a muovermi, dopo circa 30 anni di esplorazione, di un lungo processo analitico, di accettazione, di frustrazione...

EMMA BAJ (GE)

LOUISE BOURGEOIS

Dimenticare il passato ti rende libera



Angoscia, solitudine e ossessioni. Ma anche creatività, trasporto emotivo e dialogo interiore. In occasione del centenario dalla nascita di Louise Bourgeois, la Fondazione Beyeler di Basilea rende omaggio all'artista che più di tutte ha saputo trasformare l'arte in una terapia per esorcizzare i demoni e le paure.

I suoi ragni, sculture filigrane di grandi dimensioni, trasposizioni oniriche di una maternità totalizzante e carceriera, hanno attraversato il mondo, analizzando dal profondo la complessità dell'universo maschile e femminile. Non solo per sorprendere il pubblico, ma per esorcizzare i demoni del passato. Sono i ricordi, quelli più ingombranti e ossessivi, a dar voce alle opere di Louise Bourgeois, l'indimenticata artista francese che più di ogni altra ha saputo mettere a nudo il proprio percorso esistenziale. In occasione del centesimo anniversario della sua nascita (1911-2010) la Fondazione Beyeler di Basilea, con la collaborazione del curatore Ulf Kuster e del Louise Bourgeois Studio di New York, mette in mostra, dal 4 settembre 2011 all'8 gennaio 2012, una selezione di circa venti opere della celebre artista. Dai singoli lavori, provenienti dai musei internazionali, ai contributi più recenti, come l'inedito "A infini", fino alle creazioni degli esponenti che maggiormente influenzarono il suo linguaggio creativo, come i dipinti di Fernand Léger e Francis Bacon, e le sculture di Alberto Giacometti.



"Nacqui il giorno di natale, rovinando la festa a tutti quanti – scrive Louise Bourgeois – Mentre erano intenti a gustare ostriche e champagne, ecco che arrivo io. Mi piantarono in asso. Oggi riesco a raffigurarmi quell'evento ridicolo... non accuso nessuno. È quindi un senso di sconfitta quello che motiva il mio lavoro, una volontà di rimediare al danno che è stato fatto... non di paura, ma del trauma dell'abbandono".

Artista solitaria e prolifica, Louise Bourgeois ha saputo raccontare con trasporto e lucidità i temi della famiglia e della sessualità così come le diversità sociali e culturali che hanno caratterizzato il Novecento. Dalla borghesia francese degli anni Venti alla nascita della scena artistica newyorkese, fino alle lotte per i diritti civili che sconvolsero il Nord America.

"I miei ricordi – scrive l'artista – mi aiutano a vivere il presente e io desidero che sopravvivano. Sono prigioniera delle mie emozioni. Devi raccontare la tua storia e poi devi dimenticarla. Dimentichi e perdoni. Questo ti rende libera".

Il successo, dirompente e planetario, arriva nel 1983, quando il Museum of Modern Art di New York dedica all'artista, a quei tempi settantaduenne, una retrospettiva su quattro decenni del suo lavoro. Nel 1993, a ottantadue anni, arriva la consacrazione: Louise Bourgeois viene accolta alla Biennale di Venezia per rappresentare gli Stati Uniti.

VALERIA PALIERI

DIVERSAMENTE

DI MELANIA AIELLO

Vorrei avere una vita diversa, vorrei vivere in un mondo diverso, vorrei avere un corpo diverso, vorrei un lavoro diverso, vorrei una serata diversa... Spesso sentiamo esprimere con una nota di noia questi pensieri da chi ci circonda, li ascoltiamo così, distrattamente, pur sentendoli scorrere in noi stessi ogni giorno. Tratto

dall'enciclopedia Treccani: Diverso, aggettivo, dal latino *diversus*, participio passato del verbo *divertĕre*, deviare composto da *dis* e *divertĕre*, *volgere altrove*.

Dunque diverso è ciò che è volto in un'altra direzione, che non è né simile né uguale. Possiamo affermare con certezza che siamo così uguali a noi stessi?

I pensieri di chiunque ogni giorno cambiano, si arricchiscono o, comunque, si aggiungono ad altri; soffermandoci a riflettere non potremo non concludere che le nostre idee divertono – appunto – da quelle precedenti. Curioso, ma non troppo, il significato del verbo *divertire*: v. transitivo dal latino *divertĕre*, *volgere altrove*.

Dunque anche divertire, come diverso, nasce dallo stesso concetto, dalla medesima radice etimologica, malgrado ciò sentirsi diversi o desiderare qualcosa di diverso non ci stimola la stessa sensazione/emozione dell'essere divertiti! Sensazione/emozione e pensiero: ecco che viene spontaneo riflettere sul fatto che ciò che sta nella mente non è la stessa

cosa che sta nel cuore (per alcuni nello stomaco), che forse è nel cuore che rimane tutto più statico, più simile e uguale a se stesso e non volto in un'altra direzione.

È nel divertimento che possiamo ritrovare più facilmente il senso emotivo del "volgere altrove"; pensiamo, ad esempio, a come ci sentiamo nel vedere una commedia teatrale di qualità.

Il divertimento lo sentiamo nel cuore e anche nella mente, lo pensiamo, lo rammentiamo e lo ricordiamo successivamente, ci rende né simili né

uguali seppur in piccolissima parte rispetto a prima. Non siamo più statici e quel divertimento è un microscopico mattoncino in più che ci cambia.

Più incerto, invece, è il sentire dentro di noi che siamo diversi ogni giorno, oppure cogliere la diversità che ci caratterizza e provarla come crescita, pensando anche che se fossimo uguali a noi stessi nel tempo questo significherebbe che non siamo vivi.

C'è sempre un ponte immaginario che collega le parti: in anatomia rispetto al cervello destro e sinistro, in filosofia e religione col bene e il male, in fisica e matematica abbiamo più e meno e gli opposti, nel colore col bianco e nero... allora lo possiamo trovare anche dentro di noi e colle-

gare cuore e mente, per sentire una "diversità" che non ci rievoca una sensazione sgradevole, ma che sia semplicemente l'aver aggiunto qualcosa che ci fa volgere altrove anche il sentimento.



René Magritte - Decalomania

Farmaci e chili!

Nello scorso Pan si parlava di "a volte ritornano". Manco a farlo apposta, quest'anno a me sono tornati i chili di troppo!

Nel lontano 1999, quando approdai alla Lidap, distrutta nell'animo, devastata nel fisico, dovetti curarmi con i farmaci per poter andare al gruppo di auto-mutuo aiuto di "Centocelle" della mia città, Roma, che era distante vari chilometri dalla mia casa.

Purtroppo, avendo attacchi di panico violentissimi, ansia generalizzata, claustrofobia e agorafobia, stavo veramente male da molti anni a causa di una mancata diagnosi, dovetti prendere dei farmaci di vecchia generazione che fecero il loro dovere ma mi fecero assomigliare, nel giro di tre anni a una pianta grassa carnosa, senza spine per fortuna.

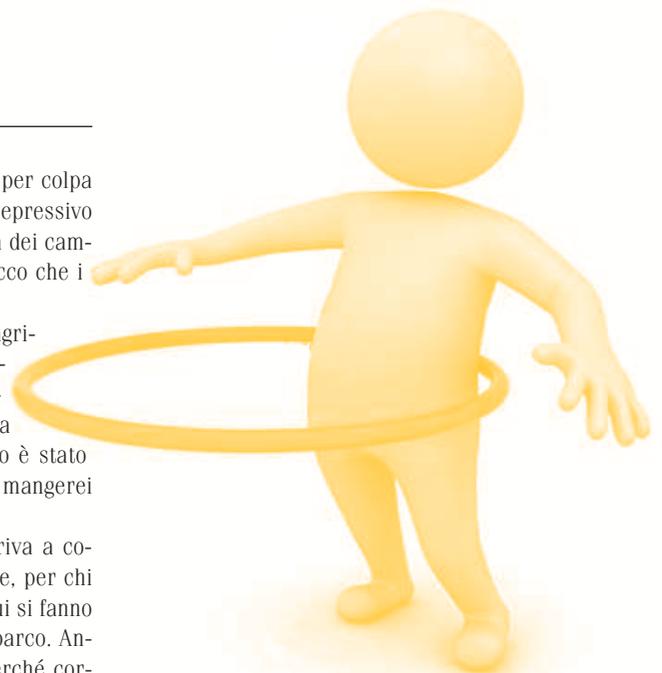
Finita la cura farmacologica, frequentato il gruppo, seguito un percorso di psicoterapia, piano piano la voglia di vivere ricominciò e molto lentamente, ma con costanza, il corpo si liberò del fardello della chimica e ritrovai la forma desiderata, senza dieta e senza sforzo.

E invece adesso, ancora non so se per colpa delle mie cinque gocchette di antidepressivo che prendo da un anno, o per colpa dei cambiamenti ormonali dovuti all'età, ecco che i chili ritornano inesorabilmente.

Mi sono iscritta in piscina per dimagrire, con grande sacrificio perché, avendo ancora un bel po' di claustrofobia, stare immersa nell'acqua mi fa venire l'ansia, ma il risultato è stato l'opposto: uscita dalla piscina mi mangerei un bue arrostito.

Ho comprato un pantalone che arriva a coprirmi fino al polpaccio in neoprene, per chi non lo sapesse è il materiale con cui si fanno le mute per i sub, per correre nel parco. Anche questo con grande coraggio perché correre mi aumenta il battito cardiaco e ogni tanto mi spavento pensando che si sta riproponendo un attacco di panico. Dimagrisco di 300 grammi dopo ogni corsa, ma arrivata a casa mi faccio un paio di fette di torta perché ho faticato e così ingrasso di nuovo.

Insomma ho capito che non si può avere tutto nella vita, ho dovuto rifarmi il guardaroba



(quasi tutto sulle bancarelle perché a questo punto non so come diventerò), tenermi le battute di mio marito e dei figli sulla mia nuova forma e andare avanti per la mia strada con la mente lucida e un sorriso sulle labbra.

GIOVANNELLA (RM)

Panico e diversità

C'è il senso profondo della ricerca di assenza di diversità, in molte richieste di accesso a un gruppo Lidap. Trovare altri "diversi", uguali a noi e diversi come noi. Noi, diversi fuori, tra le persone che non conoscono i nostri sintomi e i nostri evitamenti, diventiamo uguali, dentro, nel gruppo e nella Lidap. Che sicurezza il poter ritornare a essere uguali... e il poter dimenticare l'assillo, il pungolo, il dolore tagliente di quella diversità fatta di azioni normali non consentite, di batticuori inaspettati e di spaesamenti violenti che diventano quasi pazzia e morte...

I diversi diventano così i parenti, gli amici, i colleghi di lavoro... che non sanno e non capiscono. Le prospettive, dopo l'incontro di persone uguali a noi, si ribaltano e l'emarginazione della diversità si compensa grazie a un'uguaglianza conquistata nel gruppo. L'ho sperimentato e lo ricordo, questo bisogno forte di sentirmi uguale a qualcuno, perché non ne potevo più di essere la mosca bianca di fronte alla quale si sgranavano gli occhi per lo stupore... Non è capace di camminare per strada, non sa salire su un treno... Ho negato, attraverso un'uguaglianza diversa – quella del panico – la mia diversità. Solo non avevo capito che la vera mia diversità non era quella dei sintomi, ma era quella per cui io avevo prodotto i sintomi... I miei sintomi erano il disperato tentativo di omologarmi, di adeguarmi, di confondermi in un modello di persona che non mi apparteneva... perché io sono diversa. Diversa, già prima del panico. Diversa, da aspettative altrui, da legami affettivi implicitamente ricattatori, da trasgressioni a un sistema che sarebbero state punite con l'allontanamento affettivo dal sistema stesso... Non si può amare una figlia così, così DIVERSA. Ci sono famiglie in cui una donna che non si immola alle crudeltà della famiglia stessa, minaccia il sistema; ci sono famiglie con una religiosità forte e non discutibile, in cui un figlio perplesso rappresenta la diversità assoluta; ci sono famiglie in cui l'andar via, per trovare il proprio posto nel mondo, rappresenta un tradimento; e ci sono famiglie dove il vestirsi in modo diverso, pettinarsi in modo diverso, sposare un uomo che è profondamente diverso da quello degli altri, rappresenta una sfida estrema. Tutto è relativo e non servono grandi diversità per essere diversi. Bastano grandi uguaglianze, mondi omogenei, stretti nella propria identità, nel proprio sistema di valori... e basta avere bisogni che deviano dal sistema, per diventare l'elemento che stride. E il panico è l'ultimo, estremo, doloroso tentativo di far tacere quei bisogni, per restare dentro, per annullare la diversità che quel mondo miope non coglie come ricchezza e come valore, ma come minaccia da estirpare. Col panico non te ne vai, non scegli un compagno che ti porta lontano, non resti a casa da solo mentre il resto della famiglia va a messa, e se ti vesti male male male... beh, tanto stai a casa e non ti vede nessuno.

Sciogliere il nodo del panico per me è stato accettare la mia profonda diversità. Non quella del panico, quella era una piccola stampella per cercare di sopravvivere... ma quella vera, quella che ha destabilizzato me, prima di destabilizzare la famiglia, quella che mi ha costretto a scegliere tra la libertà di essere e la schiavitù di un amore, così fragile, da non resistere alla mia diversità.

Lo sappiamo bene, noi che abbiamo un disagio dentro, che c'è quella frase, non detta, ma con un suono così forte e vero che non ha bisogno di essere pronunciata: o dentro, o fuori. I sistemi familiari fragili dicono queste cose... senza voce. Ma noi l'abbiamo sentita questa minaccia silenziosa, e abbiamo avuto paura. Paura di restare soli. E questa fragilità, debolezza, pigri- zia... si è trasformata in un abile manifatturiero di attacchi di panico, di recinti invisibili, che hanno tentato di tenerci dentro. Poi arriva il giorno che si riesce ad andar fuori... e la sensazione è quella di nascere.

VALENTINA CULTRERA (SP)

DP E DIVERSITÀ

Nei lunghi anni passati nel disagio, mi sono sentito e ho vissuto, sentendomi appartenente al mondo della diversità. Diversità intesa come incapacità di vivere come tutti gli altri, obbligato dal disagio a comportamenti che potevano essere interpretati da chi osservava dall'esterno, in bilico tra realtà e irrealtà, tra l'essere uguali e diversi, nel senso vero della parola. La diversità nel vissuto del DP corrisponde ad atteggiamenti che sentiamo simili ai malati psichiatrici visti nei film: il nascondersi dalle persone, il chiudersi nel silenzio con la timidezza dell'esporsi, scappare da situazioni normali che tutte le persone ritengono innocue, lo scatenarsi senza un motivo comprensibile alla nostra razionalità di emozioni corporee tragiche (tachicardia, mancanza d'aria, tremori, etc.). Ecco, tutte queste cose sommate sono la diversità rispetto alla stragrande maggioranza della gente. L'essere diverso porta a dialogare con la parte interna più profonda di noi, la nostra mente correlata dalle emozioni e dai pensieri, il vissuto il passato; dalla nostra nascita fino a oggi, alla ricerca di un equilibrio emozionale stabile per poter vivere come tutte le persone "normali", ma allora noi non siamo normali siamo diversi nel periodo più o meno lungo del disagio e quindi viviamo la diversità, cogliendo nel profondo il percorso che non

tutti sono così "fortunati", come noi, ad affrontare la ricerca di "chi siamo realmente". Questa diversità vista da un'angolazione trasgressiva, porta a pensare che pochi eletti possono accedervi al percorso di riscoperta di chi siamo realmente le aspettative che abbiamo per la nostra vita e quali speranze coccoliamo per la nostra felicità. Un percorso vissuto totalmente o quasi nella diversità, ma la diversità accorpa altre realtà presenti nelle genti di tutti i popoli, la diversità degli omosessuali, la diversità dei disabili, la diversità di chi è affetto da malattie patologiche gravi... tutti con un concetto in comune la ricerca di una vita serena pacifica e accogliente agli altri. Sì, gli altri allora loro sono la nostra diversità, chi vive una vita normale traccia cosa è normale e cosa non è normale, traccia la diversità che a sua volta diviene la nostra diversità nel senso che lui è diverso da noi, c'è un ribaltamento del concetto, quindi ricercando un valido motivo per vivere la "normalità" si riesce a farsi accettare dalla società reale, cioè da loro, e loro possono dare una mano importante per sconfinare la diversità sia emotiva che funzionale. Pensiamo agli omosessuali, come ormai tante società ritengono questo aspetto normale e plaudono a matrimoni tra di loro, leggi, max media, in questo caso i normali hanno accettato la diversità degli omosessuali portando modifiche alle leggi istituzionali e aiutando la loro diversità alla creazione di legami positivi e tranquilli con la società che non crea disuguaglianza, le ingiustizie tra chi è e non è. Così pure chi vive l'invalidità, si è visto come in questi ultimi anni molte società hanno istituito leggi nazionali a tutela dei diritti dei disabili, partendo dal lavoro, alle infrastrutture, facilitando la vita reale di tutti i giorni a loro. E andando in là, quante associazioni fatte di volontari sono al servizio di persone che colte da malattie gravi invalidanti sono al loro servizio donando gratuitamente affetto tempo sorrisi, un insieme di atteggiamenti con il significato importante di far vivere il più possibile serenamente, chi soffre il disagio. Quindi possiamo dire che la diversità è uno strumento di crescita per tutti di chi vive la normalità e chi vive il disagio, un legame importante che porta alla maturazione di entrambe le "categorie". Tanta strada è stata fatta ma ancora c'è molto da fare e sono convinto che una società sana sia quella che più ascolta il bisogno delle persone. I gruppi di auto-mutuo aiuto sono un elemento importante della società moderna, essi possono far vivere più serenamente il nostro disagio, un disagio che per la maggior parte delle persone è invisibile, la nostra diversità sta nel fatto che assumiamo un comportamento ostile alla struttura funzionale della società, per abbattere questa diversità l'unico mezzo è fare conoscere questo disagio esporsi alla gente battersi perché questo disagio-diversità venga riconosciuto come un momento della vita vissuta nella drammaticità del significato del disagio senza però piangersi addosso la società può dare una mano ma la nostra diversità va riscoperta in noi stessi nelle nostre emozioni più profonde e i gruppi ama sono questo aspetto il sapersi riconoscere e essere compresi. Viva la diversità.

MIC (BG)

Notizie da Casale Monferrato

Aluglio, quando ho iniziato a pensare di organizzare la conferenza sul tema dell'Ansia, avevo un timore di non farcela, ma spronata da Sebastiano e Mariateresa sono riuscita a rendere reale l'evento. Continuavo a ripetermi: "comunque vada sarà un successo" per me perché, in ogni caso, avevo raggiunto un obiettivo.

In effetti così è stato e sono molto soddisfatta del risultato ottenuto... ma quanta ansia!

Un enorme timore mi imprigionava nei giorni prima della Conferenza. Per fortuna, accanto a me c'era Simona che mi ha aiutato nel proporre la conferenza alla cittadinanza casalese, soprattutto distribuendo locandine e coinvolgendo con la sua grinta anche i restii e i dubbiosi. Il giorno stesso ero agitatissima. È stata una bella esperienza. Ho solo un rimpianto: non sono riuscita a viverla pienamente perché l'ansia era molto intensa. Quando ho visto arrivare Pier, Paola e Antonia sono stata felice di essere riuscita a coinvolgerli e interessarli. Il 30 settembre continuava ad arrivare gente e io ero sempre più agitata, quasi non respiravo. Mi ha fatto piacere vedere la sala e il corridoio attiguo straripante di persone interessate, ma contemporaneamente avrei voluto essere nascosta in un angolino sicuro. Ricordo che stava per parlare Sebastiano quando ho stretto la mano forte a Mariateresa perché in quel momento avrei voluto scappare, ma la sua stretta mi ha convinta a rimanere lì. Maria Teresa mi ha fatto comprendere che l'angolo sicuro era lì, in quel momento. Sebastiano parlava e le sue parole sembravano essere un tranquillante alle mie ansie, che pian piano scivolavano via. I giorni successivi ho ricevuto telefonate di apprezza-

mento sul contenuto degli argomenti e sui relatori che hanno partecipato alla conferenza e la cosa mi ha caricata parecchio. Stiamo parlando con il gruppo, Simona e io e siamo piene di entusiasmo. Grazie a Sebastiano e Mariateresa per avermi sopportato e supportato e per aver creduto in me.

GIOVANNA



Ah, il 30 settembre che bella giornata! Anche il sole ha accolto questa Conferenza sull'Ansia a 360°, tenutasi a Casale, in tutto il suo splendore. La cittadinanza ha partecipato copiosamente, con interesse e curiosità all'evento, per cui Giovanna e io ci siamo sentite gratificate e supportate dall'entusiasmo con cui la gente ha accolto la proposta. Tutti i miei timori, relativamente al fatto di non essere riuscite a trasmettere la necessità di un gruppo Lidap di AMA che abbracciasse le problematiche ansigene nel Monferrato o di non aver sottolineato quanto la solidarietà reciproca ci renda liberi, sono andati via via sfumando allorché mi sono resa conto che le sedie (numerose) erano state tutte occupate e molti cittadi-

ni rimanevano in piedi e ascoltavano le parole dei relatori e del mediatore, l'Assessore Riboldi. Un aggettivo per definire Seby La Spina: carismatico! Una persona che sa destare interesse dicendo cose semplicissime, che non appaiono più scontate come lo erano un attimo prima che lui aprisse bocca. Un grazie particolare a Maria Teresa che ha creduto in me dal primo istante in cui ho parlato nel semicerchio e mi ha suggerito e supportato nel percorso per diventare "facilitatore". Far parte di questo gruppo in partenza e conoscere Maria Teresa, Sebastiano e Paola, mi ha aiutato a rendermi consapevole del mio essere stata soggetta ad attacchi di panico. In passato ho avuto timore spesso di dimostrare la persona che sono veramente, solare, gioiosa, alcune volte arguta e altre ingenua, ed ho confuso episodi in cui sono stata sommersa letteralmente dall'ansia, fino ad avere attacchi d'asma, a non riuscire a respirare regolarmente, con minimizzabili episodi di stress. Solitamente, nascondo questa turbolenza molto bene, dietro una facciata di serenità e pacatezza, ma in realtà in me coesiste un'agitazione continua e violenta, che mi spinge a non difendermi in maniera giusta e leale verso me stessa rispetto agli attacchi delle altre persone. Riconoscere di essere fragile mi ha aiutata a diventare "forte": questo è il mio obiettivo. Il gruppo sicuramente mi aiuterà a crescere e io diventerò forte e consapevole nella misura in cui i miei compagni diventeranno loro stessi consapevoli e valorosi nei confronti delle loro angosce. Ora spero di poter essere d'aiuto a qualcuno come Maria Teresa lo è stata per me.

SIMONA

Crisi economica e cause d'ansia

Si è da qualche giorno concluso a Roma il convegno organizzato dalla LIDAP Onlus (Lega Italiana contro i Disturbi d'Ansia, da Agorafobia e da attacchi di Panico), associazione costituita da persone che soffrono d'ansia e presente in Italia da più di 20 anni, che ha visto la partecipazione di diversi studiosi provenienti da tutta Italia alla presenza dei rappresentanti dei gruppi di auto aiuto delle 20 regioni. Tra le novità del convegno, il dato più importante che emerge è costituito dall'influenza dell'attuale crisi economica sul profilo dei sintomi dei disturbi d'ansia. In particolare, chi soffre d'ansia al giorno d'oggi riferisce come fonti primarie, oltre ai classici stress, traffico, ampi spostamenti e confusione, anche "senso di precarietà economica". Il dato emerge dai risultati dell'indagine denominata "Ansia 360°: la dimensione sociale dell'ansia" promossa dalla Lidap e rivolta ai propri associati.

Il progetto è durato oltre un anno e ha visto il coinvolgimento di 50 comuni di

tutta Italia con la partecipazione di 3.500 persone. A fine convegno, il presidente nazionale Seby La Spina ha commentato che in 20 anni di incontri di gruppi d'auto-mutuo aiuto della Lidap, dove ha visto confrontarsi migliaia di persone che soffrono d'ansia, il sintomo del "senso di precarietà economica" non è mai stato oggetto di segnalazione tra gli associati. Il dato del tutto nuovo, precisa il Dott. Sebastiano Gelsomino, psicologo-psicoterapeuta presidente del Mipeb Istituto di Psicologia, non è legato alla condizione economica dell'ansioso, bensì alla pressione psicologica esercitata dall'attuale crisi economica e dalla sua prolungata durata che, influenzando negativamente sul senso di sicurezza sociale, contribuiscono a peggiorare il quadro clinico dell'ansioso. Infine, suggerisce La Spina, questo "senso di precarietà economica" potrebbe essere considerato come il nuovo sintomo dei paesi moderni e aggiunto nei manuali di psichiatria tra le sintomatologie legate all'ansia.

Villetta Barrea

Come descrivere questi 2 giorni in poche parole? Semplicemente straordinari e indimenticabili! È stato incredibile, anche se io non conoscevo nessuno bene tranne, Patrizia A. e Gisella, fin dall'inizio del viaggio in pullman mi sono aperto totalmente e ho fatto bellissime amicizie. Arrivati a destinazione con qualche paura di troppo per le strade che ci hanno portato in hotel a Villetta Barrea, ci sistemiamo nelle camere, pranziamo insieme giù all'aperto e poi 2 ore libere che ognuno ha sfruttato come voleva; io mi sono recato in piscina, peccato solo che l'acqua era veramente ghiacciata ma sfidando la sorte dopo aver testato la temperatura per un po', prendo coraggio e mi tuffo, un tuffo liberatorio... Sono stato dentro qualche minuto e sono uscito. Dopo ci siamo ritrovati tutti giù per andare al lago di Barrea. Ci avviamo e incontriamo subito la guida del posto che ci conduce lì e passo dopo passo, a dire il vero con un po' troppe soste, ci spiegava nei minimi dettagli tutto quanto e rispondeva dettagliatamente alle nostre domande; il lago era bellissimo, circondato dalle montagne e con alberi nell'acqua, sopra si vedeva Civitella Alfedena che purtroppo non abbiamo avuto il tempo di visitare. Sulla strada del ritorno, la guida ci porta alla chiesa di S. Michele, era dentro il cimitero del paese, del 1500 circa con dei bellissimi affreschi. Poi ritorniamo in hotel e ceniamo insieme. Dopo la serata è continuata con il karaoke e giochi di società... hanno cantato un po' tutti, veramente una bella organizzazione, siccome ero un po' troppo ubriaco non riuscivo a seguire i giochi di società che non conoscevo e allora, in compagnia di Manlio, Fabrizio e l'Autista Massimo, ci siamo buttati a cantare una decina di canzoni, tutte di seguito; mi sono veramente sfogato, mi ha fatto bene. Poi sono andato a letto, sono crollato tra le braccia di Morfeo. Il giorno dopo, sveglia alle 7:30 e



18 e 19 GIUGNO 2011 – Alcuni momenti della gita terapeutica a Villetta Barrea.



colazione alle 8; poi organizzazione su dove andare, abbiamo deciso per la Camosciara che non era un percorso difficile ma adatto a tutti, per chi non se la sentiva di salire a piedi c'era il trenino oppure la diligenza trainata da cavalli. Che ve lo dico a fare, uno spettacolo...

Entrati nella riserva integrale c'erano alberi e piante di specie rara e fiori stupendi come orchidee di vario tipo e con bellissimi colori e lungo il percorso eravamo sempre a fianco di un torrente e si vedevano solo montagne intorno a noi. Arrivati in cima, lasciamo il percorso in asfalto e iniziamo il percorso escursionistico delle cascate delle tre cannelle. Qualcuno ha rinunciato a farlo ma pian piano potevano affrontarlo tutti, era per lo più in salita con gradini di varia altezza creati con legno e terra, le tre cascate erano bellissime e abbiamo fatto anche una foto di gruppo, ne e valsa la pena, mi è piaciuto. A ritorno poi ho voluto prendere la diligenza, avevo un po' di timore perché non si sa mai come si comportano i cavalli, ma tutto è andato bene, è stato bellissimo. Dopo aver aspettato il resto del gruppo che è sceso a piedi, andiamo a pranzare nel Bed & Breakfast della guida con il nostro pranzo al sacco preparato dall'hotel e per ultima cosa abbiamo fatto una degustazione di formaggi e altri prodotti del luogo in paese. Poi tutti in pullman e ritorno verso Roma, durante il ritorno abbiamo fatto un unico gruppo nella parte posteriore del pullman, ci mancava poco che si impennasse, e ci siamo confrontati su cosa è andato bene e cosa un po' meno o ci ha dato problemi di ansia. Da rifare, veramente una bella esperienza, era la mia prima gita e parteciperò anche alle prossime se sono tutte così belle e spero che vengano molte più persone. Grazie a tutti di cuore. A presto.

**MARCO, UNICO COMPONENTE PRESENTE ALLA GITA
DEL GRUPPO PRATI DI ROMA**



CONVEGNO NAZIONALE

Ansia a 360°

“gli specialisti
rispondono”

Roma, 26 novembre 2011, Aula magna Ospedale Sandro Pertini, Convegno Lidap

Quali sono le cose che ci provocano l'ansia? Cosa succede durante una crisi di panico? Quando una persona può star bene? Quali sono le differenze tra la paura e l'angoscia? È vero che gli ormoni agiscono nella formazione dell'ansia? Farmaci sì o farmaci no?

A queste e ad altre domande si è cercato di dare una risposta durante il Convegno Nazionale Lidap onlus “Ansia a 360°” che si è svolto a Roma presso l'Aula Magna dell'Ospedale Sandro Pertini a distanza di un anno e mezzo da quello organizzato dal CR Lazio della Lidap del maggio 2010 che si svolse presso il Ministero della Salute.

Più di cento persone hanno riempito la sala, ascoltando con attenzione gli interventi dei vari specialisti, Psicologi, Psicoterapeuti, Psichiatri e Neuropsichiatri, ma anche Endocrinologi, Dirigenti medici del Mitec, Cardiologi e naturalmente Cittadini, ma soprattutto anche giovani, chiassosi ma altrettanto interessati ad infor-

marsi, e soprattutto ricevere una corretta informazione, insomma una platea ampia e variegata di tutte le età.

Ed infatti di attacchi di panico ne soffrono, secondo il DSM, fino a una persona su 25 a seconda del sesso di appartenenza (un uomo ogni due donne) e della fascia d'età (più del 35% nell'età compresa tra i 25 e i 35 anni). Si stima che in Italia ne soffra il 10-12% della popolazione (stima fatta in base alle sole persone che hanno denunciato tale malessere), ma il trend, purtroppo, dice che questi numeri stanno crescendo, estendendosi alle fasce giovanili ed abbassando quindi la soglia minima, stimata fino ad oggi, ai diciottenni.

QUALI SONO LE COSE CHE PROVOCANO DI PIÙ L'ANSIA?

Sono stati resi noti i risultati del questionario “Ansia a 360°” consegnato a tutti i soci Lidap riguardo l'indagine, durata quasi due anni, che ha coinvolto oltre 3500 persone in 50 comuni in tutta Ita-

lia, dai quali è emerso che in un contesto particolare, tipo grandi città, è più facile avere un attacco di panico o soffrire di ansia in maggior misura rispetto ad altri.

Il Dott. Sebastiano Gelsomino ha portato avanti per due anni uno studio sui dati contenuti nei questionari Lidap.

Ma come è stata impostata l'indagine? Chiedendo loro di descrivere da uno a dieci le cause più frequenti di ansia, dovendo mettere al primo posto la più temuta. Le risposte più frequenti sono state quelle legate al rapporto dell'ansioso con l'ambiente circostante, in special modo l'aspetto agorafobico e la mancanza di autonomia negli spostamenti (ricerca del parcheggio, il traffico, i mezzi pubblici, le distanze ed altro).

Le persone coinvolte hanno un'età tra i 18 e i 65 anni, di cui il 41%

Soffre di attacchi di panico
fino a **1** persona su **25**

a seconda del sesso di appartenenza

(1 uomo ogni 2 donne)

e della fascia d'età

(più del 35% nell'età compresa tra i 25 e i 35 anni)

uomini e il 59% donne, e la fascia di età maggiore è risultata quella tra i 35 e i 44 anni.

Le risposte più frequenti su ciò che provoca fonte di ansia sono state: 51% spostamento con l'automobile, 16% l'uscire fuori dal proprio comune, 13% il lavoro, 7% i rapporti familiari, 4% i mezzi di trasporto, 1% le difficoltà economiche e 8% varie risposte.

Ma da queste percentuali emerge anche una prima importante diversità:

Le difficoltà nell'ambito lavorativo riguardano più le donne che gli uomini.

In quell'8% rientra il rapporto con il sesso, ma questa volta riguarda esclusivamente gli uomini.

Quel 51% riguardante l'uso dell'automobile riguarda lo stress per le file, i percorsi obbligati per andare al lavoro, la ricerca del parcheggio.

Esiste anche una precisa relazione tra quel 51% che riguarda gli spostamenti in auto e quel 16% di chi non riesce ad uscire dal proprio comune di residenza per spostarsi, ad esempio verso la città, o gli spostamenti fuori città. L'ansia varia inoltre a seconda delle dimensioni del Comune.

Dalla ricerca emerge, quindi, che chi vive in un piccolo comune ha meno stimoli ansiosi e non indicano all'interno delle 10 risposte nessuna causa d'ansia legata al territorio ma, allo stesso tempo, risulta avere molta più ansia nell'uscire, andare al di fuori del comune stesso.

Al contrario chi risiede in un grande comune ha una fonte d'ansia continua per quanto riguarda gli spostamenti nel suo interno. (*)

QUALI SONO LE DIFFERENZE TRA LA PAURA E L'ANGOSCIA?

L'individuo ha paura, per esempio a causa di un evento inaspettato, ma l'individuo è ansioso, perché è una caratteristica interna dell'essere umano.

Le maggiori fonti di ansia



Entrambe, la paura e l'ansia, sono emozioni: la prima, è un processo cognitivo legato a ricordi che possono riemergere all'improvviso, e si orienta verso il futuro, a ciò che non è ancora accaduto. "Quando la paura è attivata il soggetto prova ansia" afferma la Dr.ssa Enrica Matrigale, Psicologa e Psicoterapeuta. L'ansia invece è un processo emotivo ed è legata ad eventi non reali. Chi soffre di attacchi di panico e vuole esprimere ciò che prova, non trova quasi mai le parole. Non riesce a dare un senso: "Voglio trovare un senso a questa condizione, anche se questa condizione un senso non ce l'ha", e chi lo dice è Vasco Rossi; vuol dar corpo a qualcosa che abbia senso, un individuo, che come tante persone che soffrono di attacchi di panico, è alla ricerca di quella cosa che possa dare alla vita il giusto significato.

"Voglio trovare un senso
a questa condizione,
anche se
questa condizione
un senso non ce l'ha"

Il panico anch'esso è un disturbo che appartiene alla sfera emozionale, e l'attacco di panico fa parte del linguaggio del corpo, delle emozioni, della persona.

Nel Convegno è stata poi sottolineata l'importanza dell'approccio integrato al trattamento del Disturbo di Attacchi di Panico.

Per il Dr. Maurizio Montanari, Psicoterapeuta di tipo analitico, il Disturbo di Attacco di Panico è legato alla specificità della persona e segna uno spartiacque nella vita di questa. Accanto all'angoscia acuta vi sono i Disturbi da Attacchi di Panico, che colpiscono senza preavviso e sono possibili conseguenze di un'angoscia, e portano la persona, nella maggior parte dei casi, all'isolamento. Attraverso l'isolamento che ci si è procurati, non trovando un'uscita dalla gabbia che ci si è costruiti, l'individuo appannicato tende ad un'immobilità che diventa patologica, bloccandolo in ogni sua iniziativa.

Come agire? L'Angoscia, continua il Dr. Montanari, non è da intendersi come malattia ma un effetto e dal punto di vista clinico è quella sottile sensazione di disagio, quel sintomo "che fa da tappo all'esistenza e che non vuol scomparire", che a poco a poco, "si sedimenta" negli anni fino a far parte integrante della vita. Può diventare anche produttiva, ma nella maggior parte dei casi, se è acuta, diventa paralizzante e chiude tutti i canali comunicativi della persona.

Il DAP invece è un segnale d'interrogazione interiore.

MA COSA SUCCEDDE DURANTE UNA CRISI DI PANICO?

Il Cardiologo, Dr. Maurizio Simonetti, prende spunto dalla differenza tra paura e panico: si prova paura alla vista di un leone? Il cuore comincia a battere velocemente e il cervello registra il pericolo nel rinencefalo, attivando il sistema surrenale. È come se fossimo pronti a sferrare un attacco. Le ghiandole surrenali secernono adrenalina e questo fa anche aumentare la pressione. Il sangue si

concentra nei muscoli, il cuore pompa sempre più sangue e si tachicardizza.

Invece cosa succede in una crisi di panico? Accade la stessa cosa ma... senza la presenza del leone!

PANICO QUALE SINTOMO DI ALTRI DISTURBI PSICHIATRICI E/O DI MALATTIE INTERNISTICHE?

Il Dr. Silvano Dedalo, Neuropsichiatra, sottolinea anch'esso i preoccupanti dati riguardanti la prevalenza e la diffusione degli attacchi di panico, dovuti al vivere in una società stressata e competitiva, che chiama sempre più a una maggiore competitività e produttività.

Diversamente da quanto accadeva nelle società rurali dei secoli scorsi dove il disagio esistenziale praticamente non esisteva o veniva "coperto", oggi si ricorre al medico per la risoluzione di un problema esistenziale. Ma questo non significa, aggiunge il neuropsichiatra, che il paziente abbia una malattia medico internistica. In sintesi per il Dr. Dedalo occorrerebbe una diagnosi differenziata e i giusti accertamenti da parte del medico, cominciando ad escludere tutte quelle malattie cardiologiche, endocrinologiche, cardiorespiratorie, epilessia temporale, che assomiglia al panico, ovvero depersonalizzazione e de-realizzazione, crisi ipoglicemiche, problematiche ai surreni e alla tiroide, malattie organiche, ecc.

PANICO COME SINTOMO DELLA DEPRESSIONE?

Le distinzioni sono piccole ma, per il Dr. Dedalo, in ogni caso occorre valutare di volta in volta le varie patologie.

Chi soffre di attacchi di panico, conclude, ha bisogno soprattutto di rassicurazione, mentre chi soffre di disturbi della personalità (lo schizoide, l'evitante, il dipendente) è curabile sia con la psicoterapia sia con il trattamento farmacologico.

APPROCCIO INTEGRATO AL TRATTAMENTO DEL DISTURBO DA ATTACCHI DI PANICO

Di Approccio Integrato al trattamento del Disturbo da attacchi di Panico ha invece parlato il Dr. Gino Pozzi, Prof. Aggregato di Psichiatria e Dirigente Medico presso l'Ambulatorio Disturbi d'Ansia al Policlinico A. Gemelli.

"Si prova paura
alla vista di un leone?
Durante una crisi di panico
accade la stessa cosa ma...
senza la presenza del leone!"

Esaminando dati epidemiologici nei quali le manifestazioni associate o coesistenti di più patologie (comorbidità) sono la regola più che l'eccezione, evidenzia come la sofferenza dei soggetti sia maggiore ed associata con altri disturbi d'ansia. Questa vulnerabilità del soggetto, nel caso del DAP è riconducibile a fattori ambientali e componenti somatiche, le ultime delle quali sono di studio e per-

tinenza del cardiologo e dell'endocrinologo. Di seguito il Dr. Pozzi ha esposto 5 modelli di studio sull'attacco di panico, tra i quali spicca il modello Klein, dal nome dello studioso che ha coniato il termine di "sindrome di attacchi di panico" (DAP), nel quale il controllo del respiro e del ritmo di respirazione diventano oggetto di indagine.

In conclusione ha poi esaminato la cronologia dell'attacco di panico in un diagramma in un arco temporale di 24 mesi, dal manifestarsi del primo attacco alla successiva cura e riabilitazione.

Il Dr. Pozzi arriva statisticamente ad individuare l'intensità dei vari

È necessario "un nuovo stile di vita"
utilizzando alcune semplici tecniche,
come l'entrare in sintonia
con il proprio corpo

attacchi e della fase di "evitamento" (che raggiungono il picco entrambi al loro insorgere per diminuire dall'inizio della cura farmacologica), la durata dell'uso di determinati farmaci (i più forti non oltre il terzo mese di cura, gli antidepressivi non oltre il sesto mese), la durata della psicoterapia (circa un anno dall'inizio della cura) e della riabilitazione (dal 6° al 24° mese circa).

QUANDO SI PUÒ STAR BENE E COSA FAVORISCE IL RAGGIUNGIMENTO DEL BENESSERE?

Quando si acquisisce l'equilibrio tra mente e corpo, risponde il Dr. Roberto Baruzzo, psicologo e psicoterapeuta. L'importante, prosegue, è ritrovare sempre l'equilibrio quando avviene un disequilibrio. Egli indica come sia necessario "un nuovo stile di vita" utilizzando alcune semplici tecniche, come l'entrare in sintonia con il proprio corpo: dobbiamo imparare a riconoscere ed ascoltare quei segnali che provengono dal nostro corpo, fare buon uso della respirazione: respirare profondamente e lentamente, praticare la meditazione e il rilassamento. Riprendere un contatto profondo con l'arte e la natura.

È VERO CHE GLI ORMONI AGISCONO NELLA FORMAZIONE DELL'ANSIA?

Il Dr. Gregorio Reda, Endocrinologo, afferma invece che "la crisi di panico non è una malattia endocrina, ma alcune malattie endocrine posso talvolta provocare o innescare delle crisi di panico". Partendo dalla tiroide e del suo rapporto con la psiche e il cervello, uno studio conferma che "Gli ormoni tiroidei sono essenziali per la maturazione del cervello e per il suo funzionamento durante tutta la vita. Il cervello umano, (...) è un organo che risponde agli ormoni tiroidei e vi è una base biologica per gli importanti e prevalenti sintomi neuro-comportamentali e per le alterazioni cognitive associate con l'ipotiroidismo e l'ipertiroidismo dell'adulto".

SI DEVE PROPRIO PARLARE DELL'USO DI FARMACI: ELEMENTO SALVIFICO O ELEMENTO DA EVITARE?

A tal riguardo il Dr. Cristiano Maria Gaston, Psichiatra e Psicoterapeuta, afferma che la somministrazione del farmaco dipende solo

LA CLASSIFICA

(*) La classifica dei primi 50 comuni dove il rischio di ansia legato alla città è più elevato:

- 
- | | |
|---------------------|---------------|
| 1) Roma | 26) Cagliari |
| 2) Napoli | 27) Foggia |
| 3) Milano | 28) Rimini |
| 4) Torino | 29) Ferrara |
| 5) Palermo | 30) Sassari |
| 6) Genova | 31) Siracusa |
| 7) Bologna | 32) Pescara |
| 8) Firenze | 33) Monza |
| 9) Bari | 34) Latina |
| 10) Catania | 35) Bergamo |
| 11) Venezia | 36) Forlì |
| 12) Verona | 37) Giugliano |
| 13) Salerno | 38) Trento |
| 14) Messina | 39) Vicenza |
| 15) Padova | 40) Terni |
| 16) Trieste | 41) Novara |
| 17) Brescia | 42) Bolzano |
| 18) Taranto | 43) Piacenza |
| 19) Prato | 44) Ancona |
| 20) Parma | 45) Arezzo |
| 21) Reggio Calabria | 46) Andria |
| 22) Modena | 47) Udine |
| 23) Reggio Emilia | 48) Cesena |
| 24) Perugia | 49) Lecce |
| 25) Livorno | 50) Ravenna |

dal terapeuta e dal rapporto che si crea di volta in volta con il paziente. Entrare all'interno di un tale argomento non ha quindi senso al di fuori del rapporto medico-paziente.

Il DAP è biologico: si può fare uso del farmaco o percorrere la strada della psicoterapia. Nel mezzo vi sono soluzioni intermedie, tra le quali i gruppi di auto-mutuo-aiuto. È nella mente che agisce il farmaco, e nessuno ne conosce i meccanismi biologici o una tabella che indichi che se dando x a y avrò come risultato z. Le variabili invece sono innumerevoli.

L'assunzione di un farmaco, continua il Dr. Gaston, assomiglia a quello che avviene quando si beve oltre il dovuto. Entriamo qui nel campo psicologico e il farmaco diventa un semplice agente che altera una serie di equilibri e può essere utile ma dipende da molti fattori: da chi, da cosa, quanto, ecc.

Ci sono certamente casi in cui senza farmaco un lavoro terapeutico è quasi impossibile. Ma in determinate condizioni patologiche invece la cura farmacologica va fatta per tutta la vita, continua il Dr. Gaston. Purtroppo il farmaco da solo non risolve l'elemento esistenziale. Occorre sempre, continua il Dr. Gaston, un approfondimento, e se da questo il farmaco è alle volte presente per forza, vorrà dire che in questo caso è uno strumento valido.

GIUSEPPE (RM)

Lidap Lecce: parte il gruppo!

Lil gruppo di auto-mutuo aiuto Lidap di Lecce è stato avviato il 4 dicembre 2010. Già dai primi incontri ogni partecipante ha scoperto di condividere con le altre persone presenti storie e situazioni di solitudine o di sofferenza, disagi, circostanze spiacevoli determinate da incomprensioni o litigi con i propri cari, e soprattutto paure. Ognuno di noi ha dimostrato di essere convinto e determinato a migliorare la propria condizione psicologica, allo scopo di eliminare o più semplicemente di imparare a convivere serenamente con gli attacchi di panico e i disturbi d'ansia.

Il punto di forza del gruppo di auto-mutuo aiuto è proprio la capacità di generare la consapevolezza di avere un disturbo, non una malattia che relega la nostra vita a un'esistenza in preda alle paure, alle fobie e all'abbandono di se stessi.

Ognuno di noi ha ammesso

di avere uno "strano rapporto" con l'ansia, in particolar modo con il suo lato più problematico da affrontare e tollerare, il panico appunto, ma durante uno dei primi incontri un piccolo iniziale sollievo è stato raggiunto quando tutti i partecipanti hanno allontanato dalla propria mente l'idea che sintomi come la tachicardia, la sensazione di oppressione al petto, il nodo allo stomaco, la sudorazione eccessiva e la sensazione di svenimento, non rappresentano l'inizio di una malattia mentale, bensì la manifestazione di un disturbo che affonda le sue radici nella sensibilità umana e in uno stato d'animo, come l'ansia, che ci prepara ad affrontare alcune avversità della vita.

Attualmente il nostro gruppo è costituito da 8 persone e l'elemento più curioso o singolare è che nessuno, tranne il facilitatore, proviene dalla stessa città di Lecce. Questo a dimostrazione che se alcuni di noi, ogni sabato, si spostano di 40, 50 e anche 60 Km per raggiungere la sede Lidap, è perché effettivamente credono che l'unione di un gruppo e la condivisione di stati d'animo poco rasserenanti possono

portare innanzitutto al raggiungimento della felicità individuale, e di riflesso dell'intero gruppo.

La nostra coesione ci permette di ricevere un particolare aiuto, e successivamente di coinvolgere ognuno di noi per restituire incondizionatamente il sostegno ricevuto.

Vivere il gruppo è un'esperienza fondamentale per procedere a piccoli passi verso la sensazione di benessere che deve accompagnare le nostre vite. Già dopo qualche incontro è stato evidente il cambiamento migliorativo della personalità di alcuni dappisti: c'è chi ha affrontato con più coraggio una particolare situazione familiare, chi ha deciso di andare in cerca della propria autonomia, chi ha semplicemente parlato di un disagio fino ad ora sottaciuto, chi ha manifestato la voglia di stare bene senza ricorrere a psicofarmaci e medicinali antipánico.

Il nostro obiettivo e la nostra speranza sono quelli di annullare, o quantomeno di ridurre, le nostre paure aiutandoci l'un l'altro, perché spesso la paura è una conseguenza della mancanza di amore, anche verso se stessi, ma noi sentiamo di essere persone in grado di amare e di aiutare.

RAFFAELLO



RECENSIONE

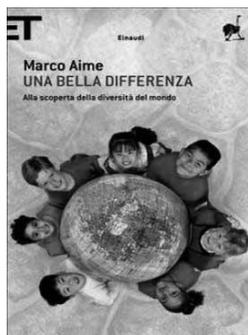
UNA BELLA DIFFERENZA

DI MARCO AIME - EINAUDI

La differenza ha profonde radici storiche e culturali ed è il frutto delle risposte che i diversi gruppi umani hanno saputo dare ai differenti habitat con cui si sono trovati a convivere. Marco Aime, dialogando con le sue nipotine Chiara ed Elena, racconta dei suoi viaggi, dei suoi incontri immaginari con colleghi celebri come Claude Lévi-Strauss o Bronislaw Malinowski – nel libro citati semplicemente per nome – e mediante aneddoti ed esempi spiega le diverse concezioni che i tanti popoli della terra hanno dello spazio, del tempo, della famiglia, dell'economia, del corpo.

Nel suo insieme il libro dà vita a una sorta di breve e semplice corso di antropologia che fornisce ai lettori, giovani e adulti, gli strumenti critici per osservare il mondo con altri occhi.

A CURA DELLA REDAZIONE



NEWS

✓ Pier, Paola Bertorello, io e il dr. Tabiani, consulente Lidap, abbiamo fatto un incontro di accoglienza e prima conoscenza con persone interessate a formare un gruppo ama; la cosa, che secondo me segna un cambiamento sostanziale nel rapporto tra psichiatra e ama, è che ieri sera ad accompagnare queste persone è stato il dr. Prandi, primario nella struttura di psichiatria a Bra. Interessante è che nel Cim di Alba si svolgono incontri terapeutici di gruppo e che la psicoterapeuta che li conduce parla loro della Lidap. Il vento sta cambiando? Speriamo. Pier, Paola e io seguiremo nei primi tempi il gruppo nascente alternandoci nella facilitazione, ma abbiamo già individuato persone che lo possono fare a seguito di una piccola formazione. Primo incontro di gruppo 6 settembre. Dal Piemonte è tutto.

MARIA TERESA

✓ All'incontro dell'8 novembre con i giovani a Padova erano presenti più di 30 partecipanti. Carinissimi, sono intervenuti anche alcuni membri dei gruppi di Mestre e Padova, che ci hanno supportato e che con pazienza hanno risposto agli interrogativi e alle curiosità dei presenti. Temi trattati: l'ansia nel corpo e il grounding; dalla timidezza all'ansia sociale; l'ansia e la sua regolazione: il "termometro"; e "non vado dallo psicologo, non sono mica matto!".

AMALIA (PD)

Assemblea dei soci - 10 luglio 2011

Quest'anno la Torino dei 150 anni dell'Unità d'Italia ha ospitato l'Assemblea dei soci che si è svolta nella sede dei gruppi in via San Marino.

Il nostro presidente, Seby La Spina, è stato bloccato a Catania per la caduta della polvere lavica che ha fatto cancellare parecchi voli, compreso il suo; l'ho quindi sostituito nel presiedere l'Assemblea.

Abbiamo seguito l'odg e illustrato il bilancio consuntivo e preventivo, che sono stati approvati all'unanimità con i complimenti alla tesoriera Carla Caraffini per il lavoro preciso e minuzioso con cui lo segue.

I soci hanno fatto proposte su vari temi che terremo in considerazione, e porteremo in direttivo, tra cui quella che in futuro l'Assemblea dei soci avvenga entro il 31 maggio per incentivare maggiormente la presenza dei soci.

Essendo a Torino si è parlato della realtà torinese in espansione, così come in tutto il Piemonte, per cui si fa sempre più strada l'esigenza di formare il coordinamento regionale, già sperimentato in varie regioni.

Abbiamo completato una panoramica degli eventi nell'ambito di "Ansia a 360°", della campagna del mese della visita gratuita, della formazione, dell'attivazione dei gruppi nelle varie regioni, Marche, Puglia, Campania e Veneto e della novità costituita dalla pubblicazione del nuovo Vademecum per i gruppi di auto-mutuo aiuto, che verrà distribuito appena stampato.

Il filo conduttore dell'incontro è stato però il ventennale della Lidap, ed è ripercorrendo questi anni che è stato posto l'accento su ciò che la Lidap ha fatto dalla fondazione a oggi, sulle tante persone che sono passate e che hanno lasciato una traccia di sé, e dei tanti che, nella Lidap, hanno trovato una risposta efficace per il loro benessere.

Abbiamo chiuso i lavori alle 13,30 per la pausa pranzo che il nostro anfitrione Pier, ospite gentile e premuroso, ha predisposto per noi alle Officine Grandi Riparazioni, unendo così l'utile al dilettevole, permettendoci una visita nella bella struttura, che consiglio a tutti se avrete occasione di andare a Torino.

Evviva la Lidap, evviva l'Italia!

MARIA TERESA (AT)

Consiglio Direttivo Nazionale Parma 17 e 18 settembre 2011

Sono presenti

Consiglieri: Sebastiano la Spina (Presidente), Maria Teresa Pozzi (Vice-Presidente), Vincenzo Isaia, Vincenzo Benvenuto, Giuseppe Costa, Susanna Bonadies

Uditori: Patrizia Biscotti, Pier Bertini

Tesoriere: Carla Caraffini

Aperta la seduta, il Consiglio Direttivo, sulla base di quanto stabilito nella precedente riunione del Direttivo e nell'ultima Assemblea dei Soci, si congratula con Susanna Bonadies per la sua nomina nel Consiglio Direttivo, e decide, inoltre, all'unanimità la cooptazione di Patrizia Biscotti in sostituzione del socio dimissionario Michele Farro.

Si discute sull'esigenza, più volta emersa, di trasparenza sull'operato del Consiglio Direttivo e facendo seguito alla proposta del Presidente, il Consiglio decide di assumere la consuetudine di trasmettere il verbale delle riunioni nazionali a tutti i Soci Lidap che hanno segnalato un indirizzo di posta elettronica.

Il Presidente presenta il "Vademecum del Facilitatore" che sarà inviato, via e-mail a tutto il Direttivo per ricevere commenti e suggerimenti. Si è ripresa la discussione già avviata nell'ultimo Consiglio Direttivo sul ruolo del facilitatore all'interno dell'Associazione. Dalla discussione emerge l'importanza di agevolare la condivisione delle esperienze dei gruppi AMA, specie tra gruppi con "un'anzianità" diversa. Più in generale, il Consiglio Direttivo ritiene utile riaffermare a tutti i facilitatori l'importanza dell'intervista tra facilitatori. Il Presidente ritiene utile continuare nelle attività ed eventi riconducibili alla campagna Ansia a 360°.

Ribadisce, inoltre, importante valutare la possibilità di organizza-

re tra gli eventi l'apertura dei gruppi alla cittadinanza e riporta le esperienze vissute a Catania e Palermo.

Il Presidente comunica che il Coordinamento Regionale Lazio, con il patrocinio dell'Ordine Nazionale degli Psicologi, sta organizzando a Roma per il 26 novembre p.v., presso l'aula magna dell'Ospedale Sandro Pertini, il convegno "Ansia 360°". Gli specialisti rispondono".

Il Presidente ribadisce l'importanza di stabilire a livello regionale protocolli di intesa con le realtà territoriali.

Al Consiglio Direttivo sono intervenute Valentina Cultrera e Ombrèta Rossi, che hanno voluto chiarire e manifestare il disagio vissuto dal gruppo di La Spezia nella gestione del trasloco del materiale giacente nella ex sede legale della Lidap. Il Consiglio Direttivo ha accolto queste manifestazioni e chiarito, dal proprio punto di vista, le modalità e l'urgenza di tale azione ed evidenza, in altri casi e quando opportuno, la necessità di coinvolgere e di essere coinvolti per evitare eventuali equivoci inaspettati.

Per avere il testo integrale del verbale inviare la richiesta a Info@lidap.it

MELANIA AIELLO

RASSEGNA STAMPA

LA SICILIA | 24 settembre

LA VITA CASALESSE | 22 settembre

IL SETTIMANALE DI COMO | 23 luglio

LA STAMPA | 24 luglio

CORRIERE DI COMO | 5 luglio

CONSIGLIO DIRETTIVO NAZIONALE

Presidente: **Seby La Spina** (Catania)
Vicepresidente: **Maria Teresa Pozzi** (Asti)
Consiglieri: **Melania Aiello** (Roma), **Vincenzo Benvenuto** (Napoli), **Patrizia Biscotti** (Milano), **Susanna Bonadies** (Salerno), **Giuseppe Costa** (Parma), **Antonino Giunta** (Messina), **Vincenzo Isaia** (Modena), **Patrizia Peretti** (Roma), **Viola Robert** (Genova), **Mariella Tarricone** (Milano)

INCARICHI

Responsabile Segreteria Operativa:
Giuseppe Costa
Tesoriere: **Carla Caraffini**
Responsabile servizi on line:
Vincenzo Benvenuto
Responsabile Forum: **Maria Teresa Pozzi**
Moderatori Forum: **Cinzia Dotti**, **Michele Farro**, **Rosalba La Rosa**
Responsabile Reperibilità Telefonica:
Maria Teresa Pozzi
Responsabile elenco iscritti:
Vincenzo Benvenuto (Napoli)
Addetto stampa e responsabile della comunicazione: **Seby La Spina**
A.TER. - Attivatori Territoriali:
Patrizia Biscotti e **Maria Teresa Pozzi** (area nord e area centro), **Patrizia Biscotti** (area sud); coordina **Maria Teresa Pozzi**
Commissione Comitato Scientifico: **Vincenzo Benvenuto**, **Simona Baldini** (Pesaro), **Patrizia Biscotti** (Milano), **Vincenzo Isaia**, **Seby La Spina**, **Maria Teresa Pozzi**

A T T I V I T À L I D A P

10 LUGLIO | Assemblea nazionale dei soci a Torino
17-18 SETTEMBRE | Parma, Direttivo nazionale
30 SETTEMBRE | Casale Monferrato, Conferenza
16 OTTOBRE | Sorisole (BG), Festa per il ventennale Lidap
5-6 NOVEMBRE | Milano, I giorni del volontariato

8 NOVEMBRE | Padova, Incontro con i giovani
26 NOVEMBRE | Roma, Convegno
4 DICEMBRE | Lecce, apertura gruppo
8 DICEMBRE | Milano, la Lidap ritira il premio "Bontàloro"
18 DICEMBRE | Roma, III Festival Karaoke

Corsi formazione



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.

Lidap onlus

SEDE LEGALE E SEGRETERIA OPERATIVA
 Via Oradour, 14 - 43123 Parma
 P.I. 00941570111

Gli uffici sono aperti: Lun-Ven 9.30-12.30
 Tel. 0521-463447 - Fax 0521-465078
 Cell. 331-4355216
 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
 Antonino: ninni@lidap.it
 Carla: carla@lidap.it
 Cinzia: cinzia@lidap.it
 Giuseppe: giuseppe@lidap.it
 Manlio: manlio@lidap.it
 Maria Teresa: mariateresa@lidap.it
 Mariella: mariella@lidap.it
 Marina: marina@lidap.it
 Melania: melania@lidap.it
 Michele: paestum@alice.it
 Patrizia A.: aripatrizia@lidap.it
 Patrizia B.: patriziab@lidap.it
 Patrizia P.: patriziap@lidap.it
 Sebastiano: seby@lidap.it
 Simona: simo_374@libero.it
 Susanna: susannabonadies@libero.it
 Valentina: v.cultrera@libero.it
 Viola: viola@lidap.it
 Vincenzo B.: vincenzo@lidap.it
 Vincenzo I.: vincenzoisaia@gmail.com

Come effettuare versamenti e sottoscrizioni

- 1) c/c postale n° 10494193 intestato a Lidap, Via Oradour, 14 - 43123 Parma
- 2) On-line nel sito www.lidap.it utilizzando il servizio "GestPay" di Banca Sella
- 3) Bonifico bancario

IBAN IT26D0603065690000003291C00

QUOTE ASSOCIATIVE 2012

SOCIO ORDINARIO: euro 50,00;
 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 Vincenzo Benvenuto (NA). 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 vincenzo@lidap.it o richiedendo i suoi recapiti alla segreteria di Parma.

**Trimestrale edito da Lidap onlus**

Direttore: Giuseppe Costa
Direttore Responsabile: Anna Maria Ferrari
Caporedattore: Melania Aiello
Redazione: Patrizia Arizza, Alma Chiavarini, Valentina Cultrera, Antonino Giunta, Valeria Palieri, Patrizia Peretti, Mariateresa Pozzi

Via Oradour 14, 43123 Parma
 Tel. 0521-463447

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