



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

Arrivederci Carla

È mancata prematuramente Carla, un "angelo in terra" e pilastro importantissimo della nostra associazione. Questo numero di Pan è dedicato a Lei.

La nostra Carla, ha lasciato questa terra per raggiungere la pace e la gioia infinita, non voglio dirle addio ma arrivederci, voglio pensare che continui a guardarci e ad essere con noi, anche se altrove.

A noi che la piangiamo rimane il ricordo indelebile della sua grazia e dolcezza di cuore. Affiorano ricordi, sprazzi di parole, tante, tante, quante parole, quante speranze condivise, quante battaglie fatte, sarà triste arrivare a Parma e non vederla ad accoglierci sulla porta della sede con un sorriso gioioso, lo sguardo attento a che tutto fosse perfetto, dal bilancio ai dolcetti sul tavolo del direttivo.

Era bello arrivare ed essere accolti dal suo abbraccio, il suo chiedere come stai era autentico, si preoccupava che ognuno stesse bene e fosse a suo agio, come una perfetta padrona di casa e noi, suoi ospiti di riguardo, perché



sentiva la Lidap come una "famiglia". Pacata, precisa, rigorosa e decisa ma sempre garbata, mai una parola di troppo o un tono al di sopra del normale, ma battagliera quando si trattava del destino della Lidap.

Abbiamo condiviso tante gioie ma anche dispiaceri, tante vicende abbattutesi sulla Lidap le avevano fatto male, non si capacitava dell'ingratitude e della meschinità con cui alcuni avrebbero voluto affossare la Lidap. La parola che mi diceva spesso era "se andiamo col cuore non sbagliamo".

Il cuore, il suo grande cuore, la cum-"passione" con cui ascoltava chi arrivava all'accoglienza, la disponibilità, la presenza discreta, la signorilità erano le caratteristiche che la contraddistinguevano e la rendevano a noi cara. È triste accomiarsi da Lei, pensare alle nostre telefonate di lavoro in Lidap con cui non ci confronteremo più, le nostre confidenze amichevoli sulla quotidianità di persone normali, con affetti familiari, gioie affanni e problemi. Ci rincoravamo a vicenda e nei momenti di stanchezza pensavamo che ci saremmo fatte da parte insieme, avremmo lasciato gli incarichi a forze nuove, che ci auguravamo arrivassero presto, per rimanere in ombra ma con la Lidap nel cuore.

L'andare col cuore è l'eredità che ci lascia e che noi dobbiamo raccogliere, non dobbiamo dimenticare mai il cuore, anche nel relazionarci tra noi, il CUORE è l'arma vincente.

Abbiamo fatto un bel percorso insieme che continuerà in un altro modo, con la memoria e il ricordo.

Grazie Carla, di cuore, per quello che ci hai donato, da lassù asciuga le lacrime dei tuoi cari che hai lasciato nella sofferenza del distacco,

Ciao Carla

Maria Teresa Pozzi

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

Sono profondamente addolorata dalla triste notizia, non esistono parole che possano colmare il dolore sia dei suoi familiari che il nostro, mi dispiace davvero tantissimo... Carla era una grande donna e tale resterà... è da non credere ciò che è successo... si dice che quando ci lascia una persona cara, un pezzetto di noi se ne va via con lei... Carla ora sarai un Angelo e da lassù proteggi tutti noi.
Arrivederci.
Patrizia Biscotti

Vorrei unirmi al dolore della famiglia di Carla per la perdita subita. Anche se non la conosco faccio parte della Lidap, e chiunque ne faccia parte è affratellato dalle difficoltà che deve affrontare ogni giorno.
Ancora condoglianze.
Milena Leone

Anche se non conoscevo personalmente Carla, a lei va il mio pensiero ed il mio cuore... in un'associazione è importante il senso di appartenenza, vivo questo lutto come una parte che ci ha lasciati lasciandoci altrettante cose belle... vivo Carla con un senso di familiarità...
Immacolata Lenoci

Carla! il dolore non riesce a trovare le mie parole...o forse non ci sono"
seby

E' da poco che sono in Lidap e io l'ho vista poche volte ma anche per me è stato un duro colpo. Non è possibile non lasciarsi affascinare da una persona così dolce, materna, paziente, generosa ed efficiente come Lei! Per me la persona più rappresentativa della lidap. Una bandiera. Non sarà facile ricominciare. Ma vorrei dire una cosa. Ultimamente si sono visti segni di stanchezza nella ns associazione. Bene, cosa vorrebbe Carla? In sua memoria e in onor suo rimbocchiamoci le maniche e la sua stella ci guidi in una navigazione senza ma e senza se, superando quegli ostacoli che dall'alto hanno ben altra dimensione.
Carla, tu volente o no ci guiderai perchè la Tua presenza tra noi ora è ancor più forte.
pier

La morte nella sua tragicità ti segna e ti lascia una ferita indelebile nelle carni e nell'anima. La morte di un Amico, oltre tutto questo, ti svuota l'anima, ti annienta, ti sprofonda in un abisso da dove sarà difficile risalire la china e allora solo la fede potrà venire in nostro soccorso e, per quanto possibile, lenire le nostre ferite. Un forte abbraccio a tutta la famiglia, ciao Carla.

Patrizia Peretti

Purtroppo ho potuto conoscere poco Carla, l'ho incontrata solo due volte, ma ne ho un bel ricordo. E non lo dico perchè ora lei non c'è più, ma in quell'unica volta che ho partecipato ad direttivo a Parma come uditore, mi sono rimaste impresse la sua gentilezza, la sua disponibilità, ma anche la sua efficiente organizzazione. La ricordo socievole e sorridente e anche ottima cuoca che ci preparò dei manicaretti. Ho letto con commozione le parole di Maria Teresa da cui traspare il loro legame ed il loro affetto. E dunque certamente era una persona che meritava affetto e che lascia rimpianto. Un abbraccio affettuoso ai suoi familiari, anche se non li conosco (ma immagino che girerete loro tutti questi "bigliettini" di ricordo dedicati a Carla) ed un abbraccio a voi tutti

Gisella

In questi gg. vi ho letto tutti senza rispondere...perchè davvero mi sembra di non avere parole. Su invito di Giuseppe ho fatto pubblicare, un necrologio, che dovrebbe uscire domani sul giornale locale, a nome del direttivo Lidap e della Lidap di Parma. (ve lo riporto in fondo)
Ho usato le parole di Maria Teresa perchè le ho sentite molto affettive...e so che le era molto vicina. La Carla del direttivo la conoscete meglio voi, il mio ricordo va indietro nel tempo, quando siamo state co-conduttrici insieme in un gruppo e nei tanti anni insieme nella costruzione della Lidap a Parma. Non avevamo sempre la stessa impostazione, avevamo una storia diversa...ma ci univa affetto nato in quel lontano gruppo, stima e una grande passione per la ns. associazione che insieme a quella di altri amici di Parma ci fa stare ancora insieme oggi dopo tanti anni...Lei aveva l'idea di una Lidap grande famiglia e questo suo desiderio, che io, per la storia personale diversa cui vi ho accennato, non riuscivo sempre a condividere, forse invece tante volte ci ha aiutato!
Ancora non riesco ad avere piena consapevolezza della sua perdita; molti di voi hanno detto che con lei se ne va una parte di noi e oggi lo sento forte anch'io ma penso anche che al contrario tanti di noi che l'hanno conosciuta, continueranno a farla vivere mantenendola viva nel ns. ricordo. E' la sola cosa che potremo regalarle.. Non scrivo altro perchè rischio di scrivere cose che sento nel cuore ma che quando traduco con parole..mi paiono luoghi comuni e perciò diminutive del mio sentire.

Un abbraccio a tutti

Alma

E' da quando ho saputo che mi sembra così strano che una persona così dolce non sia più con noi, scusate se scrivo solo ora, ma veramente ero senza parole, quando un raggio di sole se ne va restiamo tutti un po' più al buio, e persone così ce ne sono davvero poche, addio Carla, e' stato in onore e un privilegio avervi conosciuto. Un abbraccio a tutti.

Viola

Una signora di classe...un pezzetto di Lidap che ci lascia...mi dispiace davvero tanto. Ci mancherà anzi già ci manca.

Ninni

Cara Carla,
mi rivolgo a te direttamente, non per rivolgerti un saluto, ma per rievocare il cammino percorso insieme con noi, amici, persone, famiglie della Lidap e per dirti che sei ancora con noi... anche se ora lo sarai in un modo diverso.
Il tuo profilo di donna gentile, accogliente, riservata, decisa, rigorosa nell'impegno ci ha lasciato una grande eredità affettiva che appartiene a noi tutti che continueremo a condividere nel cammino già tracciato.
Mi piace pensare che ci sei, che non ci hai lasciato veramente; ci hai solo preceduti.
Cara Carla, non ti dedichiamo altri pensieri, parole, ma ti dedichiamo una cosa viva e bella: un abbraccio con tutte le persone, i tuoi familiari, che sono qui con te, per te e ti vogliono bene.
A nome mio e della Lidap

Filomena Molè (letta al funerale)

Ci scusiamo con i lettori se su questo numero per ragioni di spazio sono state omesse le rubriche "angolo della recensione" "angolo della poesia" e "angolo della posta" ove saremo ansiosi di pubblicare le vostre graditissime lettere, non solo, ma anche eventuali vostri articoli sul tema di volta in volta indicato. Il tema del prossimo numero sarà "Il cambiamento", inteso da noi degli altri delle situazioni, con le implicazioni positive e negative sul disagio. Buon lavoro.

Mi manca molto...
 Ho conosciuto Carla telefonicamente nel 2001, nel momento più brutto del mio panico, avevo provato tutte le strade, mi mancava solo quella morte per liberarmi. Prendo quel numero di telefono senza neanche sapere cosa stessi facendo e mi ha risposto Lei, ho pianto un'ora e mezza ininterrottamente, ma con la sua calma e dolcezza mi ha fatto capire che potevo farcela, che si poteva uscire da quell'incubo. Mi racconta la sua storia, mi parla di lei. Mi racconta di me, incredibilmente, senza conoscermi. Le sue parole scorrono nel mio cuore scaldandomi, come se mi avesse vista nascere e crescere, come fosse stata nel mio pensiero, nella mia anima, nel mio sentimento e sapesse tutto ciò che io provavo e pensavo. Conosceva già la storia della mia guarigione e me la racconta. Per me è la mia prima mamma. Poi il gruppo, Gisella e tutti gli altri, fino al 2003 quando frequentai il primo corso per helper, voglio attivarmi, ho cominciato a Vivere e voglio che tutti abbiano la mia stessa possibilità.

Conobbi Pietro Adorni e qualcun altro dell'allora direttivo, chiedo di lei a tutti, voglio incontrarla, ritrovarla, per dirle che sono fuori grazie a quel seme che piantò quel triste e lontano giorno di aprile...però so solo il nome e ho capito la zona di provenienza. Solo quattro anni fa riesco a individuarla, quell'anno sarei andata per la prima volta a un direttivo, su a Parma. Sapevo che l'avrei incontrata, ero emozionata come una bambina al suo primo giorno di scuola, avevo immaginato il volto e i colori per tanto tempo. Mi batte il cuore, quando la vedo rimango per parecchi secondi in silenzio a guardarla, poi le dico a bassa voce sorridendo "sei tu, che emoziona".

zione...grande", l'abbraccio. Lei fa altrettanto. Si ricorda di me perfettamente, non ha dimenticato la mia telefonata in mezzo ad altre migliaia neanche dopo tutti quegli anni. Da allora siamo sempre state in contatto, aldilà delle battaglie e dei lavori in Lidap, parlavamo molto, mi insegnava l'ascolto ascoltandomi e la condivisione condividendo. Senza mai giudicare. Aveva molta fiducia in me, mi sentivo e forse lo ero, la sua "cocca". Mi dava coraggio in tutto, ascoltando e con garbo gentile ribattendo quando aveva un'opinione diversa, mi consigliava con saggezza. Sentivo la stima, in tutte le sue parole, confidava molto in me come "risorsa nuova e giovane" per la Lidap, quando poi ho cominciato a non esser più contenta di come andavano le cose, lei cercava di trattenermi. Lo ha fatto fino all'ultimo, un anno fa...però aveva capito le mie ragioni e come una mamma vera, mi aveva detto che è giusto così.

Le raccontavo tutto, tutto di me, della mia vita, di mia figlia, lei era un po' più riservata, ma mi raccontava egualmente di sé. Avevo in programma di salire a Parma per gennaio di quest'anno per andarla a trovare, volevo farle conoscere il mio nuovo compagno, sono orgogliosa di lui e volevo avere la sua approvazione per la vita; a lui volevo far conoscere lei, perché avesse anche lui nel suo cuore un pezzetto in più di me...non ho fatto in tempo, ma a lei sarebbe piaciuto, lo so.

L'ho chiamata sotto Natale per farle gli auguri, era strana a tratti, ma chi poteva immaginare...anche se sicuramente ancora ci stava con la testa e col cuore.

E così è sparita in un attimo lasciando il vuoto

Ci ha lasciato, però, il suo grande messaggio che mi rimarrà per sempre: la condivisione e l'ascolto, oltre la fiera e la gentilezza...e il sorriso.

Melania (Roma)

Che dire... sono troppo triste. Grazie Carla, per averci regalato la tua dolcezza, il tuo sostegno, il tuo altruismo. Grazie, sarai per sempre nei miei più bei ricordi, nei miei pensieri... porterò sempre nel cuore la tua dolce voce
 Cinzia Dotti

Ciao carissima e dolce Carla, grazie per tutto quello che ci hai dato. Sarai sempre nei nostri cuori
 Mariella Tarricone

segue a pag. 16

SOMMARIO

IN QUESTO NUMERO:

- ARRIVEDERCI CARLA** pag. 1/2/3
- IN MEMORIA DI CARLA CARAFFINI**
 di Giuseppe Costa pag. 4
- ACCOGLIERE L'ANSIA**
 di Alma pag. 5
- LA FAVOLA DI BERTO**
 di Berto Braccato pag. 6
- INTROSPEZIONI**
 di di L'Araba Fenice pag. 7
- DAL PANICO SI GUARISCE**
 di Roberto Pozzetti pag. 8-9
- VERSO LA LIBERTÀ 2**
 di Michele Farro pag. 10
- UNITI E DINAMICI**
 a cura del Gruppo di Alba pag. 11
- L'ANSIA E LA FAMIGLIA IPERPROTETTIVA**
 di Paola Bertini pag. 12
- TU NON SEI QUELLA COSA LÌ**
 di Antonella pag. 13
- CONVEGNO LAZIO**
 cura di Lidap-Lazio pag. 14
- INCONTRO CON I TERAPEUTI LIDAP**
 Parma, 10 marzo pag. 15
- INFORMAZIONI UTILI**
 pag. 16

In memoria di Carla Caraffini

Vorrei scrivere di Carla con l'intento di andare, se possibile, oltre il semplice ricordo, sempre necessario e doveroso, ma che non sempre riesce a rappresentare la dimensione della perdita. Carla faceva parte di quel piccolo gruppo di coraggiosi che nel 1996 avviarono la Lidap nella città di Parma. Ha partecipato con assiduità e passione ai primi gruppi di auto/mutuo aiuto che l'associazione promosse in quegli anni: assiduità e passione che hanno successivamente sempre contraddistinto il suo impegno associativo. Ma, dopo aver terminato il suo proficuo percorso nei gruppi, non ha voluto abbandonare l'associazione per dedicarsi, legittimamente, ad altre attività come tanti soci hanno fatto in questi anni.

"Voglio impegnarmi perché altri abbiano le possibilità che ho avuto io dalla Lidap per uscire dal panico" erano le parole con cui motivava il suo impegno associativo. Per moltissimi anni ha ricoperto l'incarico di reperibile locale svolgendo tale compito in modo non solo ineccepibile (com'era suo solito in tutte le cose che faceva), ma con un calore e una partecipazione che lasciava un ricordo indelebile nelle persone che contattavano la Lidap di Parma. È certo che una delle ragioni del successo di partecipazione che hanno da anni i gruppi di a.m.a. della città emiliana sia stato determinato dal tipo di accoglienza che ricevevano le persone che, in stato di logica difficoltà, si avvicinavano a quella speranza di guarigione che rappresenta spesso la Lidap.

Richiamare questo modo di Carla di fare volontariato, così partecipato e intenso, è uno di quegli aspetti che credo vadano oltre il semplice ricordo di una cara persona: ha rappresentato qualcosa d'importante per tanti in un momento di difficoltà.

Non contenta, però, di regalarci la sua intensa partecipazione nell'accogliere i soci, ha voluto dare un suo particolare contributo di competenza, rigore e determinazione nello svolgere incarichi nel Consiglio Direttivo della Lidap occupandosi in primis della contabilità associativa, un settore sicuramente non facile da gestire! Con professionalità, non

lasciando nulla d'intentato e con forte volontà di risolvere il problema, è riuscita a rimettere nei giusti binari una contabilità che negli anni aveva accumulato mancanze, errori e dimenticanze che avevano messo in discussione la stessa sopravvivenza della nostra associazione. Con lei al "Ministero delle Finanze" chi era impegnato nelle attività Lidap si sentiva "al sicuro" con i conti e le incombenze fiscali e in ogni momento sapeva quante risorse c'erano a disposizione per realizzare gli obiettivi associativi.

Un impegno di volontariato è per sua natura un impegno libero che non sempre si riesce a coniugare con gli obblighi stringenti che il funzionamento di una struttura associativa spesso comporta. Carla non aveva problemi a coniugare il suo libero volontariato con l'obbligo di assolvere compiti e scadenze che l'incarico che aveva scelto di svolgere imponeva. Anche questo modo così rigoroso e totale di impegnarsi nel sociale credo vada oltre la consuetudine del semplice ricordo.

Ma in questo breve testo che voglio dedicare alla nostra Carla, non posso tralasciare i ricordi personali; da molti anni ormai lavoravamo a stretto contatto sia nella realtà locale che negli impegni nazionali. Segreteria, contabilità, elenco soci; piccoli e grandi problemi locali e nazionali ci vedevano spesso insieme nella loro risoluzione. Avevamo idee a volte diverse sulla vita e sulle scelte e le idee per viverla in pieno, ma quando si presentava un problema associativo abbiamo operato sempre insieme e in pieno accordo preoccupati solo di fare le cose al meglio per i soci e l'associazione. Non capita spesso che persone con idee e modi di essere così diversi possano collaborare così proficuamente...

Assolutamente al di fuori di ogni retorica mi sento di affermare che il vuoto lasciato da Carla sarà veramente problematico colmarlo, non solo per i compiti che svolgeva, ma soprattutto per come li svolgeva.

Carla, già ci manchi...

Giuseppe Costa

CONSIGLIO DIRETTIVO DEL 9 MARZO SCORSO.

Si aprono i lavori con gli occhi lucidi, compresi di una certa sacralità del momento dominato dalla Presenza di Carla, che sentiamo invitarci a proseguire con lena per dare giusta continuità all'Associazione. Speriamo sia una Presenza,

questa, che continuerà ad ispirarci anche in futuro perché abbiamo lavorato bene con discussioni sempre costruttive, in buona armonia. Si parte:

- sito, forum, facebook sono al centro di un dibattito al fine di utilizzare al meglio questi strumenti virtuali
- Pan: un richiamo all'efficienza dei redattori chiamati anche a coinvolgere facilitatori e soci
- viene confermato il mese di Aprile per la diagnosi gratuita
- Il Presidente pone all'attenzione del CD la verifica degli statuti attualmente vigenti, in particolare sull'autonomia di bilancio dei Coordinamenti Regionali rispetto alla Lidap Onlus Nazionale (art. 10 c.6). Il CD decide di proporre la possibilità di una modifica statutaria nella prossima Assemblea Nazionale.
- Al fine di sollecitare quanto più possibile la

proposta di nuove candidature per il prossimo Direttivo Nazionale, il Presidente propone, e il Consiglio accetta all'unanimità, di far precedere l'Assemblea Nazionale da un incontro con tutti i Referenti locali, i Collaboratori locali e tutti gli Operatori telefonici. Il CD approvando l'iniziativa, decide di tenere tale incontro a Parma nei giorni 11 e 12 maggio 2013 e l'Assemblea Nazionale il 29 giugno 2013 sempre a Parma.

- Infine un gesto molto significativo: in segno di profonda e commossa riconoscenza e gratitudine per la costante generosità e affetto e attaccamento che Carla ha avuto nei confronti dell'Associazione e di tutte le persone che si sono avvicinate alla Lidap, il CD delibera unanime di intitolare la sede a Carla Caraffini e l'apposizione di una targa sulla porta della sede dei gruppi con la scritta "Sala Carla Caraffini".

Succede che ogni tanto la mente si riempia di pensieri negativi, catastrofici. Inutile cercare di capirne la motivazione: per ridurli a "meno cattivi" è più utile cedere/abbandonarsi, anziché combatterli. La reazione spontanea in genere è quella di ricacciarli indietro con la stessa velocità con cui si sono affacciati. Da molti queste fantasie non sono riconosciute come proprie: sarebbe troppo grave ammettere di avere al proprio interno pensieri di questo tipo. Da qualcuno sono letti, un pò superstiziosamente, come un avvertimento che ci dice di non partire quel giorno perché te lo senti che potresti avere un incidente...; qualcuno pensa semplicemente: è un segnale che non riuscirò a fare questa cosa; altri pur mantenendo la sorpresa verso questi pensieri alieni che, a sorpresa, abusivamente ci vengono a trovare.. tendono a reagire con il pensiero: "sciocchezze" "niente mi fermerà"

Nella nostra società fortemente improntata al valore della razionalità è più conseguente pensare che quando capiremo la motivazione, il perché, di quel pensiero l'incubo svanirà. L'esperienza, e anche qualche filone teorico, ci dice che la soluzione non è invece così semplice: molti esperti della materia danno una indicazione diversa: non è così utile impegnarsi nella ricerca delle cause, cause cui tra l'altro, è facile perdersi perché generalmente ne esistono più d'una nella vita di tanti...: la mamma che non è stata così presente... il papà che è stato severissimo, la paura dell'abbandono, il rapporto difficile con il marito o la moglie, problemi di lavoro, difficoltà di relazioni con gli altri ecc. ecc..

Mi riconosco in quel gruppo di persone che pensano che tutto si deve affrontare. Ho faticato molto per far pace con "l'accettazione": l'ho confusa per tanto tempo con l'arrendersi, cosa che non volevo.

Dopo tanto tempo torno su queste riflessioni, dopo aver sentito esprimere concetti analoghi in ambito diversissimo: lo yoga. Una brava maestra, Gemma, ha catturato il mio interesse con le raccomandazioni iniziali del corso: "osservate il vs. corpo dall'esterno e non fate nulla per cambiarlo, osserva-

telo e basta, imparate ad ascoltarlo e a conoscerlo, senza giudizio, se oggi non riuscite a fare un movimento, prendetene solo nota, non forzatevi, riuscirete un altro giorno quando il vs. corpo lo deciderà...non imponetevi nulla e soprattutto non giudicatevi se non riuscite a raggiungere le performances degli altri...

Non sono per niente esperta di queste discipline o filosofia di vita, come preferisce definire la stessa maestra, ma ho velocemente colto la validità di questo atteggiamento, con molte meno difese rispetto a quelle vissute sul problema panico. Panico che ha come aspetto "collaterale" il bisogno di controllo e, per una fetta di persone, una "compulsività" a fare tutto da soli (anche se l'esperienza più conosciuta è l'esperienza della persona che necessita di un accompagnatore); si tratta di persone che si vedono come esseri "non bisognosi".. che non possono chiedere e neppure rivelarsi. (che possono per es. nascondere ai famigliari sia di avere il disturbo sia di fare un percorso di psicoterapia..) pena la perdita di valore anche ai propri occhi. (Dott. Roberto Pozzetti in un seminario a Parma 2013).

La filosofia di lasciare scorrere tutto dentro di noi, di accettazione, di guardare e ascoltare ciò che accade dentro senza giudizio può, tra l'altro aiutare a togliere ai sintomi la sola dimensione della fisicità, per leggere quello che ci dicono: il sintomo come metafora che racconta qualcosa al posto di qualcos'altro. Il corpo, che, con il sintomo, parla.

Chiudo questo spunto di riflessione, citando un passo di un "vecchio" libro/vademecum, (oggi non più in distribuzione) scritto in collaborazione con Lidap, "La libertà imprigionata - L'ansia e il panico - come comprenderli e affrontarli, scritto in collaborazione con Lidap, già intorno al 2000 dai Dott. Galassi, La Mela, Lucarelli del Centro Terapie Comportamentali dell'Università di Firenze:

Acconsentite a ricevere la vostra ansia. Datele il benvenuto salutandola.... Decidete di accettare l'esperienza. Non combattetela. Sostituite il rifiuto, la collera e l'odio con l'accettazione. Resistendo ne prolungate gli effetti spiacevoli. Invece lasciatela fluire. Non



rendetela responsabile di come pensate, sentite, e agite. L'ansia fa parte di voi; combatterla è come combattere una parte di sé....La chiave per interrompere uno stato d'ansia è accettarlo completamente. Rimanere nel presente e accettare la vostra ansia la fa scomparire....Convivete con essa. Rallentate se dovete, ma continuate ad andare. Respirate lentamente e normalmente. Se fuggite dalla situazione, l'ansia si abbasserà, ma la paura salirà. I sintomi che state sperimentando non sono pericolosi: non rischiate per nulla la vostra vita. ...Sono fastidiosi ma possono essere tollerati fino a quando andranno via. E andranno via. ...L'importante è accettarsi e migliorarsi. Non siate sorpresi la volta che tornerà l'ansia. Invece sorprendete voi stessi col vostro modo di trattarla. Finchè vivrete avrete ansia. Liberatevi dalla convinzione magica di aver sconfitto l'ansia per sempre. Aspettando l'ansia in futuro, state mettendovi in una buona posizione per accettarla quando verrà di nuovo.

Mi viene in mente un aneddoto di vita propria, raccontato un po' di anni fa dal ns. Presidente Sebastiano La Spina: aveva necessità di salire su un aereo in un periodo dove ancora temeva fortemente l'idea del volo, ma ritenendo che gli necessitasse assolutamente farlo, si è messo nello stato d'animo di accettare l'ansia/panico che, sicuramente, ne sarebbero derivati. E così ha fatto. Il grande stupore, che ci ha descritto dopo, è stato quello di non aver avuta nessuna ansia. E da quell'esperienza, continua, ad oggi, a utilizzare per i suoi spostamenti le linee aeree.

Forse il segreto sta proprio anche in un altro punto: non vedere contraddizione tra l'atteggiamento di accettazione e la necessità di mettersi in gioco.

LA FAVOLA DI BERTO.

di Berto Braccato

Berto parlava alle nuvole, gli piacevano, si muovevano piano nel cielo, si fondevano, si dissolvevano, ne nascevano altre, erano tutte bianche ma lui dava loro il nome dei colori. Viola Gialla Verde Azzurra Arancione Turchese. Rossa era la piu' grande di tutte e si divertiva a scontrarsi e mettere paura alle altre.

Viola e Gialla si baciavano. Berto aveva 10 anni e voleva stare nel cielo a baciare Viola prima che sparisse." Sei sempre con le testa in su " lo rimbrottava sua mamma ma, appena poteva, in campagna Berto si arrampicava sul noce e guardava e riguardava il film piu' bello della sua vita, tutte bianche sempre diverse sempre le stesse, i suoi colori, oggi ce n'e' una piccolina in piu', e via a battezzarla con un nuovo nome. Cresceva felice Berto, la scuola, il prof severo che lo beccava sempre quando non aveva studiato, gli esami, i primi innamoramenti, le delusioni, i dolori, tutte le emozioni gliele diceva alle sue nuvole. Finche' un giorno una di esse lo ando' a trovare, anzi...decise di abitare con lui.

Si trovava in chiesa con tanta gente a un matrimonio importante lui doveva

leggere un passo per gli sposi ma a un tratto non si poteva muovere, sudava forte il cuore a mille, non vedeva niente, il respiro affannoso il freddo la paura di morire - era dentro una nuvola - poi l'ospedale i dottori, ma non ha niente, un po' stanco, lo stress, le vitamine e stara' bene. "Bella figura ci hai fatto fare con gli sposi, non sei affidabile", "piantala con queste fisime, sono solo tue immaginazioni, i medici dicono che non hai niente", "non si puo' continuare a spendere danaro per niente".

Non poteva essere, era stato prigioniero di una nuvola, non immaginava che ce n'erano di cattive, quando venivano " i momenti" non avrebbe parlato con

nessuno, suo padre che in silenzio lo capiva non c'era piu', lo avrebbe detto alle altre nuvole, quelle buone.

Berto sono io, ora ho 60 anni e ho vissuto dentro la nuvola che non mi ha piu' lasciato, ha messo le sue pareti tra me e il mondo attorno. Di tutti i colori che mi piacevano mi e' rimasto appiccicato il grigio. Ma non ho smesso di cercare gli altri colori, e il destino mi ha fatto incontrare una nuvola buona a Torino, la Lidap con i gruppi di incontro. Ho rivissuto negli incontri di gruppo settimanali le sensazioni della pianta di noce da bambino. L'ascolto di altre storie mi ha aperto il cuore. Anche loro sono stati come me, lottano con tutti i mezzi e le forze e non si arrendono mai, cadono si rialzano piu' forti, trovano la maniera di rompere il grigio e conquistare l'azzurro che spetta a tutti. Quanti argomenti vengono fuori agli incontri, la settimana trascorsa, le crisi avute, la determinazione a formare una famiglia anche da dentro la nuvola, io vivro' bene correrò piu' forte ,con gioia accompagnerò il figlio a scuola malgrado tutto. Agli incontri traspare forza, sicurezza di vincere, gestione corretta dei momenti critici, progetti per l'avvenire. Soprattutto quando qualcosa e' andato storto si aspetta l'incontro per poter dire a loro delle paure vissute, e chi meglio di loro puo' capire e ascoltare? E allora si esce dagli incontri sempre piu' fiduciosi, senza paura, il tuo coraggio, il tuo sorriso diventano un po' anche il mio. Al di fuori del gruppo sono presenti psicoterapeuti Lidap che mettono a disposizione la loro professionalita' per noi con preziose indicazioni, e a tutti gli incontri il facilitatore, uno di noi, e' con noi instancabile.

Lidap con suoi gruppi e' una risorsa efficace, tanti non ne sono a conoscenza, occorrerebbe una informazione piu' alla portata di tutti e capillare...

Io ora ho lasciato il gruppo, arricchito dei bagagli che ho portato con me e deciso a continuare da solo. In un angolo della libreria ho riposto gli stampati i vari scritti le copie del notiziario lidap, qualche volta li scorro come il forum on line. I luoghi le cose e le genti che abbiamo amato restano dentro di noi.



Introspezioni

L'uomo nasce con un suo preciso DNA e cresce condizionato dall'ambiente in cui vive. Quindi viviamo o abbiamo vissuto tutti una qualche *passività*. Abbiamo *subito* condizionamenti di varia natura che hanno fortemente influenzato il nostro modo di vivere. A cominciare dall'educazione ricevuta, percepita sia esplicitamente che induttivamente nella nostra famiglia di origine. Poi gli insegnamenti religiosi, gli orientamenti scolastici, etc. fino alla maturità con l'ingresso vero e proprio da adulti nell'ingranaggio della società. Ma questo nostro *modo di essere* è in sintonia col nostro *essere*? Con la nostra sensibilità? Direi col nostro pensiero filosofico? L'uomo, dice Aristotile, appena soddisfatti i propri bisogni materiali, prova stupore e sgomento di fronte alla vita, quella "meraviglia" (propria solo dell'uomo) che da origine alla filosofia. Perché in essa - ce lo dice chiaramente Schopenhauer - cerchiamo la liberazione dal dolore di vivere, dall'angoscia esistenziale.

Allora, per l'uomo che sente questa "meraviglia", sorge un altro basilare bisogno dello spirito. E' un bisogno che prima o poi si affaccia, a volte anche nel modo subdolo del *malvivere*. E' il bisogno di una verifica, è il bisogno di chiederci seriamente *chi sono?* E' il bisogno della ricerca dentro di noi della nostra vera essenza, la nostra verità, il nostro autentico sentire, le nostre autentiche aspirazioni al di là di quelle materiali, al di là delle maschere che più o meno ci siamo costruite, maschere che rivolgiamo spesso anche a noi... E' una ricerca che deve essere il più possibilmente scevra sia da condizionamenti di comodo dettati dal materialismo im-

perante, sia da quei condizionamenti "educativi" imposti alla nostra mente (il *superlo* freudiano). Per questo il lavoro che dobbiamo fare è arduo e il cammino può essere lungo: è un percorso che deve portarci da soggetti *passivi* a soggetti *attivi*. Il lavoro è arduo perché i condizionamenti ci sono già stati, sia i primi che i secondi, ed ovviamente sono stati *passivamente* recepiti. Non potevamo far diversamente. Ad esempio, siamo nati nella società del consumismo, con tutto quello che questo comporta e in un'era supertecnologica, con tutto quello che questo comporta. Per quanto riguarda la nostra educazione, siamo stati formati certamente con le migliori intenzioni sia che ciò fosse avvenuto in ambienti laici o religiosi o in entrambi. Benissimo. Ora però, da adulti, è venuto il momento della verifica. Con la sensibilità e l'integrità che ci caratterizzano siamo ora in grado di valutare questi condizionamenti, riportarli oggettivamente nel loro contesto di origine, controllarne la validità alla luce delle nostre conoscenze, delle nostre maturate convinzioni, della nostra maturata *filosofia* e risolvere così un nefando conflitto facendo collimare il nostro *modo di essere* con il nostro *es-*

CHI SONO?

di L'Araba Fenice

sere. E' importante arrivare ad essere intimamente convinti sia della strada che stiamo percorrendo sia del nostro obiettivo, promuovendo *l'autoattivazione* nel senso più profondo del termine. Chi non fa questo, ne abbiamo molti esempi nei gruppi, può vivere tra l'altro in balla degli eventi e delle persone, molte volte con influenze nefaste ("mi sembra di vivere da *spettatore*" ci dice Antonellina).

Appropriamoci della *nostra* vita, viviamola da *attori*, facciamo che sia solo nostra con questa bella operazione di centratura, chiediamoci come la vogliamo indipendentemente dal contesto in cui siamo, togliamoci le maschere e muoviamoci con chiarezza e coraggio in quella direzione.



Dal Panico si guarisce

(1) Evoluzione favorevole degli attacchi di panico

Nel lavoro clinico, dedicando del giusto tempo ed un apposito spazio a chi soffre di attacchi di panico, accogliendo ed ascoltando il paziente con la giusta delicatezza, il ripetersi delle crisi diviene ben presto più raro. La drammatica inquietudine, che l'esperienza del panico implica in tutti, progressivamente si attenua rendendo più serena l'esistenza del soggetto.

Cominciamo la scrittura di queste righe da un primo dato, semplice e tuttavia ineludibile: il panico emerge all'improvviso, senza preavviso e viene descritto solitamente "come un fulmine a ciel sereno" tale da sorprendere il paziente. Lo spaventa moltissimo, da subito perché viene scambiato per un grave disturbo fisico quale un infarto a cui viene associato il timore dell'esito letale. Ci si rivolge al Pronto Soccorso quando ormai l'apice della crisi sta scemando ed il medico ivi convocato vede, più che l'attacco in quanto tale, l'effetto di paura e di confusione che esso determina. Questo evento traumatico spaventa il soggetto stesso anche dopo l'episodio critico, nonostante la diagnosi di "banalissimo attacco di panico" venga posta al fine di rassicurare il paziente rispetto ad altre ben più nefaste. La banalizzazione di tale evento ha scarsa efficacia nel tranquillizzare in quanto il soggetto si percepisce comunque esposto all'eventualità del ripresentarsi della crisi stessa ed alla possibilità di vivere di nuovo degli istanti di terrore.

Il picco devastante della crisi diviene qualcosa che lascia una traccia di paura tanto da determinare tutta una serie di condotte di evitamento. Il soggetto non ritrova più la sua tradizionale sicurezza, numerose attività che prima dell'attacco venivano svolte senza preoccupazione divengono motivo di tensione, svariati contesti suscitano allarme oppure vengono evitati del tutto.

E' tuttavia evidente che, soprattutto quando si svolge un percorso di cura, il tanto temuto ripetersi della crisi di panico non avviene oppure avviene in una forma più blanda, meno estrema rispetto al primo episodio. A volte anche senza un trattamento clinico, più di frequente attraverso una terapia, si assiste ad un miglioramento delle condizioni esistenziali. Si ha, così, l'evoluzione favorevole del panico che tende a divenire un ricordo di cui avere timore più che un dramma destinato a ripresentarsi in una forma peggiorativa.

(2) Orientarsi sulle situazioni di insorgenza

In effetti, la logica che fa scaturire il panico giunge a delinearsi con relativa facilità. Si tratta di prestare attenzione al momento in cui ha inizio questa problematica. Questo fenomeno inquietante si situa in un contesto preciso: si tratta solitamente di situazioni di solitudine o viceversa di intensa aggregazione.

Quando il soggetto si accorge come l'attacco tenda a presentarsi in un certo ambito, in certe circostanze, in precise atmosfere relazionali, ha già dato un nome al suo terrore. Il terrore senza nome, descritto dallo psicoanalista inglese

Bion, si può ben presto circoscrivere nella forma di una fobia. Il soggetto si rende conto di aver paura della solitudine oppure di provare timore nello stare in ambienti in cui vi sono molte persone.

Nel primo caso, nel caso della paura di rimanere soli, si può considerare il panico prima di tutto una difficoltà di separazione. La persona che lamenta ricorrenti attacchi di panico ha sovente difficoltà nel distacco e richiede spesso la presenza di un accompagnatore. Se questi gli sta accanto ed è reperibile in caso di bisogno, la sua preoccupazione si riduce molto. Svariate sono le figure dell'accompagnatore. Importante è che sia qualcuno di cui il paziente si fida, che sa del problema del panico e con il quale si è stabilito un legame affettivo rassicurante. Può trattarsi della madre, del padre, di un amico, della moglie.

La domanda d'amore viene espressa allora in un'insistente e pressante richiesta di attenzione, di cura, di sostegno. Lo notiamo fin dal primo appuntamento al quale il soggetto giunge quasi sempre accompagnato in un modo peculiare del panico stesso, distinto da quanto avviene in altre delle cosiddette "nuove forme del sintomo" quali alcolismo, tossicodipendenza e disturbi del comportamento alimentare (anoressia, bulimia, obesità).

Un altro tipo di contesto specifico dell'insorgenza delle crisi di panico, quello dell'ambiente affollato, indica piuttosto la carenza del legame ivi instaurato. Il soggetto vi sperimenta un disagio nuovo, improvviso, che lo sorprende fino a terrorizzarlo. E ne consegue un progressivo depauperarsi della sua capacità di recarsi laddove potrebbe incontrare ancora un'elevata presenza di persone sconosciute.

Le elaborazioni dell'antropologo francese Marc Augè sono in tale prospettiva preziose a partire dalla sua proposta di definire "nonluoghi"¹ quegli ambiti caratterizzati dalla concentrazione di un elevato numero di individui, in un rapporto di tendenziale anonimato. Nella sociologia il luogo si caratterizza come uno spazio relazionale associato ad una storia e "ad una cultura localizzata nello spazio e nel tempo". I nonluoghi, definiti di recente da Marc Augè anche come iperluoghi, risultano al contrario privi di una memoria storica e di una cultura specifica. Si tratta di centri commerciali, mezzi di trasporto anche ultramoderni (aerei, treni, metropolitane), infrastrutture (autostrade, stazioni, aeroporti). Nei nonluoghi, in quei momenti, il soggetto può sperimentare un'ulteriore solitudine. E sono in effetti questi i contesti in cui il soggetto vive classicamente gli attacchi di panico oppure teme con maggior preoccupazione che l'attacco, vissuto come una sorta di entità mostruosa ed ingovernabile, possa ritornare. Il panico tende a manifestarsi, in effetti, quando crolla il legame sociale oppure quando tale legame non risulta più funzionale. L'epoca contemporanea, nella quale si accentua sempre più lo spinoso problema del precariato, sembra paradigmatica a proposito.

Vediamo oggi un passaggio da modalità di produzione eco-

nomica di stampo territoriale, basate sul lavoro contadino nei campi ed operaio nelle fabbriche, ad una produzione più evanescente e deterritorializzata che trova nei diffusi impieghi on line il suo apice. E anche questo determina delle importanti ripercussioni sul panico stesso. Decenni fa, ad esempio, si entrava a lavorare in una fabbrica appena adolescenti e vi si restava per tutta la vita. Il luogo di lavoro diveniva una sorta di seconda casa ed i colleghi assurgevano alla dignità di famiglia per la costanza e l'affettività di taluni legami instaurati, caratterizzati dall'amicizia e talvolta anche dall'amore. L'imperante richiesta di flessibilità come rovescio della medaglia del precariato stesso, il rischio di finire per ingrossare il novero oggi giorno crescente dei cassintegrati oppure dei disoccupati, la prassi di riciclarsi in mansioni sempre nuove, l'ineluttabilità degli spostamenti in aree nelle quali l'azienda viene ubicata per poter continuare a lavorare, sono tutti fattori che favoriscono l'attacco di panico. Vi è, dunque, un proliferare dei nonluoghi nei quali il soggetto incontra una moltitudine di persone ma non intrattiene con loro una vera e propria relazione: il legame libidico, affettivo risulta molto tenue. Emerge allora un fenomeno

come il panico, diffuso nel corpo e poco localizzato a differenza del sintomo. Ed il ricorso all'accompagnatore offre un aiuto che facilita molto l'esistenza offrendo una parvenza di sicurezza adatta a far sopportare tale precarietà.

(3) **Sulla pulsione, specificità della psicoanalisi**

Il panico e le costruzioni di stampo fobico succedaneo si impernano dunque su alcune paure classiche (di morire, impazzire, perdere il controllo). Il timore conscio sembra lasciar tradire un desiderio inconscio. E' questo concetto, il concetto del desiderio, strettamente embricato con quello della pulsione a costituire uno dei concetti fondamentali della psicoanalisi.

Quanto ho descritto nei primi 2 paragrafi credo possa venire sottoscritto da tutti i clinici, indipendentemente dal loro orientamento teorico e dalla loro formazione. Quando si avanza in campi quali quelli della pulsione, del desiderio e della sessualità, si incontra invece un settore al quale la psicoanalisi si è sempre dedicata e che tuttora considera fondamentale. Ogni essere umano, indipendentemente dalla sua età, dalla sua posizione soggettiva e dalle sue problematiche, sperimenta la sessualità.

Portiamo un esempio concreto: nella psicoanalisi classica, la paura di uscire di casa può rappresentare la paura della strada quale luogo della prostituzione. Nelle donne può sostituire il timore di essere vista come una prostituta, di cedere ad impulsi erotici proibiti ed intollerabili.

Negli uomini può stare a significare il desiderio di lasciarsi andare alla tentazione di avere rapporti sessuali con delle donne di facili costumi. Per Freud l'agorafobia è dunque "paura di tentazioni sessuali, paura che si connette col timore dell'evirazione"². Nel soggetto agorafobico e, più radicalmente, panico emergono tutta una serie di limitazioni e di inibizioni per evitare innanzitutto un pericolo pulsionale. Le paure del panico stanno a rappresentare, prima di ogni altra implicazione, un desiderio sessuale. Come ha notato Marco Focchi, "in realtà non è la paura della morte che assale il soggetto nell'attacco di panico ma la paura della vita"³. Il timore inconscio sembra quello dell'incontro con la dimensione pulsionale. Si tratta di un concetto sovversivo della psicoanalisi: la paura rappresenta un punto di desiderio inconscio.

Abbiamo detto che gli attacchi di panico tendono ad evolvere favorevolmente, con dei miglioramenti rapidi, anche dopo pochissimi mesi. Non è tuttavia così raro venire ricontattati da un paziente, dopo qualche tempo. La nuova domanda d'aiuto è, però, smarcata dal panico stesso e sovente centrata su un'interrogazione sulla sessualità, sulle relazioni di coppia e sull'amore.

Si può guarire dal panico. Se ne può guarire a condizione di cogliere la logica inconscia che esso stava ad indicare⁴.

1

M. Augè, *Nonluoghi, Elèuthera, Milano, 1993, p. 36.*

2

S. Freud, *Inibizione, sintomo e angoscia in Opere, Volume X, Bollati Boringhieri, Torino, 1989, p. 258.*

3

M. Focchi, *Il trattamento dei sintomi contemporanei in Attualità Lacaniana, Franco Angeli, Milano, n. 1/2004, p. 13.*

4

R. Pozzetti, *Senza confini. Considerazioni psicoanalitiche sulle crisi di panico, Franco Angeli, Milano, 2007.*



Verso la libertà 2

Dopo anni di disagio dovuto al Dap, il percorso verso la libertà può dirsi alla conclusione. Oggi a differenza del passato io sono passato dal vivere l'illusione magica del cambiamento al vivere il cambiamento con i piedi per terra nella realtà della vita, le emozioni che prima esprimevano il bisogno della rinuncia ora sono emozioni aperte alla vita. Certo il percorso non è stato facile, mi sono dovuto spogliare di tutto e reinventarmi il nuovo Mic, con una nuova veste, la nuova veste di persona appartenente al mondo.

Noi non apparteniamo solo a chi il mondo ci ha donato, ma apparteniamo a noi e al mondo. Le vecchie resistenze al mondo, attaccate all'emozione primaria, sono solo fantasie create dal bisogno di restare attaccati alle emozioni primarie per paura dell'abbandono, della solitudine. Queste emozioni, costruite in anni di disagio, sono forti e prevalentemente appassionate dall'amore verso la vita primaria, dalla nascita creiamo in qualche modo un sentimento, un'emozione che ci lega per forza di cose al bisogno di sopravvivenza, ci attacchiamo alle figure protettive che sono rappresentate dalle figure materna e paterna. Tutto questo è l'inizio alla vita ma, con la crescita di noi, tutte queste emozioni devono evolvere verso la libertà aprendoci al mondo che ci vive al di là del nostro sguardo.

Questo accade se c'è l'aiuto delle persone primarie, ma se per qualche motivo esse non sanno cogliere questo nostro bisogno naturale di maturità alla vita, si crea con il passare degli anni una costruzione della nostra mente, con un'immensa crescita di fantasie che prendono il posto all'emozioni reali.

La paura di affrontare la vita, la paura dell'estraneo, dell'altro, fa sì che noi ci allontaniamo dal prendere coscienza di questa realtà, creiamo inconsapevolmente una barriera di difesa, che protegge la relazione con l'altro, ci nascondiamo dentro noi stessi, ci allontaniamo dalla vita reale, creiamo e finiamo con immaginare realtà le nostre paure, fatte di pura illusione che ci contraddistinguono come persone non all'altezza del mondo, della vita.

Proprio la relazione con l'altro sta alla base del nostro disagio, l'altro vissuto come antagonista al piacere della nostra vita, vissuto e visto come nemico, un concorrente che non vorremmo avere perché noi sia-

mo in primis il centro dell'attenzione. Vorremmo che tutto quello che abbiamo a disposizione, l'amore e i sentimenti, siano i primi della classe, a dirci che gli altri ci debbano il loro amore la loro benevolenza senza critiche e incomprensioni.

L'esclusione ossessiva che viviamo dal resto del mondo ci fa sentire soli e più soli che mai. Per arrenderci a questa realtà corriamo a prendere le difese e quale difesa migliore se non il disagio del Dap, dove tutto questo ci può portare al centro dell'attenzione, dell'amore altrui, con la convinzione inconscia che questo è il miracolo della nostra salvezza. Un'attaccamento illusorio alla vita primaria dove tutto è dovuto, dove ci sono le coccole, una ricerca continua di tutto questo e l'esempio oggettivo è che, quando l'allarme del Dap ci prende, noi facciamo eseguiamo esprimiamo un atteggiamento primario, cerchiamo in qualche modo un sostituto delle persona primaria; il medico a cui ci rivolgiamo perché stiamo male diventa, prende il posto della nostra mamma o papà, che ci calma, ci dona quell'alimento che è la sicurezza, la medicina diventa il nostro latte materno, il nostro nutriente che ci fa star bene, e le parole divengono un ninna nanna che calma tutta la forza negativa del nostro disagio, un disagio ricercato voluto dal nostro inconscio per sopperire alla nostra difficoltà a vivere la vita reale. Quando noi cerchiamo nel nostro superiore la difesa verso l'altro, non facciamo altro che alimentare il nostro disagio, cerchiamo nelle persone importanti della società un nostro difensore che ci prenda a difesa della nostra paura, della nostra emozione che è la vita, cerchiamo protezione, avallò, all'illusione del non far-



da soli, ci abbandoniamo colpevolizzando chi ci avvicina anche perché non pronti all'ascolto alla condivisione, al faccia a faccia con chi sentiamo come nemico o semplicemente come vita. Capita spesso nelle relazioni questo meccanismo e invece di cercare un chiarimento, un incontro chiarificatore, un'armonia condivisa, scopriamo inventiamo nella nostra fantasia la potenza del super io, appoggiandoci a quelle persone che lo possono giustificare a difesa di noi che abbiamo il disagio e che eleggiamo a nostra difesa.

Un importante aiuto a tutto questo è la convivenza con altre persone che vivono lo stesso disagio, il gruppo auto mutuo aiuto. Io lì ho imparato a spogliarmi di tutte le negatività che mi possedevano, ho iniziato a imparare ad accogliere a condividere ad ascoltare l'altro, lì ho iniziato a non temere l'altro, a cercare di avvicinarmi alla diversità delle emozioni che evolvono all'interno del gruppo, che poi saranno l'inizio per sperimentarle nella vita reale, nel gruppo ho imparato a liberarmi dalla paura del giudizio, ho iniziato a vivere alla pari e il gruppo da tanto in questi termini, l'aiuto si trova tra il gruppo, ognuno dà la propria capacità di entrare in empatia con tutti, non si cerca

nel super-io la difesa per paura del confronto, il gruppo è tale perché si crea solidarietà, uno può anche esprimere emozioni sbagliate o non appropriate, ma non per questo deve diventare il nemico, un nemico da abbattere con l'arma della difesa importante, un ricatto emotivo che sta alla base del non superamento del disagio, una pura illusione di trovare giustizia, se giustizia c'è o se la verità è pura e veritiera. La verità la si trova nella condivisione nell'ascolto e nella maturità di prendere in mano la vita, la realtà della vita è così, non tutto è come noi vorremmo, certo sarebbe più semplice vivere la vita senza imprevisti ma non è così; difatti la vita è un progressivo cambiamento, in un continuo evolversi per il bisogno di soddisfare l'uomo. E nel cambiamento può essere che nell'ascolto della propria vita non ci fa comodo ascoltare ciò che crea il confronto, ma ascoltandolo poi ci piace perché risolve, come è successo a me.

Per tutto questo devo ringraziare mia moglie che con pazienza e intelligenza ha contribuito al mio crescere, tutto il gruppo e tutti quelli che rappresentano la Lidap

Mic

... chissà? dove sono finito? non so se continuare, servirà? sono solo alcune delle numerose domande che molte volte ci possono frullare in testa partecipando per la prima volta ad una serata di una qualsiasi associazione; a maggior ragione se questo gruppo è costituito da persone accomunate da disagi legati ad ansia e panico, e per questo, quindi, con difficoltà ulteriori nel creare quello che a volte in altri casi può essere l'amalgamarsi già da subito di un gruppo, ad esempio una associazione sportiva o altro. Noi come gruppo Lidap di Alba vorremmo portare a conoscenza la nostra piccola esperienza di lavoro di gruppo di circa un anno e con umiltà rendere partecipi coloro che vorranno leggere questa breve esperienza e magari unirsi al nostro entusiasmo, sperando di trarne speranza per tutti.

Possiamo dire che a inizio 2012, dopo un inizio un po' incerto, essendoci trovati a decidere il da farsi, siamo riusciti a reinventarci come gruppo e a realizzare una sorta di "vademezum" interno, anche azzardato se vogliamo, tenen-

do conto però di quelle che sono le direttive dettate dall'associazione Lidap.

Da qui, rispetto e altruismo hanno affiatato il gruppo cercando di valorizzare ogni componente stesso. Tra le nostre prerogative sicuramente c'è il rendersi sempre disponibili gli uni con gli altri in concomitanza a quelli che sono i propri impegni, dando così di fatto inizio a una serie di attività non solo in sede, con il consueto ritrovo con cadenza settimanale, ma anche oltre sede. Tutte quelle attività legate ai disagi di ognuno di noi: dalla camminata nelle zone affollate alle passeggiate solitarie, dallo shopping nei supermercati alle gite in macchina, ecc ... ecc ... Nel tempo, senza comunque soffocare la propria routine quotidiana, a turno siamo diventati tutti facilitatori del compagno, evitando di metterci paletti rigidi di tempi e date, e riscontrando comunque vantaggi; c'è sempre uno tra noi che ogni tanto fa il punto della situazione e fino a oggi a termine serata il risultato è sempre positivo con evidenti miglioramenti e con ormai un ottimo

UNITI e DINAMICI

a cura di Gruppo Lidap - Alba

affiatamento.

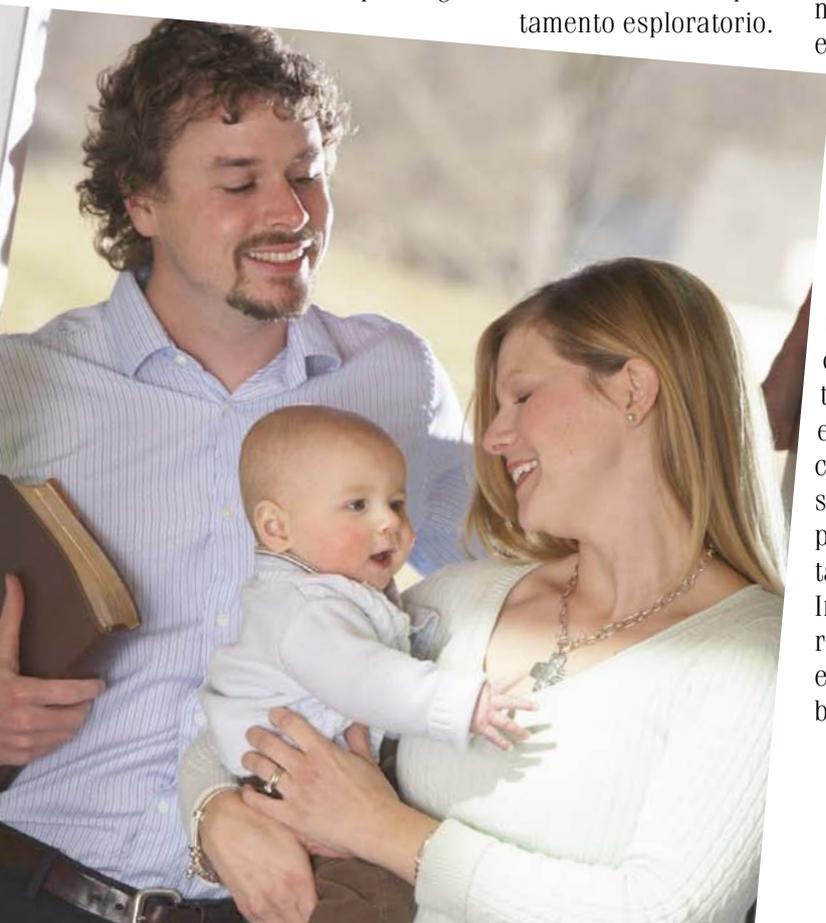
La sincerità è comunque d'obbligo; se capita che ci sembri che una serata non abbia prodotto risultati o sia stata mediocre, la prima cosa che la volta successiva si fa è parlarne subito per dare al gruppo di nuovo un po' di brio che è uno dei nostri ingredienti.

Avremmo sicuramente ancora molte cose da raccontare come gruppo e non meno individualmente, e chissà che non interessi ai lettori, ma l'introduzione sul nostro gruppo era sicuramente d'obbligo, mentre il resto come si dice "è un'altra storia".

Un saluto a tutti i lettori e buon 2013.

L'ANSIA E LA FAMIGLIA IPERPROTETTIVA.

Non è facile essere genitori. Nell'infanzia e durante lo sviluppo non è tanto la presenza fisica di un genitore a ingenerare sicurezza, ma sono molto più importanti, come modalità di fornire protezione, gli atteggiamenti dei genitori, i loro messaggi verbali e non verbali e la loro elaborazione da parte del figlio nel momento in cui l'aiuto viene proposto. Nell'infanzia i genitori hanno un ruolo preminente nel recepire e nell'adeguarsi ai ritmi del figlio allo scopo di consentire una socializzazione adattiva che faciliti il successivo sviluppo. Il genitore iperprotettivo e ipercontrollante invece di accompagnare il piccolo figlio o di stargli vicino nei luoghi naturalmente temuti, ne favorisce direttamente l'evitamento spesso per problemi personali, o indirettamente comunica ansia attraverso manifestazioni e reazioni neurovegetative che il bambino recepisce anche se trattenute. Ad esse le madri di bambini che, al momento del distacco, presentano gravi difficoltà, hanno loro stesse problemi di separazione dal figlio e lo tengono a contatto fisico per periodi estremamente prolungati ritardandone il comportamento esploratorio.



L'organizzazione personale della conoscenza di tipo fobico si sviluppa attraverso a una serie di esperienze evolutive in cui prevale una marcata inibizione del comportamento di esplorazione autonoma, a favore di una costante attivazione di schemi comportamentali finalizzati alla ricerca di protezione e tranquillizzazione, in compresenza di stati emotivi in cui prevalgono ansia e paura. Si assiste, generalmente fin dalle prime fasi di sviluppo, ad un conflitto tra due modalità comportamentali pre-programmate e che difficilmente possono coesistere. La necessità di una continua ricerca di protezione attivata da una visione del mondo percepito come minaccioso entra in opposizione con l'esigenza di conoscere e imparare a manipolare l'ambiente fisico e sociale. Le grosse difficoltà di distacco seppur momentaneo dalle figure di accudimento inibiscono quindi l'attivazione di schemi comportamentali di esplorazione autonoma.

Le motivazioni che sottendono nell'infanzia tale angoscia di separazione sono da ricercarsi, nella maggior parte dei casi, in genitori fortemente ansiosi e iperprotettivi.

Se la figura genitoriale insegna che i pericoli sono ovunque, se avvolge troppo i piccoli nella calda e rassicurante coperta materna, rafforza in loro l'idea che debbano averne bisogno e più lo fanno e più rafforzano in loro questo pensiero di dipendenza e di fragilità.

E questo è il miglior terreno per i disturbi d'ansia.

Inoltre quando non sono più piccoli, la tendenza del genitore iperprotettivo è quella di esercitare una forza *centripeta* nella famiglia, facendola apparire come unico e sicuro rifugio dell'ormai adolescente e poi adulto figliuolo. Anche se a questo punto sono cessati atteggiamenti esplicitamente iperprotettivi, quella forza *centripeta* persiste se il genitore non esercita alcuna forza *centrifuga* in contrapposizione, se non favorisce cioè saggiamente la loro indipendenza, il loro esplorare, le loro esperienze. Occorre incentivare e gratificare i propri figli anche al minimo risultato, evitando i meri rimproveri in caso di insuccesso: è bene confrontarsi con loro in modo assertivo per valutarne le cause, farli sentire *persone*. Se ne avvantaggeranno la loro autostima e la loro sicurezza, due cose essenziali per la loro maturazione.

Ho qui considerato solo la famiglia iperprotettiva come fertile terreno per l'ansia, ma l'angoscia di separazione che caratterizza una strutturazione fobica non è sempre causata da un attaccamento iperprotettivo. Possono esservi altre esperienze evolutive, in cui il bambino è sottoposto a minacce di abbandono o a perdite traumatiche tali da indurre ansia di separazione; eventi legati ad abbandoni reali o temuti possono indurre una particolare sensibilità verso la perdita, tale da provocare un livello intollerabile d'ansia.

In conclusione non è facile essere genitore...bisogna imparare a dosare e donare il giusto amore, un bisogno primario ed essenziale per lo sviluppo armonico. Come del resto è un bisogno primario nella vita di tutti.

Dr. Paola Bertini
psicoterapeuta volontaria Lidap

Tu non sei quella cosa lì

Come la gran parte di lidappini e lidappine, ho letto molti libri sul nostro argomento e in particolare sono sempre stata attratta dalle tecniche orientali che hanno un approccio più filosofico al problema.

Inutile dire che in queste letture tutti gli argomenti possono essere convincenti e stimolatori, ma se devo pensare a delle frasi che mi hanno particolarmente colpita lasciandomi un segno, me ne vengono sempre in mente tre: “quella cosa ti ruba vita” “tu non sei quella cosa lì” e “il tesoro nascosto”. Il terreno era già fertile perché ne sentivo la mancanza ma stavo in posizione di stallo aspettando qualcosa che determinasse in me l'azione. E queste sono state parole chiave che hanno fatto germogliare il desiderio di una ricerca approfondita del mio sé.

Da molto tempo sentivo la forte necessità di uscire da quella spessa e densa coltre grigia impastata di ansia, paure, fobie e conseguenti nonchè pericolosi evitamenti. Avevo quasi la convinzione che ormai la mia vita dovesse essere accompagnata da questi stati d'animo che avrei più o meno gestiti per andare avanti quasi al limite della sopravvivenza. Sapevo che il potenziale di felicità e di benessere si trova sepolto sotto strati di emozioni negative, paure, errori, condizionamenti e altro ancora. Ci è voluto del tempo ma poi nel momento in cui ho realizzato tutto ciò è nata in me la volontà di fare un percorso esplorativo, volevo vedere cosa c'era sotto quegli strati, lo dovevo a me stessa o almeno ci dovevo provare. Avevo degli strumenti, delle parole, delle riflessioni, era il momento di fare qualcosa, dentro di me sapevo che quella era la via giusta e che avrei dovuto compiere il viaggio solo e soltanto dentro me stessa, per il raggiungimento del benessere e della serenità.

Uno dei primi passi fatti in questa direzione è stato imparare delle tecniche di rilassamento, che non significa soltanto eseguire degli esercizi di silenzio e immobilità, è qualcosa di più profondo che coinvolge la nostra interiorità e che ci mette in contatto con la parte più profonda di noi stessi. E così ho iniziato con dovizia e disciplina a fare silenzio prima nel mio corpo e poi nella mia mente in modo da raggiungere e realizzare quello stato di calma mentale che è il nostro stato naturale e che ci aiuta a cambiare. Prendere contatto con noi stessi, rilassarsi significa cambiare punto di vista, significa lasciar andare schemi e modelli ripetitivi e inconsapevoli trasformando così la propria vita. E di proposito vorrei sottolineare cambiare e non controllare. Non bisogna confondere, così come non bisogna confondere calma con controllo: la calma è qualcosa dentro di sé, mentre il controllo è ciò che manifestiamo. La calma è verità, il controllo è facciata; la calma è qualcosa che proviamo dentro di noi, mentre il controllo è qualcosa che appare. Nella società dell'apparenza il controllo, l'apparire, è scambiato per calma. Per cui possono esserci persone che manifestano gioia ma dentro sono tristi e può andare bene se vogliono dare qualche parvenza agli altri. Ma essendo importante essere davvero felici, essere gioiosi, credo che il controllo delle emozioni non sia così importante come il cambiarle.

Il secondo passo importante è la consapevolezza e il riconoscere che sono presenti degli stati negativi, di sofferenza, tensioni in noi stessi, ponendo un'attenzione particolare e un'osservazione neutra alle emozioni che proviamo. Ciò ha fatto scaturire in me la motivazione a cambiare per abbandonare il malessere

ed aprirsi alla possibilità dello star bene. In ogni istante la mente deve ricordare che ciò che vogliamo davvero è quel benessere totale e che questo obiettivo ci interessa più di ogni altra cosa. Il processo tuttavia non è privo di impedimenti e difficoltà primo tra tutti l'incessante attività della mente. Su questo cercherò di cogliere i punti salienti che mi hanno aiutata a capire e ad andare avanti per la mia strada malgrado gli innumerevoli ostacoli, visibili e non e svariati tranelli. La mente, a tutti gli effetti, è soltanto uno strumento che l'uomo dovrebbe poter usare a sua discrezione, con l'adozione dei pensieri voluti e la rimozione di quelli non desiderati ma invece ha spesso l'abitudine di vagare qua e là, di essere sempre in continuo movimento e, siccome lo fa da molto tempo, le risulta assai difficile calmarsi. Pensieri disturbanti, pensieri non funzionali, pensieri dopati sono l'insieme dell'attività di una mente fuori controllo e che inevitabilmente origina ansia, malesseri e depressione. Sono dei pensieri particolari che si ripetono nella mente e sono fastidiosi. Possono essere accompagnati da immagini disturbanti ma non sono pensieri volontari. Prendono la forma di preoccupazioni, pensieri di colpa, critiche ai propri comportamenti, dubbio o indecisione e possono generare una reazione a catena, facendoci sprofondare in una sorta di sabbie mobili mentali. Li scambiamo per pensieri normali e tendiamo a reagire ad essi. Ci sforziamo di confutarli, ci giustifichiamo in merito alle accuse e alle critiche che ci rivolgono. Cerchiamo di rassicurarci ma inevitabilmente si ripresentano qualsiasi cosa gli contrapponiamo. E' questo il campanello di allarme che ho dovuto imparare a riconoscere. Riconoscerlo porta a non rispondere, cioè a non produrre altri pensieri che innescherebbero la reazione a catena. Occorre ricordare a se stessi: “questo è un pensiero disturbante” e non farsi tentare dall'entrarci in merito, non lo dobbiamo alimentare, è come far finta di essere indifferenti di fronte ad un disturbatore, non facendosi provocare e sforzandosi di non reagire.

Se ci alleniamo con questa pratica si riesce a non nutrire il pensiero disturbante perchè questo tipo di pensieri, se lasciati a se stessi, hanno vita breve; lasceremo semplicemente che passino da soli. I nostri sforzi tenderanno a ridurre il sintomo e con la pratica diverremo più forti ai successivi attacchi.

Non scoraggiamoci quando inevitabilmente perderemo qualche battaglia, all'inizio infatti il potere di questi pensieri è molto forte: sono automatici e non si può tenere sempre l'attenzione vigile per accorgersi di loro. Cerchiamo di viverli con disinvoltura sapendo che a volte cadremo nella loro trappola ma che alla lunga avremo vinto comunque e che loro non ci avranno. Io ho sempre la possibilità di scegliere cosa pensare e cosa non pensare. La mente nella dimensione di calma scopre spazi nei quali riposarsi, ripartire con nuove energie positive, uno spazio di serenità e benessere che lascia intravedere la meraviglia del mondo interiore di ognuno di noi e che poi tenderà a diffondersi nella vita di tutti i giorni.

Mi sono sempre imposta di avere fiducia nelle mie possibilità, ripetendomi che ce la posso fare e che scoprendo “il tesoro nascosto”¹ la vita potrà essere vissuta al meglio.

Antonella (Torino)

¹ Raffaella Arrobbio, Ed. Sei Torino

FACEBOOK: giù la maschera.... con la LIDAP!

Non è facile essere genitori. Il 10 febbraio si è tenuta la giornata "evento" organizzata dalla Lidap Lazio con lo scopo di far incontrare e conoscere tra loro i Soci della Lidap, gli utenti dei vari gruppi di auto-mutuo-aiuto e gli utenti del gruppo Lidap su Facebook. L'incontro si è svolto nella sede di Via Taranto a Roma, impreziosita per l'evento da un tavolo imbandito da un ricco buffet! All'esterno colorati manifesti invitavano a prendere parte all'evento! Tutto è pronto e alle 10.00 tra sorrisi e strette di mano ci incontriamo e presentiamo. All'evento sono presenti il nostro presidente Patrizia Peretti, Manlio, Giuseppe, Geta, Daniela e poi ancora Claudio Mo., Claudio Ma., Jolanta con il compagno, Francesca, Enrico ed Io.

Desiderosi di entrare in intimo contatto tra di noi, decidiamo di metterci seduti in cerchio e cominciare a raccontarci. E' Patrizia che in veste di Presidente con grande umiltà dà il via a questo incontro, presenta la Lidap e ci testimonia la sua esperienza all'interno di questo disturbo, ci racconta come, grazie al confronto, alla volontà di chiedere aiuto e al coraggio di provare e di cambiare si possa uscirne vincitori. Tocca a me parlare, ho desiderato fortemente questo incontro e non posso non ringraziare Patrizia che ha subito accolto con grande entusiasmo questo desiderio. Con i miei 32 anni di età e 16 anni di Dap alle spalle, ad accompagnarmi c'è la gioia di incontrare altre persone che hanno combattuto e combattono la mia stessa battaglia contro un nemico spesso difficile da comprendere. La gioia di non sentirmi più solo, di non provare più vergogna per un disturbo che grazie alla condivisione con gli altri spaventa meno e lo rende vincibile. E non solo, conoscere persone che con il Dap hanno creato famiglie, lavorano, si attivano nel sociale rende il Dap quasi un amico da comprendere piuttosto che un nemico da combattere!

Prende la parola Claudio Ma., per lui un passato con una forte forma depressiva, un uomo che è dovuto uscirne da solo in un momento in cui aveva più bisogno della sua famiglia, si commuove nel rileggere il suo passato e commuove anche tutti noi presenti, ci testimonia il suo grande amore per la famiglia e per la vita che oggi è di nuovo nelle sue mani. Poi c'è Giuseppe, per lui non c'è un passato di Dap ma tanto amore verso sua moglie Daniela, presente anche lei, che con il Dap invece ha dovuto farne esperienza. Come Giuseppe sono presenti anche Manlio e Geta che senza aver sperimentato il Dap nella loro vita con la loro sensibilità ed energia si spendono per questa Associazione. Il tempo passa tra le varie testimonianze, gli interventi e la voglia di parlarsi e consigliarsi e l'associazione offre a tutti i presenti dell'ottima pizza, c'è così tanta voglia di relazionarsi che anche durante la pausa pranzo continuano gli scambi. Dopo il pranzo c'è la testimonianza di Jolanta, conosciuta poco tempo prima

sul gruppo di facebook, con lei si vive un altro momento forte, ci racconta come dopo un lutto importante nella sua vita si sia sentita sola e impaurita con il Dap, che nel momento di debolezza si era insinuato nella sua vita, anche per lei parlarne le fa vivere un momento di sfogo e di liberazione. L'ultima testimonianza è di Claudio Mo., un uomo solare ed energico che dopo un passato di Dap ora è attivo con il suo gruppo di Latina ad accogliere ed aiutare chi si trova a fare esperienza di questo disturbo.

Tra testimonianze, sorrisi, qualche battuta e anche tanta tanta ironia volge al termine questa bella giornata di incontro.

Adesso dietro un'icona su facebook c'è un volto, un corpo, una storia, il ricordo di un'emozione condivisa, un amico!

Daniele M. Socio Roma

Oggi ho partecipato all'ennesimo evento Lidap e ancora una volta mi sono emozionato, nel vedere gli occhi di chi era presente, pieni di speranza, vogliosi di cambiamento e di riprendersi un pezzo della propria vita che si pensava perduta! Sono ritornato un po' indietro nel tempo (7 anni fa), quando anch'io stavo cercando aiuto ed ho incontrato persone nella LIDAP così splendide che mi hanno aiutato a venir fuori dal baratro. Ieri, come oggi mi sento sempre più orgoglioso, di far conoscere la mia esperienza personale, che si è basata sulla "Determinazione", sul "Coraggio", sulla "Condivisione". In conclusione "SI PUO' RINASCERE" un grande abbraccio.

Claudio Mo. Ci di Latina

Bella giornata, piena di emozioni e soprattutto costruttiva, l'unico rammarico di non essere rimasto fino alla fine per problemi personali, ma è un'esperienza che va ripetuta magari con il contributo di partecipazione di più iscritti, perché è un'esperienza che può servire a tutti tramite testimonianze soprattutto positive!!!

Claudio Ma. Socio Roma



Evento: Incontro con i consulenti

Parma 10/03/2013

Presenti:

Consulenti: Vittorio Cei, Paolo Chiappero, Sebastiano Gelsomino, Lorenzo Flori, Immacolata Lenoci, Paolo Migone, Filomena Molè, Maurizio Montanari, Olivia Pelle, Roberto Pozzetti, Piero Prandi, Amalia Prunotto, Alessandra Tedeschi, Marta Viappiani.

Soci: Sebastiano la Spina (Presidente), Maria Teresa Pozzi (Vice Presidente), Daniele Ballotta, Vincenzo Benvenuto, Pier Luigi Bertini, Alma Chiavarini, Giuseppe Costa, Cristina Flori, Giovanna Riva, Mariella Taricone, Graziella Villa.

Aperta la seduta, Il Presidente ringrazia tutti i terapeuti presenti per la partecipazione al Comitato e traccia un ricordo speciale di Carla Caraffini scomparsa improvvisamente appena una settimana prima.

Il Presidente elenca poi tutte le attività svolte dalle diverse realtà Lidap su territorio nazionale.

Passa quindi ad esporre un "cambiamento" rilevato nella domanda di aiuto per problemi legati all'ansia ed al panico. Sulla base della convinzione che i gruppi di auto-mutuo-aiuto sono ancora un validissimo approccio al problema, espone l'esigenza per l'associazione di un confronto con i consulenti per affrontare al meglio il cambiamento.

A tale proposito espone l'esigenza di rafforzare l'interazione tra i volontari dell'Associazione ed i consulenti del Comitato Scientifico.

Il dott. Pozzetti espone l'esigenza di ottimizzare il posizionamento del sito lidap rispetto ai risultati dei motori di ricerca. L'idea è condivisa anche dalla dott.ssa Tedeschi che evidenzia la necessità di intraprendere l'attività di "ottimizzazione SEO". Sulla necessità di ottimizzare il posizionamento del sito si esprimono anche il dott. Chiappero ed il dott. Flori. Si ritiene importante raccogliere suggerimenti sulle chiavi di ricerca sulla quali basare le eventuali attività di indicizzazione e ottimizzazione e su questo si apre un confronto tra tutti i consulenti presenti.

Il dott. Gelsomino aggiunge, però, che oltre alle ottimizzazioni del sito internet, la visibilità è legata al rapporto con le istituzioni e alla "presenza" sul territorio con iniziative anche "ricorrenti" e, a supporto di questa idea, a titolo di esempio, racconta le esperienze vissute in Sicilia. Continua, poi, aggiungendo che il rapporto con le istituzioni oltre ad essere un canale importante per la visibilità dell'Associazione fornisce anche "spessore" alla visibilità.

Il dott. Brandi aggiunge l'importanza dei medici di base come canale di diffusione dell'Associazione, precisando che per coinvolgerli è però necessario raggiungerli direttamente nelle loro sedi di lavoro.

Alma Chiavarini, sposta l'attenzione sulla scarsa "validità terapeutica" che si sta diffondendo dei gruppi di auto-mutuo-aiuto. Il dott. Chiappero aggiunge che questo è vero al di là dei medici di base e che avviene anche tra psicologi e terapeuti. A tale proposito, la dott.ssa Tedeschi aggiunge che sarebbe necessario predisporre una documentazione "leggera", ma completa da diffondere come risultato di un lavoro comune tra consulenti ed i soci dell'Associazione.

La dott.ssa Lenoci racconta l'esperienza nel Lazio della distribuzione nelle farmacie di espositori che ha "generato" un aumento notevole di risposta dall'utenza. Il Presidente prende

spunto dal racconto e fornisce, anche attraverso altri esperienze, come possa essere utile adoperarsi per una maggiore diffusione della cultura e della validità dell'auto-mutuo-aiuto. La dott.ssa Viappiani sulla base delle sue esperienze, aggiunge che è utile e necessario preoccuparsi anche di una diffusione "cartacea" oltre che "elettronica" delle informazioni di cui si sta discutendo.

Il Presidente propone l'obiettivo di realizzare, come Associazione in collaborazione con consulenti, una campagna di divulgazione del gruppo di auto-mutuo-aiuto. Il dott. Chiappero propone la costituzione di Aree tematiche sulle quali far convergere la cooperazione dei consulenti. La dott.ssa Molè evidenzia però che la "debolezza" di tutte le iniziative che si vanno proponendo sta nel fatto che operiamo nell'ambito del volontariato.

Il dott. Pozzetti ritiene che alla base delle attività che ci si prefigge di realizzare, c'è la proposta del "collettivo" come risposta importante ai problemi dei singoli individui.

Sulla proposta del Presidente di scegliere una figura che svolgesse il ruolo di coordinamento

APPENDICE AL VERBALE DELL'INCONTRO DEI CONSULENTI LIDAP DEL 10-03-2013

Nel corso della discussione che si è sviluppata dopo la chiusura del verbale sono state individuate alcune aree tematiche nelle quali i consulenti potranno proporre i loro contributi; oltre alle suddette aree sono state anche portate alla riflessione dei presenti ulteriori proposte operative.

AREE TEMATICHE DA ATTIVARE TRAMITE LA MAILING LIST:

- Visibilità Lidap (internet, MMG, comunità scientifica) con l'impegno di produrre elenco di "keyword" per il sito e lettera per MMG. CHI VUOLE FACILITARE QUESTO GRUPPO?
- Ricerca scientifica sull'a.m.a. Raccolta dei più recenti studi sulla valenza terapeutica dell'a.m.a. FACILITATORE: Paolo Migone.
- Articoli informativi per il sito. CHI VUOLE FACILITARE QUESTO GRUPPO?
- Contatti istituzionali. FACILITATORE: Sebastiano Gelsomino.
- Modalità di attivazione gruppi a.m.a. da parte dei consulenti. FACILITATORE: Alessandra Tedeschi.

PROPOSTE:

- (1) Redazione di Newsletter mensile da inviare ai soci e ai consulenti con informazioni e iniziative Lidap.
- (2) Un nuovo modo di chiamare i gruppi di auto/mutuo aiuto è possibile? Ricerca libera per un nome più "attraente".
- (3) Panico nei minori, come arrivare prima che ansia e panico prendano il sopravvento: g.di a.m.a. per i genitori e gruppi di terapia per i figli.
- (4) Riunioni regionali dei consulenti: già in campo proposte per Lombardia, Emilia Romagna e Lazio.
- (5) Report (annuale?, semestrale?) di tutti i consulenti Lidap presenti nella mailing list con breve descrizione delle problematiche del loro territorio. La proposta verrà concretizzata attraverso la mailing list da Maurizio Montanari.

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente: **Sebastiano La Spina** (Catania)

Vice-presidente: **Maria Teresa Pozzi** (Asti)

Consiglieri:

Manlio Bellandi (Roma)

Patrizia Biscotti (Milano)

Vincenzo Benvenuto (Napoli)

Susanna Bonadies (Salerno)

Giuseppe Costa (Parma)

Michele Farro (Bergamo)

Antonino Giunta (Messina)

Vincenzo Isaia (Modena)

Patrizia Peretti (Roma)

Marzia Tinacci (Genova)

INCARICHI

Tesoriere: **Emilio Salvatore**

Responsabile Segreteria Operativa:

Giuseppe Costa

Responsabile Servizi internet:

Vincenzo Benvenuto

Responsabile Forum e Reperibilità Telefonica:

Maria Teresa Pozzi

Moderatori Forum: **Cinzia Dotti, Rosalba La**

Rosa, Michele Farro, Susanna Bonadies

Responsabile Elenco Iscritti: **Vincenzo Benvenuto**

Addetto Stampa e Responsabile della Comunicazione:

Sebastiano La Spina

Attivatori Territoriali A.TER.: Coordinatrice,

Maria Teresa Pozzi, Patrizia Biscotti,

Giovanna Riva;

Commissione Consulenti Scientifici:

Vincenzo Benvenuto, Simona Baldini,

Patrizia Biscotti, Vincenzo Isaia, Seby La

Spina, Maria Teresa Pozzi.

Arrivederci Carla – segue da pag.3

"Carla rimarrà sempre nei nostri cuori" – Mic
 "Non ci sono parole che possano esprimere tutto il dolore che sento"
 Marzia Tinacci
 "Ciao Carla, grazie!" – Simona Guerra Baldini
 "Mi dispiace moltissimo" – Susanna Bonadies
 "Ricorderò il suo sorriso e la sua dolcezza" – Manlio Bellandi
 "Una farfalla. Una signora" – Isola Felice
 "Condividiamo questo momento triste" – Claudio Ma. e Paolo Be.
 "Grazie Carla per essere passata un attimo nella mia vita, hai lasciato
 un ricordo che custodirò nel cuore" – Luciana Pinto
 "Ciao Carla! E un abbraccio a tutti coloro che hai lasciato soli allontanandoti" – Valentina Cultrera

Sostieni la LIDAP
 con il 5x1000

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

Lidap onlus

SEDE LEGALE E SEGRETERIA OPERATIVA

Via Oradour, 14 - 43123 Parma

P.I. 00941570111

Gli uffici sono aperti:

Lun-Mer-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

Cinzia: cinzia@lidap.it

Emilio: emilio@lidap.it

Giovanna: giovanna@lidap.it

Giuseppe: giuseppe@lidap.it

Manlio: manlio@lidap.it

Maria Teresa: mariateresa@lidap.it

Mariella: mariella@lidap.it

Marzia: marzia@lidap.it

Michele: paestum@alice.it

Patrizia B.: patriziabis@lidap.it

Patrizia P.: patriziaaper@lidap.it

Pier: pier@lidap.it

Sebastiano: seby@lidap.it

Simona: simo_374@libero.it

Susanna: susannabonadies@libero.it

Valentina: v.cultrera@libero.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 "PayPal"

3) Bonifico bancario iban:

IT 06 I 06230 65690 000036334724

QUOTE ASSOCIATIVE 2013

SOCIO ORDINARIO: euro 50,00;

SOSTENITORI e FAMILIARI: contributo libero.

Il nostro giornale Pan sarà inviato, oltre che agli associati, anche a coloro che 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 dell'importo versato, la tessera associativa, la nostra rivista trimestrale "Pan" ed altre comunicazioni e/o inviti a convegni ed eventi Lidap; si raccomanda di specificare [nell'apposito

spazio del bollettino di c/c postale (causale) o nello spazio dedicato alle note dei bonifici bancari o dei versamenti on line] il titolo del contributo (socio ordinario, sostenitore, abbonamento a Pan) e l'anno solare al quale 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 sede legale. Qualsiasi richiesta o comunicazione, da parte dei soci e non, inerente tali elenchi, dovrà essere inoltrata all'interessato 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

Redazione: Pierluigi Bertini (caporedattore), Alma Chiavarini, Valentina Cultrera, Antonino Giunta, Valeria Palieri, Patrizia Peretti, Maria Teresa Pozzi.

Via Oradour 14, 43123 Parma

Tel. 0521-463447

Grafica e Stampa: Rbm Grafica - Fossano (CN)