

## Sono cambiato leggendomi negli altri

**N**ella vita mi sono sempre comportato fondamentalmente come un individualista. Ho sempre vissuto in mezzo alla gente, ho coltivato le amicizie e conversato volentieri con persone con le quali avvertivo delle affinità, ma alla fine, a ben pensarci, le riflessioni più intime, le questioni più importanti, le decisioni fondamentali e anche le sensazioni più profonde le ho vissute da solo. Sotto questa campana di vetro ho potuto osservare il mondo ma non entrare veramente in contatto con esso.

Per questo il mio ingresso in un gruppo

sensazione molto forte.

Ciò nonostante facevo leva sull'unico aspetto, per così dire, "elastico" del mio temperamento: il dubbio.

Quando, prima di partire da casa per recarmi alle riunioni, una stanchezza forte mi inchiodava alla poltrona e tutto contribuiva a farmi rinunciare, allora mi dicevo: vai, non seguire queste sensazioni, forse sono soltanto delle resistenze, forse è la parte di te che rema contro. E poi, comunque sia, cosa hai da perdere? E intanto passavano i mesi. Ascoltavo i racconti degli altri, a volte dolorosi, e non restavo indifferente. Qualche

frase mi toccava e lasciava un segno che poi, a volte, mi sorprendevo all'improvviso e mi faceva riflettere.

Io parlavo poco di me, per una sorta di pudore che non saprei spiegare.

E il tempo passava. Pian piano mi accorgevo di captare quasi inconsapevolmente ora una frase, una parola, ora un gesto, un sorriso o una commozione che lasciavano nel tempo la loro traccia.

Senza che io me ne rendessi conto, in quella campana di vetro, forse, si stavano aprendo delle brecce. Non avrei potuto riconoscere direttamente in me quei limiti, quei problemi che vedevo affiorare negli altri e che, nel momento in cui mi turbavano, mi facevano capire quanto mi appartenessero.

Ho visto persone intelligenti rifiutarsi di accettare la forza dell'evidenza solo perché qualcosa di "oscuro" dentro di loro glielo impediva.

Io non potevo essere diverso. Cominciavano a chiarirsi alcune cose.

Mi osservai e mi vidi come realmente ero: condizionato; non libero.

Ecco: non libero. Allora anche le parole del facilitatore e della facilitatrice cominciarono ad avere un senso.

Nei loro confronti cominciai allora a nascere in me una sorta di gratitudine e di sincera amicizia.

Ricordo volentieri quando captai una frase del nostro saggio Gaetano, che ritengo geniale. Ci disse: "Avete mai pensato, se nel momento in cui ci assale il panico, potessimo annunciarlo a tutti quelli che ci stanno attorno, con serenità e senza imbarazzo? Forse ci sarebbe di aiuto".

Colsi il concetto e lo misi in pratica appena mi fu possibile. Funzionò.

Cominciai gradualmente a sentirmi parte del gruppo. Per quel che mi riguardava, abbandonai sia la sfiducia che le aspettative inadeguate. Cominciai a lasciare che il gruppo, in un certo senso, funzionasse da solo; mi mescolai agli altri. Mi rendevo conto di quanto la soluzione fosse lontana, ma quella granitica certezza di non poter cambiare, dei primi tempi, si andava sfaldando. Mi si chiariva il fatto, ad esempio, che è più facile dichiarare il proprio dolore, per quanto profondo, che non prendere in mano la propria vita e tentare di cambiare. Perché se qualcuno o qualcosa ci ha fatto soffrire, noi l'abbiamo permesso. Far tesoro degli errori del passato, senza continuare a portare la croce del senso di colpa, ma proponendosi di fare in modo che il futuro sia diverso, è una lotta immane. Ma forse non impossibile. Per quel che mi riguarda mi conforta una piacevole realtà: all'ultima riunione dell'anno io ero uno dei presenti. E motivato. Un anno fa, certamente, non ci avrei scommesso.

**Giuseppe  
partecipante di un Gruppo LIDAP**



Lidap, un anno fa, fu all'insegna se non proprio della diffidenza, perlomeno della prudenza. Volevo tentare ogni strada per cercare di uscire dall'incubo degli attacchi di panico; e allora perché non anche questa?

All'inizio il gruppo contava una decina di persone e io, sinceramente, pensai quasi subito di essere il meno motivato. Ero convinto di non avere le prerogative per poter beneficiare di quelle riunioni. Pensavo che tutti gli anni che avevo alle spalle avessero ormai "pietrificato" il mio carattere, le mie reazioni. Era una

# CAMBIARE? YES, WE CAN!

**F**in dal suo nascere, nella Lidap, si è posto il tema del cambiamento come paradigma essenziale di ogni percorso di guarigione. Anzi, proprio nel cambiamento, affermiamo da sempre, si realizza la guarigione!

Ma, come al solito, facile a dirsi, difficile a farsi perché, tale proposta, nel suo indispensabile bisogno di riassumere in una frase percorsi e pratiche complesse, risulta generica, banale e, spesso, inutile per coloro che, prigionieri di ansia e panico, sono alla ricerca di un benessere immediato.

Quindi dire che bisogna cambiare se si vuole "guarire" è come dire nulla, per una serie molteplice di ragioni che provo a riassumere.

Innanzitutto le persone a cui proponiamo tale "pratica terapeutica" nella maggior parte dei casi ne sono già consapevoli, ma il loro problema (che è stato il problema di tutti noi!) è che non riescono a cambiare. Anzi proprio la difficoltà o la paura del cambiamento, pur avendone presente in qualche modo modalità e possibili vantaggi, è quello che li inchioda ad un immobilismo quasi totale. Immobilismo che seppur doloroso ricambia con la sicurezza effimera delle cose conosciute.

Da questo breve inciso si deduce che il "cambiamento" non si può "prendere" come si fa con una pillola. Esso riguarda aspetti come le scelte di vita, i modi di pensare, la qualità delle relazioni, che sarebbe oltremodo riduttivo annoverarli in un elenco che assomiglia a quello "dei buoni consigli della nonna", con tutto il rispetto per i modi con cui i nostri avi affrontavano le difficoltà della vita: altri tempi, altri problemi, altre persone.

Ulteriore aspetto, non secondario, è l'autenticità del cambiamento. Anche questo è un problema meno scontato di quanto possa apparire a prima vista. La tentazione gattopardesca di operare un cambiamento solo di facciata è sempre in agguato nelle nostre scelte, più o meno grandi che siano. Sono questi i cambiamenti fatti solo per gli altri, quelli che rimangono in superficie, quelli che comportano solo la sostituzione della maschera che mostriamo in pubblico. Cambiare per noi stessi, invece, non comporta la costruzione di alibi esteriori, perché non abbiamo più bisogno di ingannare qualcuno. Attenzione, però, non stiamo parlando di diventare qualcos'altro rispetto a ciò che siamo, di diventare insomma un'altra persona. Anzi, fare riemergere il proprio autentico sé è l'unico vero e possibile cambiamento per

cui dobbiamo cercare di operare.

Infine la concretezza dei mutamenti che andiamo a operare non deve mai essere sottovalutata. Nel senso che non credo sia sufficiente acquisire solo una più acuta razionalità nel valutare la realtà o utilizzare concetti diversi per pensare il nostro modo di vivere se tutto ciò non si tramuta in concreti e tangibili mutamenti della nostra quotidianità, delle nostre relazioni, della nostra scala di valori e priorità.

Un esempio interessante potrebbe essere quello relativo alla nostra Lidap. Esempio che, oltre a illustrare quanto dichiarato fino a ora, potrebbe anche avviare una riflessione sui futuri dell'associazione che il prossimo 3 aprile compirà 23 anni.

Una delle particolarità che caratterizza la Lidap, e che non sempre viene evidenziata, è il suo stato di "autentica" associazione di pazienti. Sottolineo il termine "autentica" perché da sempre la Lidap è promossa e diretta da persone che hanno avuto o hanno il problema di cui si occupa. Sicuramente un pregio quando siamo portatori di una speciale sensibilità e attenzione che coloro che ci contattano immediatamente percepiscono, ma, altrettanto sicuramente, un difetto quando mettiamo nell'attività associativa la paura e la resistenza al cambiamento.

Dopo 23 anni di vita un'associazione può e deve passare da una fase adolescenziale in cui entusiasmo e partecipazione sono sufficienti a far marciare l'organizzazione, ad una fase, diciamo, matura, in cui competenze e nuove sperimentazioni diventano fondamentali per far crescere le attività associative.

Per fare ciò è indispensabile un cambiamento che nel nostro caso è doppiamente faticoso per le resistenze di cui si parlava sopra. Per avviarci su tale strada dobbiamo partire dal fondo iniziando con la cosa più banale che necessita in queste situazioni: riconoscere di avere un problema. Le riflessioni che possono seguire, se queste attraversano tutto il corpo associativo, dovrebbero portare idee, soluzioni e uomini nuovi che hanno voglia di cambiare non solo la facciata.

L'uso del condizionale non è motivato da particolari pessimismi, ma dalla consapevolezza della difficoltà che il nuovo suscita agli appannati, anche quando hanno smesso da tempo di avere gli attacchi di panico.

Però dobbiamo prenderci così come siamo, senza forzature volontaristiche, dobbiamo solo allargare di un "tantino" il quoziente di apertura mentale. Per il resto non dobbiamo preoccuparci e, parafrasando l'Humphrey

Bogart de "L'ultima minaccia", possiamo consolarci dicendo «È il panico, bellezza. Il panico». Ma a differenza del film, noi possiamo fare molto!

**Giuseppe Costa**

**X PROSSIMO  
NUMERO DI PAN**

Il tema del prossimo numero sarà "Conflitti, personali e interpersonali".

## SOMMARIO

IN QUESTO NUMERO:

<b>SONO CAMBIATO LEGGENDOMI NEGLI ALTRI</b> di Giuseppe	pag. 1
<b>EDITORIALE</b> di Giuseppe Costa	pag. 2
<b>EVOLUZIONE E CAMBIAMENTO DEL GRUPPO</b> di Pier	pag. 3
<b>ABBANDONARE... PER CAMBIARE</b> di Alma	pag. 4
<b>CAMBIAMENTO E CAMBIAMENTI</b> di Maria Teresa Pozzi	pag. 6
<b>INTROSPEZIONI</b> di Laraba Fenice	pag. 7
<b>IL CAMBIAMENTO, STRATEGIA DI MALESSERE O BENESSERE?</b> di Mic	pag. 8
<b>FINE GIUGNO A PARMA</b> di Pier	pag. 9
<b>L'ANGOLO DELLA POESIA</b>	pag. 10
<b>CAMBIAMENTO, COME AFFRONTARLO?</b> di Erika Viotti e Stefano Cipolla	pag. 11
<b>A PROPOSITO DELL'ACCETTAZIONE</b> di Fabrizio Tabiani	pag. 12
<b>L'ANGOLO DELLA POSTA</b>	pag. 14
<b>UN'INIEZIONE DI VITA</b> di Francesco Caprioli	pag. 15
<b>INFORMAZIONI UTILI</b>	pag. 16

**R**ivivo sempre il piacere del mio debutto nel gruppo quando arriva il momento di una *new-entry*.

E' un momento magico, soprattutto per coloro che accolgono. Arriva una *persona*. Si siede di fronte a noi, ancora un libro chiuso, che forse raramente o mai si è aperto completamente ad altri. Noi abbiamo il privilegio, il compito, di leggerlo anche tra le righe offrendo noi stessi a lei per l'identica profondità di lettura. E' uno scambio di umanità vero, autentico. E' un ritrovare se stessi con angolature diverse. E' un tenersi per mano per un percorso che ognuno impara da sé, proprio per la diversità di queste varie letture. E' un arricchirsi continuo. Perché il sentire di tutti noi non è comune, come il capire...

Solitamente, almeno da noi, le *new-entry* sono a ritmo serrato in autunno quando riprendiamo dopo la pausa estiva.

Durante il primo periodo, diciamo fino ad inizio anno, ognuno parla quasi esclusivamente dei propri sintomi e delle proprie terapie, lieto comunque di poterne parlare "ascoltato"... finalmente! E tocca con mano ciò che gli era già stato detto dal terapeuta: "il mondo è pieno di problemi come il tuo..."

Poi gradatamente il primo cambiamento, la prima evoluzione del gruppo.

Assodato che non siamo dei marziani, arriviamo finalmente a concentrarci solo sulle nostre emozioni, a buttarle fuori, a condividerle per farcele dissezionare, per farcele vedere da altri lati che non avevamo preso in considerazione... iniziamo insomma a lavorare su di noi.

Inizia il periodo più bello del gruppo, inizia il più bel cammino che l'uomo può fare, quello all'interno di sé per la vera conoscenza. Ed è allora che, più che mai, il gruppo diventa un *circolo magico*, come dice il nostro presidente. Prendere la consapevolezza di sé, delle proprie ricchezze, dei propri limiti e accettare tutto come parte di noi che, come tutti gli altri, siamo carichi di umane imperfezioni. Accettare tutto serenamente per una visione limpida di noi, senza complessi di colpa alcuni...

E' la fase in cui nascono spontaneamente iniziative per vederci *fuori*, per una pizza o un teatro o una mostra, coltivare un'amicizia che sentiamo vera.

A questo punto occorre un secondo

cambiamento importante, è passaggio delicato: l'affrancamento del gruppo dal proprio facilitatore. Dopo un certo periodo, generalmente da sei mesi a un anno, il gruppo può essere in grado di autofacilitarsi.

Si sono appresi tutti quei meccanismi/regole che caratterizzano questi gruppi di auto-mutuo-aiuto. Ogni socio è consapevole ormai di cosa ci si aspetta da lui e di cosa lui si aspetta dagli altri. Ma a questo punto è bene ricordarcelo e sottolinearlo.

Innanzitutto la frequenza regolare, perché la mancanza anche di un solo componente altera l'equilibrio; se poi pensiamo all'effetto specchio nuociamo ancor più a quelle persone che hanno questo riferimento su di noi. Sono quindi molto importanti, sia per sé che per gli altri, la costanza e la puntualità nella partecipazione ed è questo anche un segno di *convinzione*. Se questa manca, il gruppo è inutile; se non sentiamo dal gruppo uno stimolo a fare, il gruppo è inutile.

Una volta seduti puntualmente in circolo e lasciate fuori della porta le nostre maschere e tutte le altre sovrastrutture dell'apparire, ci accingiamo ad ascoltare noi stessi e gli altri col nostro essere più autentico, ci proponiamo di buttar fuori le nostre emozioni, di avere un ascolto "attivo" (empatico) il più possibile senza interruzioni, con sospensione del giudizio e senza dare espliciti consigli. Ognuno da la testimonianza della propria esperienza ed ogni intervento deve sempre far riferimento a quella, semmai l'intervento dev'essere mirato a portare elementi utili all'interessato affinché *autonomamente* questi possa scegliere la direzione in cui muoversi. Ciò perché i percorsi sono sempre molto soggettivi, ma l'interessato – come si è detto – può trovare la sua strada osservando tutti i percorsi altrui. L'essersi già frequentati

## EVOLUZIONE E CAMBIAMENTI DEL GRUPPO

di Pier

per molte settimane ci offre la confidenza, oltre che farcene sentire il bisogno, di scambiarci con i saluti iniziali come si fa tra vecchi amici, le notizie sulla settimana trascorsa, anche se non legate al disagio, in un contesto di socializzazione.

Il gruppo a questo punto è *maturo*, nasce anche inconsciamente la voglia di un contesto più paritario, ed è allora che la figura del facilitatore deve fare un passo indietro diminuendo gradatamente, sino ad annullarli, i suoi input. Sta alla sensibilità, oltre che all'esperienza, del facilitatore capire quando e quanto occorra graduare a ritroso i suoi interventi.

Se questo passaggio viene ben eseguito, avremo il notevole vantaggio di avere il gruppo perfettamente orizzontale, senza perciò quei riferimenti pur minimi del facilitatore, e così il completo sblocco della passività, la liberazione dal senso di impotenza con una maggiore fiducia in sé stessi. L'autoattivazione diventa più efficace, ci si sente più protagonisti in un contesto entusiastico di condivisione e autoaiuto.



## ABBANDONARE... PER CAMBIARE

di Alma

**P**er tutti, cambiare, rimanda al voltar pagina rispetto ad una situazione, ad un comportamento che non ha prodotto gli esiti desiderati: per chi ha il panico cambiare, non possiamo nascondere, è quasi sempre legata alla speranza di "guarire"; uso il "quasi" solo perché non

vi è certezza del sentire di tutti e solo perché so che è politicamente corretto non esprimersi mai con dati di assolutezza.

E' ormai per i più un dato acquisito che la sintomatologia non è il disagio o la malattia ma credo che, sia persone che hanno il problema che terapeuti, spesso continuamente di fatto a confondere i due livelli. Credo di non poter essere smentita sul fatto che, chi soprattutto il panico ce l'ha, vede comunque la risoluzione dei sintomi come un ottimo risultato, di quelli che appunto ti cambiano la vita.

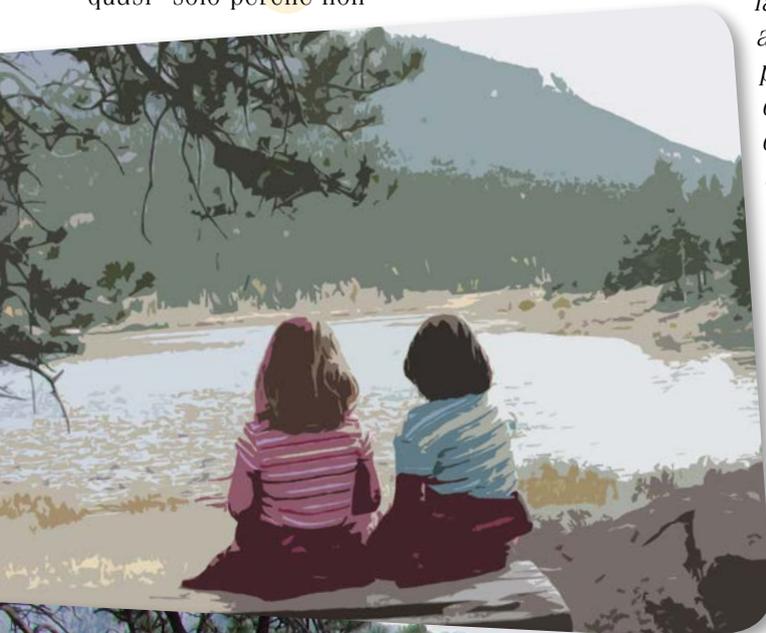
Ma facendo un passo indietro rispetto a questo pensiero, di sicuro scontato, credo utile ritornare sulla considerazione che: *"il disturbo di panico si genera sempre come reazione a una relazione primaria non andata a buon fine. Il problema del panico è che la persona non è consapevole del disturbo relazionale che ne è alla base e, in maniera del tutto implicita e automatica, il suo organismo si organizza producendo una serie di sintomi. Problemi di respirazione, tachicardia, aritmie, tremori, derealizzazioni ecc., si propongono a corredo di problemi che stanno a monte, che sono altro da quello che appaiono, e che differenziano le persone"* (Giuseppe Ciardiello). E ancora: "Per esempio, a mio parere, una delle dimensioni psicologiche che caratterizzano le persone che soffrono di panico è quella dell'abbandono (non dell'essere abbandonati ma dell'abbandonarsi).... La possibilità

di abbandonarsi necessita però della *fiducia*, dimensione che a sua volta coinvolge processi mentali e fisici e che deve essere coltivata (devo arrivare a fidarmi per poi potermi sia confidare sia farmi prendere in braccio).

Riporto queste riflessioni del Dott. Ciardiello, perché si abbia presente il piano della complessità del cambiamento: non basta per esempio volerlo; le emozioni, i vissuti che uno si porta dentro sono legate alle proprie esperienze di vita e di cura ricevute o alla percezione personale di queste mancanze o dell'esatto contrario, dell'eccesso di protezione, perché anche questo è un altro elemento importante di cui tener conto.

Costituisce poi problema quello che noi sentiamo al di là dei fatti oggettivamente accaduti. E la sola mancanza di calore o l'indifferenza può produrre danni pari ad esperienze di abbandono decisamente più importanti: non a caso i personaggi di Dante più ustionati non vengono descritti avvolti dalle fiamme ma dal ghiaccio.

Rispetto al come "cambiare" conosciamo mille proposte e indicazioni o scuole di terapia: quelle che facilmente attraggono di più ma che poi alzano il senso di colpa o meglio di inadeguatezza nelle persone, sono quelle legate al "basta volerlo!" perché così attraenti nel messaggio di fattibilità immediata che però poi così semplice non si rivela. Benché io abbia maturato, nel tempo, una spiccata attrazione per le soluzioni che valorizzino anche l'esperienza della leggerezza, nel caso specifico del cambiamento, tendendo a credere, che, proprio per poter recuperare benessere e leggerezza, ci si debba poter permettere di rivivere fino in fondo l'esperienza traumatica del dolore vissuto, l'esperienza terrorizzante che ha fatto scegliere al bambino, per poter sopravvivere, la strada della sua chiusura al sentire, e negare dolore e paura, allora insopportabili. Oggi, da adulti, li possiamo reggere: il Dott. Stefano Mazzacurati, lo spiega con una non piacevole ma efficacissima immagine: "la persona deve poter vomitare fino in fondo, ciò che lo far star male perché non resti-



no pezzi a ingombro del ripristino di una situazione di benessere”.

Ma se la teoria pare assolutamente convincente, il percorso della pratica non è, come intuibile, così semplice da percorrere per i veri e propri terrore che si rivivono a riportare in scena (e non per niente il panico è indissolubilmente legato agli evitamenti) quel dolore che da bambini è stato soffocato proprio perché si è pensato di non poterli sopravvivere.

Pensandoci un attimo: in fondo il panico cosa è se non esattamente il riemergere a livello psicosomatico di questa rimozione per tirarci la giacca e chiederci di accorgerci e ascoltare il dolore occultato, ovviamente senza nessuna consapevolezza di questa operazione?

Qualcuno ha paragonato il panico e l'ansia alla spia dell'auto che stanno dicendo di fare attenzione perché sta guidando senza olio. E' importante non ignorare quel segnale, ma comprenderlo. Se si fa finta di niente, brucia il motore.

*“E la sintomatologia, che si esprime così forte sul fisico, non rimanda alla necessità di essere vista, ascoltata, da sé stessi ancor prima che dagli altri? Una delle esperienze più comuni in chi ha il panico è il perseverare nell'opera di rinnegamento, del non accorgersi, del dolore che ha dentro: tipico infatti è la descrizione dell'idea di star bene “se non fosse per quei tremendi sintomi” La sintomatologia somatica (attraverso cui si esprime il panico) porta dritta alla riflessione sulla necessità della persona con questo disagio di amarsi, proteggersi e rispettarsi. Generalmente invece si investe, per essere amati e accettati, sugli altri come fa Eco, che non riesce ad essere se stessa se non nell'altro, e che per riflettersi nella voce degli altri, annulla la sua soggettività e si perde nelle valli per non ritrovarsi mai più” (Mazzacurati)*

Pensiamo per esempio anche all'agorafobia che si regge sul non aver interiorizzato l'esperienza/capacità di andare/allontanarsi e ritornare con tranquillità alla figura di riferimento importante, in genere la mamma, che condiziona dolorosamente così tante

vite di persone adulte

La via al cambiamento diventa allora lavorare e poter stare sull'**accettazione** delle tante emozioni che possono cominciare ad uscire dopo tanta negazione: rabbia, bisogno di rivendicazione, paura della solitudine, paura della morte, paura di non essere amati, ecc. ecc. E forse prima è ancora più necessario fare un percorso “quasi didattico” sul conoscere le emozioni perché ad esse, chi ha il problema del panico, è davvero diventato estraneo.

Per tanto tempo la persona che incontra gli attacchi di panico, spesso, non accetta questa sua parte fragile: generalmente la attacca, per presentarsi e viverci come la donna, l'uomo, forte che sa stringere i denti e andare avanti, con un forte senso etico e del dovere...ecc.

Ma cosa produce cambiamento?

Quando il disturbo è già conclamato, riuscire ad avere chiara la causa del problema è senza dubbio molto importante, ma purtroppo non è sufficiente: Dato un problema, di sicuro ci possono aiutare dei buonissimi libri sull'argomento, l'esperienza dice però che la conoscenza non basta: uno, capito il problema, non è a posto!

E qui, purtroppo, credo si debbano sfatare anche i miti dei tempi veloci: mi spiace sottolinearlo, per chi affronta da poco queste tematiche, e che si rivolge, almeno nell'esperienza dei gruppi, a chi sta meglio, con la faticosa domanda del “come hai fatto? e, in quanto tempo?” Non è una banalità

dire e avere presente che il tempo ha una sua importanza (anche se da solo non funziona) perché il cambiamento non avviene mai di colpo, una volta per tutte: anche questa è l'esperienza che ho potuto

constatare in tanti anni di incontro di persone e gruppi. Il grande cambiamento è la somma di tanti piccoli cambiamenti e di piccole acquisizioni a partire dalla capacità di sentire e poi riconoscere le proprie emozioni, iniziando come ho già detto, dalla alfabetizzazione su di esse: la coazione a riprendere i soliti schemi di vita acquisiti, soprattutto di fronte a situazioni impegnative di vita è sempre in agguato e la più facile ad applicarsi in automatico.

Cambiare significa quindi abbandonare, nell'accezione positiva, di lasciarsi andare in fiducia, non avere più il bisogno di controllare il tutto, intorno a noi. Non esiste una ricetta e una strada uguale per tutti: ognuno, da solo, in terapia, nel gruppo, costruisce la sua modalità per ricontattare le parti che non ha voluto/saputo accettare e il percorso non è fatto solo di esperienze di dolore ma va a braccetto, con il recupero di ironia e capacità di divertimento e leggerezza tanto importanti nell'acquisizione del benessere di vita.

Ho iniziato questa riflessione e la termino risottolineando l'accezione positiva della parola “abbandono” in quanto capacità di lasciare andare vecchi stili comportamentali, forse adeguati quali unica possibilità di propria difesa quando si è piccoli, ma di ostacolo e ingabbiati, quando riproposti, in automatico, da grandi.



## CAMBIAMENTO E CAMBIAMENTI

di Maria Teresa Pozzi

**I**l cammino verso il cambiamento dell'uscita dal panico, lo intrapresi con determinazione ma con poca speranza.

Anni di ansia anticipatoria avevano avuto la meglio su qualsiasi fantasia di immaginare un possibile cambiamento. Com'era possibile che Madama ansia, compagna invadente che ogni mattino mi dava il cattivo giorno ed era accanto a me la sera per darmi la cattiva notte, d'improvviso se ne andasse sconfitta, liberandomi dalla sua presenza? C'era stato un tempo in cui non fosse presente? Sì certo, c'era stato un prima, lo ricordavo benissimo, c'era stata la spensieratezza, la gioia di sperimentare, progettare, muovermi, andare al cinema, a teatro, viaggiare, frequentare gente, andare al ristorante, c'era stata la speranza e la gioia, ma era stato tanto tempo prima, un altro mondo dove tutto sembrava possibile e a portata di mano, quando non ero così fragile e in balia dell'ansia. Il percorso di cambiamento continuò tra alti e bassi, interruzioni dolorose e non previste e a poco a poco, quella presenza costante che travagliava i miei giorni, poco a poco si fece più discreta, sembrava avesse di meglio da fare, era distratta, non la vedevo per giorni, poi tornava ma era sempre meno agguerrita. Incominciai a sperare davvero nel cambiamento, ma non fiatai, per scaramanzia tenni la bocca chiusa e nascosi la speranza, tanto non sarebbe durata a lungo, così facendo mi sarei risparmiata la delusione del ritorno di madama, che prevedevo ineluttabile, finché fu mio dovere prendere consapevolezza del suo abbandono per deterioramento del rapporto. D'improvviso mi resi conto che mi aveva definitivamente lasciato. Che cosa aveva giocato a suo sfavore? le mie piccole vittorie su di lei, il mio osare percorsi nuovi passo passo, sfidando ogni giorno la paura, la padronanza delle mie decisioni, era stata sconfitta dalla forza delle mie conquiste giornaliere, dell'essermi riappropriata della capacità di sfidarla, dalla mia sicurezza e dalla fiducia in me stessa. Vogliamo chiamarla autostima? Forse. Di certo per me fu il raggiungimento di una agognata libertà, gioia indescrivibile, che aumentava minuto per minuto, giorno per giorno, mi guardavo e vedevo una luce nuova nei miei occhi, ero infinitamente felice, una gioia così non l'ho più provata, era una rinascita, un carnevale,

un compleanno, una festa di ferragosto, Natale con le luci accese sull'albero e tutti i doni per me. Mi sentivo in pace con il mondo, riconciliata, più buona e disponibile verso gli altri, per scelta non per bisogno. Madama Ansia sconfitta.

Sconfitta? Forse, ma ancora beffarda e irritante, con i suoi messaggi che zacchete mi colpivano come frecce avvelenate dicendomi: credi di esserti liberata di me? Attenta, io tornerò sempre, ogni volta più scaltra, quando meno te lo aspetti, e ti rovinerò ogni festa, ogni camminata, ogni viaggio, io sarò fedele al mandato di romperti le scatole in eterno.

E se ogni promessa è debito, lei la mantenne. Quando pensavo di essermi affrancata, puntuale arrivava, si annunciava attanagliandomi la bocca dello stomaco con una sensazione di angoscia, il sole si nascondeva ai miei occhi, la luce si faceva bianca e baluginante, il cervello entrava in un vortice di disfatta, mi sentivo persa, senza forze. Ci siamo, ci risiamo, e pensavo che non sarebbe finita MAI, non c'era scampo, lei era più forte di me, di tutti miei sforzi, del mio desiderio di affrancarmi. In quei momenti, ripassavo a memoria tutte le lezioni apprese, i mantra personali, la respirazione, e poi reagivo, reagivo con rabbia, con le orecchie basse fissavo un incontro di revisione col mio psicoterapeuta, che vedendomi entrare mogia e avvilita, con lo sguardo rivolto alle scarpe, indice di massima disistima, alzava le spalle e senza fare un plissé diceva: tranquilla, previsto, la aspettavo.

Avrei fatto volare tutti gli oggetti che aveva sulla scrivania tanto la sua imperturbabilità mi irritava, pensavo che un giorno gli avrei chiesto se in quei momenti si stava prendendo gioco di me. E poi tornavo a casa riconciliata con me stessa e riprendevo in mano la mia vita con coraggio e ritornava la pace, madama ansia si era fatta invisibile, non la temevo più. Il cambiamento ebbe un retro della medaglia perché provocò una serie di cambiamenti a catena che scambussolarono la mia vita, chi mi stava accanto e le mie relazioni in generale. E questo non lo avevo previsto. Fu il cambiamento della ricostruzione di un'altra me, quella nuova, quella dell'autostima riscoperta. Quella che aveva riscoperto i diritti, il diritto di controbattere, di decidere, di scegliere, di modificare le regole di una vita a testa bassa, da perfetta dappata. In sostanza, un piccolo tsunami travolse un'ordinata routine. Passata l'euforia e l'entusiasmo del ritrovato benessere, non mi ritrovai nella quotidianità, anzi furono gli altri che non mi riconoscevano, io stavo benissimo e diventai esigente, polemica, insomma risfoderai il mio bel caratterino, non più appiattito dal panico. Ero io, al meglio, secondo i punti di vista degli interlocutori, ovvio, ma scomoda.

Capii di aver passato la misura e di stare rischiando, quando l'adorato compagno della

mia vita mi disse: ti preferivo prima. E mi diedi una regolata, si fa per dire, mi tranquillizzai un pochino. Il cambiamento comporta cambiamenti, non solo in noi ma anche per chi ci sta accanto e per tanto tempo è stato/a l'accompagnatore privilegiato, senza il quale nessun luogo era affrontabile, quello che infonde sicurezza, che sostiene e accompagna, che assume il ruolo della stampella tout court, e che quando ci si affranca dalla stampella è incapace di sostenere il cambiamento perché non riesce più a ritrovare un ruolo privilegiato accanto al compagno/compagna. Questo non accadde a noi, coppia collaudata, in pratica lui asserisce di non essersi quasi accorto del mio panico, nel senso che non glielo avevo fatto pesare, ma è proprio questo il bello, nascondere, mascherare, sentirsi in colpa, ma non è il massimo per l'autostima. E questo è un pò il nocciolo della questione. Al cambiamento, spesso, nella coppia segue un periodo di destabilizzazione, il/la partner cade in depressione per aver perso un ruolo gratificante accanto al compagno/a, si sente escluso dal mondo in cui l'ex è ormai lanciato a 360 gradi e non riesce a condividere appieno la gioia del suo ritrovato benessere. A maggior ragione avverte il distacco, quando lo star bene viene favorito dal contesto di gruppo di auto mutuo aiuto, che viene percepito come causa ed effetto del proprio malessere. Sente il gruppo come qualcosa che mina la sua serenità e destabilizza la certezza di essere autore/autrice del benessere dell'amato/a. Un tradimento in piena regola, non con un uomo/donna, ma con un'entità che non capisce e che non è ben chiara, IL GRUPPO, un nemico sconosciuto. Da qui possono avvenire ulteriori cambiamenti, stress quotidiano, bisogno di controllo sul/sulla partner, sospetti e discussioni, a volte anche ultimatum: scegli me o il gruppo.

Il gruppo visto come una setta, un nucleo di persone che vivono gli incontri come stimolo ad attivare le proprie risorse, come sostegno e momento di crescita e solidarietà, come confronto, luogo delle emozioni vissute e condivise, come piacere di fare attività insieme, di sperimentare momenti di festa e risate. Ritrovata gioia di vivere.

A questo punto l'ex dappato, il miracolato è autore di un successivo cambiamento. Se si sente ancora fragile e insicuro cede al ricatto implicito od esplicito e lascia il gruppo con scuse improbabili e può ricadere in piccoli incidenti di percorso legati all'ansia che riaffiora; l'altra possibilità è che non prenda in considerazione altro che il proprio benessere e scopra che la sua massima aspirazione è non avere più legami che possono contrastare il suo status di novello ex dappato. Altro successivo cambiamento, auspicabile, è il raggiungimento di un equilibrio di coppia che dia sicurezza e fiducia a entrambi e stabilità alla relazione amorosa. Buon cambiamento a tutti.

**S**aper guardare è alla base del nostro benessere.

Chi non sa guardare il mondo che ci circonda e i suoi accadimenti non potrà mai essere felice, rimane staccato e troppe volte ostile a tutto.

Siamo parte del creato e dobbiamo sentircene parte partendo dal presupposto che la vita è bella e merita di essere vissuta, che il creato è meraviglioso, un meraviglioso mistero fatto di dicotomie chiaro-scure il cui contrasto, e solo questo, dà risalto alla bellezza della vita.

Disse il poeta: "noia quasi mestizia di cieli sempre azzurri e prati sempre verdi..."

Come potremmo godere del bello senza il brutto, del sole senza la pioggia, della verità senza la menzogna, dell'amico senza il nemico...? Accettiamo il buio considerandolo premessa e rinforzo all'esaltazione della luce, una luce che dobbiamo individuare là dove c'è. Perché c'è sicuramente da qualche parte, anche dentro di noi. Dobbiamo imparare a vederla e per questo – ancora – dobbiamo imparare a

guardare.

Tutto ciò che ci attraversa – immagini ed eventi – è pressapoco grigio perché fa parte della normalità della vita. Siamo noi ad usare il colore e molto spesso usiamo tinte scure, perché? Perché vogliamo dipingere negativo ciò che altri vedono positivo?

E' una questione di filtro. Il filtro cross-over del nostro pensiero, che – si dice – può far vivere l'inferno un paradiso e il paradiso un inferno. Se impariamo ad usare correttamente questo filtro, è fatta!

Noi interpretiamo, traduciamo gli eventi e le cose secondo il nostro dizionario. Che non sempre cresce dentro di noi in modo corretto. Perché?

Può essere l'ambiente che ci ha condizionati a leggere in modo superficiale per "etichette" senza darci una cultura critica, senza invitarci ad analizzare in modo più profondo; allora un singolo segnale ci spinge ad una valutazione generale. All'inizio di quella moda degli anni '70, ad esempio, "capellone" per i più era diventato sinonimo di poco di buono, sporco, persona da evitare, considerando tutti – per quel vez-

SAPPIAMO  
GUARDARE?

di L'Araba Fenice

zo – alla stessa stregua.

Esperienze particolari emotivamente vissute, poi, possono far nascere pregiudizi generali. Il passaggio è errato perché non esistono situazioni identiche. Se siamo stati scippati per strada da un marocchino, ad esempio, non vuol dire che i marocchini siano degli scippatori.

Anche uno stile di vita molto sobrio può essere vissuto in modo estremamente diverso da due persone che abbiano per cultura e ambiente altre visioni, cross-over differenti, con sensazioni opposte, felicità-infelicità (paradiso-inferno, appunto). Perché anche lo stile di vita, come ogni cosa che desideriamo o temiamo, ha mille sfaccettature, è un poliedro di cui ci fissiamo su un'unica faccia, quella che la cultura del nostro ambiente ci ha insegnato.

Ecco, ancora una volta allora attiviamoci, andiamo alla ricerca dei tesori nascosti, voltiamo la pagina del nostro pensiero, impariamo a guardare da un'altra angolazione, esercitiamoci a farlo continuamente per rompere gli automatismi deleteri e aprirci un nuovo mondo.

Tutto diventa più complicato, però, se siamo convinti di meritarcene il brutto e il cattivo per espiare sensi di colpa, vedendo tutto in quest'ottica perché vogliamo. Vedremo allora tutto in chiave negativa finché non lavoriamo sulla nostra autostima, finché non rivediamo i valori in gioco e prendiamo coscienza d'esser – con tutti – imperfetti in un mondo imperfetto che vive come noi tra il buio e la luce, che come noi e forse più di noi ha fragilità che non vediamo ma che immancabilmente ci sono.

Ridimensioniamoci in quest'ottica e daremo il giusto valore a noi e agli altri, ci accetteremo e accetteremo il mondo così com'è, imperfetto ma meravigliosamente bello fatto di persone meravigliose come noi. E impareremo la bellezza di perdonarci e perdonare.

## Aspettare...cosa?

Per tanto tempo ho avuto la sensazione che la vita sarebbe presto cominciata, la vera vita!

Ma c'erano sempre ostacoli da superare strada facendo, qualcosa di irrisolto, un affare che richiedeva ancora del tempo, dei debiti che non erano stati ancora regolati... in seguito la vita sarebbe cominciata.

Finalmente ho capito che questi ostacoli erano la mia vita.

Questo modo di percepire le cose mi ha aiutato a capire che non c'è un mezzo per essere felici, ma che la felicità è il mezzo.

Di conseguenza, gustate ogni istante della vostra vita e gustatelo ancora di più quando lo potete dividere con una persona cara, una persona molto cara con cui passare insieme dei momenti preziosi, magici, indimenticabili; e ricordatevi che il tempo non aspetta nessuno.

E allora smettete di pensare di finire la scuola, di tornare a scuola, di perdere 5 kg, di prendere 5 kg, di avere dei figli, di vederli andare via di casa.

Smettete di aspettare di cominciare a lavorare, di andare in pensione, di sposarvi, di divorziare.

Smettete di aspettare il venerdì sera, la domenica mattina, di avere una nuova macchina o una casa nuova.

Smettete di aspettare la primavera, l'estate, l'autunno o l'inverno.

Smettete di aspettare di lasciare questa vita, di rinascere nuovamente e decidete che non c'è momento migliore per essere felici che il momento presente.

La felicità e le gioie della vita non sono delle mete, ma un viaggio.

Lavorate come se non aveste bisogno di soldi.

Amate come se non doveste mai soffrire.

Ballate come se nessuno vi guardasse...

*Daisaku Ikeda*

# Il cambiamento, strategia di benessere o malessere ?

**P**arto dal concetto che in ognuno di noi c'è un continuo cambiamento sia fisico che mentale. Nella nostra evoluzione partiamo con l'essere una creatura che nasce da un incontro tra uno spermatozoo e un ovulo. Il cambiamento ci porta da pochissime cellule a diventare esseri umani con ossa, pelle, cuore, cervello, etc... Nell'arco della nostra vita cambiamo molte volte con la nostra evoluzione, lattante, bambino, adolescente, ragazzo, adulto, vecchio e... morte. (Pensare a questo cambiamento, che da piccole cellule vive si arriva alla morte, cellule che smettono di vivere, è triste, ma questa è la vita, nascita-morte, e non ci possiamo fare niente se non cercare di vivere il nostro tempo il più serenamente possibile, cercando di soddisfare i nostri bisogni fisici e psicologici) Nel nostro caso, il disagio che crea ansia attacchi di panico fobie ci cambia intimamente. Da persone nate sane e libere, durante la nostra evoluzione qualcosa dentro di noi, dentro i nostri pensieri, ci porta a fare un cambiamento personale molto doloroso, ritorniamo a vivere dipendenti dagli altri, dalle nostre ossessioni, dalle nostre paure, che, inconscie, si trasformano in disturbi fisici e mentali. Spesso, in qualche modo, è come se ritornassimo alla vita di lattanti, di bambini, con

il bisogno primario di essere badati e quindi dipendenti dalle figure genitoriali e chi li rappresenta.

Subiamo questo processo di dipendenza, nella nostra età del disagio, quando al contrario desideriamo invece essere liberi e padroni del nostro mondo, sia nella nostra età adolescenziale che in quella adulta, con la voglia di vivere e sperimentare la nostra crescita emotiva e fisica nella realtà della vita. Questa dipendenza è la conseguente necessità di bisogno e protezione, ma la nostra mente si ribella, si ribella al nostro silenzio-assenso, alla vita che in qualche modo è vissuta e costruita in relazione alle aspettative degli altri, nascondendo a noi stessi il nostro bisogno di essere proprio noi stessi, nella nostra vera essenza anche a costo della fatica di dire no e disilludere le altrui aspettative, anche a costo di apparire ostili. Ma dobbiamo rispettare innanzitutto noi stessi.

In questa trasformazione-cambiamento, a vivere la solitudine lo sconforto il dolore siamo noi da soli, quindi da soli cerchiamo in tutti i modi di ristabilire l'equilibrio perso, la vita, la libertà, la convivenza con la realtà della vita. Il percorso è: cambiamo o rimaniamo dipendenti dalle nostre fantasie. Come detto, questo cambiamento ci costa dolore, escono emozioni come rabbia, trasgressione,

voglia di sperimentare quello che purtroppo nel nostro silenzio-assenso non abbiamo potuto vivere, l'amore e quant'altro, tutte quelle emozioni positive di cui sentiamo il bisogno di soddisfare nel presente.

Nella mia esperienza il cambiamento contro la dipendenza ha portato dolore e incomprensione nella vita relazionale, mentre in me - al contrario - ha portato libertà e benessere.

Da persona paurosa com'ero, afflitta da tanti sintomi fisici e psicologici nel periodo del disagio, con la mia costante ricerca del benessere e della mia verità, sul chi sono, cosa voglio, il cambiamento è arrivato, grazie alla consapevolezza di non voler oscurare il mio male, perché per suo tramite ho risolto le mie lacune relazionali con la vita. Il campanello d'allarme, il Dap, ha risvegliato in me la mia essenza vera, quella di una persona con tanti difetti ma tanti pregi, in barba a chi ha fatto in buona fede di me, nel passato, un piccolo ometto senza averne l'età. Il mio cambiamento passa attraverso un'analisi di tutta la mia storia, scoprendo che io ci sono, i miei sentimenti puri sono vivi, io sono vivo; le mie fantasie del Dap sono accorse in me per evolvermi positivamente nel mondo reale. Ora mi riconosco il vero Mic con tutto quello che voglio vivere e non.

Il cambiamento passa anche attraverso il percorso nel gruppo ama, dove attraverso la condivisione, le esperienze di tutti, si scopre la bontà che ognuno ha di essere d'aiuto agli altri, si scopre come per cambiare si accetta l'altro senza remore e costrizioni, una piccola famiglia, dove la relazione porta a favorire la voglia di riconoscersi, una specie di vita remota vissuta nel passato e raccontata nell'oggi, riconoscendo i punti bui che hanno creato il disagio. Quindi il cambiamento, strategia di benessere o malessere ? La conclusione di queste riflessioni ci porta a dire che se il cambiamento è dettato dal nostro autentico sé non può che essere benefico, ma occorre affrontarlo con la consapevolezza di dover superare momenti di fatica e di dolore.



## Sabato 29 – Assemblea dei soci

Mi piacerebbe poter usare un'altra espressione anziché *Assemblea dei Soci*. Come sempre, è stata una festa, l'incontro di amici che arrivano da varie regioni anche lontane, un ritrovarsi finalmente dopo un anno o per la prima volta per vederci in faccia e capire meglio cos'è la Lidap, cos'è che spinge, qual'è il motore di questa associazione...

Bene, quest'anno la festa si è svolta all'insegna del rinnovamento. Intanto ci sono state le elezioni – ci sono ogni tre anni – per eleggere il Consiglio Direttivo nazionale. Abbiamo consegnato in busta chiusa la scheda con le tre preferenze espresse, sulla busta *nome cognome e gruppo di provenienza*

**Antonella Felisi (TO)**  
**Francesco Appruzzese (TO)**  
**Emilio Salvatore (PR)**  
**Andrea Bifini (RM)**

che vanno a formare il Direttivo assieme agli aventi diritto Presidenti Regionali per un totale di 13 membri.

L'altra novità. Per la prima volta, credo, si è voluto incentivare la partecipazione dando completa ospitalità agli intervenuti. Non solo la cena sociale ma anche il pernottamento – con camera pagata all'ostello, o contributo equivalente per altro albergo – per chi partecipava al Consiglio del giorno successivo. Perché si vuole stringere ancor più il rapporto tra soci e il vertice dell'associazione in un momento cruciale per Lidap.

Non solo per la grave perdita della nostra Carla. O forse questa ha contribuito ad aggravare una certa fase di *stanca* che ha colpito qualcuno dei più *vecchi*. E' fisiologico, comunque, che dopo un decennio o più di militanza possano esserci di tali momenti. Proprio per questo è necessario portare nuova linfa, nuovi entusiasmi con nuove idee, e rinnovarsi dando a tutti nuovi stimoli. Quest'anno

vogliamo ripartire alla grande! Dopo lo scrutinio, la parola ai soci per un confronto attorno al problema ormai evidente che ha sottolineato il Presidente nel suo intervento: vi è la necessità di uno sviluppo interno all'Associazione per una maggiore vicinanza tra tutte le realtà locali attraverso la centralità del Direttivo Nazionale, in unione e uniformità d'intenti.



Si dovranno allora invitare ai lavori del CD, come uditori, *tutti gli attivisti* ed inoltre, ai tradizionali CD, affiancarne altri più frequenti in videoconferenza. Potremo così allargare il consiglio direttivo anche a tutte quelle realtà locali che si saranno premunite di una webcam.

Altro tema trattato è lo sviluppo all'esterno dell'Associazione, per pubblicizzarla nel modo più conveniente e opportuno.

La cena. Nella stessa sede del Portico, Cristina e Daniele si sono prodigati per offrirci la migliore ospitalità deliziando i nostri palati con tanta simpatia. Taleggio bergamasco e vino piemontese nel loro incontro idilliaco hanno fatto il resto. L'atmosfera ha raggiunto il suo clou al canto corale di un "bella ciao" intonato dall'ugola professionale della nostra Antonellina.

## Domenica 30 Riunione del neo Consiglio Direttivo

Doveroso inizio con la compresa piccola cerimonia della targa che, con la dicitura "Sala Carla Caraffini", dedica appunto la sala a chi l'ha vissuta sudata e onorata con generosità, efficienza, buon senso e tanto tanto cuore. Si è ricordata la Sua figura e ci siamo promessi di ispirarci a Lei, specialmente nei momenti difficili.

Poi sono subito iniziate le consultazioni che hanno portato all'elezione a Presidente di Seby La Spina, il quale ha proposto suo vice Giuseppe Costa. Nominato Tesoriere Salvatore Emilio.

Dopodiché si son messe a punto modalità operative per i compiti di segreteria (banche, posta, gestori telefonici).

Si è sottolineata la necessità di implementare la collaborazione per PAN sia con la ricerca di altri redattori all'interno di Lidap che sostituiscano quelli non più operativi e sia con il coinvolgimento di tutti i soci sensibilizzati nel gruppo dai facilitatori.

TRA I VECCHI (VOLTII!), ALCUNI VOLTII NUOVI PER IL RINNOVAMENTO



TUTTI SORRIDENTI DOPO LE DUE BELLE GIORNATE



per la verifica di idoneità al voto. Dopodiché palesemente veniva separata la scheda dalla busta e imbucata.

I risultati dello scrutinio. Gli 8 eletti, in ordine di preferenze:

**Giuseppe Costa (PR)**  
**Seby La Spina (CT)**  
**Roberto Lembo (CN)**  
**Giovanna Riva (AL)**

## FORUM VOLONTARIATO A BRACCIANO

di Giuseppe Petitti  
(consigliere Regione Lazio)

La Sezione Regionale della Lidap Lazio ha partecipato il 6 aprile scorso al Focus che si è svolto all'Auditorium Comunale di Bracciano insieme alle altre Associazioni di Volontariato. Patrocinato dal Comune e con la presenza dell'assessore Paola Lucci di Bracciano questo Forum sul Volontariato e l'Associazionismo è voluto essere un primo passo per trovare in maniera condivisa risposte adeguate ai bisogni sociali della cittadinanza (Sono 5 i comuni coinvolti in questa zona in provincia di Roma oltre a Bracciano). Una sinergia che occorre per incontrare le diverse esigenze, creare collegamenti con strutture già esistenti, condividere quindi anche obiettivi

Analizzando dapprima la figura del volontario, il suo impegno, la sua importanza nel territorio, il suo tuffarsi nelle problematiche più disparate, il ruolo di recettore e di tramite con i cittadini che assume a causa delle carenze istituzionali, perché occorre dare precise ai bisogni sociali, si è passati poi ad un'analisi di dati del territorio.

Da questi dati risulta che sono aumentati in maniera esponenziale i problemi psichici nei ragazzi tra i 18 e 19 anni, specie tra coloro che vivono ai margini e che si sentono esclusi dalla società.

Il dibattito che ne è seguito è stato interessante. E' stato introdotto da una voluta provocazione: "Come associazioni di volontariato, i nostri progetti servono a qualcosa? Rappresentano le reali esigenze del territorio?"

Tra le varie associazioni invitate all'incontro voglio

citare l'Associazione Pandora, che ha sottolineato il pericolo di nuove situazioni di emergenza dovute alla disoccupazione con il pericolo di arrivare all'indigenza, con ripercussioni in ambito psichiatrico.

Un'altra associazione, la Banca del Tempo, molto attiva in tutto il territorio con iniziative di ogni genere dalla festa del riciclo a quella del baratto dove ognuno degli associati dona il proprio tempo, professionalità e conoscenze per gli altri, oltre che a rispondere alla voluta provocazione si è fatta portatrice di una contro provocazione di denuncia presso le istituzioni. Sostenuta in questo dalla Lidap, poi intervenuta nelle persone della Presidente della Sezione Lazio, Patrizia Peretti, della Dott.ssa Enrica Matrigale, Psicologa - Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale - Consulente Lidap, di Geta Lacatus, membro del Direttivo della Sezione Lazio, la Banca del tempo ha ribadito la triste constatazione che le istituzioni sono spesso le prime a voltare la faccia al volontariato al posto di essere a questo vicine. Su quest'ultimo punto la dott.ssa Matrigale ha evidenziato la totale assenza al Forum di medici e specialisti, mettendo a nudo che solo a parole le istituzioni dimostrino interesse per il volontariato, e citando un episodio nel quale, una volta coinvolta per mettere a disposizione la propria professionalità, è stata poi messa in difficoltà nello svolgimento dell'attività stessa di volontaria.

Ma nonostante le istituzioni continuino sempre a mettere i bastoni in mezzo alle

gambe per farti cadere specie quando l'attività di volontariato sembra mettere a disagio o colmare un vuoto istituzionale, nel momento in cui si è poi parlato della collaborazione tra Asl, Regione ed Istituzioni locali Patrizia Peretti ha poi sottolineato nel suo intervento di come, nell'ambito del progetto approvato dalla Regione Lazio nel 2009, sia stata creata la figura dell'Operatore di Sportello, volontario formato non dappista che offre assistenza all'utente mettendo a disposizione le sue competenze con l'ascolto e l'orientamento senza entrare nello specifico della patologia. Questa figura, insieme a quella fondamentale e portante del Facilitatore dei gruppi di auto-mutuo-aiuto della Lidap, è quindi rivolta all'esterno, verso quelle attività di servizio, supporto e collaborazione con strutture, enti pubblici, organismi sanitari, ASL, Consulenti ed altre strutture con il solo scopo di fornire una prima assistenza a coloro che sono affetti dal DAP.

## L'angolo della Poesia

### Disagio

Prende il sopravvento a distrazioni, ed ecco che riemerge con tutte le attenzioni.

Si finge amico penetra nei pertugi più nascosti, s' insinua in passi lenti e felpati in vecchie cicatrici d'anima, mai rimarginate.

A nulla vale urlare dar voce a chi non lo può fare, ad un mondo menomato e sordo.

Da parte orgoglio e vanità solo aiuto e solidarietà, mentre tutto rimane nella quotidianità.

Quotidianità, dietro ad un vetro appannato di una finestra chiusa, osservando la pioggia che, come i nostri pensieri, cade sempre più copiosa!

**Carla Composto**



### Verità

la poesia prudente e gli uomini prudenti durano solo lo stretto necessario per morire tranquilli

### Sissignore!

tutti i vicini pensano che noi siamo strani

e noi pensiamo lo stesso di loro

e facciamo tutti centro

### Intimità

Spente un momento le luci  
le strade  
il cemento

spente un momento le voci  
i suoni  
i frastuoni

spente le tante tue labbra  
i capelli  
il tuo corpo

...  
ascolto un istante il deserto  
ed avverto i pensieri più veri

**Charles Bukowski**

**p.b.**



# Cambiamento, come affrontarlo?

LE NEUROSCIENZE CE LO SPIEGANO!

**S**teen Jakobsen, Chief Economist di Saxo Bank, sulla crisi che dal 2008 sta attanagliando dapprima gli Stati Uniti e successivamente alcuni Paesi dell'area mediterranea dell'Europa scrive: *"La mente umana non accetta facilmente i cambiamenti. Siamo programmati per stare al sicuro all'interno di una scatola e per evitare i confronti. Questo è uno dei motivi per cui una crisi non è soltanto una cosa positiva, ma anche assolutamente necessaria. Se valutiamo la situazione in Europa e negli USA, l'unico modo per ottenere un mandato per il cambiamento è attraverso la crisi, in cui le azioni non sono guidate da un desiderio, ma da un profondo bisogno di cambiamento.*

*Paradossalmente, durante la crisi siamo più efficienti, lavoriamo di più, innoviamo di più e siamo maggiormente capaci di ottenere performance positive seguendo il concetto "meno è più". Dall'altra parte, in periodi di crescita, ricchezza e successo personale non siamo in grado di rischiare e prendiamo decisioni totalmente sbagliate.[...]*

*Una crisi è almeno per il 50% una crisi mentale. Se qualcuno ha la visione e il carattere per spingere verso cambiamenti positivi, allora la soluzione diventa relativamente semplice, perché la mente umana ama essere parte di qualcosa di successo. È necessario comprendere la crisi in arrivo, ma anche realizzare che, per uscirne, è importante impegnarsi con sé stessi, con l'azienda e con il paese per essere parte della soluzione. Qui sta l'anello debole: la disposizione individuale al cambiamento."*

Un richiamo alla capacità individuale di cambiare, di gestire la sofferenza generata da un periodo così complesso per individuare nuove risorse e ripartire. Dall'altro lato, proprio in questi giorni, sono stati diffusi i dati Istat che fotografano impietosamente l'enorme disagio economico che sta colpendo il nostro paese: potere d'acquisto delle famiglie diminuito, ceto medio colpito duramente e oltre 14 milioni di individui con chiari segnali di difficoltà economiche. L'immagine mostra persone in affanno, sfiduciate nelle istituzioni, che si aggrappano ad esperienze diverse da quelle economiche per poter tracciare un bilancio positivo della propria vita.

Il Presidente degli Stati Uniti Barack Obama, nel corso del World Economic Forum di Davos, aveva affermato: "Nell'uscire dalla grande crisi abbiamo dimostrato la nostra resilienza". "Dinamismo resiliente" è la parola nuova uscita dal forum di Davos, una sorta di ricerca attiva di un nuovo equilibrio economico, non limitata all'attendere il ritorno della situazione precedente.

Con il termine "resilienza" in psicologia si intende la capacità di mantenere flessibilità ed equilibrio man mano che affrontiamo circostanze stressanti ed eventi traumatici. **Negli ultimi anni, le neuroscienze hanno contribuito a svelare i correlati neurali alla base della resilienza, individuando i fattori genetici,**

**comportamentali e biochimici che ci permettono di recuperare in seguito a eventi altamente stressanti e dolorosi.**

In situazioni di difficoltà si innescano infatti una serie di reazioni che coinvolgono diverse strutture cerebrali. L'ipotalamo in particolare avvia una "cascata" di eventi in risposta allo stress utilizzando diversi ormoni per raggiungere i suoi bersagli. L'eccesso di cortisolo, uno di questi "ormoni dello stress", può risultare nocivo andando a danneggiare alcune importanti formazioni nervose come l'amigdala e l'ippocampo, fondamentali ad esempio per la memoria e le emozioni. I ricercatori hanno scoperto che la resilienza va a bloccare questo processo attraverso il rilascio di sostanze che agiscono come protezione nei confronti delle sostanze nocive prodotte durante eventi stressanti. In particolare il DHEA (deidroepiandrosterone) riduce gli effetti del cortisolo mentre il neuro peptide Y è capace di ridurre anche l'ansia. Nel maggio 2010, il prof. Eric Nestler del Mount Sinai Medical Center di New York ha scoperto che una proteina (DeltaFosB) rende i topi più resilienti di fronte allo stress prodotto da solitudine o minaccia, inducendolo a ipotizzare che ciò possa essere valido anche per l'uomo.

Dunque da questi studi emerge chiaramente che alla base della possibilità di orientare positivamente la nostra vita esiste una predisposizione biologica "positiva", comune a tutti gli esseri umani.

Tale inclinazione naturale può essere "allenata", seguendo due percorsi: innanzitutto evitando di vedere le crisi come problemi insormontabili. Non possiamo cambiare il fatto che eventi altamente stressanti avvengano, ma possiamo cambiare come noi interpretiamo e rispondiamo a questi eventi. In secondo luogo accettando il fatto che il cambiamento fa parte della vita. Accettare così le circostanze che non possiamo cambiare può aiutare a focalizzarci sugli aspetti dove possiamo, invece, intervenire attivamente.

**dr. Erika Viotti psicoterapeuta - Asti**  
**Stefano Cipolla dr. in psicologia**



# A proposito dell'accettazione

**P**rendendo spunto dall'interessante articolo di Alma, sull'accettazione dell'ansia nel numero scorso di PAN vorrei proporre qualche riflessione sul concetto di accettazione.

Così come ho scritto in appendice al libro di Pier Bertini, "L'Arcobaleno", imparare a superare il dolore emotivo e ad aprirsi ad una vita piena e significativa, vuol dire intraprendere un percorso di accettazione dell'ansia, dei pensieri negativi e delle sensazioni fisiche ad essa correlate per vivere liberi dall'ansia e non liberi dell'ansia.

La distinzione dell'articolo è fondamentale per comprendere appieno il significato terapeutico dell'accettazione delle esperienze private dolorose.

Il termine "accettazione" nel linguaggio comune viene spesso travisato con accezione negativa. Quando pensiamo all'idea di accettare qualcosa spesso ci immaginiamo di farlo con e per rassegnazione, passivamente, senza potere avere voce in capitolo, senza la possibilità di sentirsi protagonisti attivi della propria vita, ma spettatori obbligati a volte frustrati e impotenti di fronte alla realtà.

E' per questo principale motivo che preferisco usare un sinonimo dell'accettazione, il termine disponibilità. Disponibilità a "sentire meglio", non a "sentirsi meglio", come normalmente, o meglio, come condizionalmente siamo portati a pensare e a credere. Perché quando si soffre, abbiamo tutti, chi più chi meno, la tendenza a trovare un modo di smettere di soffrire, è comprensibile ed è ciò che la mente fa. Pensateci, non è quello che facciamo normalmente quando abbiamo a che fare con le "cose" del mondo al di fuori della nostra pelle? Per esempio se buco una gomma, la sostituisco; se non mi piace la maglia che ho, la cambio; se voglio spostarmi più velocemente, invento l'automobile, se ho un problema, per quanto complesso sia, cerco un modo di risolverlo e quando ho trovato la soluzione, lo risolvo e via così... Siamo divenuti la specie dominante sul pianeta in gran parte grazie a questa prerogativa della mente umana.

Perciò quando abbiamo a che fare con le "cose" del mondo dentro la nostra pelle, il mondo delle esperienze private (pensieri, immagini, emozioni, sensazioni), come credete che agiremo?

Non molto diversamente dal nostro modo consueto di comportarci, di relazionarci, con le altre cose.

E' questo modo funziona? Per quanto tempo funziona? Quando proviamo l'emozione che chiamiamo ansia, cosa ci suggerisce la mente?

Di agire come se avessimo a che fare con un problema da risolvere, perché è quello che essa fa, dobbiamo trovare un modo per toglierlo, modificarlo, eliminarlo, perché non ci piace.

Ma possiamo togliere l'ansia a comando, come togliamo la ruota bucata e la sostituiamo con la gioia o con un'altra emozione?

Possiamo fare lo stesso con dei pensieri negativi che

non ci piacciono, ci turbano o non vorremmo proprio avere? Possiamo davvero non pensarci, riusciamo per quanto tempo a non avere quei pensieri nella testa solo perché non li vogliamo?

Parafrasando lo psicologo Steven C. Hayes, creatore della psicoterapia comportamentale e cognitiva di ultima generazione chiamata ACT (Acceptance and Commitment Therapy) è come se avessimo una manopola dentro di noi, la manopola della sofferenza. È a tacche, da 0 a 100, simboleggia l'intensità della sofferenza che proviamo momento dopo momento. Quando soffriamo, proviamo dolore, la manopola sale automaticamente e noi mettiamo in atto qualsiasi strategia per abbassare a zero la manopola, perché la nostra mente, i nostri apprendimenti ci hanno insegnato a fare così. Ma la manopola è facilmente manipolabile?

Neanche per sogno, quando si muove verso il 100 è molto dura da girare, sembra che abbia una volontà propria. A volte questa o si blocca o è molto dura o spinge con altrettanta forza uguale e contraria e aumenta d'intensità, per cui la sofferenza o cresce o perdura e soprattutto ci tiene impegnati in questi costanti tentativi di abbassarla verso lo zero o di tenerla a zero, non si sa mai potrebbe sempre scattare in avanti. E' una vera e propria lotta per il controllo.

Siamo così impegnati in questo che tutta la nostra attenzione è rivolta alla manopola della sofferenza. A livelli diversi gran parte del nostro tempo è rivolto a questo controllo e alla messa in atto di strategie per esercitare un controllo della manopola. Nei casi più gravi passiamo ore a cercare di mantenere il controllo o nell'illusione di averla sotto controllo, anche quando sappiamo, in realtà, che si muove non per nostra volontà. E quando i minuti si fanno ore e le ore giorni, capita che molte altre attività le trascuriamo perché non è che si possa fare due cose contemporaneamente, o no?

Se tutta la nostra attenzione è diretta al controllo della manopola della sofferenza difficilmente siamo attenti alle altre esperienze della nostra vita, alle nostre relazioni, alle nostre attività, al lavoro, al divertimento, allo sport, ai figli, ai nostri partner e a noi stessi. Difficil-



mente possiamo dedicarci al resto. No, non abbiamo proprio tempo, non possiamo permettercelo perché dobbiamo prima portare a zero la manopola della sofferenza, altrimenti non possiamo fare niente altro, o no? Chi soffre di agorafobia ne sa qualcosa.

Per fortuna per noi, anche se così ben nascosta che spesso non la vediamo, esiste un'altra manopola. La manopola della disponibilità. E' una manopola con due sole tacche però, 0 o 100, senza passi intermedi, acceso o spento. Quando è sullo zero vuol dire che non siamo disponibili a sentire con apertura, curiosità e senza giudizi ciò che la nostra esperienza è in quel momento, a "prendere ciò che ci viene offerto" (questo è il significato vero della parola "accettare"), ossia tutte le sensazioni e i sentimenti così come sono per quello che sono, completamente senza difese, sia che essi siano piacevoli sia spiacevoli. Rendetevi conto che avendo due tacche, vuol dire che se pensassimo di sentire un po' la sofferenza, giusto a 10 di intensità rispetto a 100 per esempio, ciò equivale a dire che in realtà stiamo agendo sulla prima manopola, quella della sofferenza, nel tentativo di abbassare il dolore che sentiamo anche solo un pochino a un'intensità che ci parrebbe tollerabile.

Perciò l'accettazione intesa come disponibilità è un atto, un comportamento. Utile a sentire completamente quello che già c'è. O faccio o non faccio, è come saltare o stare fermo o muoversi o mangiare, non c'è via di mezzo. Solo acceso o spento. Solo due tacche. E' un'azione attiva di cambiamento della relazione che abbiamo con la nostre esperienze emozionali, che il più delle volte, quando sono dolorose, non vogliamo provare.

Ma se non evitiamo di sentire la sofferenza si sta male. Ebbene, la disponibilità non è volere; non è farsi piacere quello che si sente; non è manipolare, per cui se accetto poi l'ansia questa andrà via, così ricadremmo nel solito circolo vizioso del controllo; non è credere o non credere, per cui un pensiero è più positivo o funzionale di un altro; non è nemmeno provare, perché è una questione di "fare", di comportamento.

Sempre più negli ultimi anni, la ricerca scientifica evidenzia, diversamente da come la mente ci vuole far credere, come non sia opportuno tentare di cambiare le esperienze emozionali, soprattutto per ottenere sollievo nel breve termine, ma sia molto più funzionale al nostro benessere cambiare il modo in cui ci si rapporta ad esse, ci si "comporta" rispetto ad esse. Di questo ci si occupa in terapia comportamentale e cognitiva, delle relazioni con le proprie esperienze private e con il mondo esterno e del loro cambiamento.

Essendo la disponibilità un comportamento, un'abilità, si può apprendere con la pratica, però, agendo sul tempo e lo spazio, anche solo per cinque secondi o in una particolare situazione. Esistono specifiche abilità, chiamate abilità di mindfulness, che si possono imparare per agire con disponibilità. E con la pratica possiamo rimanere disponibili per molto tempo di più e in molte altre situazioni così che, allo stesso tempo, "facendo disponibilità" e "lasciando la lotta per il controllo", potremmo impegnarci a vivere nella nostra vita, dedicando tutte le nostre risorse a fare ciò che nel nostro cuore è più importante per noi.

**Dr. Fabrizio Tabiani**  
**psicoterapeuta volontario Lidap**



# Questa pagina è uno spazio bianco pubblicitario

**P**er te, caro Socio. E' uno spazio bianco che attende d'esser riempito. E' un invito a collaborare col giornale, col *tu*o giornale. Non occorre essere giornalisti in erba, non occorre addirittura saper scrivere. Qui si trattano le emozioni e come nei nostri gruppi qui puoi far parlare il tuo sentire, con autenticità e spontaneità – questo importa – e senza formalità, neanche letterarie. Dai libero sfogo come tra amici veri e sinceri quali siamo noi, senza orpelli e maschere. Puoi commentare un articolo di Pan o di altro, dandone la tua visione, criticando liberamente. Puoi – con una recensione – farci partecipi di un libro o di un film che ti hanno fatto sentire bene, o di scorcio della tua vita, di episodi, di fantasmi acquietati o no, di emozioni positive o negative, in questo caso liberandotene un po' in qualche modo. Noi tutti saremo sempre pronti a condividere, a sentirci partecipi. Perché siamo una famiglia. Comunque ben vengano anche poesie o articoli sul **tema** che di volta in volta indicheremo, e che per il **prossimo numero** sarà: **“Conflitti, personali e interpersonali” (cause, effetti, rimedi).**

Sarà dato ampio spazio, anche oltre la pagina, ma la posta indirizzata a [redazionepan@lidap.it](mailto:redazionepan@lidap.it) verrà pubblicata in ordine cronologico. Si invita pertanto ad inviare il più presto possibile.

**L'ANGOLO DELLA POSTA**

**I**l titolo mi è venuto in mente leggendo una domanda molto frequente nelle conversazioni, nei blog, nei post che ho trovato sparsi in rete, di persone che condividono il Dap... cioè: "Hai mai provato ... [nome del farmaco]?".

Partirei proprio da queste domande, utili ed inutili; utili in una fase iniziale per capire, ma inutili perché nessuno può rispondere meglio del vostro medico terapeuta sui farmaci, noi non siamo medici e l'effetto di questi dipendono molto dalla risposta del nostro organismo; ci affidiamo ai bugiardi, ma a volte leggiamo solo quello che vogliamo, un errore comune in chi soffre di questo disagio: mettere da parte la visione totale delle cose e concentrarsi solo sul problema. Altre domande frequenti, infatti, sono: "Ho l'ansia e mi è successo questo: [...] A voi?", oppure: "Quanto l'ansia ha cambiato la vostra vita?".

Vorrei fare una paterna (oddo io ho 22 anni e il disagio da 3), una strigliata a chi ne ha bisogno, e vorrei cambiare quelle domande in: "Vi siete mai fatti un' iniezione di vita?". Avete, almeno una volta, preso in considerazione che indietro, i tempi di una volta, non torneranno più? E questo per fortuna... è un maledettissimo BENE!!! Prima, è vero, noi eravamo portati a fare tante cose senza preoccuparci di niente, come se non avessimo paura di nulla, credo che questo ci accomuni un po' tutti. Ma a che prezzo? Godevamo davvero di ciò che facevamo? No. E' inutile girarci attorno.

Perché per mia esperienza io ho guidato lo scooter prima e qualche anno dopo il mio disagio, e vi dico che è tutt'altra cosa, adesso la soddisfazione di andare in giro anche senza meta non è paragonabile al precedente uso che facevo delle due ruote. Ora ho una moto, e l'arrivare ogni giorno all'università è un vittoria, me la godo, e non mi godo solo l'obiettivo, ma anche il viaggio, sapendo, avendo coscienza dell'attimo presente che sto vivendo. Il trucco sta qui! Svegliatevi!

I farmaci servono, la terapia serve, ma ciò di cui abbiamo più bisogno è vivere ogni momento!

Accettare senza paura che siamo più sensibili e soffriamo di ansia, vederla come una compagna di viaggio e goderci dannatamente ogni momento, più che possiamo. Lo so... lo so... è difficile, è doloroso, ma senza sacrificio, proprio nella storia del genere umano, non avremmo niente.

Riprendo una frase di De Andrè: "Dai diamanti non nasce niente, dal letame nascono i fiori".

Teniamola bene a mente! E ogni volta che

facciamo un piccolo passo avanti, non relazionamolo alla paura ma alla voglia di vivere che abbiamo! Una cosa che ho capito e che forse è alla base di questi disagi, è che noi abbiamo per troppo tempo nascosto delle emozioni che sono scoppiate in un attacco di panico che ha portato poi il successivo disagio, a chi fobia sociale, a chi agorafobia, ma la cosa in comune è che quando siamo "scoppiati", abbiamo avuto paura, e abbiamo associato quella paura all'ansia. L'ansia non viene per ucciderci, l'ansia viene per liberarci da seghe mentali e maschere di cera! Per farci capire cosa vogliamo, cosa ci piace! Io addirittura la uso come strumento per capire se mi va di fare una cosa o meno! Ma solo nel momento in cui l'ho staccata da quella paura, quella paura che ci fa dire "Ho paura di uscire", "Ho paura di stare a casa", e così via, potremmo stare ore a dire quante paure abbiamo e abbiamo avuto, senza capire che in quelle frasi c'è il denominatore comune "Ho paura". E allora affrontiamola questa paura. Personalmente vi consiglio di leggere "Non avere paura!", un libro di Cheri Huber che mi ha aiutato molto nel percorso che mi ha portato ad affrontarla.

Vi faccio un breve riepilogo:

La paura va affrontata e staccata dal resto delle cose; qualcuno può sostenere che è utile, per esempio non ci fa attraversare la strada senza guardare, ma quello si chiama buon senso, istinto di sopravvivenza, no, la paura è subdola, ha bisogno di noi per essere alimentata. Ad esempio, se stiamo per fare un incidente in auto, cosa succede? Viene la paura? No, non ci serve! Il nostro organismo chiama l'istinto di sopravvivenza che ci fa sterzare o frenare. Dopo, quando ormai tutto è passato, arriva la paura a dirci: "Potevamo morire". Ecco, qui ci frega, perché se l'alimentiamo, entriamo nel panico, ma noi dovremmo risponderle con un bel: "Ma dai? Davvero? E tu dov'eri in quel momento? Adesso che ci fai qui? Ora siediti accanto a me e stai buona e zitta che ci sono io a proteggerci!". Sì! Il trucco è questo: non bisogna combattere, perché sarebbe combattere contro di noi (FOLLIA!), ma accettarci e provare compassione per le parti più deboli della nostra psiche, fino a trovare un equilibrio che ci permetta di vivere a pieno la vita, senza appunto la paura, che se ne starà tranquilla in un angolino buona e coccolata da noi, e accettando l'ansia che diventerà un aiuto e uno strumento nelle nostre mani!

Vi consiglio di ascoltare "Vivere la Vita" di Alessandro Mannarino, e di come un bambino ha capito tutto della vita.

Vi riporto un po' del testo:

"[...]

## HAI MAI PROVATO UN'INIEZIONE DI VITA?

di Francesco Caprioli

Vivere la vita è come fare un grosso girotondo

C'è il momento di stare sù e quello

di cadere giù nel fondo

E allora avrai paura

Perché a quella notte

non eri pronto

Al mattino ti rialzerai

sulle tue gambe

E sarai l'uomo più forte

del mondo

[...]

E ora...eccoti sul letto che non

ti vuoi più alzare...

E ti lamenti dei Governi

e della crisi generale...

Posso dirti una cosa da bambino???

Esci di casa! Sorridi!!

Respira forte!!!

Sei vivo!!!!...cretino...."

E consiglio di VIVERE, di staccarci dall'ansia, di non darle l'importanza di una malattia (perché con questo comportamento di "ansia-centrismo" diventa tale) e vivere, vivere, vivere, condividendo cose belle e pensando in positivo sempre!

Vi dico solo che con questo metodo di accettazione e compassione (inteso come amore sfrenato nei nostri confronti e voglia di proteggerci, la compassione diciamo "cavallesca") verso me stesso, ho scoperto tanti lati di me, e vi dico anche che l'anno scorso, di questi tempi, ero un' ameba in casa, mentre oggi ho studiato per un esame all'università, ho seguito una lezione di basso elettrico, ho scritto quest'articolo, e sto iniziando a studiare giapponese!! E ho voglia di fare, fare, e ancora fare!

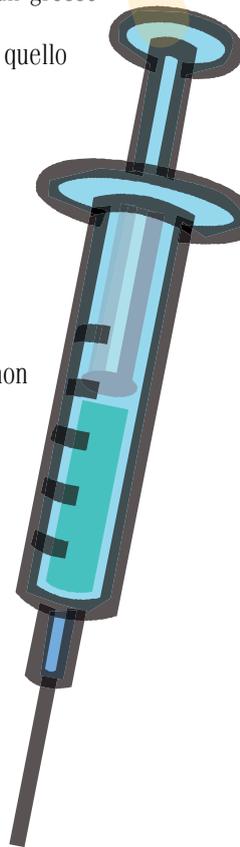
Termino con qualche citazione:

Non lasciatevi cadere, buttatevi!

(Cheri Huber)

Siate felici a soffrire, tutto il mondo soffre!

(Roberto Benigni – La tigre e la neve)



## CONSIGLIO DIRETTIVO

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

Vice-presidente: **Giuseppe Costa** (Parma)

Consiglieri:

**Francesco Appruzzese** (Torino)

**Vincenzo Benvenuto** (Napoli)

**Andrea Bifini** (Roma)

**Michele Farro** (Bergamo)

**Antonella Felisi** (Torino)

**Vincenzo Isaia** (Modena)

**Roberto Lembo** (Cuneo)

**Patrizia Peretti** (Roma)

**Giovanna Riva** (Alessandria)

**Emilio Salvatore** (Parma)

**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, 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, Graziella Villa;**

Commissione Consulenti Scientifici:

**Vincenzo Benvenuto, Patrizia Biscotti,**

**Vincenzo Isaia, Seby La Spina, Maria Teresa Pozzi.**

## Lidap - Lazio

Si è svolta domenica 5 Maggio l'Assemblea Regionale dei Soci del Lazio che ha eletto il nuovo Consiglio Direttivo per il prossimo triennio.

L'assemblea ha eletto, confermando la carica di Presidente, la Sig.ra Patrizia Peretti che ha accettato l'incarico pro tempore. I consiglieri eletti sono: Claudio Moretti - Giuseppe Petitti - Geta Lacatus - Dario Abbatangeeli - Andrea Bifini - Manlio Bellandi

## Lidap - Sicilia

Giovedì 9 maggio u.s. Lidap è stata ospite della Marina Militare di Augusta. Nell'incontro, svoltosi presso il circolo ufficiali alla presenza dell'ammiraglio Roberto Camerini promotore dell'iniziativa,

il nostro presidente Seby La Spina ha fatto conoscere presenza e scopo della nostra Associazione.

## Lidap - Campania

Mercoledì 26 giugno u.s. Sono stati eletti il nuovo Consiglio Direttivo regionale e il Presidente.

L'organigramma è il seguente: Presidente: Vincenzo Benvenuto - Tesoriere: Orazio Rastrelli - Consiglieri: Saverio Castellone, Rosaria Colursi, Maria Gabriella Bassano. Uditore fisso: Susanna Bonadies

## Gita terapeutica 2013

il 22 e 23 giugno u.s. Lidap-Lazio in gita in pulman a Città della Pieve, Perugia (cena - pernottamento - colazione - pranzo) Castiglione sul lago, Isola Polvese, Passignano sul lago.

Quota di partecipazione euro 100,00.

**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

Indirizzi mail Lidap:

presidenza@lidap.it

segreteria@lidap.it

sicurezza&privacy@lidap.it

direttivo@lidap.it

comitatoscientifico@lidap.it

redazionepan@lidap.it

forum@lidap.it

servizionline@lidap.it

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 1 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 contribuente (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, Antonino Giunta, Patrizia Peretti, Maria Teresa Pozzi.

Via Oradour 14, 43123 Parma Tel. 0521-463447

Grafica e impaginazione:

Rbm Grafica - Fossano (CN) - Tel. 0172 692548

Stampa: Stamperia s.d.r.l. - Parma