



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

Trimestrale - Direttore Responsabile Anna Maria Ferrari - Editore Lidap onlus - Direzione, Redazione Via Oradour 14, Parma - Aut. Tribunale di Parma n. 18/2002 del 4/6/2002 - Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, c. 2, DCB Parma

NR TRE/QUATTRO 2006

DICEMBRE 2006

Dal Presidente Onorario

Appello ai Soci

di **Valentina Cultrera**

In questi giorni festeggiamo i nostri primi 15 anni di vita associativa, di condivisione, di scambio e di fatica comune. Sono stati anni in cui siamo riusciti a dare voce ad un disagio nascosto e diffuso, a dare dignità ad un problema grave che ha segnato in modo indelebile la nostra esistenza, anche se per molti si è trattato di un'esperienza a lieto fine.

Abbiamo fatto di un problema personale, una questione sociale, un impegno civile, un'occasione di crescita.

Non è poco. Anzi, credo che la Lidap possa essere realmente fiera di quanto ha conquistato, giorno per giorno, con il contributo di tutti i suoi soci.

Siamo usciti dalla dimensione egoistica dell'"io sto male", per entrare in quella più grande e più proficua del "abbiamo un problema: insieme possiamo sostenerci, contribuire al benessere di ognuno, evitare il nostro vissuto di isolamento a chi arriva oggi tra noi".

Credo che oggi, come 15 anni fa, la frase con cui ho aperto la mia prima lettera a Maurizio Costanzo, quella da cui la Lidap è nata, sia più attuale che mai: "gentile dottor Costanzo, sono una ragazza di 23 anni e le scrivo nella speranza di poter trasformare un mio problema personale, in problema

(continua a pagina 2)

Un elenco di buone ragioni per aiutare la lotta al dap

Sostenere = condividere

LA LIDAP OPERA SUL TERRITORIO NAZIONALE DA BEN 15 ANNI. NASCE PER ESSERE UNA RISPOSTA IMMEDIATA AL PROBLEMA DI CHI SOFFRE DI DAP E DELLE LORO FAMIGLIE; DIVENTA UN LUOGO DI CRESCITA E DI RELAZIONE CON LA SOCIETÀ IN CUI SI VANNO AD OPERARE IMPORTANTI CAMBIAMENTI.

di **Patrizia Arizza**

È un'associazione no-profit e lavora per:
✓ diventare un momento d'incontro tra persone che vivono lo stesso disagio;
✓ dare visibilità e ottenere il riconoscimento del DAP a livello sanitario e istituzionale;
✓ essere un momento di raccolta di informazioni, studio e divulgazione delle di-

verse letture e approcci al DAP e delle esperienze e possibilità terapeutiche esistenti sul disturbo;

✓ fornire sostegno agli interessati e ai loro familiari attraverso l'istituzione di un servizio di ascolto telefonico, di gruppi di accoglienza, di gruppi di auto-mutuo aiuto e attraverso la diffusione di materiale informativo;

✓ promuovere la conoscenza e il riconoscimento della valenza terapeutica del gruppo di auto-mutuo aiuto;

✓ organizzare interventi presso la comunità nazionale, europea e internazionale affinché si attivino misure economiche, legislative, di assistenza sociale e socio-sanitaria;

✓ stimolare la classe medica per un miglioramento delle conoscenze e delle tec-

(continua a pagina 2)



TESSERAMENTO 2007

Ansia, agorafobia, attacchi di panico: hanno sconvolto la vita di milioni di italiani.

Fino a 10 anni fa erano un dolore vergognoso e un disagio spesso non curato.

Abbiamo fatto in modo che tutti potessero sapere in modo corretto di che si tratta. Abbiamo ascoltato e condiviso il dolore e la disperazione di tanti. Abbiamo contribuito a formare una classe medica più consapevole e aggiornata.

Abbiamo investito energie sul fronte della prevenzione. Abbiamo lavorato per avere trattamenti terapeutici adeguati e personalizzati.

Ansia, agorafobia e attacchi di panico oggi si possono curare. AIUTACI PERCHÉ POSSIAMO FARE MOLTO DI PIÙ!

Alzare le vele!

di **Stefano (Sovico - MI)**

Sto navigando, finalmente!

Anche se la barca ogni tanto si riempie ancora di qualche spruzzo d'acqua e il suo capitano si fa prendere dal timore, quello che conta è che ha preso il largo.

Un giorno mentre ero in internet, impegnato in tutt'altra navigazione, ho digitato "panico, ansia" e si è aperto un mondo che conoscevo bene ma che non credevo così vasto.

Alla voce "Lidap" ho cliccato... Pensavo: "E se fossero davvero loro ad insegnarmi a non aver paura del mare?"

... Si il mare, il mare della vita. Dopo aver chiesto informazioni, ho preso coraggio e sono andato a vedere come era orga-

nizzato questo "circolo per aspiranti navigatori". Ricordo la prima sera... Come imparare ad "andare per mare" con questi compagni di viaggio che a volte sembrano essere timorosi quanto me? Eppure c'era qualcosa in loro che dava fiducia... Era la passione per la vita, la voglia di viverla davvero, la voglia di andare per mare anche se non si sa nuotare. Decidere di andare al gruppo, di mettere in comune con gli altri le tue esperienze dopo anni di farmaci e psicoterapie è stato per me come rimettere la barca in mare. Certo, perché ormai sapevo tutto, conoscevo i miei punti deboli, i miei limiti; mancava solo la pratica, la voglia di mettersi veramente

(continua a pagina 2)

Sostenere ...

(segue dalla prima pagina)

niche per la prevenzione, la diagnosi precoce e la terapia del DAP.

Per dare ulteriore visibilità a questo disagio la Lidap si è dotata della rivista "Pan" - indispensabile strumento di comunicazione per divulgare idee, impressioni e risultati -, di un sito internet e, nel dicembre del 2001, è nato il "Forum Lidap", una mano tesa verso chi non ha il coraggio di uscire dal dolore.

Oltre alla gestione della rivista, del sito, del Forum, della rete nazionale dei gruppi di auto-mutuo aiuto la Lidap svolge un lavoro di ricerca scientifica in collaborazione con specialisti (psichiatri e psicoterapeuti), attività di Counseling e Orientamento all'auto-mutuo aiuto attraverso l'Officina Coama - nata in seno alla Lidap - e un'opera di sensibilizzazione sul DAP attraverso l'organizzazione di manifestazioni ed eventi (convegni, giornate di studio, giornate nazionali, ecc.).

L'associazione non usufruisce di nessun tipo di sovvenzionamento. Per poter continuare a fare tutto questo la Lidap ha bisogno del sostegno di ognuno di noi.

In che modo?

- ✓ Rinnovando l'adesione come socio;
- ✓ partecipando alle manifestazioni promosse dall'associazione;
- ✓ attraverso un contributo economico.

In questo caso ricordiamo che le donazioni in denaro, oltre a rappresentare un gesto di solidarietà importante, consentono una detrazione dalla dichiarazione dei redditi per le persone fisiche e per le imprese ai sensi dell'art. 13 del D.L. n. 460 del 4.12.1997 (questa agevolazione non include le quote associative annuali dei soci ordinari). Inoltre le donazioni di beni compresi nell'ambito dell'attività produttiva o distributiva di un'azienda a favore di un'associazione ai fini assistenziali, come la nostra, è esente da IVA in base al D.P.R. n. 633 del 26.10.72;

- ✓ devolvendo nella prossima dichiarazione dei redditi il 5 per mille della tua imposta sul reddito delle persone fisiche.

Tutte le modalità di adesione le trovate in fondo alla rivista "Pan" e sul sito www.lidap.it.

Aiutando al Lidap ad esistere, aiuteremo molte altre persone a trovare o ritrovare la loro strada.

Appello ...

(segue dalla prima pagina)

sociale. Da otto anni soffro di attacchi di panico...".

Grazie a tutti noi questo è accaduto... sappiamo però che ancora molto c'è da fare, che tante strade non sono ancora state battute, che il nostro impegno deve continuare.

In questi ultimi anni sono progressivamente calati i contributi esterni di enti e aziende che hanno sostenute le iniziative e le attività associative; abbiamo imparato a

camminare con le nostre gambe, cioè confidando principalmente sulle quote degli associati. Questo ci permette di garantire il funzionamento delle principali attività Lidap ma non ci permette di realizzare tutti i progetti che vorremmo mettere in campo per il raggiungimento dei fini associativi di sostegno e solidarietà. Stiamo lavorando per trovare nuove e alternative forme di finanziamento, ma non è facile né immediato. Certamente è possibile.

Posso dirvi però che, realisticamente, abbiamo un'autonomia economica che non ci fa ben sperare sulla possibilità di operare al meglio nel prossimo futuro.

Ogni volta che mi ripeto questa frase, sto male. Sto male come socia, come persona che ha lavorato perché il panico fosse un problema di tutti, anche di chi non ce l'ha. Con voi ho combattuto affinché il nostro disagio fosse visibile soprattutto a chi non l'ha mai sperimentato, perché credo che la sofferenza di un cittadino non possa essere lasciata a lui solo, come fardello da gestire senza informazioni e senza solidarietà. Oltre che essere incivile, sarebbe immorale.

Ringraziamenti

A Loredana di Roma vogliamo dire, con tutto l'affetto e la riconoscenza possibile, un autentico grazie per la generosa donazione che ha voluto destinare alla Lidap.

Alzare ...

(segue dalla prima pagina)

in gioco, bisognava "alzare le vele".

Il gruppo se vissuto ed affrontato con il giusto spirito, aiuta proprio a rimettersi in gioco.

Impegnandosi ad avere la "volontà di dialogo" e la capacità di mettersi un po' nei panni altrui, si crea un rapporto di condivisione e di considerazione dell'altro come una persona simile a sé, tanto da sembrare quasi un "altro me stesso" o come un "fratello". In questo clima di dialogo mi sono reso conto di quello che sono, cadendo a volte un po' in crisi, ma con la felice esperienza di sentirmi libero di esprimermi nella parola. In una società dove siamo sommersi dalle parole, spesso chiacchiere superficiali che servono solo per riempire i silenzi, non è sempre facile sentirsi ascoltati, ed è proprio questa sensazione che ci fa sentire liberi e fiduciosi verso chi ci sta davanti.

Per questo ringrazio tutti i componenti del gruppo di Sovico, perché mi hanno accolto ed ascoltato.

Una sera al rientro dall'incontro del venerdì, dopo aver intuito che quello che dovevo fare doveva partire da me, ho aperto a caso (come a volte sono solito fare nei momenti di crisi) uno dei libri "amici" sempre a portata di mano nella libreria vicino al letto, capitando su questo brano: "Molte volte ho studiato la lapide che mi hanno scolpito:

una barca con vele ammainate, in un porto. In realtà non è questa la mia destinazione ma la mia vita. Perché l'amore mi si offrì e io mi ritrassi dal suo inganno; il dolore bussò alla mia porta, e io ebbi paura; l'ambizione mi chiamò, ma io temetti gli imprevisi. Malgrado tutto avevo fame di un significato nella vita. E adesso so che bisogna alzare le vele e prendere i venti del destino, dovunque spingano la barca. Dare un senso alla vita può condurre a follia - ma una vita senza senso è la tortura dell'inquietudine e del vano desiderio - è una barca che anela al mare eppure lo teme."

Il gruppo di "aspiranti naviganti" di Sovico mi ha aiutato a riprendere il mare, il venerdì seguente ho regalato loro questa poesia, facendomi un fermo proposito: navigare!

BUON NATALE E FELICE ANNO NUOVO

A tutti i Soci, a tutti i Sostenitori e agli Amici che condividono il nostro ideale associativo inviamo il nostro più sincero augurio di Buone Feste.

Ci apprestiamo ad affrontare un nuovo anno in cui rinnovare il nostro impegno contro l'ansia e il panico attraverso l'informazione, lo studio e la ricerca, la condivisione e la solidarietà!

Auguriamo a noi stessi di non essere soli in questa lotta ma di trovare sostegno e risorse fra tutti coloro che pensano sia giusto aiutare chi sta attraversando un difficoltoso percorso di vita.

Edizione consegnata in tipografia il 27 novembre 2006

SOMMARIO

4 VIAGGIARE IN GRUPPO COL DAP

6 ATTACCHI DI RABBIA O DI PANICO?

8 IL FORUM LIDAPPIANO

15 IL VIAGGIO DELLA VITA

16 CONVERSAZIONI IN LIBERTÀ

Il conflitto nel gruppo

di **Amalia Prunotto**

Un gruppo, un qualsiasi tipo di gruppo, è un gruppo che funziona, è un gruppo "sano" nel momento in cui riesce a riconoscere, a rendere visibili e a sostenere le situazioni di divergenza.

La crescita di questi richiede la consapevolezza, da parte dei suoi membri, della forza costruttiva e distruttiva proprie delle relazioni fra persone: l'incontro fra persone è sempre produttivo, così può esserlo anche il conflitto.

In realtà, sovente, se tutto questo è riconosciuto a livello razionale è spesso negato sul piano emotivo.

Viene dato per scontato che, se ci sono conflitti, questi sono causati dalla qualità perversa o comunque "disturbata" delle persone in gioco.

Il pensiero sotteso è legato alla convinzione che ad ogni conflitto sia legata necessariamente una risposta di tipo pulsionale e che non si possano avere divergenze di opinioni, o meglio "sentiti" diversi, senza incorrere nell'aggressione dell'altro.

In vari modi tutti noi ci sentiamo come piccole bombe ad orologeria, pronti ad esplodere per la rabbia e il risentimento e abbiamo paura che, nella situazione di difficoltà, questi moti si liberino senza controllo, in noi o negli altri.

Questo però fa parte del nostro mondo fantasmatico; ma la negazione, il diniego dell'esistenza di sentimenti aggressivi, la mancata consapevolezza dell'ambivalenza che riguarda ognuno di noi, questo sì, al contrario, può portare all'agito!

L'aggressività, i sentimenti di frustrazione, di antipatia, di invidia, di ostilità comuni a noi tutti scelgono la strada dell'azione: vengono messi in atto, più che verbalizzati.

Ecco quindi le assenze, i ritardi, i boicottaggi di idee e di progetti, le confrontazioni extra gruppo, le chiusure al nuovo e a chi si fa portatore di diversità.

I meccanismi che ben si conoscono nella difficoltà di movimento esterno si riflettono nei percorsi emotivi: vengono evitati alcuni argomenti; negati desideri ed invidie, e consegnato all'Altro, all'esterno, il compito di essere nemico.

Mentre questi è proprio dentro di sé; e fino a quando, anche con l'aiuto del gruppo, e nel gruppo, non sarà data voce al dolore, all'insoddisfazione, alla paura, ci si piegherà a questa schiavitù mortifera delle proprie risorse e capacità di trasformazione.

Lo spazio di gruppo dovrebbe essere ancor di più uno spazio speciale, sicuro, dove permettersi di esplorare la possibilità di conflitto, come momento dove misurarsi con le proprie paure, con le proprie difficoltà a

sostenere punti di vista divergenti e critiche, sicuri di non "andare in pezzi".

Lo scambio libero di idee, argomenti, esperienze, modi di vedere e di affrontare la vita, senza astensioni né connivenze, all'interno dei gruppi, rende possibile il confronto.

Non è tanto il conflitto di per sé, quanto come questi viene affrontato che è più o meno predittivo del futuro della vita di gruppo.

Il tentativo di evitare le situazioni di contrasto porta il gruppo ad un omogeneizzazione di saperi e di emozioni; i sentimenti vissuti come negativi vengono proiettati all'esterno, nel vano tentativo di mantenere l'equilibrio grupale.

Questo contribuisce non poco alla cristallizzazione e alla sterilità, alla dispersione e al blocco dell'evoluzione delle attività di gruppo, ma anche dei processi associativi.

L'adozione della "comunicazione ecologica", di tecniche di negoziazione, la consapevolezza di ciò che accade nel gruppo, il senso di appartenenza dei suoi partecipanti, il desiderio e la volontà, di tutti, di misurarsi e di sostenere il gruppo nella situazione d'empasse, unite alla disponibilità all'ascolto e all'apertura, sono modalità che concorrono verso una risoluzione costruttiva, e fertile, e maturativa.

La D.ssa Amalia Prunotto, psicologa, psicoterapeuta, lavora a Parma e Padova, dove vive. E' socia e consulente Lidap dal 1993.

Il primo comandamento

di **Giuseppe Costa**

Non giudicare! Ebbene sì, quello che nel nostro Vademecum sui gruppi di auto-mutuo aiuto abbiamo chiamato la "sospensione del giudizio" è, a mio avviso, una delle caratteristiche più importanti che sovrintendono al buon funzionamento del gruppo. Non poca della sua importanza deriva dal fatto che è una regola difficile da applicare perché è normale abitudine, nelle relazioni umane quotidiane, esprimere giudizi (spesso superficiali e gratuiti) sulle persone che ci circondano o che interagiscono con noi.

L'effetto del giudicare all'interno dei gruppi di auto-mutuo aiuto è devastante perché blocca la comunicazione in generale e il "parlare di sé" in particolare, vanificando la possibilità di una autentica condivisione e la possibilità del "rispecchiamento" (vedere il sé, nel racconto altrui). I gruppi dove è abitudine il giudicare si trasformano, spesso, in altra cosa rispetto all'auto-aiuto: diventano come un gruppo di amici che si ritrovano al bar per passare del tempo che altrimenti non saprebbero riempire! E' doloroso dirlo ma questo può accadere anche nei nostri gruppi nonostante le professioni di fede sulla sospensione del giudizio che

si fanno in continuazione da parte di tutti.

La modalità di parlare dei problemi altrui esprimendo valutazioni e giudizi, il più delle volte nasconde, inconsapevolmente, una difficoltà a parlare in prima persona dei propri problemi; per cui, oltre a inibire l'altrui comunicazione verso noi stessi, blocchiamo anche la nostra verso gli altri! Peggio di così...

Possiamo affermare che le espressioni verbali giudicanti rivolte agli altri contengono un errore madornale di fondo in quanto si basano, nella gran parte dei casi, sulla pretesa di applicare a loro i nostri valori, i nostri punti di vista, la nostra cultura, le nostre paure, le nostre emozioni; spesso, e a ragione, tale pretesa viene vissuta come una vera e propria violenza, cioè un tentativo di imporre, a forza, un punto di vista che non appartiene a colui a cui è destinato.

Ma le espressioni giudicanti diventano ancora più subdole (e deleterie) quando si travestono da "consigli" non richiesti! In questo caso il giudizio non è manifesto ma semplicemente sottinteso e quindi più penetrante in quanto investe una persona con le "difese abbassate". La cosa buffa è che, in genere, si danno consigli su cose che noi stessi

desidereremmo realizzare ma che non riusciamo o possiamo fare.

Tutto ciò non vuol dire che dobbiamo estirpare dalla nostra testa le valutazioni che abbiamo sugli altri membri del gruppo o non esprimerci sulle cose che gli altri ci dicono (sarebbe innaturale). Intanto, però, è importante che il consiglio o la valutazione sia richiesta come è importante utilizzare la "comunicazione ecologica" nell'esprimere i nostri punti di vista: è diverso dire "stai dicendo una sciocchezza!" piuttosto che "la cosa che dici mi procura un disagio!"; non è un eufemismo ipocrita ma un segnale che comunica all'altro il proprio dissenso mantenendo aperta, però, la porta al dialogo. Al centro del gruppo di auto-mutuo aiuto rimane sempre la modalità del "parlare di noi" e di "ricorrere al sé" le problematiche in discussione anche quando appartengono agli altri ma, nei modi sopra esposti, potremo pure avventurarci nel difficile terreno delle valutazioni sulle altrui vite e pensieri.

Non voglio spaventare i Soci che partecipano ai nostri gruppi a cui capita di esprimere giudizi sugli altri membri perché è una cosa che capita praticamente a tutti; superare la fase "dei giudizi" è un obiettivo che necessita di un percorso di crescita che, a mio avviso, è parallelo al percorso di guarigione. Quello che conta è avere consapevolezza del problema, il superamento, prima o poi, arriva!

Un gruppo di Roma in "gita terapeutica"

Viaggio a Firenze col dap

PATRIZIA E MONJA CI RACCONTANO LA "GITA TERAPEUTICA" COMPIUTA CON IL LORO GRUPPO DI AUTO-AIUTO NEL LUGLIO SCORSO A FIRENZE CON TANTO DI PROVA FOTOGRAFIA A TESTIMONIANZA DELL'IMPRESA!

di **Patrizia Peretti**

Il giorno 8 e 9 Luglio c.a. da Roma siamo partiti per la prima volta per una gita "Terapeutica" per la città di Firenze.

Tutto è cominciato per gioco e forse anche per curiosità, con un piccolo sondaggio rivolto ai Soci del mio gruppo "Lidap" e poi esteso anche agli altri, iniziai ad avere un'impressione positiva che il progetto potesse realizzarsi, il pretesto è stato quello di ideare una gita che potesse essere all'insegna del divertimento ma non solo, una sorta di prova che potesse stimolare quella insaziabile voglia di guarire, cambiare e soprattutto di rimpossessarsi della propria vita e della propria libertà.

Divertimento-Sfida sono state le molle che ci hanno motivato per intraprendere questo assurdo, impensabile, viaggio a Firenze.

L'allegria che regnò durante la gita fu proporzionale alla tensione dei due mesi che l'hanno preceduta e credo con questo di aver reso l'idea del risultato e della grande fatica organizzativa.

Per un paio di persone che hanno aderito all'iniziativa, devo dire che questo viaggio era impensabile, non solo perché ancora affetti da una sintomatologia quasi acuta ma anche perché era la prima volta che si allontanavano da Roma da sole per approdare in una nuova città-realtà senza un accompagnatore che sino a quel momento aveva vissuto e condiviso con loro i momenti più diffici-

li del DAP.

Se avessi avuto un numero consistente di adesioni avrei potuto organizzare la gita partendo per esempio con un pullman ma purtroppo anche se all'inizio sembrava il contrario, alla fine ci siamo ritrovati solamente in sei persone.

Quindi il mezzo di trasporto più "consono" ho pensato fosse il treno "Eurostar" che con un'ora e quaranta minuti ci avrebbe portati a destinazione.

L'idea del treno fu naturalmente "terrorizzante", infatti l'Eurostar parte da Roma senza effettuare fermate intermedie e quindi si è costretti a "Tirare" l'ansia fino alla meta.

Alla notizia della partenza in treno ci fu una sorta di ripensamento... soltanto l'idea di non poter scendere era abbastanza terrificante. Mi adoperai per persuadere e tranquillizzare e alla fine il mio lavoro fu abbastanza convincente e molto responsabile.

Pertanto al momento giusto approfittai per chiedere un acconto per prenotare l'albergo al fine di impegnare e dal punto di vista economico e soprattutto dal punto di vista psicologico tutte le persone che avevano aderito all'iniziativa.

Credo in certi momenti di essere stata crudele, senza pietà ma consapevole di usare queste "Manovre" solo perché sicura che saremmo riusciti

nel nostro intento.

Arrivò il fatidico giorno 8 Luglio ore 11,30 e finalmente ci incontrammo alla stazione "Termini".

Con l'ansia a mille partimmo.

Io quindi mi ritrovai non solo a gestire la mia ansia organizzativa ma soprattutto quella degli altri che si trovavano in difficoltà.

All'andata il viaggio sembrava interminabile, ho dovuto investire tutte le mie energie, fantasie e fare anche il pagliaccio per cercare di abbassare le tensioni.

Alle 12,40 arrivammo alla stazione di "Santa Maria Novella" e da lì andammo subito in albergo a depositare i bagagli e poi di seguito a mangiare qualcosa.

L'ansia nel frattempo era diminuita, la giornata era bellissima e credo anche che fu una delle più calde del mese di Luglio. Nonostante tutto, avevamo un iter prestabilito, che era quello di visitare quella città nel suo splendore artistico. Ma come fare per cercare di vedere il più possibile??? Le alternative non erano molte, o i mezzi di trasporto pubblici, o macchina privata o a piedi, alla vista degli autobus scoperti "Turistici" che percorrono e la linea A (giro turistico per tutto il centro della città) e la linea B (che invece porta fuori Firenze fino alla città di Fiesole), non esitai a proporre l'idea e così si partì e facemmo tutte e due le linee. Cosa dire, anche se il caldo era soffocante, l'entusiasmo e la gioia presero il sopravvento e ci lasciammo condurre in una città bellissima e soprattutto magica per tutti noi.

Tornammo da Fiesole alle 20, andammo in albergo per una doccia e poi via di nuovo alla scoperta di un bel ristorante per godere e le specialità gastronomiche locali e la meravigliosa serata estiva.

Dopo cena era senz'altro d'obbligo smaltire e quindi la serata si concluse con una passeggiata sull'Arno.

Il giorno seguente, ossia la domenica mattina la dedicammo allo shopping e nel primo pomeriggio ripartimmo per tornare a Roma.

Esperienza per me indimenticabile, dove ansia, emozioni hanno sicuramente avuto il loro sfogo ma sicuramente un'esperienza positiva e il messaggio ancor più positivo è che insieme abbiamo lottato, pianto, riso, abbiamo riflettuto, abbiamo capito tante cose ma soprattutto abbiamo creduto in noi stessi, il nostro non vuole essere un messaggio di illusione ma di realtà vissuta e vissuta su ognuno di noi, con le nostre paure, ancora instabili e insicuri ma con la voglia irrefrenabile di lottare sempre più contro il "Mostro", questo mostro ormai senza più volto affrontabile e distruttibile.

Oggi insieme abbiamo vinto, domani vinciamo anche da soli!!!!

Con questo vissuto vorrei proporre questo tipo di "Terapia" a tutti i gruppi Lidap delle altre regioni, sollecitando i facilitatori a parlarne e persuadere le persone che insieme si può vincere e sconfiggere il DAP.



UN TRAFELATO ARRIVO A FIRENZE CON UN CALDO, MA UN CALDO CHE QUASI SI SCOPPIA. IL SOLE BATTE A PICCO MA ECCO LÌ L'ALLEGRA BRIGATA È ARRIVATA, IO NON CONOSCO NESSUNO DI LORO MA SO CHE TUTTI HANNO UN PUNTO IN COMUNE, CI SI DIRIGE VERSO L'ALBERGO SI LASCIANO I BAGAGLI E VIA ALLA SCOPERTA DI UNA CITTÀ MAGICA. C'È UN PUNTO CHE ACCOMUNA TUTTI, LA VOGLIA QUASI ESASPERATA DI ESSERE AL CENTRO DEL MONDO, CHI PER UN VERSO CHI PER L'ALTRO, HANNO BISOGNO DI FARE QUALCOSA DI SPECIALE, QUALCOSA CHE RAFFORZI LA LORO POSIZIONE CENTRALE, IN SILENZIO O CHIACCHIERANDO. DA COSA NASCE QUESTA VOGLIA? DA COSA DIPENDE? A VOI LA RISPOSTA, OGNUNO CERCHI LA SUA...

Potremmo organizzare delle "Gite Terapeutiche" con cadenza trimestrale e ritrovarci tutti in una Regione.

Attendo conferme per organizzare la prossima partenza.

UN'ESPERIENZA UTILE

di **Monja (Roma)**

Ciao a tutti, mi chiamo Monja e faccio parte da diversi anni del gruppo Lidap di Roma zona Centocelle.

Insieme con gli altri componenti del gruppo, motivati dalla nostra facilitatrice Patrizia Peretti, abbiamo, lo scorso Luglio 2006, fatto un'esperienza davvero utile ed emozionante per chi come noi ha difficoltà a muoversi, dormire fuori, etc. Finalmente dopo diversi mesi di tentennamenti e ripensamenti siamo riusciti a partire per un weekend a Firenze. Viaggio in treno e pernottamento e prima colazione in hotel.

Abbiamo partecipato a questa magnifica esperienza in 6 compresa la nostra facilitatrice. Non vi dico la difficoltà che abbiamo avuto alla partenza in treno, chi in un modo, chi in un altro, abbiamo manifestato i nostri disagi comprensibilissimi per chi da diverso tempo soffre di DAP. Tenendo duro e credendo nella cosa che stavamo facendo abbiamo superato tutte le difficoltà iniziali e siamo riusciti addirittura a ridere, scherzare, mangiucchiare, sonnacchiare, vedere un dvd, ascoltare musica, leggere giornali e quant'altro. Ora non ci ferma più nessuno!!!

Arrivati nella bellissima Firenze, ci siamo recati a piedi in hotel ubicato nei pressi della stazione e ci siamo sistemati nelle stanze. Siamo andati subito a mangiare e poi via in tour per Firenze come dei perfetti turisti privi di DAP. Siamo rimasti bloccati a Fiesole per alcune ore dopo aver perso il pullman che ci riportava a Firenze senza farci prendere dal Panico.

La sera, siamo andati in un tipico ristorante fiorentino, crostini toscani, formaggi, salumi e vino a volontà... E tante risate.

Dopo cena siamo andati fino a tardi in giro per il centro, fino sul favoloso Ponte Vecchio.

Notte in hotel, dormire per modo di dire, tanto erano le cose da dirci e le risate da farci. Domenica mattina un pò di shopping in un mercatino stretto e pieno di gente e ancora in giro per la città. Pranzo e poi purtroppo viaggio di ritorno. Voglio sottolineare il caldo bestiale che faceva quel sabato e domenica 8 e 9 Luglio scorsi e i disagi che avrebbe avuto chiunque a girare alle 14,00 sotto il sole cocente per il centro di Firenze ma nulla ci ha fermato nemmeno lui, il tanto temuto e infimo PANICO!!!

Ora ripensando a ciò che abbiamo fatto non posso che dirvi che siamo stati coraggiosi, abbiamo superato un grosso scoglio che ci teneva legati a delle paure assurde, a cose che secondo noi non saremmo mai riusciti a fare, a delle convinzioni sbagliate.

Certo ci siamo arrivati pian piano, dopo anni di gruppo, dopo aver superato altre cose, l'importante è non abbattersi, non fermarsi, spingersi oltre senza assecondare lui, il nostro nemico/amico PANICO.

Intervista a Laura Bono

LAURA BONO (IL SUO NOME COMPLETO È LAURA BONOMETTI) È UNA GIOVANE ARTISTA CHE HA, PERÒ, ALLE SUE SPALLE GIÀ UNA LUNGA CARRIERA PERCHÉ HA COMINCIATO A COMPORRE CANZONI SIN DA BAMBINA. NEL 2005 HA VINTO IL FESTIVAL DI SANREMO, CATEGORIA GIOVANI, CON LA CANZONE *NON CREDO NEI MIRACOLI*. DOPO IL FESTIVAL ESCE IL SUO PRIMO ALBUM DAL TITOLO *LAURA BONO*, PRECEDUTO DAL SECONDO SINGOLO, *TUTTO HA UNA SPIEGAZIONE*. LA TERZA EDIZIONE DI "MUSIC FARM" L'HA VISTA TRA I SUOI PROTAGONISTI. E PROPRIO DURANTE LA TRASMISSIONE HA AVUTO IN DIRETTA UN ATTACCO DI PANICO. LAURA È UNA RAGAZZA MOLTO CARINA E SENSIBILE E SI È SUBITO MOSTRATA DISPONIBILE AD AIUTARCI A FARE INFORMAZIONE CORRETTA SUGLI ATTACCHI DI PANICO, SPECIALMENTE TRA I GIOVANI, RACCONTANDO LA SUA ESPERIENZA.

a cura di **Patrizia Arizza**

Laura, quando hai cominciato a soffrire di attacchi di panico?

In realtà non so bene quando perché credo di aver sin da bambina avuto delle forme d'ansia che si sono col tempo evolute in attacchi di panico.

Ricordi il tuo primo attacco di panico?

Sinceramente no o forse non l'ho riconosciuto appunto per quello sviluppo di cui ho parlato prima. Mi dicevano che era solo un po' d'ansia e per me era tutto. Non sapevo neanche dell'esistenza degli attacchi di panico.

Che tipo di infanzia hai avuto?

Normale, vivace.

Quali erano le tue sensazioni? Cosa pensavi?

Avvertivo un senso di allarme e di impotenza.

A chi ti sei rivolta per un aiuto?

All'inizio a nessuno, poi ho fatto delle sedute con degli psicologi e infine ho chiesto un parere medico a dottori e a un neurologo. Ma l'aiuto maggiore mi è stato dato dalle persone che mi sono state vicine e che conoscevano il problema in prima persona.

Quanto ti aiuta la musica nei momenti di difficoltà?

La musica è tutto. È una valvola di sfogo, un conduttore di emozioni, sensazioni ed energia. Inoltre, siccome sono tanti anni, ormai, che soffro di ansia e panico, riesco in qualche modo a riconoscerne i sintomi (quando mi è possibile, chiaramente) e proprio con la chitarra in mano e la scrittura di canzoni spesso sono riuscita a vincerli.

Con quale frequenza stai male?

In certi periodi spesso.

Che peso hanno avuto gli attacchi di panico nel tuo lavoro?

L'anno scorso è stato uno degli anni in cui ne ho sofferto molto ed effettivamente non sono stati molto gestibili nella vita privata e quindi, di conseguenza, nel lavoro. Non potevo stare sola un secondo e la mia concentrazione era tutta incentrata sul mio stato di salute e sul mio terrore di non respirare da un momento all'altro. Fortunatamente non ho mai avuto problemi sul palco durante delle esibizioni, probabilmente perché la concentrazione si spostava su qual-

cosa di estremamente bello per me.

Come pensi che avresti affrontato il problema se avessi avuto maggiore conoscenza e informazioni sulla patologia?

Probabilmente nello stesso modo. Ammetto di essere una persona molto pigra. Finché va tutto bene... bene. Quando arriva un momento particolare, come può essere quello "infestato" da attacchi di panico, allora muovo il mondo. Effettivamente mi rendo conto che non è il modo migliore per affrontare il problema.

Secondo te, condividere il problema con persone che, come te, hanno avuto a che fare con gli attacchi di panico può aiutare?

Già il solo fatto di parlarne con un'amica che ne soffre e confrontarci mi ha aiutata tanto.

Cosa ti senti di dire a chi si trova ad affrontare per la prima volta questo problema?

Calma e sangue freddo! Non sei solo. Parlarne, parlarne e parlarne. E poi consiglieri di trovare la propria valvola di sfogo, una passione: musica? Giochi di ruolo? Sport? Danza? Sesso?... Insomma, qualsiasi cosa, purché faccia bene.

E invece a chi pensa di non potercela fare?

Allora non ce la farà mai. Prima di tutto bisogna sforzarsi sul pensiero positivo, sul non piangersi addosso, che capita anche a me, ma come me ne accorgo cerco di guardarmi intorno e mi rendo conto che sono fortunata. Forse molti dovrebbero farsi un giro in ospedale a trovare i malati terminali...

Quali consigli ci daresti per aiutarci ad aiutare chi ha bisogno?

Non me la sento di dare consigli a voi. Sicuramente nel momento in cui ho bisogno di aiuto preferirei avere accanto una persona che non drammatizzi troppo e che non sia più spaventata di me, ma che allo stesso tempo sappia quello che mi succede e non banalizzi la situazione. Il sorriso è un'altra cosa molto importante per me. E poi l'informazione "ti succede questo probabilmente perché..." ti riporta alla lucidità. Ti rendi conto, così, che non stai per morire e che, se vuoi, puoi finire tutta l'agonia che stai passando.

Attacchi di rabbia, attacchi di panico: due facce della stessa medaglia?

La sindrome da attacchi di rabbia

DA ALCUNI ANNI SIA LE RICERCHE PSICOLOGICHE CHE LE COMUNICAZIONI SUI MASS MEDIA SEGNALANO L'EMERSIONE DI UNA NUOVA SINDROME PSICOPATOLOGICA: LA SINDROME DA ATTACCHI DI RABBIA. COME SINDROME ESSA È SEMPRE ESISTITA, MA DI NUOVO, OGGI, C'È LA SUA IMPRESSIONANTE ESTENSIONE, TALE DA FAR PENSARE AD UNA PANDEMIA NON MINORE DI QUELLA ANSIOSA RIVELATA ANNI FA COME DAP (IL DISTURBO DA ATTACCHI DI PANICO) O DI QUELLA ALIMENTARE DESCRITTA ANCOR PRIMA COL TERMINE ANORESSIA.

di **Nicola Ghezzi**

Le caratteristiche salienti della sindrome da attacchi di rabbia sono almeno tre: 1) le irruzioni improvvise di rabbia, talvolta tanto imprevedibili da apparire arbitrarie, irrazionali o "folli"; quindi, 2) i comportamenti collerici asociali, tali da distruggere relazioni parentali, amicizie, amori e lasciare il soggetto solo e in preda alla disperante sensazione di essere un reietto condannato dalla propria natura all'isolamento perpetuo; talvolta, infine, 3) un rancore e un odio costanti, che avvelenano lunghissimi periodi o l'intera vita della persona che n'è affetta.

I dati statistici mostrano livelli di espansione impressionanti: l'80% degli italiani ha quotidiani impulsi rabbiosi; il 20% soffre di un rancore acuto costante. Impossibile parlare di una patologia di tale estensione, senza far riferimento alle circostanze ambientali che la determinano.

Dal punto di vista della mia disciplina,

Castelli di rabbia

Alessandro Baricco, BUR, 1991

Romanzo con il quale esordì Alessandro Baricco nel 1991.

Alla domanda: "Perché quel titolo? Quali castelli, di quale rabbia parla il romanzo?" l'autore risponde: "Due sono le immagini che lo compongono: il sogno e la rabbia. L'ho scritto in un periodo in cui ero arrabbiato per faccende della mia vita. I castelli, invece, sono il bimbo che sogna e costruisce mondi suoi".

In un piccolo e immaginario paese di un' indefinita nazione, si mescolano le storie dei protagonisti del romanzo.

Il filo conduttore di queste stravaganti esistenze è il destino, quel susseguirsi predeterminato di eventi che è così strano perché "tutto è già scritto eppure niente si può leggere", a volte "dà appuntamenti strani", altre volte "trattiene il fiato", ma sicuramente "un giorno tornerà a respirare". Perché con lui non si bara, perché "tutto quello che incontri è già lì da sempre, ad aspettarti...".

la Psicoterapia dialettica, la causa principale del disturbo è l'ipersocializzazione gerarchica, tipica del mondo occidentale, che costringe l'individuo a stressanti regimi di scambio sociale utilitaristico, improntati a rigidi criteri di sottomissione e regolarità o di efficienza e successo che, non gratificando l'individuo di intime soddisfazioni, lo fanno sentire vittima di uno sfruttamento sociale o di un'ingiustizia morale sottile e costante. La sensazione di sfruttamento e di ingiustizia può manifestarsi in modo precoce in seno alla famiglia, dove il giovane, sin dall'adolescenza, si scopre perseguitato da una sottile trama di prescrizioni e proscrizioni, incitamenti e ammonimenti, fatti passare per regole morali assolute, tali da provocare la sua reazione esplosiva, sovente espressa in crisi clastiche (distruttive) che prendono di mira gli oggetti di arredo dotati di valore affettivo o simbolico. Ma può manifestarsi anche in età adulta, nel contesto della vita sociale, qualora l'individuo sia irretito da relazioni ipocrite, che mentre si mostrano guidate da determinati valori, in realtà di nascosto ne mettono in gioco altri, valori che quell'individuo non solo non può fare suoi, ma di cui nemmeno può denunciare l'esistenza, pena il sentirsi giudicato un malfidato, un asociale, un traditore.

In questi casi, la funzione della rabbia è duplice, in parte positiva, in parte negativa. L'individuo rabbioso mette fra sé e gli altri un muro di negativismo, un fuoco di sbarramento tale da difendere e preservare la sua individualità psicologica, spesso sensibile e morale e perciò vulnerabile.

Allo stesso tempo, però, egli mette a nudo la sua anima in rivolta, ostenta le sue piaghe, fino ad apparire insopportabile e intrattabile non solo agli altri ma anche a se stesso. Il risultato è un isolamento che, impoverendolo di scambi sociali e di verifica delle emozioni, lo rende sempre più indifeso e sempre più soggetto a rischiose regressioni caratteriali.

Dal punto di vista etico, il soggetto rabbioso è un impulsivo che rifiuta la responsabilità sulle conseguenze dei suoi atti. In questo senso egli è anche l'opposto speculare dell'ansioso e del malato di disturbo da attacchi di panico, il quale più che dagli atti, che non compie quasi mai, è angosciato dalle stesse fantasie che formula o semplicemente teme di poter immaginare nella sua intimità. Sicché, se il collerico è definibile come "irresponsabile" (nel senso che non riesce ad articolare una positiva responsabilità cir-

ca la sua collera, che potrebbe invece rivelarsi una ricca potenzialità dinamica); l'ansioso e l'affetto da panico sono definibili (senza alcun intento offensivo) come "pavidi" di fronte alla forza degli impulsi che ospitano dentro di sé e che tendono a nascondere agli altri come a se stessi.

Le due sindromi (da attacchi di rabbia e da attacchi di panico) sono talvolta l'una la faccia nascosta dell'altra. Sicché il "pavido" affetto da panico può di colpo mutarsi in un ardimentoso ma anche collerico individuo in rivolta col mondo circostante. Infatti, al momento della risoluzione delle sindromi d'ansia, si avvia spesso una fase più o meno lunga di attacchi di rabbia e di rancore. La rabbia che era incapsulata nel sintomo fobico ha ormai invaso l'io, che ne è dominato. L'ansioso, da "pavido" che era, passa per una fase di irresponsabilità, è pieno di rabbie esplosive e di rancori che egli ha ora il compito di moderare e organizzare.

Nel mio libro "Uscire dal panico" (editore Franco Angeli), nel quale ho modificato in profondità la teoria psicologica relativa alla genesi dell'ansia e degli attacchi di panico, spiego con chiarezza come l'ansia e il panico derivino da pensieri di ribellione, separazione e indipendenza repressi e cancellati dalla coscienza per via dei sensi di colpa e delle paure di abbandono che provocano nell'individuo. E spiego come, nella mia attività clinica, la corretta articolazione fra panico, rabbia e ricerca dell'autonomia personale produca sempre durevoli effetti di guarigione.

Spesso nella mia attività ho osservato che il soggetto ansioso che si libera della paura si rivela d'un tratto pieno di rabbia e di rancore, e nutre fantasie di riscatto e di vendetta. Talvolta - in rari casi - snobba il suo terapeuta e abbandona la terapia, rischiando così di firmare la sua condanna sociale. E' preda di un "microdelirio narcisistico", nel quale afferma di avere solo crediti, non più debiti né doveri di sorta.

Ebbene, se si riesce a contenere questa rabbia (con la psicoterapia e con l'esercizio di discipline etiche e filosofiche) e ad articolarla in un'azione positiva e moralmente sensata, orientandola verso l'autonomia, l'individuo diviene sempre migliore di quello che era: più coraggioso, sia nell'ascolto delle proprie emozioni che nel rapporto con gli altri.

Il Dr. Nicola Ghezzi, psicoterapeuta e Consulente Lidap, vive e lavora a Roma.

Mercatini di Natale

SI AVVICINA IL NATALE E IL MIO RICORDO VA A QUEI GIORNI CHE HO PASSATO PER MERCATINI NEL 2003: QUEL VIAGGIO LO FECI, OLTRE CHE CON MIO MARITO, CON MIA COGNATA E IL MARITO FRANCO; ORA FRANCO NON C'È PIÙ, A SOLI 54 ANNI SE N'È ANDATO IN UNA CALDISSIMA GIORNATA DI AGOSTO E IO VOGLIO RICORDARLO IN MODO SIMPATICO PERCHÉ LUI ERA ALLEGRO E SOLARE, MI MANCHERANNO I SUOI ABBRACCI, LE SUE RISATE E IL SUO MODO SEMPLICEMENTE FORTE DI AFFRONTARE LA VITA.

di **Paola Rivolta**

Sabato mattina partenza con il camper ore 6.30, il viaggio tutto ok. Io, come al solito, mi sono addormentata quasi per tutto il viaggio. Arrivo a Innsbruck alle ore 11.45; abbiamo parcheggiato nei pressi della stazione e ci siamo incamminati verso i mercatini... Il primo mi ha un po' delusa: ricordavo quello di Bressanone e mi sembrava più bello; poi però siamo andati avanti fino a raggiungere la zona della Hofburg (che non ho visitato, mannaggia a me!)... Dalla Universität-strasse si entra nel centro storico... Lì iniziano altre bancarelle e parecchi negozietti di artigianato locale, tutti rigorosamente con bellissimi articoli natalizi. Spicca il famoso "tettuccio d'oro"; beh, tutto l'insieme è di notevole interesse e di gran signorilità... Sarà che io adoro l'eleganza di questo genere di architettura...

A un certo punto ecco "la casa della rosa dorata", trasformata in un elegantissimo negozio-esposizione di Swarovsky. Entro e faccio un giro ammirando la bellezza degli oggetti esposti; prima di farmi prendere dalla pazzia del portafoglio a fisarmonica... esco.

E ora tutti a mangiare, seduti in un caratteristico locale; io sono sicura di non avere mangiato ciò che ho ordinato, anche se i compagni di viaggio insistevano che era quello; mi hanno zittita prima che potessi chiamare il cameriere per le dovute lamentele: io volevo il piatto N. 23 e non quello che dovevano sbolognare... uffa!... Ecco il conto: che salassata... alla faccia dei vostri crauti...

Si ricomincia il giro... io sola visito la cattedrale che, solo in occasione di Natale e Pasqua, espone l'importante altare in argento; prendo la cornetta della guida telefonica e mi faccio una pera di informazioni che non mi servono a nulla in quanto la posizione della cornetta non mi permetteva di vedere tutto; quindi 1 euro buttato al vento.

A questo punto vorrei fare merenda al caffè Sacher... non è stato possibile: c'era la coda; beh, allora cerco di convincere tutti (tirchi) a fare un giro con la carrozza trainata dai cavalli bianchi, 25 euro... Dopo una sudata per averli convinti, la carrozza se ne va con altri turisti (e io rimango lì come una

pera a immaginarmi il giro che avrei potuto fare... grgrgrgr!

Il portafoglio inizia a scalpitare: vuole uscire dal marsupio e allora mi ricordo che devo iniziare a fare i regali di Natale. Hurrà, si spende...

Prima tappa, ritorno da Swarovsky, dove in un'oretta riesco ad acquistare tre borse con pietre per le cognate e 4 paia di orecchini per le nipoti (io ho una famiglia enorme: siamo in tutto circa 20 persone fra la mia e quella di mio marito), dopo aver rotto le scatole al cassiere perché volevo due sacchetti di carta in più... E, come al solito, per me nulla... Seconda tappa: ecco le palle di Mozart... e allora non una tazza sola ma ben 5 tazze di palle per altre cognate, zio amici, ecc. Il portafoglio inizia a guardarmi male, e non solo lui.

Va beh, rinuncio alla sacher e allo speck... E via di corsa sul camper.

Una volta sul camper alle 18.00 dentro di me dico "mo' adesso che ci stiamo a fare qui?" Allora, senza essere scoperta, ci giro intorno a tutti e li convinco ad andare a visitare i dintorni. Li mando a comprare la cartina e via si parte per Hall in Tirolo... Tutti mi chiedono cosa avremmo visto ed io mi dico "ma cosa cavolo ne so se ci vado anche io per la prima volta... uffa che stress!"

Arrivati ad Hall ci siamo cercati un bel posticino dove pernottare. Ho cucinato tagliatelle al ragù e poi affettato e formaggio; per fortuna mia cognata aveva comprato due fette di sacher e finalmente la posso assaggiare. Dopo aver portato il cane a far pipì, tutti a nanna...

Ore 7.30 mio marito mi sveglia... grrrrrr... lo avrei mangiato... ma aveva ragione: quando si è in compagnia sul camper non posso lasciare gli ospiti senza possibilità di movimento e dato che io dormo da sola di sotto... su le c... e, dopo essermi sentita dire che ho russato - io mi ero accorta che russavo e che parlavo... aiutoooo - preparo la colazione. Io naturalmente mi faccio mezzo vasetto di Nutella, alla faccia della linea.

Porto fuori l'immondizia in pigiama... aiuto... si congelaaaaaa; scappo sul camper e via per la visita della città... Non c'è niente di mega, ma la trovo carinissima,

ricca di edifici antichi... ma fa troppo freddo e i negozi sono chiusi e io devo comprare il pane e allora si ritorna ad Innsbruck. Fra la marea di persone che oramai stanno arrivando, riesco a comprare anche la mitica SACHER. Chiudo gli occhi per non vedere i cavalli che mi passano davanti e via al camper, destinazione Bolzano.

Mi faccio una bella dormita da Innsbruck a Bolzano, dove arriviamo intorno alle 14... Cucino gli spaghetti e poi via ai mercatini. Cammina cammina... e più cammino e più vedo la folla che mi aspetta... eccoli i mercatini... mi butto tra la folla e riesco a vedere solo le palline appese in alto e le teste pelate di chi ho di fronte. Eppure non mollo, continuo a farmi trascinare da questi indemoniati che vogliono acquistare palle. Riesco alla fine a comprare due candele bianche, nere e grigie per il mio candelabro, mentre gli altri si fanno di vin brulé.

Giriamo un pochetto i dintorni e s'intravedono le bancarelle degli artigiani locali. Beh, queste sì che sono belle... C'era un bellissimo quadro con cornice color carta da zucchero con immagini create con i fiori secchi... che favola (il portafoglio era chiuso a chiave nel marsupio) e poi un sacco di tartarughe di tutti i tipi; volevo prenderne una, ma non si può iniziare una nuova collezione, la casa è piena.

Bolzano non mi ha così tanto affascinato, mi sentivo chiusa fra le montagne. Non so, una strana sensazione... Via, si parte per Merano: tutti sul camper e io, tanto per cambiare, mi addormento e mi risveglio a Merano nei pressi di un ponte in ferro. Troviamo parcheggio nel piazzale concesso dal prete di una parrocchia adiacente. È tardi per andare ai mercatini e allora porto il cane a fare pipì e inizio a cucinare. Verso le 22 tutti a nanna e iniziano i miei sogni. Ovvio che vicino ad una chiesa c'è un campanile, ovvio le campane suonano, ovvio che alle 7.30 mi sveglio... grrrr.

Comunque tutta sta storia ha una morale, altrimenti a che servirebbe?

Premesso che il DAP non lo incontro per strada da molto tempo:

1) la giusta dose d'ansia che mi accompagna in questo cammino si è trasformata in emozione;

2) la tristezza e la solitudine che spesso mi attanagliano mente e cuore mi hanno abbandonato per 3 giorni che equivalgono a 100mila quando ci si dà il permesso di farsi invadere da aliti di felicità;

3) la paura di raccontarmi sta molando un pò le redini e io stessa ne sono sorpresa... oddio chissà dove potrei arrivare;

4) mi sono dimenticata perché mi sto emozionando...

Punto d'incontro e luogo di crescita

Il forum della Lidap

MOLTI DEI SOCI NON NAVIGANO IN INTERNET E QUINDI PROBABILMENTE NON CONOSCONO QUELLA CHE È UNA REALTÀ LIDAP FUORI DALL'ORDINARIO, RELEGATA COM'È NEL SOLO MONDO VIRTUALE DI INTERNET.

di **Roberto Bandi**

Ma proprio da questa realtà "virtuale" nasce spesso la spinta all'adesione a un gruppo di auto-mutuo aiuto o addirittura alla formazione di nuovi gruppi in città dove la Lidap non è ancora presente. Mi è parso quindi utile scrivere una presentazione (non senza lasciarmi scappare qualche riflessione personale) di questo ulteriore prezioso punto di forza che la nostra associazione può vantare (ci sono oltre 1700 utenti, trecento dei quali attivi, e oltre 195mila messaggi scritti nei cinque anni di vita del forum).

Il forum accoglie tutti senza fare alcuna distinzione tra Soci e non Soci e chiede come unici requisiti la buona educazione e il rispetto degli altri e delle loro idee. Questa scelta è dettata dal fatto di voler avvicinare da subito il maggior numero di persone che soffrono di DAP e che non possono o non vogliono ancora entrare a far parte di un'associazione di cui non conoscono nulla. E' poi proprio nel forum, oltre che nel nostro sito, che trovano informazioni precise e aggiornate sulla Lidap, sui nostri gruppi, su tutti i nostri servizi e le realtà locali, i nostri convegni, incontri e tutte le iniziative.

Una cosa del tutto peculiare di un forum in Internet è l'anonimato. Pochi all'inizio si firmano col proprio nome, tutti usano un nick (uno pseudonimo). In questa maniera molte persone, che non si esporrebbero mai in pubblico col proprio problema di DAP, possono iniziare a dialogare con altri utenti del forum sicuri che la propria privacy non verrà violata. Abbiamo accolto spesso persone che non hanno mai parlato del proprio problema né in famiglia, né col medico, spesso confuse e spaventate di avere una qualche terribile e incurabile malattia mentale, paralizzati dalla vergogna e dalla paura che una tale consapevolezza si porta dietro. Ecco, per queste persone in particolare il forum è uno strumento insostituibile per uscire dal tunnel del DAP. Per la prima volta nella vita, protetti dall'anonimato, si aprono, possono raccontare a qualcuno tutto quello che hanno dentro, tutte le angosce, le infondate paure, le vergogne. E per la prima volta si sentono rispondere senza pregiudizio e senza condanna da chi condivide il loro problema e capiscono di essere ancora vivi, ancora degni nonostante quello che sta loro succedendo. E dopo qualche giorno accade il miracolo: leggendo le storie

degli altri, dialogando, ricevendo risposte alle proprie domande si rendono conto che quello di cui soffrono ha un nome, che si può curare, che in Italia milioni di persone convivono col loro stesso disagio. E riprendono fiducia in se stessi, vanno dal medico, iniziano le giuste cure e, finalmente, si aprono in famiglia e con gli amici: il tunnel è lì, ma adesso se ne vede l'uscita!

Molti entrano nei nostri gruppi di auto-aiuto. E riprendono a vivere, a lavorare, a costruire il futuro vivendo il presente. Tutto questo non sarebbe mai potuto accadere se non in presenza di una possibilità di confronto "virtuale" protetta dall'anonimato. Ogni giorno vediamo persone che prendono coraggio e, forti di una nuova autostima ottenuta grazie al confronto in forum, cominciano a firmarsi col proprio nome, poi a comunicare con gli altri anche telefonicamente e alcuni arrivano perfino ad esporsi pubblicamente facendosi riconoscere con nome e cognome, forti della consapevolezza di essere un faro per chi ancora si vergogna di essere "affetto" dal DAP.

Dialogare in forum è una palestra di comunicazione che diventa preziosissima una volta ritornati nella vita reale. Comunicare con la parola scritta è difficile. Bisogna spiegarsi bene o si rischia di essere fraintesi. E

Forum romanorum

di **Patrizia Arizza**

"Forum" significa "piazza". Ma il Foro Romano non era una semplice piazza e, col tempo, assunse le dimensioni e la connotazione di un vero e proprio quartiere. Vi erano templi, tribunali, sale di consiglio e spazi liberi circondati da monumentali porticati, dove consumati oratori arringavano folle enormi che si spostavano, in caso di maltempo, nei saloni o nelle basiliche.

Il foro ospitava, dunque, la vita pubblica della città. Era anche il palcoscenico ufficiale della Roma tradizionale, nella quale regnavano ordine, giustizia ed efficienza, ma che spesso celava una realtà diversa, quella della Roma aggressiva e crudele (basti pensare alla brutalità di alcuni svaghi).

così si comincia a cercare il modo giusto di porsi, le parole giuste, i giusti tempi. E si capisce che il giudizio può far male sia nel riceverlo che nel darlo. Si aprono così vie di comunicazione insospettabili che si trovano a un livello emozionale ed empatico profondo e che sono quasi sempre scerve da pregiudizi.

In questa dimensione c'è la possibilità di instaurare un dialogo sincero, aprirsi senza riserve e tirare fuori da sé cose che spesso neppure in psicoterapia si riesce a non censurare. E quando ci si apre si riceve sostegno da alcuni e critiche da altri, come accade nella vita di ogni giorno. Si impara che le persone non sono tutte uguali e che la nostra propria identità ha un suo immenso valore che molti apprezzano. Con questa nuova consapevolezza, forti del fatto di aver già affrontato in forum determinati argomenti terribilmente angosciosi, si va in psicoterapia aprendosi di più e riuscendo così a toccare punti importantissimi per la nostra definitiva guarigione dal DAP e dall'ansia.

Non dimentichiamo, poi, che per molte persone che non si possono permettere gli elevati costi di una psicoterapia e non hanno un gruppo AMA nelle vicinanze, il forum è l'unico posto dove poter fare un percorso di confronto, di autoconoscenza e crescita che sono in fin dei conti un'autoterapia spesso molto efficace. A queste persone, sole nel proprio ambiente "ostile", viene offerto sostegno, amicizia, contatto anche telefonico, motivazione a rivolgersi ai locali CSM, allo psichiatra. Talvolta sono proprio queste gemme isolate a diventare promotori di un gruppo Lidap nella propria zona.

Nel forum si parla di libri, di farmaci, psicoterapie, terapie alternative... e ognuno porta la sua testimonianza, la sua esperienza, le sue passioni. E così, anche se attualmente queste informazioni sono un po' frammentate tra i tantissimi messaggi (cosa alla quale ci ripromettiamo di trovare presto una soluzione), il forum è una miniera d'oro per chiunque stia appena iniziando ad affrontare il proprio disagio.

Si affrontano assieme i mille dubbi sugli effetti collaterali dei farmaci che così spesso scoraggiano chi si trova al primo approccio con le cure per il DAP, si prendono in esame gli aiuti complementari che possiamo ottenere dal rilassamento, dalla meditazione, dalle terapie alternative. Si parla approfonditamente delle proprie impressioni sui diversi tipi di psicoterapia, cosa che spessissimo porta utenti assolutamente prevenuti a questo tipo di approccio ad avvicinarsi per la prima volta ad un terapeuta e iniziare il proprio percorso di guarigione.

Per le molte persone che a causa del DAP sono rinchiusi in casa, il forum diventa momento di aggregazione e di educazione

al vivere quotidiano, prima tra le mura di casa e poi in un cerchio sempre più ampio, fino ad arrivare al gruppo AMA e anche oltre. Alcune volte si sono anche organizzati dei raduni tra i "forumisti", cosa però difficilissima da attuare proprio a causa delle difficoltà insite nel DAP stesso. Il forum mai e poi mai diventa un modo per vivere una vita staccata dalla realtà, mai deve essere una fuga. Certo la tendenza c'è, ma moderatori opportunamente preparati sono sempre presenti per dirigere l'attenzione all'esterno, all'aprirsi alla vita quotidiana, all'abbandonare Internet per entrare piuttosto in un gruppo o comunque iniziare a comunicare con le persone che abbiamo pian piano lasciato fuori dalla nostra vita a causa dei nostri problemi di agorafobia e ansia o a causa della vergogna stessa che troppo spesso un disagio psicologico porta con sé.

Ovviamente non mancano i problemi che il mondo virtuale ripropone continuamente essendo improntato all'assoluta anarchia: persone alienate o disturbate che entrano in forum solo per seminar zizzania e che, se non cambiano atteggiamento, devono essere prontamente allontanate. Compito spesso ingrato quello dei moderatori che ogni giorno si leggono tutti i messaggi che vengono scritti, attenti sempre a leggere fra le righe e capire se ci sono parole che nascondono un grido d'aiuto, un problema di cui non si riesce a parlare, un disagio familiare...

Ecco che per i moderatori, più che per gli utenti, il forum diventa una straordinaria palestra di vita: bisogna curare al massimo ogni parola, il modo di porsi e di comunicare, imparare a chiedere scusa quando si sbaglia, diventare esperti di problem solving, maestri di creatività. Questo ruolo porta anche ad una crescente responsabilizzazione della persona con funzioni moderate, una pressoché totale conoscenza della Lidap, della sua storia, della sua filosofia, dei servizi che offre. Si attua così un progressivo addestramento di nuove leve dell'associazione, il che porta poi a nuovi gruppi, nuove realtà locali, nuovi operatori telefonici e collaboratori locali, nuove idee per la crescita e il continuo miglioramento della Lidap. In cambio del suo sforzo quotidiano il moderatore riceve qualcosa che nessuna psicoterapia può dare senza l'azione concreta, ovvero, una crescente autostima, miglioramento personale, abitudine alla responsabilizzazione... in una parola: crescita! Colgo quindi l'occasione per ringraziare la Lidap e ogni singola persona del forum e dell'associazione per avermi dato l'opportunità, come utente del forum prima e come moderatore poi, di crescere e migliorare e invito chi può a venirci a trovare e dare il suo contributo raccontando la propria esperienza.

Una vita "normale"

di **Sebastiano La Spina**

Un lavoro sicuro, progetti a lunga scadenza, una casa, una famiglia, così scorreva "felicamente" la mia quotidiana esistenza, forse come tante altre: una vita normale.

Una sera come tante... un fulmine all'improvviso e la mia vita è sembrata finire. La corsa all'ospedale... credendo di avere un infarto. Tutto si stava sgretolando, in quel momento, in quel luogo, la mia vita si è bloccata. I controlli risultavano normali, il dottore mi diceva: "stai tranquillo, non hai niente!", ma il mio cuore batteva all'impazzata e avevo perso il controllo del mio corpo e dei miei pensieri.

Sono tornato a casa con una pacca sulle spalle e l'idea di aver inventato tutto da solo.

Nessuno mi ha saputo spiegare quello che, drammaticamente, mi era successo.

Da lì i miei attacchi (ma ancora nessuno mi parlava di panico) si susseguivano giornalmente. I miei sintomi aumentavano: tachicardia, oppressione al petto, sbalzi pressori. Misuravo la pressione 10 volte al giorno, avevo necessità di riprendere il controllo sul mio corpo. Ad ogni controllo, risultavo normale ma l'idea di qualcosa di grave e nascosto incombeva su di me cominciava a radicarsi insieme alle paure, nella mia mente. Per un anno ho fatto controlli di ogni genere: elettrocardiogramma, elettroencefalogramma, TAC, gastroscopia, ecografie varie, "un martirio", un pellegrinaggio da uno specialista a un altro. Sempre tutto negativo. Fino a quando, casualmente, qualcuno mi disse che probabilmente si trattava di Attacchi di Panico e che avrei avuto bisogno di una terapia adeguata.

Ho cominciato una terapia con lo psicologo e ho scoperto che il panico non è una malattia e non si deve considerare tale, piuttosto una voce che grida che qualcosa non va nella mia apparente normalità. Ho cominciato a mettere tutto in discussione: il mio rapporto con la famiglia, il lavoro, gli amici. Ho cominciato a demolire quella maschera che portavo da tempo e che senza rendermene conto mi soffocava bloccando la mia spontaneità. E mi accorgevo che ogni volta che soffocavo la spontaneità, seguendo magari degli schemi prefissati, la mia ansia saliva sfociando nel panico. Così, giorno dopo giorno, l'ansia mi faceva meno paura: non era più una malattia.

Ho chiamato il panico "il mio amore" perché si identificava con la parte più vera di me, quella parte che non voleva che morissi. È stato un percorso non facile, tortuoso e a volte anche drammatico. Sicuramen-

te oggi ringrazio quella voce, quella voce del cuore che mi ha fatto rinascere e che mi ha spinto anche in maniera dolorosa a mettere a nudo la mia vita e mi ha consentito di amare pienamente quello che faccio, di vivere gli attimi senza programmi a lungo termine. Ho incontrato la Lidap nelle mie ricerche incessanti sul panico, ho cominciato ad informarmi sui gruppi, sull'aiuto che potevano darmi.

Oggi faccio parte della Lidap e nei gruppi ho trovato la chiave per dare seguito e significato a tutti gli anni vissuti nel panico in una "vita apparentemente normale".

DIRE CIÒ CHE NON SI PUÒ NASCONDERE

di **Alessio (Roma)**

Difficilmente scrivo, ma alle volte mi prende la voglia di dire quello che il cuore non riesce a nascondere e solo la penna può minimamente descrivere.

Sono circa 20 anni che soffro di DAP ma non sono mai riuscito a guarire del tutto, tante le domande ma poche le risposte... ho fatto di tutto, accertamenti, farmaci, psicoterapie di ogni tipo... eppure eccomi qui a dirvi che uscire a prendere la macchina per andare al lavoro è un'impresa, stare solo in casa è un miracolo, i dubbi tantissimi il futuro un punto interrogativo.

Ho 35 anni un figlio e una moglie e una buona famiglia, eppure ho paura di tante troppe cose, sento sempre il mio corpo che mi manda troppi segnali o sensazioni sgradevoli e vorrei tanto fare la pace con me stesso ma fra corpo e mente è sempre una battaglia...

Il desiderio massimo in alcuni momenti è andare in un posto dove poter staccare la spina e non dover stringere i denti a fare la spesa oppure soffrire nel traffico.

La domanda più frequente che mi pongo è... cosa sarà del mio futuro?... le mie attività?... i miei rapporti personali?... cosa farò se non passa la paura di vivere?, non so cosa rispondermi, non riesco a fare progetti, esco pochissimo con gli amici, mi sono ritagliato una vita su misura, ma forse non è vivere è sopravvivere, ma la cosa più strana è che è tanta la voglia di poter essere "libero", "indipendente", la voglia di poter volare con le ali della libertà.

Due pagine di recensioni: editoria, cinema, teatro

Panico. Istruzioni per l'uso

FINALMENTE IN LIBRERIA, FRESCA DI STAMPA, UNA GUIDA PRATICA E UTILE SUL DAP, DI CUI SI SENTIVA LA NECESSITÀ GIÀ DA TEMPO.

di **Susanna Canetti**

Un libro indispensabile e di grande aiuto per chi ha dovuto scontrarsi, spesso in modo violento e improvviso, con la realtà del panico e che ancora non riesce ad accettarla e comprenderla, per chi si sente smarrito, in balia di un male oscuro e tiranno e ha bisogno di essere rassicurato, di conoscere il proprio nemico affinché faccia un po' meno paura.

Pagine altresì preziose per i "veterani" di questo disturbo, che intendono approfondire le proprie conoscenze, aggiornarsi sulle terapie e aprirsi ad una visione positiva e costruttiva del problema e delle varie strategie di cura.

Un volume importante poiché rappresenta uno strumento di prevenzione vero e proprio, infatti prima si ha la possibilità di conoscere con chiarezza il panico e l'ansia e prima si hanno in mano gli strumenti per fronteggiarli.

Considerando che, ogni anno, sempre più persone soffrono di tale disturbo, e che in base ad alcuni studi sembra interessare circa il 25% della popolazione, sembra assurdo che ancora oggi sia uno dei disturbi più fraintesi. La maggioranza delle persone non è ancora in grado di distinguere i sintomi, ha delle informazioni spesso errate al riguardo o addirittura si trova a convivere con questo problema da tempo ma ancora non ha avuto il coraggio di dichiararlo e riconoscerlo, rinunciando così ad avere cure e assistenza appropriate. Questo libro risponde dunque anche alla necessità di continuare a rafforzare un'opera di sensibilizzazione e di informazione a largo raggio. Vanno quindi ringraziati gli autori del libro in quanto sono riusciti, in modo semplice ma efficace, senza difficili giri di parole, a metterci a disposizione la

loro esperienza e la loro conoscenza, frutto di anni di studi e di lavoro, ognuno nel proprio settore. Nessuno meglio di loro può mandare un messaggio positivo ed eliminare errate convinzioni e paure irrazionali, spiegando che cos'è un attacco di panico, come si manifesta, quali sono i sintomi e quali possono essere le sue origini.

Questo insieme di reazioni fisiche, mentali e chimiche deve essere letto come un campanello d'allarme inviato dal nostro corpo, per avvertirci che ci sono dei comportamenti sbagliati che ci stanno danneggiando, e quindi si rende necessario un cambiamento. Per riconquistare il nostro benessere, la nostra serenità e la nostra indipendenza si possono intraprendere diverse strade non alternative l'una all'altra. La terapia farmacologica è una stampella importante, almeno in principio, per raggiungere una certa stabilità e valutare più serenamente le prossime tappe del percorso. La psicoterapia, in varie modalità, in base alle necessità individuali, può favorire questo "cambiamento", aiuta a riconoscere e correggere abitudini dannose e stili di vita controproducenti. Altra strada da percorrere possono essere i gruppi di auto-mutuo aiuto, come quelli organizzati dalla Lidap ormai in quasi tutte le principali città, che possono rivelarsi come un'occasione di crescita personale, di sostegno reciproco, di collaborazione, di confronto, di sviluppo dell'affettività e dell'emotività e soprattutto possono donare sollievo prodotto dalla condivisione della medesima sofferenza. Personalmente ho molto apprezzato il sottotitolo di questo libro "Come trasformare un problema in una opportunità", in quanto vuole trasmettere a tutti un messaggio fondamentale e importantissimo, ossia che il panico può essere anche una risorsa per migliorare la propria vita e abbattere le barriere all'interno delle quali ci siamo rinchiusi, per rompere gli schemi, per lasciarsi andare alle emozioni, per dare spazio ai nostri sogni e sentirsi liberi dai pregiudizi e dai giudizi. Anch'io, nelle interminabili notti dei miei primi attacchi di panico, avrei voluto avere sul comodino un libro come questo... forse avrei accorciato i tempi del mio smarrimento e della mia sofferenza, dovuti anche alla non conoscenza o all'errata informazione.

Titolo: Panico. Istruzioni per l'uso. (Come trasformare un problema in una opportunità)

Editore: Armando Editore, Roma

Prezzo di copertina: € 13,00

Con il contributo del CISP (Centro Italiano Sviluppo Psicologia) e della Lidap Onlus

Autori: Gianni Lanari (specializzato in psicoterapia cognitivo-comportamentale e presidente del CISP), Barbara Rossi (psicologa e psicoterapeuta, presidente onorario del CISP), Pietro Adorni (presidente della Lidap onlus), Vittorio Cei (specializzato in psichiatria e consulente Lidap, si occupa da oltre vent'anni di psicoterapia e farmacoterapia nel trattamento del DAP).

ISPETTORE CON PANICO

di **Tzusepe**

"Ragionevoli dubbi" di Gianrico Carofiglio. Sellerio Editore - Palermo 2006.

Dopo tre anni d'assenza, torna l'avvocato Guerrieri, già protagonista di due legal thriller editi dalla Sellerio, nell'inconfondibile formato cartonato nero. L'autore è il Sostituto Procuratore Antimafia presso la Procura della sua città, Bari Gianrico Carofiglio. I suoi due precedenti romanzi, Testimone inconsapevole e Ad occhi chiusi, sono stati due successi, e ora con il terzo Ragionevoli Dubbi, è già in testa alle classifiche di vendita. Guido Guerrieri, il protagonista, è un uomo comune, un eroe "umano" pieno di dubbi e incertezze, con un passato di depressione e di... crisi di panico, ma anche un detective insolito che indaga tra i segreti dei quartieri e dei vicoli di Bari, indulgiando volentieri alla malinconia, all'introspezione e a una salutare e sottile autoironia, grazie alla quale riesce a sopravvivere nei meandri della propria e altrui vita.

Il libro si apre con un Guerrieri che sta vivendo giorni difficili: Margherita, la sua compagna, parte per gli Stati Uniti per un lavoro importante, e decide di farlo senza prima consultarlo. Una bella soddisfazione per lei, ma il pensiero della sua lontananza e del mancato coinvolgimento nella scelta lo angoscia. Giunge un nuovo caso a distoglierlo providenzialmente dalle sue preoccupazioni. Un detenuto, Fabio Paolicelli, condannato pesantemente in primo grado per traffico di droga, ha ricusato il suo avvocato e ora vuol nominare lui come difensore. Al primo colloquio in carcere Guerrieri riconosce immediatamente l'uomo. È uno dei picchiatori fascisti, soprannominato Fabio Raybàn, che tanti anni prima, quando era un ragazzo che frequentava "sporadicamente e senza troppa convinzione i gruppi della sinistra extraparlamentare", lo aggredì. L'uomo però non mostra di riconoscerlo, anzi, sta affidando a lui la sua sorte. Nonostante sia stato arrestato con l'automobile imbottita di droga, e si sia dichiarato colpevole, Paolicelli ora si protesta innocente e vuole affidarsi a Guerrieri che gode fama di professionista affidabile. Che fare? L'avvocato è combattuto tra l'antico odio che nutre per il suo potenziale assistito e l'attrazione che prova al primo sguardo per l'affascinante moglie giapponese dell'uomo, Natsu Kawabata. Nonostante tutto decide di accettare...

L'intreccio narrativo è avvincente, la trama intrigante, i personaggi sono costruiti con cura: questi sono gli ingredienti vincenti di questo giallo italiano dove la rispondenza al vero nella ricostruzione del sistema processuale e dell'inchiesta giudiziaria, dovuti all'esperienza quotidiana dell'autore, conferiscono una marcia in più al racconto.



Un farmaco per l'anima

PSICHIATRIA COME MEDICINA DELL'ANIMA DI MARCO BERTALI.
GUIDA ALLA SALUTE PSICHICA E ALL'EVOLUZIONE PSICO-SPIRITUALE. UN MANIFESTO PER PSICHE E CONTRO L'INDUSTRIA E IL MERCATO DEL CEREBROFARMACO (EX PSICOFARMACO)
MACRO EDIZIONI - LUGLIO 2006
di **Roberto Bandi**

Quest'opera tratta la salute psichica con un approccio di tipo olistico, che prende in considerazione anche la natura spirituale dell'essere umano. La psichiatria infatti dovrebbe essere intesa sempre meno come mera somministrazione di farmaci e sempre più come cura profonda dell'Anima.

La maggior parte delle problematiche per le quali viene fatta una diagnosi psichiatrica sono in realtà sofferenze psichiche, segnali che la nostra Anima ci lancia per richiamare l'attenzione sui nodi non sciolti della nostra vita.

Psichiatria come Medicina dell'Anima è anche una denuncia durissima dell'uso sconsiderato degli psicofarmaci (meglio definibili con il neologismo di cerebrofarmaci) soprattutto per quei disagi psichiatrici meno gravi (stati depressivi, stati d'ansia, crisi di panico,

fobie, disturbi ossessivi, disturbi psicosomatici) che possono essere invece curati con un approccio psicoterapeutico, o più in generale relazionale, e con l'utilizzo di tecniche introspettive e di modifica psico-fisiologica ed energetica (meditazione, yoga, training autogeno, reiki, pranichealing, rioabierto, ecc.).

È qui racchiusa la preziosa testimonianza di uno psichiatra che opera sul campo da più di vent'anni, e ha sperimentato con successo soluzioni "dolci" per moltissimi problemi psicologici, solitamente insabbiati sotto la coltre soffocante di farmaci più o meno potenti, che vengono ancora, nonostante gli effetti collaterali che arrecano, prescritti abbondantemente dietro forti pressioni delle industrie farmaceutiche.

Un'accusa autorevole, dunque, contro le industrie multinazionali del farmaco che, in preoccupante sinergia con i potentati della politica, della cultura e della sanità, esercitano sui professionisti della salute e sui cittadini-utenti uno strapotere che mira ad aumentare a dismisura il mercato del farmaco, creando un clima di paura che favorisce il controllo e l'appiattimento sociale.

Psichiatria come Medicina dell'Anima può anche diventare prezioso strumento per psichiatri, medici, psicologi, altri professionisti della sanità e operatori della salute che vogliono conoscere nuovi percorsi, che interpretino l'essere umano nella sua interezza di corpo, mente e anima.

BIOGRAFIA: Marco Bertali, medico psichiatra e psicologo, si è formato in psicoterapia con indirizzo psicosintetico e logoterapico.

Ha inoltre approfondito l'ipnositerapia e lo studio degli stati modificati di coscienza, avvicinandosi alla meditazione e a tecniche psico-somatiche di derivazione yoga tra cui l'arhatic yoga e il pranichealing. È membro dell'Associazione Europea di Psicologia Transpersonale e delegato di zona dell'Associazione Vegetariana Italiana; dal 1983 lavora come psichiatra a Gorizia presso il Centro di Salute Mentale "Alto Isontino Integrato".

"Ma che colpa abbiamo noi"

di **Patrizia Arizza**

origine e data: Italia 2002
durata: 116 min.
regia: Carlo Verdone
attori: Carlo Verdone, Margherita Buy, Anita Caprioli, Stefano Pesce, Antonio Catania.
sceneggiatura: Carlo Verdone, Piero De Bernardi, Pasquale Plastino, Fiamma Satta
musica: Lele Marchitelli
scenografia: Maurizio Marchitelli
costumi: Maurizio Millenotti

A tre anni di distanza da "C'era un cinese in coma", dopo la più lunga pausa cinematografica della sua carriera, Carlo Verdone ha proposto una commedia ironica e amara, che affronta in modo più complesso vecchi temi già toccati. Come l'insicurezza psicologica, i piccoli e grandi tic che condizionano la vita delle persone, le sofferenze seppellite nell'anima e dalle quali si cerca di sfuggire per tutta la vita.

Un anno e mezzo di lavoro in sceneggiatura, insieme a Piero De Bernardi, Pasquale Plastino e Fiamma Satta, ed ecco la storia di Ma che colpa abbiamo noi, che fa centro e che si rivela forse il film più maturo e completo - insieme a Maledetto il giorno che ti ho incontrato - dell'attore e regista comico romano.

Otto pazienti sono in una seduta di analisi di gruppo. Mentre raccontano i loro problemi e i loro sogni, la dottoressa che li cura muore di vecchiaia. Gli otto, tre donne e cinque uomini, decidono così di fare una terapia autogestita, senza l'aiuto di uno specialista.

Gegè è figlio di un industriale severo, ne è ancora vittima alla sua età. Di nascosto frequenta una ragazza più giovane di lui, appassionata di palestra. Ha un figlio in Argentina che non vede da una decina di anni perché ha paura di viaggiare in aereo.

Flavia è una professoressa, nevrotica per le scarpe e amante di un uomo che non lascerà mai la famiglia.

Chiara è una studentessa di architettura, bulimica, innamorata di un compagno di chat, che non ha mai visto.

Marco è figlio di un ambasciatore, silenzioso e introverso.

Ernesto ha tradito la moglie, che lo ha cacciato, e adesso vuole riconquistarla. Per riuscire a dormire deve prendere il treno.

Luca è un omosessuale innamorato di un bisessuale sposato.

Alfredo è un orchestrale obeso, molto cattolico, che vive ancora con la madre.

Gabriella è una donna eccessiva, che non vuole rassegnarsi al passare del tempo.

Il gruppo di analisi riesce a sopravvivere grazie all'unità, all'amicizia e alla solidarietà reciproca, che ogni tanto però sembra soccombere all'egoismo di ognuno.

Un film sulle fragilità umane, sul disperato bisogno di aggrapparsi al proprio analista come se solo lui potesse riuscire a trovare la via della salvezza. Un film corale, con un ottimo cast, per una commedia che non fa ridere, ma che fa sorridere sulle debolezze comuni.

Vorrell

di **Viola**

Vorrei trovare metafore,
vorrei creare allegorie,
e descrivere il dolore del mio cuore,
esprimere il fremito della mia pelle,
spingere fuori i battiti e
i vortici della mia testa.

Vorrei far smettere di tremare
le mie mani,
e fermarle in un momento,
liquide come inchiostro,
scrivere del fantasma che si immerge
nei miei pensieri.

Solo fino a ieri,
non era neppure concepibile
come un tentativo.
Inutile pensare come domani,
possa essere un vago accenno.

Non ci sono certezze,
ma i canali sono aperti,
bloccati nelle loro lune storte,
sono comunque scaldati da una tiepida luce.
Non si spegnerà, forse.

Passione ed entusiasmo

IN QUESTE ULTIME SETTIMANE LA NOSTRA ASSOCIAZIONE NON SI È FATTA SFUGGIRE L'OPPORTUNITÀ DI PARTECIPARE ATTIVAMENTE AD IMPORTANTI INIZIATIVE, CON L'INTENTO E LA SPERANZA DI FAR CONOSCERE LA REALTÀ DEI GRUPPI DI AUTO-MUTUO AIUTO A SEMPRE PIÙ PERSONE, DI FAVORIRE UNA MAGGIORE DIFFUSIONE DI INFORMAZIONI ATTENDIBILI SULL'ANSIA E SUL PANICO E UNA CULTURA GENERALE PIÙ ATTENTA ALLE PROBLEMATICHE DERIVANTI DA QUESTO DISTURBO.

di **Susanna Canetti**

L'intero organico della Lidap, dal facilitatore al collaboratore, dal referente locale sino al presidente nazionale, si distingue per il suo spirito pieno di entusiasmo, da cui hanno origine proposte ricche di creatività, e di passione intesa proprio come inclinazione verso il prossimo e dedizione nello svolgere più che il proprio incarico oserei dire la propria "missione". E' in base a questi presupposti che il presidente Pietro Adorni ha dato il suo contributo come coautore del libro "Panico istruzioni per l'uso", curando la stesura del capitolo dedicato ai gruppi di auto-mutuo aiuto, collaborando con lo psichiatra Vittorio Cei, con la psicologa Barbara Rossi nonché presidente onorario del CISP (Centro Italiano Sviluppo Psicologia), con lo psicoterapeuta Gianni Lanari e infine con lo psichiatra di fama internazionale Paolo Migone. La presentazione del libro è avvenuta sabato 3 novembre presso il Teatro Europa di Parma in occasione della seconda replica dello spettacolo teatrale "Attacchi di passione" scritto e interpretato dalla bravissima attrice parmigiana Franca Tragni, racconto tragicomico dei suoi anni di convivenza forzata con il panico. Altra occasione importante è stata la partecipazione del presidente alla trasmissione "Agorà salute" andata in onda su Tv Parma, in cui è stato affrontato e approfondito il tema del panico grazie all'intervento di medici, psichiatri, responsabili del pronto soccorso e della clinica psichiatrica. Quello che è emerso in entrambe le situazioni è che il panico è sicuramente un'esperienza devastante che cambia profondamente la vita di una persona condizionandola e modificandola in negativo, rendendola difficile anche nelle cose più semplici e scontate. Come ha detto la Dott.ssa Molè, psicoterapeuta che collabora volontariamente con la Lidap, spesso dietro a questo problema ci sono delle ansie da separazione risalenti alla prima infanzia, derivanti a volte da un rapporto affettivo anomalo con la figura materna (o vissuto in modo tale), oppure delle dipendenze affettive cioè un'incapacità a saper contare su se stessi, a sentirsi importanti e ad avere autostima. Il più delle volte questo disturbo insorge come un fulmine a ciel sereno, proprio in periodi della vita in cui si stanno compiendo delle scelte importanti, quando si ha la consapevolezza che alcune cose (un periodo, un sentimento, un legame) sono fini-

te o cambiate, insomma in periodi di passaggio e di assestamento. Sembra quindi interessare soprattutto persone caratterialmente molto sensibili e molto insicure ma recenti studi hanno messo in evidenza altre due variabili: la predisposizione genetica (quindi la familiarità) e la predisposizione biologica (ossia la struttura di alcune zone dell'encefalo e la presenza/assenza di alcune sostanze nell'organismo).

Certo è che gli attacchi di panico sono sintomo di un disagio a cui la persona non riesce ancora a dare un volto. La psicologa Barbara Rossi ha sottolineato come in realtà di "istruzioni per l'uso" vere e proprie nel caso del panico non ce ne siano. Ogni persona infatti vive questa situazione con intensità e modalità differenti e reagisce in modo del tutto individuale. L'essenziale è che attorno alla persona, comprensibilmente spaventata e disorientata, ci siano delle persone (e qui entra in gioco la famiglia) e degli specialisti (qui invece entrano in gioco i medici) che sappiano tranquillizzarla e indirizzarla. Per quanto riguarda la famiglia o comunque le persone più vicine alla persona che soffre, nasce spontanea la domanda "cosa dovrebbero fare per essere di aiuto?", la risposta potrebbe essere molto complessa ma ce n'è anche una molto semplice: un abbraccio, la comprensione, il non colpevolizzare. Per quanto riguarda invece i medici e le strutture sanitarie in genere, fortunatamente oggi si può contare su dei medici di base preparati sull'argomento rispetto ad alcuni anni fa, che sicuramente sono in grado di orientare il paziente per effettuare dei controlli, in modo da escludere altre patologie, o per effettuare visite specialistiche presso psichiatri e psicoterapeuti. Anche il pronto soccorso, luogo in cui arrivano sempre più spesso pazienti con questo disturbo, è preparato su come tranquillizzare la persona e sottoporla ad eventuali accertamenti. E' stato inoltre affrontato il tema delle cosiddette "ricadute". Infatti può accadere che, persone che ormai da tempo hanno riacquisito la propria sicurezza conducendo una vita pressoché normale, vedano ripresentarsi questo problema, in periodi particolarmente delicati o di crisi in cui superano la propria soglia personale di sopportazione del disagio, anche se in forma più lieve e più breve poiché hanno a disposizione gli strumenti per poterli gestire.

Sorge spontanea la domanda faticosa "si

può parlare di completa e definitiva guarigione?". La Dott.ssa Barbara Rossi ci rasserena e ci infonde speranza affermando, attingendo alla propria esperienza professionale, che è possibile. Per molti "veterani del panico" sembra un'utopia, perché, come ha puntualizzato la Dott.ssa Molè, questa esperienza segna profondamente la persona, lasciandola particolarmente sensibile nei confronti di alcune situazioni e in un certo senso predisposta. Sicuro è che si possono ottenere, con pazienza e impegno, degli ottimi risultati e riconquistare una vita normale, a volte addirittura migliore di prima. E' qui che entra in gioco la Lidap, nel suo continuo sforzo di arrivare a sempre più persone, perché in un mondo in cui il 25% della popolazione risulta essere affetto da questi disturbi, è importante che la persona che soffre sappia che ha disposizione varie alternative, ed una di queste sono i gruppi di auto-mutuo aiuto.

Realtà in cui, come ha ricordato il presidente Pietro Adorni, non ci si piange addosso, ma si lavora su se stessi, si socializza, si condividono esperienze e vissuti, ci si confronta e ci si mette anche a disposizione del prossimo.

In ogni caso è importante un'accettazione attiva del problema rendendosi conto di non essere invulnerabili, con l'aiuto di uno psicoterapeuta o di un gruppo di auto-mutuo aiuto, o entrambi, ma tenendo presente che la volontà, la forza, il coraggio e le risposte più vere sono dentro di noi. Magari iniziando a superare le ansie e le angosce della nostra infanzia e del nostro passato, vivendo il presente senza proiettarci con troppe aspettative verso il futuro, senza farci in quattro per sentirci importanti o indispensabili per gli altri, trovando il coraggio di capire cos'è meglio per noi, dedicarci un po' a noi stessi senza sentirci in colpa. Il panico ci insegna ad essere pazienti, ad essere comprensivi verso gli altri, c'insegna la tolleranza, e allora usiamola questa tolleranza, usiamola anche verso noi stessi, spesso giudici severi e intransigenti. Una delle paure principali per i dappisti è la morte ma c'è un'altra paura che spesso viene tralasciata ed è quella della libertà. Libertà significa compiere delle scelte, prendersene la responsabilità e sapere cosa si vuole. Sentirsi liberi può spaventare, può portare a lasciare che siano gli altri o le situazioni a decidere al nostro posto. Ma così la strada per la guarigione è lontana, perché guarire definitivamente e totalmente può essere un'utopia ma si può e si deve reagire, si può migliorare, e addirittura raggiungere un proprio equilibrio e benessere con una maggiore coscienza di sé, delle proprie emozioni e passioni.

"LA VERA FELICITÀ È CONOSCERE LE CAUSE DELLA PROPRIA INFELICITÀ" (Dostoevskij).

L'approccio corporeo

IL DR. GIUSEPPE CIARDIELLO HA SCRITTO UN ARTICOLO MOLTO INTERESSANTE CHE METTE A FUOCO IL LEGAME TRA IL DAP E IL "DISTURBO RELAZIONALE". QUI ACCENNIAMO SOLO ALCUNI CONCETTI TRATTI DALL'ARTICOLO STESSO, CHE È POSSIBILE LEGGERE NELLA VERSIONE INTEGRALE ALL'INDIRIZZO WWW.LIDAP.IT/CIARDIELLO2.HTML.

di **Giuseppe Ciardiello**

Finalmente il DAP è entrato nella categoria delle disfunzioni e dei disturbi considerati "veri" e le persone che ne soffrono non devono più temere di essere accusati di simulazione...

Sembra confermato che il DAP è innanzi tutto un "disturbo relazionale": ... il sintomo, preso come il nemico, rischia d'essere scambiato per il disturbo anziché essere vi-

LIDAP A RTL 102.5

trasmissione condotta da **Minnie Luongo** giornalista del Corriere della Sera

Partendo dal dato di fatto che le associazioni di volontariato sono sempre più dinamiche e offrono servizi concreti e utili, ne vediamo un esempio con la Lidap - Lega Italiana contro i Disturbi d'ansia, Agorafobia e attacchi di Panico, di cui soffrono, secondo le ultime stime, addirittura il 25% della popolazione, quindi un numero enorme. Proprio da oggi parte un ciclo di workshop dal titolo "In viaggio verso l'autonomia... DAP e dintorni". DAP, per i non addetti ai lavori, è il disturbo provocato appunto dal panico. Questo grazie anche all'Officina Coama, che organizza questi incontri, che si tengono oggi e domani a Parma; ma ne sono previsti altri 8 per mettere a punto interventi e buone prassi, come vengono chiamate oggi, sui disturbi di attacco di panico e i sintomi del nuovo millennio, come ormai vengono definiti d'abitudine.

La Lidap è un'associazione fondata 15 anni fa ed è forse l'unica organizzazione no-profit gestita interamente dai propri soci, quasi esclusivamente pazienti ed ex pazienti. Per questo sono loro i più indicati a fornire un'azione di vero auto-aiuto, quello che si chiama "self help".

Fra l'altro è appena uscito un libro, scritto a più mani, e tra gli autori c'è anche il Presidente della Lidap, Pietro Adorni. È un volume intitolato "Panico. Istruzioni per l'uso"; significativo mi sembra il sottotitolo "Come trasformare un problema in un'opportunità". Già, perché di panico si può e si deve guarire e questo libro è una vera e propria bussola ed è d'aiuto, insieme anche ai volontari che prestano il loro servizio al telefono ogni giorno in tutta Italia, naturalmente dopo accurati corsi di formazione. Per saperne di più c'è un sito davvero ricco e aggiornato che è www.lidap.it.

sto per quello che è: un indicatore della presenza di un disturbo relazionale...

Oggi è diventato evidente che occuparsi degli aspetti corporei non vuole dire che vengono trascurati quelli dinamici e psicologici. Le Psicoterapie Corporee hanno privilegiato un approccio al "corporeo" preoccupandosi di ciò che è visibile dell'individuo. Considerano il corpo, che si muove nell'ambiente, sempre in relazione ad altri e a situazioni "altre" e come espressione dell'organismo complessivo, perciò anche di ciò che è meno visibile...

A volte un lavoro teso solo alla comprensione e alla modifica degli atteggiamenti mentali, delle dinamiche e delle resistenze, con l'unico uso del metodo verbale, si può rivelare più difficoltoso, più lungo e meno efficace di un altro che si pone in un'ottica integrata, in cui corpo e mente sono considerati un'unica cosa e le attività ludiche e socializzanti sono viste anche come prescrizioni terapeutiche...

Per chi lavora con il corpo, la crisi di panico è l'aspetto evidente (sintomatico) del fallimento della capacità di coordinare le varie funzioni che, nel corpo, replicano quanto avviene nella mente. Cercare una soluzione unicamente "mentale" o unicamente "corporea" non è sufficiente per individuare e sanare la fonte da cui origina il problema; e allora esercizi di coordinazione, proposti contemporaneamente alla disamina psicologica dei vissuti emotivi e sensoriali, per mezzo della verbalizzazione, possono far parte di momenti privilegiati per la comprensione, la fiducia e l'acquisizione della competenza. Questi elementi, comprensione, fiducia e competenza, riscoperti nel proprio corpo, si possono rivelare capaci di indurre anche la risoluzione sintomatica...

Le persone sofferenti di DAP, pur desiderando e cercando persone e situazioni in cui potersi abbandonare (rilassare e amare), vivono i momenti di regressione come pericolosi; hanno difficoltà a "lasciarsi andare" e hanno disimparato a riconoscere le proprie emozioni e sensazioni...

Paradossalmente nel DAP ricostruire la fiducia vuole dire anche promuovere l'autonomia, che si lega alla possibilità di vivere nel mondo con gli occhi aperti e capaci di vedere. Queste due possibilità, apparentemente contraddittorie, vanno realizzate con cura, cautela e sistematicità perché, come è evidente, sono cariche di emozioni varie e complesse...

Il Dr. Giuseppe Ciardiello, psicologo/psicoterapeuta, Consulente Lidap, vive e lavora a Roma.

SONO GUARITO!

di **Adriano (Milano)**

Un incubo. Questo è ciò che ricordo della mia infanzia. Un incubo da non augurare a nessuno. Mi chiamo Adriano, nasco da madre con DAP 47 anni fa. Naturalmente non si sapeva cos'era il DAP allora. Quando avevo 10 anni circa, la sera mi ricordo molto spesso mia madre che stava male, gli venivano degli attacchi di vomito senza motivo, mio padre, infischiosene altamente se ne andava al bar, e io mi assorbivo in pieno questa situazione che non riuscivo a spiegarmi. Il DAP ha permeato tutta la mia infanzia e tutta la mia adolescenza. Ero un ragazzo fortemente influenzabile e vedevo la vita come un costante pericolo.

Nonostante questo grande handicap riesco a fare il paracadutista e a diventare cintura nera di karate, sempre alla ricerca di una sicurezza e di una stabilità che però non arrivano mai.

All'età di 20 anni esasperato dalla situazione decido di rivolgermi ad uno psichiatra. Mi prescrive degli ansiolitici e la mia vita ha una svolta netta. Mi sembra di volare, la mia ansia è placata non ho più difficoltà di contatto con le altre persone, riesco a sposarmi e arrivano tre bellissimi figli.

Pensavo di aver risolto i miei problemi, ma nessuno mi aveva avvisato sulla possibilità di dipendenza causata dagli ansiolitici.

Dopo 20 anni di ansiolitici, mi si scatena una crisi ipertensiva con vari problemi.

Mi accorgo che per stare bene devo raddoppiare la dose di ansiolitico, questo mi allarma non poco. Decido che voglio risolvere il problema alla radice e mi rivolgo alla Lidap.

Subito vedo che ci sono altre persone con i miei stessi problemi, non sono un extra terrestre. Trovo persone sensibili sicuramente migliori delle altre, che subito mi accolgono nel gruppo e mi aiutano a vedere il problema in un modo diverso.

Sono 6 anni che frequento i gruppi, sono passato attraverso vari gruppi, ma non ho mai mollato. Questa terapia di gruppo vedevo che pian piano funzionava, miglioravo a vista d'occhio e questo mi ha spronato a continuare.

Inoltre da subito mi sono staccato completamente dagli ansiolitici e in seguito ho fatto una terapia di rebirthing e ho curato l'ipertensione. Adesso sto bene posso dire senza ombra di dubbio che sono guarito. Il DAP è solo un brutto ricordo.

Affronto tutto in un'altra maniera. La vita è dura ma adesso riesco a gestirla.

Che bello, posso dire che nel mio caso la vita è iniziata a quarant'anni.

Quest'anno ho deciso con rammarico di lasciare il gruppo (mi sento guarito completamente).

Voglio ringraziare la Lidap; la mia helper Patricia, la colonna portante della Lidap di Milano (che per 6 anni mi ha sopportato e supportato), ringrazio inoltre: Daniela, Gabriella, Cristina, Claudio, Stefano, Mario, Daniele, Pina, Eleonora, Gabriele, Marcello, e tutti quelli che ho incontrato nei vari gruppi, tutti mi hanno insegnato qualcosa e in qualche modo mi hanno aiutato. Buona fortuna a tutti. Che Dio vi benedica.

Liberi nel gruppo di a-a

di **Barbara (Vicenza)**

Sono ormai due anni che convivo con problemi di depressione, ansia e totale mancanza di autostima. Premetto che per natura sono una persona molto chiusa, timida e sensibile; forse troppo, e questo, probabilmente, ha fatto sì che certi avvenimenti, per me negativi, riscontrati in ambito lavorativo mi portassero inevitabilmente all'ingresso di quel tunnel lungo e buio in cui successivamente mi sono ritrovata.

Non mi vergogno di dire che per me il lavoro e le persone che avevo a fianco in quell'ambiente occupavano il posto più importante nella mia vita; anzi, erano la mia vita. Ho sempre dato l'anima per loro, fino allo sfinimento. Con quale risultato? Beh, le conseguenze, devastanti, sono ancora ben visibili, soprattutto agli occhi dei miei familiari e delle persone che mi vogliono bene. Ho passato un lungo periodo chiusa dentro casa, evitando qualsiasi contatto umano, non rispondendo nemmeno al telefono.

Ero diffidente verso tutti. Qualsiasi persona mi avvicinasse era per me solo fonte di fastidio: odiavo chiunque. Avevo paura dei loro giudizi, comportamenti e della loro poca sincerità. Questa fase di evitamento mi ha portata a soffrire delle cosiddette "fobie sociali generalizzate".

A un certo punto, però, dopo circa un

anno e mezzo di auto-emarginazione, ho sentito le mura domestiche diventare a me ostili, quasi fossero diventate una prigione dalla quale era impossibile fuggire. Mi terrorizzava rimanere al loro interno da sola e svolgere una qualsiasi attività in maniera tranquilla e serena. L'ansia era diventata l'unica e scomoda mia compagnia e mi debilitava sia fisicamente che psicologicamente. Ormai era chiaro: avevo toccato il fondo. E allora, che fare? Sicuramente era necessario chiedere aiuto, ma a chi e dove? La prima persona a cui ho pensato è stata mio marito.

Mi è sempre stato vicino in questo periodo buio, mi ha sempre sorretta e ha cercato di incoraggiarmi perché era giusto, per il bene mio e della famiglia, che ritornassi a vivere. Tramite un articolo pubblicato e letto precedentemente sul quotidiano cittadino siamo venuti a conoscenza dell'esistenza della Lidap.

Forse questo servizio sarebbe stato il primo e giusto "colpo d'ali" che mi avrebbe portata a uscire dalla gabbia in cui mi ero rinchiusa e così mi sono finalmente decisa. Ho cominciato a frequentare il gruppo di auto-aiuto lo scorso settembre associando, in quanto il mio caso lo richiedeva, un sostegno farmacologico e psicoterapeutico. L'accoglienza da parte dei componenti del

gruppo è stata meravigliosa: non avrei mai pensato di ricevere tanto affetto già al primo incontro.

Mi hanno fatta subito sentire a mio agio: bellissimo! Ogni nostra riunione si basa e ha come scopo l'espressione libera di se stessi, dei propri problemi, pensieri ed, eventualmente ci fossero, di consigli utili riguardo gli argomenti trattati. Tutto questo deve però svolgersi in maniera riservata, rispettosa, accettando differenze e valori importanti per ogni singolo membro.

Con queste condizioni si è in grado di offrire aiuto a se stessi e agli altri, portando nella vita di ognuno un certo livello di benessere che tende sempre ad aumentare di giorno in giorno. I componenti del gruppo sanno che io non riesco facilmente a esternare le mie impressioni o i miei stati d'animo, ho sempre paura di parlare in pubblico. Cercano allora, in maniera semplice e affettuosa, mai forzata, di coinvolgermi nelle discussioni e quando riesco a "scucire" anche il più breve dei discorsi, è un piccolo traguardo raggiunto.

Per quel che mi riguarda, anche se ho iniziato da poco, questo importante percorso sta dando già i primi frutti; almeno così dicono le persone che mi stanno vicino. Ciò mi rende immensamente felice e mi aiuta ad acquisire maggiore fiducia in me stessa e in un futuro migliore.

L'unica cosa che ormai mi è rimasta da dire è: GRAZIE LIDAP e soprattutto GRAZIE GRUPPO, vi voglio bene!

10 anni senza panico

di **Mario (Milano)**

Alcuni di Voi mi conoscono, altri sicuramente no. Mi chiamo Mario (Mario37 nel forum, ma non lasciatevi ingannare dal nick, ho 41 anni e non 37... 37 erano quelli di quando mi iscrissi a questo forum), sono di Milano e lavoro in un gruppo di auto aiuto Lidap dal 1999. Tanto tempo è passato da quando lasciai tracce di me in queste pagine, i più "anziani" mi ricorderanno insieme ai momenti belli ma difficoltosi passati qui; poi alcune cose e il trascorrere della vita mi han portato lontano dal virtual mondo lidappiano.

Perché questo post? Semplicemente perché in questo periodo festeggio un anniversario molto ma molto particolare ed importante e volevo dividerlo con voi, sperando che possa aiutare l'animo di chi ancora soffre a rialzarsi un pochino e provocare anche un minimo accenno di sorriso. Festeggio i 10 anni lontano dal DAP.

Sì, più o meno dieci anni fa stavo terminando la mia lunga e dolorosa battaglia contro questo nemico bastardo che per dodici anni mi aveva assediato giorno e notte e che per quante trincee scavassi e per quante palizzate innalzassi non riuscivo a tenere lontano. Combattevo, a volte aggredendo, a volte difendendomi, ma sempre ed in ogni

occasione perdendo ogni singola battaglia di quella guerra alla quale mi ero ormai rassegnato e che ormai vedevo come l'unica sceneggiatura possibile della mia futura esistenza.

Più o meno dieci anni fa ero chiuso in casa (anzi, peggio, nella mia stanza, perché anche la sola necessità di uscire da essa per andare in bagno, per esempio, era fonte di attacchi atroci e stordenti), il mondo era fuori ed il solo pensiero di affrontarlo, con la quotidiana sconfitta come unico risultato, aggiungeva sofferenza a sofferenza.

Non ero depresso, ero pieno di voglia di vivere, mi sentivo nelle braccia una forza tale che mi sembrava di poter sfondare quelle pareti della stanza dove ero rinchiuso, non accettavo di dover rinunciare a tutto per quell'impedimento fatto di sintomi fisici e paure anticipatorie che mi annientavano giorno dopo giorno. Ero sconvolto e ormai rassegnato ad essere eremita dentro me stesso.

Tante ed altre parole servirebbero a raccontare quegli anni ma soprattutto quei giorni di circa dieci anni fa, quindi per ora mi limito a dire che proprio nel momento in cui mi arresi definitivamente, in cui mi inginocchiai ed alzai le braccia in segno di totale sottomissione al nemico, proprio in quegli istanti di piena e rassegnata soggezione qual-

cosa accadde... non so cosa di preciso, ancora adesso se ci penso vedo alcune immagini sfuocate e anche a quelle chiare e nitide stento a crederci, fatto sta che, sembra assurdo, ma proprio nel momento di massima rassegnazione e passiva accettazione di quello che mi stava accadendo, proprio in quel momento scattò qualcosa in me, trovai forze, convinzioni e voglia di tentativi che mai avrei pensato di poter avere... ricominciai a nascere, nuove aspettative e vecchie e ormai dimenticate positività si riaffacciarono nella mia mente, e allora Mario iniziò pian piano a diventare quello che è oggi: comunque un uomo con le sue ansie e paure, come tutti, ma lontano da studi medici, ospedali, pastiglie, gocce e da tutto quel mondo di cose e persone che ritenevo (a torto) indispensabili per la mia guarigione. Non ho sconfitto il panico, qualche sintomo e qualche avvisaglia ogni tanto arriva ancora, la differenza è che ora sono io a portare a spasso loro (come docili cagnolini legati ad un ipotetico guinzaglio) e non loro a ringhiare, mostrarmi i denti e tenermi immobile in un angolo.

Scusate se mi sono dilungato, per la mia passata esperienza so quanto è difficoltoso e ansiogeno leggere uno scritto lungo lungo, spero solo che qualcuno di Voi sia riuscito a leggerlo tutto e a recepire ciò che umilmente volevo trasmettere: SI PUO' STARE BENE, SI PUO' VIVERE, FANCULO IL PANICO! (vi scongiuro, non censurate questa parola!).

Il viaggio sognato una vita

CIAO, SONO SUSANNA DI VIAREGGIO, ALCUNI DI VOI SI RICORDERANNO DI ME IN QUANTO HO FREQUENTATO I GRUPPI DI VALENTINA A LA SPEZIA ALCUNI ANNI FA. E' TANTO CHE VOLEVO SCRIVERVI PER RACCONTARVI I MIEI SUCCESSI E DOVE SONO ARRIVATA ANCHE GRAZIE A VOI. COSÌ DURANTE UN IMPORTANTE VIAGGIO HO COLTO L'OCCASIONE PER FARLO. DI SEGUITO RIPORTO IL RACCONTO DI QUESTA IMPORTANTE E GIOIOSA ESPERIENZA CON L'INTENTO DI AIUTARE TUTTI COLORO CHE STANNO PER PERDERE LA SPERANZA!

di **Susanna (Viareggio)**

E' l'ennesimo aereo che prendo in due giorni e finalmente mi porta via da Chicago. Il terzo da ieri, e pensare che dopo me ne aspetta un altro per la destinazione definitiva del mio viaggio: New Mexico. Vado a trovare un amico che organizza un viaggio nelle riserve indiane nel sud Dakota, Colorado. E' uno dei sogni della mia vita, finalmente lo sto realizzando, sono insieme ad una mia carissima amica ed alla figlia di un'altra amica. Perciò non sono da sola, ma lontana dalla mia città, dalla mia famiglia, dalle mie sicurezze.

Lo direste che non molti anni fa festeggiavo i miei vent'anni di dappista? Fra periodi in alto e periodi in basso (più quelli in basso che i primi) non riuscivo a venirne fuori definitivamente e non avrei mai creduto un giorno di poter parlare dei miei attacchi di panico al passato, di poter dire: io non ho più attacchi di panico. Sono iniziati quando ero una adolescente, a tredici anni, non ho vissuto la bellezza e la pienezza di quell'età. Non sapendo di cosa si trattasse, mi sono chiusa in casa dal terrore di stare male, sono diventata dipendente dalla mia famiglia.

I primi tempi vegetavo in casa, avevo smesso di andare a scuola perché tutto mi spaventava, tutto mi provocava panico. Piano piano ho avuto la forza di reagire smettendo i farmaci che all'epoca mi procurava-

no solo sonnolenze e intontimenti. Ma il panico e tutte le sue conseguenze limitanti che comporta, sono state la compagnia costante per più di venti anni.

Il percorso che ho fatto è stato lungo, ho incontrato sulla mia strada persone che mi hanno aiutato e sostenuto nei momenti difficili, ho provato diverse terapie, un percorso comune a tanti altri dappisti, sono riuscita a far venire fuori una grande forza, una forte volontà che non sapevo neanche di avere. Mi ricordo ancora tutto il dolore che ho provato, la sofferenza ed il terrore che accompagnava le mie giornate. Non dico che adesso le mie giornate trascorrono serene, felici, tranquille e senza ostacoli, ma sono giornate come quelle delle persone comuni, a volte tranquille, a volte agitate, ma normali. Non è più il panico che prende il sopravvento sulla mia vita: sono io che decido della mia vita.

E' tanto che volevo scrivere a voi tutti, alla LIDAP, volevo condividere con voi la mia gioia di vivere. Le prove non finiscono mai, sono sfide, a volte si vincono, a volte no. Ma non le vivo più come dei fallimenti, ci riproverò e quando i miei limiti ed i miei confini si ampliano la gioia esplose nel mio cuore e l'energia vitale scorre più rigogliosa che mai dentro me.

La LIDAP, Valentina e tutti coloro che hanno partecipato ai gruppi di auto-aiuto che ho frequentato a suo tempo sono nel mio cuore e nei miei pensieri. Anche loro hanno contribuito al mio successo. Ringrazio tutti voi dal più profondo del mio cuore. Adesso sono qui, su un aereo che mi porta nel New Mexico, per me una volta tappa irraggiungibile ed il mio pensiero va a voi, ho tanta voglia di dirvi di non arrendervi mai, anche se siete stanchi, sfiniti, continuate a lottare per la vostra vita, non ardatevi mai. Non pensate e non

dite che dal DAP non si esce, vi garantisco che ero una dappista incallita, ma ne sono uscita.

Non c'è una strada sicura ed uguale per tutti, ognuno ha la sua, ma vi assicuro, lo voglio urlare: DAL PANICO SI PUO' USCIRE E DEFINITIVAMENTE!

Le persone meravigliose che sono in noi

di **Daniela (Milano)**

Sono Daniela di Milano del gruppo delle Colonne. Ho di nuovo qualche cosa da raccontarvi. In questo periodo sto affrontando una difficile situazione familiare.

Mio marito deve essere operato, dunque mi si prospetta un periodo in cui io, dappista, debbo sostenerlo, dovrò affrontare degli spostamenti con la macchina non indifferenti (per me che non esco da Milano e ho uno stretto giro di autonomia).

Ora sto cercando di affrontare il tutto al meglio. Se questo fatto fosse successo 3 anni fa, non avrei saputo come affrontarlo. Ora la conoscenza di me stessa, dei miei limiti, ma anche della forza e del coraggio che sono in me, mi aiutano.

Noi dappisti non sappiamo che persone belle siamo, abbiamo al momento opportuno forza e coraggio da vendere, perché avendo tanto sofferto, questa sofferenza ci ha resi più forti.

Miei cari amici che mi leggete, leggete questo articolo con il cuore e con il cuore pensate a voi stessi. Non dite non è possibile! Guardatevi dentro e troverete tutto l'aiuto necessario.

Alla Lidap si inizia con piccoli passi, ma poi, piano piano escono le persone meravigliose che ci sono in noi (bisogna dare le occasioni a noi stessi). Con questo non dico che dobbiate passare attraverso il travaglio che attualmente ho, ma dico solo di metterci un poco per volta alla prova. Bisogna aver fiducia e coraggio nell'affrontare questa sfida che si chiama DAP. Malgrado tutti noi lo si aborrisca, questi, suo malgrado, ci ha fatto crescere e divenire consapevoli delle cose che possiamo fare. Ora, non volendovi stancare troppo dico solo: tirate fuori la persona meravigliosa che c'è in voi, checchè ne dicano gli altri e quello che pensate voi; per chi ci sta vicino a volte siamo un dono. Coraggio ragazzi e ragazze noi vinceremo la guerra contro il DAP: non le battaglie, ma la guerra. Grazie per la pazienza che avete avuto e grazie a tutto il mio gruppo delle Colonne e come sempre un grazie a te helper Patty.



Conversazioni in libertà su ansia e panico

Proviamo a capirci

NON MOLTO TEMPO FA SONO ANDATO A TROVARE UN CARO AMICO, ALMENO COSÌ LO SENTO E SPERO LA COSA SIA RECIPROCA, CHE NON VEDO SPESSE. INOLTRE, I NOSTRI INCONTRI PRECEDENTI SONO SEMPRE STATI PIUTTOSTO FRETTOLOSI, PER GLI IMPEGNI RECIPROCI, ANCHE SE SEMPRE ESTREMAMENTE PIACEVOLI E STIMOLANTI. IO, CHE SONO UN CURIOSO PER NATURA, PIÙ VOLTE SONO RIMASTO ATTRATTO DAL SUO PENSIERO E DALLE SUE PAROLE ED IN OCCASIONE DI QUESTA VISITA HO VOLUTO APPROFONDIRNE ALCUNI TRATTI. A ME SONO SEMBRATI DI ESTREMO INTERESSE ED UTILI ANCHE PERCHÉ SO CHE IL DOTT. PIERANGELO SGJAROVELLO HA UN DISCRETO SUCCESSO NELLA TERAPIA DEI DISTURBI DI ANSIA E ATTACCHI DI PANICO. HO PENSATO, CARI AMICI, DI CONDIVIDERE CON VOI IL SUO PENSIERO PUBBLICANDO IL RIASSUNTO DELLE NOSTRE CONVERSAZIONI. BUONA LETTURA. (PIETRO ADORNI)

di **Pierangelo Sgjarovello**

Difficilmente riusciamo a fronteggiare ciò che non conosciamo. Questa condizione, anzi, peggiora la situazione e spesso, nel buio, le ombre diventano i mostri che alimentano le nostre paure. Ci viene in aiuto la razionalità se e quando riusciamo a metterla in atto. "Lo so che non mi succede nulla ma quando sono di fronte a... non posso fare a meno di...", quanto ci è familiare questa affermazione per averla sperimentata o sentita dire. In questo caso l'emozione (paura) è stata più forte della razionalità. A volte chiedo alle persone: "Se lei prende una ginocchiata si stupisce se il suo ginocchio le fa male?". Certamente no, è la risposta. Il dolore al ginocchio è una conseguenza logica. Anche la paura o la tristezza sono una conseguenza logica. In genere però non siamo disposti a riconoscerlo come per il dolore fisico. Perché? Perché la paura, la tristezza, la rabbia ecc. sono emozioni e noi non siamo in genere abituati ad averci a che fare. Le proviamo, com'è giusto che sia, ma troppo spesso le subiamo incapaci di reagire adeguatamente. Le emozioni negative ci fanno stare male, a volte anche molto e troppo spesso siamo in loro balia spaventati perché non ne conosciamo la causa. E' come se stessimo male senza un motivo. Non troviamo un motivo che giustifichi questo stare male e non lo trovano neppure gli altri che, anzi, non capendo neppure la nostra sofferenza finiscono con l'isolarci ancora di più. E' come sentirsi addosso una maledizione, una malattia rara ed infamante, un espriare colpe mai commesse.

La non comprensione di ciò che ci sta succedendo, a livello emotivo, amplifica poi le paure così come quando lamentiamo un dolore fisico senza conoscerne la causa e siamo portati a fare mille congetture, ovviamente una peggiore dell'altra.

Allora forse sarebbe meglio provare a dare una spiegazione il più possibile logica a questi avvenimenti. D'altra parte è nella logica del nostro pensiero il luogo dove attingere le forze per fronteggiare le situazioni difficili.

Proviamo a cercare di capire di più il funzionamento della nostra mente.

In genere noi siamo convinti che ciò che ci fa stare male o bene siano gli avvenimenti

esterni. Il posto di lavoro, la famiglia, le amicizie e via discorrendo. In realtà non sono tanto gli avvenimenti esterni a noi che influiscono su di noi ma i nostri stessi pensieri. Cioè i pensieri che noi formuliamo in occasione degli avvenimenti esterni. (Nota: avvenimenti esterni perché più facili da comprendere, in realtà anche gli avvenimenti interni sono oggetto di pensiero così come avviene per esempio all'insorgere degli attacchi di panico come vedremo più avanti).

Un esempio può chiarire meglio questo concetto.

Poniamo che un individuo incontri, sulla sua strada, un cane. E' un cane di grossa taglia, non ha la museruola né il guinzaglio ed il nostro personaggio ne ha paura. Pensa tra sé e sé: "Adesso il cane viene qua e mi morde". Allora, preso dalla paura cambia marciapiede e si allontana. Per dare più corpo alle sue paure possiamo anche ipotizzare che da bambino sia stato morsiato da un cane, magari ai giardini insieme a sua madre. Il ricordo di quell'avvenimento è impresso nitido nella sua mente ed è un trauma che si rinnova ogni volta che vede un cane di grossa taglia. Già, di per sé, un cane di grossa taglia è, per un bambino, alto quanto un elefante per un adulto, un mostro quindi, poi le urla di mamma, prima contro il cane, poi contro il proprietario del cane, poi il pronto soccorso e la puntura antirabbica. Insomma un avvenimento veramente drammatico. La madre in seguito all'avvenimento, per tenerlo a freno, gli avrà poi spesso detto: "Non andare là, ci sono i cani". Quindi la sua paura attuale è più che giustificata. Che i cani mordono e sono pericolosi lo sa, quindi, per esperienza, perché gli è stato detto da sua madre, perché poi sui giornali capita di leggere articoli sul comportamento aggressivo e pericoloso di certi cani. A questo punto mette in atto un comportamento di evitamento/allontanamento ("Meglio passare dall'altra parte della strada!").

Poniamo ora che lo stesso identico cane sia visto da un individuo che fin da bambino ha sempre giocato con i cani. Suo padre andava a caccia ed i cani erano una presenza costante nella sua casa d'infanzia. Lui con i cani ha sempre giocato, con loro si è sempre rotolato sui prati e si è sempre fidato di

loro avendone ricambiata la fiducia. "Altro che amici umani", pensa, "loro dicono una cosa ma ne fanno un'altra, i cani no, di loro puoi fidarti. Ti guardano con quegli occhi espressivi pronti ad obbedire al tuo comando. E poi quello è un cane di razza, guarda che bel pelo che bella coda ecc... Che incontro fortunato, se passavo dall'altra strada non l'avrei incontrato. Fammelo accarezzare fammi conoscere il proprietario, ecc..". L'atteggiamento di questo signore è più che coerente, ed è fortemente attratto dall'oggetto della sua ammirazione e mette in atto un comportamento di avvicinamento.

Poniamo ora che un terzo individuo veda lo stesso cane. E' un signore che sa che i cani esistono, probabilmente saprebbe anche individuare la razza di questo cane ma a lui i cani non interessano. Infatti, passando, guarda il cane ma non lo vede. Se dieci passi più avanti qualcuno gli dicesse: "Hai visto che bel cane?", risponderebbe: "Dove?".

Questi tre individui vivono lo stesso evento in maniera completamente diversa. Perché? Che cosa fa vivere loro in maniera diversa questo avvenimento tanto che uno è impaurito, l'altro è contento ed il terzo indifferente? E' cambiato qualcosa nell'avvenimento? Cioè di esterno ai tre individui? Assolutamente no. E' semplicemente cambiato ciò che ognuno di loro ha pensato circa questo specifico avvenimento.

Il primo individuo, quello che ha paura dei cani, ha pensato: "Adesso il cane viene qui e mi morde".

Il secondo ha pensato: "Che incontro fortunato!".

Il terzo non ha pensato nulla.

Quindi, se il primo individuo ha avuto paura, se il secondo è stato felice ed il terzo indifferente, non è mica dipeso dall'avvenimento. L'avvenimento era uguale per tutti e tre. Infatti, le diverse emozioni vissute dai tre individui sono dipese da ciò che ognuno di loro ha pensato circa l'avvenimento appena vissuto.

Questa è una riflessione estremamente importante e cioè: ciò che ci fa soffrire, ci fa stare bene o ci lascia indifferenti non è ciò che succede ma ciò che noi pensiamo a seguito di ciò che succede.

Non solo pensiamo in maniera differente, ma, in accordo con il nostro pensiero, mettiamo in atto comportamenti differenti. Infatti, sempre seguendo l'esempio, il primo individuo mette in atto un comportamento di evitamento, fuga; il secondo di avvicinamento; il terzo, ovviamente non pensando nulla a proposito del cane non mette in atto nessun comportamento specifico e continua per la sua strada con indifferenza.

C'è da chiedersi allora che cosa diversifica il pensiero di questi tre individui. La risposta è: la loro memoria, la loro esperienza e cioè il loro vissuto. Ognuno di noi è la somma della propria educazione, della propria esperienza e di cosa ha tratto da questa esperienza, cioè del proprio vissuto. Infatti nella memoria del primo c'è l'avvenimento

della morsicatura (esperienza), la madre sosteneva che i cani fossero pericolosi (educazione), nel suo vissuto quotidiano legge articoli di giornale dove si parla di cani che aggrediscono e talvolta uccidono (il vissuto in genere è tale da confermare sempre le nostre convinzioni). Nella memoria del secondo ci sono esperienze diverse, di gioco, di complicità e di vicinanza affettiva con i cani. Suo padre verosimilmente amava i cani. Anche lui legge articoli di giornale sui cani, ma, a differenza dell'altro individuo, predilige gli articoli che parlano dei cani guida per non vedenti, dei cani che salvano persone intrappolate sotto le macerie o individuo esplosivi evitando così stragi. Il terzo individuo rimane completamente al di fuori di tutto ciò, perché i cani sono estranei alla sua educazione, esperienza e vissuti. Rimane quindi indifferente all'evento.

Qualcuno potrebbe obiettare che, di massima, è così ma che ci sono eventi che non possono altro che suscitare determinati stati d'animo o emozioni a prescindere dai nostri pensieri. Bene, provate a pensarci e a portare qualche esempio. Non è facile, vero? Infatti, tutti gli avvenimenti vengono, per così dire, vissuti attraverso il nostro pensiero e non in funzione degli avvenimenti stessi. Anche il lutto più stretto, se uno fosse credente in maniera vera e totale, non sarebbe affatto un avvenimento triste, anzi. Quello non sarebbe l'ultimo giorno di vita del nostro caro ma il primo giorno di una vita gloriosa alla quale tutti siamo chiamati e per la quale viviamo su questa terra. "Beato te, che sei già arrivato!". Mi mancherai, certo, ma pensando a te che finalmente sei felice anch'io mi rallegro" - e via discorrendo.

Fatto quindi il primo passo nel riconoscere che, non sono gli avvenimenti a suscitare in noi determinate emozioni ma sono i nostri pensieri, possiamo notare come questi non cambiano a seguito di eventi analoghi. Anche se il nostro modo di ragionare su determinati argomenti ci ostacola e ne siamo consapevoli, non riusciamo, per quanto possiamo provarci, a cambiarlo. Perché?

Perché è vero che noi formuliamo i nostri pensieri nel momento in cui viviamo gli avvenimenti ma è anche vero che questi pensieri sono generati direttamente dalle nostre "convinzioni" e cioè dal risultato della nostra educazione, dalla nostra esperienza e dei nostri vissuti. Nell'esempio che abbiamo seguito fino qui la convinzione del primo individuo sarà: tutti i cani mordono. Sono pericolosi ecc. La convinzione del secondo sarà: tutti i cani sono i migliori amici dell'uomo ecc. La convinzione del terzo individuo sui cani ovviamente non c'è.

Quindi se il nostro pensiero, cioè quello che noi formuliamo nel vivere gli avvenimenti, è importante ancora di più lo sono le nostre convinzioni.

Esse sono potenti, cioè capaci di generare pensieri di qualsiasi tipo Resistenti nel tempo, vale a dire che in pratica ce le por-

Convegno Lidap su ansia e panico

di **Silvia Rivolta**

Venerdì 6 ottobre 2006 presso la Sala Civica del Comune di Sovico, si è tenuta una serata dal titolo: "L'ansia, l'agorafobia e gli attacchi di panico" organizzata dalla sezione Lidap di Sovico con il patrocinio del comune stesso e grazie al contributo della Banca di Credito Cooperativo di Triuggio.

Una serata che ha visto la partecipazione attiva di numerosi cittadini che, con grande interesse, hanno seguito gli interventi dei relatori intervenuti per contribuire al perseguimento del principale obiettivo: sensibilizzare e far conoscere alle persone che cosa è il Disturbo da Attacchi di Panico; e allo stesso tempo per sollecitare una condivisione e creare "un ambiente di contenimento" per chi vive con queste problematiche.

Un incontro presentato dai responsabili dei servizi sociali del territorio e da specialisti del settore: la dott.ssa Maria Caterina Sforza, assessore ai Servizi Sociali del comune di Sovico, il dottor Carlo Pruneri Medico Psichiatra, il sig. Pietro Adorni presidente nazionale Lidap, la dott.ssa Cecilia Recalcati, psicologa-psicoterapeuta, e infine la dott.ssa Alessandra Tedeschi, anche lei psicologa e psicoterapeuta.

Una serata organizzata con impegno, una sala gremita di persone desiderose di fare domande, di condividere la loro esperienza e di chiedere aiuto: segno, questo, che il problema dell'ansia è molto presente nel territorio; segnale importante di un bisogno di condivisione e scambio conversazione che non può essere ignorato.

La D.ssa Silvia Rivolta, moderatrice del convegno, è psicologa presso la Comunità Terapeutica Riabilitativa Redancia Po di Crema e vive a Sovico.

tiamo dietro dalla scuola materna in poi Immutabili se non in condizioni estremamente particolari o a seguito di uno specifico lavoro.

D'altra parte le convinzioni sono gli unici elementi che possiamo cambiare se vogliamo cambiare i nostri "pensieri disfunzionali". Ovvero, quei pensieri che non solo non ci aiutano a risolvere i problemi ma che ci complicano enormemente la vita.

Secondo voi il primo individuo, quello che ha paura dei cani, potrà nella sua vita cambiare idea e decidere di adottare un bel cane ed accudirlo con affetto? Certo che sì, tutto può succedere a questo mondo, ma è difficile, veramente difficile. Per dirla diversamente, ci sono poche o nulle probabilità che ciò avvenga.

Anche per il secondo individuo sarà veramente difficile pensare, nel corso della sua vita, che i cani possono essere pericolosi. Per lui sarà sempre una questione di chi ha allevato quei cani più che dei cani stessi.

Anche per il terzo individuo vedo molto improbabile che possa acquistare un biglietto per una mostra canina.

Avendo seguito fin qui questo ragionamento possiamo tranquillamente dedurre che così siamo e così rimaniamo senza possibilità di cambiare? Per fortuna, no.

Per cambiare però non solo i nostri pensieri ma come abbiamo visto anche il nostro comportamento dobbiamo prima cambiare le nostre convinzioni. Ciò non è sempre facile o del tutto possibile ma è l'unica via.

Sempre seguendo il nostro esempio poniamo che il primo individuo, quello che ha paura dei cani, per raggiungere il proprio posto di lavoro debba attraversare un parco

frequentato da persone che portano i loro cani a passeggio. La via del parco è l'unica possibilità di raggiungere il suo posto di lavoro che è il coronamento della sua carriera e quindi irrinunciabile. Quando quest'uomo arriva in ufficio è stravolto. Con il passare del tempo rischia anche di ammalarsi a causa dello stress accumulato. Che cosa può fare? Costruire un tunnel che passa sotto il parco, una recinzione che salvaguardi un camminamento che lo attraversa, o portare una pistola a seguito? Impossibile tutto ciò. La realtà esterna non si può cambiare e, continuando la falsariga dell'esempio, per questo individuo l'unica soluzione è cambiare il proprio pensiero sui cani, ma per fare ciò deve necessariamente cambiare la propria convinzione sui cani. Da "tutti i cani mordono, sono pericolosi ecc.", dovrà passare alla convinzione che "non tutti i cani mordono o sono pericolosi e quelli portati a spasso nei parchi hanno meno probabilità di esserlo".

Il pensiero alla vista del cane non sarà più "adesso viene qua e mi morde", ma qualcosa in grado di tollerare in qualche misura la presenza del cane stesso. Probabilmente questo signore non diventerà mai un amante dei cani ma potrà tollerare in qualche modo la loro presenza.

E' esattamente ciò che succede in psicoterapia. La realtà esterna degli individui non si può cambiare ma possono essere modificate le loro convinzioni e quindi i pensieri e di conseguenza i loro comportamenti.

Il Dr. Pierangelo Sgiarovello, psicologo e psicoterapeuta, consulente Lidap, vive e lavora a Spilimbergo (PN).

Conquistare la serenità

SOFFRIVO DI DISTURBI D'ANSIA E DI ATTACCHI DI PANICO DALL'ETÀ DI 17 ANNI. MA FINO A DUE ANNI FA NON SAPEVO NEANCHE CHE IL MIO DISTURBO SI CHIAMASSE DAP.

di **Monja (Alessandria)**

L'ho scoperto grazie a Internet quando un giorno di marzo del 2004 sono approdata nel sito della Lidap.

Pochi giorni dopo mi sono iscritta al forum: ho iniziato a raccontarmi e mi sono subito sentita ascoltata e capita.

A maggio ho iniziato a frequentare un gruppo di auto-aiuto e fin dal primo incontro mi sono sentita accolta e accettata. Alle prime riunioni mi veniva quasi da piangere per la commozione, perché finalmente non ero più sola e i miei sintomi e le mie paure erano gli stessi degli altri.

A giugno ho deciso di chiedere anche aiuto ad una psichiatra, così ho iniziato una cura farmacologica e una psicoanalisi adleriana.

Dopo 6 mesi, a fine anno, gli attacchi di panico erano già scomparsi quasi definitivamente.

Ad aprile del 2005 una responsabile della Lidap mi ha proposto di diventare operatrice telefonica e ho accettato con piacere. Aiutando gli altri per telefono, mi sentivo utile e la mia autostima aumentava. E' proprio vero che aiutando gli altri si aiuta anche se stessi.

Col passare dei mesi stavo sempre meglio e sotto controllo medico ho iniziato a ridurre i farmaci, fino a provare a sospenderli del tutto a giugno.

Ma poco dopo il transfert con la mia psicoanalista ha iniziato a crearmi dei problemi e ho dovuto riprendere la cura farmacologica. Lei era molto materna e affettuosa e io, complice forse anche la paura di essere abbandonata, ho proiettato in lei la mamma comprensiva che non avevo avuto. Così si è instaurata tra di noi una forte dipendenza affettiva, che durante l'estate abbiamo fatto spesso fatica a gestire.

A ottobre ho avuto una brutta depressione con forti crisi di angoscia.

Il mese successivo mi sono ripresa, ma la psicoterapia da un po' di tempo era ad un punto fermo ed era molto ostacolata dalla dipendenza. Allora ho iniziato a pensare di cambiare terapeuta, ma il distacco da lei mi sembrava difficilissimo. Lei era un importante punto di riferimento per me e lo era anche al di fuori delle sedute, in quanto ci contattavamo spesso per telefono o per sms. Mi rendevo conto che il nostro era un rapporto malato, che mi dava più dolore che felicità. Ma mi sentivo troppo fragile, troppo debole per una decisione così grande come quella di interrompere la psicoterapia e mi faceva paura la sofferenza che avrei dovuto sopportare.

Un giorno di dicembre sono andata all'ASL a farmi prescrivere un farmaco e ho conosciuto uno psicoterapeuta cognitivo-comportamentale.

Ho fatto un colloquio con lui, mi è piaciuto e dopo una settimana di incertezza e di riflessione ho deciso di intraprendere un nuovo percorso terapeutico insieme a lui.

La psicoterapia cognitivo-comportamentale mi aveva sempre interessato. La speranza di aver trovato la strada giusta e l'entusiasmo sono riusciti a mettere in secondo piano il dolore del distacco dall'altra psichiatra.

A fine anno, dopo solo un mese della nuova terapia, stavo già decisamente meglio, mi sembrava di essermi liberata da un peso, mi sentivo più leggera e avevo riacquisito la fiducia in me stessa. Affrontavo già le giornate molto più rilassata e anche il risveglio la mattina era meno ansioso. La serenità era sempre più spesso dentro di me ed era una sensazione meravigliosa!

Con l'anno nuovo, a gennaio di quest'anno, ho preso la decisione di non andare più al gruppo di auto-aiuto. Gli attacchi di panico non mi venivano più da tempo e ultimamente ci andavo più che altro per amicizia verso i miei compagni. Inoltre la sede del gruppo era proprio vicina allo studio della mia ex psichiatra e ciò avrebbe turbato la mia tranquillità interiore. Ho partecipato al gruppo per un anno e mezzo, è stato un percorso significativo, mi ha dato tanto, ma ora era giunto il momento di iniziare a camminare da sola.

A marzo ho smesso anche di scrivere sul forum. Stavo bene, non avevo più paure, ero serena e avevo voglia di dedicarmi pienamente alla mia vita vera, quella fuori.

Attualmente prendo solo un dosaggio minimo di farmaci: sono stati un grande aiuto, mi hanno permesso di stare abbastanza bene da riuscire ad attivare le mie risorse interne, ma adesso è venuta l'ora di imparare a farcela da sola.

Riguardo alla psicoterapia, probabilmente continuerò le sedute ancora per qualche mese per consolidare il mio benessere e liberarmi da tutto ciò che potrebbe offuscare la mia serenità.

Negli ultimi due anni ho letto anche molti libri di psicologia che mi hanno aiutata a percorrere la strada giusta per stare bene. Inizialmente mi sono informata sull'ansia e su come dominarla, poi sono passata ad altri temi collegati ad essa come l'atteggiamento positivo, l'amore e l'autostima.

Grazie al forum, al gruppo di auto-aiuto, ai libri, ai farmaci e alla psicoterapia ho imparato ad avere più fiducia in me stessa e a comunicare meglio con gli altri usando l'assertività. Ho iniziato a vivere la vita in un modo nuovo, accettando le mie emozioni con serenità, senza paura, e mettendo in pratica comportamenti più funzionali. Ho imparato a vedere le situazioni sotto al-

tri punti di vista e a cercarne sempre il lato positivo. Sono diventata più sicura di me stessa, più forte psicologicamente, mi sono liberata dai sensi di colpa e ho rafforzato la mia autostima.

Riassumendo, ho imparato a volermi più bene. Credo che sia questo il segreto del benessere psichico. Ora la serenità fa da sfondo alle mie giornate e mi godo ogni piccola cosa e ogni raggio di sole che splende nella mia vita. Provo gratitudine dal profondo del cuore perché per chi come me ha vissuto le sofferenze dell'ansia, la serenità non è per niente scontata, ma è lo stato d'animo più prezioso della vita.

LO STRESS... A PIACENZA

di **Gabriella (Piacenza)**

...Quando si va "oltre" gli steccati, le convenzioni ed i condizionamenti, quando si va dritti alla verità, quando si ha il coraggio dell'informazione reale, trasparente...

E' successo ieri sera nella sede della Lidap a Piacenza, alla presenza del Presidente Nazionale Pietro Adorni, nella conferenza sul tema Stress e Psicobiologia.

Il relatore Dr. Umberto Montecorboli ha presentato " Il Progetto Esperia", illuminato ed utilissimo video che ha fatto molta chiarezza sulla salute dell'individuo, considerata nella sua totalità, quindi non solo fisica ma psicologica, familiare, ambientale, sociale. Sicuramente frutto di un notevole bagaglio culturale, di grande preparazione e competenza, di molta esperienza personale acquisita, nonché di una particolare sensibilità ed attenzione all'ascolto del paziente ed al suo bisogno (cosa peraltro molto rara nella sanità d'oggi), unito ad una grande umiltà, il Dr. Montecorboli ha presentato il "suo progetto" in modo molto chiaro, diretto semplice ed immediato, di grande effetto, accompagnando l'esposizione con suggerimenti preziosi ed una valida terapia naturale: "l'abbraccio della farfalla" rivelatosi un sicuro metodo antistress.

E' così stata dimostrata l'origine dello stress, il meccanismo da cui scaturisce, gli effetti, i danni dello stress, quando da utile diventa nocivo, in un'ampia ed approfondita presentazione del sistema nervoso, del cervello e delle sue reazioni.

Un doveroso e sentito ringraziamento al Dr. Montecorboli che con il suo volontario intervento ha sicuramente contribuito, in modo nuovo ed intelligente, ad un'informazione diretta, efficace e mirata, che tanto manca ancora nel campo della sanità italiana.

Accettare le ricadute

PER ALCUNI SCHERZI DEL DESTINO, 4 ANNI FA MI RITROVAI A FARE UN'ESPERIENZA LAVORATIVA CHE MI AVREBBE PORTATA NEL MONDO DELLA LIDAP SENZA SAPERE CHE COSA FOSSE O CHE ESISTESSE. INIZIAI LA MIA ESPERIENZA DI LAVORO IN UNA CASA DI RIPOSO PER ANZIANI SENZA NESSUNA PRECEDENTE ESPERIENZA. FU L'INIZIO DEL MIO CALVARIO, DOPO AVER SUBITO 3 ANNI DI MOBBING DA PARTE DI COLLEGHE STRANIERE CHE NON AVEVANO NEANCHE MAI LAVORATO NELLA LORO VITA, PASSATO IN RASSEGNA OGNI TIPO DI ISOLAMENTO, UMILIAZIONE E CATTIVERIA.

di **Monica (Vicenza)**

Tutto questo mi portò a soffrire di un'ansia tremenda la quale, mentre lavoravo, mi sorprendevo e mi faceva svenire. Stavo sempre più male fisicamente, praticamente non riuscivo a lavorare un mese intero senza malattia. Mille visite, controlli, esami, un'intera settimana all'ospedale e alla fine ci fu una risposta: "DAP". Tutti i miei malori, quelle crisi che non mi facevano uscire di casa la mattina per andare al lavoro erano loro: gli attacchi di panico. Purtroppo, avendoli trascurati per troppo tempo e portando troppo avanti un discorso di essere positivi e reagire mi portò incontro a una depressione molto seria. Così ecco arrivare le visite dagli specialisti, le cure con gli psicofarmaci, che all'inizio avevano dato sicuramente il loro risultato, ma mancava ancora una cosa importante: la comprensione da parte delle persone che avevo vicino. Loro mi vedevano in piedi che respiravo e che mangiavo perciò intuivano che stessi bene; invece no, stavo malissimo. La mia anima, il mio spirito erano stati lacerati, pestati, stravolti in tutti i sensi e il dolore che tutti questo mi procurava era tremendo.

Un giorno presi per caso il giornale della mia città, Vicenza, e mi misi a sfogliarlo; ero in compagnia di mia mamma, la quale mi lasciava meno sola perché era preoccupata. Arrivai a un articolo dove si parlava di DAP e che finalmente anche a Vicenza avrebbero aperto uno sportello per tutte quelle persone affette da questo disturbo ma che non sapevano cosa fosse e dove rivolgersi.

Per me fu un aprirsi di finestra in pieno sole. L'idea di non essere sola, di condividere con altre persone lo stesso male e poterne parlare senza essere scambiata per una matta e soprattutto non vergognarsene mi consolava. Faccio parte del gruppo da 14 mesi: esperienze e soddisfazioni ne ho avute! Tanto è vero che credevo di aver superato tutto nel migliore dei modi, senza mai smettere con i farmaci. Dopo un periodo soddisfacente, dove sono riuscita a vincere il DAP e ripreso il mio posto al lavoro, mi sentivo così bene che pensavo di essere invincibile. I mesi andavano bene; ogni tanto sentivo quella stanchezza che di

solito mi prendeva alla sprovvista ma non avere più l'ansia e il DAP mi faceva superare tutto.

Trascorsi le ferie in un camposcuola di ragazzi come aiuto tuttofare, fu un'esperienza meravigliosa e piena di forti emozioni. Purtroppo mi costò molte energie e difese sotto il profilo emotivo. Quando rientrai al lavoro mi aspettava un ruolo diverso, che affrontai con entusiasmo e speranza per la possibilità di un cambiamento. Invece, dopo un mese, tornò una di quelle colleghe meravigliose e fu sufficiente starle assieme per tre giorni perché dentro di me si rompesse quella parete che mi difendeva e che mi era costata tanto dolore e sacrificio.

Ecco la ricaduta!

Non pensavo esistessero o forse mi sentivo così forte che non credevo ne sarei stata vittima così presto. Sono passati sette mesi, sono sempre al gruppo, il quale... guai non ci fosse! Sto ancora male, sono in piena confusione, non riesco ad andare al lavoro, la stanchezza mi spezza le gambe, mi sono trovata a fare i conti con una forma di anoressia per un paio di mesi: non volevo più affrontare la vita. Mi sento un peso morto per tutti e il dolore che mi tormenta l'anima e lo spirito non riesce a farmi vedere le cose un po' meglio. Mi sento di nuovo sola. Direte voi: e i gruppi? E la Lidap? Per fortuna loro ci sono e sono l'unico punto fermo in tutta questa confusione; quando sono al gruppo non vorrei più ritornare a casa. Sto trascorrendo giorni difficili, ho forti crisi di pianto e sensi di colpa; non mi sento viva e quando viene sera vorrei addormentarmi e non svegliarmi più, almeno alla mattina non dovrei guardarmi allo specchio senza chiedermi chi sono.

Questa sera presenterò questo mio scritto al gruppo e sicuramente le ragazze mi rimprovereranno perché non devo pensarla così; ma forse è arrivato il momento di accettare tutto questo perché solo accettandolo potrò gettarmelo alle spalle e non pensarci più. Imparando a vivere il giorno che nasce, senza restare legata al giorno che muore.

Questa esperienza mi ha comunque portato anche cose positive per capire

meglio questa malattia e poterla così vincere. Sarà sicuramente un percorso lungo e difficile, ma sono solo io che posso aiutare la mia anima a guarire, volendomi più bene e così riuscire ad essere più disponibile verso gli altri e capire così perché certe cose ci accadono.

L'ultimo libro che ho letto in questi giorni ha un pensiero che vorrei regalarvi: "il futuro ci angoscia e il passato ci frena. Ecco perché lasciamo che l'oggi ci sfugga!".

Non temere mai di chiedere aiuto

di **Patrizia Arizza**

Ciao Paolo, il tuo messaggio è giunto diritto al mio cuore perché denuncia una grande sofferenza. E la sofferenza ci accomuna. Io ho pensato di non potercela fare per ben 30 anni, ma alla fine quello che mi stava trascinando sempre più in basso si è all'improvviso trasformato in una grande spinta verso l'alto. Ho cominciato a lottare per risalire; è stata molto dura, ma ce l'ho fatta! Ma non da sola: ho finalmente chiesto aiuto a chi mi stava intorno, inoltre ho incontrato, tramite la Lidap, delle persone con le quali ho condiviso il cammino che ci portava verso la luce.

Il profeta Gibrán ha scritto che il dolore è il rompersi del guscio che racchiude la nostra intelligenza. Così come il nocciolo del frutto deve rompersi per esporsi al sole, così noi dobbiamo conoscere il dolore. E se sapessimo meravigliarci in cuore dei prodigi quotidiani della vita, il dolore non ci stupirebbe meno della gioia. Accoglieremmo le stagioni del nostro cuore così come abbiamo sempre accolto le stagioni che si susseguono nei nostri campi. E veglieremmo sereni anche negli inverni della nostra pena. Una parte del nostro dolore è scelta da noi stessi. È la pozione amara con la quale il medico, che è chiuso in noi, guarisce il nostro male. Confidiamo in lui e beviamo il suo rimedio, in pace e silenziosi poiché la sua mano, benché pesante e rude, è retta da una mano tenera e invisibile. E la coppa che ci porge, sebbene bruci il nostro labbro, è stata fatta con la creta che il vasaio ha inumidito con le sue lacrime sante (Gibra Kahlil Gibrán, "Il profeta").

Io trovo spesso conforto nelle sue parole e mi auguro che possa valere anche per te.

Non conosco il motivo della tua sofferenza ma vorrei lanciarti un messaggio di speranza: è possibile risalire. Apri il tuo cuore per esporlo al sole: se lo vorrai, noi saremo qui, pronti a continuare insieme il nostro cammino di crescita. Ti abbraccio forte.

Quote associative anno 2007

IMPORTI

SOCIO ORDINARIO: da €52,00 (L. 100.686).

TERAPEUTI e CONSULENTI: da €52,00 (L. 100.686);

SOSTENITORI e FAMIGLIARI: contributo libero.

Il nostro giornale Pan sarà inviato, oltre che agli associati, anche a quanti invieranno un contributo di almeno €10,00 (L. 19.363).

DETRAIBILITA' 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.

COME VERSARE: VEDI RIQUADRO A FIANCO

IMPORTANTE

Al fine di limitare al massimo i disservizi postali ed amministrativi, vi preghiamo di **indicare**, con la massima precisione, l'**indirizzo postale** al quale desiderate ricevere: la ricevuta regolare dell'importo versato, la tessera associativa, la nostra rivista trimestrale "Pan" ed altre comunicazioni e/o inviti a convegni ed eventi Lidap, e di **specificare**, nell'apposito spazio del bollettino di c/c postale (causale), il **titolo** del contributo (**socio ordinario, sostenitore, abbonamento a Pan**) e l'**anno solare** cui è riferito.

D. Lgs. 196/03 - ELENCHI ISCRITTI

In riferimento alla legge sulla tutela della privacy n. 196/03, si comunica che il responsabile degli elenchi degli iscritti della Lidap-Onlus è Paola Rivolta di Sovico (MI). Il libro dei soci e gli elenchi iscritti sono custoditi presso la sua abitazione. Qualsiasi richiesta o comunicazione, da parte dei soci e non, inerente tali elenchi, dovrà essere inoltrata all'interessata tramite la mail paola@lidap.it o richiedendo i suoi recapiti alla segreteria di Parma.

TESSERAMENTO E SOTTOSCRIZIONI 2007

La nostra associazione, per continuare la propria attività di **aiuto e di informazione a chi soffre di dap**, necessita di un **sostegno economico** da parte di tutti voi. Ci stiamo impegnando per **rinnovare l'associazione**, in ogni suo settore, per **migliorarla e renderla più funzionale** alla realizzazione di molti progetti e, per fare ciò, occorrono molte risorse: quelle umane continueremo a metterle noi, quelle economico/finanziarie dovremo cercarle e, soprattutto, trovarle. Poter contare sul nostro apporto di "associati Lidap" e su quello di tutti coloro che ci sono vicini, costituisce una base di partenza sicura (il "numero" conta ai fini della credibilità) per cercare sponsorizzazioni e sostegni anche altrove. Utilizzando un comune **bollettino di c/c pt** potrete contribuire alla campagna per il **tesseramento 2006** o tramite una **elargizione liberale** sostenere attivamente la **Lidap Onlus**. Inoltre, è entrato in funzione, nel nostro sito internet, www.lidap.it, il servizio di **versamento on-line, tramite carta di credito**: un servizio in più, volto ad agevolare i nostri associati ed amici sostenitori nel contribuire a **costruire l'auto aiuto** e a **dare speranza a chi lotta contro il panico**.

COME TROVARCI IN INTERNET

info@lidap.it - www.lidap.it

LIDAP ONLUS

[P.I. 00941570111]

VIA PIANDARANA, 4 - 19122 LA SPEZIA

TEL. E FAX 0187-703685

SEGRETERIA OPERATIVA

VIA ORADOUR, 14 - 43100 PARMA

GLI UFFICI SONO APERTI:

LUNEDÌ, MERCOLEDÌ E VENERDÌ

DALLE 8:45 ALLE 12:00

TEL. 0521-463447

FAX 0521-465078

CHIUSO PER FERIE DAL 22 DICEMBRE

2006 AL 7 GENNAIO 2007

VERSAMENTI e SOTTOSCRIZIONI

1) c/c POSTALE N° **10494193** INTESTATO A LIDAP, VIA PIANDARANA, 4 - 19122 LA SPEZIA.

2) ON-LINE NEL SITO WWW.LIDAP.IT UTILIZZANDO IL SERVIZIO "GESTPAY" DI BANCA SELLA.

3) BONIFICO BANCARIO SU C/C N° **3291C00** CARISPE (ABI **6030**, CAB **65690**, CIN **D**).

DESTINA il 5xMILLE alla LIDAP

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

PAN

TRIMESTRALE EDITO DA LIDAP ONLUS

DIRETTORE RESPONSABILE:
ANNA MARIA FERRARI

REDAZIONE:

VALENTINA CULTRERA, ALMA CHIAVARINI,
PIETRO ADORNI, PATRIZIA ARIZZA,
GIUSEPPE COSTA

VIA ORADOUR 14, 43100 PARMA
TEL. E FAX 0521-463447

IMPAGINAZIONE E GRAFICA:
G. COSTA, P. ARIZZA

STAMPA:

STAMPERIA S.C.R.L. - PARMA
VIA MANTOVA 79/A - 0521271690

Indirizzi di posta elettronica

Con l'intento di agevolare sempre più la comunicazione all'interno dell'Associazione pubblichiamo di seguito gli indirizzi di posta elettronica dei membri e dei collaboratori del Consiglio Direttivo.

Valentina: valentina@lidap.it

Pietro: pietro@lidap.it

Mariateresa: mariateresa@lidap.it

Patrizia B.: patriziabis@lidap.it

Alma: alma@lidap.it

Patrizia P.: patriziaper@lidap.it

Giuseppe: giuseppe@lidap.it

Paola: paola@lidap.it

Ombretta: ombretta@lidap.it

Sebastiano: seby@lidap.it

Anna: anna@lidap.it

Amalia: amypsy@virgilio.it

Patrizia A.: aripatrizia@lidap.it

Marina: marina@lidap.it

Carla: alessandromora@libero.it

Giuliana: giuliana.vimar@libero.it

Cinzia: cinzia@lidap.it

Vittoria: vittoria@lidap.it