



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 UNO 2007

MARZO 2007

## 19 maggio: assemblea Notizie ai Soci

di **Giuseppe Costa**

L'assemblea Nazionale dei Soci Lidap convocata a Parma per il 19 maggio 2007 quest'anno riveste un carattere particolare in quanto sono previste le elezioni del Presidente e del Consiglio Direttivo che, come da statuto, dopo 3 anni di mandato si presentano dimissionari all'evento.

L'Assemblea annuale è sempre un passaggio importante nella vita associativa in quanto è il momento in cui si fanno bilanci, non solo economici, e si stendono programmi per il futuro. Inoltre dalle ultime elezioni svoltesi nel 2004 vi sono state importanti variazioni negli organismi direttivi: Pietro Adorni, il nostro attuale Presidente, è stato eletto dall'assemblea dei Soci di Roma del maggio 2005 dopo essere subentrato nel febbraio dello stesso anno a Valentina Cultrera dimissionaria dopo la quarta

(continua a pagina 3)

### DESTINA il 5xMILLE alla LIDAP

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

## Un difficile momento che si è concluso positivamente

# Il diritto di ricaduta

PER PIÙ DI 4 ANNI MIO MARITO E IO ABBIAMO CERCATO DESPERATAMENTE DI AVERE UN FIGLIO; DATO CHE NON CI VENIVA CI SIAMO RIVOLTI AL CENTRO DELL'INFERTILITÀ, DOVE CI HANNO FATTO UNA MAREA DI ESAMI, CONTROLLI E ALTRE COSE POCO PIACEVOLI (SOPRATTUTTO A ME); TUTTI I RISULTATI, PERÒ, ERANO NORMALI, NESSUNO DEI DUE AVEVA PROBLEMI.

di **Marzia (GE)**

"Continuate a provare" ci hanno detto prospettandoci eventualmente l'inseminazione artificiale. Dato che io non vivevo bene quest'ultima proposta ci siamo messi il cuore in pace rassegnandoci (con immensa tristezza) all'idea di vivere la nostra vita familiare in due! Il 30 dicembre, durante una vacanza a La Thuile con amici (Marina, helper di Genova, e suo marito), ho scoperto di essere incinta. Chiusa nel bagno dell'appartamento in affitto guardavo quello stick in cui erano apparse due linee rosa senza riuscire a distogliere lo sguardo. La prima reazione è stata d'incredulità, seguita da un pianto liberatorio! Poco dopo essermi ripresa dalla meravigliosa notizia ho buttato d'istinto nella spazzatura gli psicofarmaci che prendevo da anni. "Male" direte voi con santa ragione "MAI INTERROMPERE DI COLPO LE MEDICINE"... ma non avrei potuto continuare a prenderle sapendo che una nuova vita si stava formando dentro di me! Fortunatamente di attacchi di panico non ne avevo più già da tempo e la gravidanza non mi ha creato nessun problema; anzi, per tutti i nove mesi anche l'ansia era scomparsa lasciando posto solo alle solite e naturali paure del

tipo: "Sarò una brava mamma? Sarà sano/a? etc.". La data presunta del parto era per il 6 settembre ma la mia bambina di uscire proprio non ne vole-

**SOSTIENI LA LIDAP  
COMPRANDO A € 10  
"IL PANICO DI PROFILO"  
(INFO C/O LA SEGRETERIA)**

di **Mariateresa Pozzi**

L'autore è Antonino Minervino medico psichiatra e psicoterapeuta, consulente Lidap, docente della specializzazione in psichiatria all'università di Parma e La Sapienza di Roma, direttore del dip. asl unità di psichiatria di Cremona e membro SIMP E SIPC.

Questo libro nasce dall'incontro tra il dr. Minervino e un responsabile Lidap con l'intenzione di elaborare un contributo scientifico rivolto ai medici e agli psicoterapeuti per accompagnarli nella conoscenza del dap aiutandoli ad essere più consapevoli dell'importante ruolo e della responsabilità che ne deriva. Un libro che si avvale della partecipazione dei pazienti che hanno risposto all'invito di scrivere un breve racconto della propria esperienza personale. Un libro per gli amici, per i familiari, per gli insegnanti e per i datori di lavoro, un libro affinché coloro che soffrono di dap, e sono tanti, si sentano meno soli e perchè lo regalino a chi ancora non capisce.

Un libro che ci rappresenta e dà dignità al disagio. Mi è piaciuto molto, trovo interessanti e drammatiche le testimonianze, sono racconti che ognuno di noi potrebbe aver scritto.

(A PAG 15 UN ARTICOLO SUL LIBRO)

# L'inferno e il paradiso

di **Paola Rivolta**

Forse il titolo è un po' forte, ma è così che mi sono sentita quando ho messo piede a Zanzibar.

Una delle tante cose a cui avevo rinunciato dal giorno del mio primo attacco di panico fu quella di prendere l'aereo; certo non mi ha sconvolto la vita perchè, per fortuna e con tanti sacrifici, alle ferie non ho mai rinunciato.

Il più grande desiderio di mio marito era quello di potere un giorno andare alle Mauritius e io, ogni volta che se ne parlava, lo spronavo ad andarci anche da solo perchè solo l'idea di rimettere piede su un aereo mi faceva mancare il respiro.

Ricordavo l'ultimo viaggio fatto, non c'era ancora il panico con me ma forse era un segna-

le, era un volo Milano-Roma, per cui breve, e dovetti farlo nella cabina di pilotaggio tanta era la paura e l'angoscia di morire, perdendomi quindi quello che era uno spettacolo favoloso, viaggiare sopra a un temporale che copriva Roma lasciandoci in mezzo a un cielo sereno con i colori del tramonto.

All'epoca lavoravo nell'azienda di famiglia, che ogni anno aveva viaggi premio e io rinunciavo a: Cuba, Brasile, Messico, senza contare le mete del sud d'Italia.

Ma ecco che un bel giorno...

Mi è difficile descrivere la felicità di questo viaggio senza pensare alla fortuna che il destino mi ha regalato.

(continua a pagina 3)

**Diritto di ...***(segue dalla prima pagina)*

va sapere; il 17 settembre mi hanno fatto un taglio cesareo d'urgenza perché non c'era più battito fetale... Nella confusione e nel panico dei medici (soprattutto dell'anestesista) qualcosa è sfuggito di mano perché mi sono sentita morire, non respiravo più, il mio cuore batteva sempre più lento, la testa mi girava vorticosamente e mi scoppia-va... "Attacco di panico?" chiederete voi... no, solo liquido dell'anestesia spinale fatta male, uscito creandomi un edema nella dura madre della spina dorsale che per poco non mi causa danni neurologici permanenti! Vi giuro che una sensazione così non l'ho mai provata in tutta la mia vita. Mi hanno attaccata all'ossigeno, sono svenuta, non muovevo le gambe... Prima di perdere conoscenza ho creduto davvero di non arrivare a vedere la mia bambina. GRAZIE SIGNOR ANESTESISTA per avermi fatto vivere un parto così traumatico! Fortunatamente Alice (questo è il nome della mia piccola) stava bene ed era bellissima. Dopo soli 3 giorni di degenza ci hanno spedite fuori (all'ospedale San Martino c'è grande mancanza di letti e se proprio non stai per morire ti danno un calcio nel sedere e arrivederci). La nostra uscita quindi è avvenuta di mercoledì. Prima di andare a casa ho chiesto a mio marito di portarmi da mia nonna (chi conosce la mia storia sa che mia nonna è la donna che mi ha cresciuta in casa sua da quando avevo 3 anni, che mi ha fatto da mamma) in Istituto (in cui purtroppo era andata tre anni fa dopo caduta e rottura femore e bacino) perché volevo che vedesse Alice. Per tutti i 9 mesi ha atteso con ansia l'arrivo della sua nipotina, rassicurandomi e dandomi consigli; la sorpresa ha avuto l'effetto che desideravo... commossa e immensamente felice ha preso Alice fra le braccia... è stato un momento magico che mai potrò dimenticare! La sera a casa, nonostante avessi un male allucinante, ho iniziato a prendermi cura della mia bambina e ho notato che c'era qualcosa che non quadrava; parlandone con mio marito mi ero quasi convinta che si trattasse della solita ansia di una mamma alla sua prima esperienza eppure una vocina dentro di me diceva che così non era. Due giorni dopo la dimissione (quindi siamo a venerdì) siamo andati alla visita di controllo al centro di Neonatologia e dopo aver espresso le mie preoccupazioni al primario lui mi ha assicurato che la bambina era in perfetta salute. La domenica ho ricevuto la visita inaspettata di mio padre (che vive in Toscana e con il quale non ho mai avuto un gran rapporto) il quale però si è fermato solo una mezz'oretta scappando via di corsa; il lunedì mattina avevo appuntamento con il mio ginecologo per togliere i punti e con me è venuta mia zia per tenere Alice. Quando siamo arrivate davanti all'ospedale le è squillato il telefono e dopo aver risposto si è messa a piangere... ho subito capito che qualcosa di brutto era successo; quando finalmente è riuscita a parlare mi ha detto: "Marzia, non ti abbiamo detto niente perché eri appena uscita da un brutto cesareo e dovevi pensare a tua figlia ma purtroppo la nonna sabato si è sentita male, l'hanno portata al Pronto Soccorso in coma diabetico, adesso devo scappare perché sta male!" È scesa ed è fuggita via correndo, lasciandomi li

da sola con Alice... la testa ha iniziato a girarmi, il cuore batteva sempre più forte, le mani e le gambe tremavano; ho chiamato disperata Marina chiedendole aiuto; fortunatamente mio marito è arrivato (avvisato da mia zia) dopo una ventina di minuti (che a me sono sembrati un'eternità e mi sono fatta subito portare al Pronto Soccorso, dimenticandomi dei punti... Ho fatto le scale e quel maledetto lungo corridoio volando ma non sono arrivata in tempo... mia nonna era morta da pochi minuti! Il silenzio totale è calato tutto intorno a me e dentro di me, non ho avuto nessuna reazione di pianto o disperazione; ho salutato le mie zie e mi sono incamminata verso l'uscita; mi sono accesa una sigaretta (avevo smesso in gravidanza) e mi sono messa a guardare la mia bambina attraverso il finestrino della macchina! Mi sono fatta portare a casa facendo finta che non fosse successo nulla: ho solo odiato le mie zie per non avermi avvisata il sabato; se l'avessero fatto, almeno avrei potuto andare da lei a tenerle stretta la mano, a dirle quanto l'amo; avrei potuto salutarla e invece non lo ho fatto! Mercoledì mattina c'è stato il funerale. La sera precedente Alice non aveva mangiato dormendo praticamente sempre; la mattina l'ho lasciata con la zia di mio marito. Durante la funzione funebre ho sentito il respiro sempre più corto, la voce del prete la sentivo sempre più lontana, facevo fatica a deglutire, mi mancava sempre più l'aria, il cuore batteva fortissimo, non mi sentivo le mani e le gambe... Sono schizzata in piedi fuggendo fuori dalla chiesa seguita a ruota da mio marito, che già aveva capito: il ritorno del panico! Ho iniziato a camminare in su e in giù come una pazza, non riuscivo a tenere ferma nessuna parte del corpo, ero sicura di morire soffocata... Mi sono fatta portare a casa, chiedendo scusa a mia nonna per la mia debolezza, volevo vedere Alice. Quando siamo arrivati sotto il portone di casa abbiamo trovato la zia di mio marito scura in volto: "La bimba non si è mai svegliata, non ha mangiato!". L'ansia si è ulteriormente amplificata, l'ho presa in braccio e ho visto che aveva un colore nel viso bruttissimo. Siamo risaliti in macchina e l'abbiamo portata di corsa dal pediatra della Neonatologia del San Martino il quale, dopo averla visitata, ci ha detto che la situazione era grave e che la ricoverava d'urgenza. Il mondo mi è crollato addosso definitivamente, frantumandomi il cuore! L'hanno immediatamente messa in una sorta d'incubatrice attaccata all'ossigeno e ad altri mille fili... Da quel giorno è iniziato il calvario, non potevo neanche toccarla; non ho mai lasciato l'ospedale, ma non potevo stringerla e nessuno mi diceva cosa avesse. La guardavo attraverso un vetro, il suo viso sofferente ma sempre bellissimo, le sue manine bisognose di contatto, i suoi meravigliosi e grandi occhioni pieni di tristezza... Stavo lì e piangevo, stavo lì e perdevo ogni volta un giorno di vita, stavo lì e mi rivolgevo a Dio chiedendogli "Perché"... Nessuno al mondo (tranne chi purtroppo si è trovato in una situazione simile) può capire cosa abbia significato per me vedere mia figlia in quelle condizioni, essermi distaccata da lei in quel modo, avrei dato qualsiasi cosa per essere al suo posto! L'hanno sottoposta a una marea di esami e tantissime altre cose molto invasi-

ve, ma nessuno riusciva a capire, dato che tutto risultava negativo; non dormivo, non mangiavo, fumavo come una pazza, ma ansia zero, panico niente. Dopo 10 giorni al San Martino senza risultati ho preteso il trasferimento al Gaslini (ospedale specializzato per bambini); non mi hanno fatto neanche salire con lei sull'ambulanza... Anche lì era sola, senza la sua mamma; al Gaslini è stata messa in terapia intensiva di rianimazione, sempre sotto ossigenoterapia, sempre attaccata a macchinari pieni di suoni e luci. Il suo problema era che non respirava più da sola (avete idea di cosa poteva succedere se non l'avessimo portata di corsa dal dottore?) ma il perché continuava a non capirsi! Potevo vederla solo un'ora al giorno... Dovevo prima entrare in una stanza sterile, cambiarmi, mettermi un camice lungo, una cuffia in testa, i soprascarpe, lavarmi le mani con un prodotto specifico e dopo essere entrata nella stanza della rianimazione dovevo ricominciare tutto da capo... Dopodiché stavo lì a guardarla, le parlavo raccontandole tutto quello che facevo durante il giorno, quanto mi mancasse, cantavo canzoncine per lei, le sorridevo e cercavo di nascondere la mia disperazione. Sono andata avanti stringendo i denti per un po', ma alla fine sono crollata alla grande... Una mattina ero in macchina e mi è preso un attacco di panico talmente forte che ho rischiato di andare a sbattere coinvolgendo anche altre macchine. Ho dovuto telefonare affinché mi venissero a prendere, perché io non ero più in grado di muovermi! Qualche giorno dopo sono andata dal medico, che a suo tempo mi diede la cura farmacologica e mi sono rimessa tranquillamente a riprendere le medicine. Mio marito non era assolutamente d'accordo e anch'io l'ho vissuta come una sconfitta, ma non avevo altra scelta, dovevo andare da mia figlia tutti i giorni e non potevo permettermi di stare male (purtroppo intanto non allattavo). Prima il brutto parto, poi mia nonna e dopo ancora Alice... Dopo 40 giorni trascorsi nell'incubo e nell'incertezza, nella paura, nell'angoscia (non potete immaginare quanti bambini ho visto morire, quanti nati di 6/800 gram-

**Edizione consegnata in tipografia il 30 aprile 2007**

**SOMMARIO**

**4 LA GIORNATA CONTRO IL PANICO**

**6 VITE CON/SENZA PAURA**

**10 L'ANSIA NELLA COPPIA CHE SCOPPIA**

**13 IL PIANISTA ALLEVI IN CONCERTO A PARMA**

**14 LA PRIGIONE TRASPARENTE DEL DAP**

mi operati a cuore aperto, al cervello... cose che nessuno mai vorrebbe vedere); finalmente ho ricevuto la telefonata in cui mi avvisavano delle dimissioni di Alice: sono scoppiata a piangere urlando dalla gioia!

Ancora oggi non abbiamo una diagnosi che spieghi il suo problema, ipotizzano un'infezione nella parte carnosa dei polmoni. Per i prossimi tre anni sarà costantemente monitorata da loro ogni 15 giorni!

Non voglio ulteriormente dilungarmi anche perché quello che ho passato veramente non si può spiegare con le parole; ma vi chiedo solo una cosa: NON E' UN MIO DIRITTO AVER AVUTO UNA RICADUTA NEL PANICO?

**L'Assemblea Ordinaria dei Soci della Lidap è stata convocata per il giorno 19 maggio 2007, dalle ore 10:30 alle ore 16:00 a Parma, c/o la Sala Riunioni del Dopo-lavoro Ferroviario in via Trento 4 (di fianco alla Stazione FS di Parma). Per informazioni contattare la Segreteria, lun-mer-ven dalle 8:45 alle 12:00, tel 0521-463447 o con una mail a [info@lidap.it](mailto:info@lidap.it)**

## L'inferno ...

(segue dalla prima pagina)

Era un sabato a mezzogiorno quando il pachiderma (così chiamo mio marito simpaticamente) di punto in bianco mi ha chiesto: "Paola, hai ancora paura dell'aereo?" e io ho risposto, sapendo già dove voleva arrivare: "No, credo proprio di no, perché?". "Sai pensavo che dopo 18 anni forse ci potremmo permettere un bel viaggio; dove ti piacerebbe andare?". "Sai, non mi dispiacerebbe la Thailandia, e tu?". "Io vorrei andare alle Mauritius, lo sai, oppure alle Maldive".

Ed eccomi in agenzia alla ricerca del viaggio giusto; dopo diverse proposte, io ero decisa per 15 giorni in Sri Lanka e Maldive. Credo di dover ringraziare il pachiderma che da bravo brianzolo lavoratore ha scartato immediatamente la proposta dei 15 giorni.

Il 20/12 tutto era pronto per la partenza alle Mauritius. La mia unica ansia dei giorni precedenti non era per il volo di 10 ore, ma per le maledette valigie da preparare.

Ore 13 eccoci a Malpensa in attesa delle 16.30 per partire. Ed ecco la seconda fortuna: dopo 7 ore in aeroporto, tutti a casa: il volo non parte e probabilmente non partirà per una settimana...

Dopo varie peripezie, la proposta per una partenza a ZANZIBAR...

Il 21/12 eccoci di nuovo a Malpensa, orario previsto per la partenza ore 22.30... Orario effettivo di partenza ore 02.00...

Ed eccomi sull'aereo dopo 18 anni in cui dicevo che ormai per me l'aereo sarebbe rima-

sto solo un sogno; per precauzione mi sono infilata due gocce sotto la lingua, ma in effetti non ne sentivo la necessità... La gioia immensa per il piccolo traguardo era così grande che al momento del decollo dentro di me una vocina diceva: "Paola, sei libera..." e, tra!, mi faccio una bella dormita.

L'emozione più grande, però, è stato scendere all'aeroporto di Zanzibar: ho pianto di felicità come una bambina... Ho rivisto il film dei mie 16 anni di panico e depressione e tant'altro, non riuscivo a credere di essere lì, io, in Africa! Non riuscivo a crederci, eppure davanti a me c'erano i zanzibariani che non sono proprio bianchi; il caldo era tremendo, non potevo essere a Milano! L'aeroporto era rinfrescato da 5 ventilatori a pala e non dai condizionatori di Malpensa, in mano avevo i passaporti, ebbene tutti gli elementi mi hanno convinta che ero in Africa...

Inizia l'avventura: ci caricano sui pulmini per raggiungere il villaggio; in un primo momento non riesco a capire che lì si guida a sinistra, mi sembravano tutti pazzi... Forse l'accompagnatore capisce che non ci sto capendo nulla e mi conferma che è giusto così.

La settimana è stata piacevole, mitico è stato il Natale passato su un atollo a fare il bagno in un mare mozzafiato e poi a nuotare in mezzo alle mangrovie "senza paura di nulla"; i delfini ci hanno accompagnato al ritorno, ma la catastrofe del 26/12 ne ha un po' smorzato i toni. In realtà rivivo l'attimo in cui, alle 15.15 (non so perché ho guardato l'orologio in quel momento), ero in spiaggia senza il pachiderma e guardando il mare provo un senso di angoscia fortissimo e dico spaventata al mio vicino: "Guarda, non ti sembra che il mare stia impazzendo...?" Non mi è dato sapere se l'onda è arrivata in quel momento, ma il mare e il cielo erano grigi, il mare si è alzato nel giro di pochi secondi fino a toccare i paletti di legno che delimitano il villaggio; tutto troppo anomalo in quanto Zanzibar ha la caratteristica di avere le maree che cambiano ogni 6 ore, ma in modo molto dolce. Il giorno dopo la natura ci conferma che l'onda è arrivata.

Fino al rientro ho cercato di staccarmi da ciò che era successo ma solo ora, mentre sto scrivendo, mi accorgo quanto ancora sia viva in me quella sensazione di angoscia che ho provato.

Un vero paradiso che nel giro di pochi minuti può diventare un inferno.

Un inferno, la mia vita, che per me invece è diventata paradiso.

## Notizie ...

(segue dalla prima pagina)

maternità (è stata nel frattempo nominata Presidente Onorario della Lidap), Anna Pappalardo è stata nominata Vicepresidente e il Consiglio Direttivo dopo vari avvicendamenti risulta attualmente composto da Mariateresa Pozzi, Patrizia Biscotti, Paola Rivolta, Ombretta Rossi, Giuseppe Costa, Sebastiano La Spina più i 3 rappresentanti dei Coordinamenti Regionali, Marina Zornio, Patrizia Peretti e Vittoria Casadei; inoltre il CD è sostenuto nelle sue attività, da alcuni uditori che ricoprono incarichi na-

zionali: Patrizia Arizza (Addetto stampa), Carla Caraffini (Tesoriere), Cinzia Dotti (Tecnico del Forum), Amalia Prunotto (Direttore Didattico Coama-Lidap).

Come si può vedere nella scheda elettorale inviata inviata a tutti i Soci, quest'anno abbiamo tre candidature alla Presidenza: sicuramente un valore aggiunto per la Lidap in quanto espressione di una volontà di impegno e proposta di cui abbiamo sempre necessità; pure le candidature al CD sono espressione della medesima logica anche se avremmo voluto che fosse più marcato il segno del ricambio e del rinnovamento, ma chi verrà eletto siamo convinti che perseguirà strenuamente tale obiettivo nell'interesse di tutti gli associati.

In quest'ultimo anno, sulla base delle risorse (non sempre adeguate ai nostri proponenti!) molte cose sono state fatte, vi ricordo le più significative: a giugno convegno a Roma presso la Camera dei Deputati con il patrocinio della Camera e del Senato nonché della Regione, della Provincia e del Comune di Roma; due Corsi per Facilitatori di gruppi di auto-mutuo aiuto Lidap a Treviso e a Catania; a ottobre a Sovico (MI) serata d'informazione con il patrocinio del Comune; a ottobre a Parma 2 giorni di workshop promossi da Coama-Lidap (il dipartimento formativo della nostra associazione); varie serate di informazione sul DAP e di presentazione del libro "Panico: istruzioni per l'uso" di cui è co-autore Pietro Adorni a Parma, Reggio Emilia, Milano e Roma; a novembre a Catania e Siracusa la Lidap della Sicilia ha partecipato a varie iniziative di promozione del volontariato; 4a Giornata Nazionale contro il Panico tra il 2 e il 3 dicembre 2006 a Roma, Milano, Catania, Siracusa, La Spezia, Guardiagrele (CH), Parma, Napoli, Vicenza; a febbraio 2007 pubblicazione del libro "Il Panico visto di profilo" del Dr. Antonino Minervino contenente le elaborazioni statistiche degli 8.500 questionari raccolti nel sito Lidap e 18 racconti selezionati tra quelli inviati dai nostri Soci e Sostenitori sul tema del DAP; ad aprile 2007 a Roma Coama-Lidap in collaborazione con ASDI avvia un Corso di Counseling.

Per i programmi futuri, in sintesi, ci proponiamo: di ampliare il numero delle sedi Lidap e dei gruppi di auto-mutuo aiuto, definire e pubblicare un nuovo Elenco dei Terapeuti e Consulenti Lidap sulla base delle Nuove linee guida recentemente elaborate, altri Corsi per Facilitatori di gruppi di auto-mutuo aiuto Lidap; almeno 2 convegni di risonanza nazionale sul dap e le nuove dipendenze, una scuola permanente di Counseling e auto-mutuo aiuto, l'incontro nazionale con i CL, l'area riservata nel sito Lidap con pagine dedicate ai Soci, ai CL, ai Facilitatori, alcune iniziative di finanziamento con nomi noti dello spettacolo che hanno manifestato simpatia e sostegno per la nostra associazione. Mantenendo e ampliando, ovviamente, le azioni di sostegno e condivisione già in atto come il Forum Lidap sempre più ampio e frequentato, la Reperibilità telefonica, l'informazione costante tramite la Segreteria Operativa, Pan e il sito Lidap e, naturalmente, i nostri preziosi e validi gruppi di auto-mutuo aiuto!

2/3 dicembre 2006, 4ª giornata nazionale contro il panico

# Una giornata contro il dap

ANCHE QUEST'ANNO È STATA ORGANIZZATA LA "GIORNATA NAZIONALE CONTRO IL PANICO", MA PER LA PRIMA VOLTA SONO STATE DIVERSE PIAZZE D'ITALIA A MOBILITARSI. E SIAMO COSÌ ARRIVATI ALLA QUARTA EDIZIONE: 1ª - 3 DICEMBRE 1999, FIRENZE; 2ª - 3 DICEMBRE 2000, MILANO; 3ª - 10 DICEMBRE 2005, ROMA; 4ª - 2/3 DICEMBRE 2006, CATANIA, GUARDIAGRELE (CH), LA SPEZIA, MILANO, NAPOLI, PARMA, ROMA, SIRACUSA, VICENZA. SCOPO DELL'INIZIATIVA È QUELLO DI CONTRIBUIRE ALLA CAMPAGNA DI INFORMAZIONE E SENSIBILIZZAZIONE SUL DISTURBO DA ATTACCHI DI PANICO. I VOLONTARI DELLA LIDAP ONLUS HANNO DISTRIBUITO MATERIALE INFORMATIVO E SONO STATI A DISPOSIZIONE DEI CITTADINI PER RISPONDERE A DOMANDE SUI DISTURBI LEGATI ALL'ANSIA E AGLI ATTACCHI DI PANICO. A ROMA LA MANIFESTAZIONE HA OTTENUTO IL PATROCINIO DELLA REGIONE LAZIO, DELLA PROVINCIA DI ROMA - ASSESSORATO ALLE POLITICHE SOCIALI E PER LA FAMIGLIA, DEL COMUNE DI ROMA - ASSESSORATO ALLE POLITICHE SOCIALI E PROMOZIONE DELLA SALUTE, DEL XVII MUNICIPIO E DEL SEGRETARIATO SOCIALE DELLA RAI. DI SEGUITO LA TESTIMONIANZA DELL'INIZIATIVA DI ROMA E DI MILANO.

di **Anna Pappalardo**

Erano le giornate più fredde di quest'inverno peraltro incredibilmente mite.

Noi volontari della Lidap eravamo lì, per strada, con le nostre bancarelle, i nostri stand, la nostra voglia di farci conoscere e comunicare. Perché era la NOSTRA GIORNATA. Quella che abbiamo voluto dedicare all'informazione sul disagio, a sensibilizzare chi non crede di avere problemi, o chi li percepisce e non sa ancora focalizzare le ragioni del proprio malessere. Non solo, ma anche, e soprattutto, chi soffre davvero in profondità e, magari, conoscendoci, può decidere di dire basta a una vita che non è vita.

Una giornata per dire che esistiamo, che si può trovare nella Lidap, nei volontari della nostra associazione, il modo per uscire dal tunnel.

Per questo siamo stati per strada 12 e più ore, il 2 e il 3 dicembre. Fermando la gente impegnata nello shopping prenatalizio del fine settimana, offrendo volantini, parlando con chiunque volesse avvicinarsi. E sono stati in tanti. Giovani soprattutto. Forse i più ansiosi di sapere, i più incapaci di rassegnarsi a una realtà che crescendo ti stritolava. La chiamano maturità, ma spesso è solo rassegnazione, accettazione passiva di regole non condivise. Ma si è fermata, va detto, gente di ogni età. Persone incuriosite da questi stand dove non si voleva vendere nulla, ma solo offrire e proporre aiuto. Questo è stato l'unico filo che ha legato i nostri appuntamenti in varie parti d'Italia, da nord a sud, Roma, Catania, Siracusa, Napoli, La Spezia, Parma, Guardiagrele, nella provincia di Chieti: sette città, sette situazioni diverse e un identico stato d'animo: "insieme è più facile", uno dei concetti che è chiave di volta della nostra associazione. La consapevolezza che solo condividendo malattia e sofferenza, queste diventano meno intense. Forse non del tutto superabili, ma accettabili, fino al punto di cambiare completamente significato. Di diventare, magari, il punto di partenza per un cambiamento importante.

Siamo sicuri che come ogni anno, anche questa Giornata Nazionale, ha ottenuto il suo scopo. Ha sollevato bisogni inespresi, ha gettato un seme nell'animo di qualcuno. Fossero anche in pochi ci bastano. Ma i tanti che se ne andavano col nostro depliant nella mano e nell'altra la piccola pianta di gelsomino che abbiamo offerto, salutandoci con un grazie e un sorriso, ci garantiscono che non è così. Quella pianta l'hanno portata a casa, l'hanno innaffiata e guardandola si sono ricordati di noi, della Lidap, che vuole essere presente, farsi conoscere solo per aiutare. Come facciamo da 15 anni, da quando abbiamo capito, sulla nostra pelle, che c'era un vuoto da colmare.

di **Patrizia Biscotti**

La Giornata Nazionale contro il Panico di Milano è andata... Abbiamo chiesto tempo prima il permesso per un banchetto ai Vigili Urbani di Milano, con relativa documentazione e ci siamo organizzati raccogliendo fra i soci oggetti adatti alle feste natalizie, es: candele, piattini dipinti a mano, centrini, collanine, ecc.

Abbiamo raccolto la SUPER CIFRA di quattro, dico 4 miseri euro!!!!??? A Milano ormai non gira più una lira!!!

Grazie a un socio che ha donato 30 euro per quattro piccole, anzi piccolissime candele abbiamo raggiunto un totale di 34 euro in tutta la giornata.

Si cari avete letto bene, SOLO 4 euro: uno schifo, un freddo cane, un'umidità pazzesca. I piedi a metà mattina non si sentivano più tanto erano gelati, nel pomeriggio le mani erano uno stoccafisso e la mia demoralizzazione era alle stelle. Per gli altri banchetti fatti in passato tutto si era svolto nel migliore dei modi, dandoci anche la possibilità di portare alle case della Lidap cifre modeste, ma degne di rispetto, degne della fatica sia fisica che emotiva sopportata. Questa volta invece...

Il banchetto era posizionato in un posto di passaggio e quando dico di passaggio era proprio di passaggio: PASSAVA DI TUTTO (capirete più avanti) anche una piccola, ma costante bufera, un'arietta fred-

da e gelida (era il 2 dicembre!!! scelta azzeccata proprio ad hoc per fare un banchetto) che prendeva il coppino e, per me che sono rimasta tutto il giorno, dalla mattina alle 8,30 alla sera alle 19,30, quel venticello mi ha messo KO.

Eravamo posizionati fuori da una delle tante stazioni di Milano, non era la Stazione Centrale, ma anche le Ferrovie Nord non sono da meno: PASSAVA una marea di gente, di tutte le età che dai vari paesini e cittadine venivano a Milano per gli acquisti di Natale e io pensavo: bene, bene; forse il posto è quello giusto, riusciremo a portare a casa qualche soldino e rendere la Lidap più visibile non solo a Milano, ma anche nelle varie cittadine limitrofe.

Come dicevo abbiamo coperto tutta la giornata, alcuni soci sono stati presenti a turno, ben carichi e ben motivati. Abbiamo distribuito volantini a "tutta birra": PASSAVA tanta di quella gente!!! Personalmente ho lasciato volantini ad: Agenti di Polizia, Autisti ATM (azienda trasporti milanesi) per il circolo dipendenti, Sportello delle Ferrovie dello Stato, Sportello dell'Alitalia, e una manciata di brochure è arrivata anche ad un gazebo lì vicino di una Onlus dell'Ospedale per Bambini "V. Buzzi" (bella faccia tosta utilizzare altre onlus per farci pubblicità!!!).

Per un piccolo intoppo, mi sono invece sfuggiti alcuni Carabinieri!!!

Mi sono sfuggiti perché fra il PASSARE di tutta quella gente ad un certo punto al nostro banchetto si sono fermati tre ragazzi, una donna e due uomini stranieri, penso dell'Est. Io mi ero presa una piccola pausa, DOPO TANTO LAVORO!!! e mi ero seduta al banchetto, da sola, con due belle borsette a farmi compagnia, una mia e una di una socia, appoggiate agli schienali delle sedie dove si vedevano molto bene in tutto il loro splendore.

Quindi dicevo, queste persone si avvicinano, guardano il banchetto, iniziano a parlarmi in un italiano un po' così e tentano di attirare la mia attenzione distraendomi. Io, capita l'antifona, mi posiziono in modo da bloccare con le braccia le borsette, mi guardo attorno per vedere se qualcuno dei nostri è visibile per un eventuale aiuto. Cercavo con gli occhi Marco, uno del mio gruppo delle Colonne di S Lorenzo, alto



3 DICEMBRE 2006 - ROMA - GIORNATA NAZIONALE CONTRO IL PANICO



più di due metri, un fisico bestiale, due spalle larghe e una massa di muscoli. Se non fosse per quella sua aria da bambinone potrebbe far paura.

Chiamo Marco e questi, appena lo vedono, si defilano di corsa e siccome PASSAVA tanta di quella gente, fra cui due Agenti di Polizia, li chiamo e racconto loro quello che era appena successo. Questi, gli agenti, raggiungono i tre ragazzi, chiedono i documenti, il permesso di soggiorno e siccome ne erano sprovvisti, chiamano una volante e li portano in commissariato per accertamenti. Successivamente gli agenti ritornano al nostro banchetto e mi chiedono le generalità e i documenti, tra l'altro scaduti da tempo. Quindi se nei prossimi giorni o mesi non mi sentite più, vuol dire che mi hanno portato dentro. Contenti quelli del direttivo eh!! eh!! in un colpo solo si liberano di me.

Per concludere la giornata in bellezza, visto che tutto era filato liscio, (si fa per dire eh!!) alla sera viene a prendermi il marito in macchina per caricare tutto quello che era avanzato, per meglio dire tutto quello che con tanta pazienza e volontà avevamo raccolto, ma non dato via.

In compenso abbiamo distribuito un sacco di volantini, ... ma veramente tanti.

Comunque a parte gli scherzi per ritornare a bomba volevo aggiungere che forse questa volta siamo stati penalizzati dal fatto che il nostro banchetto era di UN SOLO MQ, a differenza dei 2 - 3 metri avuti in passato, quindi non abbiamo potuto fornirci delle solite piantine per lo spazio ridottissimo e l'impossibilità di parcheggiare una macchina nelle vicinanze da utilizzare come deposito.

Un ringraziamento particolare va a: Stefano, Daniele, Caterina, Nicolò, Daniela e Marco, che hanno aiutato e fatto in modo che questa giornata potesse realizzarsi.

**DESTINA il 5xMILLE  
alla LIDAP**

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

# Impariamo a respirare

IL TERMINE "OLISTICO" DERIVA DAL GRECO "OLOS" E SIGNIFICA "TUTTO". PER "TERAPIA OLISTICA" SI INTENDE UNA FORMA DI CURA TOTALE DELLA PERSONA CHE CONSIDERA L'UOMO NELLA SUA UNIONE DI CORPO, MENTE, EMOZIONI E SPIRITO. LA CARATTERISTICA PRINCIPALE DELLE TERAPIE OLISTICHE È QUELLA DI METTERE SU UN UNICO PIANO GLI ASPETTI FISICI, MENTALI, EMOTIVI E SPIRITUALI DELLA PERSONA INVECE DI SEPARARLI, COME SUCCEDDE NELLA MEDICINA TRADIZIONALE. TRA LE TANTE TERAPIE OLISTICHE (AGOPUNTURA, AROMATERAPIA, CROMOTERAPIA, DANZATERAPIA, FITOTERAPIA, MEDICINA ENERGETICA, MUSICOTERAPIA, ECC.) PARLIAMO DI TECNICHE DI RESPIRAZIONE.

di **Patrizia Arizza**

Il Respiro è la funzione vitale che ci rende più consapevoli della nostra intera esistenza. L'inspirazione costituisce la prima e l'espira-zione l'ultima manifestazione di vita.

Ogni atto respiratorio svolge un'azione fon-damentale per l'esistenza e la salute del corpo fisico: reazioni chimiche, fisiche e meccaniche. Ma ogni volta che l'aria (prana, energia vitale) entra nei nostri polmoni viene integrato pro-fondamente il collegamento tra corpo e mente, rafforzando la nostra connessione con tutto il creato. Basti pensare al ritmo e all'intensità della respirazione determinati dalle nostre emozio-ni.

Gli stati mentali, fisici ed emotivi possono essere modificati alterando il tipo di respira-zione. Gli schemi respiratori sono come una metafora di come viviamo la nostra vita. Quan-do restringiamo il nostro respiro, reprimendo e sopprimendo le nostre risposte emozionali, è probabile che restringiamo anche la nostra vita e il fisico viene privato di un vitale elemento energetico che col passare del tempo si può trasformare in malattia. Mentre apportiamo queste modifiche, apprendo completamente il nostro sistema respiratorio, variando la pro-fondità, il ritmo e la velocità, cambiamo la no-stra prospettiva, le nostre proprietà chimiche, le nostre percezioni e il nostro atteggiamento, dissolvendo ogni tensione. Acquisiamo, inol-tre, benefici fisici tonificando e massaggiando i nostri organi interni e muscoli addominali.

Transformational Breath (Respiro che tra-sforma) è un processo intenso, che va oltre la forma fisica, per accedere al regno subcoscien-te, dove sono memorizzati i traumi mentali ed emotivi.

La prima cosa che fa il metodo di Transfor-mational Breath è aprire e pulire gli schemi respiratori restrittivi. I Facilitatori di Transfor-mational Breath insegnano a respirare e utiliz-zare tutto il sistema respiratorio in modo facile ed efficace per poter prendere più ossigeno ed efficace.

Chiunque pratica questa tecnica di respiro avverte una riduzione dello stress, una sensa-zione di pace interiore e gioia e acquisisce un notevole incremento energetico.

Una volta che lo schema respiratorio è aperto, fluido, profondo e completo, il respiro circolare crea un'apertura nell'inconscio.

Respirare dentro le aree ristrette consente di portare a galla le negatività, le memorie delle emozioni represses e/o qualsiasi blocco ener-getico. Quando vengono a galla queste emozio-

(continua a pagina 7)

## LIBERARSI COL RESPIRO

di **Carlo Coletti**

Ho 46 anni e ho fatto parte di un gruppo di auto-mutuo aiuto Lidap tra il 2000 e il 2001 e nel 2002 ho frequen-tato il 4° Corso di formazione per Helper LIDAP a Firen-ze; sto frequentando un corso di formazione in counse-ling.

Quando sono entrato nel gruppo ho capito che non parlare dei miei problemi non mi proteggeva affatto, come invece avevo pensato per anni e, allenandomi a parlare di me e sentire parlare gli altri, le mie rigidità, le mie difese hanno cominciato pian piano a sciogliersi. Questo accadeva attraverso l'ascolto e tirando fuori ciò che avevo gelosamente custodito per anni.

Proprio nel 2001 lavoravo per un'Azienda che stava attuando una strategia di mobbing nei confronti dei più anziani, dei quali io facevo parte, e la situazione in ufficio non era delle migliori.

Decido di andare una settimana a riflettere in un agri-turismo in Umbria che proponeva anche una serie di tecniche olistiche durante la giornata che iniziavano alle 9 e terminavano alle 18.

Alla fine ho frequentato tutte le tecniche proposte. Ho sperimentato il Watsu, il Reiki, Transformational Breath, sciamanesimo, Biodanza, Pensiero positivo e anche la più temuta Camminata sui carboni ardenti.

Cosa pensate che accada a un iceberg dopo tutto lavo-ro?

Beh, dopo tanti anni che avevo represso tutte quelle emozioni ho iniziato a concedermi di sentire qualcosa e finalmente ho pianto. Quella che mi ha toccato di più è stata la tecnica di respiro Transformational Breath. Mi ha convinto a tal punto che mi sono subito iscritto al corso di formazione personale e poi a quello per diven-tare facilitatore.

La tecnica di Respiro si svolge, stando comodamente distesi supini o seduti, in tre fasi: nella prima fase del Respiro si dà attenzione a un rilassamento e apertura della mascella e della bocca e si inizia a inspirare ed espirare senza pausa e ponendo l'attenzione a un'espira-zione rilassata.

Nella inspirazione la pancia si gonfia per effetto dell'at-tività del diaframma; nella seconda fase del Respiro si iniziano ad avvertire formicolii sparsi in varie parti del corpo e si inizia a sentire qualche emozione, direi meglio, ci si concede di sentire qualche emozione.

Per chi fosse interessato, suggerisco di iniziare con un corso o una sessione facilitata, per poi poterlo fare in autonomia.

Gennaio 2007: ciclo di conferenze a Correggio (RE)

# Paura della vita o vita senza paura

ORGANIZZATE DALLA LIDAP, CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI CORREGGIO (RE), IN COLLABORAZIONE CON GLI OPERATORI SANITARI DEL DISTRETTO AUSL DI CORREGGIO, CON LA PRESENZA DEL NOSTRO PRESIDENTE PIETRO ADORNI, SI SONO TENUTE UNA SERIE DI CONFERENZE DAL TITOLO EMBLEMATICO "DALLA PAURA DELLA VITA, ALLA VITA SENZA PAURA"; I TEMI DELLE TRE SERATE SONO STATI: "OLTRE LA DEPRESSIONE"; "GESTIRE E COMBATTERE L'ANSIA: I GRUPPI DI AUTO AIUTO"; "ANSIA E ATTACCHI DI PANICO". DI SEGUITO PUBBLICHIAMO UNA SINTESI DELL'INTERVENTO DELLA D.SSA EMANUELA LOSI, PSICOLOGA.

di **Emanuela Losi**

Ci sono delle testimonianze nella letteratura antica greca e latina: Ippocrate, precursore e padre della scienza medica, spiega l'isteria come una condizione nella quale il paziente descrive una serie di sintomi organici senza un riscontro effettivo. Ippocrate credeva che questo stato derivasse da movimenti dell'utero (*υστερον* in greco antico) all'interno del corpo e che là dove l'utero si fermava causava disturbi, rendendo temporaneamente la persona malata. Da notare la connotazione prettamente femminile della malattia, che prende nome da un organo femminile, l'utero.

Nel mondo romano Cicerone, nelle *Tuscolanae Disputationes* (liber IV), parla dell'ansia con il termine "aegritudo premens", cioè di condizione di accidia che assumeva anche un significato prognostico.

Lucrezio, nel *De Rerum Natura* (vv. 1158 - 1159), usa il termine "Anxius angor" per indicare un'ansiosa angoscia e usa due termini, "Anxius" e "angor" che derivano dal verbo "angere" (soffocare). Lucrezio insiste sull'idea della sensazione di soffocamento che stringe la gola, anche se nuovamente non c'è connotazione negativa nell'indicare questo stato di vigilanza.

La parola panico, invece, deriva dalla parola greca *Πανικός* "del dio Pan", il dio Signore dei campi e delle selve, protettore delle greggi e dei pascoli.

Il verbo greco *παιειν* significa "pascolare". *Παν* in greco significa anche "tutto", il dio del tutto nel senso panteistico di legame profondo con la natura.

La leggenda racconta che Pan nacque dall'amore tra il dio Ermete e la ninfa Driope. Subito dopo la sua nascita, la Ninfa alla vista del figlio rimase terrorizzata: il suo aspetto era talmente brutto ed animalesco che decise di abbandonarlo al suo destino. Ermete allora lo portò con sé nell'Olimpo al cospetto degli altri dei, dove fu accolto con benevolenza specialmente da Dioniso che decise di accoglierlo nel suo seguito. Contrariamente al suo aspetto il dio Pan era gioviale e rallegrava con la sua presenza tutti gli dei.

Che legame c'è con il panico? La leggenda racconta che Pan venne respinto dalla ninfa Siringa che preferì essere trasformata in canna palustre anziché cedere al dio. A seguito di questa delusione amorosa, Pan si mise a vagare nei boschi correndo e danzando con le ninfe e a spaventare con urla terrificanti i viandanti che attraversavano le selve. Al dio infatti si attribuivano i rumori di origine inesplicabile che si sentivano la notte e dalla paura che esso causava deriva il detto "timor panico".

Pan era un dio potente e selvaggio, con un aspetto terrificante più simile a un animale che a un uomo: il corpo era coperto di ruvido pelo, la bocca si apriva su una serie di zanne ingiallite, il mento terminava con un'ispida barba, dalla fronte si dipartivano due corna e al posto dei piedi aveva due zoccoli caprini.

## SERATA A MILANO

di **Mariateresa Pozzi**

Martedì 5 dicembre, alle ore 21, alla Biblioteca Crescenzagò di via Don Orione a Milano, c'ero anch'io e si è parlato di panico in occasione della presentazione del libro "PANICO: ISTRUZIONI PER L'USO" autori Gianni Lanari, Barbara Rossi, Pietro Adorni, Vittorio Cei.

Presenti in sala i relatori, la d.ssa Barbara Rossi, psicologa psicoterapeuta, Presidente del CISP, la D.ssa Simona Di Carlo, psicologa psicoterapeuta membro del CISP, la d.ssa Luana Bernardeschi, psichiatra dell'Istituto Scientifico H. San Raffaele di Milano, e Pietro Adorni, presidente della Lidap.

Tra il pubblico invitato alla serata grande attenzione e interesse generale per le tematiche presentate dalle psicoterapeute nell'ambito del percorso psicologico e della prevenzione nell'età evolutiva e nella conoscenza di sé attraverso l'approccio psicoterapeutico e nella ripresa dell'autonomia. Esposizione competente, approfondita e chiarissima della d.ssa Luana Bernardeschi sulla sintomatologia del panico che, come scherzosamente ha accennato Pietro Adorni, nemmeno un appannicato avrebbe saputo rendere così vivida e reale.

Molte le domande rivolte alla d.ssa Bernardeschi su panico e genetica, panico e ambiente, panico e familiarità, panico guaribile, panico e farmaci. Accattivante l'intervento di Pietro Adorni che ha saputo tradurre in parole sdrammatizzanti la sua sofferenza mai diagnosticata di anni di panico, la sua vita familiare, lavorativa e sociale limitata dal disagio, il suo fortunato incontro con la Lidap, di cui ora è presidente, che gli ha fatto capire la potenza della parola condivisa, del confronto, dell'aprirsi agli altri in un contesto di solidarietà e comprensione che mai avrebbe immaginato di trovare. In questo contesto grande è stata la valenza terapeutica del gruppo di auto aiuto la cui efficacia è riconosciuta e si è rafforzata negli anni.

La serata si è conclusa con richieste di acquisto del libro presentato e con la possibilità di contatto per la partecipazione ai gruppi di auto aiuto e con la gioia di noi della Lidap di aver rivisto vecchi amici e di aver incontrato per la prima volta persone con cui avevamo avuto solo un primo contatto telefonico o una conoscenza virtuale nel Forum dell'associazione.

La paura è la più primitiva delle nostre emozioni e proprio per questo quando raggiunge i suoi estremi è anche l'emozione che sentiamo più concreta e reale. La paura coinvolge la nostra mente e il nostro corpo in una sequenza reattiva così rapida e fulminea tale che anticipa e annulla qualsiasi pensiero. Il cervello, nelle situazioni di pericolo, attiva automaticamente un sistema cerebrale arcaico e primitivo, l'amigdala, che attiva tutta una serie di reazioni psicofisiologiche di allarme dell'organismo tipiche della paura (sudorazione delle mani, tachicardia, aumento della pressione sanguigna e una scarica di adrenalina). Questa attivazione non passa dal controllo cosciente, dalla corteccia cerebrale ed è per questo che prima di sapere perché si ha paura, la si prova.

La paura è un'emozione molto antica, che risale agli albori della storia dell'uomo, è quella emozione che ci permette di reagire vigorosamente agli stimoli e alle calamità della vita.

La paura ha permesso la sopravvivenza dell'uomo preistorico, lo ha fatto reagire, gli ha permesso di difendersi dagli animali feroci.

Queste emozioni così profonde e viscerali, che abbiamo ereditato in via diretta attraverso l'evoluzione dai nostri progenitori animali, si sono mantenute costanti nel tempo, hanno modificato solo il modo di manifestarsi.

Possiamo per questo affermare che un ansioso di oggi visceralmente è uguale a un ansioso della preistoria!

L'uomo, di fronte a uno stress inteso, a una situazione sconosciuta e improvvisa, può reagire in due modi:

1. con una risposta viscerale di tipo "fight or flight" di "attacco o fuga" (quella sollecitata dall'amigdala);

2. con una valutazione cognitiva dello stimolo: cerca di far convergere tutte le conoscenze e le esperienze che ha, insieme anche alle paure e alle insicurezze, e cerca di muoversi in anticipo e di correre meno rischi possibili.

Questo è quello che noi uomini da un lato chiamiamo saggezza, lungimiranza, prudenza. L'altro lato di questa medaglia è che può diventare un boomerang, perché questo tentativo di anticipare si può trasformare in insicurezza, togliendoci la possibilità dell'esperienza, e diventare un disturbo d'ansia. L'ansia intesa in questo modo diventa allora per l'uomo quella sensazione di penosa attesa, quel malessere che non ci permette una piena realizzazione, quel malessere che ci fa vivere male anche le situazioni più banali.

Due studiosi (Eandi e Mecacci) hanno recentemente riunito e riordinato le numerose ricerche svolte a livello mondiale sui dati epide-

miologici dei disturbi d'ansia. Hanno trovato che diverse ricerche e studi internazionali concordano che:

1. circa il 25% di persone soffrono di disturbi d'ansia, con una frequenza maggiore nei Paesi Occidentali (Eandi M., Torino, 2002);

2. almeno circa il 10% della popolazione ha sofferto di almeno un attacco di panico, in condizioni di stress particolari, nel corso della vita;

3. le persone che soffrono del vero e proprio disturbo di attacco di panico che richiede cure cliniche riguarderebbe una percentuale annua compresa tra l'1,6 e il 2,2% della popolazione (dati citati da M. Eandi, seed Torino, 2002). Se consideriamo che gli ultimi dati Istat ci riferiscono che in Italia al 31 dicembre 2003 i residenti sono circa 58 milioni, possiamo desumere che il disturbo di attacchi di panico ogni anno riguarderebbe circa tra i 928.000 e 1.276.000 italiani;

4. la frequenza di nuovi casi all'anno del disturbo di DAP pari a 1,43 per 1000, circa 83.000 nuovi casi all'anno.

Interessante è conoscere la stima all'incirca del costo che ha questa malattia: tra costi diretti (spese per farmaci, psicoterapie, esami, consulti, ecc.) e costi indiretti (malattia, perdita di produttività, ecc.) in Italia è stimata annualmente intorno ai 42 miliardi di euro.

Non ci sorprende sapere che l'ansia colpisce più frequentemente le donne rispetto agli uomini, e che questi ultimi ricercano soluzioni non propriamente mediche ai problemi d'ansia (vedi alcool e gioco, dati Da Giorgio Bressa).

Nelle donne si associa più frequente con agorafobia e comportamenti di evitamento: questo può essere uno degli effetti collaterali più dannosi del disturbo di panico, in quanto può impedire ai malati di cercare la cura in prima battuta.

La distribuzione per classi sociali rappresenta l'aspetto più egualitario, nel senso che l'ansia non guarda in faccia a nessuno!

Le terapie brevi o terapie orientate alla soluzione dei sintomi (fra cui psicoterapie cognitive e cognitivo-comportamentali che insegnano come vedere diversamente gli attacchi di panico e mostrano come ridurre l'ansia) risultano essere le più idonee.

Le cure appropriate di un professionista esperto possono ridurre o prevenire gli attacchi di panico nel 70-90% dei casi.

La maggior parte dei pazienti mostra un significativo progresso dopo poche settimane di terapia. Possono capitare delle ricadute, ma spesso tali ricadute possono essere efficacemente curate proprio come l'episodio iniziale.

Il 95% di pazienti che cercano attivamente una cura guariscono quasi completamente entro 10-20 settimane dai sintomi più gravi degli attacchi di panico, ma un miglioramento significativo può essere già visto nelle prime settimane di terapia in molti casi.

Non esista "la cura", esistono "le cure": l'approccio integrato sembra oggi uno dei modi più completi ed efficaci di affrontare l'attacco di panico.

Dopo la diagnosi di uno specialista, può esserci, nella fase iniziale e acuta del disturbo, una terapia farmacologica, che aiuta a contenere e

ridurre i sintomi invalidanti e l'angoscia.

Una volta contenuto il panico, la persona può pensare anche di affiancare un intervento di psicoterapia. Quale? Difficile rispondere, data la vasta scelta di terapie e indirizzi teorici. Rimane fondamentale che la persona che vuole iniziare questo tipo di percorso sia motivata da un sincero desiderio di conoscenza personale e di cambiamento.

Le psicoterapie infatti ci aiutano a modificare alcuni aspetti non proprio adattivi della nostra persona e magari ci possono insegnare tecniche per fronteggiare meglio i primi segnali di ansia, i famosi campanelli d'allarme, possono correggere stili di vita disadattivi e permettere di acquisire nuove risorse cui poter attingere.

E poi si sono i gruppi di auto-mutuo aiuto:

**SERATA A NOVELLARA (RE)**  
**di Antonella Vezzali**

In collaborazione con il Comune di Novellara. (RE), "il PORTICO" mensile Novellarese d'informazione, Il Centro Italiano Sviluppo Psicologia (CISP), la Lega Italiana contro i disturbi d'Ansia (LIDAP) nella serata di Mercoledì 29.11.06 è stata organizzata a Novellara la presentazione del libro "PANICO: ISTRUZIONI PER L'USO". Sono intervenuti Maura Bussei Assessore ai Servizi Sociali e Welfare Locale, Ferruccio Crotti Assessore alla Pubblica Istruzione Formazione e Saper, Paolo Santachiara Assessore alla Cultura della Partecipazione e Servizi al cittadino, Barbara Rossi psicologa psicoterapeuta Presidente Onorario Centro Italiano Sviluppo Psicologia (CISP), Pietro Adorni presidente nazionale Lega Italiana contro i Disturbi d'Ansia (LIDAP), Donatella Zaroni psichiatra AUSL Guastalla (RE), Antimo Pappadia educatore. La presentazione del libro è stata tenuta presso la sala civica della Rocca dei Gonzaga. Il libro per tutta la serata ha avuto un ruolo fondamentale, quello di inter-agire tra la necessità all'informazione dei cittadini al confronto diretto con i relatori stessi. I temi trattati nel libro sono diventati motivi di discussione, di verifica, ma anche di desiderio del "saperne" di più. I relatori utilizzando un linguaggio comune hanno spaziato dai bisogni affettivi all'utilizzo del farmaco, quando usarlo e per quali soggetti sia necessario somministrarlo. Dal dibattito attivo e partecipativo è emerso anche il rapporto con il sociale, con i familiari e con il disturbo di attacchi di panico. E' indubbio che questo libro sia riuscito a suscitare discussione - confronto e speranza, e la serata non poteva che essere un successo di intelligenze a confronto. E parlando di speranza e curiosità calza molto bene il commento dell'Assessore Maura Bussei che durante la serata ha trasmesso bene il concetto... "che tutto sta nel titolo del libro e nel sottotitolo; Istruzioni per l'uso e Come trasformare un problema in una opportunità, ovvero la speranza di trovare una risposta, una soluzione al problema che porta a leggerlo con passione fino alla fine". Sicuramente di questo libro non si può parlare di un "finale", possiamo invece affermare che il finale non è che un nuovo inizio, se questo libro ci permette di conoscere meglio il disturbo e ci aiuta ad avere una consapevolezza positiva del disturbo: gli attacchi di panico possiamo trasformarli in tante opportunità una fra tutte imparare ad amarci, a rispettarci e ad ascoltarci. Il nostro corpo ci parla, smettiamola di essere o fare i sordi.

molti hanno tratto aiuto dai gruppi di auto-mutuo aiuto, soprattutto nella fase di remissione del sintomo, per evitare ricadute. È forse il momento più delicato, il momento in cui gli incontri con lo specialista si diradano e la persona incomincia a muoversi da sola e forse a sentirsi abbandonata, smarrita, timorosa di nuove e dolorose ricadute.

Un confronto alla pari con persone che hanno provato sulla loro pelle l'esperienza del panico e che perciò sono capaci di condividere la sofferenza emotiva può allora far sentire la persona compresa e meno sola nel percorso verso la completa guarigione.

Dal panico di può guarire, anzi si deve guarire. Si può imparare a considerare questi attacchi come un campanello, un allarme, un avviso e nulla di più. Guarire dal panico significa accettare la paura, significa guardarla in faccia e solo allora si è pronti per superarla. Questo non significa che sia facile, anzi tutt'altro. Esistono le testimonianze di tante persone che ci sono riuscite, alle volte con ricadute, ma ci sono pur sempre riuscite!

Infine, vorrei concludere con un antico proverbio musulmano che recita: "La paura guardata in faccia si trasforma in coraggio!" ed è l'augurio che vivamente faccio a chi soffre di DAP: di guardare bene la propria paura, di misurarla e di trasformarla nel coraggio di guarire.

## Impariamo a ...

(segue da pagina 5)

ni, pensieri e/o sensazioni fisiche durante una seduta di respiro, le persone vengono sostenute ed incoraggiate dal loro facilitatore per permettere che il processo abbia il suo corso naturale, con la piena fiducia che tutto quello che sta accadendo è innocuo. Invece di resistere a qualsiasi tipo di emozione o sensazione fisica sgradevole, si respira con gioia in quelle aree per poi lasciarli andare attraverso il respiro. Emozioni e traumi del passato vengono sciolti a livello cellulare e immediatamente ed effettivamente vengono trasformati permanentemente in un livello di energia molto più elevata senza necessità di rivivere coscientemente il processo di ogni dolore o trauma accumulato.

Transformational Breath è per tutti, è un metodo sicuro ed efficace e suoi risultati sono permanenti: consapevolezza di se stessi, auto-guarigione e presa di potere su se stessi.

(Tratto dal sito [www.tbitalia.org](http://www.tbitalia.org)).

## Transformational Breath

Judith Kravitz ha importato dall'Oriente la tecnica di respirazione "Transformational Breath" e negli ultimi 25 anni l'ha diffusa in tutto il mondo. Il suo libro: "Breath Deep, Laugh Loudly: The Joy of Transformational Breathing" è il manuale indispensabile per respirare e abbracciare le transizioni maggiori di vita, il benessere e la salute.

# Istruzioni per l'uso

L'APPUNTAMENTO CHE SI È SVOLTO MERCOLEDÌ 15 NOVEMBRE 2006 AL CIRCOLO LA GABELLA DI REGGIO EMILIA PER LA PRESENTAZIONE DEL LIBRO "PANICO: ISTRUZIONI PER L'USO" SCRITTO A QUATTRO MANI DAL PRESIDENTE LIDAP PIETRO ADORNI, DAL PRESIDENTE DEL CISP DOTT. GIANNI LANARI PSICOLOGO, DALLA DOTT.SSA BARBARA ROSSI PRESIDENTE ONORARIO DEL CISP NONCHÈ ANCH'ESSA PSICOLOGA E DAL DOTT. VITTORIO CEI PSICHIATRA E DIRETTORE DEL DIPARTIMENTO DI SALUTE MENTALE DELLA ASL DI VENOSA È STATO DAVVERO UNA OCCASIONE SPECIALE.

di **Francesco Venturelli**

Una occasione di conoscenza e di fondata speranza. Il successo di pubblico intervenuto anche attivamente ha ancora una volta, se mai ce ne fosse stato bisogno, dimostrato come questa malattia della psiche riscuota una forte attenzione e grande interesse. Purtroppo il numero di persone che nella propria vita si trova a dover affrontare questo forte e invalidante disagio è in numero crescente tra la popolazione italiana e di cultura occidentale in genere, e tutto questo porta a una sempre maggior richiesta di aiuto e di consapevolezza tra i colpiti e le persone che a loro stanno accanto e che sentono il bisogno di aiutare ma anche di comprendere. Chi soffre di attacchi di panico sa benissimo quale sia la difficoltà di comunicare ad altri questa sofferenza psico-fisica e dall'altra parte coloro che non ne sono affetti trovano difficile entrare in empatia con chi con questo disagio convive tutti i giorni. E proprio il conduttore della serata Eliseo Bertani capogruppo del gruppo Lidap di Reggio Emilia ha sottolineato prontamente come questo libro abbia tutte le caratteristiche per raggiungere qualsiasi tipologia di lettore per il suo essere libero da tecnicismi, per la sua semplicità senza per questo perdere l'esattezza dell'esposizione proprio perché diretta al vissuto degli uomini e delle donne sofferenti. La presenza di due dei quattro autori del libro, Pietro Adorni e Barbara Rossi, è stata accompagnata da altri "addetti ai lavori" come il Dott. Alessandro Lezza, psichiatra del dipartimento salute mentale AUSL di Reggio Emilia e la Dott.ssa Simona Abbiati, psicologa psicoterapeuta del CISP. Alessandro Lezza nel suo intervento ha rammentato la storiografia del DAP in ambito medico psichiatrico ricordando come fino a vent'anni fa non ne era riconosciuta la sua tipicità e per questo veniva curato con farmaci fortemente invasivi. Poi la sua conoscenza e i passi avanti dei farmaci a intervento psichico hanno permesso di poter intervenire in maniera più specifica. Ha richiamato le problematiche che agli attacchi di panico spesso si associano come depressio-

ne e abuso di sostanze alcoliche o droganti, agorafobia ed evitamento delle situazioni difficili e ha parlato di sintomi curabili con farmaci ma cause da curare in ambito psicologico citando il sottotitolo del libro "come trasformare un problema in una opportunità". Simona Abbiati invece si è soffermata sul segnale che l'attacco di panico indirizza, tutto da decifrare e da comprendere. Spesso, ha detto, questo si presenta nei momenti di passaggio della nostra vita. E' un disagio che richiama fortemente la nostra attenzione e di cui bisogna trovare il significato profondo. Per la sua esperienza farmaci sì, gruppi di auto aiuto sì ma anche un percorso di psicoterapia individuale o di gruppo. Ma la serata aveva anche altri due ospiti importanti. La Dott.ssa Gina Pedroni, assessore alle politiche sociali e sanitarie del comune di Reggio Emilia e lo scrittore Antimo Pappadia. La Dott.ssa Gina Pedroni è intervenuta a nome del comune di Reggio Emilia e ha portato i propri ringraziamenti agli scrittori, ai promotori e agli ospiti della

## Errata corrige

*Nel numero di dicembre 2006 di Pan, a pagina 11, abbiamo attribuito a Roberto Bandi l'articolo "Un farmaco per l'anima" scritto dal Dr. Mauro Bertali.*

serata perché ha detto queste pubblicazioni e queste promozioni sono importanti per la creazione di una sensibilità sia pubblica sia istituzionale verso problematiche psicologiche diffuse e ha ribadito la completa disponibilità del Comune ad appoggiare iniziative, gruppi, attività mediche che abbiano come proprio scopo l'istruzione alla salute del cittadino e degli organi che di salute si occupano. L'intervento dello scrittore Antimo Pappadia invece è stato diverso; come persona esterna al problema sia dal punto di vista professionale che privato, come da lui stesso sottolineato, ha indirizzato il suo primo intervento sulla qualità del lavoro letterario svolto nella stesura del libro nonostante le maggiori difficoltà di una scrittura a otto mani. La simpatia e la loquacità di Pappadia hanno dato un ritmo anche più leggero alla serata e la sua capacità personale di analisi un contributo a mio avviso importante quando, esponendo il suo pensiero, ha sottolineato come la guarigione, intesa in senso lato, passi molto da noi stessi, dalla nostra capacità e volontà di attivarsi e di mettersi in gioco.

La psicologa Barbara Russo, coautrice del libro nel suo intervento ha voluto sottolineare

come questa pubblicazione voglia soprattutto lanciare un messaggio di speranza concreta per le persone affette da DAP. Un libro che si propone di dare indicazioni sulle possibili strade da intraprendere per chi si trovi in difficoltà e magari non trovi un riscontro di aiuto adeguato presso le strutture mediche primarie.

Nel pieno campo dei gruppi di auto-aiuto Lidap è stato invece l'intervento di Pietro Adorni che ha sottolineato l'importanza della collaborazione tra Cisp e Lidap per la stesura di questo libro ma più in generale per la sinergia fondamentale che i due diversi ma fondamentali modi di affrontare il problema DAP apporta. Adorni presidente Lidap ma anche uomo con un lungo passato di DAP, ha voluto portare la sua importante esperienza personale. Ha raccontato di undici anni terribili, chiuso in casa, costretto ad abbandonare il lavoro con moglie e due figli. Anni quelli di fine '70 e '80 dove le terapie andavano a tentativi spesso davvero poco felici. Poi l'evoluzione degli psicofarmaci ma soprattutto la nascita e l'incontro con la Lidap che gli ha dato la spinta decisiva per tornare a guardare la vita con gioia e speranza, e la capacità forte di usare il suo vissuto per aiutare gli altri a uscire, come lui, dal buio del DAP. Adorni ha parlato di come i gruppi aiutino le persone a migliorare la propria comunicazione emotiva ed attiva con gli altri, strada maestra per uscire dal proprio tunnel della paura. Ha detto come sia decisivo rompere il ciclo della solitudine e di vergogna che impedisce a molti di confidare il proprio problema e di come una diagnosi rapida del DAP che escluda sintomatologie fisiche (ipertiroidismo, diabete, problemi cardiaci) sia importante non perdere tempo in strade devianti e magari anche costose. Alla testimonianza di Pietro Adorni ha poi fatto eco quella di un uomo venuto ad assistere alla presentazione.

Durante il ciclo di domande che si sono aperte a fine della serata il bisogno di confermare con il proprio vissuto i temi che gli ospiti avevano trattato ha portato questa persona a confessare della propria vita resa impossibile da ansia, attacchi di panico e alcool. Una testimonianza viva che ha portato nel pubblico presente emotività ma anche speranza e ammirazione per un uomo con il coraggio di raccontare se stesso, senza maschere e pudori. Un bell'esempio alla fine di questa serata, un esempio anche di come funzionano i gruppi di auto aiuto e quello che possono muovere con la testimonianza, l'emotività, la comprensione, la partecipazione.

Punto cardine della serata è sicuramente stata la speranza ma non fine a se stessa ma supportata da strutture che negli anni si sono migliorate e qualificate.

Questo libro e le varie testimonianze ascoltate hanno dettato le strade possibili e fattibili. Bisogna solo renderle realtà ma questo non può che passare attraverso il proprio impegno personale con la forza di intraprendere la strada verso una vita piena, libera di non essere condizionata dalla paura.

**DESTINA il 5xMILLE alla LIDAP**

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

Dipendenza affettiva in rapporto all'ansia e al dap

# Sintomi di dipendenza

di **Nicola Ghezzi**

Soffrire d'ansia, fobie e attacchi di panico vuol dire soffrire di un disturbo dell'emotività relativo a dinamiche psicologiche di separazione, evoluzione e maturazione personale. Chiunque abbia ansia o panico sa quanto siano importanti per lui le persone con le quali ha organizzato la sua vita affettiva. Spesso la prima crisi d'ansia o di panico si era associata a un periodo di conflitti con un genitore, o alla morte di uno di essi o a quella di un nonno o di un altro caro. Altre volte la crisi è esplosa in momenti di intenso sforzo personale per acquisire una necessaria indipendenza, o dare alla propria vita una particolare direzione. Altre volte ancora è coincisa con un momento di crisi, più o meno grave, nella relazione con un coniuge o con un compagno o un fidanzato.

Il punto della questione è che dinamiche emotive legate a un conflitto mettono alla prova, portandola fino allo stress, la capacità individuale di reggere a distacchi, separazioni, conflitti, indipendenze, nuove forme affettive di legame, nuovi sviluppi della vita che devono talvolta sostituire i vecchi schemi. Ma a questa necessaria evoluzione fanno riscontro angosce

## LAUREA

Vogliamo esprimere le nostre congratulazioni ad Antonino Giunta, Vicepresidente del Coordinamento Sicilia della Lidap e Collaboratore Locale di Messina, che si è laureato presso la Pontificia Università Lateranense - Facoltà di Diritto Canonico, con una tesi su "La prova peritale e l'accertamento del disturbo d'ansia nei casi di incapacità matrimoniale".

Scopo del lavoro è stato quello di evidenziare in che misura alcune perturbazioni psichiche, come i disturbi di ansietà, possono influire sugli atti umani di volontà e della loro effettiva rilevanza sull'espressione di un valido consenso matrimoniale, verificando quando tali disturbi possono assumere rilevanza giuridica nell'ambito del can. 1095 e sottolineando le problematiche relative all'accertamento delle medesime nel processo canonico attraverso lo strumento della prova peritale o della perizia psichica.

Nella stesura del suo lavoro il Dr. Giunta si è avvalso anche dei risultati di una ricerca che la Lidap ha effettuato in collaborazione con l'Università di Padova.

di perdita, di abbandono, di colpa.

Ebbene (cito da un mio recente articolo): "il disturbo d'ansia è sempre caratterizzato dal timore, più o meno manifesto, di perdere l'affetto o la stima di persone importanti. La paura della perdita del legame (la paura dell'abbandono) è, in queste patologie, il sottotono tematico costante. Dal bambino che ha paura di fare brutta figura a scuola e di perdere la stima degli insegnanti e l'affetto dei genitori (e che per questo motivo sviluppa angosce di prestazione, disturbi dell'emotività e fobie sociali), fino all'uomo che manifesta ansie paranoide perché ha paura di perdere il legame affettivo con la moglie o il legame sociale col datore di lavoro o col superiore gerarchico, la patologia tocca costantemente lo stesso tema. Il soggetto teme che un suo modo di essere inadeguato o riprovevole gli alieni la protezione offertagli dai legami sociali, soprattutto se importanti e connotati di affetti di forte intensità" (Ghezzi N., "Dipendenza affettiva", su Pan 1/2006)

Insomma, chi soffre d'ansia ha paura di perdere (per colpa o inadeguatezza proprie) figure e affetti importanti. Sicché, ogni possibile conflitto, anche inconscio, e ogni possibile emancipazione o separazione, vengono "prevenuti" da un attacco d'ansia, che "rimette le cose a posto", perché fa regredire l'individuo in crisi al livello della paura, della rassegnazione e della dipendenza.

In breve diviene necessario per il soggetto ansioso dotarsi di un rapporto inscindibile, che dia garanzie di affidabilità a fini di tutela personale.

Colui che soffre di ansia e panico è una persona che non ha ancora sviluppato una adeguata capacità di distanza dalle persone di cui ha bisogno per sentirsi "a posto". Queste persone sono talvolta i genitori, talaltra i figli o il coniuge, talaltra ancora autorità importanti per la propria vita. Spesso si tratta del partner sentimentale, con il quale s'intrecciano legami oscillanti fra la dipendenza affettiva, la co-dipendenza (un gioco complesso di patologica necessità reciproca) e il rischio di cedere al panico.

I sintomi correlati alla dipendenza affettiva sono numerosi e complessi. In sintesi questi che elenco qui di seguito sono i più consueti (l'ordine in cui li elenco segue una logica di progressiva "gravità"):

- ✓ Paura di essere inadeguati a meritare o mantenere un importante legame affettivo.
- ✓ Senso generale di disistima in se stessi e particolarmente per ciò che riguarda la propria amabilità umana e/o intelligenza o attratti-

va sentimentale e sessuale.

- ✓ Idealizzazione della persona amata la cui sola vicinanza è in grado di fornire benessere al dipendente innamorato.
- ✓ Elargizione d'amore a senso unico, fino al limite del collasso psicofisico da stress.
- ✓ Sottomissione caratteriale e tolleranza verso gli aspetti "negativi" della persona amata.
- ✓ Dolore angoscioso o depressivo ad ogni separazione o possibile abbandono.
- ✓ Tendenza ad assumersi le colpe nelle crisi di rapporto.
- ✓ Ansia e attacchi di panico relativi a dubbi, conflitti o crisi inerenti il rapporto di dipendenza.
- ✓ Bisogno di controllare la persona amata in ogni suo momento e in ogni suo movimento, così come anche in ogni suo pensiero.
- ✓ Gelosia morbosa, ossessiva.
- ✓ Riduzione progressiva dei contatti affettivi e sociali a favore del rapporto di dipendenza.
- ✓ Rabbia e disperazione all'idea che il partner possa "godersi la vita" senza l'innamorato.
- ✓ Compulsione a seguire e talvolta minacciare e perseguitare la persona amata che sfugge al controllo sentimentale.

Naturalmente, questi sintomi non sono tutti presenti in modo simultaneo. Lo sono in modo discontinuo, e secondo la struttura personalità di ciascuno. Per esempio, l'ultimo sintomo (la persecuzione del partner) riguarda solo le strutture di personalità gravemente isteriche o borderline, che sono abbastanza rare.

A questa dinamica generale va aggiunta quella per la quale chi soffre di panico quasi sempre sceglie una persona affidabile cui fare sempre riferimento. Cito ancora dal mio articolo: "A mia conoscenza - e secondo quanto chiunque può leggere nella letteratura clinica - non esiste una persona affetta da attacchi di panico che, non abbia sviluppato, una dipendenza affettiva. La dipendenza affettiva è il correlato sistematico, più o meno visibile, ma sempre presente, delle patologie da ansia patologica. A maggior ragione, allorché il DAP esita in una cronicità, diventa cioè stabile, si evidenzia la presenza costante di almeno una persona da cui il soggetto ammalato deve dipendere per essere tranquillizzato a livello psicologico e/o gestito a livello fisico" (ibid.).

Questo tipo di dipendenza è, a sua volta, una patologia, che si aggiunge a quella già radicata del panico, sicché è impossibile curare il disturbo da attacchi di panico senza prendere in esame anche le relazioni di dipendenza affettiva che la persona ha organizzato per gestire i propri sintomi.

*Bibliografia: Nicola Ghezzi "Uscire dal panico", "Volersi male", "Quando l'amore è una schiavitù", editi da Franco Angeli.*

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

Ansia e attacchi di panico durante e dopo la separazione

# Dividersi, con ansia e dap

NEGLI ULTIMI DECENNI, NELLA NOSTRA SOCIETÀ SONO EMERSE NUOVE FORME DI DISAGIO CRESCENTE; TRA QUESTE, TUTTA QUELLA SERIE DI DISTURBI PSICOPATOLOGICI CHE INSORGONO NELLE FAMIGLIE AL MOMENTO DELLA SEPARAZIONE E CHE PROSEGUONO ANCHE DOPO IL DIVORZIO. CE NE PARLA IL DR. GIUSEPPE PETRACHI, PRESIDENTE DELL'A.S.D.I. (ASSOCIAZIONE SEPARATI E DIVORZIATI) DI ROMA. PER MOTIVI DI SPAZIO PROPONIAMO QUI UNA VERSIONE RIDOTTA. L'ARTICOLO INTEGRALE LO TROVATE SUL SITO LIDAP (WWW.LIDAP.IT).

di **Pino Petrachi**

La rottura di un legame affettivo di coppia si configura come un evento doloroso, stressante, che determina l'emergere di disagi psichici classificati come Disturbi dell'Adattamento, che possono essere transitori o prolungati, caratterizzati da depressioni di varia intensità, solitudine, abbassamento dell'efficienza sul lavoro, disturbi del sonno, fastidi fisici e sensazioni d'incompetenza. Molti soggetti hanno una momentanea perdita d'identità, che causa ansia, depressione e diminuzione della sicurezza; in taluni casi si registrano gravi disturbi emozionali, fenomeni di alcolismo e devianza sociale e anche la presenza di impulsi suicidi e omicidi.

La fine di una relazione, indipendentemente dalla sua durata o forma, è sicuramente una delle esperienze emotive più dolorose e laceranti, perché comporta la ridefinizione della propria identità e del proprio progetto di vita; ci sono persone che la vivono come un fallimento personale, con una conseguente crisi della propria autostima, temono che non saranno più in grado d'amare, né saranno più amate, si sentono sole e incapaci di affrontare questa difficile situazione.

In questi casi c'è bisogno di sostegno e aiuto, di darsi spiegazioni e ragioni, di capire perché è successo. Altre persone, invece, riescono a superare adeguatamente la separazione perché riescono a trasformare questa situazione in un'occasione per riacquistare fiducia in se stessi e uscirne più forti e vitali, più consapevoli e pronti per innamorarsi nuovamente: perché la fine di un amore può anche essere l'inizio di una nuova vita.

Le donne hanno reazioni più estreme dopo la separazione, ma allo stesso tempo molto diverse.

Anche le reazioni degli uomini di fronte alla separazione possono essere differenti: gli uomini, più delle donne, non trovano alcun vantaggio nella separazione e ritengono che la solitudine e la malinconia siano tra gli aspetti più disagiati. Subendo la separazione, la maggioranza degli uomini si è sentito male psicologicamente, anche perché hanno dovuto abbandonare la casa, perdendo così figli e abitudini. Molti più uomini che donne desiderano risposarsi, cercano subito nuovi rapporti.

La peculiare caratteristica dei "separati a rischio" è il forte attaccamento e la dipendenza psicologica da un rapporto percepito come deludente e

insoddisfacente, ma da cui non riescono a staccarsi. Più intensi sono questo attaccamento e questa dipendenza, più forte è l'esperienza di disagio emotivo nel periodo post-separazione.

Separarsi dalla persona che conosciamo più di qualunque altra e con la quale, nel bene e nel male, abbiamo vissuto gran parte della nostra vita, può provocare vere e proprie crisi d'ansia. Se consideriamo che separarsi significa anche avviarsi verso l'ignoto, verso una vita sconosciuta, questo può scatenare il panico nelle persone poco flessibili, che presentano il carattere rigido di chi si appoggia sull'esterno e pretende che la realtà duri immutata per sempre. Chi invece ha imparato che cambiando non perdiamo noi stessi, che essere flessibili è l'unica maniera di affrontare un mondo in continua trasformazione, ha in sé migliori strumenti per affrontare il grosso cambiamento della separazione. In molti casi, inoltre, soprattutto quando si risolvono situazioni pesantemente negative, la separazione fa scoprire una nuova dimensione di vita e aiuta a comprendere e ad accettare meglio noi stessi.

Entro i 3 anni la maggior parte dei separati esce dal periodo di crisi acuta e si assesta in un altro stile di vita. Ci sono, però, persone che rimangono nella fase acuta della crisi per anni, capaci cioè di scatenare forti emozioni anche dopo lungo tempo.

Le tappe per realizzare il processo di guarigione emotiva e separazione psicologica sono le seguenti: esprimere i forti sentimenti e le emozioni generati dalla separazione; ricapitolare il rapporto di coppia scoprendo le motivazioni profonde della separazione; scoprire i processi di crescita avvenuti nel rapporto; accettare i doni del rapporto; perdonare se stessi e l'altra persona per gli errori commessi; ridefinire la realtà e gestire il futuro. Questi sono i passi che possono aiutare a muoversi lungo il percorso emotivo che porta alla separazione psicologica.

Lo Stato dovrebbe avere il compito di sostenere ed educare i cittadini alla riflessione riguardo temi cruciali come le problematiche relative alla rottura e riforma di sistemi familiari.

Attualmente stanno crescendo sempre più le iniziative, sia in Italia che all'estero, per diffondere la cultura dell'intervento psicologico di preparazione alla separazione e al divorzio. L'A.S.D.I., prima Associazione a nascere in Italia, insieme con altre Associazioni e centri di studio per la mediazione familiare e/o la terapia familiare già fornisce come servizio quello di gruppi d'orientamento, sensibilizzazione alla responsabilità genitoriale, seminari e sostegno psicologico per chi deve affrontare il difficile passo del cambiamento del proprio equilibrio familiare, attività di prevenzione e assistenza alla famiglia e al singolo riguardo le problematiche relative alla separazione.

In quanto processo psichico verso

## "Diario di uno scandalo"

di **Zanola (MI)**

Origine e data: Gran Bretagna 2006.

Durata: 92 min.

Regia: Richard Eyre.

Attori: Cate Blanchett, Judi Dench, Bill Nighy, Andrew Simpson, Max Lewis, Juno Temple, Alice Bird.

Genere: drammatico.

Sullo sfondo di una Londra lontana dai quartieri glamour cui il cinema ci ha abituato, in un'anonima e grigia scuola di periferia, si snoda la storia del film, che racconta di un'insegnante ormai alle soglie della pensione, la bravissima Judy Dench, nei panni di Barbara, che vive con la sua gatta Porzia e affida i suoi pensieri a un diario da adolescente, costellato di stelline e cuoricini, che lo rendono ancora più stridente rispetto alla marcata decadenza del suo fisico. La sua vita cambia quando a scuola arriva Sheba, una giovane e conturbante insegnante d'arte, impersonata da Cate Blanchett, qui più bella che mai. L'insegnante è sposata con un maturo suo ex professore ed è madre di due bambini, di cui uno affetto da sindrome di Down. Tra le due nasce un'amicizia, morbosa e maniacale per Barbara, quasi forzata per Sheba.

L'instabile rapporto s'incrina definitivamente quando Sheba perde la testa per un alunno di 15 anni. I due iniziano un'intensa relazione, fino a farsi scoprire da Barbara, che, gelosa dell'intruso, minaccerà Sheba, perché lo lasci per dedicarsi a lei, pronta a diventare un'amica speciale. La vicenda non andrà secondo i piani di Barbara e la situazione finirà per degenerare, rasentando la pura follia maniacale.

Alla mimica straordinaria del viso di Judi Dench è affidata la rappresentazione dell'ossessione e della solitudine di una donna che sa dare voce solo ad emozioni adolescenziali e superficiali, in grado di diventare possessiva, opprimente e claustrofobica. Cate Blanchett è la pietra dello scandalo, per la relazione con l'acerbo studente, cui si concede senza sentimentalismi. Il regista, con sapiente sobrietà, si astiene dal pronunciare un giudizio sulla situazione che si dipana sotto gli occhi degli spettatori, lasciando a ciascuno di noi la possibilità di riflettere su quanto siano complesse le dinamiche che si creano tra gli individui. Il film invita a riflettere anche sul tema della pedofilia (questa volta di una donna nei confronti di un ragazzo), senza la morbosità di taluni racconti di cronaca: dalla malinterpretata necessità di soddisfare la propria voglia di evasione nasce una situazione di drammatica gravità.

Il film è diretto da Richard Eyre ed è accompagnato da una colonna sonora d'eccezione, affidata a Philip Glass.

l'individuazione, la separazione, attraverso l'esperienza del distacco, porta l'essere umano a esistere. Separarsi significa diventare pronti, prepararsi a passare da una situazione d'indifferenziazione all'acquisizione di sé. Ogni separazione può essere un momento di crisi che porta a un'ulteriore maturazione psichica o a una regressione, un'involuzione. Il modo in cui reagiamo a queste esperienze influenzerà il nostro comportamento futuro in situazioni analoghe.

### MASSIMA

di **J.H. Schultz**

**La vita richiede polarità: alto grado di tensione per la realtà e la combattività da una parte, profonda distensione, sgorgante dall'interno, dall'altra.**

# Gestire lo stress

**"LO STRESS È IL SALE DELLA VITA, UNA CARICA FORNITA NON SOLO ALLA SFERA FISICA MA ANCHE ALLA SFERA PSICHICA PURCHÉ L'UOMO IMPARI A RILASSARSI E A ENTRARE IN RAPPORTO PIÙ INTIMO, SERENO CON SE STESSO E CON GLI ALTRI" - H. SELYE, STRESS SENZA PAURA.**

di **Olimpia Degni**

Il termine stress deriva dall'inglese e significa "sforzo"; fu usato nel 1936 dal fisiologo ungherese H. Selye, quando osservò la reazione organica presentata da alcuni animali in seguito alla somministrazione di alcune sostanze stressogene.

Gli studi scientifici condotti sull'argomento sono numerosi e partono dagli inizi del Novecento quando lo studioso W. Cannon iniziò a occuparsi dello stress da un punto di vista psicosomatico, introducendo il concetto di "reazione d'allarme", descrivendone alcuni aspetti emozionali e comportamentali che aprirono la strada alla moderna psicofisiologia. Verso la seconda metà del Novecento H. Selye ampliò le teorie sullo stress di Cannon, descrivendo con precisione i correlati fisiologici della malattia, concependolo come "la risposta non specifica dell'organismo a ogni condizione di cambiamento".

H.Selye ha individuato due tipi di stress: l'EUSTRESS (dal greco "eu", bene, buono), è positivo e necessario per la vita, serve a rendere la persona in grado di aumentare la capacità di comprensione e concentrazione, di decidere con grande rapidità, di mettere i muscoli in condizione di muoversi subitaneamente per attaccare, difendersi, fuggire, di avere a disposizione l'energia adatta ad agire, e così via", e il DISTRESS, nocivo, cronico, negativo e devastante. Si correla alla mancata soddisfazione dei bisogni vitali, all'esperienza del dolore e della paura; al contrario, quello vitalizzante e necessario per l'esistenza è correlato alla soddisfazione dei bisogni vitali e alla stimolazione delle aree del piacere del sistema limbico.

Negli anni Cinquanta e Sessanta gli studi pionieristici di John Mason, Seymour Levine e Jay Weiss identificarono alcuni aspetti chiave dello stress fisiologico, scoprendo che esso si acutizza se non c'è sfogo alla frustrazione, se manca il sostegno sociale e se non vi sono speranze di un miglioramento.

La risposta fisiologica dello stress permette all'organismo sano di fronteggiare minacce immediate avvertite come destabilizzanti del proprio equilibrio psicofisico. In sostanza questa risposta prepara a "combattere o fuggire" di fronte ad un pericolo. L'innescò della reazione di stress avviene in seguito all'esposizione a stimoli che possono rivestire il significato di agenti stressanti. Tale proprietà viene tuttavia data, nella maggior parte dei casi, dal significato che lo stimolo assume dal singolo individuo. La risposta stressante è pertanto influenzata da almeno due ordini di fattori: il tipo di evento da fronteggiare e il significato che lo stimolo assume per il singolo soggetto.

La maggior parte delle risposte di fronte al pericolo non avvengono a livello cosciente; le abitudini, le capacità, le preferenze individuali e gli stessi stati emotivi non sono controllati dalla coscienza, ma governano il nostro comportamento e contribuiscono alla definizione della nostra personalità (Mishkine Appenzeller 1987; LeDoux 1998; Squire e Kandel 2002).

Lo stress attiva tutto il nostro corpo; in particolare, mette in moto il sistema endocrino, il sistema nervoso autonomo e il sistema immunitario.

Selye ha descritto la risposta allo stress come una "Sindrome Generale di Adattamento" la cui evoluzione prevede tre fasi: l'ALLARME, quando l'organismo si tro-

va a essere sottoposto a uno stimolo (stressor); conseguentemente si attiva uno stato di allerta con aumento del battito cardiaco, della circolazione sanguigna, del ritmo respiratorio, della produzione ormonale per fronteggiare lo stimolo stesso. Se l'evento stressante si prolunga si passa alla RESISTENZA, in cui l'organismo funziona a un ritmo più elevato. Qualora anche in questa fase lo stressor non è stato fronteggiato, si passa all'ESAURIMENTO; questa fase risulta essere molto nociva per l'organismo in quanto la cronicizzazione delle risposte produce all'organismo danni sia dal punto di vista fisiopatologico che psicologico e comportamentale.

La relazione tra cervello emotivo e la risposta del corpo è governata dal Sistema Nervoso Autonomo, che presiede al funzionamento di tutti gli organi al di fuori del controllo della volontà e della coscienza. Tale attività è espletata sinergicamente dal Sistema Nervoso Simpatico che controlla le reazioni di lotta e fuga e dal Sistema Parasimpatico che presiede al riposo, alla calma, alla digestione e ad altri processi autonomi. Per affrontare al meglio le situazioni stressanti si deve poter contare sull'attivazione di entrambi i sistemi che entrano in azione compensandosi reciprocamente in caso di necessità; quando il simpatico è attivato in caso di allarme il parasimpatico entra in blocco sino a che il pericolo non è passato, viceversa nella tranquillità è il parasimpatico a prendere il comando.

Le emozioni negative, come la paura, la collera e la tristezza svolgono soprattutto una funzione di adattamento per la sopravvivenza e per affrontare condizioni di avversità e di ostacolo; le emozioni positive, invece, svolgono la funzione di promuovere l'insieme delle risorse dei soggetti e di ampliare il repertorio delle potenzialità espressive sia mentali che comportamentali, in quanto rendono il pensiero più flessibile e creativo, più efficiente, aperto alle informazioni e, nello stesso tempo, estendono la gamma dei comportamenti individuali.

Questo produttivo effetto di ampliamento delle potenzialità personali permette di costruire nelle persone una gamma estesa di risorse durature nel tempo. Alla luce di ciò possiamo comprendere come le emozioni positive pongano in essere, per chi le vive, un circolo virtuoso estremamente favorevole.

Nel 1990 Peter Salovey e Jonh Mayer, approfondendo il rapporto tra mente razionale e mente emozionale, hanno elaborato la concezione dell'Intelligenza emotiva definendola come "capacità di monitorare e dominare le emozioni proprie e altrui e di usarle per guidare il pensiero e l'azione".

D. Goleman (1995) ha successivamente contribuito alla diffusione di questa nuova concezione dell'intelligenza chiarendo il ruolo delle abilità emotive (consapevolezza di sé, controllo e gestione delle emozioni personali e altrui) nella promozione del benessere personale e della qualità della vita relazionale e sociale,

La riflessione scientifica sul fenomeno stress porta oggi, sempre di più, il suo interesse dai fattori biologici e fisiologici di risposta ai fattori più squisitamente psicologici come le differenze individuali, il patrimonio costituzionale, le esperienze precedenti del soggetto, tutti elementi che concorrono "nel determinare le soglie, le

intensità e le forme delle diverse manifestazioni dello stress" (Caparra e Borgogni, 1988). Pertanto, più che la natura oggettiva degli stimoli in sé, è il significato che il soggetto attribuisce a tali stimoli a determinare la qualità della risposta e la tipologia delle emozioni.

Il tema della gestione dello stress può dunque essere affrontato nella prospettiva del monitoraggio delle emozioni: le risposte emotive possono essere in buona parte soggette alla possibilità di essere controllate.

Il governo delle emozioni è stato tecnicamente definito coping, ovvero, la capacità di far fronte e di gestire le richieste dell'ambiente. Al processo di valutazione emotiva dell'evento (appraisal), segue quello di coping (letteralmente "far fronte a"), ovvero lo sforzo cognitivo e comportamentale che l'individuo attua per fronteggiare la situazione stressante.

I tentativi di coping possono essere diretti a risolvere il problema, a evitarlo o alla gestione della risposta emotiva.

Le dimensioni psicologiche dell'autostima, del senso di autoefficacia e della capacità di controllo sugli eventi (locus of control) sono state messe in stretta relazione con il costrutto di coping.

Anche altre dimensioni soggettive come l'ottimismo, l'estroversione e il nevroticismo rivestono un ruolo particolarmente significativo sul piano delle risorse personali.

L'atteggiamento ottimistico svolge una funzione molto importante nella gestione e regolazione dello stress in quanto favorendo il senso di controllo sugli eventi stressanti, riduce la sensazione di essere vittime degli eventi e delle proprie reazioni emotive.

In sintesi, è possibile affermare che nei soggetti vittime della condizione di stress, la conoscenza di sé e l'autopercezione risultano essere ridotte e distorte. Sul piano personale l'incapacità di esprimere le proprie emozioni, di sciogliere le tensioni accumulate nella struttura muscolare, di far fluire l'energia personale riducono sempre più la sensibilità e la vitalità del corpo e della mente e predispongono all'accumulo dello stress e alla sua cronicizzazione.

Al contrario, la conoscenza di sé e delle proprie risorse risultano essere indispensabili strumenti di prevenzione, in quanto permettono di modificare quei fattori soggettivi che espongono allo stress. Altrettanto importante risulta essere il rapporto con il proprio corpo. Per armonizzare l'equilibrio "corpo-mente-emozioni" è necessario rieducarsi all'ascolto di sé, dei propri bisogni e ritmi personali per poter cogliere precocemente i segnali di sofferenza e disagio. Un'ottima strategia d'intervento e prevenzione sullo stress è acquisire tecniche psicofisiche di rilassamento per allentare le tensioni muscolari e psichiche. Attraverso il rilassamento è possibile ottenere una riduzione dei livelli di attivazione attraverso un addestramento progressivo all'autocontrollo e alla distensione muscolare.

La caratteristica fisiologica propria della reazione di rilassamento consiste in un abbassamento generale dell'eccitazione della componente simpatica del sistema nervoso autonomo a favore di un aumento della risposta parasimpatica.

Tra trattamenti terapeutici finalizzati al raggiungimento di un rilassamento profondo e riequilibrante ricordiamo il Training Autogeno (J.H. Schultz), il Rilassamento Progressivo e di E. Jacobson, il biofeedback, le tecniche meditative).

Imparare a essere pienamente coscienti nel presente e in ascolto dei messaggi del proprio corpo può dunque aprire a nuove possibilità espressive e permettere l'accesso alle potenzialità necessarie per mettere in moto il cambiamento e trasformare lo stress in una sfida evolutiva.

Tratto dal n.4 della rivista "Hope" che si pubblica a Reggio E.

# In città è sempre festa

**"IN CITTÀ È SEMPRE FESTA". L'HO SENTITO DICHIARARE DA QUALCUNO DEGLI ULTIMI ANZIANI CHE HANNO CONSERVATO L'ABITUDINE DI INCONTRARSI IN PIAZZA NEI GIORNI DI MERCATO, CONVENUTI DA QUELLE FRAZIONI DEL FORESE CHE L'ESTENDERSI DELLA PERIFERIA URBANA RENDE PROGRESSIVAMENTE SEMPRE MENO DISTINGUIBILI. NEL LORO IMMAGINARIO RADICATO NEL MONDO AGRICOLO, I PARAMETRI CHE FANNO LA DIFFERENZA SONO CHIARI: LE STRADE CITTADINE SONO PIENE A QUALUNQUE ORA DI GENTE BEN VESTITA E APPARENTEMENTE SFACCENDATA, PERCHÉ IL MUOVERSI PER QUANTO VELOCE DA UN LUOGO ALL'ALTRO NON PUÒ IN NESSUN CASO ESSERE ASSIMILATO A UN LAVORO VERO E PROPRIO.**

di **Laura Artioli**

Come se il tempo assumesse un'altra qualità. E si potesse ancora sottoscrivere quello che già sostenevano i villani infeudati dell'età di mezzo, che l'aria della città rende liberi.

Anche noi, al primo tentativo di misurarci con il tema della festa, abbiamo messo in campo un atteggiamento analogo e speculare. Se il tempo festivo - ci siamo chiesti - si determina e si circoscrive per opposizione all'ordinario tempo feriale, ha ancora senso parlare di festa oggi che il fuori dalle righe sembra la dimensione alla quale debbano tendere tutte le giornate di tutti? E l'aggettivo straordinario viene insopportabilmente abusato per definire anche il più seriale degli oggetti e la più omologabile delle esperienze?

Non sarà stata uccisa la festa dall'incontenibile dilagare di alcuni dei suoi stessi elementi costitutivi, il fracasso, la spettacolarità e la dismisura? E posto che nel mondo in cui viviamo qualunque evento - una *convention* elettorale, una manifestazione sportiva, un concerto rock - può essere presentato come festivo, la festa non si sarà ritirata altrove, così inflazionata e ridotta a simulacro?

Non sarà per eccesso di semplificazione - eravamo indotti a concludere - che identifichiamo e confondiamo la festa con la vacanza? Così formulate, tutte queste domande sottintendono prima di tutto una profonda sensazione di perdita. Come accade agli anziani che si incontrano al mercato, anche per noi i parametri che fanno la differenza si direbbero chiari.

Da quando, bambini, abbiamo inutilmente cercato di stare svegli la notte del 13 dicembre per sorprendere l'arrivo di santa Lucia, sappiamo che la festa è speciale aspettativa e batticuore. Che scompagina e scandisce il calendario. Ne abbiamo imparato la cadenza sul natale, sulla pasqua, sulle sagre patronali e sui compleanni.

Per noi, escluse le celebrazioni personali e familiari una tantum, la festa è un accumulo di emozioni, un accadimento fuori del comune che entro un anno si ripete. Questo tempo nel tempo senza fine, suggerisce Mario Luzi. Ma l'ordine del mondo nel quale viviamo è concepito sempre meno in connessione con un sistema di feste. Con il nostro sistema.

*"E' questo il tempo propizio, se viene, pesta le muffe tristi, i secchi sterpi, schiantane i nodi, lacera i grovigli". Mario Luzi*

E noi non possiamo che patire la dissoluzione del festivo nella generale liquefazione del tempo. Sostituire l'attesa con la nostalgia. . .

Non sarà tutto fin troppo definito? E come la mettiamo con l'insopprimibile desiderio di socialità, di confusione, di eccesso, di trasgressione, di ritualità che continua a manifestarsi nel cerimoniale dei fine settimana, nelle adunate allo stadio, nelle feste della birra e del tartufo?

Karoly Kerényi - il grande studioso ungherese dei miti - afferma che "la festosità appartiene alle realtà spirituali assolutamente valide. Nella festa

## Nota a margine

*La festa (dal latino festum, forma arcaica di feriae) indicava nel mondo romano il giorno dedicato al culto pubblico e privato nel quale era proibito esercitare il potere giudiziario e convocare comizi. Il sostantivo "feriale" ha assunto, col cristianesimo, una variazione di significato ed è passato a indicare i giorni della settimana (esclusi il sabato e la domenica) dedicati alla celebrazione di un santo. L'uso odierno del sostantivo al femminile plurale "ferie" mantiene il significato originario di "periodo festivo".*

si scopre il senso dell'esperienza quotidiana, l'essenza delle cose che circondano l'uomo e delle potenze che operano nella sua vita. Il sentimento di festività indica che l'umanità è in grado di attingere immediatamente alle più elevate realtà sulle quali si appoggia l'intera esistenza".

Se è così, se accettiamo di includere la festa nella gerarchia degli archetipi, degli elementi che fondano il genere umano, allora la prospettiva si trasforma. Aumenta di volume il rumore da complessità. Perché nella festa è presente, sul piano simbolico, la dinamica morte - vita. E il male viene assunto, esorcizzato ed espulso in modo che la comunità possa salvarsi e progredire. La festa autorizza, promuove e circoscrive la sregolatezza, il mondo a rovescio, il ribaltamento dei ruoli e l'ambiguità, per evitare che la licenza e la follia dilagino nel quotidiano.

Perfetta rappresentazione dell'ordine come totalità, la festa consente che il caos si infiltri nel cosmo, perché all'universo appartiene anche tutto quello che nel chiaro del giorno è accantonato

come pericoloso e rifiutato come la parte dell'ombra, l'opera insidiosa e seduttiva delle tenebre.

Rispecchiamento e proiezione del mondo, la festa - sostengono antropologi e studiosi di etnografia - è il riflesso più fedele che una società o un gruppo producano di sé. Ma anche rottura, contestazione, violenza, capovolgimento.

Siamo certi di non riconoscerne i tratti? Di non ritrovarne le tracce perenni nel nostro calendario trasmutante?

Eppure, da che cielo piove questo presente? dice ancora Mario Luzi.

Non sono forse riconducibili allo spirito ancestrale della festa la domanda di oblio, gli itinerari dello smarrimento di sé, lo stordimento collettivo, l'insensatezza dei comportamenti a rischio che siamo abituati a stigmatizzare quando pensiamo a come si divertono i giovani d'oggi?

Persistenza del dionisiaco? Errante, vagabondo, inaccessibile, Dioniso è un dio di nessun dove e di ogni luogo. Epidemico come una malattia contagiosa, rappresenta fra gli dèi greci la figura dell'altro, di ciò che è diverso, sconcertante, senza legge.

Fanciullo dagli occhi inquietanti e severo uomo barbuto, gli si addicono la maschera e lo specchio. Possiede una faccia ebraica, violenta, sfrenata, mortale. E un'altra gioiosa, vitale, liberatoria. E' il dio della cruda animalità, ma sa anche redimere e sciogliere.

La possessione dionisiaca spinge le baccanti a dilaniare a mani nude, nel cuore della notte, gli animali e gli uomini che intralciano il loro correre irrefrenabile sui monti. Ma induce anche l'abbandono alle emozioni e all'energia creativa, alla musica e al teatro.

Potentissimo e pericoloso, Dioniso scatena le forze più oscure che sono sepolte in noi. Ma è anche metafora dell'incapacità della ragione a comprendere la complessità e gli abissi dell'animo umano. Chiassoso, ossessivo, estatico, sfrenato, è pur sempre un dio della conoscenza, perché le verità ultime si attingono nella follia e nel totale spogliamento di sé. Senza di lui la festa è parvenza e artificio.

Troppo lontano tutto questo, troppo arcaico, troppo estraneo al nostro sistema mentale? Abbiamo un bel da avversare e disconoscere le imprese notturne del sabato che riducono a un nulla il confine fra la morte e la vita, la musica, la trance, il fermentare dell'eccesso, i riti clandestini dei rave party.

Ma anche lo scatenarsi delle manie collettive, l'imperversare dell'emotività. . . "L'umanità non è in rovina, è in cantiere", scrive Marc Augé. Lo spirito profondo della festa non ha mai cessato di evolvere e di adattarsi, di farsi presente, di guadagnare spazio. Non si estingue. Perché esprime l'aspirazione inestirpabile degli uomini alla felicità e alla pienezza.

*La D.ssa Laura Artioli, laureata in filosofia, è saggista e ricercatrice in ambito storico e antropologico, è presidente del Cps (cooperativa di prevenzione sociale), vive e lavora a Reggio Emilia.*

Parma: concerto di Giovanni Allevi

# Il panico creativo

AMO LA MUSICA MA NON SONO FREQUENTATRICE DEI GRANDI CONCERTI, FACCIO UNA ECCEZIONE PER LA LIRICA AL REGIO, MA SONO DI PARMA E QUESTA, SI SA, È UNA PASSIONE E OPPORTUNITÀ CHE QUI SI PUÒ COLTIVARE...

di **Alma Chiavarini**

Nella stessa mia Parma il 28 Marzo è annunciato un concerto nell'altro grande tempio musicale: l'auditorium Niccolò Paganini; un concerto di Giovanni Allevi, il secondo in città. Il primo me lo sono perso, ora la curiosità di sentirlo e vederlo è tanta. Non so se si tratti di un grande fenomeno mediatico, di fatto la vendita dei biglietti viene esaurita velocemente. La curiosità oltre che musicale è legata ad altro. Ho letto di lui su tanti quotidiani e settimanali: un compositore e musicista con l'immagine di

## RECENSIONI

Il panico continua a far parlare di sé: le novità editoriali lo confermano.

di **Valentina Cultrera**

Freschi di stampa, tre testi diversi tra loro, che certamente non si faranno concorrenza. Contribuiranno invece ad ampliare le conoscenze nostre e degli addetti ai lavori; hanno in comune il fatto di essere stati scritti da psicoterapeuti che, tra le tante altre cose, collaborano da tempo con la Lidap.

Vittorio Cei, autore di "Storie di panico e fobie. Guarire si può", raccoglie oltre cinquanta testimonianze di persone che ce l'hanno fatta davvero. Storie brevissime, che si susseguono a ritmo incalzante, per dimostrare attraverso la voce dei protagonisti, che sconfiggere il disagio si può. Marco Focchi, autore di "La mancanza e l'eccesso. Che cosa significa guarire?", ed. Antigone, affronta in chiave psicoanalitica il concetto di guarigione, che non si realizza, come in medicina, compensando una carenza o contenendo un eccesso. In psicoanalisi la guarigione non è il termine a cui tendere, ma tutto il percorso a cui il dolore e la sofferenza ci permettono di accedere.

Roberto Pozzetti, autore di "Senza confini. Considerazioni psicanalitiche sulle crisi di panico", ed. Franco Angeli, affronta un'interpretazione complessa del panico, alla luce del contesto socio-culturale odierno. Nell'attacco di panico confluisce la difficoltà a sentire una propria identità, il senso di sgretolamento di sé che il corpo traduce in una sequenza di sintomi distruttivi.

Interessante la teoria della carenza paterna, come facilitante rispetto a questo disturbo.

un ragazzo, che parla di un suo episodio di panico al ritorno di una tournée, mi pare in Cina, senza la drammaticità cui l'argomento panico è abitualmente legata: eppure l'esperienza raccontata è quella di tanti: paura di morte, pronto soccorso, ecc..

Ammetto, in sala, nell'attesa della sua entrata, l'atteggiamento che mi è scatta per primo è la curiosità; dopo averlo visto e sentire, non senza sorpresa, iniziare il concerto proprio con il racconto del suo panico e il successivo racconto musicale "Panic", mi scatta in automatico una sorta di sentimento protettivo: come temendo che questo dispettoso "diavoletto" possa venire a guastargli la festa: ovviamente la proiezione in una esperienza così non è casuale!

Non ho idea di quali occasioni ami prediligere il panico di Giovanni Allevi: in questo momento spero non si tratti della conosciuta difficoltà all'esposizione di sé al temuto giudizio degli altri: in questa sala siamo davvero tantissimi..., troppi!

E lui tranquillo, modesto, spontaneo, perfino sbarazzino, con quel filo costante di sottile ironia, come a prendersi in giro, con quel suo modo di presentarsi a metà giocoso (entra ed esce dal palco con una leggera corsa) e metà concentrato solo sulla sua musica: la sua "gentilezza" (è così che lo descrive una vicina di poltrona) e la sua musica conquistano davvero tutti, la simpatia del pubblico è aperta, sottolineata da applausi scroscianti.

E che dire delle tenere carezze, credo inconsapevoli, al pianoforte ad ogni fine esecuzione!

La sua musica è davvero trascinante: a guardarlo nei manifesti me l'aspettavo dura, un po' rock e invece ha punti di vero lirismo (non sono un'esperta ma io la sento così) pezzi che intersecano una dolcezza e forza straordinari: in tanti siamo 'presi' e incantati.

E qui, non ho più dubbi sul fenomeno mediatico: è la sua musica l'elemento trainante. Ma il pubblico lo ama anche per come è lui: penso che con la sua esibita normalità permetta a tanti di potersi identificare e sognare per un attimo di poter essere lì al suo posto. O forse è solo simpatico e leggero (nel senso di mancata pesantezza da reggere).

Devo confessare che ho studiato ogni suo gesto e l'unica simpatica insicurezza, proprio cercandola, l'ho colta nel vezzo delle sue mani che spesso corrono a sistemare la folta capigliatura che a tratti lo nasconde al mondo. I segreti della serena convivenza con il panico, così come almeno appare, li svela in due soli momenti; il primo quando dichiara lui stesso, all'inizio del concerto, il "suo panico": non sente il bisogno di occultarlo con il silenzio, forse

così lo "frega" prevenendone e disinnescando la forza con cui solitamente sorprende e irrompe.

In quel contesto, mi sono trovata infatti a pensare che un eventuale annuncio, credo così tanto temuto da tanti con il problema: "Il panico è qui con me, sospendo 10 minuti e poi riprendiamo"... non avrebbe creato nessun sconcerto né calo di simpatia tra il pubblico.

Ho avvertito infatti che la forza del personaggio è legata anche alla mancanza della fatica del dover comparire... ha parlato di un panico amico rimandando così ai presenti un'idea di un evento non certamente piacevole o auspicabile ma sostenibile e quasi simpatico, per lui ispiratore di un pezzo musicale sublime che apre la serata, così come altre occasioni vissute (un viaggio in aereo, la vista di un quadro, un pensiero filosofico, il Danubio in piena, ecc...) hanno ispirato altre magnifiche composizioni.

Sarebbe davvero interessante poter approfondire con Lui questo suo vissuto e far tesoro anche di questa esperienza. Credo che chi in sala condivideva con lui il problema si sarà sentito, non dico orgoglioso, ma di sicuro più fiducioso nella possibilità di non esserne vinto e, cosa molta importante, di sicuro non vararne voglia.

Un secondo segreto lo ha esposto nella presentazione di un altro pezzo: ha affermato "la mia vita è cambiata da quando ho capito che la mia fragilità è la mia forza". E per il personaggio, oltre che di sicuro per la persona, la scelta è davvero vincente oltre che messaggera di simpatia.

Fuori scena lo sono andata a conoscere, volevo portargli i saluti dei tanti soci Lidap che lo sentono "fratello di sorte" ma in mezzo a tante richieste di dediche, baci, complimenti, soprattutto da un folto pubblico di giovanissimi, mi è stato quasi impossibile in poche parole, senza che sembrasse di forma; simpaticamente le parti si sono invertite: è stato Giovanni Allevi a dirmi che avrebbe salutato volentieri l'associazione dal palco se avesse saputo in anticipo della nostra presenza.

Spero davvero che possa esistere con Lui la possibilità di poter approfondire le condizioni, le scelte, legate ad un panico così... creativo: sarebbe davvero interessante e importante per tanti cui sfugge questa possibilità di lettura e di esperienza.

**DESTINA il 5xMILLE  
alla LIDAP**

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

**00941570111**

# La crescita possibile

di **Anna Pappalardo**

Anni importanti. Anni di crescita e di formazione. Questa è stata per me l'esperienza maturata dal 2004, da quando sono entrata a far parte, grazie a voi, a tutti i soci che mi hanno appoggiato, della comune assemblea: l'assemblea nazionale dei soci. Ne sono stata onorata e orgogliosa. E' stata una tappa fondamentale che mi ha portato in questi anni a cercare di costruire tante cose insieme a voi e per voi. Ho avvertito con forza la responsabilità di essere degna della vostra fiducia: perché gente che ha sofferto e che soffre - come è capitato a me - non può essere delusa.

Ho cercato innanzitutto di far conoscere questa nostra associazione, perché potesse essere di aiuto al maggior numero di persone possibile. E tanti, che l'aiuto l'hanno ricevuto, ora, dopo un faticoso percorso, sono in grado di darlo. E' questo il senso dei nostri gruppi di auto aiuto: ricevere per poi essere in grado di dare.

Ho cercato di fare in modo che lo stesso nome - Lidap - diventasse una sigla familiare, un punto di riferimento. Tanti incontri, convegni, dibattiti in cui la gente si è avvicinata a noi, trovando degli amici pronti ad ascoltare. Trovando sostegno e la concreta possibilità di raggiungere - se non un equilibrio - almeno l'accettazione del proprio essere: l'unica via possibile per superare il disagio, quei momenti bui in cui tante volte abbiamo rischiato di affondare.

Ora la Lidap ha maggiore visibilità. Ma mai si è dimenticato che la priorità era far star meglio chi aveva scelto di camminare con noi. Condividere le singole esperienze di disagio e aiutare ognuno a uscire dalla propria sofferenza era ed è il nostro obiettivo

più prezioso.

Per questo ho scelto di affiancare sempre alla mia attività di comunicazione il percorso nei gruppi, condividendo emozioni e dolore. Cadendo e rialzandomi con voi. Lacrime, sorrisi, speranze: quante ne abbiamo vissute... Ricordo tutti gli appuntamenti che solo nell'anno passato siamo riusciti a mettere insieme. C'è voluto coraggio e fatica per vincere le nostre ansie e incertezze. Ma ci siamo riusciti. INSIEME. E sono state dimostrazioni di unità e di coesione. La paura si è trasformata in risorsa, nella soddisfazione di dire: siamo qui, siamo tanti e ci teniamo per mano.

Ora so che ce la possiamo fare. Che possiamo ricominciare. Non rifiutiamo il nostro destino, ma abbiamo capito come accettarlo e valorizzarlo.

Il panico ha fatto parte della nostra storia: non sarà la nostra vita.

## Ringraziamenti

**Un grazie di cuore ai colleghi di Maurizio Lalli di Roma per la generosa elargizione in memoria dell'amico scomparso. Ad Antonella e Guerrina di Roma vanno i nostri più sentiti ringraziamenti per la generosa donazione come segno di stima e riconoscenza per il lavoro svolto dalla Lidap.**

# La prigione di vetro

di **Elena**

"Le persone non si accorgono mai di quanto certe cose contino nella vita, né l'importanza che hanno... è ragionevole pensare che non c'è nulla di difficile o straordinario nell'andare in un ipermercato super affollato alle quattro del sabato pomeriggio, oppure nell'andare a vedere un film al cinema multisala di venerdì sera... e sedersi nel centro della sala, contornato di persone che la prima cosa che vogliono è godersi in pace lo spettacolo e l'ultima cosa che vogliono è che qualcuno disturbi la loro quiete...

Questi sono solo esempi di situazioni che abbiamo vissuto e che continuiamo a vivere tutti i giorni...che la gente vive, che il mondo vive...ma c'è un altro mondo, un mondo piccolo in cui ci può stare dentro solo una persona, fatto in maniera tale da non consentire a nessuno di entrarci, fatto in modo che niente e nessuno possa arrecare danno o fastidio alcuno. Una piccola scatola di vetro che viene riempita di oggetti, profumi, parole, fantasmi, morbida e accogliente che quasi dispiace abbandonarla tanto è sicura. Ogni tanto quando il mondo fa paura ed è freddo, è bello nascondersi dentro la scatola, lei è lì sempre, calda e rassicurante pronta ad accoglierti...sempre più

spesso ti rifugi nel suo grembo, stai nell'ovatta di quel silenzio liquido che t'invade e ti allontana dolcemente da tutto quello che ti fa paura e pensi che sei sicuro solo lì dentro, che non sei forte come tutti gli altri, che sei come un filo d'erba e un soffio di vento ti può piegare... allora stai lì, ti contorni di silenzio e lasci che la tua testa vaghi come in mezzo ad una bufera, nel turbinio disorganizzato dei tuoi pensieri. Non passano giorni, no, purtroppo mesi se non anni e tu sei sempre dentro quella scatola che è insieme la tua delizia e il tuo carnefice, perché purtroppo le pareti sono trasparenti quindi è impossibile ignorare o fare finta di non vedere che di là del vetro c'è un mondo che vive e non fatto di persone che guardano la vita vivere. Vivere come vorresti tu, vivere le passioni, le gioie, i fremiti del corpo e dell'anima, anche i dolori... ad essere felici siamo capaci tutti, a sorridere, emozionarci, ad urlare di gioia, non è poi così difficile. Sentire il dolore e accettarlo: tutti noi abbiamo sofferto chi per un motivo chi per un altro, e tutti ce ne ricordiamo come fosse ieri, sono cicatrici che si formano sulla pelle dell'anima e rimangono lì evidenti proprio per ricordarti di non ripetere quello sbaglio di qualunque natura esso sia... il fatto è che non c'è

una specie di rca per il dolore, non è che se tu hai già sofferto tanto per qualcosa hai ormai pagato il tuo debito, il problema che io mi pongo è sono capace di stare male? Di sopportare il dolore? di viverlo, di sentirlo di farmi anche sopraffare per poi riprendermi? Sono domande a cui non so rispondere, anche perché non si può dire che abbia subito dei lutti gravi o vissuto malattie devastanti, ho sofferto per cose abbastanza comuni, la fine di un amore, la delusione di un amico, ecc. fatto sta che la vita ti mette a dura prova e non sempre si ha la forza di reagire... è più semplice non affrontare la realtà, è molto più semplice rifugiarsi in paradisi artificiali come l'alcool o la droga, o più semplicemente chiudersi nella propria casa e buttare le chiavi in un pozzo dal quale sai che è quasi impossibile recuperarle.

Le persone che si chiudono nella prigione trasparente perché lo fanno? Perché nascondersi dietro a questa lastra di vetro? E' fredda, gelata, come i rapporti che non riesci ad instaurare con il resto del mondo "ah, se fossero tutti come me! con i miei problemi! allora sì, sarebbe bello uscire e vivere, saremmo tutti uguali". Non ci sarebbe niente da spiegare, qualsiasi fobia sarebbe normale e comunitariamente accettabile, invece non riesci a vedere che le tue fobie e le tue paure altro non sono che una parte del tuo carattere, della tua personalità.

Ci si chiude in casa, io l'ho fatto per due anni, non ci si vuole assolutamente allontanare da casa per nessun motivo, si perde il lavoro, le amicizie, tutto. Infine ti trovi lì, sdraiato sul divano o a letto a guardare la tv e nella tua testa non c'è niente, il vuoto assoluto. Ricordo benissimo quegli anni...mi era quasi impossibile andare a prendere il pane nella bottega davanti a casa unico compito che mi competeva poiché ero l'unica in casa a non andare a lavorare, i miei genitori lavoravano anche per me...questo lo ricordo bene... ricordo il viso teso di mia madre lacerata dal dubbio di avermi fatto mancare qualcosa, come se dipendesse da lei la mia malattia, si sentiva in colpa perché non stava con me tutto il giorno ma i soldi servivano anche per pagare lo psicologo e le medicine, terrorizzata dal fatto che io, in balia della solitudine durante la sua assenza, decidessi per un gesto estremo...non ho mai avuto il coraggio, lo avrei fatto. Mille volte ho pensato che uccidermi fosse l'unico modo per mettere fine al mio tribolare, senza dimenticare il dolore che procuravo ai miei genitori...ogni ruga che oggi vedo sul viso di mia madre è la proiezione di tutti quei giorni in cui ero alla deriva dentro me stessa, dei quali non posso far altro che perdonarmi.

La notte non dormivo mai: i miei genitori andavano a dormire dopo essersi assicurati il mio "benessere", se riuscivo a sorridere accendevo in loro la speranza che qualcosa nella mia testa si stesse muovendo, che qualcosa stesse per mutare... la delusione era raggelante il giorno dopo quando si rendevano conto loro malgrado che io avevo passato un'altra giornata nello stesso modo della precedente. Mamma e papà chiudevano la porta della mia stanza dopo avermi dato il bacio della buona notte e nello stesso istante io aprivo le porte dell'inferno...toccavo il fondo uccidendo la mente nella moltitudine di insulti che rivolgevo alla mia persona, al mondo, a Dio per l'orrore che ero... per aver auto-imprigionato e zavorrato la mia anima senza lasciarle la possibilità di provare a volare".

# Il panico visto di profilo

L'OPERAZIONE DI PUBBLICAZIONE DEI QUESTIONARI CHE TANTISSIMI VISITATORI E SOCI DEL SITO WEB LIDAP HANNO COMPILATO NEGLI ANNI 1998- 2006 È STATO IL FRUTTO DI UNA IDEA CHE SI È FATTA POI PROGETTO, CONDIVISA TRA LA NOSTRA ASSOCIAZIONE E IL DOTT. ANTONINO MINERVINO, NOSTRO CONSULENTE ORMAI DA TANTI ANNI NONCHÉ PSICHIATRA, PSICOTERAPEUTA E DIRETTORE DEL DIPARTIMENTO DI SALUTE MENTALE E DELL'UNITÀ OPERATIVA DELL'AZIENDA OSPEDALIERA DI CREMONA, CHE IN QUESTA OPERAZIONE HA MESSO A DISPOSIZIONE LA SUA PROFESSIONALITÀ E CREDIBILITÀ SCIENTIFICA. IL DOTT. STEFANO MOSTICONE HA CURATO CON RIGORE SCIENTIFICO L'ELABORAZIONE DEI DATI DEI QUESTIONARI E LA MARVECS PHARMA SERVICES HA SOSTENUTO LE SPESE DI EDITORIA E DISTRIBUIRÀ IL LIBRO AI MEDICI DI MEDICINA GENERALE. A TUTTI LORO IL NOSTRO RINGRAZIAMENTO PERCHÉ CI HANNO PERMESSO DI ELABORARE E UTILIZZARE UN NOSTRO "PREZIOSO PATRIMONIO" CONSEGNATOCI DALLE TANTISSIME PERSONE CHE HANNO SCELTO DI AFFIDARCI DATI E PEZZI DELLA LORO ESPERIENZA DI VITA. IL LORO DONO CHE CI DA MODO DI INIZIARE A PERCORRERE ANCHE LA STRADA DEL DATO SCIENTIFICO AIUTERÀ ANCHE IN ALTRA MANIERA L'ASSOCIAZIONE, IMPEGNATA ANCHE NELLA RICERCA SUL DISTURBO DA ATTACCHI DI PANICO: IL RICAVATO DELLA VENDITA ANDRÀ PER INTERO A LIDAP E AI SUOI PROGETTI.

di **Alma Chiavarini**

La Lidap per la prima volta può leggere, in maniera sistematizzata, i dati delle persone che descrivono se stesse e il loro disturbo al sito Web. Il Dott. Antonino Minervino, nel libro traccia un "identikit" della persona con panico o meglio di chi con panico, tramite internet, ha descritto se stesso. Uno spaccato quindi di una realtà forse un pò evoluta ma ormai, secondo me, quasi relativo alla media (soprattutto nei giovani che il libro ci dice essere la fetta di popolazione più interessata al disturbo). La stampa ci ha ormai quasi confuso con le numerose e diverse scuole di pensiero che descrivono, in maniera ovviamente diversa, le cause di questo disturbo non incasellato dalla scienza medica tra le gravi patologie ma di così forte impatto invece nelle vite delle persone.

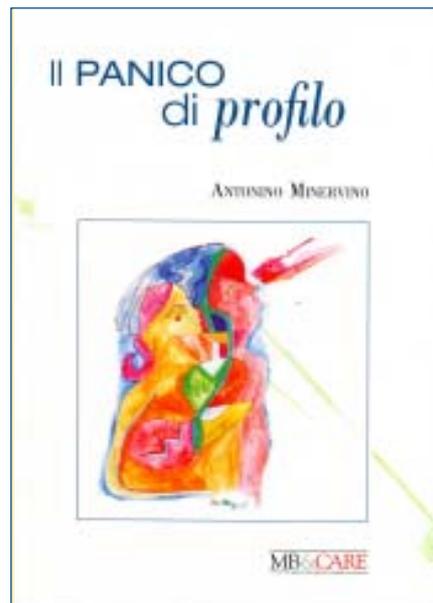
Il Dott. Minervino fa sintesi e produce dato scientifico sull'esperienza di malattia di chi si è rivolto ad una associazione di pazienti: un punto di vista credo particolarmente interessante.

La fotografia che ne esce è a tratti vicina a quanto già divulgato sul disturbo e a tratti foriera di nuove considerazioni.

Metà libro si occupa della ricerca statistica con l'aderenza ai suoi ascritti criteri scientifici condito però con il

pathos dell'identikit (che non svelo in anticipo!) e metà libro usa il linguaggio dei sentimenti di chi ha voluto regalare, su queste pagine, la sua storia.

Che dire anche qui dell'emozione che ti coglie nella lettura di vissuti così di-



versi e uguali negli accenti di dolore, delle sorprendenti intuizioni e letture di se stessi, che molti propongono, lasciando intravedere dolorosi ma affascinanti percorsi dentro di sé chiarificatori dell'eziologia e del senso di quella patologia in quella persona.

Non a caso il Dott. Minervino si sofferma a cogliere le parole chiave che ricorrono nei racconti del panico ipotizzando la possibilità di un vero e proprio lavoro futuro fondato solo su di esse.

La lettura dei racconti ha l'effetto vivificante di un gruppo di mutuo aiuto dove uno degli effetti più importante

## NEWS DAL FORUM

di **Emanuela Castelli**

Il trimestre appena trascorso ha portato con sé una serie di importanti cambiamenti nella gestione del sempre attivissimo Forum LIDAP.

Il tecnico del forum, Roberto (auraceltica), ha lasciato il suo incarico per motivi personali e quando ha comunicato la sua decisione al gruppo moderatrici, non nascondo ci sia stata perplessità e scoramento. Perplessità e scoramento dovuti alle nostre limitatissime conoscenze tecniche: non sapevamo in quanto tempo avremmo imparato almeno le nozioni fondamentali, né se saremmo state all'altezza del nuovo compito che ci si prospettava. Nelle varie riunioni che abbiamo fatto per discutere la situazione e l'urgenza di colmare le nostre lacune, ci siamo ritrovate più unite che mai: era giunto il momento di dimostrare che potevamo reinventarci, potevamo migliorare e imparare, che potevamo e dovevamo farcela, per noi stesse, e per il nostro Forum.

In breve tempo, aiutate anche dalle facili guide che ci aveva lasciato il nostro predecessore, abbiamo imparato le nozioni tecniche di base riguardo la gestione del Forum LIDAP, poi via via siamo cresciute imparando anche ad apportare cambiamenti grafici.

Abbiamo mantenuto continuità con la gestione tecnica precedente, conservando anche la newsletter del Forum, inventata e voluta fortemente da Roberto e spedita a tutti gli utenti che ne abbiano fatto apposita richiesta.

Insomma, possiamo senz'altro dire che, nonostante e nostre paure iniziali, CE L'ABBIAMO FATTA: gli utenti sono soddisfatti della nostra gestione, vengono coinvolti anche nelle decisioni grafiche che riguardano il forum, nell'ottica di una partecipazione attiva degli stessi in quell'angolo LIDAP, che il Forum rappresenta.

Ed è proprio a questo scopo che abbiamo inserito in varie sezioni del Forum delle discussioni sull'attività associativa LIDAP, cercando di stimolare gli utenti del Forum a farsi partecipi di un'Associazione che purtroppo è ancora avvertita come scollata dal Forum stesso, in maniera assolutamente erronea.

Nutriamo forte la speranza di poterli davvero far sentire parte integrante di un'Associazione che ha bisogno ora più che mai del sostegno dei suoi "vecchi" soci, e di nuovi associati, in un'ottica di rinnovamento e miglioramento, in cui noi tutti crediamo e speriamo.

Perché, come a buon diritto ripetiamo, la LIDAP SIAMO NOI. E, così come noi abbiamo avuto e abbiamo bisogno della Lidap, così la Lidap ha bisogno del sostegno dei suoi soci.

Speriamo vivamente che il Forum si riveli nell'immediato futuro un importante strumento di raccolta di nuove forze e nuova linfa vitale per la Lidap onlus.

è l'attivazione della speranza per se stessi quando l'esperienza del disturbo sembra congiurare in senso contrario e dove può funzionare il rispecchiamento in storie molto individuali e personali che hanno adottato, in quel momento, il panico come unica via d'uscita.

Un libro quindi da regalare a se, agli amici e ai familiari se si è deciso di aiutarli a capire.

### DESTINA il 5xMILLE alla LIDAP

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

## Quote associative anno 2007

### IMPORTI

**SOCIO ORDINARIO:** da € 52,00.

**TERAPEUTI e CONSULENTI:** da € 52,00;

**SOSTENITORI e FAMILIARI:** contributo libero.

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

### 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 QUI SOTTO

#### 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](mailto:paola@lidap.it) o richiedendo i suoi recapiti alla segreteria di Parma.

### COME EFFETTUARE VERSAMENTI e SOTTOSCRIZIONI alla LIDAP

- 1) c/c POSTALE N° **10494193** INTESTATO A LIDAP, VIA PIANDARANA, 4 - 19122 LA SPEZIA.
- 2) ON-LINE NEL SITO [WWW.LIDAP.IT](http://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**).

### 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. Poter contare sull'apporto 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 2007** o tramite una **elargizione liberale** sostenere attivamente la **Lidap Onlus**. Inoltre è in funzione nel nostro sito internet, [www.lidap.it](http://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](mailto:info@lidap.it) - [www.lidap.it](http://www.lidap.it)**

## 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](mailto:valentina@lidap.it)

Pietro: [pietro@lidap.it](mailto:pietro@lidap.it)

Mariateresa: [mariateresa@lidap.it](mailto:mariateresa@lidap.it)

Patrizia B.: [patriziabis@lidap.it](mailto:patriziabis@lidap.it)

Alma: [alma@lidap.it](mailto:alma@lidap.it)

Patrizia P.: [patriziaper@lidap.it](mailto:patriziaper@lidap.it)

Giuseppe: [giuseppe@lidap.it](mailto:giuseppe@lidap.it)

Paola: [paola@lidap.it](mailto:paola@lidap.it)

Ombretta: [ombretta@lidap.it](mailto:ombretta@lidap.it)

Sebastiano: [seby@lidap.it](mailto:seby@lidap.it)

Anna: [anna@lidap.it](mailto:anna@lidap.it)

Amalia: [amypsy@virgilio.it](mailto:amypsy@virgilio.it)

Patrizia A.: [aripatrizia@lidap.it](mailto:aripatrizia@lidap.it)

Marina: [marina@lidap.it](mailto:marina@lidap.it)

Carla: [alessandromora@libero.it](mailto:alessandromora@libero.it)

Giuliana: [giuliana.vimar@libero.it](mailto:giuliana.vimar@libero.it)

Cinzia: [cinzia@lidap.it](mailto:cinzia@lidap.it)

Vittoria: [vittoria@lidap.it](mailto:vittoria@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 23 LUGLIO 2007

AL 19 AGOSTO 2007

### 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: GIUSEPPE COSTA

SEGRETARIA DI REDAZIONE:

PATRIZIA ARIZZA

DIRETTORE RESPONSABILE:

ANNA MARIA FERRARI

REDAZIONE:

VALENTINA CULTRERA, ALMA CHIAVARINI,

PIETRO ADORNI, SUSANNA CANETTI

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