



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 DUE 2007

GIUGNO 2007

Assemblea Nazionale

Cronaca dell'evento

di **Patrizia Arizza**

Quest'anno l'assemblea annuale dei soci, riunitasi a Parma il 19 maggio, è stata chiamata a discutere sui seguenti temi:

1. Relazione sulle attività svolte e sui programmi futuri dell'associazione
2. Approvazione Bilancio Consuntivo 2006 e illustrazione Bilancio Preventivo 2007
3. Proposta e nomina dei Soci Onorari
4. Elezione Presidente e Consiglio Direttivo
5. Varie ed eventuali.

Pietro Adorni ha sottolineato la necessità, per un'associazione come la nostra, di fare cultura e di sviluppare lo spirito di appartenenza a un gruppo.

Carla Caraffini, Tesoriere, ha illustrato le singole voci di bilancio. L'Assemblea ha approvato il Bilancio Consuntivo 2006 e ha chiesto l'impegno per il futuro di contenere alcune spese.

Giuseppe Costa ha illustrato il Bilancio Preventivo 2007, che prevede due possibilità in base alle entrate effettive dell'anno. L'Assemblea lo ha approvato.

L'Assemblea ha deciso di rinviare al prossimo anno la decisione se istituire la carica di "Socio Onorario" da riservare a persone che si siano distinte in ambiti vicini agli intenti dell'associazione.

(continua a pagina 3)

Lettera ai Soci e programma del nuovo Presidente

All'insegna del cambiamento

L'ASSEMBLEA NAZIONALE DEI SOCI TENUTASI A PARMA IL 19 MAGGIO 2007 HA PORTATO IMPORTANTI CAMBIAMENTI AL VERTICE DELLA LIDAP: ANNA PAPPALARDO DI ROMA, GIÀ MEMBRO DEL CD NONCHÈ VICEPRESIDENTE, È STATA ELETTA PRESIDENTE DELLA NOSTRA ASSOCIAZIONE. AL PRESIDENTE USCENTE, PIETRO ADORNI, UN SENTITO E CALOROSO RINGRAZIAMENTO PER IL DIFFICILE E FATIGOSO LAVORO DI QUESTI ANNI E UN SINCERO AUGURIO DI BUON LAVORO AL NUOVO PRESIDENTE CHE IN QUESTE RIGHE INVIA IL SUO SALUTO AI SOCI E CI RACCONTA I SUOI PROGRAMMI.

di **Anna Pappalardo**

Cari, carissimi soci di tutta Italia, è per me una forte emozione essere stata eletta Presidente della Lidap.

Ricordo quegli anni difficili in cui tutto mi spaventava. La Lidap fu per me l'inizio di un percorso di crescita, un percorso che non si esaurirà mai e che vorrò continuare con voi, un percorso a volte tortuoso dove sono caduta e mi sono rialzata tante volte con l'aiuto delle vostre mani che vedevo tese in quel buio che forte mi graffiava dentro.

Lidap mi ha portata fuori. Mi ha riportata tra la gente, nelle strade, nei contesti della vita. Lidap mi ha spinto a cambiare quel che mi faceva male, portandomi a trovare un equilibrio e una nuova consapevolezza. Lidap è stato questo per me, e Lidap siete voi di tutta Italia. Di alcuni di voi non conosco il volto, ma vi sento comunque vicini, come amici intimi e complici... disponibili a quell'abbraccio che a volte manca nella realtà ma che pur sento forte e costante.

Un abbraccio che si esprime completamente nei gruppi di auto-aiuto, il tratto caratteristico della

nostra associazione che vogliamo far crescere ed allargare. Dentro di noi, all'interno del nostro gruppo abbiamo le risorse per trasmettere un messaggio importante e per diffondere idee e cultura.

Siamo un gruppo grande ormai, ben presente
(continua a pagina 2)

**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 Dipartimento 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 perché 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.

Ancora non ci credo

di **Angela Zagni**

Quante volte ho pensato al giorno, o meglio, alla sera in cui sono entrata a far parte del "gruppo". Sono passati quasi quattro anni, e le sensazioni sono tuttora vivissime, e mi fanno ancora battere forte il cuore. Lungo la strada che mi portava in via Oradour, alla sede Lidap, credevo proprio di non farcela. Il panico mi impediva, in quel periodo, di guidare perciò ho preso l'autobus e sono scesa ad una fermata di via Sidoli. Era Novembre ore 18:30 buio pesto, pioggia torrenziale... lo so sembra la scena di un film, purtroppo è la realtà.

Nella mia mente il percorso diventa sempre più lungo, non incontro anima viva. Il cuore ormai è solo un rumore nella mia gola. Mi fa male la pancia, penso di tornare indietro, ma

comunque devo camminare da sola.

Vado avanti. Arrivo alla sede. In strada c'è un signore chiuso in macchina, la paura diventa disperazione e poi coraggio. "Scusi per favore la Lidap? Qua signora va bene, anch'io vado al gruppo".

Giugno 2007 si conclude il mio primo anno da "facilitatore". Il cuore batte ancora molto forte, ma questa volta di gioia. Grazie a tutti gli amici incontrati in questi anni. L'aiuto che mi hanno dato con le loro parole, gli sguardi, a volte le lacrime, sono i mattoni su cui ho costruito la mia nuova vita. Devo essere sincera non sono ancora completamente libera dal panico, ma quando sono in difficoltà ripenso ai suggerimenti dei miei helpers, ai compagni di

(continua a pagina 2)

Volontà di ...

(segue dalla prima pagina)

sul territorio, ufficialmente riconosciuto. Siamo un punto di riferimento. Questo è il frutto del lavoro di un gruppo unito, e dei contributi speciali di chi ha ricoperto la carica che mi accingo ad assumere.

Spero, ovviamente, di continuare la loro opera nel migliore dei modi possibili.

Vorrei poter continuare ad aiutare ognuno di voi, con tutti i mezzi che ho a disposizione continuare ad impegnarmi e battermi per le ragioni che sosteniamo come associazione.

La crescita rappresenta per me un viaggio interminabile durante il quale è bello concedersi delle soste: fermarsi per riprendere fiato, godere degli attimi per prepararsi alla rincorsa. Fermarsi per assaporare quello che si è raggiunto lungo il percorso intrapreso... fermarsi per sentire dentro che c'è tanta energia per ripartire.

Vorrei tanto con queste parole raggiungere tutte le persone che ancora soffrono e offrire loro ospitalità nella nostra associazione, produrre insieme a voi quel benessere, quell'accoglienza e quella spontaneità che mi è stata offerta e che non mi ha fatto più sentire sola e diversa. Vorrei poter raggiungere con questo messaggio i loro cuori, perché non conosco tutti i loro volti, e condividere la forza che ho ricevuto ed ancora ricevo.

Ed ora il programma per la nostra associazione.

E' difficile stabilire delle priorità in una associazione come la nostra, noi abbiamo bisogno di tutto, abbiamo bisogno di quegli appoggi e di quel riscontro che fino ad ora a stento ci sono stati concessi. Troviamo insieme la forza di espanderci e comunicare, mettiamo in atto la nostra filosofia, non smettiamo mai di operare insieme, perché "insieme" abbiamo iniziato e ci si siamo rafforzati.

A volte sembra difficile, dobbiamo spesso sacrificarci per ottenere qualcosa... per essere visti e considerati. Io proverò con tutte le mie forze, con tutta l'energia che ora sento dentro. Quell'energia che prima era malessere ed ora è una risorsa, una speciale consapevolezza della realtà che ci circonda. Perché solo chi ha sofferto sa ciò che conta veramente nella vita. Ci proverò per me stessa e per voi che state credendo in me..

Leggiamo insieme il Nostro programma:

1. E' necessario creare una rete di collaborazione con le altre associazioni: attraverso iniziative volte a sensibilizzare i cittadini e le istituzioni;

2. Promuovere e realizzare attività in ambito psico-socio sanitario finalizzate ad ampliare le competenze per la prevenzione e il monitoraggio del disagio per il raggiungimento del benessere psico-fisico della persona e della collettività;

3. Sviluppare la comunicazione interregionale, raggiungere quelle realtà che non riescono a decollare e fornire loro gli strumenti idonei per collaborare sul territorio: apertura di gruppi, giornate di accoglienza, giornate di sensibilizzazione, work shop, seminari, formazione per chi desidera attivarsi.

4. Promuovere una indagine conoscitiva sul Dap a cura della Lidap onlus : a) Creare una rete di esperti al fine di costituire un osservatorio

permanente impegnato nello studio del dap da un punto di vista multidisciplinare. b) Fungere da catalizzatore di tutte le conoscenze attuali sul Dap, quindi integrarle allo scopo di dotarci di una visione coerente del disturbo con cui proporci all'opinione pubblica.

5. Promuovere l'auto-aiuto come risorsa fondamentale per sviluppare e credere nella relazione d'aiuto multiforme e per sviluppare nuovi modi comunicativi ed auto-esplorativi per una crescita personale, per la cura del disagio e per promuovere la valenza terapeutica dei gruppi di auto-aiuto

6. Sensibilizzazione dell'opinione pubblica. Promuovere informazione corretta ed aggiornata sul dap e sui possibili approcci preventivi e curativi, in un'ottica di responsabilizzazione dei settori istituzionali e non istituzionali che hanno a che fare con il trattamento di questa problematica e di quelle strettamente correlate ad essa.

7. Promuovere un progetto di prevenzione nelle scuole: a) una informazione corretta ad alunni, docenti e genitori; b) informare per prevenire il disagio ed informare per dare la possibilità a chi ne soffre di un supporto adeguato per rendere meno difficile il percorso di cura; c) La cura come percorso: il gruppo di auto-aiuto nelle scuole. d) Sviluppare una rete sociale che serva da supporto al disagio giovanile: già questo potrebbe essere prevenzione.

8. Promuovere una adeguata informazione tra i medici di base (distribuzione depliant specifici), per rendere più esaustivo il rapporto paziente-medico. Il medico di base, il primo interlocutore a cui ci rivolgiamo, fornire informazione vuol dire favorire, offrire un orientamento adeguato.

9. Coinvolgere i sociologi e il sindacato per studiare e affrontare il rapporto fra mondo del lavoro e Dap. Quanto le trasformazioni del mondo lavorativo attuale incidono sulla genesi della patologia?

10. Rinnoviamo il gruppo di auto-aiuto. Ampliare la gamma degli strumenti Lidap: dal gruppo AMA alla socialità interna e alle attività esterne. Socialità AMA vuol dire moltiplicare le occasioni d'incontro, lasciate anche alla spontaneità dei soci: uscite collettive per teatri, mostre, concerti; creazione di laboratori artistici (pittura, scultura, scrittura) i cui prodotti saranno messi in vendita da Lidap per autopromozione e autofinanziamento.

11. Rapporti Lidap-CoAma

Nel momento in cui l'Associazione ha deciso di rendere concreta l'esistenza di un dipartimento formativo, nella fattispecie CoAma, ha avuto un'intuizione che val la pena oggi approfondire. La ricchezza costituita da CoAma necessita che, in autentico spirito associativo, essa venga estesa a tutto il territorio. Le attività CoAma di formazione all'auto-aiuto e al counseling dovranno essere dislocate nelle varie realtà regionali. Le sedi locali avranno facoltà di avviare corsi di formazione, avvalendosi delle risorse culturali reperite in loco, salvo il tutoraggio di CoAma-sede centrale laddove la regione non sia in grado di fornire adeguata professionalità.

Pertanto, entreranno a far parte di CoAma tutti i formatori che la varie sedi locali avranno dimostrato essere all'altezza, per meriti culturali

e associativi.

La diffusione di CoAma comporterà per l'Associazione molti importanti vantaggi.

In primo luogo, il raffinamento delle risorse umane già presenti nelle varie realtà. Quindi, il reperimento di nuove risorse laddove le esistenti risultino insufficienti. Infine, la creazione di uno strumento di diffusione della cultura LIDAP a mezzo della scuola di formazione. A proposito di quest'ultimo punto occorre precisare che il rischio di cedere alle varie "sirene" che si contengono oggi il campo del disagio psicologico (dalla propaganda di farmaci fino a terapie "alternative" di nessuna serietà scientifica ed etica) verrà scongiurato grazie alla definizione di un programma di formazione, che rifletterà del programma scientifico dell'Associazione. Ricordo a tutti i soci che la centralità che CoAma verrà così a conseguire è nella diretta discrezione del Presidente e del Consiglio direttivo dell'Associazione.

Giunti al termine del nostro programma vi saluto affettuosamente e vi invito a partecipare attivamente con noi e tra di voi ed a suggerirci sempre nuove proposte per migliorare i nostri ed i vostri progetti affinché tutti possano beneficiarne.

Un grazie di cuore a tutti ed un abbraccio forte.

Ancora non ...

(segue dalla prima pagina)

viaggio che ho incontrato in questi anni e ciò mi dà la forza e la volontà per superare il brutto momento.

Un'ultima cosa spero che gli amici del "gruppo del giovedì" abbiano passato con me un anno piacevole, per me è stato bello lavorare con loro.

Quanto abbiamo condiviso sarà sempre nel mio cuore se qualche volta non vi sono piaciuta o vi ho delusi perdonatemi l'anno prossimo rimedierò.

Edizione consegnata in tipografia il 13 luglio 2007

SOMMARIO

5 ROMA 26/5: IL PANICO VA IN SCENA

6 IL MITO GRECO DELLA PAURA

8 LE DIPENDENZE E L'ASSENZA DI PIACERE

10 SUGGERIMENTI PER COMUNICARE BENE

13 INGABBIATO IN UNA MASCHERA

15 LA TERAPIA DEL VO- LERSI BENE

Domenica 10 giugno 2007: la Lidap a Cinisello B.

Alla Festa della Lavanda

IO C'ERO, NOI C'ERAVAMO. SAREBBE BELLO SCRIVERE UN ARTICOLO, CI SIAMO DETTI. MA COME SI SCRIVE UN ARTICOLO? COSA SCRIVIAMO...COSA DICIAMO? FORSE... UNENDO PUNTO PER PUNTO QUELLO CHE ABBIAMO VISTO E FATTO QUEL GIORNO NOI DELLA LIDAP DI CINISELLO. INIZIAMO COSÌ: PRIMA DI TUTTO VI SPIEGHIAMO COS'È IL VO.CI.: È UN ENTE CHE RIUNISCE ASSOCIAZIONI E GRUPPI DI VOLONTARIATO SUL TERRITORIO DI CINISELLO BALSAMO E CHE UNA VOLTA L'ANNO ORGANIZZA UNA GIORNATA DI INCONTRO, DANDO LE UNO NOME: QUESTA ERA LA "FESTA DELLA LAVANDA"!

di **Raffaella**

Erano presenti alla manifestazione: l' Abio, la Legambiente, la Croce Rossa Italiana, L'Aido, la protezione civile cinofila, la Caritas e molti altri ancora, ogni stand presentava la propria associazione e alcuni offrivano gratuitamente controlli di salute, misurazione di pressione sanguigna, glicemia, ognuno nel proprio settore. Insomma, tutte persone che aiutano gli altri e in mezzo a loro c'eravamo noi: la Lidap. Come tutti noi sappiamo, la Lidap è un'associazione gestita da pazienti. In effetti, è stato più difficile per noi essere lì in prima persona, mettere in luce ognuno la propria fragilità, l'insicurezza vissuta e riconoscere davanti agli altri il fatto di soffrire di un disturbo. Un disturbo, si: un disagio che sappiamo viene alimentato dalla stessa paura che possa essere riconosciuto all'esterno, e che per questo isola e ci fa sentire ancora più soli e diversi dagli altri. Per questo noi eravamo lì, per testimoniare che non si deve avere paura di manifestare il panico in pubblico. Anzi: il primo cambiamento da fare è proprio riconoscerlo, trasformandosi così da soggetti passivi ad attivi. Questo è il messaggio che volevamo trasmettere al Vo.Ci. dando coraggio, fiducia, positività e speranza. Una ragazza tra noi si è persino appesa al collo il nome della Lidap, andando in giro a distribuire volantini... Non è coraggio questo?

La manifestazione, Domenica 10 giugno, è iniziata al mattino presto: Walter, Mariella e Lu-

ciano hanno montato di buon'ora il Gazebo. Tavolino, striscione, palloncini, manuali, libri, volantini e lo stand è quasi pronto. Man mano, arrivano gli altri del gruppo. Ci si guarda intorno. Si parla, si ride, si sdrammatizza. Siamo complici!! Dato che questa è la "Giornata della Lavanda", ci ritroviamo a vendere delle piccole e deliziose piantine profumate alla lavanda. Noi della Lidap, fermiamo i passanti con un sorriso, chiedendo loro se stanno bene... alcuni scappano spaventati, ma siamo preparati, si sa... altri si fermano e ci ascoltano: prevenire è meglio che curare! Pranziamo quasi tutti insieme, è bello riunirsi, dialogare insieme per una volta in un contesto diverso dalla riunione del giovedì sera. Il Vo.Ci. ha fatto partecipare i cittadini, li ha stimolati a conoscere le varie realtà difficili che esistono e ha divulgato il fatto che nessuno è lasciato a se stesso: ogni associazione ha dei volontari, ognuno dei quali mette a disposizione se stesso per aiutare gli altri. Anche noi della Lidap di Cinisello siamo l'uno a disposizione dell'altro, questo è quello che vorrei rimanesse costante: Ricky, Walter, Elena, Sarah, Debora, Michela, Stefania, Raffy e da poco Marco e Luciano.

E naturalmente la nostra insostituibile Mariella, helper. Ognuno di noi dà e riceve secondo quanto può in quel momento. Insieme siamo un gruppo.

E insieme, mi auguro, faremo ancora tante belle esperienze come questa.

CAMBIAMENTO

di **Alessandra Benvenuti**

Tanta strada ho fatto in questi lunghi anni alla ricerca di una "me" più vera, accettando anche un modo di essere che a volte ho faticato a comprendere tanto era diverso da quello che credevo.

Tutto ciò mi ha permesso in gran parte di mostrarmi agli altri e soprattutto a me stessa così... come sono: con le mie paure... incertezze... fragilità, senza vergognarmene.

Questo ha fatto sì (... con mio grande stupore) che mi sia accorta di quanto gli altri apprezzino questo "coraggio": coraggio che molti non hanno o non si sono mai permessi di avere.

Tutto questo per me ha un nome: cambiamento. Sia dal punto di vista personale che da quello generale... intorno... ovvero "accettazione del Cambiamento".

Un giorno mi sono fatta questa domanda: cambierà?

Ho buttato giù questa 'risposta' che ogni tanto mi 'rileggo' giusto per 'rinfrescarmi' le idee.

Certo che cambierà... è normale... naturale. Tutto a questo mondo e anche più in là è in continua evoluzione e... cambia, sarebbe innaturale se non fosse così: cambiano le stagioni in natura e anche nella nostra vita... i nostri pensieri... le persone intorno a noi... e anche noi siamo cambiati e continueremo a farlo. Non è prevista la staticità...

Il problema sta nell'accettarli questi mutamenti, ecco sì... questa è la difficoltà maggiore che io ho e che mi fa stare col fiato sospeso, sempre con la paura del nuovo, soffocando ciò che di positivo sempre c'è nello scorrere della vita, ma che a volte è sovrastato dalla paura tanto da non farmelo a volte manco intravedere.

Forse ho fatto della filosofia spicciola, ma questo mi è venuto.

Cronaca ...

(segue dalla prima pagina)

Si è discusso sull'opportunità di iscrivere la Lidap Onlus nella lista delle associazioni di volontariato. L'Assemblea ha dato mandato al Consiglio Direttivo di studiare vantaggi e svantaggi di tale operazione.

Le votazioni per il rinnovo delle cariche sociali hanno portato questo risultato:

Presidente: Anna Pappalardo di Roma; Consiglio direttivo: Pietro Adorni di Parma, Giuseppe Costa di Parma, Valentina Cultrera di La Spezia, Antonino Giunta di Catania, Seby La Spina di Siracusa, Mariateresa Pozzi di Asti, Paola Rivolta di Sovico.

Un saluto e un ringraziamento particolare vanno al Presidente uscente, Pietro Adorni. La sua nomina è avvenuta in un momento particolare dell'associazione ma la sua disponibilità e la sua grande capacità di relazione gli hanno permesso di lavorare per far sentire la presenza dell'associazione anche in realtà fisicamente lontane. Un augurio di buon lavoro va al nuovo Presidente, Anna Pappalardo, che è chiamata a rispondere alla necessità di cambiamento che viene sia da parte dei soci che da una realtà oggettiva profondamente mutata nel tempo.



Creatività e dolore

"LAMENTI" DI JUSTIN BRADSHAW. IN OCCASIONE DELL'INCONTRO "LETTERE DAL SILENZIO" ORGANIZZATO DA LIDAP SUL SIGNIFICATO DEL PANICO IL 26 MAGGIO SCORSO, SIAMO STATI INVITATI A MOSTRARE IN CONCRETO L'IMPORTANZA E IL VALORE DEL MALESSERE INTERIORE PER LA PRODUZIONE ARTISTICA.

di **Manuel Cazzoli**

La storia dell'arte, nei fatti, connessa a molte biografie di artisti non può che mettere in evidenza un reciproco scambio tra quei due termini; ma lungi dal voler trovare una norma universale che li leghi univocamente o genericamente, siamo stati veramente lieti e con noi l'autore, di presentare una serie di opere pittoriche che si sono rivelate esemplari per la tematica propostaci.

Ritornando alla discussione messa in campo nel luogo dell'evento, è stato aperto un orizzonte di riflessione, al di fuori del dibattito medico-psicanalitico, sul proposito delle opere esposte in quanto esse stesse espressioni di un dissidio interiore. Precisamente Justin Bradshaw descrive attraverso la figuratività di "Lamenti" il movimento di dolore di una ninfa lasciata dall'amato. Nei dipinti stessi, per la proprietà del materiale pittorico, il dissidio della donna viene a perdere il suo svolgimento temporale, il suo movimento, per condensarsi come attimo intensivo nella simultaneità della presentazione figurativa. Il sentimento che è anima della composizione, si concentra in tal modo e si fa incontro con rinnovata forza allo spettatore che ne è mosso nell'emozione e ne partecipa. Ma ancora prima di trovarsi espresso nel dipinto in sé e proiettarsi fuori verso lo spettatore, quel moto era presente nell'artista stesso come impulso creativo: l'esemplarità di tali opere in relazione all'argomento introdotto vuole però che quell'impulso sia stato a sua volta una reazione di Justin, come irrefrenabile spinta alla creatività, al dissidio espresso e fattoglisi incontro attraverso una stessa forma artistica, questa volta musicale. Si può dire, così, che ciò che è espresso non sia proprio, come ci si sarebbe aspettato, un dolore provato dallo stesso autore, ma una sorta di pretesto, che è entrato però a far parte del suo sentimento. Poco male di certo. Ciò che compete l'esemplarità dichiarata prima per queste produzioni, non riguarda la provenienza o il tipo di dolore che si mette a rappresentazione in arte: piuttosto ciò che ci interessa e può dar spunto di riflessio-

ne è l'evidenza, tanto più chiara nella complessità di questi passaggi, della possibilità dell'opera d'arte stessa di essere manifestazione di un dolore in quanto sua espressione. Al di là delle riflessioni estetiche, che pure vanno prese in considerazione, ciò che nella sede di tale esposizione interessava noi e l'artista stesso era di aprire e dar luce ad un nuovo orizzonte all'osservazione e alla comprensione del malessere interiore. Succede infatti che l'emozione, il sentimento venga esteriorizzato e quindi obiettivato attraverso la creatività. Ma per quanto riguarda la produzione artistica, proprio in quanto questo impulso deve prendere una forma, esso viene riflesso e elaborato coscientemente dal soggetto creativo. Ne risulta, a nostro parere, la possibilità per chi è combattuto in questo dolore e lo esterna in arte di osservare e in certo qual modo padroneggiare ciò di cui si sente vittima, e nel caso del panico, di governare ciò che prima lo governava.

Certo, non crediamo che si possa parlare di una terapia: mettiamo in luce solamente quello che succede, ovvero il processo e le sue peculiarità nella creazione di un'opera e ne evidenziamo le possibilità.

D'altro canto, prolungando il nostro investigare il legame tra creatività e dolore, non possiamo mancare di descrivere un altro aspetto a nostro parere fondamentale e strettamente legato alla situazione appena descritta: come, infatti, il soggetto che produce arriva a fare del suo sentimento contrastato materiale per la creazione e articularlo, forse conoscendolo e conoscendosi, così si apre la possibilità per l'osservatore di un'opera di siffatta provenienza, di guardare il dolore di chi l'ha così esternato attraverso i suoi stessi occhi.

Speriamo sia stata evidente la nostra intenzione nel non inoltrarci in luoghi della tematica legata ad aspetti psichiatrici o quant'altro non rientri nelle nostre competenze; allo stesso modo ci auguriamo di avervi convinto della bontà delle nostre osservazioni e di avervi incuriosito nel proposito della pittura di Justin Bradshaw che sola ha dato adito

a una tale riflessione.

Vogliamo concludere ringraziando Lidap nella persona del suo presidente Anna Pappalardo, complimentandoci vivamente con tutta l'associazione per la qualità delle iniziative proposte.

Attraverso l'arte il dolore va in scena

di **Patrizia S. (Roma)**

Può il dolore diventare arte e un incontro sulla Dap diventare una festa?

È quello che mi sono chiesta partecipando sabato 26 maggio al convegno sui temi del panico, dal titolo "Lettere dal silenzio", svoltosi in un locale di Roma. Allegrìa, musica dal vivo, poesia, pittura, con cocktail finale e tanta gente ad ascoltare e partecipare! Forse l'aspetto che mi ha colpito di più è stata proprio la partecipazione: non la semplice presenza, ma la disponibilità da parte di ognuno di noi a comprendere il dolore degli altri, a capirne i segnali come i gesti di un linguaggio che ci accomuna e del quale possediamo la chiave di decifrazione pur senza conoscerci. Il vissuto personale del panico è stato qui espresso con forme che arrivano dritte al cuore: la musica e la voce calda e decisa di Giuliano Caimmi, le parole di poeti e scrittori letti dalla bravissima Cloris Brocca, con una interpretazione personale e toccante, la testimonianza carica di forza emotiva della scrittrice Giulia Alberico, i colori e le forme dei quadri del pittore Justin Bradshaw, che esprimono le ondate di paura e di buio. Tutto ciò per trasmettere un messaggio molto forte: è possibile trasformare il dolore in risorse positive, espressive, umane, consolatorie.

E poi il dibattito scientifico, il punto sulle ricerche e sulle tecniche di intervento, da parte dei professionisti presenti, ognuno con le proprie teorie e ipotesi. Il Dap è un disturbo oggetto di studi scientifici a livello internazionale, e questo ci conforta, anche se una soluzione univoca e definitiva al problema ancora non c'è. Una cosa però è certa: è la persona nella sua globalità ad essere colpita, fino in fondo all'anima, se esiste. È per questo che esprimere il panico con forme artistiche dà un senso di sollievo, come una medicina che ci prescriviamo da soli, e che non ha effetti collaterali. Quindi, concludo questa breve riflessione sul convegno con una domanda: a quando la prossima "festa del panico"?

Il significato del panico

IL 26 MAGGIO DEL 2007 ALL'ART STUDIO CAFÉ DI VIA DEI GRACCHI, A ROMA, SI È SVOLTO UN SIGNIFICATIVO EVENTO DEDICATO AGLI ATTACCHI DI PANICO E A COME L'ARTE, LA SCRITTURA E LA MUSICA, IN TUTTE LE SUE FORME, DIVENTINO SPESSO UN MODO PER ESTERNARE LA SOFFERENZA CHE SI CELA DIETRO ALLE ANSIE CHE CONTRADDISTINGUONO QUESTI ATTACCHI. IN QUESTA PAGINA, NELLA PRECEDENTE E NELLA SUCCESSIVA ALCUNI ARTICOLI SULL'EVENTO.

di **Anna Pappalardo**

Alla serata organizzata dal CR Lazio della Lidap onlus sono intervenuti attori e musicisti, pittori e scrittori, nonché psicoterapeuti e giornalisti.

Il loro intervento è stato supportato dalla lettura di vere testimonianze, e dalle risposte rassicuranti di consulenti esperti.

Dall'antropologa Alessandra Pontecorvo è arrivato un raffronto interessante, volto ad approfondire la conoscenza di questo fenomeno. Si è parlato di culture differenti da quella occidentale e della sua incidenza

dizionamenti. L'arte libera l'anima e per questo motivo attraverso le sue molteplici forme - scrittura, pittura, scultura, musica - può diventare un valido strumento di terapia per l'ansia e gli attacchi di panico.

Al termine della serata, la Lidap ha presentato le sue proposte, parlando anche dei gruppi di auto-aiuto organizzati dall'associazione stessa per supplire alla mancanza di collettività, della capacità di stringersi intorno all'individuo con problemi e disagi, come avveniva in altre culture nel passato.

Nel mondo di oggi non c'è tempo per chi non tiene il passo. Non è consentito avere ritmi diversi, bisogni differenti. L'individuo che non riesce a seguire la società convulsa di oggi è un individuo da scartare. Lasciato solo, come può uscire da questo tunnel? Dove può trovare l'appoggio, l'aiuto, necessario per uscirne?

Ricordiamo che parlare dei propri disagi, confrontarsi con altre persone con gli stessi dubbi e con le stesse ansie è molto importante per non vivere nell'isolamento, per trarre dei benefici costruttivi.

E' un passo verso la guarigione ed è questo che l'associazione promuove, i gruppi di auto-aiuto tra persone con uguali problemi e disagi per un aiuto concreto.

IL DISAGIO DA ATTACCHI DI PANICO

Attacchi di panico: fenomeno inedito o nomi nuovi dati a sofferenze antiche? La domanda che ci poniamo è questa. Facciamo quindi un breve excursus per capire come questo malessere esista da sempre ed esista tuttora in culture "insospettabili" dove i problemi possono essere ben maggiori (fame, malattie, povertà). Anche questo può aiutare a non sentirsi soli, gli unici a star male.

di **Barbara Pavarotti**

Si può cominciare dall'etimologia della parola panico. Molti di voi la sapranno di sicuro perché il periodico dell'associazione (Lidap) si chiama "PAN". Panico deriva dal dio Pan, il dio dei boschi, proveniente dalle caverne oscure, legato all'abisso, al profondo e quindi alla paura.

La depressione in senso lato è sempre esistita. Nella Grecia Antica la si definiva malinconia. Ma la cultura greca non era altro, inizialmente, che un ibrido, una contaminazione di altre culture, provenienti dall'Arabia e dall'Oriente. Vedi importanza della statua della melanconia. Gli studi dedicati alla questione da Ippocrate, Aristotele e, prima e dopo, dai medici arabi.

In Oriente veniva chiamata - e tuttora è così per la medicina tradizionale cinese - "mancanza di equilibrio". Scompenso di energie.

In popolazioni che noi riteniamo più arretrate, nel Mali, per esempio, gli individui vengono ritenuti nodi di rete. Se si spezza un nodo si rompe tutta la rete. Ecco allora l'importanza di ricostruire l'equilibrio dei singoli. Come? Secondo i loro metodi. Negoziazione fra l'intero gruppo e l'individuo e la famiglia dell'individuo in crisi. Tentativo di capire cosa è successo usando spesso anche tecniche divinatorie. Il ruolo degli sciamani delegati a parlare col divino.

Tutto questo nella nostra società disgregata non è più possibile. L'individuo viene lasciato solo, scartato perché non più in grado di adeguarsi ai nostri ritmi convulsi. Se sei in preda al malessere sei "out".

Da questa consapevolezza il formarsi, grazie a sforzi individuali, di associazioni nate sulla spinta del bisogno. I gruppi di auto-aiuto che organizza la Lidap onlus compensano la mancanza della collettività che, in altre culture e gruppi più piccoli, si stringeva intorno a te. Ripristinano il colloquio e aiutano a tirar fuori il disagio. Compito che un tempo e in altre culture assolvevano il capo religioso e il gruppo familiare in senso allargato.



in esso, cercando di capire se si tratta di una "nuova" sofferenza o di un dolore già presente nel passato e forse individuato in maniera diversa.

L'intervento del dott. Nicola Ghezzi, scrittore, psicoterapeuta e consulente Lidap, ha fornito significative risposte alle domande relative agli attacchi di panico, spiegando il perché di questo fenomeno, a cosa porta e quali cure possono essere intraprese, arrivando a toccare il tema dell'arte come terapia del dolore e del disagio.

L'arte è una forma importante di esternazione. Elimina limiti e con-

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 "paura" e il mito del dio Pan

ANTICAMENTE, AGLI ALBORI DELLA NOSTRA CIVILTÀ, QUANDO GLI UOMINI SI TROVAVANO DI FRONTE A QUALCHE COSA CHE NON SAPEVANO O NON CAPIVANO, INVENTAVANO UN MITO. I MITI SONO STUDIATI DA ALCUNE CORRENTI DELLA PSICOLOGIA DEL PROFONDO COME SINTOMI DEL FUNZIONAMENTO DELLA PSICHE: L'INCONSCIO SI RACCONTA A SE STESSO TRAMITE I MITI. GLI ANTICHI GRECI, PER DARSÌ UNA SPIEGAZIONE DELLA PAURA, AVEVANO INVENTATO IL MITO DEL DIO PAN.

di **Alessandra Pontecorvo**

Secondo il mito, per come ce lo racconta succintamente Karol Kerény - studioso ungherese amico di Thomas Mann - Pan era figlio di Ermete e di una ninfa. Quando Pan nacque era orribile a vedersi: aveva la forma di un capro a due zampe, le corna, la barbetta, gli occhi fiammeggianti, la pelle rossa. La sua mamma, alla vista di quel figlio più bestia che uomo, fuggì terrorizzata. Ma Ermete prese il bimbo, lo avvolse in una pelle di lepre e lo portò con sé nell'Olimpo, dove Pan venne accolto bene e andò a far parte del seguito di Dioniso. Dove il senso estetico di una mamma era stato deluso fino al rifiuto, la divinità inglobava tutto, senza emettere giudizi.

Da adulto Pan decise di vivere nell'Arcadia, che era un luogo immaginario, una sorta di campagna sconfinata in cui lui e i satiri passavano il tempo a inseguire le ninfe.

Un giorno, racconta uno dei tanti miti che lo riguardano, Pan si innamorò di una ninfa, certa Siringa. Ma lei era terrorizzata dall'aspetto di Pan e pregò suo padre, una divinità fluviale, di fare qualcosa per nascondere agli occhi del dio-capro. Siringa subì una metamorfosi: venne trasformata in una fascio di canne, dalle quali Pan, pur di averla sempre con sé, creò il suo famoso flauto. Quindi, Pan suonando il suo flauto, continuava ad abbracciare e baciare una ninfa ridiventata canne, cioè un elemento naturale che non è più donna ma non per questo non è più desiderabile; e poi, dal flauto fatto con le canne in cui si è trasformata Siringa sgorga la musica, che è il suono della natura, la voce tramite cui la natura si esprime.

E fin qui siamo ai simboli, che ci permettono di collegare senza distinzioni gerarchiche il piano naturale, quello umano e quello divino.

Pan era il dio delle pulsioni inconscie, della sessualità sfrenata, dell'autoerotismo, era quello che se veniva disturbato durante la siesta scatenava il timor panico, era tutta una serie di cose che gli antichi consideravano normalmente parte della vita, tanto da venir divinizzate, mitizzate, come tutto il resto.

Ma poi le cose sono cambiate. Duemila anni fa, lo storico greco Plutarco raccontava che un giorno un pescatore, navigando al largo della costa, aveva udito un grido disumano e aveva detto: "Il grande Pan è morto". Che cosa voleva far dire Plutarco al pescatore greco? Che, in quel tempo, duemila anni fa, appunto, si stava verificando un cambiamento nella scala dei valori occidentali.

Nell'antichità, non si badava a distinguere tra bene e male, tra ciò che era buono e ciò che era cattivo, tra corpo e anima, tra esterno e interno.

Poi la civiltà ha fatto un salto, si è fusa con i valori che provenivano dal medio oriente e il mondo mitologico si è diviso in angeli e demoni.

E Pan ha assunto i connotati del diavolo, dall'anti Cristo, così come - è l'idea di James Hillman, nel "Saggio su Pan" - Cristo ha finito per assumere i connotati dell'anti Pan.

Riprendendo uno studio di Roscher, contemporaneo di Freud, Hillman sostiene che il mito si struttura nello stesso modo del sogno, e che il demone dell'incubo, della paura, è proprio il dio Pan.

E non è vero che Pan è morto, dice Hillman: Pan è vivo, è annidato nel nostro inconscio e, come tutto ciò che è ricacciato nell'inconscio, ogni tanto riaffiora sotto forma di sintomo di disagio.

Come fanno continuamente anche gli altri dei, del resto: lo stesso Hillman, nel volume "The Mythe of Analysis", aveva sostenuto che gli dei rimossi ritornano come nucleo archetipico dei complessi sintomatici: Dioniso torna sotto forma di isteria, Crono-Saturno ritorna nella paranoia della depressione, Ermete nel comportamento schizoide, ecc.

Cosa fa, quindi, la cultura occidentale, a partire dal momento in cui si innesta col bisogno mediorientale di dividere il bene dal male? Divide tra natura e spirito, mette un segno meno di fronte alla natura e un segno più davanti allo spirito, comincia a censurare le immagini mitiche e le sostituisce con i concetti. Inizia per la nostra cultura un processo di sublimazione e astrazione che parte dal mito, passa attraverso le metafore alchemiche, approda alla scienza, a questo mondo che si vorrebbe perfettamente razionale dal quale sfuggono continuamente dei sintomi: i sogni, i lapsus, le opere della fantasia, le immagini, i sintomi del disagio, ecc. . .

Non dovremmo dimenticarci che siamo partiti da Socrate, il quale pregava Pan di mettere d'accordo la sua interiorità con la sua esteriorità, la sua natura interiore con la natura esterna. Solo che poi l'Occidente ha scelto di fare un discorso diverso e Pan è diventato il diavolo.

La cura proposta da Hillman in quanto cura culturale è quella di ricominciare a riconoscere tutti gli elementi di cui siamo fatti, non soltanto quelli più sublimi.

Scrive Hillman, parlando dell'incubo panico che ci assale la notte, quando le nostre difese razionali sono annullate: "L'orrore e l'effetto guaritore dell'incubo si producono perché l'incubo è una rivelazione non della sessualità in quanto tale, ma della natura dell'uomo che è essere sessuale e animale al tempo stesso, dotato d'istinto e

perciò tutt'uno con la natura. Se gli esseri umani hanno un incubo, una visione panica, è perché gli esseri umani sono natura e che anche in loro risiedono le eruzioni vulcaniche e i tifoni distruttivi". Gli uomini li sentono al loro interno e li vedono raffigurati nella natura: la natura che un tempo era il regno del dio Pan.

In coerenza con questo percorso oramai senza ritorno di passaggio dal sogno alla scienza, lungo tutto il suo viaggio culturale, l'uomo occidentale ha cercato di distinguere tra salute e malattia e di identificare la malattia per curarla.

Inizialmente, non ci meravigliamo di apprendere che la malattia dell'anima era considerata una perdita di favore da parte delle divinità (es: di

GRAZIE

di **Anonimo**

Un grazie al mio corpo: ai miei occhi che vedono, al mio sangue che scorre, al mio cuore che pulsa incessantemente, grazie al naso e ai polmoni, grazie perché quando l'ascolto con l'attenzione della mente che non mente sento che mi parla e mi dice il vero, grazie perché sento che mi comunica ciò che è necessario. Grazie al silenzio e a tutto il rumore che fa, grazie a tutto quello che non può essere limitato dalle parole. All'inesprimibile. All'infinito che è in me, al ritmo incalzante che tutti i giorni mi accompagna anche quando sembra che nulla ci sia.

Grazie perché non sono mai sola e il ritmo me lo ricorda, il silenzio me lo rammenta.

Il corpo è il treno su cui viaggio, su quel treno salgono tante persone e quelle che si aprono alla vita lo fanno rallentare, lo riempiono d'energia e di forza per poi farlo andare meglio. E così lungo il viaggio, per caso, magari mentre stai correndo all'impazzata senza sapere neanche tu dove qualcuno riesce a fermarti... e a portarti su un fiume e a farti piangere.

Esplodo, mi riempio, mi basto quando incrocio sguardi limpidi pieni di gioia e illuminati dalla bellezza che hanno dentro e, quindi, intorno.

Bellerofonte, nel VI Canto dell'Iliade, si dice: "Venne in odio agli dei Bellerofonte / solo e consunto da tristezza errava, ecc.")

Poi i medici iniziarono a descrivere gli stati alterati della psiche e ad associarvi le ipotetiche fonti del malessere.

Ippocrate nel V secolo a C è già in grado di considerare uno stato di tristezza persistente come una malattia causata da un eccesso di bile nera (melaina chole - melancolia). Allora i medici pensavano che dentro l'essere umano scorressero quattro (in coerenza con il simbolismo del quattro: le quattro stagioni, i quattro elementi cosmogonici...) umori che dovevano stare in equilibrio tra loro perché ci fosse salute: la bile gialla - colera; eccesso di flegma - la flemma; l'eccesso di sangue - temperamento sanguigno; il malinconico ha un eccesso di bile nera, appunto.

Sia in Grecia che nell'antica Roma le malattie mentali o i disagi temporanei venivano curati con riti o, a volte, con esercizi spirituali.

Poi arrivarono le correnti filosofiche neoplatoniche, neopitagoriche, i vari misticismi orientali, e la depressione assunse un connotato negativo da punto di vista morale.

Nel XII secolo la benedettina Ildegarda di Bingen scrisse che Adamo si ammalò di depressione dopo aver mangiato il frutto proibito (questo pensiero, peraltro, è arrivato quasi intatto fino all'epoca contemporanea con Kirkegaard e Heidegger: per questi filosofi dell'esistenza, l'angoscia è il connotato per eccellenza dell'uomo sia in quanto "nato col peccato mortale" sia in quanto "essere per la morte": l'angoscia è la prova ontologica della differenza tra Dio e uomo, tra Essere ed ente).

Anche per Dante, la tristizia era diventata accidia, uno dei peccati capitali, e gli accidiosi erano finiti all'Inferno, nel Canto VII, affondati nella palude dello Stige.

Poi arrivano l'Umanesimo e l'Illuminismo e di nuovo si iniziarono a osservare i sintomi del disagio per capirne il funzionamento e trovare rimedi e cure. E il disagio ridiventò un problema psicologico e/o medico - biologico e non più un problema filosofico - morale.

Oggi noi cerchiamo di quantificare il disagio, soprattutto perché affrontarlo sta diventando un'emergenza: la WHO nel 2002 ha detto che nel 2020 la depressione sarà la seconda malattia più diffusa sull'intero pianeta.

Ma facciamo fatica a pensare che le malattie dell'umore possano aver soltanto una motivazione fisica, biologica, e che l'approccio possa essere soltanto farmacologico; già ora si tende a consigliare, quando possibile, un approccio combinato di psicofarmaci e psicoterapia, per provare a cambiare punto di vista, per provare ad apportare dei cambiamenti di vita salvifici.

In alcuni casi chiediamo aiuto all'estremo oriente: nei paesi dove i sistemi spirituali sono improntati alla contemplazione, parlo dei paesi Buddisti, la depressione è relativamente sconosciuta, tanto è vero che da una ventina d'anni la psichiatria occidentale studia la meditazione zen,

o meditazione di consapevolezza, come cura contro le ricadute della depressione, come metodo di accompagnamento alla morte e quindi di trattamento del lutto, eccetera. Dove c'è una diversa concezione del valore dell'attaccamento alle cose e alle persone, dove viene insegnato che la vita è caratterizzata dall'impermanenza, forse è più facile non venire travolti dal dolore causato da una perdita.

Ma altrove? Dove non c'è il Dio unico e invisibile, dove c'è ancora l'animismo ma non c'è la psiche, non ci sono né psichiatria né tanto meno psicanalisi, dove la filosofia e la scienza non sono arrivati a dare un nome alla depressione e dove non ci sono farmaci, che succede?

I nostri psichiatri studiano tramite la comparazione transculturale, l'etnopsichiatria e l'etnomedicina, ciò che succede tra le popolazioni primitive del mondo. L'etnopsichiatria, in particolare, è una branca della psichiatria in cui gli psichiatri occidentali si spostano e vanno a osservare le turbe psichiche delle popolazioni che vivono in un mondo diverso dal nostro.

L'etnopsichiatra italiano Pietro Coppo ha sostenuto, in vari libri che è andato scrivendo negli anni - in cui racconta le sue esperienze in Africa e in America latina (soprattutto tra i Dogon del Mali, da tempo famosi in ambito antropologico per i loro guaritori islamici e animisti della follia)-, che l'approccio medico farmacologico, da solo, rischia di essere un po' troppo arido non solo nella nostra civiltà, ma difficilmente esportabile.

Secondo lui, le patologie vanno esaminate nel loro contesto socio culturale dal quale vanno tratte, se ci sono, le risorse per portare la gente alla guarigione.

A sintomi che noi ricondurremo alla depressione post partum o alla sindrome post traumatica da stress corrispondono, presso queste popolazioni, cause legate al fatto che le persone malate sono afferrate dagli spiriti. La diagnosi è sempre la stessa: gli spiriti. Si cerca di capire quando e perché tali spiriti hanno preso possesso della persona e si stabiliscono i riti mediante i quali curarla.

I riti sono collettivi e nella maggior parte dei casi riguardano intere famiglie, interi nuclei familiari che rifanno riti mal fatti allo scopo di curare un congiunto angosciato.

In un caso però, Coppo - che di solito rispetta l'individuazione delle cause spirituali del disagio e i rimedi proposti dai guaritori spirituali islamici e animisti - interviene in modo occidentale: succede quando gli viene condotto dagli stessi guaritori un uomo che racconta di essersi ammalato, vent'anni prima, durante un pellegrinaggio alla Mecca, di tremende crisi di tristezza, che lo demotivano e gli fanno avere delle visioni.

Coppo non può verificare le condizioni fisiche dell'anziano perché non ha gli strumenti medici, chiede come va con i riti funebri: lui dice che va male perché quando sono morti i suoi genitori, lui si era convertito all'islam mentre il resto della sua famiglia era rimasto animista, e quindi erano stati fatti dei riti un po' mischiati. Coppo allora gli dice: se vuoi, rifà i riti; se vuoi

continua a vedere il tuo guaritore islamico, ma intanto gli allunga un tubetto di Diazepam perché possa almeno dormire la notte. Perché si rende conto che sono vent'anni che l'uomo sta male, che quella crisi non passerà da sola e che gli stessi guaritori si sentono impotenti.

Senza voler saltare a conclusioni, perché ci muoviamo nel mondo delle ipotesi, ci poniamo la domanda: la psiche funziona dappertutto nello stesso modo o è condizionata culturalmente?

Le risposte possono solo essere articolate, possiamo solo descrivere dei fenomeni: è molto difficile rispondere: sì, è uguale dovunque; oppure no: è diversa. A volte troveremo diagnosi condizionate dalla fede nella medicina ufficiale, a volte troveremo delle diagnosi condizionate dalla sfiducia nella medicina ufficiale. La cosa che deve restare principale è la cura in funzione della guarigione del paziente, non tanto il fatto che un'ideologia prevalga sull'altra.

Però ci sono delle cose che possono farci riflettere e darci una direzione: in una intervista televisiva, Pietro Coppo ha raccontato di aver assistito a dei riti collettivi volti a reinserire le persone malate nel gruppo sociale di appartenenza, come se il gruppo fosse una rete e il malato un nodo che si spezza e che deve esser riannodato.

Pietro Coppo dice che da noi un sistema del genere, con quei canti e quelle danze, non è trasferibile, ma è trasferibile il concetto che il disagio umano può essere un problema a livello psichico e mentale derivato dalla rottura di un sistema di relazioni. Questo è un tema che può sempre essere tenuto presente.

Qui da noi non sempre è possibile coinvolgere interi nuclei familiari nella cura di un paziente, ma anche da noi l'aspetto relazionale è valorizzato nei gruppi di auto aiuto, di cui ho un'esperienza diretta, dove ci si aiuta tra ex malati, tramite l'empatia e la terapia della parola tra simili; tra malati ci si consiglia sul da farsi in base all'esperienza collettiva, che non può essere un'attività che sostituisce le cure, ma sicuramente le coadiuva: nel gruppo di auto aiuto, tramite le esperienze raccontate dagli altri, tramite l'ascolto, la comprensione, la solidarietà, si ricostruisce il tessuto sociale che la malattia ha eventualmente disgregato e si può ritrovare la speranza di guarigione, si può far tesoro dell'esempio di chi ha reagito.

Insomma, mentre la psichiatria farmacologica - a cui faccio personalmente tantissimi auguri - cerca una pasticca diversa per ogni cervello, molti si applicano a studiare il rapporto tra sistema di vita e psiche: cercano, cioè, di capire se esista un modo di vivere che garantisca la conservazione di un equilibrio e una protezione dal disagio mentale.

Sicuramente, dalle risposte in entrambi i campi possiamo sperare in un miglioramento della qualità di vita di tutti.

La D.ssa Alessandra Pontecorvo antropologa e giornalista è esperta di vicende estere e di etnopsichiatria.

L'anedonia e la ricerca dell'eccesso

DA TEMPO, CHI LAVORA NELLE DIPENDENZE, HA OSSERVATO IL LORO CARATTERE PROGRESSIVO. L'ILLUSIONE DELLA PERSONA DIPENDENTE È QUELLA DI POTER GESTIRE LA PROPRIA DIPENDENZA, DI POTER CONTROLLARE L'USO DELLE SOSTANZE O CERTI COMPORTAMENTI COME IL GIOCO D'AZZARDO E LE DIPENDENZE A CARATTERE SESSUALE. TUTTI PERÒ SAPIAMO CHE COSÌ NON È: GLI EQUILIBRI CHE TALVOLTA SI RAGGIUNGONO SONO MOLTO FRAGILI E COMUNQUE INSODDISFACENTI E ACCOMPAGNATI DA UNA FORTE DOSE DI ANSIA.

di **Giuseppe Rossetti**

Si è d'accordo che la via più sicura è l'astinenza completa, ma questa viene spesso sentita come un'amputazione. La decisione di rinunciare al comportamento dipendente viene presa, di norma, dopo una crisi, che interrompe la fase euforica e questo sentimento di sconfitta accompagna spesso la sobrietà, alimentando un rimpianto che espone alla ricaduta.

La dipendenza acquista così un aspetto magico: la sostanza viene personificata, diventa un interlocutore, maledetto e desiderato; le si attribuiscono proprietà appunto magiche e questo alone di sacralità e di magia si riverbera sugli operatori del settore, che talvolta se ne lasciano sedurre al punto di compiacersene.

Dobbiamo dunque cercare di capire come mai un essere umano diventi dipendente da una sostanza o da un comportamento, senza saziarsi mai, senza riuscire a porre limiti, anzi, cercando di spostare sempre oltre i confini di un'esperienza, che, pure, viene riconosciuta come distruttiva.

Il termine "anedonia" esprime bene questa situazione. Viene ricercato il piacere (edonè), ma esso non basta mai; tuttavia, più si avanza oltre i limiti dell'esperienza, più il piacere diminuisce; o meglio, mentre in un primo tempo viene ricercato per se stesso, alla fine acquista un valore "medicinale", quasi a sedare, almeno per breve tempo, un'angoscia che non può essere gestita altrimenti.

Si è detto tante volte che le droghe fanno parte di culture alternative. Lo si dice almeno dal tempo dei figli dei fiori. Di fatto, noi sappiamo che la pressione del gruppo è importante nell'iniziazione all'uso. Ma proprio il fenomeno dell'eccesso determina nei gruppi dei consumatori di sostanze percorsi di frammentazione e di solitudine. La promessa di rapporti sociali più liberi, più gratificanti perché meno regolamentati, è in realtà un tragico inganno. Proprio l'identificazione di libertà e di eccesso porta l'uomo a una dolorosa solitudine, anzi, alla rassegnata convinzione dell'impossibilità di appartenere veramente a qualcuno e che siano invece possibili solo rapporti di uso, nel quale l'altro è soltanto un oggetto.

Questo è evidente in particolare nelle dipendenze a carattere sessuale. Assistiamo alla progressiva amputazione della dimensione più propriamente umana della sessualità, cioè il suo carattere di apertura interpersonale. Il rapporto tra due esseri che condividono il proprio corpo è, di per sé, un'affermazione reciproca del carattere assoluto del Tu dell'altro. Vi è una promessa reciproca di stabilità e di esclusività. Il Tu di colei e di colui che vengono chiamati "la mia donna", "il mio uomo", acquista un'evidenza singolare nella multiforme e continuamente cangiante moltitu-

dine dei vari "Tu", che intessono la trama dei rapporti dell'"Io".

Ma in questa apertura al Tu è inclusa una radicale autolimitazione. L'altro non può essere posseduto, ma solo accolto; egli mi è così intimo, che io avverto un'incompletezza, una ferita aperta nel mio fianco, ma di questa ferita io godo. So che questo rapporto non può essere in nessun modo garantito, ma va continuamente rinnovato e richiede un investimento, spesso faticoso. Eppure si ama quella fatica.

Se invece l'altro viene visto puramente come lo strumento del piacere, è ben difficile che il rapporto rimanga stabile. La sperimentazione, la ricerca di sensazioni sempre nuove, mi chiude in un narcisismo continuamente preoccupato solo di una cosa: la prestazione. L'altro diventa il limite da oltrepassare, dunque, un oggetto da possedere. L'oggetto è tanto più appetibile, perché riguarda le fonti della vita, eppure io mi trattengo, quasi inorridito, di fronte a un'ipotesi di fecondità.

Diciamo invece qualcosa sulle droghe, intese come sostanze stupefacenti. In esse, la progressività e la compulsione a un utilizzo sempre più totalizzante sono particolarmente evidenti. Va soltanto aggiunta un'osservazione.

In ogni eccesso, si è più o meno lucidamente consapevoli che c'è un prezzo da pagare; può trattarsi della competizione o della seduzione, del rischio, della lotta per il potere. Le droghe rappresentano una scorciatoia. La loro promessa è di donare il successo togliendo la fatica (o monetizzandola). Forse, anni fa, la droga, soprattutto l'eroina, era un "viaggio", cioè un'avventura, una sfi-

da. Si cercava proprio quel piacere, sperimentando sempre nuove avventure e le stesse difficoltà rendevano il gioco più affascinante.

Ora, invece, le droghe vengono usate come protesi, come strumento per raggiungere con facilità e immediatezza obiettivi, che altrimenti richiederebbero ben altri investimenti. Da questo punto di vista, l'uso di droghe è una strada pusillanime e vile.

Ma non sappiamo ancora nulla del perché tanti uomini e donne li scelgano, pur essendo consapevoli delle loro pericolosità. Soprattutto, non comprendiamo perché, una volta sperimentato il prezzo di tali comportamenti, non si decida di fermarsi, di tornare indietro.

La compulsione all'uso di sostanze può essere veramente vinta, solo quando le viene data un'alternativa che contenga una promessa e una sfida. Quest'alternativa, secondo noi, non può essere altro che la gioia dell'incontro e l'ingaggio in un sistema di relazioni forti. Ecco perché, a nostro parere, il fattore comunitario, inteso come strutture d'accoglienza, centri d'ascolto, comunità terapeutiche e gruppi d'auto-mutuo aiuto è ancora lo strumento principe per la cura delle dipendenze.

Certo, quest'ingaggio non è facile. Prima, è necessario sgombrare il campo da tutto ciò che rappresenta il surrogato di una vera relazione. Questo è spesso molto difficile, molto costoso, soprattutto per chi condivide la vita di una persona dipendente: è necessario sciogliere tutti i nodi che rendono dipendenti dal dipendente, nodi affettivi, frutto di manipolazioni e ricatti raffinati.

Inoltre, è necessario insegnare una grammatica della relazione e un linguaggio. È necessario prevedere un lungo accompagnamento: infatti, bisogna aiutare a divenire compatibili con la cultura del gruppo sociale al quale si vuole appartenere, a vedere nella disciplina non un'imposizione esterna, ma il prezzo necessario della libertà. Bisogna ricercare insieme il difficile equilibrio tra la sottomissione alla realtà e alle sue regole e, d'altra parte, il desiderio di sentirsi protagonisti e di dare un proprio originale contributo.

Tutto questo è molto costoso. Ma noi riteniamo che ne valga la pena. La nostra ricompensa è la percezione, che ci sembra di avere, di essere portati molto vicini al centro di quel mistero che è l'uomo.

Psicologo e Sacerdote della diocesi di Reggio Emilia e Guastalla dal 1971, Don Giuseppe Rossetti ha seguito studi accademici presso la facoltà di lettere dell'università di Bologna. Presidente dal 1982 del CeIS centro di solidarietà di Reggio Emilia per il trattamento delle dipendenze e per il sostegno della marginalità e delle povertà.

Nota a margine

*In psicologia e psichiatria, il termine anedonia (parola greca composta dal prefisso negativo **an** e **hedone**, "piacere") descrive l'incapacità di un paziente a provare piacere, anche in circostanze e attività normalmente piacevoli come dormire, nutrirsi, le esperienze sessuali e il contatto sociale.*

L'anedonia è considerata uno dei sintomi più indicativi dei vari disturbi e malattie mentali. In primo luogo i disturbi dell'umore e la depressione. Tale sintomo è uno di quelli maggiormente citati dai manuali per la diagnostica con criteri statistici ("DSM" e "ICD") anche se in modo diverso (il DSM, per esempio, non lo associa alla depressione). L'anedonia è considerata un sintomo di carattere accessorio, ma comunque significativo, nella diagnosi della schizofrenia e di alcuni disturbi di personalità.

Dalla caduta in una voragine si è aperta la porta del paradiso

Andare a fondo e risalire

di **Gaia Di Bari**

Mi chiamo Gaia e soffro di attacchi di panico da 7 anni, ho una grande paura della morte e per questo erano anni che non uscivo di casa da sola, ma poi ho iniziato a curarmi anche grazie alla Lidap e a una terapia psicologica ed è circa un anno che ho iniziato a uscire da sola, trovandomi anche un lavoretto come babysitter. Tutto filava liscio fra alti e bassi, ma anche se dopo tanto tempo ero arrivata a fare grandi progressi, mi ero come bloccata e adagiata sui progressi fatti; così serviva una grande spinta per farmi sbloccare e vi assicuro è arrivata!

Vi vorrei raccontare cosa mi è successo la scorsa settimana, questa storia ha dell'incredibile ma vi assicuro è successa veramente!

Era venerdì mattina, a fare la babysitter non ci dovevo andare così mia nonna mi aveva chiesto di accompagnarla al mercato; io le ho detto subito di sì, ma mentre aspettavo che si preparasse ho guardato il mio cane e mi sono detta che forse era meglio che lo portavo al parco invece di fargli passare una mattinata a casa, tanto mia nonna ci sarebbe andata anche senza me al mercato; così ho preso il guinzaglio e mi sono incamminata verso il parco che sta vicino casa mia. Ero quasi arrivata attraverso un incrocio con semaforo e dopo aver fatto un passo sul marciapiede mi sono sentita cadere nel vuoto: in quel istante non ho capito nulla, vedevo solo i pezzi di asfal-

to e fango che mi cadevano addosso in parole povere mentre camminavo sul marciapiede mi si è aperta una voragine sotto i piedi e ci sono caduta dentro... non scherzo, era una voragine profonda un metro e mezzo. Gridavo "aiuto aiuto" ma nessuno arrivava, poi sono riuscita ad alzarmi e dei signori, vedendo la mia testa fare capolino dalla voragine, sono corsi e mi hanno aiutata ad uscire; nel frattempo mi sono guardata la mano e non avevo più il guinzaglio, guardavo intorno e ho visto il mio cucciolo in mezzo alla strada; per fortuna non passava nessuno, così ho gridato e lui è tornato subito da me. Non potete neanche immaginare che spavento, che paura e che ansia... in pochi minuti ero circondata da tanta gente, ho chiamato subito mio marito, che è uscito dall'ufficio e in circa 15 minuti era lì con me, sono venuti subito i vigili del fuoco e la polizia municipale che mi hanno fatto delle domande e mi hanno detto che era meglio andare al pronto soccorso; ma io non volevo andarci, avevo troppa ansia ma poi anche mio marito mi ha detto che dovevo andare al pronto soccorso così ho deciso di andare e perciò hanno chiamato l'ambulanza.

Dentro di me cominciavo a pensare cosa potesse succedere nel caso avessi sbattuto la testa e non me ne ero accorta e non si accorgessero neanche all'ospedale, mi dicevo ora magari nella notte muori nel sonno per un'emorragia interna o per un trauma cranico... poi è arrivata l'ambulanza e l'ansia si è raddoppiata, sono salita e mi guardavo intorno: vedevo flebo, apparecchi per la pressione, per l'elettrocardiogramma, siringhe... ero completamente in ansia, poi sono arrivata al pronto soccorso e mentre aspettavo il risultato delle lastre speravo che non ci fosse nulla di rotto perché quasi un mese fa ho sentito al telegiornale di un signore che era stato ingessato e poi è morto. Per fortuna, a parte qualche livido, non mi sono fatta niente e dopo poco più di un'ora al pronto soccorso ero già tornata a casa.

Il giorno dopo dovevo portare il cane allo stesso parco e dovevo fare la stessa strada, così ho chiesto a mio marito se mi potesse accompagnare; lui ha detto subito sì, ma poi ho visto che stava per iniziare un telefilm che a lui piaceva, così mi sono detta che se non ci fossi andata da sola non sarei più riuscita ad andarci. Mi sono fatta coraggio e sono uscita, sono passata molto alla larga dalla voragine, che nel frattempo era stata transennata, sono arrivata al parco e mi sono messa a giocare con il cane e sono stata molto fiera di essere riu-

scita a passare su quella strada!

A me è andata bene, ma ho iniziato a pensare che la vita è talmente strana, basta camminare e cadere in una buca per farla finire, perciò riflettendo su questo credo sia meglio per chi come me soffre di panico e di ansia iniziare a pensare che aver paura di uscire e di morire, e così chiudersi dentro casa, è già come essere morto; dobbiamo cercare di sforzarci a uscire e ricominciare ad avere una vita normale, facendo quello che ci piace perché non è giusto sprecare la vita. Bisogna lottare e vincere perché è tutto un soffio e noi dobbiamo godercela!

Vi voglio raccontare una piccola barzelletta che mi ha detto una ragazza che, come noi, ha problemi di panico e ansia: un uomo va da una cartomante ossessionato dalla paura di morire e le chiede appunto quando sarà il suo momento e come avverrà.

La cartomante gli dice che sarebbe morto sotto un cavallo; da quel giorno l'uomo si chiude in casa e rimane seduto su una poltrona per giorni e giorni, convinto di aggirare il destino e che non gli potesse capitare nulla; improvvisamente un giorno, rimettendosi seduto in poltrona, arriva una scossa di terremoto e gli cade in testa un quadro raffigurante un cavallo e l'uomo muore... Questa piccola barzelletta ci deve far riflettere sul fatto che noi siamo convinti che stando a casa rinchiusi non ci possa accadere nulla, ma forse non pensiamo che se siamo destinati, anche stando fermi immobili ci può accadere qualsiasi cosa e poi vi assicuro: per strada c'è talmente tanta gente che saremo sicuramente soccorsi, meglio fuori che dentro casa, se io fossi caduta a casa non avrei avuto nessuno che mi teneva compagnia e mi aiutava fino all'arrivo di mio marito e invece per strada la gente mi è stata vicino e mi ha fatto compagnia.

Ora più di prima voglio fare del mio meglio per continuare, lottare e guarire non per tornare come ero 7 anni fa, perché se mi è venuto il panico vuol dire che non facevo una vita giusta per me, ma per essere migliore, una nuova Gaia che sa affrontare la vita a testa alta!

Dimenticavo: una persona che conosce molto bene i miei problemi riguardo a questa storia mi ha detto: "Gaia, ho l'impressione che a te non ti ammazza nessuno!".

Risveglio

di **Alfonso Tagliamonte**

*Clamore giù in strada.
Lame di luce albeggiante
filtrano, ovattate,
attraverso spiragli di tende
dondolate dal soffio
di un tiepido vento mattutino.
Con occhi socchiusi,
allungo la mano fra
lenzuola ancora tiepide
del tuo corpo.
Tra le pieghe ritrovo
il tuo profumo.
Ritorna alla mente
il tuo corpo fremente,
madido di sudore,
avvinghiato al mio
e palpitante di desiderio.
Cerco intorno tracce
del tuo sapore
da imprimere nella mente,
prima che il sole
inondi questa stanza
e faccia svanire tutto
nella sua luce.*

AFORISMI

di **Anonimo**

La teoria è quando si sa tutto ma non funziona niente. La pratica è quando funziona tutto ma non si sa perché.

Qui facciamo teoria e pratica: non funziona niente e non si sa perché! ☺

Comunicazione consapevole e non violenta

Parlarsi senza giudicare

COMUNICARE CON EFFICACIA, SENZA AGGREDIRE, NÉ SENTIRSI AGGREDITI È SEMPRE PIÙ COMPLESSO. I RITMI SOSTENUTI DELLA NOSTRA VITA, CON IL LAVORO CHE RUBA TEMPO AI RAPPORTI UMANI, L'EDUCAZIONE A VOLTE TROPPO RIGIDA, IMPOSTATA ANCORA ALLA VECCHIA MANIERA, NON FACILITANO LA COMUNICAZIONE TRA GLI INDIVIDUI.

di **Anna Pappalardo**

Facile cadere in rapporti falsati da incomprensioni e rabbia repressa, difficile esprimere con empatia i propri bisogni, ascoltando la voce delle emozioni, nel pieno rispetto dell'altro.

Anche all'interno dei nostri gruppi gli scontri possono nascere dall'incapacità del tutto inconsapevole di non riuscire a dare voce alle proprie esigenze senza prevaricare, sfruttando invece rabbia o paura, che ci rendono inevitabilmente più negativi e per nulla costruttivi.

Possiamo provare a dar voce al nostro io, seguendo un metodo importante, creato da Rosenberg, allievo di Carl Rogers, per riuscire a comunicare in maniera consapevole e non violenta.

Il metodo aiuta a liberarsi di preconcetti, paure, giudizi, perché, attraverso un determinato percorso, ci consente di prendere coscienza dei nostri bisogni, e ci insegna a dar loro voce, a dar loro la giusta importanza, per arrivare a formulare richieste in maniera empatica e non violenta.

Siamo tutti abituati a schiacciare sentimenti giudicati controproducenti o "sbagliati". Tra di noi sicuramente qualcuno avrà subito, da piccolo, il monito di non piangere perché "ormai grande" o quello di non arrabbiarsi perché non conveniente, arrivando quindi a reprimere determinati sentimenti pur di non sentirsi sbagliati.

Ma la repressione delle emozioni di dolore, disagio, tristezza porta a ulteriore malessere, che spesso viene schiacciato con comportamenti distruttivi.

Ecco perché è importante ritrovare i propri bisogni, imparando per prima cosa a osservare senza giudicare. Nella ricerca di ciò di cui abbiamo bisogno per stare bene, per impostare una conversazione empatica, non dobbiamo cadere nella trappola dei facili giudizi. Non dobbiamo temere di essere giudicati, ma non dobbiamo neppure giudicare. In poche parole è necessario focalizzare l'attenzione non tanto sul male che stiamo vivendo, sul malessere del momento generato da una situazione in particolare, ma su quanto può aiutarci a farci star bene.

Nel corso di dibattiti o importanti scambi di vedute, spesso ci si scontra con veemenza. E' normale, lo scambio di vedute è sicuramente essenziale, ma non andrebbero mai persi di vista i propri

sentimenti autentici, perché identificandoli si riesce a esprimerli senza reprimerli e al contempo spostando il peso dal disagio al bisogno.

Dando voce al bisogno, possiamo affrontare con più lucidità le discussioni, senza scadere nel vittimismo. Pensare di aver bisogno di essere considerati o ascoltati, invece che sentirsi usati dagli altri ci toglie dalla posizione di vittima.

Dobbiamo infatti ricordarci che pur essendo umano reagire con rabbia a un messaggio negativo, questo comportamento non conduce a una comunicazione destinata a risolversi in maniera positiva.

Si reagisce con ira perché il più delle volte finiamo per sentirci colpevoli e non riusciamo a dar voce alle sensazioni che proviamo nel profondo.

Mi è capitato di ricevere commenti negativi, critiche o messaggi che mettersero in moto la mia rabbia. A ragion veduta posso dire di non aver affatto ascoltato in quel frangente il motivo della rabbia, accusando gli altri del mio malessere, senza stare a sentire le mie vere emozioni.

Se lo avessi fatto, se avessi espresso il motivo del mio disappunto, focalizzandomi solo sui miei bisogni e non sul presunto male arrecatomi, avrei risparmiato energie e avrei condotto una discussione positiva e costruttiva.

Ecco perché è importante riconoscere il bisogno e, ovviamente, saperlo esprimere.

Di fronte a un marito che lavora fino a tardi, accusarlo di lavorare troppo non è un modo empatico di affrontare una possibile discussione. In realtà sarebbe meglio dirgli che si desidera passare più tempo con lui, perché se ne sente la mancanza. E' questo che intendo per esprimere correttamente i propri desideri, senza aggredire o prevaricare.

La comunicazione consapevole e non violenta non è altro che un modo per comunicare con gli altri, tenendo conto di ciò che sono i nostri bisogni ed esprimendoli come richieste, non come pretese o accuse.

Per chi convive con un disagio interiore come il nostro, imparare a far luce sui sentimenti repressi è quanto mai importante. Solo eliminando tabù mentali, possiamo spiegare a tutti cosa proviamo, cosa stiamo vivendo e sperare di ottenere così risposte costruttive, che ci aiutino anche a superare i nostri malesseri, perché ci sentiremo compresi e non additati.

DAP E VIOLENZA

di **Immacolata Le Noci**

Aprire un dibattito su questa tematica, potrebbe sembrare un compito alquanto arduo, data la complessità insita nei due argomenti (Dap - Violenza) che di per sé fanno riferimento a concetti estremamente differenziati; sia per quanto concerne le strutture di personalità che per le situazioni in cui vengono espressi i comportamenti. Il fine del presente intervento è quello di cercare di fare chiarezza su aspetti che tanto angosciano e turbano chi soffre di Attacchi di Panico.

Quali sono i confini del Dap?

Esiste una linea di demarcazione in un continuum tra la violenza che consegue ad una modalità di espressione del carattere di un determinato soggetto in una certa situazione e la violenza che motiva un delitto occasionale o delitti particolari? Sempre più frequentemente assistiamo a fatti criminosi, e al di là della maggiore visibilità, è pur vero che i dati peritali registrano un netto aumento di tali tragedie.

Esiste una correlazione tra il Dap e simili agiti? Oppure il Dap in simili casi è solo un sintomo di un quadro nosografico psicopatologico, più complesso e grave?

In simili situazioni è corretto parlare di Dap e comorbidity con altri disturbi mentali e per tentare di tracciare la famosa linea di demarcazione è doveroso fare appello ad un ambito psicologico, psicopatologico, psichiatrico forense e criminologico, necessari per ridefinire le varie tipologie di personalità compreso il criminal-profiling.

La Lidap, presente su tutto il territorio nazionale con attività socio-sanitarie, può fornire un notevole contributo a livello di casistica in tale ambito e darci un'ulteriore disconferma su quanto più è temuto da chi soffre di Dap; tra il Dap e la violenza non sussiste nessuna correlazione.

La D.ssa Immacolata Le Noci, psicologa/psicoterapeuta, Consulente Lidap, vive e lavora a Roma.

Al tempo stesso imparare ad ascoltare i bisogni degli altri, prodigandosi per trovare soluzioni che soddisfino tutti, ci rende più aperti e autentici e sicuramente conduce a una via di pace interiore che non può che farci bene.



Percorsi di formazione organizzati da ASDi e CoAMA-Lidap

ASDi e CoAMA al via

ASDi (ASSOCIAZIONE SEPARATI E DIVORZIATI) e CoAMA-LIDAP (COUNSELING E AUTO MUTUO AIUTO - DIPARTIMENTO FORMATIVO DELLA LIDAP) INIZIANO A SETTEMBRE, A ROMA UN CORSO DI FORMAZIONE DI COUNSELING E AUTO MUTUO AIUTO.

di **Amalia Prunotto**

Un po' con trepidazione, un po' per scaramanzia, il gruppo di lavoro Asdi (Dott. Pino Petrachi e collaboratori) e Coama-Lidap (Dottori A. Prunotto, referente di progetto, con G. Ciardiello, N. Ghezzi, e counselor formatori referenti A. Chiavarini, V. Cultrera) grazie alla paziente ed efficace azione di coordinamento di Anna Pappalardo, è al via.

Il progetto romano è nato grazie ad Anna, neo Presidente Lidap; suo infatti il desiderio di estendere ed integrare l'esperienza, così come è accaduto per lei, di formazione personale condotta con Asdi e con la stessa associazione di cui è stata eletta referente, unitamente al bisogno di restituire a Lidap, attraverso l'operato di Coama, una possibilità ulteriore di esposizione all'esterno, di risonanza in mondi diversi da quelli dell'utenza usuale, e di sostegno economico...

Desideri e volontà da subito condivisi da Pino Petrachi, già da anni referente di un'associazione, l'Asdi, appunto, che attiva percorsi di

formazione personale al counseling, oltre ad occuparsi di clinica e ricerca, e dal gruppo fondatore Coama, che ha accolto la disponibilità a collaborare in qualità di docenti da parte di Nicola Ghezzi e di Giuseppe Ciardiello.

Da settembre, con un calendario strutturato in week-end e in alcune serate al mese, con un'articolazione ricchissima di contenuti, teorici didattici e formativi, semplici, immediati e facilmente applicabili nelle varie situazioni di relazione della nostra vita, siano esse affettive, di lavoro, di volontariato, educative, etc., si snoderanno una serie di incontri dove, in piccolo gruppo, in un'ottica di lavoro "dell'apprendere facendo" si potranno acquisire nuove modalità di relazione, basate sulla relazione d'aiuto e sull'ascolto profondo, che potranno favorire nuove modalità per stare bene con se stessi e gli altri, in modo semplice e immediato.

Acquista così maggiore strutturazione questa "Officina Coama" per la quale hanno lavorato da tempo, da anni, professionisti psicologi,

psicoterapeuti, psichiatri, docenti universitari, counselor e soci Lidap, investendovi energie, tempo, progettualità, idee e competenze.

Spesso, per vari accadimenti e processi tipici dello svilupparsi delle associazioni, si perdono pezzetti di storia, e con questi i contributi, che dati dai singoli, vengono invece massificati e generalizzati, portando ad una sorta di diniego rispetto a ciò che c'è stato prima e che è stato costruito da alcuni. Il gruppo di lavoro Coama-Lidap e i consulenti che hanno destinato il loro operato alle sue iniziative, hanno avuto e si sono coordinati con l'obiettivo di non disperdere il patrimonio sociale e culturale costruito negli anni dall'Associazione, e destinarle continuità e visibilità alla luce delle nuove esigenze, delle nuove richieste e dei nuovi bisogni per i quali Lidap è chiamata ad interrogarsi e ad agire; per questo Coama ha sempre cercato di realizzare per ogni sua iniziativa tavoli di lavoro a "partecipazione condivisa" affinché fosse possibile non venire meno a questa comunione di intenti il cui gruppo fondatore, per i suoi curricula associativi poteva e continua ad essere, un'opportunità di continuità.

Il progetto Asdi-Lidap, e i percorsi di formazione, sicuramente ne costituiranno un'altra nuova opportunità. Speriamo che sarete in tanti!

La D.ssa Amalia Prunotto, psicologa, psicoterapeuta, co-fondatrice di "Officina Coama-Lidap", lavora a Parma e Padova.

Cena dei gruppi di Parma

SIVIZZANO (PR), 16 GIUGNO 2007, CENA ORGANIZZATA DALLA LIDAP DI PARMA. GRANDE PARTECIPAZIONE, GRANDE ENTUSIASMO, GRANDE FESTA. COME SEMPRE, SOTTO LA SAPIENTE REGIA DI DANIELE E CRISTINA, UN SUCCULENTO MENÙ È STATO SERVITO A UNA TAVOLATA ESIGENTE E... AFFAMATA. IN QUESTA PAGINA E A PAGINA 10 ALCUNE FOTO E IL MENÙ PER RACCONTARE LA SERATA!



Menù

*Aperitivo analcolico
con stuzzichini*

Forta frita e spalla cotta

Risotto ai funghi freschi

Stinco di maiale con patate

Zucchine grigliate

Scaglie di Parmigiano Reggiano

Dolce di Daniele

Caffè

Digestivo

*Il tutto verrà accompagnato
da vino novello*



La comunicazione a latere del gruppo di auto-mutuo aiuto

Convergenze parallele

LA GESTIONE DELLA COMUNICAZIONE E DEI CONTATTI TRA I MEMBRI DI UN GRUPPO DI AUTOMUTUO AIUTO È UN PROBLEMA COMPLESSO CHE NON PUÒ ESSERE LIQUIDATO CON QUALCHE SBRIGATIVA REGOLA O SUGGERIMENTO. LA COMPLESSITÀ È DETERMINATA DALLA DUPLICE NECESSITÀ DI CONIUGARE CONDIVISIONE E SOLIDARIETÀ, DA UNA PARTE, CON LE DINAMICHE PROPRIE DEL GRUPPO, DALL'ALTRA.

di **Giuseppe Costa**

Mi spiego. Il bisogno di solidarietà e di condivisione, molto spesso, si esprime in situazioni e momenti che si collocano oltre gli incontri settimanali e di gruppo: difficoltà momentanee, esposizioni, ansie, dubbi, isolamento sociale, problemi concreti spingono a cercare un contatto con gli altri membri del gruppo anche al di fuori dei momenti dichiaratamente dedicati.

Molti gruppi di auto-aiuto o di terapia "proibiscono" tali contatti in quanto possibili fonti di inquinamento delle dinamiche di gruppo. L'esperienza di oltre tre lustri dei gruppi di auto-mutuo aiuto Lidap ci ha insegnato a essere maggiormente flessibili su questo argomento mettendo in primo piano il benessere delle persone piuttosto che la "sacralità" delle regole grupपाल. Di seguito cerco di illustrare le ragioni di questo approccio

Intanto, una regola rigida, oltre a rappresentare un'ulteriore gabbia per la nostra mente (già anche troppo incatenata da altre limitazioni autoimposte), avrebbe poco senso perché tendenzialmente verrebbe molto spesso ignorata dalla necessità (sacrosanta) di quella condivisione e solidarietà di cui si parlava più sopra e che rappresenta un aspetto non secondario del percorso di guarigione di chi approda alla nostra associazione. Insomma, i "divieti" in generale mal si accoppiano con lo "spirito Lidap" che vogliamo ricco di consapevolezza piuttosto che di imposizioni e, inoltre, il bisogno di socializzare, soprattutto all'inizio del percorso di gruppo, è uno stimolo potente per molti di noi che arrivano spesso da vissuti di pesante isolamento e incomprensione!

Inoltre alcuni incontri al di fuori del gruppo non solo non rappresentano un problema ma possono essere una risorsa di benessere e guarigione; iniziative pubbliche Lidap, riunioni associative, esposizioni collettive di parte del gruppo, incontri e feste di fine gruppo annuale, sarebbero impossibili se fosse vietata la comunicazione tra i membri del gruppo al di fuori del gruppo stesso. Ma questo, come abbiamo detto, non costituisce un problema anzi, oltre a essere momento di ulteriore scambio di esperienze e vissuti, serve a cementare la solidarietà associativa e a far reimparare a vivere momenti di una normale vita sociale.

I problemi possono iniziare a sorgere quando questi contatti esterni diventano individuali (o tra un ristretto numero di membri del medesimo gruppo); in questi casi siamo soliti suggerire, quando illustriamo ai nuovi soci il funziona-

mento dei gruppi Lidap, che è bene riportare sempre il tutto all'interno del gruppo al successivo incontro: condividere con gli altri un momento di contatto tra due dei suoi componenti portando, per quanto possibile, il vissuto di tale

RECENSIONI

di **Patrizia Arizza**



WAYNE W. DYER, LA SAGGEZZA DEI TEMPI, RIZZOLI, 2002

Immaginate di fare un viaggio nel passato, per riscoprire la vita e le esperienze di tanti personaggi illustri che, ancora oggi, vengono citati come esempi da seguire per migliorare la nostra vita. Ogni capitolo di questo libro inizia con una citazione o una poesia, una semplice frase che viene analizzata e spiegata dall'autore del libro per farci capire in che modo, oggi, possiamo imparare a vivere meglio, interpretando i pensieri e gli stili di vita del passato. Filosofia, matematica, scienza e fede, mille strade da percorrere, con dei consigli per vivere giorno per giorno, migliorando noi stessi e imparando ad apprezzare ciò che ci circonda. Sicuramente troverete una frase che vi colpirà e vi farà riflettere su quello che siamo, sulla nostra natura e il nostro modo di vivere. Questo libro tocca tutti gli aspetti possibili, si parla di società, meditazione, tolleranza e vi sembrerà incredibile come i pensieri di grandi menti del passato possano essere così attuali. Tutte teorie realmente applicabili alla nostra vita.

esperienza, serve a disinnescare gli intralci alla dinamica di gruppo che le comunicazioni parallele potrebbero portare (nascita di rapporti privilegiati e, quindi, di gelosie; sensazione che al gruppo venga tolto qualcosa; timore di essere oggetto di chiacchiere, formazione di sotto-gruppi; creazione di rapporti di dipendenza; conseguenze sul gruppo quando questi "rapporti privilegiati" si incrinano; ecc.).

Quindi coinvolgere immediatamente tutto il gruppo quando capitano, per le più svariate ragioni, comunicazioni tra i membri al di fuori di esso, è importantissimo! Ma aggiungerei anche qualcos'altro di più soggettivo rispetto agli attori di tali comunicazioni: la consapevolezza che quell'incontro, quella telefonata, quella passeggiata o altro che sia, di cui sentiamo bisogno e tanto ci conforta in quel momento, può essere vissuto da altri in modo diverso da noi; questo ci deve stimolare sia a mantenere un atteggiamento corretto verso gli assenti che a coinvolgerli quanto prima nel pezzo di esperienza vissuta.

"Cum grano salis" cioè usando un pizzico di buon senso dovrebbe essere sufficiente per evitare problemi alle dinamiche di gruppo ma se questo "sale" viene sciolto in una "moltitudine di incontri e comunicazioni" difficilmente ne rimarrà traccia per cui il suggerimento rimane comunque quello di unire alla consapevolezza una buona dose di moderazione e limitare quindi al "necessario" gli incontri extra-gruppo.

In estrema e arida sintesi, dalle riflessioni esposte, si possono indicare tre "pilastri" su cui appoggiare la nostra azione: consapevolezza, moderazione e fiducia nel gruppo.

Da queste poche righe si può trarre, però, solo una certezza: il tema è complesso, a volte spinoso, spesso contraddittorio ma, soprattutto, tutt'altro che esaurito! Per cui l'invito è quello di discuterne e di approfondire!

Seneca e il "De tranquillitate animi"

C'è un incentivo non trascurabile di ansie, ed è il preoccuparsi del proprio atteggiamento, il non mostrarsi a nessuno con naturalezza, come fanno tanti la cui vita è tutta una finzione, una artificiosa ostentazione: è un tormento il sorvegliarsi continuamente, per timore d'essere sorpresi in atteggiamenti diversi dal solito. Ci è impossibile liberarci da questo pensiero, se riteniamo che gli altri ci giudichino in ogni momento in cui ci vedono. Accadono, infatti, molti imprevisti che ci mettono a nudo nostro malgrado e, per buono che sia il risultato di tutto questo auto-controllo, non sarà mai felice e libera da preoccupazioni la vita di chi porta continuamente la maschera.

Abbassare la maschera

QUANDO L'ESSERE UMANO SI ORIENTA SOLO VERSO L'ESTERNO, DIVENTA SORDO AI SUOI DESIDERI INTERIORI E INCAPACE DI DARE LORO UNA RISPOSTA E RISCHIA DI RESTARE INGABBIATO IN UNA "MASCHERA". SOPRATTUTTO QUELLA SOCIALE E ANCORA DI PIÙ QUELLA PROFESSIONALE, DALLA QUALE NON SI RIESCE A USCIRE QUANDO CI SI IDENTIFICA COMPLETAMENTE CON IL RUOLO, SCIVOLANDO SPESSO NELLA NEVROSI.

di **Franca Castagnino**

Il termine persona deriva dal latino, ma probabilmente è una voce di origine etrusca e significava "maschera teatrale"; solo più tardi ha assunto il valore di "individuo della specie umana senza distinzione di sesso". Questa ambivalenza del termine è paradossalmente riscontrabile nella quotidianità della nostra esistenza.

La nostra vita si svolge in relazione con gli altri. Le rappresentazioni, che siamo soliti farci di noi stessi e degli altri, ci guidano in tale rapporto. Quando trasformiamo simili rappresentazioni in etichette, crediamo di conoscere la persona nella sua totalità, ma in realtà ci costringiamo a mettere in scena e a recitare un unico ruolo.

Ogni volta che ricorriamo alle definizioni, diamo forma a un'immagine di noi e degli altri, ma ci limitiamo a sottolineare solo alcuni aspetti a scapito della nostra naturale complessità. Questo perché ogni qualvolta definiamo qualcuno, scegliamo di includere alcune caratteristiche che riteniamo prevalenti.

Non a caso il termine definire, che deriva dal verbo latino de-finire, ha il significato sia di "determinare", nel senso di "fare forma", che di "limitare", "circoscrivere".

Le immagini, le definizioni, le "etichette" che attribuiamo a noi stessi e alle persone che ci circondano, se da un lato ci semplificano la vita, dall'altro limitano e vincolano a un'unica possibilità le nostre modalità di relazione.

Se, ad esempio, proviamo a pensare al nostro modo di essere e a definirci, lo facciamo attribuendoci caratteristiche che forniscano un'immagine coerente di noi: "Io sono timido", "Sono aggressivo", "Sono sempre così insicuro...", "Io sono fatto così", ecc. L'immagine che ne ricaviamo ci attribuisce un ruolo ben definito, rendendoci quasi impossibile mettere in campo altre parti di noi.

È come se riteniamo che un attore sia il personaggio che interpreta in sce-

na seguendo un copione e non, invece, che quell'attore, nell'interpretare il copione, metta in evidenza solo alcuni aspetti di sé, non la sua persona.

Per avvicinarci a un'idea della complessità della persona, facciamo un semplice esercizio: prendete un foglio e scrivete tutti gli aggettivi che pensate vi rappresentino; scrivetene più che potete e, alla fine, rileggeteli. Anche se molti aggettivi sono in contraddizione tra loro, sono tutti aspetti del vostro modo di essere e che tuttavia non lo esauriscono.

L'Analisi Transazionale, una teoria della personalità e un approccio psicoterapeutico nato negli anni '60 che ha focalizzato la sua attenzione sulle relazioni interpersonali e sull'influenza che queste hanno nello sviluppo della personalità, individua il "copione" della maschera. La teoria del copione introduce l'ipotesi che l'esistenza di ognuno di noi segua determinati "modelli" che, pur diversi da individuo a individuo, sono riconducibili a tipologie ben definite. Ogni persona, proprio come fa un autore di opere teatrali, scrive giorno dopo giorno, fin dalla propria infanzia e inconsciamente, il copione della propria vita, rivestendo il ruolo di protagonista. La caratteristica peculiare del copione è che il protagonista, seguendo sempre il solito schema, si trova a recitare sempre la stessa parte all'interno della stessa storia, indipendentemente dal tempo che passa e dalle cose che intorno a lui/lei si modificano.

La sua "stesura iniziale" avviene durante l'infanzia, nella fase dello sviluppo in cui il bambino ha la necessità di ottenere l'amore e l'approvazione dei genitori. Il bambino, ascoltando e osservando chi lo circonda, raccoglie informazioni rispetto ai pensieri e alle aspettative che nutrono i suoi genitori nei suoi confronti, al loro generale stile di vita e sul modo in cui gli adulti tendono a soddisfare le proprie aspettative: "Io come sono? Cosa si aspettano da me e in che modo posso realizzarlo per ricevere la loro approvazione e il

loro affetto?".

Un copione, a prima vista, sembra la migliore strategia che un bambino possa trovare per ottenere amore e riconoscimento, ma non rappresenta più la migliore soluzione nel momento in cui diventa adulto. Ma come liberarsi di schemi di comportamento quando sono limitanti e dannosi? Non si tratta di eliminare la maschera, ma di riconoscere quale personaggio si tende a mettere in scena, di identificare nel copione i punti di forza e i limiti, ma anche gli eventuali rischi cui si va incontro ogni giorno, mettendo in scena un unico personaggio.

La D.ssa Franca Castagnino è Docente di Storia e Filosofia, Responsabile del Laboratorio teatrale "Il Ventilabro", diplomata presso la Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza.

L'insegnamento originale del Buddha

a cura di **Patrizia Arizza**

Se non si ha il coraggio di rinunciare alla maschera, si può fare come il Buddha: non pretendere da te stesso più di quello che puoi dare.

Ciò che in generale ci rende nevrotici, non è tanto la vita concitata che facciamo, quanto l'atteggiamento mentale che assumiamo, come se dal successo dipendesse la nostra felicità. Così si produce lo stress, l'esatto opposto della felicità. La "buddhità" è semplicemente lo stato naturale di non nevrosi e ci permette di realizzare la felicità senza rinunciare al successo.

Secondo i testi antichi, o "Canon", le più importanti enunciazioni dell'Illuminato sono le "Quattro Nobili Verità" e gli "Otto Nobili Pensieri".

Le "Quattro Nobili Verità" sono:

- l'esistenza della sofferenza
 - la causa della sofferenza
 - l'estinzione della sofferenza
 - il sentiero che conduce all'estinzione della sofferenza
- La causa della sofferenza è l'attaccamento; l'attaccamento produce tristezza, ira, invidia, timore, ansia, paura. Gli "Otto Nobili Pensieri" che portano alla comprensione, alla liberazione e alla pace sono:

- retta comprensione
- retto pensiero
- retta parola
- retta azione
- retti mezzi di sussistenza
- retto sforzo
- retta presenza mentale
- retta concentrazione

Bibliografia: Lama Ghesce Gedun Tharchin, *La Via del Nirvana. Il Dharma del Buddha*, a cura di Maurizio Bevilacqua, ed. Ellin Selae, 2003.

La Via del Buddhismo Tibetano - Il Dalai Lama - Mondadori, Milano.

Finisce il rapporto di coppia e nasce l'ansia? oppure ...

Alla fine... l'ansia?

LA VITA DI COPPIA RAPPRESENTA, IN MOLTI CASI, UN RIFUGIO E UN IMPORTANTE RIFERIMENTO ALL'INTERNO DEL PROPRIO CAMMINO E, QUANDO A CAUSA DI DIVERGENZE E CONFLITTI, IL LEGAME DI COPPIA SI INTERROMPE, SI CREA UN VUOTO.

di **Pino Petrachi**

Per colmare questa "voragine", spesso è necessario aprirsi all'ignoto e alla possibilità di nuove esperienze.

L'incertezza sul proprio futuro emotivo/sentimentale, alle volte, risulta essere causa di uno stato di smarrimento e di "ansia generalizzata".

Ma in realtà cosa significa tutto ciò nella vita di una persona?

L'ansia generalizzata è un malessere, inizialmente sottile, sotterraneo ma vorace, che lentamente occupa una parte sempre più grossa dell'esistenza di quella persona, trasformandosi in una forza incontrollabile che la sovrasta, la travolge, la blocca e la rende profondamente infelice.

A causa di questa situazione, si inizia a pensare di non avere le energie sufficienti a contrastare questo processo e ignorando la propria forza creativa, la propria unicità e irripetibilità, ci si lascia andare a uno stato di frustrazione che rende incapaci di ricavare feedback positivi da quelle attività, sia affettive che lavorative, che in precedenza procuravano piacere e soddisfazioni.

Incantesimo

di **Alfonso Tagliamonte**

*Seta vellutata
aderisce alla tua pelle
lasciandomi costruire
con l'immaginazione
il tuo corpo.
Il vento si insinua
fra il biondo dei capelli;
criniera di selvaggia puledra.
Bolle d'aria formano catene
che ti abbracciano la vita,
evidenziano le curve flessuose
dei fianchi che scendono
a miscelarsi con cosce
di alabastro scolpito.
Il tuo viso a dominare
questa incantevole visione.
Il vento, che ti ha accarezzato,
mi raggiunge, mi circonda,
portandomi il tuo profumo.
Mi racconta di te, di noi,
dell'inquietudine che ci turba.
Solo ombre del passato
che l'alba si porta via.
E resta nella mente
il ricordo del tuo sensuale,
liquido sguardo che si spegne
in un muto silenzio.*

La perdita dell'"oggetto d'amore", fino a quel momento riferimento certo su cui scaricare l'ansia, l'affetto e/o l'aggressività costringe ad avere momenti di stallo che portano, inevitabilmente, a interrogativi sulla propria esistenza.

In questa fase riemergono le esperienze infantili, i ricordi, il vissuto che contraddistinguono la propria individualità.

Quando si vive una forte insicurezza affettiva durante l'infanzia, ci si porta dietro un'esperienza traumatica d'abbandono che può creare notevoli problemi in futuro. Al contrario, se si è trovata una base sicura nelle proprie figure genitoriali, ci si trova preparati nell'affrontare, qualora si verificassero, momenti di solitudine.

Intanto nel profondo della persona che si trova ad affrontare un processo di separazione si sviluppa un conflitto tra "pulsioni conservatrici", che si radicano al passato e "pulsioni innovative", più rivoluzionarie.

Il vero conflitto è quindi tra due bisogni: uno di sicurezza e l'altro di stimolazione.

Ogni cambiamento, causato da tale conflitto, porta con sé ansie, incertezze, paure e momenti di forti pressioni.

Infatti, lo sviluppo personale alterna momenti di equilibrio e squilibrio, connotati da un senso di fiducia e di non-fiducia.

Nell'esperienza umana, quindi, equilibrio non è mai sinonimo di staticità.

Quando la persona cade nello stato di sofferenza, in alcuni casi, lo stato di smarrimento sembra protrarsi all'infinito, dando vita a tutta una serie di sintomi psicosomatici.

Quali sono a questo punto le strategie d'intervento possibili?

Per prima cosa è importante sviluppare una consapevolezza della relazione passata e un'osservazione critica di sé.

Non tutti però sono soliti riflettere sulle situazioni o sono inclini ad una sorta di autoanalisi; nessuno vede la trave nel proprio occhio è più facile colpevolizzare l'altro o in maniera improduttiva se stessi, senza interrogarsi efficacemente sulle origini del problema.

Infine è importante osservare come un evento critico, qual è la separazione, può diventare una risorsa per il futuro. In primo luogo si può considerare come una seconda possibilità che la vita ci offre per riflettere su noi stessi e sulla qualità della nostra vita e infine considerare il fatto che questa condizione ci apre le porte dell'indipendenza, momento essenziale per la ridefinizione del proprio sé.

RECENSIONI

Un libro per chi è prigioniero delle brutte esperienze.

NON FARTI FREGARE DAL PASSATO!

di **Donatella Caleffi**

Questo è il titolo di un libro uscito lo scorso anno a Luglio e scritto dal Dr. Rosario Alfano.

Si tratta di un vero e proprio manuale per affrontare in maniera efficace e liberatoria il nostro rapporto con il passato, soprattutto quando ci sono capitate una serie di brutte esperienze l'una dietro l'altra. Il manuale, che è già alla seconda ristampa, offre spunti di riflessione ed esercizi che stimolano il lettore a cambiare atteggiamento e prospettiva rispetto al suo vissuto.

La formula è davvero originale, in quanto la prima parte riassume un ciclo di sedute tenuto da Alfano con una donna di 45 anni che si era rivolta a lui ormai rassegnata e delusa, convinta che nella sua vita non ci fosse più spazio per la felicità.

La donna in questione gli chiede quindi di aiutarla a dimenticare tutto, a perdere la memoria, magari attraverso l'ipnosi. L'autore invece gli fa una controposta: costruire un rapporto diverso e armonico con quel passato che vedeva così nero e triste. Ci riesce in sole sei sedute, somministrando alla cliente una serie di tecniche, considerazioni, racconti e aneddoti capaci di sbloccare la sua mente e di farla sentire nuovamente piena di ottimismo e gioia di vivere.

Nella seconda parte del libro vengono poi illustrati gli esercizi usati nella prima, in modo che il lettore possa sperimentarne i benefici su se stesso. Nella terza parte vengono infine proposte una serie di storie bellissime, tratte dalla saggezza di diverse civiltà, culture e filosofie. Questi racconti danno il colpo di grazia ai pensieri di rassegnazione e pessimismo, spingendo chi li legge a ripartire con tutta la determinazione possibile.

Alfano è convinto che molti disturbi dipendano dalla capacità del cervello di generalizzare le situazioni negative. Parla di una sorta di sindrome dello specchio, per la quale noi crediamo di guardare in direzione del futuro, ma in realtà guardiamo solo dentro uno specchio in cui si riflette tutto quello che sta ormai alle nostre spalle.

Ci suggerisce inoltre di non cadere nel morbo di Sfortunello; perché credersi eterni sfortunati instaura un circolo vizioso per il quale otteniamo proprio il risultato che temiamo.

Ci insegna come uscire dall'inganno mentale che ci porta a limitare la felicità, in quanto convinti che quando le cose vanno troppo bene prima o poi arriva una gran batosta. Ci spiega come fare a uscire dai pensieri negativi quando ci colgono all'improvviso e rischiano di rovinarci la giornata. Leggere questo libro aiuta a sfatare l'idea che solo divenendo un po' più cattivi e cinici si può evitare la sofferenza.

L'autore ci orienta piuttosto verso l'espressione della nostra creatività e anche della nostra rabbia, che se ben usata, può essere un ottimo farmaco naturale. Il tutto viene proposto con uno stile accattivante e scorrevole, evitando sterili teorizzazioni e drammatizzazioni.

L'introduzione è stata scritta da Pietro Adorni. La casa editrice è Pan/Armenia.

Insegnare ad amarsi

di **Amalia Prunotto**

"Ecco Dott.ssa, questo è per Lei" ... Le brillano gli occhi da cerbiatta, alla graziosissima paziente che mi porge trionfante un pacchetto con il fiocco, "questo è per le sue vacanze..." e corre via, verso la porta, giù per le scale dal mio studio, evitando così il mio sguardo interrogativo e il saluto di congedo per la lunga pausa estiva che ci aspetta. Mi trovo così fra le mani un singolare libro: tutte le brutture e gli sbagli della psicoanalisi e degli psicoanalisti!...

Lascio ai colleghi, e a chi mastica un po' di questa disciplina, ogni fantasia, ognuno avrà la propria! (e penso che anche io e la mia giovane Audrey Hepburn riprenderemo molti discorsi, a settembre), ma a Pan vorrei affidare alcuni pensieri sull'attualità della psicoanalisi e dei percorsi di psicoterapia da essi derivati, riflessioni che proprio questo agito ha fatto nascere forte nel desiderio di condividerle con gli amici della Lidap.

Spesso infatti, nelle occasioni di consulenza per l'Associazione, ma anche nei Centri di cura dei Disturbi alimentari per cui collaboro, o negli stessi Forum per cui scrivo, il paziente si presenta con precise prescrizioni di psicoterapia, adducendovi di aver letto, o di essere stato orientato in assoluto, solo verso determinati percorsi strutturati solo questi a loro dire (e a dire spesso anche di medici di base e di altri professionisti) possono aiutarlo a risolvere i sintomi, aggiungendovi, ancora più spesso anche l'aggettivazione "presto, bene, e a spesa ridotta".

Da qui l'ostracismo verso i lavori ad orientamento analitico, verso le psicoterapie psicodinamiche, non sufficientemente "based evidence", non sufficientemente alla "moda" per i tempi dilatati, gli inevitabili (?) costi, l'impossibilità di ricondurle ad un sapere comune semplice, pedagogico, omogeneizzato e facilmente fruibile "da tutti", non sufficientemente com-

prese nei loro significati e nei saperi che hanno profondamente segnato l'identità del secolo scorso, e che continuano a illustrare una fitta rete di temi, riproponendo quelli già di Freud sul disagio della civiltà e della pulsione di morte quanto mai attuali ai giorni nostri.

La psicoanalisi è quanto mai attuale, quindi; e gli innumerevoli testi che cercano di affondarla non fanno altro che rilevarne la vivacità, la modernità, la creatività, la capacità di dar figura all'onda delle emozioni anche attraverso strumenti che fanno parte della cultura attuale (arti cinematografiche; musicali; etc), che si affiancano alla "parola", strumento per eccellenza del lavoro analitico.

Lavoro che non è più riservato ad uno stretto numero di disagi, ma è in grado di comprendere e curare nuclei psicotici, gravi disturbi narcisistici e psicosomatici. La mappa dinamica della struttura della nostra mente così prefigurata da Freud, alla luce delle nuove rilevanti scoperte delle neuroscienze e dei nuovi assetti della società, ha assunto aspetti diversi; la psicoanalisi, che non è statica, sa e ha colto, le inevitabili trasformazioni.

I temi della colpa hanno lasciato lo spazio al sentimento della vergogna, per il quale non c'è spazio per il perdono e per la riparazione; un sentimento incancellabile, per chi ne soffre: schiacciato da un Ideale dell'Io (spesso irraggiungibile, e spesso imposto dai mass media) che continua a rimandargli la propria inadeguatezza, incapacità e impossibilità, sprofonda in depressioni "narcisistiche" difficili da curare perché, ancora, non vi sono elaborazioni tramandate dalla cultura condivisa. E spesso sono proprio queste le dolorose esperienze che accompagnano chi si avvicina alla Lidap e chiede aiuto, e dove trova, nello spazio condiviso del gruppo di auto aiuto, il tempo e lo spazio della condivisione e della comprensione in questa specificità di esperienza.

Ma tutto questo non può e non dovrebbe essere sufficiente; dovrebbe continuare, il lavoro di ricerca, nell'individuazione e nella differenziazione da e fra membri del gruppo, alla ricerca della propria singolarità. E, nell'analisi, questa ricerca prende corpo nel processo di transfer e di controtransfer, attraverso "quel particolare" stato di relazione che si crea fra paziente e terapeuta e nella sua descrizione e interpretazione. Il continuo oscillare fra passato, presente e futuro, che si crea nella stanza d'analisi, permette di rendere visibile e condivisibili anche l'indicibile, e, di conseguenza suscettibile di trasformazione e di cambiamento. La psicoanalisi offre qualcosa in più: si guarisce non per effetto di sostanze chimiche, o di suggestioni, ma perché emerge il proprio sapere, che si possiede e che non si conosce; i sintomi scompaiono così, naturalmente, nel momento in cui a questi sintomi si dà la "parola", il diritto di esprimere ciò che di personale e unico c'è del paziente, il "suo" sapere, le "sue" risposte. La psicoanalisi insegna la creatività, la tolleranza, a vivere i sogni. Li fa esistere. La psicoanalisi insegna ad amare e ad essere amati.

La D.ssa Amalia Prunotto, psicologa, psicoterapeuta, Consulente Lidap, lavora a Parma e Padova.

Rendiconto Lidap 2006

CREDITI		Consiglio Direttivo	3.757,65
Liquidità		Spese e rimborsi per riunioni, convegni e progetti	
- Cassa	376,17	Presidenza	6.684,23
- Banco Posta	1.055,94	Docenze/progettazione corsi TV e CT	1.672,88
- Carispe	3.163,25	Iscrizioni ad associazioni	380,00
Totale liquidità	4.595,36	Spese Coama (scuoleSP - WS Parma - corso cardio PR)	960,89
DEBITI		Pagamenti'05 v/fornitori	2.174,70
Erario	34,26	Acquisto attrezzature ufficio	1.878,80
Debiti v/fornitori	1.875,90	Imposte e tasse	1.127,33
Totale debiti	1.910,16	Tasse sede SP	68,12
Differenza a pareggio	2.685,20	Utenze energetiche	37,60
Totale GENERALE	4.595,36	Pagamento imposte indeducibili 2005	2.578,03
USCITE		TOTALE parziale	44.854,63
Spese tenuta conto B/posta	112,00	Avanzo 2006	2.685,20
Spese tenuta conto Carispe	437,45	TOTALE USCITE	47.539,83
Spese sedi Lidap PR e SP	397,68	ENTRATE	
Spese per cancelleria e segreteria	612,21	Quote associative anno 2006	20.649,52
Servizi internet e elaborazione dati	1.734,95	Abbonamenti Pan	423,00
Stipendi	2.500,00	Vendita Libri	175,90
Contributi	617,13	Progetto ansia/scuole La Spezia e Sarzana Lidap/Ausl5	1.752,00
Consulenze	1.200,45	Elargizioni liberali	11.685,00
Stampa e spedizione PAN	3.096,43	Provvigioni Psiconline	100,00
Stampa (45.000 depliant)	1.680,00	Vendita DVD	26,00
Assicurazione RC	426,68	Vendita Vademecum	44,00
Spese rappresentanza	180,90	Avanzo di gestione 2005	8.472,41
Spese bolli postali	1.414,15	Quote anticipate 2007	4.212,00
Corriere trasporti	801,68	TOTALE ENTRATE	47.539,83
Spese telefoniche sedi	2.741,17		
Rimborsi spese telefoniche	4.900,46		
Rimborsi carburante	590,16		
Manutenzione e spese varie	90,00		
Spese e rimborsi per riunioni, convegni e trasferte			

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 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 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, il servizio di **versamento on-line tramite carta di credito**: un servizio in più, volto ad agevolare i nostri associati ed amici sostenitori nel contribuire a **costruire l'auto aiuto** e a **dare speranza a chi lotta contro il panico**.

COME TROVARCI IN INTERNET

info@lidap.it - www.lidap.it

LIDAP ONLUS

P.I. 00941570111

VIA PIANDARANA, 4 - 19122 LA SPEZIA

TEL. E FAX 0187-703685

SEGRETERIA OPERATIVA

VIA ORADOUR, 14 - 43100 PARMA

GLI UFFICI SONO APERTI:

LUNEDÌ, MERCOLEDÌ E VENERDÌ

DALLE 8:45 ALLE 12:00

TEL. 0521-463447

FAX 0521-465078

CHIUSO PER FERIE DAL 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:

ANNA PAPPALARDO, 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

Indirizzi di posta elettronica

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

Valentina: valentina@lidap.it

Pietro: pietro@lidap.it

Mariateresa: mariateresa@lidap.it

Patrizia B.: patriziabis@lidap.it

Alma: alma@lidap.it

Patrizia P.: patriziaper@lidap.it

Giuseppe: giuseppe@lidap.it

Paola: paola@lidap.it

Ombretta: ombretta@lidap.it

Sebastiano: seby@lidap.it

Anna: anna@lidap.it

Amalia: dottssa.prunotto@libero.it

Patrizia A.: aripatrizia@lidap.it

Marina: marina@lidap.it

Carla: carla@lidap.it

Antonino: antonino@lidap.it

Cinzia: cinzia@lidap.it

Vittoria: vittoria@lidap.it