



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

*L'amore,
la speranza,
la vicinanza:
sono idee intense
da associare al Natale.*

*Molto più che semplici
concetti, rappresentano lo spi-
rito più genuino di
una festa che dobbia-
mo guardare con occhi sinceri.*

*Questi versi mi colpiscono perché
l'immagine di un Dio che si fa fragile per
amore è qualcosa di caldo e sorprendente. Possiamo
dirlo, il Natale è la festa della fragilità. Credenti oppure no,
il simbolo di un Dio che nasce povero e indifeso dice molto, anzi
dice tutto. Significa che le cose
buone possono accadere dove meno ce
l'aspettiamo. Significa che anche la sofferenza
che portiamo con e dentro di noi ha la possibilità di
aprirsi a qualcosa di nuovo, bello, insperato. Questo non è
buonismo di circostanza, non sono parole vuote e retoriche: cia-
scuno di noi sa, intimamente, cosa significhi smarrire il gusto per la vita
e affrontare invece la difficoltà di guardare in faccia anche le situazioni più
"normali". Lo sappiamo bene ma siamo anche consapevoli che non sono l'arrendersi
o il nascondersi la via d'uscita. Non vergogniamoci quindi di
essere fragili e sofferenti, la speranza c'è ed è molto più profonda
delle nostre paure. Mettiamo da parte il lato più superficiale del Natale
e festeggiamo noi stessi, festeggiamo il nostro essere deboli e divini insieme,
proprio come scritto nella poesia di Arias. Ma soprattutto se la speranza è sepol-
ta sotto tanto dolore e disperazione, iniziamo a lasciarle uno spiraglio più grande per
vedere la luce. Rendiamo speciale il 25 dicembre prima di tutto per noi stessi. Buon Natale
cari amici... Auguro a tutti voi e alle vostre famiglie un sereno Natale.*

Il mio Dio non è un Dio duro,
impenetrabile, stoico, impassibile.
Il mio Dio è fragile.
È della mia razza.
E io della sua.
Lui è uomo e io quasi Dio.
Perché io potessi
assaporare la divinità
lui amò il mio fango.
L'amore ha reso
fragile il mio Dio.
Juan Arias

SOMMARIO

n. 4 Ottobre-Dicembre 2008
Rivista trimestrale della Lidap onlus
Direttore Responsabile: Anna Maria Ferrari
Aut. Trib. di Parma n. 18/2002 del 4/6/2002
Sped. in abb. postale D.L. 353/2003 (conv. In
L. n. 46 del 27/2/2004) art. 1, c. 2, DCB Parma

IN QUESTO NUMERO:	
LA LIDAP CRESCE DI ANNA PAPPALARDO	2
CL, SOCI IN PRIMA LINEA DI GIUSEPPE COSTA	3
DALL'AMERICA ALL'ITALIA DI MARINA ZORNIO	4
L'AMA LIDAP, DAL '91 A OGGI DI VALENTINA CULTRERA	5
IL GRUPPO È UN'OPPORTUNITÀ DI SUSANNA CANETTI	6
UN VIAGGIO DI MILLE MIGLIA DI ANNA PAPPALARDO	7
I NEURONI SPECCHIO E IL DONO... DI NICOLA GHEZZANI	8
LOGOTERAPIA NELLA CURA... DI GIUSEPPE PATANÈ	9
ESPERIENZE DA PAGINA	11
CONSIGLIO DIRETTIVO DEL... DI PATRIZIA ARIZZA	15

LA LIDAP CRESCe

DI ANNA PAPPALARDO

Questo ci mette di fronte a nuove dinamiche da vivere e affrontare. Dobbiamo essere sempre in grado di dare risposte e aiuto a chi chiede la nostra presenza. Per questo nasce un gruppo di lavoro che prende il nome di "Responsabili Auto-Mutuo Aiuto" (RAU). Il RAU ha scopi molto specifici, primo fra tutti andare incontro alle esigenze delle realtà che ancora sono scoperte. Si tratta di aiutare i nostri referenti per l'apertura di



nuovi gruppi di auto-mutuo aiuto, monitorare gli iscritti, mantenere i contatti con i collaboratori locali, identificare referenti in tutte le principali città. È chiaro che in questo modo vogliamo offrire nuove risorse e supporto più esteso a chi agisce nelle singole realtà territoriali, stimolando ulteriormente il lavoro di squadra. Il RAU è composto da:

Cinzia Dotti (responsabile zona nord)
cinzia@lidap.it

Gerardo Savignano (Responsabile zona centro)
gerardo@lidap.it

Vittoria Casadei (Responsabile zona sud)
vittoria@lidap.it

Coordinamento **Anna Pappalardo**
anna@lidap.it

Ma la crescita di Lidap si avverte intensamente anche da altri segnali, segnali che mi hanno profondamente emozionato.

Vedere le 60 persone presenti al week end di formazione mi ha colpito e trasmesso sensazioni fortissime. È una cosa molto significativa, vuol dire che lo spirito dell'auto aiuto è così forte da spingere i nostri soci a credere di poter aiutare ancor più di quanto stanno facendo attualmente nei rispettivi gruppi, vuol dire agire per promuovere altri gruppi. La strategia di sostegno è una parte dell'esperienza del dolore, non qualcosa separata da esso.

Le persone che hanno voluto avvicinarsi al corso si fanno portatrici e testimoni di questo spirito. L'esperienza del dolore, il duro cammino di riscoperta, l'auto rivelazione di un nuovo equilibrio hanno rappresentato un cammino diverso nella loro esistenza. Hanno raccolto stimoli prima sconosciuti e ne hanno fatto motivo di una scelta profonda: diventare punto di riferimento per tante persone colpite dal DAP.

Stiamo parlando di qualcosa che va oltre la "semplice" guarigione, qualcosa di più ampio e radicato, un livello diverso.

Io sono emozionata e non lo nascondo, mi emoziona l'emozione delle persone, mi emoziona il fatto che io continui a credere sempre di più nella nostra associazione. Mi emoziona attivarmi e continuare a crescere. Mi ha emozionato vivere una naturale ansia nel giorno prima di arrivare davanti a loro.

I soci stanno credendo in noi, questo dissi il giorno prima della formazione ai membri del Consiglio direttivo, stanno credendo nell'auto aiuto, loro credono nella nostra Lidap.

Vorrei riuscire a comunicare questo stato d'animo anche tutti voi, vorrei che non ci stancassimo mai di sentire forte il bisogno di aiutare.

Facciamo in modo che questo evento, così straordinario, sia per noi una rinascita, sia linfa per la nostra associazione, che ogni persona che si attiva sia per noi un punto fermo, una terra protetta per chi sta male.

Non adagiamoci mai, dissi ai consiglieri, facciamo in modo di non deludere queste persone che stanno credendo e che sentono dentro loro la forte spinta di attivarsi nell'auto-mutuo aiuto.

Abbiamo ricevuto tanto: stimoli, supporto, quella scintilla da cui abbiamo imparato ad affrontare il DAP. Qualcosa ora possiamo trasmettere ad altre persone che vivono ciò che noi abbiamo affrontato un tempo.

**Il 21 dicembre La Lidap
sarà presente alle 21.30 su Rai Tre
nella trasmissione Elisir**

Un ringraziamento per un contributo spontaneo

Tante gocce fanno qualcosa di importante: vogliamo ringraziare allora tutti i nostri soci che hanno deciso di devolvere il proprio 5 per mille alla Lidap onlus. Un contributo apparentemente piccolo e marginale ma che, sommato a quello di tanti altri, diventa prezioso per le nostre iniziative e per i nostri progetti. Grazie davvero per questa ulteriore attenzione nei confronti dell'associazione.

IL CONSIGLIO DIRETTIVO DELLA LIDAP ONLUS



È NATO IL SITO DELLA LIDAP SICILIA www.lidapsicilia.it

CL, soci in prima linea

Nel numero 1/2006 di Pan parliamo del ruolo e dell'importanza che rivestono nella nostra associazione i facilitatori, accomunandoli ai Collaboratori Locali come veri e propri "pilastri" e tessuto connettivo della Lidap. I gruppi di auto-mutuo aiuto ricoprono un ruolo centrale nell'attività associativa per cui abbiamo spesso trattato i compiti del facilitatore e le relative problematiche; un po' meno abbiamo parlato dei Collaboratori Locali che sono, su incarico del Consiglio Direttivo, i responsabili e i referenti della Lidap a livello provinciale. Con queste righe cerchiamo di ovviare a tale mancanza con l'intento di chiarire dubbi e quesiti che, spesso, i nostri soci ci rivolgono in merito a questa figura associativa di non secondaria importanza.

Un organismo, di qualsiasi genere, per essere sano deve mantenere sempre un alto livello di comunicazione e di scambio tra i vari componenti che lo costituiscono; ancor di più in un organismo associativo come il nostro, comunicazione e scambio devono essere permanenti, intensi e reciprocamente vantaggiosi: centro e periferia sono necessari l'uno all'altro per svolgere i compiti che la nostra scelta di volontariato associativo ci ha affidato. Spesso tale comunicazione non è a un livello adeguato alla sua importanza e le ragioni sono le più varie ed equamente distribuite tra centro e periferia, ma che possiamo sintetizzare in un unico concetto: entrambi, ovvero il centro e la periferia, agiscono di fatto, senza volerlo e in totale buona fede, come se l'uno non avesse bisogno dell'altro e viceversa. Che un gruppo dirigente, di qualsiasi tipo, abbia bisogno di una base che lo sostenga mi sembra superfluo argomentarlo, tanto sono evidenti le ragioni che concorrono a una tale affermazione. Ma nelle realtà locali, in cui l'attività si concentra soprattutto nel promuovere il gruppo di auto-mutuo aiuto (che vive al suo interno un percorso terapeutico a cui sembra che poco necessitino le problematiche tipiche della Lidap nazionale come visibilità dell'associazione e della cultura dell'aiuto aiuto, ricerca scientifica, rapporto con le istituzioni, ecc.), capita che il centro sia percepito come qualcosa di lontano e poco utile all'economia quotidiana dell'attività associativa; in passato è successo che qualche Collaboratore Locale si domandasse che cosa servisse a lui il centro nazionale e le sue attività. Questo accadeva, dobbiamo dirlo, non solo per una visione eccessivamente localistica dell'interessato ma anche per una mancanza di coinvolgimento e informazione del centro verso la periferia!

La cultura dell'auto-mutuo aiuto non è affermata nella nostra società e i gruppi che ne conseguono, come noi della Lidap li proponiamo, non hanno ancora una elaborazione teorica alle spalle che li codifichi in modo preciso e inequivocabile! E' necessario proseguire quel lavoro di sintesi e di rielaborazione iniziato da Valentina Cultrera nel 1991 e che è continuato ininterrottamente fino a oggi risultando decisivo nella elaborazione di quella proposta terapeutica innovativa che è stato il gruppo di auto-mutuo aiuto Lidap. Questa è una delle ragioni che in passato hanno determinato la scelta per una struttura associativa "verticale" piuttosto che a "rete" e basata sullo spontaneismo locale: questa necessità, diciamo così, di centralità deve essere però bilanciata da una volontà di vicinanza maggiore del centro verso la rete delle realtà locali!

La costituzione di un gruppo di lavoro del Consiglio Direttivo,

con il compito di seguire in modo concreto e permanente il CL già in attività e quelli che si apprestano a costruire una realtà Lidap provinciale, risponde alla necessità di superare la difficoltà di cui sopra. L'individuazione di tre referenti per le aree nord, centro e sud, coordinati da Anna Pappalardo, ha lo scopo di ripristinare quella comunicazione continua necessaria alla realizzazione degli impegni associativi.

Molti di noi (compreso il sottoscritto) sono arrivati alla Lidap quando questa era già costituita e forse non riusciamo sempre a capire quanto coraggio sia necessario a far partire, da soli, un gruppo di auto-mutuo aiuto quando l'ansia e il dap rappresentano la realtà quotidiana del proprio vivere e con mille difficoltà in agguato che sembrano insormontabili; spesso nelle testimonianze dei nostri soci, come negli incontri associativi, si parla degli avventurosi inizi di alcune realtà locali: persone che non si muovevano da anni partono per incontrare altre persone in altre città lontane e sconosciute, altri che non avevano più una vita sociale che incontrano professionisti o istituzioni ai più alti livelli, altri ancora che nascondevano il proprio disagio persino ai familiari che mettono un banchetto in piazza per far conoscere la Lidap e far conoscere la propria storia! Sembrano racconti di un'epopea eroica: in realtà sono proprio tali! Chi c'è passato sa che quest'affermazione non è un'esagerazione autoreferenziale, ma la descrizione genuina e autentica di un percorso a volte durissimo!

Trovare un luogo dove incontrarsi (una parrocchia, un circolo, una sala comunale, ecc), contattare uno psichiatra o uno psicologo disponibile a lavorare con noi e fare i colloqui filtro gratuiti, fare propaganda sui media o nei luoghi di incontro sulla nascita del locale gruppo di auto-mutuo aiuto contro ansia e panico, organizzare gli incontri di accoglienza per coloro che dopo tanto peregrinare trovano l'associazione, iniziare a facilitare un gruppo senza sapere da dove cominciare oppure, pur facilitandolo da anni, dover affrontare dinamiche e situazioni imprevedute che sembrano insormontabili... Vi sembra poco? Ma, proprio perché non è poco, per chi si fa avanti, vi diciamo che la Lidap c'è!

GIUSEPPE COSTA

SI RICORDA CHE
LA QUOTA ASSOCIATIVA 2008
SCADE IL 31/12/08
 COME DA ARTICOLO 14
 DELLO STATUTO,
LA QUOTA 2009
ANDRÀ VERSATA ENTRO
LA FINE DI FEBBRAIO 2009

L'ORIGINE DEI GRUPPI DI AUTO AIUTO LA SI PUÒ FAR RISALIRE AL 1935, INTIMAMENTE LEGATA ALLA STORIA DEGLI ALCOLISTI ANONIMI, I CUI FONDATORI, BILL E BOB, UN AGENTE DI BORSA DI WALL STREET E UN MEDICO CHIRURGO DI AKRON (OHIO), ENTRAMBI CON DURISSIME STORIE DI ALCOLISMO ALLE SPALLE, SI RESERO CONTO CHE SOLO CONDIVIDENDO LE LORO DOLOROSE ESPERIENZE E AIUTANDOSI A VICENDA RUSCIVANO A MANTENERSI LONTANI DALL'ALCOL. LA LORO GRANDE INTUIZIONE FU QUINDI DI APPLICARE L'AUTO AIUTO ALLA DIPENDENZA DALL'ALCOL, VISTA NON PIÙ COME UN VIZIO DA ESTIRPARE MA COME UNA VERA E PROPRIA MALATTIA DEL CORPO E DELLO SPIRITO. L'ALCOLISTA CHE HA SMESSO DI BERE HA UNA GRANDISSIMA CAPACITÀ DI RAGGIUNGERE E AIUTARE L'ALCOLISTA CHE ANCORA BEVE E COSÌ FACENDO INDICA ALL'ALTRO LA VIA PER USCIRE DAL PROBLEMA E NEL CONTEMPO MANTIENE E CONSOLIDA LA PROPRIA SOBRIETÀ. PARTENDO DA QUESTA COSTATAZIONE FU COSTITUITO IL PRIMO GRUPPO DI AUTO AIUTO AD AKRON, CUI SEGUÌ L'APERTURA DI UN SECONDO GRUPPO A NEW YORK E DI UN TERZO A CLEVELAND; NEL FRATTEMPO FU MESSO A PUNTO UN METODO DI RECUPERO DALL'ALCOLISMO BASATO SU DODICI PASSI (O TAPPE) I CUI PRINCIPI ISPIRATORI FURONO TRATTI ESSENZIALMENTE DALLA MEDICINA, DALLA PSICOLOGIA E DALLA RELIGIONE.

A PARTIRE DAL 1939, CON LA PUBBLICAZIONE DELLA PRIMA EDIZIONE DEL LIBRO *Alcolisti Anonimi* (detto familiarmente *Il Grande Libro*), CHE DETTE POI IL NOME ALL'ASSOCIAZIONE E IN CUI PER LA PRIMA VOLTA L'ALCOLISMO VIENE TRATTATO DAL PUNTO DI VISTA DELL'ALCOLISTA, EBBE INIZIO UNA PRODIGIOSA REAZIONE A CATENA: MAN MANO CHE CHI SI RECUPERAVA PORTAVA AD ALTRI IL SUO MESSAGGIO E QUESTI AD ALTRI ANCORA; PRIMA NEGLI U.S.A., POI IN TUTTO IL MONDO.

IN ITALIA ALCOLISTI ANONIMI HA INIZIATO LA SUA ATTIVITÀ A ROMA NEL 1972, QUANDO ALCUNI ALCOLISTI, DOPO AVER RITROVATO LA SOBRIETÀ NEL GRUPPO DI LINGUA INGLESE, COMINCIARONO SUCCESSIVAMENTE A RIUNIRSI UN PRIMO, SPARUTO, GRUPPO DI LINGUA ITALIANA. NEL LUGLIO 1974 NACQUE IL GRUPPO DI FIRENZE E TRA IL 1975 E IL 1976 I MEMBRI DEL GRUPPO ROMANO CONTRIBUIRONO A DAR VITA AL PRIMO GRUPPO DELLA LOMBARDIA A MILANO E DELLA LIGURIA A GENOVA.

IN ITALIA L'AUTO AIUTO SI SVILUPPA PIENAMENTE A PARTIRE DAGLI ANNI '80-'90 ALL'INTERNO DELLA CORRENTE POLITICA SOCIOSANITARIA DEL

"Welfare State" (Stato di Benessere) in alternativa ai Servizi Sociosanitari con queste caratteristiche fondamentali:

- prevenzione primaria delle malattie;
- promozione del benessere degli individui e dell'intera comunità;
- crescente collaborazione tra il pubblico e il privato, affinché possano svilupparsi il volontariato, l'associazionismo e le cooperative sociali;
- uguaglianza di opportunità sociosanitarie per tutti i cittadini (diritto alla salute, diritto all'istruzione, ecc.);
- decentramento del potere istituzionale a favore di un maggiore "empowerment" ai cittadini (Zani, Polmonari, 1989).

DALL' AMERICA ALL' ITALIA

DI MARINA ZORNIO
(GENOVA)

Per arrivare a oggi, volto a fornire una gamma di servizi complementari, integrati ai Servizi Territoriali.

I Gruppi di auto-mutuo aiuto nascono su motivazioni comuni che possono essere disagi di tipo esistenziale-psicologico dovuti a circostanze della vita (problemi relazionali, separazioni, malattie, lutti, ecc.) e attivano al loro interno un processo di espressione e di risoluzione catartica delle emozioni che è anche l'inizio di una crescita personale attraverso l'acquisizione di competenze affettivo/emotive e di consapevolezza delle proprie risorse, per rinforzarle e per individuare quelle ancora sconosciute.

L'energia dell'uno si potenzia nell'energia del gruppo attraverso la simmetria, la rivelazione, l'empatia nella collaborazione reciproca: IO AIUTO TE E TU AIUTI ME. In sintesi: **l'auto-mutuo aiuto fa leva sulle risorse inesplorate e nascoste dal sintomo degli individui.**

Autoiniziativa e autoresponsabilità sono i principi fondamentali dei gruppi di auto-mutuo aiuto. È logico quindi che l'individualità dei gruppi varia a secondo dei loro membri e delle loro attuali condizioni di vita. I gruppi di auto-mutuo aiuto nascono da esigenze, si trasformano, sopravvivono oppure si sciolgono una volta raggiunto lo scopo. Ed è inteso così, perché proprio questa indipendenza e varietà, nonché il carattere non professionale contraddistinguono la filosofia dell'auto-mutuo aiuto.

VANTAGGI del gruppo di auto-mutuo aiuto:

- comunicare i propri problemi nella certezza di essere pienamente compresi;
- sentirsi più competenti e avvertire un senso di equità nel dare/ricevere aiuto;
- sentirsi meno dipendenti;
- ricevere approvazione sociale;
- osservare il proprio problema a distanza;
- sentire di avere una qualche "utilità" sociale;
- facilitare le espressioni di solidarietà (che si differenzia dall'assistenzialismo).

FONTI: www.alcolisti-anonimi.it

BIBLIOGRAFIA: Palmonari A., (1989), *Processi simbolici e dinamiche sociali*, Bologna, Il Mulino; Zani B., Palmonari A., (1996), *Manuale di psicologia di comunità*, Bologna, Il Mulino; Sbatella F., (1997), *Aiutare ad aiutarsi*, Milano, Edizioni Unicopli.



Ibisogni che ci hanno spinto a fondare la nostra Associazione, come Associazione di auto-mutuo aiuto, sono più o meno gli stessi bisogni che sottendono alla nascita di qualunque forma di ama: condivisione di un disagio, di uno stile di vita segnato in modo netto da questo disagio e ricerca di maggior dignità, conoscenza e cura per tutti coloro che appartengono al gruppo.

Pur avendo fondato la Lidap, io di auto-mutuo aiuto non sapevo quasi nulla e come me, gli altri che hanno aderito, nel 1991, all'impresa: ciò a testimonianza che c'è una spinta spontanea e abbastanza omogenea alla base di questo strumento, simile a quella che porta l'uomo verso le forme di socializzazione più comuni, come la famiglia, le amicizie, i gruppi in genere.

Lo spontaneismo iniziale, che era anche freschezza, entusiasmo, innamoramento di una realtà nuova e stimolante, capace di accogliere, accudire, restituire tutta una serie di emozioni e relazioni, disperse prima nel dolore dell'ansia, del panico e dell'agorafobia, non ha escluso però sviste, errori e ignoranza che, spesso, si sono tradotte in rapporti difficili, in esclusioni, in incapacità di accoglienza di molte persone.

Per fare un esempio, il colloquio iniziale di filtro diagnostico, che è divenuto negli anni una peculiarità dell'ama Lidap a differenza di quanto avviene in altre realtà di auto-aiuto, era molto più blando di oggi e parecchie persone hanno così portato nel gruppo le proprie sofferenze, che erano però complesse, profonde e che minavano la loro personalità in modo deciso, soprattutto per ciò che riguardava la capacità di stare nel gruppo in modo proficuo per se stessi e per gli altri.

Anche il facilitatore, all'inizio, era una figura molto rigida, senza confini, senza guida, senza regole. Spontaneismo ha significato così che molti gruppi hanno avuto facilitatori (allora *helpers*) che erano tali solo per una loro naturale disposizione alla leadership, o perché erano stati i fondatori di quel gruppo, o perché si ritenevano (ed erano ritenuti) "guariti".

Per fare un esempio, il colloquio iniziale di filtro diagnostico, che è divenuto negli anni una peculiarità dell'ama Lidap a differenza di quanto avviene in altre realtà di auto-aiuto, era molto più blando di oggi e parecchie persone hanno così portato nel gruppo le proprie sofferenze, che erano però complesse, profonde e che minavano la loro personalità in modo deciso, soprattutto per ciò che riguardava la capacità di stare nel gruppo in modo proficuo per se stessi e per gli altri.

Anche il facilitatore, all'inizio, era una figura molto rigida, senza confini, senza guida, senza regole. Spontaneismo ha significato così che molti gruppi hanno avuto facilitatori (allora *helpers*) che erano tali solo per una loro naturale disposizione alla leadership, o perché erano stati i fondatori di quel gruppo, o perché si ritenevano (ed erano ritenuti) "guariti".

L'AMA LIDAP DAL '91 A OGGI

DI VALENTINA CULTRERA
(LA SPEZIA)

Per molte realtà di auto-mutuo aiuto, l'assenza di formazione dei facilitatori resta la scelta vincente, così come per molti gruppi ama non si ravvede alcuna necessità di facilitazione.

La nostra scelta, invece, è stata quella di fornire alla funzione del facilitatore (esplicitata da una o più persone o da tutto il gruppo) un'identità, dei confini, delle nozioni di base e la capacità di condividere alcune regole, che sono per lo più quei principi di fondo che danno un significato anche al cammino del gruppo.

Siamo ormai in Italia un'Associazione di auto-mutuo aiuto vecchiotta, certo con una

storia non lunga come quella degli Alcolisti Anonimi, ma vicini ai nostri primi vent'anni di lavoro.

Abbiamo il grande pregio, a mio avviso, di essere cambiati nel tempo, anche in modo radicale: e sempre ciò è avvenuto sulla base di una crescita necessaria; e sempre ciò è avvenuto nonostante la sofferenza che all'evoluzione si accompagna.

Mi permetto, perciò, di abbracciare idealmente tutti coloro che ci sono stati, che hanno avuto un ruolo importante, e che ora vivono la loro vita oltre la Lidap, ma che a essa hanno dato un contributo, anche in modo paradossalmente distruttivo, che ne ha scritto la storia.



STATO E SOCIETÀ

a cura di Patrizia Arizza (Roma)

I gruppi di auto-mutuo aiuto stanno diventando una realtà nel campo della salute mentale. Nati sull'esperienza ormai consolidata degli Alcolisti Anonimi, si estendono su problematiche antiche e nuove, come la disassuefazione da fumo, soprappeso e disordine alimentare, il gioco d'azzardo, la dipendenza affettiva, le disabilità, fino ad affrontare i grandi e piccoli traumi di tutti i giorni, l'insicurezza e la precarietà del lavoro, il lutto per la perdita di una persona cara, la solitudine, la vulnerabilità legata alle varie età della vita.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce l'auto-mutuo aiuto "l'in-

sieme di tutte le misure adottate da non professionisti per promuovere, mantenere o recuperare la salute, intesa come completo benessere fisico, psicologico e sociale di una determinata comunità" e lo annovera tra gli strumenti di maggior interesse per umanizzare l'assistenza socio-sanitaria, ridare ai singoli responsabilità e protagonismo, in definitiva migliorare il benessere della comunità.

«Nel nostro Paese, le persone e lo Stato sono ben preparati ad affrontare le avversità. Di questo possiamo andare fieri. Nelle situazioni difficili pos-

siamo contare non solo sullo Stato, bensì anche sull'aiuto di organizzazioni private, di vicini e amici. Non possiamo tuttavia chiedere troppo alle nostre istituzioni. L'auto-aiuto ha perciò la precedenza sull'aiuto altrui. Noi tutti siamo chiamati a dare il nostro contributo alla collettività»

(dal discorso del 1° agosto 2008 del consigliere federale svizzero Hans-Rudolph Merz).

Uno degli obiettivi della Lidap è quello di portare la nostra classe politica a pronunciare un discorso simile!

Il gruppo è un'opportunità

I gruppi di auto-mutuo aiuto sono in primis un'importante opportunità, che bisogna saper cogliere e sfruttare al meglio. Rappresentano un'esperienza di vita intensa, condivisa con persone che hanno in comune uno stesso problema. Le sensazioni di solitudine, di diversità, di emarginazione e di vergogna svaniranno a poco a poco, nel corso del cammino insieme, per lasciare posto alla crescita dell'autostima grazie al supporto reciproco. Il gruppo non è un luogo di autocommiserazione o di vittimismo; piuttosto è da lì che possono nascere gli stimoli per decidere di attivarsi e di riprendere in mano la propria vita. Ma non più come spettatori passivi, bensì come protagonisti a tutti gli effetti, che in quanto tali, inizieranno a compiere delle scelte e ad accettare i rischi e



le responsabilità che ne derivano. Attraverso la consapevolezza di sé e delle proprie carenze è possibile recuperare la propria identità e la propria dignità. Nel gruppo la condivisione di un problema comune, la caduta di ogni maschera nello svelare se stessi senza finzioni, il raccontarsi e il riconoscersi nei racconti degli altri, permette di ritrovare la fiducia in sé e nella guarigione, avvertendo sempre più forte il desiderio di liberarsi dai sintomi per tornare a vivere. Una maggiore conoscenza di noi stessi e dei nostri limiti è il presupposto per ricostruire la nostra vera identità, operando dei cambiamenti e dei miglioramenti. Spesso accade, dopo aver iniziato la frequentazione del gruppo, di accorgersi che non è tornando esattamente come eravamo prima di soffrire di attacchi di panico, che ci sentiremo veramente meglio, ma scoprendo cosa non funziona in noi e nella nostra vita, ne ricostruiremo una migliore e troveremo il nostro benessere.

Le risorse per curare la malattia, il più delle volte, vanno cercate nel malato stesso: attraverso la sua storia e il suo vissuto possiamo accedere ad aspetti e caratteristiche che ci permetteranno di centrare i tasti giusti per rimettere in funzione la macchina-uomo. Nel gruppo le persone sono progressivamente favorite a esprimere le proprie intime verità; le emozioni, infatti, sono il prodotto delle nostre relazioni sociali. Proprio dalla sfera emozionale hanno origine le capacità espressive, ma anche le censure e i deficit. Ecco allora che il gruppo diventa un potente strumento di rieducazione, una palestra in cui trovare i mezzi per risolvere i blocchi interiori e riprendere contatto con se stessi. Raccontarsi dà la possibilità di rivivere episodi del passato e di poterli rileggere sotto una chiave diversa. La nostra mente, nel corso dell'esistenza, registra e immagazzina una notevole quantità di avvenimenti, che vengono suddivisi in positivi e negativi, in base al tipo di emozioni e reazioni che hanno suscitato in noi. Un meccanismo naturale di difesa ci porterà, in futuro, a evitare tutte quelle situazioni catalogate come "negative", ossia quelle che potrebbero generare in noi sofferenza o metterci in pericolo. S'innescano così il famoso "evitamento", che noi dappisti conosciamo sin troppo bene, e che riguarda sia situazioni materiali (come andare al cinema o guidare la macchina), sia situazioni immateriali (come il sentirsi a disagio in pubblico o la difficoltà nelle relazioni). L'evitamento da un lato dovrebbe proteggerci, ma dall'altro ci impedisce di correre il rischio di essere felici e compiere delle scelte. Uno degli obiettivi del gruppo è l'essere consapevoli di ciò e di correre ai ripari. In un certo senso s'impara a rivivere le sensazioni negative per sostituirle con quelle piacevoli, ci si allena a vivere le emozioni positive. La qualità della nostra vita dipende dalla nostra capacità di vivere le emozioni. Ed è quindi con stupore che ci

si accorge che la maggior parte delle persone non ne è capace o ha dimenticato come farlo. Dobbiamo immaginare di essere come dei piccoli laghetti: senza l'afflusso di nuova acqua e ossigeno siamo destinati a restringerci sino a scomparire. Il gruppo può essere la nostra risorsa, la nostra sorgente, la nostra energia. Può essere il punto di partenza per trovare nuovi stimoli, per attingere a nuove idee e a nuovi modi di pensare. Spesso è proprio dalle proposte dei compagni di gruppo o dell'helper, e dalle loro esperienze, che arrivano importanti suggerimenti per impegnarci in nuovi progetti e intraprendere nuove strade. Una più approfondita conoscenza di sé conduce alla scoperta delle proprie passioni e desideri, stimolando ad attivarsi per trovare le risorse per effettuare i cambiamenti che ci permetteranno di raggiungere l'obiettivo del nostro benessere.

**SUSANNA CANETTI
(PARMA)**

S APPIAMO BENE CHE IL PANICO NON NASCE IMPROVVISAMENTE DAL NULLA E SAPPIAMO ALTRETTANTO BENE CHE AFFRONTARLO RICHIEDE TEMPO E IMPEGNO.

Questo tuttavia non deve suonare come una scusante o un alibi perché esiste un momento, unico e preciso, in cui nasce dentro di noi la decisione di guardare in faccia la situazione.

In quell'istante comprendiamo che si può e si deve invertire la rotta e trovare una soluzione vera: non mi stancherò mai di ripeterlo, il panico non è un nemico invincibile, siamo in grado di sconfiggerlo e riprendere in mano la nostra esistenza.

Questa consapevolezza diventa la molla che ci permette di fare il primo, fondamentale passo: ri-partire, non scappare più, decidere invece di chiedere un aiuto vero.

Ammettere prima di tutto a se stessi che qualcosa non va non è certamente semplice. Richiede molto coraggio, è molto, molto più semplice illuderci che stiamo bene, che è solo un momento un po' particolare.

Non è così. Non c'è niente di male nell'essere fragili, nel guardarci allo specchio e dire "Ok, sto male, ho bisogno d'aiuto".

Chi soffre di DAP ha molta difficoltà a "muoversi", a prendere iniziative che appaiono ardue e senza certezze, lasciamoci allora prendere per mano da chi ci sta accanto: se non abbiamo abbastanza forza per compiere il passo facciamoci "prendere in braccio".

E' vero, siamo noi a determinare la guarigione ma da soli, senza il supporto di qualcuno che sia effettivamente competente, non possiamo trovare il percorso giusto, rischiamo di perdere tempo in modo inutile e dannoso.

Questa non è debolezza: è invece consapevolezza che abbiamo bisogno di indicazioni e di consigli.

Probabilmente, è anche il momento cruciale in cui la guarigione inizia. Ci guardiamo dentro, forse ci conosciamo veramente per la prima volta, e diamo una nuova rotta alla nostra esistenza.

Lo so, suona un po' irriverente e quasi sarcastico, ma il panico è realmente un'occasione preziosa per metterci a nudo e finalmente ri-scoprirci.

C'è qualcosa che non funziona? Allora è ora di riconoscerla, chiamarla per nome e darle una soluzione.

Sono passaggi dolorosi, nessuno lo nega, però l'esito porta ad una nuova dimensione del vivere, alla scoperta di una prospettiva del mondo radicalmente diversa e orientata all'equilibrio e alla serenità.

Queste sensazioni sono **raccontate** e **condivise** da tutti coloro che si sono lasciati il DAP alle spalle, rappresentano una grande e indubbia certezza. L'abbiamo visto e sentito innumerevoli volte nei **nostri gruppi di auto aiuto**.

Il lungo travaglio conduce ad un insperato e inatteso epilogo che, a sua volta, si trasforma in un nuovo punto di partenza.

E tutto questo processo di crescita e cambiamento prende il via da quell'istante decisivo.

Il panico è un messaggio forte, violento che dobbiamo ascoltare per arrivare alla causa scatenante, la radice del nostro problema.

Alla base c'è un equilibrio spezzato, che fa stonare fragorosamente la vita di tutti i giorni: l'ansia diventa il segnale definitivo

che indica la necessità di cambiare.

Chiediamoci cosa sta succedendo, cosa della mia vita mi piace e cosa invece sopporto con difficoltà. Sono davvero felice o simulo ad uso e consumo di chi mi vive accanto? Oppure fingo direttamente a me stesso? Mi voglio bene davvero? Credo in me come persona?

L'autostima è un dato fondamentale, se manca o scarseggia il nostro equilibrio interno non può esistere o resistere ai problemi.

La nostra analisi deve continuare in profondità: perché trovo difficile uscire da questo modo di vivere che trovo tanto difficile? Cosa mi frena? Perché non mi sento all'altezza della situazione? Forse sento addosso il giudizio degli altri, ma loro che diritto e potere hanno su di me? Io sono io.

E un altro aspetto davvero rilevante: il controllo. Sono capace di lasciarmi andare, amo farlo? Oppure lo vedo come un pericolo da tenere lontano?

Pretendo di avere sempre ogni dettaglio sotto i miei occhi, credendo di poter prevedere e prevenire ogni possibilità negativa?

Da queste domande, ma soprattutto da queste risposte, passa la comprensione di noi stessi, o almeno l'inizio di un percorso di migliore e reale conoscenza del nostro essere, è chiaro che guarire dal panico significa prendere la propria vita e rivoluzionarla. Fare, in un certo modo, tabula rasa di vecchie (finte) certezze e ricostruire qualcosa di nuovo e più vero.

Il percorso avviene a tappe e arriva, prima o dopo, a "scontrarsi" con la gente che ci vive accanto. Mi spiego meglio.

I nostri parenti/amici/conoscenti si trovano davanti una persona che possiamo definire nuova, diversa da prima: erano abituati a vederci "malati", non autentici, nello stesso stato da cui era scaturito il

DAP. Dopo la guarigione siamo cambiati, in senso naturalmente positivo, ma siamo comunque "altri" rispetto al passato.

A questo punto dovranno vederci e conoscerci per come siamo ora, accettare il nostro cambiamento, riscoprirci, e anche questo non sarà facile ma rappresenta un altro interessante passaggio nel nostro cammino.

In conclusione, il percorso che ci porta alla guarigione parte da quell'istante decisivo in cui ci "accettiamo" pienamente e senza limitazioni. La comprensione di cosa non funziona nella nostra vita diventa l'indicazione che ci porta fuori dal panico: il DAP in fondo non nasce dal nulla e noi dobbiamo aprirci per raggiungere quella radice per eliminarla.

Da soli questo sentiero può risultare impossibile, chiedere aiuto quindi è l'atto più naturale ma anche più difficile. Nessuno ama sentirsi fragile però il coraggio della guarigione passa anche da qui. Sono tanti piccoli grandi passi che ci conducono ad una meta fondamentale: l'equilibrio, un equilibrio vero che ci consente finalmente di vivere.

Ci attende un viaggio unico e affascinante, dentro e fuori di noi: è il momento di iniziarlo.

*"Un viaggio di mille miglia
deve cominciare con un solo passo"*
(Lao Tze)

UN VIAGGIO DI MILLE MIGLIA

DI ANNA PAPPALARDO

NONOSTANTE LA GENERALE IMPRODUTTIVITÀ DELL'UNIVERSITÀ ITALIANA, DOVUTA AL SUO ANDAMENTO PIÙ BUROCRATICO che meritocratico, l'amore per la ricerca continua, nel nostro Paese, a dare i suoi splendidi frutti. È di questi anni la scoperta dei cosiddetti "neuroni specchio", famiglia di cellule cerebrali in grado di farci reagire in modo speculare alle azioni e alle intenzioni del nostro simile. Vediamo come funzionano e cosa ci illustrano della nostra vita psicologica. Se ci troviamo di fronte a un volto atteggiato a tristezza o viceversa vi scorgiamo l'indizio di un sorriso, se un nostro ospite sta per prendere fra le dita una tazzina di caffè e sta per sorbire la bevanda, ecco che una catena di neuroni si attiva nel nostro cervello mettendoci nella condizione di imitare nel nostro corpo e nella nostra mente l'emozione, la sensazione o l'atto in corso. L'imitazione di quell'emozione, di quella sensazione, di quell'atto consentono l'esatta comprensione dello stato d'animo dell'altro essere umano e quindi le sue intenzioni. È come se il nostro cervello creasse dentro di sé una copia di quella persona, allo scopo di capire il suo pensiero e di entrare in piena sintonia con lei. La scoperta di questi neuroni, che dimostra – se ancora ve ne fosse bisogno – la natura sociale della nostra specie, si deve a Giacomo Rizzolatti e alla sua équipe dell'Università di Parma, ed è una scoperta di portata eccezionale. Lo studio dei neuroni specchio ci dà la possibilità di capire cosa sia l'*empatia* e cosa c'entri coi processi affettivi e di apprendimento. Imitare le emozioni del simile dà al bambino l'opportunità di identificarsi, portando dentro di sé i modelli familiari, e di capire la distinzione tra il bene e il male (relativamente ai codici morali vigenti nel mondo) in virtù dei sentimenti che egli legge sul volto degli adulti. Inoltre, l'imitazione gli consente di dare valore agli insegnamenti sia morali che intellettuali, che così gli indicano la via per integrarsi in famiglia e nella società. L'empatia, dunque, è alla base dell'intera vita sociale: rende solide e proficue le relazioni di accudimento, fa in modo che le relazioni affettive attecchiscano e creino coppie, famiglie e amicizie, infine rende possibili le più complesse relazioni che si hanno col mondo storico-sociale in quanto individui di un certo gruppo e cittadini di una nazione.

Secondo le ipotesi che argomento da molti anni nei miei libri (soprattutto in *Uscire dal panico* e *La logica dell'ansia*, editore Franco Angeli), l'empatia non è solo un dono; in parte essa può divenire una disgrazia. Il bambino empatico, infatti, acquisisce modelli di condotta che funzionano dentro di lui come dei "comandi": legge con singolare immediatezza i desideri degli adulti, si identifica con loro, pertanto può solo compiacere le attese di coloro che ama o da cui dipende. Se invece avverte la necessità di porre in atto pensieri e comportamenti diversi dai modelli appresi, cade dapprima nell'ansia, poi nella vergogna e nel senso di colpa, quindi nel blocco e nell'inibizione. L'empatia, dunque, è sia la base naturale della socialità, della cultura e di sentimen-

ti meravigliosi come l'amicizia, la compassione e l'amore, sia, allo stesso tempo, la trappola fatale che può produrre conflitto interno, ansia e nevrosi. Rizzolatti sta ora studiando il rapporto fra neuroni specchio e autismo infantile (un disturbo in cui l'empatia è carente e il bambino non riesce a porsi in rapporto con gli altri). Chissà se un giorno vorrà studiare anche l'*iperdotazione empatica*, che, nella mia ipotesi, è la base comune sia dell'intelligenza emotiva che della nevrosi. Me lo auguro di cuore.

L'empatia è la base dell'intelligenza perché attraverso l'imitazione e la cognizione degli stati d'animo altrui si possono dedurre l'ordine delle relazioni affettive e sociali, i complessi di valori che le organizzano, gli schemi di comportamento individuali e collettivi, l'agio e il disagio delle persone che incontriamo, le alternative possibili al mondo in cui si vive, i simboli che mediano l'intero planetario della cultura. Ma l'empatia è altresì base della nevrosi perché l'imitazione implica l'interiorizzazione, quindi il portare dentro di sé identità, valori e schemi che possono non funzionare, che possono produrre delusione e rabbia, che possono mettere il soggetto contro se stesso, perché ripudiare o odiare un genitore che è stato portato dentro di sé o un sistema di valori che è stato dedotto per identificazione è essere in dolorosa lotta con se stessi.

Per inciso, lo studio della neurobiologia e della neuropsicologia è, ancora oggi, più pertinente – e quindi più serio – dello studio della genetica nel merito dell'analisi e della comprensione dei disturbi della psiche. I dati neurologici – come dimostra la scoperta dei neuroni specchio – sono di immediata pertinenza, leggibili e collocabili; quelli della genetica – come ben sanno i genetisti – sono tuttora, per ciò che riguarda la psiche, molto labili e remoti. Mentre ormai sappiamo dove e come nascono l'empatia e i suoi disturbi, non sappiamo ancora quali e quante centinaia di geni sono implicate nell'attivazione anche di una sola, semplice emozione.

Questo importante risultato della ricerca scientifica – unitamente a molte altre evidenze della moderna neuropsicologia – è destinato a ricadere con vigore nell'ambito della terapia dei disturbi psichici. Innanzitutto, esso aiuta a meglio inquadrare l'utilità non marginale dei gruppi di auto-mutuo aiuto. L'empatia è lo strumento di base attraverso il quale agiscono tutti i raggruppamenti umani, quindi anche nei gruppi di auto-mutuo aiuto essa costituisce la base per costruire intuizioni e comprensioni di carattere cognitivo. Ovvio che il gruppo sarà più efficace se saprà dotarsi – in modo diretto o indiretto – di quella cultura psicodinamica che da oltre un secolo studia le comunicazioni emotive, le identificazioni, i condizionamenti morali, le ambivalenze evolutive. Senza questo ausilio, il gruppo di auto-mutuo aiuto non differisce da qualunque altro più o meno efficace assembramento umano.

I NEURONI SPECCHIO E IL DONO DELL'EMPATIA

DI NICOLA GHEZZANI
PSICOLOGO CLINICO E PSICOTERAPEUTA (ROMA)



SONO GIUSEPPE SOCIO DELLA LIDAP DI PARMA, HO EFFETTUATO CON RICERCHE E APPROFONDIMENTI LO STUDIO DELLA Logoterapia nella cura degli attacchi di panico e dell'ansia generalizzata. La logoterapia l'ho scoperta in biblioteca leggendo qualche famoso libro di Viktor E. Frankl, da lì è nato il mio interesse per l'argomento. Capire i concetti della Logoterapia per me non è stato facile in quanto io sono Biologo e i miei studi didattici sono molto distanti dai concetti espressi da Frankl nei suoi libri. Voglio tentare di spiegare in poche righe ai lettori il significato della Logoterapia. Fondato da Viktor E. Frankl, psichiatra dell'Università di Vienna, è un metodo attraverso il quale ogni persona può ritrovare il senso della sua esistenza facendo emergere possibilità rimaste inesprese. Si propone di favorire una maggiore consapevolezza di sé nel Mondo. Viktor E. Frankl ha inteso dare un significato alla vita umana e ha maturato le sue teorie nel proprio dolore, avendo vissuto la terribile esperienza di Auschwitz e riuscendo a sopravvivervi; addirittura, grazie a quegli anni, egli arrivò a sostenere che l'uomo possiede in sé la capacità di fronteggiare le più tremende situazioni d'angoscia e dolore. La logoterapia è innanzitutto una profonda meditazione sul significato dell'esistenza umana, ponendo l'accento sulla parte spirituale di essa. Non è semplice per me riassumere la teoria logoterapica in poche righe, a causa della sua complessità e delle ramificazioni che ha sviluppato; essa si può definire come una riflessione sull'essere uomo, concentrata sulla spiritualità. Uno dei concetti fondamentali espressi da Frankl è "non siamo noi a doverci interrogare sul senso della vita: siamo noi a essere interrogati, siamo noi chiamati a rispondere alle domande che la vita ci pone, e siamo noi in grado di rispondere a tali interrogativi vitali vivendo con responsabilità la nostra esistenza". La persona sana, costretta anche nel più profondo degli stati d'abiezione e abbruttimento, prova, desidera profondamente

trovare il senso della propria esistenza al quale riferire il proprio compito umano giornaliero. Tutte le alterazioni del sistema di valori, significati e scopi individuali conducono alla nevrosi di chi, avendo smarrito il proprio "senso della vita" rinuncia alle proprie responsabilità e in definitiva alla libertà non assumendo atteggiamenti e comportamenti positivi e propositivi nelle difficoltà. In altre parole, si perde, si confonde senza identità nel miasma del mondo. Come ritornato al caos iniziale, non stabilisce alcuna sinergia con il mondo, smarrisce il contatto, come il senso del vedere gli accadimenti, dell'interpretare gli stessi nella maniera più adeguata. La logoterapia, a differenza della psicoanalisi freudiana, permette di instaurare un rapporto IO-TU, inquadrando in una prospettiva integrale le dinamiche della persona intesa nella sua interezza di corpo, psiche e spirito. L'armoniosa unità di queste tre dimensioni è conquistata con l'analisi esistenziale dell'autobiografia, consentendo alla persona di chiarire il senso della propria vita, nonché i valori, gli scopi orientativi, presenti nelle scelte e nelle decisioni personali. Il metodo logoterapeutico aiuta a scoprire i sentimenti profondi che rendono significativa la propria esistenza, insegna a distanziarsi da sé con il superamento delle visioni egocentriche, l'utilizzo dell'autodistanziamento e della proficua ironia. Avvia un processo di cambiamento che, muovendo da uno stato di crisi, di vuoto, di solitudine, rielabora il senso dei propri fallimenti e fornisce la

consapevolezza delle potenzialità latenti e inesprese per la gestione del proprio ruolo umano, sociale, esistenziale. Alcuni punti fermi della teoria di Frankl riguardano la definizione d'AUTODISTANZIAMENTO e AUTOTRASCENDENZA.

AUTODISTANZIAMENTO è inteso come la caratteristica capacità dell'uomo di operare un distanziamento da se stesso, di guardarsi dal di fuori, opporsi a se stesso e perfino ridere di sé. Ciò è di grande importanza per sviluppare il senso dell'humour, che quindi è strettamente correlato all'autodistanziamento; la tecnica logoterapica, perciò, tende ad aiutare l'individuo con i mezzi che egli possiede. L'esistenza umana è caratterizzata profondamente dalla sua **AUTOTRASCENDENZA**. Una tal espressione indica lo stato secondo cui essere uomo vuol dire rivolgersi verso qualcosa che sta oltre se stesso, che è diverso da se stesso. Qualcosa o qualcuno: un significato da realizzare o una persona da incontrare. E solo nella misura in cui l'uomo in tal modo si trascende, realizza se stesso: nel servire una causa o nell'amare una persona. In altre parole: l'uomo è propriamente tale solo quando si apre a una cosa, quando si dona a una persona. Diviene se stesso solo quando si dimentica. Questi concetti sottolineano l'intenzionalità

dell'essere umano, che tende verso la trascendenza e sente un forte richiamo a divenire ciò che non è ancora. Le due capacità fanno sì che l'essere umano trovi in sé le energie per allontanarsi da se stesso e dirigersi verso gli altri.

In logoterapia si utilizza l'autodistanziamento nel metodo dell'**intenzione paradossale**, e la capacità d'autotrascendenza nel **metodo della dereflessione**.

Per **INTENZIONE PARADOSSA** Frankl intende la stimolazione al desiderio contrario: la persona è aiutata a desiderare proprio quello che teme, usufruendo della propria capacità d'autodistanziamento. Per meglio spiegare questo concetto,

Frankl parte dal "meccanismo d'ansietà anticipatoria", che è spiegato dallo stesso autore nel modo seguente: "Un dato sintomo evoca, da parte del paziente, l'aspettativa, piena di timore, che una certa cosa possa succedere. Il timore, tuttavia, tende sempre a far accadere precisamente ciò che è temuto e, nello stesso modo, l'ansietà anticipatoria è soggetta con una certa probabilità a far scattare ciò che il paziente con tanto timore si aspetta che succeda. Si viene così a formare un circolo vizioso che si sostiene da sé". Continuando la trattazione sull'ansietà anticipatoria, definita anche ansia d'attesa, Frankl afferma: il paziente reagisce a un dato sintomo con la paura che esso possa ripetersi, con l'ansia d'attesa quindi. Da tale ansia d'attesa consegue che il sintomo si ripresenta realmente. Un tale accadimento non fa che rinforzare il paziente nella sua originaria paura. Il sintomo produce una corrispondente fobia; la fobia rafforza il sintomo; il sintomo così rafforzato non fa che consolidare tanto maggiormente nel paziente lo stato fobico.

Da questo stato di cose consegue che la persona tende a fuggire le situazioni che portano ansia. L'intuizione di Frankl si esprime nel modo seguente: se essa, invece di fuggire o di lottare contro le proprie paure, riesce a desiderarle, il timore scompare. Per meglio spiegarsi, si può dire che la persona deve comprendere di non essere un tutt'uno con le proprie emozioni, ma di poterle fronteggiare e dominare.

LOGOTERAPIA NELLA CURA DELLE NEVROSI D'ANSIA

DI GIUSEPPE PATANÈ
(PARMA)

LA
MOSCA
AL
NASO

A CURA DI NINNI GIUNTA

Questo è un racconto sul potere delle parole. Un giorno un maestro illustrava agli allievi la notevole efficacia psicologica delle parole e come gli uomini soggiacciono a tale potere come in stato d'ipnosi e così diceva al suo gruppo di ascoltatori:

«Le parole, in se stesse, non hanno importanza, sono solo fattori secondari, non fatti reali. Eppure gli uomini si cibano esclusivamente di parole anziché di realtà. Reagiscono positivamente o negativamente in base a parole amabili o ingiuriose».

«Non sono minimamente d'accordo!», ribatté un allievo alzatosi improvvisamente in piedi, «Le parole non hanno un tale potere su di noi!».

«Lurido schifoso cane rognoso!», lo ingiuriò il maestro preso da un violento raptus, «Chi ti ha detto di alzarti! Rimettiti subito a sedere o ti faccio cacciare via a pedate!».

L'allievo, cianotico in volto dall'ira, ribatté: «Ma come, proprio tu, un maestro che reagisce in questo modo indegno? Mi meraviglio di un tale comportamento! Vergognati!».

«Chiedo umilmente perdono», rispose pacato il maestro, «Non so cosa mi sia successo. Non era mia intenzione né offenderti né umiliarti. Ti prego ancora di scusarmi».

A quelle parole l'allievo si rasserenò e tornò tranquillamente a sedersi.

A quel punto il maestro disse: «Potete ora osservare il potere delle parole? Poche parole ingiuriose hanno ferito una persona e hanno provocato in lui un uragano d'ira. Poche parole amabili lo hanno gratificato e reso tranquillo. Qualche parola può significare ira o tranquillità! Le parole sono solo fattori secondari, non realtà effettive. Eppure l'uomo non riesce a scrollarsene di dosso e, come imprigionato, soggiace al loro potere» (brano tratto da //



Dito e la luna. Gli insegnamenti dei mistici dell'islam di Gianluca Magi – Edizioni Il Punto d'Incontro).

Mi viene in mente che quando la mosca si posa sul naso anche se agitiamo la mano, chissà perché, lei ritorna a posarsi sullo stesso identico punto senza demordere.

Un insetto così piccolo crea un disagio così grande.

Per mia esperienza mi accorgo, quando penso alla Lidap, che nei gruppi a volte piccole "mosche" creano molto più disagio del dovuto e l'auto-mutuo aiuto diventa un continuo agitarsi di mani al naso.

Orsù vola mosca, vola...

continua da pagina 8

Ma la base empatica che caratterizza tutti i rapporti umani fa sì che i gruppi siano ben integrabili con forme di psicoterapia più o meno complesse, in quanto offrono un buon terreno di mediazione fra la vita emotiva e gli schemi cognitivi. Nota importante: laddove i soggetti difettano di abilità cognitive complesse, necessarie a fruire di una psicoterapia interpretativa, e debbano pertanto far uso di terapie psicofarmacologiche (che bypassano le strutture cognitive), il gruppo può creare anche per loro un buon terreno di conforto so-



ciale e contenimento affettivo. In secondo luogo, la scoperta dei neuroni specchio spinge a indirizzare sempre di più la prassi psicoterapeutica ad analizzare le relazioni affettive, le identificazioni e i modelli interiorizzati, al fine di risolvere i conflitti interni alla personalità. Infine, nell'interazione fra psicoterapia e psicofarmaci, poiché la psicoterapia è adatta a soggetti dotati di attitudini cognitive complesse, che nel loro caso non devono essere bypassate, ma al contrario sollecitate e utilizzate al meglio, l'uso degli psicofarmaci deve essere inteso a moderare, per la via biochimica, gli eccessi emotivi relativi agli stati di conflitto e disorganizzazione interna (ansia, panico, depressione, ossessione, stati persecutori) nell'attesa che la psicoterapia modifichi le mappe neuronali (gli "schemi mentali") che riproducono all'infinito il conflitto interno.

continua da pagina 9

L'altra metodica proposta da Frankl, è rappresentata dal **METODO DELLA DEREFLESSIONE**. Nella vita di ognuno ac-

cade di avere momenti in cui si è soggetti a disturbi temporanei, che, per lo più, sono considerati normali e non sono degnati di particolare attenzione. Può, però, succedere che qualcuno affronti questi eventi come veri e propri problemi, tanto da cercare di superarli, forzando la situazione, ma ottenendo solo di trovarsi maggiormente invischiato. Per esempio, questo occorre quando una persona che soffre d'insonnia si sforza di addormentarsi, ma finisce per essere sempre più sveglia. Per superare la situazione, Frankl propone il metodo della dereflessione, che si basa sul concetto d'intenzionalità. Nella pratica, si tratta di aiutare la persona a eliminare l'eccessiva attenzione su di sé spostando il baricentro della sua attenzione sugli altri o su qualcosa di positivo. Spero di aver spiegato ai lettori in modo esaustivo e schematico le mie interpretazioni sulla Logoterapia, anche se l'argomento è di competenza di Psichiatri e Psicologi.

Concludo citando questa frase: "Sogna come se dovessi vivere per sempre. Vivi come se dovessi morire oggi..."

Il certificato di guarigione

Ciò che mi lascia SEMPRE perplesso sui dottori (psichiatri, psicologi e neurologi) è che nessuno di costoro mai ti rilascia il certificato di avvenuta guarigione. Provate a chiedere un siffatto attestato al vostro terapeuta: vi guarderà con stupore o vi sorriderà sornione.

I medici o specialisti che si occupano di psiche, dunque, non possono documentare l'avvenuta guarigione. La guarigione della psiche "malata", infatti, assomiglia a un atto di fede: bisogna solo crederci e nessuno potrà attestarla. Lo stesso ragionamento lo farei per gli psicofarmaci in quanto ho il medesimo dubbio: se l'uomo di scienza non mi attesta la guarigione, può quella sostanza chimica, che dall'uomo di scienza proviene, garantirmi l'ambito risultato?

Ogni fiducia cieca nella scienza è dunque opinabile perché terapia e farmaci possono

aiutare, ma non possono guarire in senso "tecnico scientifico". La cura della mente e la guarigione hanno un percorso più complesso. Vogliamo a tutti i costi comprendere i perché del panico, ma non c'è niente da comprendere. Basta cercare il nostro vero volto, la nostra vera essenza e vivere senza maschere e senza finzioni o illusioni. Indagare sulla mente non è poi così importante e nemmeno scavare dentro i nostri pensieri. Lasciamo le diagnosi e le terapie agli specialisti della psiche. Noi siamo altro. In proposito mi piace farvi riflettere su questa bellissima intuizione di Takuan Soho tratta da "Scritti di un Maestro Zen a una Maestro di spada":

«La Mente Corretta è quella che non si ferma in nessun luogo. È la Mente che si estende per tutto il corpo e il Sé. La Mente Confusa è quella che, ripensando a qualcosa, si congela in un luogo. Quando la Mente corretta si congela in un luogo e lì si

ferma, diviene quella che è chiamata Mente confusa. Quando si smarrisce la Mente corretta, viene meno la funzionalità. Per questo è importante non perderla. Per il fatto che non si concentra in un solo luogo, la Mente Corretta è simile all'acqua. La Mente Confusa è come il ghiaccio e il ghiaccio non può lavare né le mani, né il volto. Quando il ghiaccio si è sciolto, diviene acqua che scorre ovunque e può lavare le mani, i piedi o qualsiasi cosa. Se la mente si congela in un luogo e si blocca a causa di una cosa, è come l'acqua ghiacciata e non può essere usata liberamente: il ghiaccio non può lavare né mani né piedi. Quando la mente è libera è simile all'acqua, si estende attraverso tutto il corpo, può andare ovunque uno voglia mandarla. Questa è la Mente Corretta».

**NINNI GIUNTA
(MESSINA)**

POESIE

"L'ALTALENA DEL TEMPO"

*Scorrono i miei ricordi sull'altalena del tempo.
Ancora un'altra spinta, non mi arrendo!
Salgo... riscendo... cado...
gli amici se ne vanno...
Arriva il vento e a ogni giro un nuovo sogno.
Urla di gioia soffocate dalla paura di un non ritorno.
Inseguo tracce di vita e
osservo tutto ciò che mi somiglia,
ma il mare dell'umanità si disperde
nell'oceano dell'indifferenza.*

*Quanti mari hai traversato alla ricerca di un porto sicuro,
guidato da una luce che, all'inizio era flebile, appena percettibile,
poi onda dopo onda, si è fatta sempre più intensa e luminosa.
Con fiero coraggio hai portato in salvo la tua nave.*

La scia è ancor ben visibile...

Il tratto è chiaro, indelebile al tempo...

La memoria alimenta i ricordi che non cancellerà mai, mamma...

Dove sei adesso?

Neanche tu lo sai...

*Forse in uno spazio illimitato tra la terra e il cielo,
un angelo, un fiore, un soffio di vento?*

Sei sempre la mia mamma!

La mia mano protesa in avanti a cercare la tua che non c'è più...

*Se avessi avuto il tempo ti avrei detto quanto bene ti voglio,
va tutto bene mamma, va tutto bene...*

*Ora che nel mio cuor è giunta la pace per tutto il tormento, per tutto
il dolore che mi diede la tua lontananza...*

Va tutto bene, mamma... se tu mi sei vicina.

PATRIZIA PERETTI (ROMA)

IL NIENTE DIVENTA UN SOGNO

*Si rivedono le farfalle
e le api in trepida attesa
ronzano tra germogli in fiore,
mentre tu
avvolto in un grande sogno
ti riscaldi a questo sole di primavera.
Il tuo profumo mi avvolge
come un manto di rose
e io me ne sto lontano dal vento
per timore che me lo porti via.
Un sogno ricorrente dà vita al niente
e si confonde con la luna
e i fiori con il sole, il mare,
con il tuo sguardo incollato in me,
il niente diventa il sogno più bello.*

ANONIMO



E' stata Claudia, la mia ragazza, a consigliarmi di contattare la Lidap perché risolvessi i miei problemi di attacchi di panico. Non posso che ringraziarla, perché grazie a questo incontro la mia vita ne ha tratto molti benefici. Non nascondo che all'inizio abbia contattato l'associazione animato da una buona dose di scetticismo. Non credevo assolutamente che avrei potuto trovare alcuna risposta utile al mio profondo disagio. Vivevo la mia malattia illudendomi inconsciamente di poterla arginare e combattere da solo. Nessun aiuto. Nessun farmaco. Nessuna psicoterapia. Credevo assolutamente, anche in seguito a esperienze di psicoterapia e di cure farmacologiche, che dagli attacchi di panico non esistesse via d'uscita, intesa questa come guarigione definitiva, ma che al massimo si potessero conseguire risultati temporanei, basati sostanzialmente sugli effetti placebo dei farmaci e della psicoterapia stessa. Quanti di noi si sentono molto meglio dopo aver trascorso la propria ora di psicoterapia o dopo aver preso una benzodiazepina? Ma, al momento in cui l'effetto di entrambi viene meno, il malessere riprende gradatamente spazio, rendendo nuovamente la nostra vita limitata. Ci si ritrova quindi in una gabbia invisibile: non si prendono più la metro, il treno, l'aereo; non si guida più la macchina o, se la si guida, si cerca di non percorrere l'autostrada; non si va più a cena fuori con gli amici, ecc. Ci si chiude in casa, convinti che in questo spazio si sia al sicuro, finché la depressione incalzante non porta a uno stato complessivo peggiore. La Lidap mi ha dato l'opportunità di confrontarmi con persone che vivono quotidianamente questa malattia, che sembra invisibile dall'esterno. Le donne e gli uomini che compongono questa associazione ascoltano e raccontano le proprie esperienze, offrendo appoggio senza fini a scopo di lucro. Che gran cosa l'auto mutuo aiuto! Attraverso i gruppi, infatti, ci si può rendere conto di come ogni individuo abbia una propria tipologia di attacco di panico e una strada personale per uscirne. Nel gruppo ho la possibilità di riconoscere i piccoli passi che ogni membro percorre gradualmente. Posso dunque modificare la mia convinzione di non poter uscire mai definitivamente dagli attacchi di panico con una prospettiva più positiva e illuminata, quella di una vita che possa essere vissuta pienamente. Non esiste una cura prestabilita e certa. C'è chi guarisce grazie ai farmaci, chi grazie alla psicoterapia, chi grazie a tutti e due. C'è chi riesce a uscirne da solo, senza nemmeno entrare un solo istante nella Lidap. C'è anche chi, purtroppo, non riesce proprio a guarire. Quindi cosa dire: innanzitutto sottolineare che i consigli che ho preso e dato all'interno del mio gruppo siano stati sicu-

ramente utili a me e agli altri. A mio parere chi viene a contatto con questo tipo di disagio subisce una valanga di informazioni dannose provenienti dalla società, dai propri cari che senza volere a volte tendono a sottovalutare questi "disturbi psicosomatici". A chi è capitato di recarsi in un pronto soccorso con un attacco di panico sa bene cosa intendo dire. Dopo i primi accertamenti si viene congedati con sufficienza con la classica frase: "è stato solo un attacco di panico... una forte ansia". Grazie alla Lidap ho potuto conoscere da un'angolazione più oggettiva il mondo "panico" e comprendere quelli che sono i luoghi comuni su questo tipo di disturbo, che tendono a rimandare e a sottovalutare la propria condizione peggiorando la situazione di chi ne soffre o allungandone di molto il percorso per la guarigione. Insomma, se soffrite di attacchi di panico cercate di non escludere alcuna via che sia farmacologia o psicoterapeutica, a priori o per tabù personali. Fate le

MAI
PIÙ
SOLO

DI CHRISTIAN BRUSTENGA
(ROMA)

vostre scelte, prendete una via e verificatene l'efficienza. Se non migliorate e se non state bene con esse provatene altre. Ci sono molte tipologie di farmaci e molte diversità tra le tipologie psicoterapeutiche attuabili ed esistenti. È grottesco verificare da paziente come gli operatori del settore siano troppo frequentemente votati a tirare acqua al proprio mulino demonizzando gli uni gli altri, non tenendo in considerazione chi soffre di questa patologia, che spesso si ritrova a sua volta a dover prendere atto della fallibilità che ogni terapia porta inevitabilmente in pectore, e si ritrova lui stesso a perdere fiducia nella categoria di riferimento alla quale si era speranzosamente affidato. Ed è qui che la Lidap, a mio modo di vedere, diventa – se non vogliamo usare il termine "isola di salvezza" – sicuramente un laboratorio, un punto di ricognizione affidabile che permette alle persone comuni di fare chiarezza su questo mondo portandole a una nuova consapevolezza nel campo, mirando esclusivamente al benessere dei propri membri in organico, senza essere oggetto di pressioni di potere esterne, pro-

prio perché tutti i membri soffrono o hanno sofferto della stessa patologia e hanno un unico interesse comune: trovare le vie possibili che portano alla guarigione avvalendosi del supporto di figure professionali esterne che sposino la filosofia che l'associazione adotta. Mi capita spesso di avvalermi di tali figure professionali quali psicoterapeuti, neuropsichiatri e posso solo constatare la loro onestà professionale nonché la loro bravura, grazie ai quali posso dire di stare molto meglio in un tempo ragionevolmente giusto. Grazie alla psicoterapia ho potuto capire i motivi e gli episodi che mi hanno portato a soffrire di attacchi di panico e modificare tutti quegli atteggiamenti comportamentali "sbagliati" che mi hanno permesso di interrompere quel giro vizioso che non faceva altro che farmi trovare sempre al punto di partenza. Grazie alla cura farmacologica ho potuto da una parte bilanciare la chimica del mio cervello, inducendo questo organo a riattivare le funzionalità che con il tempo avevano smesso di produrre nella giusta quantità, una su tutte la serotonina. Dall'altra l'intervento del farmaco mi ha fatto godere di un periodo "protetto", durante il quale ho potuto dimenticare innanzitutto quell'ansia generalizzata che mi portava molto più facilmente all'esplosione dell'attacco di panico, facendomi di nuovo assaporare la gioia di una vita vissuta pienamente. Il punto di riferimento però rimane sempre il mio gruppo di auto-mutuo aiuto, formato da persone splendide con le quali vivo sempre forti emozioni e grazie alle quali posso essere utile alla "causa Panico" e prendere da loro tutto l'aiuto del quale ho bisogno. È bello vedere come ogni membro del mio gruppo si adoperi per gli altri traendo anche per se stesso dei veri benefici, non ultimo la ripresa della propria autostima. Il gruppo diventa così veramente un luogo protetto, dove potersi confrontare con persone e regole che aiutano a vivere meglio il proprio disagio, dove si trova la forza di sperimentare cose che "al di fuori" avresti paura di fare, dove la sospensione del giudizio avviene in maniera fisiologica rendendo così i membri del gruppo persone libere di esprimersi. Tutto questo ha riequilibrato il mio stato psicofisico, mi ha ridato forza e fiducia. L'isola piano piano si sta allargando spostando i confini verso il mondo esterno. Comincio a riassaporarne gli odori, a sentirne il rumore, a riaccoglierne le sfide. Le pareti che attorno a me si stringevano sempre più ora sembrano sbriciolarsi e dal di fuori ora vedo chiaramente che nel luogo dove avevo chiuso la mia vita e che con il tempo sembrava diventare sempre più stretto e soffocante, proprio lì dove le pareti sembravano ispessirsi, in realtà c'era una porta lasciata aperta.... lasciata aperta proprio da me il giorno in cui avevo deciso che il mondo era troppo grande.

L'estate foggiana di Perugia

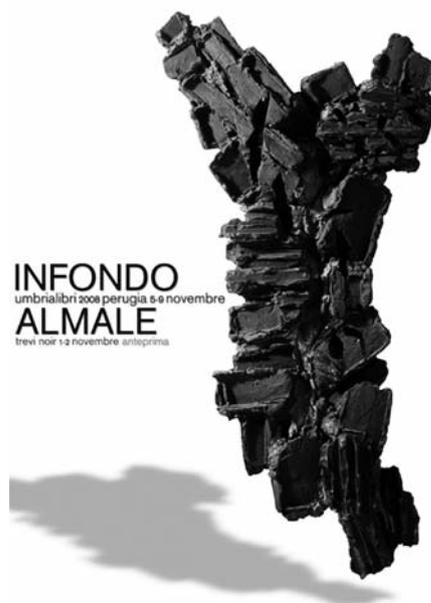
Una raccolta di racconti scritta da un ex socio della Lidap che ha sofferto di disturbi d'attacco di panico dal 1984 al 1990. E che, ora, è completamente guarito al punto che vive a Perugia, lavora tra Perugia e Roma ed è spesso in viaggio per l'Italia. Aereo o treno. E altrettanto spesso è costretto a parlare di fronte a platee numerose. Questo è successo anche il 7 novembre scorso. A Perugia, nell'ambito della manifestazione UMBRIALIBRI 2008, Pier Luigi Brunori ha illustrato il suo libro *L'estate Foggiana di Perugia - Edizioni Edigiò*. Una raccolta di sei racconti: *L'estate foggiana di Perugia*, ovvero dei tragicomici e funesti avvenimenti lungo i sessanta lunghissimi giorni di quell'estate del '93. Quando il Perugia fu prima promosso in serie B e poi retrocesso a tavolino per illecito sportivo.



DI PIER LUIGI BRUNORI
EDIGIÒ EDITORE

Human Cannonball, l'incontro tra un avvocato perugino e un ex-circense bulgaro. Sul treno da Roma a Perugia. Tra pendolari, prostitute e una banda di jazzisti di colore. *Breve spiegazione*, un trentenne in preda a un attacco di panico cerca sollievo nel confessionale. Ma si ritroverà nella più famosa casa di appuntamenti della città. Dove incontra Shamira che si fa chiamare Dolores. *Maradona e Mister B.*, un artigiano indignato per i fischi riservati a Maradona nella finale di Italia '90, prima vorrebbe dimettersi da italiano, ma poi fonda il "circolo degli ammiratori di Maradona". *Il nostro lago*, lei fa la commessa e legge Salinger. Lui è un professore di lettere e le chiede dove vanno a finire le anatre di Central Park. Insieme tentano di attraversare a piedi il lago Trasimeno ghiacciato. *Farfalle in marcia*, alla marcia della pace Perugia-Assisi fanno la loro prima apparizione le farfalle che vorrebbero prendere il posto delle colombe. Durante la presentazione Brunori ha parlato, senza panico, dei suoi racconti. Ma il panico c'era. Il panico era un convitato di pietra. Non ci fosse stato il panico non ci sarebbero stati neppure i suoi racconti. Senza il panico, e senza la guarigione dal

umbrialibri 2008



INFONDO
umbrialibri 2008 perugia 5-9 novembre
ALMALE
trevi noi 1-2 novembre antiprima

panico, non sarebbe mai diventato uno scrittore.

Perché il panico produce il lato oscuro delle immagini che servono per scrivere un buon racconto.

"*L'estate foggiana di Perugia*" può essere acquistato in libreria o in internet direttamente a www.edigiò.it.

FILM

Liberi

DRAMMATICO, 2003. REGIA DI GIANLUCA M. TAVARELLI, CON ELIO GERMANO, NICOLE GRIMAUDO, LUIGI MARIA BURRUANO, ANITA ZAGARIA, MYRIAM CATANIA, ROSA PIANETA. SCENEGGIATURA DI ANGELO CARBONE E LEONARDO FASOLI

È in scena la provincia italiana. Ecco nuovamente i drammi di ogni famiglia, i problemi e le ansie di ogni ragazzo. Tornano sullo schermo le storie di ordinaria "italianità", quelle dei figli che vogliono andare via di casa e dei genitori sempre preoccupati per



i soldi che non bastano mai, per la vita che non è come l'avevano immaginata, per i sogni di gioventù infranti. Il titolo si riferisce, a detta del regista, sia alla "libertà sociale, quando tocca il problema della disoccupazione, che individuale".

In una calda estate sulla riviera abruzzese di Pescara si incontrano (e scontrano) le vite, le speranze e i sogni di uomini e donne che hanno vissuto o che hanno una vita intera ancora da vivere. Cenzo è un ex operaio che, dopo il fallimento dell'azienda dove lavorava, è tornato (per restarci) a Bussi, il suo paese natale. La moglie, stufa delle sue depressioni, decide di andare via, a Pescara, dove spera di rifarsi una vita. Suo figlio Vince, 20 anni, invece ha voglia di andare via dalla routine e lasciarsi alle spalle un paesino che è diventato troppo piccolo e che non gli consente di farsi valere. L'esatto contrario della sua ragazza Elena, che invece ha voglia di sposarsi, di una casa, di figli e di restare lì dove è sempre stata. Vince decide di partire per seguire sua madre che gli ha trovato un appartamento e un lavoro come aiuto-cuoco. Nella città in riva al mare vive la cameriera Genny, anche lei ventenne, anche lei con la voglia di avventura addosso. Solo che ogni volta che sale su un treno o su un qualsiasi mezzo di trasporto, viene travolta da attacchi di panico. Vince aiuta Genny a superare le sue paure, ma dovrà far fronte a tanti problemi che credeva di essersi lasciato alle spalle.

A cura di **PATRIZIA ARIZZA**

Ricordati di rinascere

DI MARIO PAPADIA

In **"Ricordati di rinascere"** ci caliamo in un diario letterario, raffinato e molto profondo. L'avventura umana del protagonista, alla luce di un evento che lo costringe a mettersi in discussione, si trasfigura in un cammino spirituale, intellettuale ed esistenziale insieme. "Raccontarsi per cambiare" è il sottotitolo, molto illuminante nel tratteggiare lo spirito e l'indirizzo dell'analisi. Dopo un malessere improvviso nell'estate del 2005, scopre di soffrire di una cardiopatia degenerativa: "Non ero il primo a chiedersi se è la mente che fa ammalare il cuore o viceversa, o ambedue. È il cuore, secolare crocevia dell'inconscio, delle emozioni e delle passioni il cavallo pazzo della nostra biga?" Nelle notti successive un sogno già visto lo spinge ad un'analisi non semplice "Con una perversa ambiguità, avevo orrore di quel mio passato e nel contempo non lo volevo seppellire. Ecco cosa mi veniva a suggerire il sogno: cerca pure, se vuoi, la catena delle cause e il destino delle condizioni per cui sei giunto a questa spiacevole meta, purché ciò ti porti al perdono che tutto placa e, se è possibile, ad un altro inizio". E Papadia riprende in mano la sua storia personale dalle origini. Riparte dall'infanzia negli anni della guerra: la perdita prematura del padre e il rapporto complesso con la madre, due elementi che tagliano trasversalmente tutta la sua esistenza. E poi il legame con la religione, sospeso tra fede e dubbio anche negli anni di studio in seminario. Con la sensazioni di "navigare alla superficie di me stesso" il viaggio continua verso un anno sabbatico in Calabria, una meta scelta senza particolari obiettivi, "non immaginavo quanto lontano mi avrebbe portato quella decisione per il momento informe e un pò ingenua". Da quell'esperienza infatti matura l'idea di "dedicarmi a comprendere cosa l'uomo avesse dentro di sé". La Scuola di Psicoterapia di Roma sembra dunque l'esito più naturale e Papadia inizia la sua formazione che si lega, inestricabilmente, ad una ininterrotta ricerca interiore. Un cammino che vive anche di numerosi incontri - pazienti compresi - che accendono le sue riflessioni, "chi è vincente? chi è perdente? Che senso ha l'espressione malattia mentale, dal momento che può scaturire da ogni parte del nostro essere e della nostra storia, e soprattutto dal cuore? Per quanto coinvolga prima

o poi la mente, il male di vivere, quando diventa male di vivere, si radica nella limitatezza, nell'inquietudine, nell'assemblaggio giustapposto di cui siamo costituiti, [...], nel caso, nel faticoso parto verso la libertà".

L'amore e l'elemento femminile rappresentano costanti complesse che si muovono nell'intera vicenda: radicate forse nella difficoltà di relazione vera con la madre, Papadia affronta "Lilith", il lato oscuro del rapporto uomo - donna, l'eros come abbandono e rifiuto, la voglia di innamorarsi. "Ricordati di rinascere" è un libro di piccole e grandi rivelazioni interiori perché l'autore affronta a viso aperto gli angoli irrisolti, i dubbi senza età, le difficoltà del vivere. Fino a scoprire, nel finale, un significato e una chiave di lettura nuova: "Mi sono abbandonato ad un paradosso.[...] Ho rovesciato la mia logica". Non svelo altro per non togliervi l'emozione di percorrere questo viaggio di scoperta insieme all'autore. Senza dimenticare che, in fondo, l'esperienza di Papadia è la stessa che conduce ciascuno di noi quando, di fronte ad un evento più o meno forte e imprevisto, decide di prendere in mano la propria esistenza e capire. La forza, il dolore, il coraggio di guardarsi: un cammino tanto unico quanto prezioso.

ANNA PAPPALARDO



PANICO!

DI ROSARIO SORRENTINO E CINZIA TANI

"Cosa bisogna sapere e cosa si deve fare per non avere più paura della paura" è la frase di retrocopertina che spiega, perfettamente, il senso e la specificità di questo interessantissimo libro. "Panico!" si rivela un testo completo per conoscere e capire da vicino il DAP, le sue origini, le sue conseguenze e soprattutto il modo in cui affrontarlo. Ad analizzarlo è Rosario Sorrentino, neurologo, fondatore e direttore dell'IRCAP (Istituto di Ricerca e Cura degli Attacchi di Panico), che risponde alle domande di Cinzia Tani, giornalista e scrittrice: la struttura a intervista si dimostra molto brillante e permette una comprensione facile anche dei concetti meno intuitivi. Già nel prologo il panico viene descritto come "un disturbo che colpisce moltissime persone, ma che può essere definitivamente risolto", attraverso una terapia "sempre personalizzata. Esistono i protocolli, ma esistono, soprattutto, le persone". Usando la metafora del titolo, il DAP è "una bugia del cervello [...] perché il problema non c'è, ma in realtà c'è. E crea quella netta linea di demarcazione e incomprensione tra chi soffre di attacchi di panico e chi non ne soffre. È vero che il pericolo non esiste, ma è altrettanto vero che chi prova un attacco di panico percepisce le stesse terribili sensazioni di chi si trova a com-

battere nel mezzo di una terribile emergenza". Sorrentino passa in rassegna i concetti, analizzandoli da punto di vista chimico e fisiologico, esprimendosi attraverso esempi concreti e sfatando stereotipi e luoghi comuni. Molto interessante la sua risposta alla domanda "Vorrei che mi dicesse a quale metodologia di cura fa più spesso ricorso": "Prescrivo ai pazienti una terapia farmacologica, utilizzando dosaggi molto bassi rispetto ai protocolli consigliati per curare quel disturbo. [...] Inoltre, sin dall'inizio, gli chiedo di compilarmi una lista delle dieci cose che teme di più [...]". Il messaggio che emerge è forte e nitido, ed è lo stesso che l'autore porta avanti da anni: dal panico si può uscire senza "condannarsi" ad anni e anni di terapie senza esito. Con una nota fondamentale sull'utilizzo dei farmaci "Ritengo che, in taluni casi, tutto ciò che ritarda l'assunzione della terapia farmacologica nel disagio da attacchi di panico, favorisca non solo la cronicizzazione di questo disturbo, ma sottoponga anche inutilmente i pazienti a sopportare una dose di stress che, a lungo andare, può avere effetti negativi, sulla loro salute psicofisica. Va ribadito con chiarezza che la terapia medica non è l'aiuto al paziente, non è il cuscino in faccia per interrompere il suo pianto, bensì il pilastro fondamentale da cui bisogna partire se si vuole modificare l'evoluzione di malattie che spontaneamente si aggravano fino a cronicizzate". Ampio spazio trovano le analisi sui contesti, sulle terapie, sulle modalità in cui il panico nasce: Sorrentino sviluppa le sue argomentazioni con uno stile divulgativo ma preciso nell'uso dei termini, senza scivolare comunque in incomprensibili tecnicismi. Durante l'intervista trovano spazio anche puntualizzazioni e considerazioni di ampio respiro, tra cui l'opinione sulla psicoanalisi ("Io non ce l'ho con la psicoanalisi, bensì con i suoi eccessi"), sugli eccessi dei mass media ("L'ansia sociale è uno stato d'animo che esprime una sorta di malessere diffuso del nostro tempo, di chi morde costantemente la vita, di chi va sempre a mille, condannato a rincorrere in affanno modelli stabiliti ed effimeri. Potremmo provocatoriamente definire quello che viviamo il secolo dei reality show"), sulla fobia sociale legata alla mancanza di autostima ("si è combattuti tra l'aderire all'omologazione e al conformismo, o andare coraggiosamente controcorrente e ribellarsi"). "Panico!" è una lettura consigliabile a chi vuole capire effettivamente il DAP e a chi ne è coinvolto, direttamente e indirettamente: il punto di vista scientifico di Sorrentino ci consente una conoscenza ragionata ed efficace. Una vera risorsa a portata di mano per chi cerca risposte vere e concrete.

ANNA PAPPALARDO



Consiglio del 25-26 ottobre

Ecco il consueto appuntamento per l'aggiornamento sui lavori del consiglio direttivo del 25 e 26 ottobre 2008. Presenti: Anna Pappalardo, Carla Caraffini, Vittoria Casadei, Giuseppe Costa, Ninni Giunta, Mariateresa Pozzi, Viola Robert, Marina Zornio. Uditori: Patrizia Arizza, Tina Di Mauro, Giuseppe Patanè. Domenica 26 si aggiunge agli uditori anche Cinzia Dotti. Anche questa volta l'ordine del giorno era molto nutrito (16 punti).

Il Presidente ha iniziato chiedendo una relazione da parte dei 4 Segretari dei coordinamenti regionali (Campania, Lazio, Liguria e Sicilia). Viola Robert riferisce, per la Liguria, la difficoltà di reperire volontari che si attivino per realizzare iniziative. A Genova il primario della ASL ha promesso la concessione di uno spazio per l'associazione. A Finale Ligure il gruppo è sospeso per gravi motivi di salute dei due facilitatori. A La Spezia ci sono 2 gruppi e si svolgono attività di informazione e raccolta fondi. Vittoria Casadei informa sulla Campania: a Napoli ci sono 2 gruppi, 1 a Salerno ed è in corso di attivazione 1 gruppo a Caserta. La Campania partecipa ogni anno alla "Giornata per la vita". Inoltre si continua a svolgere attività di informazione.

Ninni Giunta comunica che per la Sicilia non è stato possibile predisporre una relazione per seri problemi familiari del segretario, Seby La Spina. Riferisce, comunque, dell'esistenza di gruppi in 4 città; il quinto gruppo verrà aperto a gennaio a Palermo. Si continuano a svolgere attività di informazione.

Per il Lazio Patrizia Peretti ha inviato una relazione, che riferisce dell'esistenza di 5 gruppi a Roma e 1 a Ostia. Anche nel Lazio si svolgono attività di informazione.

Il Presidente sollecita il gruppo di lavoro che era stato istituito il 2 febbraio 2008 per individuare modifiche da apportare allo Statuto

dell'associazione. In particolare si chiede di non computare i Segretari Regionali nella composizione del numero legale dei consigli direttivi. Le proposte di modifica individuate dal gruppo di lavoro e approvate dal consiglio direttivo verranno portate all'approvazione della prossima Assemblea dei soci. Il gruppo di lavoro è costituito da Anna Pappalardo, Patrizia Peretti, Giuseppe Costa, Ninni Giunta e Mariateresa Pozzi.

Il Presidente chiede ai membri del direttivo di relazionare sugli incarichi a loro affidati. Carla Caraffini conferma che continuerà a occuparsi della Tesoreria e del coordinamento della segreteria operativa. Quest'ultimo incarico lo svolgerà fino al 31 dicembre 2008.

Giuseppe Costa conferma che continuerà a occuparsi dell'invio delle mail di massa e dei rapporti con la società che fornisce i servizi telematici. A Marina Zornio viene affidato l'incarico di preparare una bozza di lettera da inviare ai terapeuti Lidap per sensibilizzarli/collocarli al pagamento della quota associativa come sostenitori. Vittoria Casadei organizzerà nell'area centro/sud un corso di formazione per i terapeuti che vogliono diventare consulenti Lidap. La data approssimativa è per la primavera 2009. Viene fissata in 200 euro la quota di partecipazione dei terapeuti al corso di un fine settimana.

Marina Zornio e Viola Robert vengono incaricate di prendere contatti con le altre associazioni di volontariato per immaginare possibili sinergie.

Mariateresa Pozzi continuerà a gestire il Forum e la Reperibilità telefonica, oltre a dare aiuto alla segreteria operativa nella risposta alle mail che giungono a info@lidap.it. Ninni Giunta sarà il referente a livello nazionale e di supporto ai CL per l'iscrizione al Cesv (Centro di servizi per il volontariato).

Patrizia Arizza, responsabile della comunica-

zione, comunica la partenza di una Newsletter mensile indirizzata a soci e CL per informare sulle iniziative e sulle attività Lidap a livello nazionale. Viene lasciata in segreteria una copia della Rassegna stampa e audio/video degli ultimi 2 anni. Per la rivista Pan si chiede un coinvolgimento da parte di tutti i soci per scrivere articoli e suggerire temi da trattare. Nel corso del 2008 usciranno 3 numeri della rivista, anziché 4, per contenere i costi. Nell'ultimo numero dell'anno verrà allegato un foglio/calendario gentilmente offerto dalla società Imprinting di Roma – che si occupa anche dell'impaginazione, sempre a titolo gratuito, della rivista Pan – e dallo Stabilimento Tipografico Quintily di Roma.

Viene affidato ad Alberto Carletti di Parma l'incarico di curare i software utilizzati dalla segreteria operativa.

Il Presidente propone di istituire un gruppo di lavoro (RAU) per l'apertura di nuovi gruppi di auto-mutuo aiuto. Per la zona nord si nomina Cinzia Dotti, Gerardo Savignano per il centro, Vittoria Casadei per il sud. Anna Pappalardo farà da coordinatore. Il gruppo RAU si occuperà anche del monitoraggio degli iscritti e solleciterà i CL per la preparazione di schede con l'elenco delle persone che frequentano i gruppi.

Il consiglio delibera che a novembre verrà pagata l'ultima bolletta telefonica della sede legale di La Spezia, mentre pagherà il 50% della quota d'affitto fino a quando non sarà possibile spostare tutto nella sede di Roma, che verrà aperta a breve.

A novembre ci saranno le prime giornate di 2 corsi di formazione: uno a Bergamo – coordinato da Cinzia Dotti con docenze di Alma Chiavarini e Giuseppe Costa di Parma – e uno a Pisa – coordinato da Flaviana Sortino di Pisa con docenze di Patrizia Arizza, Patrizia Peretti e Anna Pappalardo di Roma.

A gennaio/febbraio 2009 a Roma partirà un corso di counseling.

Nel 2009 verrà organizzato un convegno a Milano su "Panico, la filosofia dell'auto-mutuo aiuto e nuove dipendenze". Verrà organizzato anche un seminario a Firenze.

Il Presidente informa che la Lidap è stata chiamata a fare da capofila tra le associazioni in un Master su Paura e Panico dell'Università di Roma.

Anna Pappalardo presenta il progetto del socio Christian Brustenga di Roma per un'azione di fund raising.

Anche questo incontro si è svolto in un clima "caldo" ma collaborativo.

L'ESTATE ROMANA DELLA LIDAP ONLUS

Roma, estate 2008, mese di agosto. Sono state serate speciali all'ombra di Castel Sant'Angelo: per quasi un mese lo stand Lidap ha accolto e offerto informazioni e materiale di approfondimento ai passanti. Ma i nostri volontari hanno fatto molto di più: hanno dato sorrisi e consigli, hanno ascoltato, sono stati una presenza accogliente nei confronti di chi si è avvicinato in cerca di risposte.

A pochi passi dal centro storico, abbiamo offerto un piccolo grande punto di riferimento. Si è trattato di un'esperienza davvero particolare e di questo vogliamo ringraziare di cuore tutti gli amici del gruppo Prati-centro storico e quelli del gruppo Centocelle e Patrizia, con una sottolineatura speciale per Christian, che ha seguito e realizzato con passione il progetto, e Massimiliano che, con la moglie, è stato disponibile e presente tutte le sere. E' stato bello sentire di riuscire "semplicemente" ad aiutare.

CONSIGLIO DIRETTIVO NAZIONALE*Presidente: Anna Pappalardo (Roma)**Vicepresidenti:***Sebastiano La Spina** (Catania)e **Mariateresa Pozzi** (Asti)*Consiglieri: Carla Caraffini* (Parma)**Vittoria Casadei** (Napoli)**Giuseppe Costa** (Parma)**Antonino Giunta** (Messina)**Patrizia Peretti** (Roma)**Paola Rivolta** (Monza)**Viola Robert** (Genova)**Marina Zornio** (Genova)**INCARICHI***Responsabile Segreteria Operativa:***Carla Caraffini***Tesoriere: Carla Caraffini**Responsabile servizi on line: Giuseppe Costa**Webmaster: Massimiliano Iacucci* (Roma)*Responsabile Forum: Mariateresa Pozzi**Moderatori Forum:***Cinzia Dotti, Emanuela, Rosalba***Responsabile Reperibilità Telefonica:***Mariateresa Pozzi***Responsabile elenco iscritti:***Paola Rivolta** (Monza)*Addetto stampa e responsabile della**comunicazione: Patrizia Arizza* (Roma)*RAU - Referenti per l'Auto Aiuto: Cinzia***Dotti** (area nord), **Gerardo Savignano**(area centro), **Vittoria Casadei** (area sud);coordina **Anna Pappalardo****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****AGOSTO** | Roma, mese dell'informazione in occasione della manifestazione "Letture d'estate lungo il fiume e tra gli alberi" a Castel Sant'Angelo. I volontari del CRLazio hanno distribuito materiale informativo.**23-25 OTTOBRE** | Settimana dell'Adolescente. Il CRLazio ha presto parte alla manifestazione organizzata dal Comune di Roma, Assessore alle Politiche Sociali e alla Salute con la partecipazione delle seguenti associazioni: Tanderege, Federsma e Alama, Lidap, Protezione Civile e volontari CRI, Sport per i disabili, Comunità di Sant'Egidio e Genti di Pace, L'altro volto delle Donne, Cerchi D'onda, L'albero della Vita, Legambiente, Medici senza frontiera, Emergency, Associazione famiglie affidatarie Borgo Don Bosco, Ermes per immigrati e rom, Commercio equo e solidale, Medicina solidale per un progetto di collaborazione.**27 OTTOBRE** | Vignola (Mo), "La città sofferente - Fuori posto", ciclo di incontri aperti alla cittadinanza organizzati in collaborazione con Lidap.**31 OTTOBRE** | Roma, Il Presidente Lidap è intervenuto alla presentazione del libro di Cinzia Tani e Rosario Sorrentino presso la Libreria Europa nel Centro Commerciale i Granai.**8 NOVEMBRE** | Bergamo, Corso di formazione per facilitatori di gruppi di auto-mutuo aiuto.**8-9 NOVEMBRE** | Pisa, Corso di formazione per facilitatori di gruppi di auto-mutuo aiuto.**17 NOVEMBRE** | Vignola (Mo), "La città sofferente - Tu sei l'unica per me", ciclo di incontri aperti alla cittadinanza organizzati in collaborazione con Lidap.**22 NOVEMBRE** | Bergamo, Corso di formazione per facilitatori di gruppi di auto-mutuo aiuto.**22 NOVEMBRE** | Messina, "L'ansia e il panico nell'adolescenza". Incontro pubblico organizzato dalla Lidap Sicilia. Salone degli Specchi - Corso Cavour, 1.**23 NOVEMBRE** | Roma, Il CRLazio è stato invitato a partecipare alla Giornata Internazionale contro la violenza alle donne.**24 NOVEMBRE** | Vignola (Mo), "La città sofferente - Genitori e figli", ciclo di incontri aperti alla cittadinanza organizzati in collaborazione con Lidap.**13-14 DICEMBRE** | Pisa, Corso di formazione per facilitatori di gruppi di auto-mutuo aiuto.**La rivista Pan, per garantire al massimo l'obiettività dell'informazione, lascia ampia libertà di trattazione ai suoi collaboratori, anche se non sempre ne può condividere le opinioni.****INFORMAZIONI UTILI SULLA LIDAP****Lidap onlus**

P.I. 00941570111

Via Piandarana, 4 - 19122 La Spezia

SEGRETERIA OPERATIVA

Via Oradour, 14 - 43100 Parma

Gli uffici sono aperti: dal Lunedì al Venerdì dalle 8:45 alle 12:00

Tel. 0521-463447 - Fax 0521-465078

info@lidap.it - www.lidap.it

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

Alma: alma@lidap.it

Anna: anna@lidap.it

Antonino: ninni@lidap.it

Carla: carla@lidap.it

Cinzia: cinzia@lidap.it

Gerardo: gerardo@lidap.it

Giuseppe: giuseppe@lidap.it

Mariateresa: mariateresa@lidap.it

Marina: marina@lidap.it

Massimiliano: webmaster@lidap.it

Paola: paola@lidap.it

Patrizia A.: aripatrizia@lidap.it

Patrizia P.: patriziaper@lidap.it

Sebastiano: seby@lidap.it

Susanna: madreperla2004@libero.it

Valentina: valentina@lidap.it

Viola: viola@lidap.it

Vittoria: vittoria@lidap.it

Come effettuare versamenti e sottoscrizioni

1) c/c postale n° 10494193 intestato a Lidap, Via Piandarana, 4 - 19122 La Spezia.

2) On-line nel sito www.lidap.it utilizzando il servizio "GestPay" di Banca Sella.

3) Bonifico bancario

IBAN IT26D0603065690000003291C00.**QUOTE ASSOCIATIVE 2008**

SOCIO ORDINARIO: euro 60,00; TERAPEUTI

e CONSULENTI: euro 60,00; SOSTENITORI

e FAMIGLIARI: contributo libero.

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

DETRAIBILITÀ FISCALE: La Lidap è una Onlus: le sottoscrizioni e le elargizioni liberali a suo favore sono detraibili dal reddito per le persone fisiche e per le imprese, in sede di denuncia annuale, ai sensi dell'art. 13 DL n. 460 del 4/12/97.**ATTENZIONE:** Questa agevolazione NON include le quote associative annuali dei soci ordinari.**IMPORTANTE:** Al fine di limitare al massimo i disservizi postali ed amministrativi, vi preghiamo di indicare, con la massima precisione, l'indirizzo postale al quale desiderate ricevere: la ricevuta 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.

PAN**Trimestrale edito da Lidap onlus****Direttore:** Giuseppe Costa**Caporedattore:** Patrizia Arizza**Direttore Responsabile:** Anna Maria Ferrari**Redazione:** Susanna Canetti,

Alma Chiavarini, Valentina Cultrera,

Antonino Giunta, Anna Pappalardo,

Patrizia Peretti, Mariateresa Pozzi

Via Oradour 14, 43100 Parma

Tel. e Fax 0521-463447

Grafica: www.imprintingweb.com**Stampa:** Stamperia s.c.r.l. - Parma