



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

Naturalità e spontaneità dell'AMA

Questo numero è dedicato all'AMA (Auto-Mutuo Aiuto) e ci piace aprirlo con un articolo che ne racconta la sua autenticità. Nelle pagine che seguono troverete trattati i diversi aspetti di questa pratica cui anche l'OMS ha attribuito valore terapeutico

Tutto cominciò un giorno a una lezione universitaria... i sintomi li sapete tutti, è inutile che ve li descriva. Ho sofferto di attacchi di panico per 8 anni (guarda caso quelli universitari), ho frequentato diversi terapeuti fino a trovare la persona giusta che mi ha fatto uscire dal panico. Psicoterapia e terapia farmacologica con antidepressivi. Ma non è di questo che vorrei parlarvi. Credo che ognuno abbia il suo modo e i mezzi adatti per guarire.

Quello di cui vorrei parlarvi è dell'altro aspetto che io credo mi abbia aiutato nella "guarigione".

Un bel giorno di qualche anno fa il mio vicino di casa mi disse: "Anche la cugina della mia ragazza soffre di attacchi di panico e le piacerebbe se vi poteste incontrare". Accettai quella proposta e incontrai Angelica. La prima volta a casa sua il giorno della festa della donna, l'8 marzo. Lo ricordo perché pensai di fare un bel gesto portando le dei fiori. Mi disse, ridendo, che le faceva piacere ma che i fiori recisi le davano tristezza... ci facemmo subito una gran risata e l'atmosfera si fece subito distesa e naturale. Cominciammo a raccontarci i nostri problemi e, all'improvviso, le sensazioni che fino a quel punto avevo solo io, sentivo che invece le aveva anche un'altra persona. A fine serata entrambi avevamo capito che era stato un incontro fruttuoso e rasserenante. Due persone ansiose parlando assieme avevano generato un'atmosfera rilassante... strano eh?

Cominciammo a vederci almeno una volta alla settimana e ben presto si unì a noi anche un'altra ragazza con problemi simili, conosciuta tramite la madre di Angelica. Ogni volta era un incontro rigenerante per tutti, ogni volta finivamo per parlare sempre meno dei nostri problemi e sempre più delle nostre vite. E quando parlavamo dei nostri problemi lo facevamo riuscendo a scherzarci su.

Fu lì che capii per la prima volta l'importanza del gruppo in questo tipo di proble-

segue a pagina 4



SOMMARIO

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

IN QUESTO NUMERO:

IMPARARE AD ASCOLTARSI	2
DI ANTONELLA RASPANTE	
QUELLO CHE NON È AUTO-MUTUO AIUTO	3
DI GIUSEPPE COSTA	
AMA O NON M'AMA	3
DI NINNI GIUNTA	
UN NUOVO CONCETTO DI PARITÀ	5
DI VALENTINA CULTRERA	
DALLA "CONDIVISIONE" ALLA "CONSAPEVOLEZZA"	5
DI ANGELA ZAGNI	
A.TER.: UN NUOVO METODO DI LAVORO DI MARIA TERESA POZZI	6
ESPERIENZE DEI SOCI	7
DA PAGINA	
I RISULTATI DELLA RICERCA NAZIONALE G.A.M.A.	11
DI MELANIA AIELLO	
IL GRUPPO VISTO DALLO PSICOLOGO	12
DA PAGINA	
LA DURA VITA DEL CONSULENTE	14
DI MAURIZIO MONTANARI	
RECENSIONI	15
DI MARIA TERESA E PAOLO	
EVENTI	16
DA PAGINA	
DAI COORDINAMENTI REGIONALI	19

IMPARARE AD ASCOLTARSI

DI ANTONELLA RASPANTE (PALERMO)

Carissimi soci, è con immensa emozione che mi accingo a scrivere queste riflessioni che il nostro Presidente Seby mi ha invitato a condividere con tutti voi.

Un giorno di qualche anno fa ho sentito dentro di me qualcosa cambiare: era arrivato il panico, un nemico che non conoscevo. Da allora è iniziato un lungo periodo di sofferenza, mi sentivo come intrappolata dentro un tunnel senza vie d'uscita. Tutto ha iniziato a farmi paura: andare a lavoro la mattina, uscire il sabato con gli amici, fare due passi in centro con mio marito, la vita stessa, anche nelle sue manifestazioni quotidiane più ordinarie, era diventata sinonimo di ansia. Stavo vivendo in una grande confusione, sommersa da sintomi che non capivo e che non mi permettevano di vivere come volevo. Pian piano ho dovuto prendere consapevolezza del fatto che non ero più padrona della mia vita!

La disperazione mi ha portato allora a cercare qualcosa, qualcuno che potesse capirmi, aiutandomi prima di tutto a non impazzire e poi chissà anche a guarire.

È stato così che sono venuta a conoscenza della Lidap. Ma che disdetta apprendere che la Lidap non era presente a Palermo! Allora che fare? È stato così che con sacrificio, ma con molto entusiasmo e piena di aspettative, sono riuscita, anche grazie all'aiuto di Seby, a far rinascere il gruppo Lidap di Palermo e a marzo di quest'anno abbiamo tenuto la prima riunione di gruppo. Da allora ho conosciuto uomini e donne straordinari. Conoscerli e condividere con loro le sensazioni più intime è stato come far rientrare la luce nel mio cuore e presto il panico e l'ansia, da nemici che erano sono diventati degli amici che mi hanno fatto capire pian piano che non ero io che stavo vivendo realmente la mia vita, ma i sintomi, le paure, le angosce la vivevano al posto mio. Dovevo iniziare ad ascoltarmi di più!

Carissime/i,

quest'anno desidero modificare una tradizione che vedeva il Presidente scrivere gli auguri di Natale ai soci. Lo faccio, in accordo con il direttivo, dedicando questo bellissimo momento agli associati. La rivista è la voce dei soci e delle esperienze fatte nelle varie realtà ed è come uno scambio di lettere sul nostro vissuto da più regioni d'Italia.

Auguri

Seby

Così, pian piano l'ansia ha lasciato il posto a nuove emozioni, il semplice incontro con le persone ha smesso di rappresentare un'occasione di ansia terribile diventando un momento ricco di emozioni.

Grazie al confronto con il mio gruppo ho capito quanto sia difficile accettare il nostro lato umano, le nostre debolezze, le nostre paure rendendo tutto ciò il nostro punto di forza. Così come è stato per me, ho capito che il gruppo Lidap può rappresentare un importante faro per quanti soffrendo non riescono a trovare la giusta strada verso la ricerca di se stessi.

Con la Lidap ho capito che solo gli altri possono veramente aiutarci a capire noi stessi. Solo la relazione con gli altri può liberarci dai nostri sintomi, ogni giorno è unico e irripetibile, e l'incontro con chi meno ci aspettiamo può essere un'occasione per compiere un ulteriore passetto in avanti verso la fine del tunnel.

Ognuno di noi può sorprendere l'altro ed esserne sorpreso, regalandogli e ricevendo contemporaneamente qualcosa di unico. Gli amici che ho conosciuto in questi mesi e Voi tutti, cari soci, siete stati il regalo più bello che abbia mai potuto ricevere. Quanto è bello

leggere nei vostri occhi la speranza, il desiderio di vivere, la voglia di accettarsi e quanto è bello ricevere il vostro calore giorno dopo giorno.

Vi auguro con tutto il cuore di poter ritrovare presto quella luce necessaria a illuminare la vostra vita affinché possiate presto tornare a viverla pienamente insieme a tutte le emozioni che essa ci regala senza accontentarvi solamente di esserci.

Buon Natale

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.



Ringraziamento

Un grazie di cuore va al Sig. Mauro Monaco che ha voluto donare un contributo volontario per sostenere le attività della nostra associazione.

Quello che non è auto-mutuo aiuto

“**N**on esiste un sapere ‘scientifico’ cui sempre potersi riferire. La storia di ogni gruppo è sempre un’esperienza unica. La somma delle diverse singolarità delle persone fa sì che non si ripeta mai un copione identico, pur potendo ipotizzare che si possa far riferimento a un percorso tipo di gruppo. La creatività delle diverse esperienze è d’altronde la ricchezza che deve essere valorizzata e non penalizzata” (citazione da apporre all’entrata di ogni locale dove si tiene un gruppo di auto-mutuo aiuto).

Un modo diretto e inequivocabile per comprendere l’auto-mutuo aiuto (AMA) può essere quello di cercare di spiegare che cosa NON è AMA. Spesso su questo giornale ci siamo intrattenuti sugli aspetti e sulle dinamiche del gruppo di auto-mutuo aiuto (GAMA) per cui, rimanendo in questo ambito conoscitivo, proviamo a valutare tre fenomeni che possono definire il problema che ci occupa: il “bisogno di aiutare” gli altri, gli atteggiamenti manipolatori e la “facilitazione” incentrata sul facilitatore. In effetti l’elenco delle modalità che possono negare l’AMA è molto più lungo di questo ma i tre indicati possono costituire un grimaldello per comprenderne altri...

“L’altruismo può rappresentare la più alta forma di egoismo” cita un antico proverbio che calza a pennello per chiarire alcune modalità di approccio all’AMA: ci è capitato spesso di incrociare, nella

pratica associativa (come pure al di fuori di essa), persone che sono arrivate a noi con il proposito di “aiutare” qualcuno, spesso dietro questo pur nobile intento si nasconde un disagio non riconosciuto che si riversava, inevitabilmente, su coloro a cui si pensava di portar aiuto. Lungi da noi l’intento di elogiare l’egoismo, l’individualismo o il “menefreghismo”, tutt’altro! Ma all’interno del GAMA (Gruppo di Auto-Mutuo Aiuto) riconoscere e “stanare” queste emozioni “negative”, anche quando si esprimono nella loro forma più “alta”, cioè nella propensione all’altruismo, ci può servire a conoscere e aiutare noi stessi e a “donare” agli altri qualcosa di autentico (quindi prezioso) di sé che gli altri avranno la libertà e il privilegio di riconoscere e raccogliere. A prima vista può apparire contraddittorio ma propendersi verso l’altro, nel GAMA come nella vita, può produrre più danni che benefici, agli altri sicuramente ma pure a se stessi. Per tutto questo, ed estremizzando per farci intendere, ci sentiamo di dire ai “panicosi” di tutto il mondo: diffidate da chi vi vuole aiutare! Anche la Lidap nella sua comunicazione associativa usa spesso l’approccio di cui abbiamo parlato sopra: pure noi siamo imperfetti ma l’interpretazione autentica del nostro messaggio è che noi non ci illudiamo (né illudiamo gli altri) di offrire la guarigione “tout court” ma “solo” un’opportunità di percorso che porti al miglio-

segue a pagina 4

Ama o non m’ama

Ho letto da qualche parte che “se al mondo non esistessero le merci fasulle, tutti gli stupidi sarebbero degli abili mercanti. Folle è chi dice: ‘tutto è vero’, così come è empio chi afferma: ‘tutto è falso’. Chi si lascia incantare dai colori e dai profumi è condannato alla miseria”.

Girovagando su internet vedo nascere molti improvvisati profeti dell’auto-mutuo aiuto (ama). Nei forum e nei siti si possono scorgere belle pagine da “Mulinio Bianco” di queste nuove realtà associative sorte nel panorama delicatissimo dei disturbi psichici e dell’umore.

Dovrei essere contento, ma non lo sono, perché mi piacerebbe che ci fosse un controllo più accurato sull’uso e sull’apertura indiscriminata dei siti, dei blog, degli annunci e dei forum che si occupano del disagio interiore e dei meccanismi inconsapevoli della mente. Troppo difficile e delicato è rapportarsi con tanta gente che spesso interagisce solo per via telefonica o via internet tenendo ben nascoste problematiche ingarbugliate e complesse.

Poiché è impossibile presiedere e/o sovrintendere le nuove forme di comunicazione, dobbiamo rassegnarci all’idea di ammettere che è impossibile distinguere,



senza che trascorra il necessario periodo di contatto e di esperienza, i buoni dai cattivi maestri e il livello di maturità e sanità psicologica di chi si cela dietro i siti, gli annunci, i blog e che possiamo incontrare anonimamente nei forum.

È chiaro, però, che un “falso profeta” necessita per la sua sopravvivenza di essere seguito da uno o più “falsi discepoli” per il bisogno di entrambi di trovare un senso comune d’appartenenza. Mi consola pensare che anche cercare luoghi associativi (virtuali o reali) in cui nulla o meno del previsto può realmente rinvenirsi rispetto alle proprie iniziali aspettative può essere un percorso di guarigione (di auto guarigione) e di crescita. L’errare può portare a un’enormentissima crescita interiore, può lasciare segni migliorativi se, svelato il bisogno profondo della ricerca, si riesce poi a tro-

vare la risposta necessaria per invertire la tendenza che ci ha portato a credere ciecamente nelle persone sbagliate.

Cercare soluzioni rapide e frettolose non è una scelta da persona “stupida” ma un comprensibile bisogno connesso alle nostre debolezze. Ognuno di noi, tranne se affetto da inguaribile illusione, con il tempo è in grado di capire chi tra le molte facce sorridenti e imbonitrici, anche dietro la finta propaganda pubblicitaria, nasconde il volto peggiore: quello dell’inganno. La strada di accedere alla moderna tecnologia che propone soluzioni, consigli o suggerimenti a buon mercato, a costo umano ridotto, e che via internet si presenta a volte sotto forma di comprovate esperienze personali di guarigione, può essere percorsa purché vi sia la consapevolezza di dover lasciare la porta aperta alla seria e concreta possibilità di restare molto amareggiati e profondamente delusi.

Chiedetevi sempre, prima di aderire a progetti di guarigione che vi sembrano realizzabili, se chi propone l’aiuto è in primo luogo in grado di aiutare se stesso, cercate di scoprire chi è, la sua storia personale, dove vive, quanti amici lo circondano e la considerazione di cui gode nella comunità e chi può attestare la sua guarigione, siate critici e sospettosi. In bocca al lupo.

NINNI GIUNTA

continua da pagina 1

mi. Capii che non ero l'unico ad avere certe sensazioni ed emozioni. Capii che quello che mi mancava di più nella mia vita era la libertà di potermi esprimere senza paure, senza timore di essere "criticato" o etichettato, senza il timore di non essere "perfetto". Capii che gli attacchi di panico ti fanno male solo se tu li metti lì, sopra al piedistallo, se fai dell'evitare l'attacco di panico la tua maggiore ragione di vita. Capii che essere se stessi alla fine non è difficile come sembra. Capii che c'erano persone che mi capivano e che io riuscivo a capire. Capii che aiutare qualcuno vuol dire aiutare se stessi.

E proprio in quei momenti pensai che tante altre persone che io non conoscevo avrebbero avuto bisogno di un gruppo. C'era però un problema: come arrivare a quelle persone? Provammo a fare volantini e spargere la voce e cominciarono ad arrivare alcune adesioni "extra". Trovammo però diverse difficoltà sia per via di "incomprensioni" sulla definizione di "sindrome da attacchi di panico" sia per via di mancanza di esperienza. In poche parole ci contattarono persone che non avevano i nostri stessi problemi (in alcuni casi presumo si trattas-

se di persone che cercavano solo di conoscere altre persone).

La nostra esperienza terminò quindi con un nulla di fatto. Rimanemmo fra di noi.

Dopo alcuni anni però entra in gioco la Lidap. Vengo a conoscenza che questa associazione di pazienti organizza gruppi di auto-mutuo aiuto, che dà un supporto ai gruppi locali e che ci sono colloqui filtro effettuati da psicologi per poterne far parte. Ed è così che io entro a far parte del gruppo di auto-mutuo aiuto Lidap di Ferrara. Ed è così che, in veste di facilitatore del gruppo, cerco di portare la mia esperienza a persone che prima non avrei probabilmente mai potuto conoscere. E quando parlo di esperienza, non parlo solo degli attacchi di panico, ma anche e soprattutto l'esperienza del mio "vecchio" gruppo di auto aiuto. Quello che avevamo formato noi tre, quello che aveva creato amicizie inscindibili. Ed è proprio con questo spirito che cerchiamo di portare avanti il gruppo di Ferrara. Un gruppo decisamente alternativo, dove un concerto rock o una gita fuori porta può essere una buona occasione di esperienza assieme. Perché fatta assieme è un'altra cosa, non è una prova i-

naffrontabile. Perché fatta assieme siamo sicuri che non c'è nessuno che ci giudica o nessuno che si arrabbia se uno del gruppo vuol tornare indietro perché non se la sente. Siamo liberi di fare e dire ciò che vogliamo, siamo liberi di esprimerci, di esprimere le nostre sensazioni, le nostre paure, le nostre debolezze, le nostre emozioni. E quando si sta così... gli attacchi di panico alla fine non vengono. Ma a noi in fondo non importa neppure più di tanto. Se dovessero venire, poi passano. L'importante è che siamo anche liberi di avere un attacco di panico davanti agli altri. Non ce ne vergognamo. Anzi, spesso ci scherziamo su. L'attacco di panico lo conosciamo tutti. Sappiamo di cosa si tratta. È quando non conosci la bestia che ne hai paura ed entri nel circolo vizioso.

Attualmente quindi il gruppo Lidap di Ferrara organizza ritrovi settimanali "ufficiali" in una sede da definire, e altre eventuali uscite "aperte" a chi se la sente del gruppo per fare esperienze insieme e soprattutto divertirci. Perché credo che il divertimento sia fondamentale per essere liberi dal panico.

ERIK MINGHINI

continua da pagina 3

ramento della propria vita (e vi pare poco?...). Operando la più estrema delle sintesi ci sentiamo di affermare che quando andiamo al GAMA dobbiamo andarci per noi stessi! Solo in questo modo gli "altri" ne avranno beneficio.

La propensione patologica all'altrui aiuto è solo una delle maschere che alcuni indossano e questa, come altre, comporta una modalità comunicativa NON autentica, falsata, basata sulla razionalità e non sull'emozione, quindi potenzialmente manipolativa. La manipolazione è l'altra "bestia nera" dei GAMA perché produce in chi la applica un senso di "potenza" e in chi la subisce un senso di "benessere" (le virgolette sono d'obbligo perché nulla è più falso e aleatorio di queste sensazioni nel contesto specificato). Cosa si intende per manipolazione? Fare finta di interessarsi alle vicende o allo stato d'animo degli altri, quando in effetti di questi altri non ce ne frega niente! A che pro tutto questo? Le ragioni sono le più svariate: convincerli di nostri convincimenti, legarli a noi, renderli psicologicamente dipendenti, farci "amare", avere una platea che applaude, in estrema sintesi "asservirli"! È importante aggiungere che tale comportamento, quando si manifesta nei GAMA, è spesso inconsapevole e i livelli di manipolazione sono i più svariati. Anche qui, estremizzando per farci intendere, quando sentiamo un tono di voce con una inflessione poco sincera o melliflua allertiamoci perché può essere in atto una manipolazione magari motivata da un intento "positivo" ma in quanto non dichiarato non certo positivo per chi lo subisce. In questi casi all'interno di un gruppo è bene esplicitare l'emozione che il tentativo di manipolazione (anche presunto) suscita: servirà a tutti, la conseguente riflessione.

Quando "bisogno di aiutare" e "manipolazione" si concentrano nella persona del facilitatore (o in un incarico associativo) si raggiunge la "creme de la creme" di ciò che NON è AMA. Come ben sappiamo uno degli elementi cardine del GAMA Lidap è il contesto orizzontale in cui a nessuno è demandata la guarigione di chicchessia; se il facilitatore si mette al centro del gruppo (o vi viene sospinto dai membri del gruppo) e, oltre a facilitare la comunicazione, inizia a interpretare, rassicurare, consolare, rabbonire, consiliare, criticare, comandare si fa qualcosa di diverso dall'AMA! Che sia meglio o peggio lo lasciamo giudicare a chi è incappato in tali dinamiche; noi, nel dubbio, cerchiamo di evitarlo (a parte la fase d'avvio di un gruppo nella quale per i primi incontri il facilitatore, per forza di cose, può assumere una modalità obbiettivamente direttiva comunque sempre dichiarata).

Tutte le cose negative che abbiamo illustrato sopra non ci devono mortificare perché servono a evidenziare tutta la positività che può emergere dalla consapevolezza dei potenziali errori che sono in agguato quando ci si appresta all'AMA. L'auto-mutuo aiuto è un sapere che nasce da un'esperienza in continua costruzione e la Lidap è impegnata in questo lavoro da ben 18 anni: qualche elemento lo abbiamo acquisito ma tutte le volte che pensiamo di aver raggiunto una volta per tutte un risultato ci accorgiamo che mille altri interrogativi si palesano... e, con passione, continuiamo la ricerca. Oggi molte associazioni ed enti pubblici e privati ne trattano, alcuni con cognizione di causa altri con modalità che riteniamo francamente un po' approssimative perché l'AMA non si può improvvisare in quanto "pur facile da spiegarsi può essere difficile a farsi".

GIUSEPPE COSTA

Uno degli elementi necessari (e non semplicemente sufficienti) ad attivare un processo di auto-mutuo aiuto, è l'omogeneità del gruppo. In parole povere, le persone che si riuniscono per intraprendere un percorso di gruppo AMA devono potersi riconoscere le une nelle altre, grazie all'identità del loro disagio. Un alcolista potrà così vedersi nel volto, nella storia e nella disperazione di un altro alcolista; un genitore di un bambino con handicap troverà molto di sé in un altro genitore, con cui condivide una difficile condizione; una persona che soffre di attacchi di panico si rispecchierà in un'altra persona, che soffre di DAP.

Nel 1998 la Lidap ha cambiato nome. Da "Lega Italiana contro gli Attacchi di Panico", è diventata "Lega Italiana contro i Disturbi d'Ansia, l'Agorafobia e gli attacchi di Panico".

Cambiare nome significa sempre voler cambiare un pezzo della propria identità e, allora, il cambiamento era all'insegna di un'apertura ad altre forme di sofferenza e di disagio. Perché? Perché nelle nostre sedi giungevano sempre più persone con forme miste di disagio, perché la famiglia dei disturbi d'ansia è una famiglia numerosa, perché anche con i colloqui-filtro era di fatto diventato impossibile isolare i casi di DAP puro.

Questo avvenne nella pratica, nell'esperienza della base associativa. In linea generale, invece, noi della Lidap abbiamo sempre privilegiato il nostro legame primigenio con gli attacchi di panico, occupandoci sempre meno di altri disturbi d'ansia (penso al Disturbo ossessivo compulsivo o alla fobia sociale) sia a livello informativo, che preventivo e di ricerca.

Oggi, dopo 11 anni da quel cambio di nome, per me, facilitatrice di un gruppo AMA attivo da 15 mesi, si è realizzata la possibilità

UN NUOVO CONCETTO DI PARITÀ

DI VALENTINA CULTRERA
(LA SPEZIA)

concreta di far lavorare, come gruppo omogeneo, un gruppo in cui sono entrate alcune persone con problematiche specifiche diverse dal DAP: un caso di fobia sociale e due casi di disturbo ossessivo-compulsivo. Il mio lavoro è stato quello di aiutare il gruppo a tarare la propria omogeneità non sul sintomo, ma sulla sofferenza psicologica, sull'esclusione sociale, sul dolore che non trova parole semplici e dirette per essere comunicato. Siamo insieme perché ci accomunano una grande sofferenza dell'anima: questa sofferenza può avere espressioni diverse, ma alla base abbiamo trovato un substrato ricco e comune su cui con-

frontarci. Il lavoro sull'emotività e sull'affettività.

Nel gruppo Lidap si può essere diversi per il tipo di percorso terapeutico, per sesso, per età, per condizione sociale, per idee religiose e politiche. La diversità con cui le nostre emotività ferite si esprimono non ci deve far perdere di vista l'identità di una sofferenza, non dovuta a cause organiche, non generata da una malattia fisica, che può parlarci attraverso crisi d'ansia, attacchi di panico, compulsioni. Ho trovato un gruppo che, a differenza di altri gruppi da me facilitati in questi 18 anni, ha superato prima la fase di attaccamento al proprio sintomo e la paradossale identificazione con esso, che spesso ho sperimentato; che ha lavorato prima e meglio con le proprie emozioni (quelle dei partecipanti e quelle del gruppo); che ha saputo ascoltare davvero se stesso. Questo gruppo non ha ancora completato il suo cammino, ma è già a buon punto. E la vita dei suoi membri, soprattutto di quelli da più tempo presenti, è cambiata positivamente da un punto di vista soggettivo, che non è altro che quello, a mio avviso, più importante. Spero di poter trovare un piano di scambio e di confronto con altri, sul tema che io sento significativo per il futuro dell'Associazione.

Dalla "condivisione" alla "consapevolezza"

Quando, dopo la pausa estiva, ci siamo ritrovati, qualcuno nel gruppo ha chiesto di poter condividere con gli altri una sua perplessità. Il gruppo, come fino ad allora era stato fatto, non lo soddisfaceva più, sentiva l'esigenza di compiere un passo in avanti. A quel punto anche altri, incoraggiati dalla forza con cui questa dichiarazione era stata fatta, hanno preso coraggio e hanno affermato che anche per loro eravamo in una situazione di stallo. La prima sensazione che ho provato è stata quella di aver, come facilitatore, sbagliato qualcosa. In particolare mi aveva colpito l'ansiosità con cui veniva chiesto un cambiamento e il fatto insolito di chi abitualmente molto loquace aveva taciuto, al contrario presero la parola i più taciturni. Era giunto il momento di affrontare la questione.

In pratica ne veniva fuori che, pur stando bene assieme, pur trattando argomenti interessanti, la cosa finiva lì, non si vivevano

emozioni più profonde, mancava in certi momenti il "pathos". Come di solito avviene nei gruppi, insieme abbiamo parlato per cercare di dare una "mossa" alla situazione, in pratica passare dalla "Fase 1 alla Fase 2".

Si trattava di trovare un modo più coinvolgente e consapevole di fare gruppo, non rimanere alla superficie delle esperienze, guardare senza timore nel nostro vissuto. Dopo diversi scambi di opinioni abbiamo deciso, di comune accordo, di iniziare e terminare le future riunioni facendo un "giro" con un tempo stabilito in modo che ognuno potesse parlare senza prevaricare gli altri. Il "giro iniziale" è ad argomento libero: com'è andata la settimana, cosa ci è accaduto, ecc. Nel "giro" finale esprimiamo quale emozione o sentimento di quella sera portiamo a casa., su cosa rifletteremo durante la settimana. In particolare il "giro" iniziale diventa un esercizio di controllo perché il rispettare i tempi in silenzio ti mette in con-

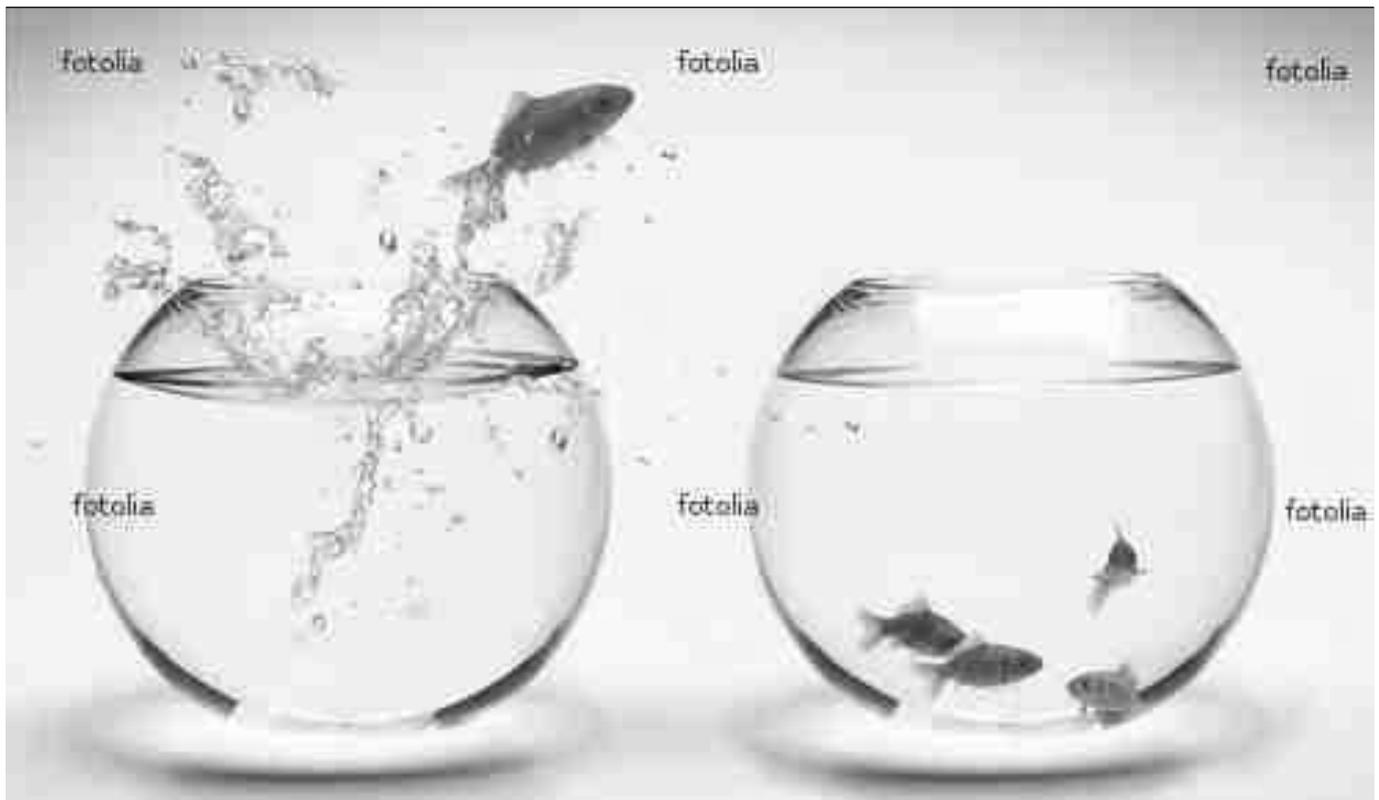
dizione di valutare meglio l'argomento man mano proposto, sei stimolato ad andare oltre nel racconto dell'altro, la tua esperienza ritorna viva per cui la vuoi valutare per cercare un equilibrio in te stesso.

Non meno importante è il giro finale perché è la risposta immediata al lavoro della serata, dichiarare quello che il gruppo ti ha dato e ciò che tu hai dato a lui. Ti sei arricchito oppure non hai provato niente, ma anche in questo caso non è stato un incontro inutile perché il pensare a ciò ti farà lavorare su te stesso.

Questo nuovo modo di fare (per il mio gruppo) lo stiamo sperimentando da due incontri, il problema più evidente è rispettare il tempo a disposizione, "non sforare"; però piano piano ci stiamo riuscendo. La serata è sempre molto animata e anche chi era un po' stanco sembra apprezzare la cosa. Per ora, direi, funziona bene, speriamo insieme di fare ulteriori progressi.

ANGELA ZAGNI

A.TER.: un nuovo metodo di lavoro



Aluglio, in fase di riorganizzazione abbiamo dato vita a un nuovo gruppo di lavoro con l'intento di operare a contatto diretto con le realtà locali esistenti, monitorando i gruppi città per città e attivando gruppi dove la Lidap non è ancora presente. Un progetto ambizioso ma non impossibile.

Come punto di partenza abbiamo dato al nostro gruppo un nome che ci identificasse e fosse riferimento per tutta la Lidap dal nord al sud, scegliendo l'acronimo A.TER., Attivatori Territoriali, formato da Cinzia Dotti e Patrizia Biscotti per il nord, da Patrizia Arizza per il centro e da Vittoria Casadei ed Emanuela Castelli per il sud, coordinatrice Maria Teresa Pozzi.

Non è stato facile ricostruire nelle zone dove eravamo rimasti senza i gruppi, ma ci siamo guardate in faccia e abbiamo capito che la posta in gioco era una sfida da raccogliere e che con la determinazione e la tenacia ce l'avremmo fatta.

Ci siamo poste un metodo di lavoro basato innanzi tutto sul rispetto reciproco e sulla traccia di un programma che assegnava

un incarico a ogni gruppo con il compito di riportare ad A.TER. l'aggiornamento costante di ogni tappa del percorso e i risultati raggiunti.

Tenendo conto delle posizioni geografiche, delle competenze e delle conoscenze personali e associative, unendo le sinergie abbiamo iniziato a tessere una trama di contatti con i nuovi soci che volevano accedere a un gruppo di auto-mutuo aiuto e con i terapeuti consulenti Lidap sul territorio, attivando un nuovo modello di essere Lidap.

Facendo sentire la nostra presenza al Nord, al Centro e al Sud, procedendo per gradi, mattoncino su mattoncino abbiamo ricostruito una rete ripartendo da zero, computer sempre accesi, telefoni e cellulari in fibrillazione, viaggi, incontri, ma presto sono arrivate le soddisfazioni e sulla cartina geografica Lidap abbiamo messo le prime bandierine: Verona, Torino, Bologna, Pordenone, Brescia, Belluno, Padova, Vicenza, Venezia, Bolzano, Trento, Arezzo, Firenze, Perugia, Cagliari, Lecce...

Alcuni di noi, per quanto possibile, saremo

presenti all'apertura dei nuovi gruppi perché ci siamo resi conto di quanto sia importante per il facilitatore e per i soci sentire anche "fisicamente" la presenza della Lidap nella fase di avvio del gruppo.

Nel frattempo si stanno organizzando incontri con la cittadinanza, fioriscono convegni ed eventi e in programma c'è anche un corso per formare nuovi facilitatori.

Ma non è finita qui: abbiamo fatto anche il censimento dei terapeuti consulenti che collaborano con noi e che fanno parte del gruppo storico della Lidap e insieme ai nuovi li abbiamo inseriti in un elenco visibile nel sito www.lidap.it.

È un piccolo "miracolo" o un "rinnovamento" del quale noi dell'A.TER. andiamo fiere, siamo all'inizio dell'opera è vero, e c'è ancora molto da fare ma la strada è tracciata e l'obiettivo, per noi che amiamo le sfide, non è poi così lontano; all'orizzonte si profilano i coordinamenti regionali ed è a questo che noi tendiamo per avere maggiore riconoscimento e sostegno dalle istituzioni a livello regionale.

MARIA TERESA POZZI

DOPO UN
MOMENTO
DI STALLO

DI LAURA BRUSCHI (CESENA)

Mi chiamo Laura, da tempo faccio parte del gruppo di Cesena e ora ne sono la facilitatrice. L'incontro con la Lidap ha cambiato il mio modo di vivere la vita vincendo molte delle mie paure e delle mie ansie. Nel tempo ho capito molte cose di me, ho imparato a volermi bene e ad aprirmi, ho scoperto che c'è sempre un altro modo di vedere le cose e che si può imparare da ogni esperienza. Proprio da un'esperienza particolare nel gruppo vorrei partire per raccontare come insieme, da un momento di difficoltà, ne siamo usciti rafforzati.

Due anni fa mi è stato chiesto di sostituire il nostro facilitatore che insieme ad altri lasciava il gruppo e faceva posto a nuovi arrivi. Pur avendo partecipato ai corsi di formazione, non mi sentivo pronta per un ruolo che vedevo così autorevole, che richiedeva doti e capacità che sentivo di non avere. Ho comunque deciso di provarci, certa di avere l'aiuto del gruppo. Le cose però non andavano bene, i nuovi componenti vedevano il gruppo solo come sfogo delle loro angosce e della loro sofferenza e ogni tentativo di cambiare in positivo la comunicazione non veniva accolto nel modo giusto. Sentivo che la situazione stava cristallizzandosi e per uscirne ho chiesto al nostro vecchio facilitatore di tornare per un breve periodo per aiutarci a sbloccare la situa-



zione e piano piano a ripartire. Abbiamo chiesto anche il supporto della nostra terapeuta, invitandola a partecipare più spesso ai nostri incontri. Le cose iniziavano così a migliorare, riuscivamo a comunicare meglio e abbiamo deciso perciò di provare ad alternare le serate di solo gruppo con quelle coadiuvate dalla terapeuta. Era una cosa nuova, non contemplata dall'auto-mutuo aiuto, ma che noi pensavamo potesse essere utile per trovare nuovi stimoli lavorando sulle emozioni e sulla gestione dei conflitti. Con il tempo però ci siamo accorti che per noi rimaneva sempre la terapeuta, nonostante la capacità e l'intelligenza di mettersi in gioco all'interno del gruppo, da lei ci aspettavamo spiegazioni e soluzioni mentre nelle serate da soli era in noi che cercavamo le risorse. Abbiamo deciso perciò di continuare da soli perché, anche se l'esperienza era stata utile, niente è più efficace che attivarsi in prima persona.

Il nostro gruppo ora è bellissimo, è il posto dove ci si sente bene e dove ognuno può esprimere le proprie potenzialità. Io ho superato la paura e l'insicurezza di fare la facilitatrice quando ho capito che non dovevo avere un "ruolo di potere" e che non spettava a me la conduzione ma bastava saper ascoltare e ascoltarsi, comunicare parlando del "sé" e facendo in modo che tutti si sentissero liberi di farlo, creando un clima positivo, stimolando le nostre risorse e valorizzando i successi.

Attività di gruppo con
la presenza della psicologa e senza

Mi chiamo Sebastiano, ho 55 anni e soffro di attacchi di panico; il mio primo contatto col gruppo di auto-mutuo aiuto è avvenuto il 7 gennaio 2009, appuntamento dato dopo una telefonata fatta all'associazione Lidap avvenuta prima delle feste natalizie del 2008. In quella occasione ho conosciuto due componenti del gruppo: Laura e Angela. Da subito mi sono sentito a mio agio come se le avessi conosciute da tempo, inoltre sentivo di aver trovato qualcuno che condivideva la mia situazione. Col tempo ho capito i ruoli che hanno i due componenti all'interno del gruppo: Laura ha il ruolo di facilitatore (colui che stimola, equilibra e rende fluida la comunicazione) mentre Angela è la psicologa col compito di fare il colloquio filtro per verificare l'idoneità del nuovo arrivato al gruppo; è presente con cadenza quindicinale col compito di supervisionare il lavoro da noi svolto. Io nel gruppo non sono entrato subito, bensì dopo aver avuto brevi incontri dalla durata di circa mezz'ora ciascuno con Laura e altri componenti e ogni 15 giorni con Angela, finché venni introdotto a tempo pieno come tuttora e cioè ogni lunedì dalle 20,30 alle 22,30. Nel gruppo gli argomenti oggetto di discussione sono tanti e mettendomi a confronto con gli altri mi sono ritornati ricordi ed emozioni belle e brutte, ormai dimenticate ma che hanno lasciato in me un segno; oltre gli argomenti bisogna aggiungere i compiti che periodicamente la psicologa ci dava da svolgere scegliendo argomenti molto interessanti perché almeno per me servivano da stimolo nel riportare alla luce episodi vissuti ma dimenticati. Nel mese di Agosto, durante un incontro, decidiamo di intraprendere un percorso dove la presenza della psicologa viene richiesta una volta al mese, cosa che non si era mai verificata fino ad allora. Noi, comunque, continuiamo a incontrarci tutti i lunedì al solito orario, affrontiamo di volta in volta argomenti diversi ogni settimana, con risultati anche molto interessanti. Sento che si può lavorare lo stesso, ma nello stesso tempo ho la sensazione che il gruppo sia incompleto perché manca una supervisione che possa evidenziare i problemi emersi e valutare il percorso fatto.

SEBASTIANO (CESENA)

ALLA RADIO SUONA

Alla radio suona: "cosa vuoi che sia!"... dopo una giornata di tanto lavoro, emozioni... il *mostruo* arriva puntuale all'ora di uscire via dalla mia "cuccia calda".

"e cosa vuoi che sia?"... e una nota positiva: il coraggio di chiedere aiuto, di sapere che fuori ci sono delle persone con lo stesso *mostruo* addosso... la chiamata alla Lidap e il voler urlare: TAXIII!

Non è facile parlare dei sentimenti e soprattutto di questo panico quotidiano che più lo vogliamo mandare via (vorrei scrivere ben altro) e più ci rimane come una gomma attaccata alla scarpa. Dicono che con la sofferenza si cresce, se così fosse non dovrei più portare i tacchi, ma forse la cosa positiva di questa sofferenza è il fatto che accettandola e accettandoci ci fermiamo a pensare che ci sta ben altro oltre al lavoro, problemi, arrabbiature, soldi. Ci siamo NOI e le persone che in questo percorso conosciamo e che diventano le nostre complici... È un mese che fre-

quento un gruppo di mutuo-aiuto e sento che un po' di luce sta arrivando in questo tunnel. Già prima di trasferirmi a Roma proveniente dalla Spagna pensavo che cambiando aria e mettendo la "i" finale a ogni parola, il *mostruo* sarebbe diventato italiano, per cui un brutto ricordo... Invece mi ha fatto da Cicerone in questi anni e ormai lo porto in giro per l'Europa, ma so che riuscirò a farcela e so che tornerò ad essere la persona che ero prima, a riprendere la gioia di vivere. Grazie davvero a Lidap per l'aiuto e sostegno, ma soprattutto per ricordare alle persone che bisogna godersi di più L'AMORE e la comprensione che tutti abbiamo da dare.

MARIA (ROMA)

Io e il mio telefonino: un rapporto un po' distratto, superficiale, direi

Ma quando finalmente arrivano quei giorni in cui presto il mio servizio di ascolto telefonico per la Lidap, allora le cose cambiano e ovunque io sia tengo il cellulare stretto a me, prestando tutta l'attenzione dovuta, per non rischiare che qualche chiamata venga persa. Quando ho iniziato a dare la mia disponibilità, più di due anni fa, mi sentivo motivata dal desiderio di sentirmi utile agli altri, ma iniziai a chiedermi se sarei stata all'altezza della situazione. Sarei riuscita a essere abbastanza accogliente, rassicurante nei confronti di chi chiama e sta vivendo un disagio che a volte assomiglia più a un tunnel senza via di uscita? Sarei stata in grado di trovare le parole adatte, il tono giusto?

Non ricordo più nei particolari la prima telefonata ricevuta: certamente ero un po' emozionata, un po' insicura anche, ma avvertivo dentro un'energia istintiva che fioriva inaspettata. Qualcuno aveva bisogno di ascolto, come era successo a me anni prima, e io sentivo di voler dare ciò che avevo a mia volta ricevuto, in un naturale fluire di solidarietà. Da allora tante le chiamate. Da ogni parte d'Italia; una persino, e stentavo a crederci, dagli U.S.A. dove un italiano, che si trovava lì per lavoro, in pieno attacco di ansia acuta, smaniava tra i corridoi di un grand hotel alla ricerca di un contatto rassicurante. A volte chiamate brevi da chi frettolosamente cerca solo un numero telefonico, punto di riferimento per la propria città; in altri casi lunghe e accorate telefonate. Ma anche conversazioni dal tono leggero dettato da chi usa l'autoironia per sdrammatizzare una situazione difficile, della quale, però, ci si vuole liberare. Una varietà di accenti che rivelano provenienze regionali diverse. Uomini e donne di varie età. Mamme, mariti, mogli in affettuosa apprensione per i propri cari. Le domande volte a capire cosa sia quella tempesta chiamata panico che travolge fin nel profondo dell'anima, che sovverte le tranquille quotidiane abitudini, i rapporti con gli altri, che procura senso di inabilità e non di rado solitudine. E poi frequente quell'interrogativo: "Ma si può venire fuori?", espressione di un'urgenza di cambiamento, di riconquista del proprio benessere. Una varietà di storie, di vissuti spesso dolorosi sfociati in un unico profondo malessere dalle tante sfaccettature. Mi pongo all'ascolto con quel rispetto dovuto a chi confida difficili racconti di vita personale. E vorrei farmi abbraccio, mani giunte per raccogliere, come qualcosa di prezioso e di unico, le emozioni, le lacrime, i dubbi e la sofferenza, troppo spesso celata, a cui dare finalmente voce.

Quello che vorrei è dare alle parole la forma di un sorriso capace di trasmettere coraggio, comprensione e soprattutto speranza, voglia di farcela, di iniziare un percorso possibile e necessario. Non so, sinceramente, se sono sempre riuscita nel mio compito, so però di aver ricevuto tanto e anche di più di quello che abbia dato. Il servizio che svolgo dà un senso alla mia giornata. E per questo voglio concludere ringraziando la Lidap per l'opportunità che mi ha offerto, ma soprattutto tutte le persone che hanno chiamato in uno scambio meraviglioso di sentimenti e pensieri, che ci ha arricchito reciprocamente. Sono riconoscente verso tutti coloro che mi hanno voluto donare un grazie e lo hanno fatto in modo tanto tenero e sentito da emozionarmi profondamente. Un grazie che, fortunatamente, non dò per scontato, ma che quando arriva, come negarlo, mi dà grande gioia. E mi rendo conto sempre di più che sono proprio le persone che vivono sulla loro pelle il disagio e la sofferenza a essere in grado di dare, in maggior misura e meglio di altri, un segno visibile e profondo di sensibilità e di amichevole gentilezza.

Grazie a voi.

ANTONELLA M. (CATANIA)



L'IMPORTANZA DELL'ASCOLTO

Mi chiamo Gian Paolo e sono un operatore della reperibilità telefonica. Con questo scritto vorrei cercare di trasmettere le sensazioni e le emozioni che provo quando svolgo tale compito.

Anni fa, tra i 4 e i 5 circa, sono stato interpellato dalla responsabile del servizio, Mariateresa, che mi aveva conosciuto tramite il forum e poi di persona durante gli incontri, relazionali e/o istituzionali, che l'associazione organizza, la quale mi aveva chiesto appunto se volevo aderire a questo servizio. Ovviamente, essendo di natura un insicuro, un timido, considerandomi non idoneo al compito, ha dovuto insistere un po', ma alla fine sono diventato un operatore. Oltre alle parole di Maria Teresa, c'è stato un episodio nella mia vita passata che ha influito molto nella decisione di aderire alla proposta avanzatami. Quando si soffre di attacchi di panico, come molti di voi capiscono benissimo, fare la spesa in un centro commerciale è un incubo vero e proprio. Una sera, mentre stavo terminando la spesa, il panico mi assale. Mi ricordo tuttora che ero nel reparto bagno schiuma, shampoo, dentifrici e affini. Cerco di distrarmi, di concentrarmi su altre cose, ma il panico e la paura si fa più forte. Sto arrivando alla decisione di abbandonare il carrello e fuggire via. Cosa mai successa prima, e quindi ancora più grave perché si creerebbe dentro il mio cervello un "primo episodio", ma non riesco a pensare diversamente, quando a un tratto mi squilla il telefono. È una mia amica, che mi chiede come va e le solite cose nel caso di telefonate del genere. Ebbene, quella telefonata ricevuta ha rotto il circolo del panico e mi sono tranquillizzato. Ho chiacchierato per qualche minuto e poi ho ripreso a far la spesa senza nessun problema, anzi ho acquistato anche di più di quello che era in lista, ma essendo a mio agio ho potuto continuare la spesa guardando in giro le varie offerte che mi potevano interessare. Grazie a questo episodio, quando mi è stato proposto il servizio di reperibilità ho capito che una telefonata aiuta, pertanto da allora svolgo il mio servizio volontario di operatore. Che sensazioni si provano quando squilla il telefono e tu sai che è una persona in difficoltà che ti sta chiamando? Variegate, molteplici, belle sicuramente, perché sai che qualcuno ha bisogno e chiedi il tuo aiuto, ma anche perché sai che per tanti è difficile chiederlo, anche per te lo è stato la prima volta, e pertanto se lo sta facendo è già un passo per rompere il cerchio del panico.

Il tono della telefonata dipende dalla persona che chiama. Dipende da cosa cerca e di cosa ha bisogno. Molte volte, anche per l'orario in cui svolgo il mio servizio, si tratta di richieste di chiarimento su come funziona la Lidap, sui

SEGUIRE LA
DIPENDENZA
PER RAGGIUNGERE
L'AUTENTICA
AUTONOMIA

DI CRISTINA REGGIANI (CESENA)

Mi è stato chiesto di scrivere per il nostro giornale per offrire un contributo riflessivo in merito a un'esperienza singolare che ha caratterizzato per un breve lasso di tempo l'esperienza del gruppo di Cesena, a cui partecipo da alcuni anni e che ha visto sperimentare la presenza ricorrente della terapeuta consulente al fine di sbloccare dinamiche incistate ormai da tempo. Tuttavia, trovandomi a scrivere, un nuovo bisogno preme perché io mi impegni alla condivisione. L'argomento di riflessione che da tempo mi accompagna riguarda la dipendenza. Il mio percorso di consapevolezza all'interno e fuori dal gruppo mi ha, infatti, fino a poco tempo fa spinto a intraprendere un cammino di autonomia rivolto alla costruzione interna del senso di fiducia in me stessa. Tuttavia mi sono resa conto che tutto questo affannarmi per cercare di essere indipendente, per cercare di farcela da sola, per cercare di dimostrare a me e agli altri il mio valore mi stava conducendo altrove, confermando paradossalmente la mia non accettazione. Prendendo le vesti di un meccanismo di fuga, il mio cercare di essere indipendente mi portava infatti ad allontanarmi dalla relazione con gli altri. Ora sto imparando a chiedere aiuto consape-

volmente, abbandonandomi alla "dipendenza" dalle persone care. Il termine dipendenza significa dedizione, inclinazione. Non ha insito in sé il concetto di limitazione della libertà personale. Allora perché non abbandonarsi a qualcuno? Accettando consapevolmente la dipendenza ho imparato ad accettare le relazioni, quelle autentiche che passano attraverso l'accettazione reciproca dei propri difetti e mancanze, attraverso la tolleranza di ogni sentimento negativo o positivo. Scegliendo di dipendere, ci si sottopone a un lavoro estremamente complesso non privo di tentativi di fuga. Tuttavia ritengo che questa sia la vera strada per raggiungere la libertà. All'interno del gruppo credo che si produca anche questo. Tutte le settimane ci incontriamo, condividiamo emozioni belle e brutte, che ci fanno stare male o bene, ma tutti i lunedì ci si rivede, ognuno di noi accettando la dipendenza nel senso di dedizione al gruppo. Alcuni non sono riusciti a tollerare di abbandonarsi completamente, se ne sono andati prima. Penso che i miei vissuti riguardo la presenza periodica della terapeuta all'interno del gruppo si spieghino in questo senso. Non ero ancora pronta ad accettare di affidarmi a una nuova componente del gruppo, che tra l'altro percepivo come diversa da me, su di un livello differente. Forse in questo particolare momento della mia vita l'esperienza potrebbe risultarmi differente.

► gruppi di auto-mutuo aiuto, su cosa consiste di preciso questo servizio telefonico e queste sono le telefonate che io definisco istituzionali, cioè quelle in cui una persona si informa per il suo futuro, per delinearsi una via di vittoria contro il panico, una telefonata di chi in quel momento non sta male, ma lo è stato prima e vuole guarire. Molto spesso alla fine di queste telefonate mi chiedono se ho sconfitto il panico, come ho fatto, mi chiedono consigli e addirittura terapie, chiedono se un tale farmaco va bene preso al mattino piuttosto che alla sera. Tante risposte posso darle, posso esporre il mio passato e dare dei consigli, ripetendo e precisando che noi non siamo dei medici e pertanto non possiamo dare o fare valutazioni sulle terapie intraprese. E quando ricevi un grazie dalla persona che è al telefono con te, sai che hai fatto il tuo dovere, come lo definisco io, e sai che grazie a te e alle tue parole, un'altra vittima del panico sta mettendo dei mattoni per costruire il muro in grado di lasciar fuori dalla sua vita tale mostro. Sorridi, e ne sei fiero, perché questo era il tuo compito e tu l'hai assolto, ma la cosa importante è che sai che anche l'altra persona ne ha trovato giovamento. Queste sensazioni alcune volte ci sono anche alla fine di una telefonata da me definita "di soccorso", dove una persona in preda a un attacco di panico ti chiama con la speranza di ricevere aiuto. Ho ricevuto diverse di queste telefonate, ma in numero minore – come dicevo prima – rispetto alle altre, ma sono quelle che ti fanno più pensare, che ti trasmettono più pensieri ma anche più carica. Quelle in cui cerco di tranquillizzare la persona, cerco di farle capire che nulla è perduto e che bisogna analizzare assieme il motivo di tale agitazione. Durante queste telefonate cerco di mettere in pratica ciò che l'esperienza legata alla mia lotta contro il panico e al servizio di reperibilità mi hanno trasmesso. In questi anni con tale esperienza ho maturato la convinzione che l'operatore telefonico deve essere non un'isola di approdo, ma un porto vero e proprio perché la persona che ti chiama non deve avere me come referente, ma ti deve vedere come il punto di sbarco per poi mettersi alla ricerca, sicuramente con l'aiuto di figure professionali, della propria giusta via di guarigione. Quando terminano queste telefonate molte volte mi rimane dentro una sensazione di vuoto perché ho sempre il timore di non esser riuscito ad aiutare l'altra persona fino in fondo, che potevo fare di più o dirle qualcosa di diverso, ma d'altronde la nostra psiche è fatta così.

GIAN PAOLO / ARIETE0367

La Lidap nella mia vita

Nel 2001 ho conosciuto i componenti di un appena nato e disorganizzato gruppo Lidap. Ci trovavamo ogni martedì sera a Cesena. Dopo un anno ho seguito un corso per facilitatori. Dentro di me una voce: "non farò MAI il facilitatore, non ne sono CAPACE. Dopo quasi due anni, Roberto ha lasciato il gruppo e ho preso il suo posto di facilitatore.

Dentro di me di nuovo la voce: SARA' DIFFICILE... MA CI PROVO!

Nei momenti di difficoltà rileggevo il vademecum, o telefonavo al buon Giuseppe Costa. Dopo un anno e mezzo i componenti del gruppo erano così aumentati da doverne formare due.

Cosa è cambiato? Sto meglio, le persone che incontro per strada mi salutano e mi sorridono, gli amici mi invitano a uscire con loro. Altri vengono da me mentre lavoro e si fermano a parlare. Ho trovato una compagna. Riesco ad ascoltarla, comprenderla, sentire quello che prova. Sono capace di lasciarla libera di esprimersi, di andarsene o di restare insieme a me se lei lo desidera! Non sento il bisogno di possedere e di controllare. Sono libero dalle mie paure! Sono cambiato io, sono io che saluto e sorrido agli altri.

Ho lasciato il gruppo e il posto di facilitatore a una reticente Laura che non voleva accettare quel ruolo. Ero convinto delle sue capacità.

A fine 2008, dopo un anno e mezzo di assenza, sono rientrato come normale utente. I componenti del gruppo sono cambiati, non c'è più nessuno degli anni passati, solo Laura. Il gruppo lavora così bene che pochi giorni fa una persona entrata da pochi mesi ha chiesto: "Scusate ma qui chi è il facilitatore?". Ho visto Laura sorridere soddisfatta!

A gennaio compio 56 anni: posso VIVERE ancora.

ALESSANDRO (CESENA)



9 mesi per risorgere emotivamente

9 mesi. Questo è il tempo che c'è voluto per stravolgere tutta la mia vita, per abbandonare tutte le mie certezze, per passare attraverso tutto e il contrario di tutto, per distruggermi e cominciare a ricostruirmi. In 9 mesi un feto diventa un bambino ed emette il suo primo vagito nel mondo, il suo primo saluto alla vita. In 9 mesi io sono nata e morta milioni di volte. Che effetto fa nascere e morire? Fa sentire vivi. Perché anche nella morte c'è la vita, anzi, forse proprio nella morte c'è la maggior consapevolezza dell'amore per la propria vita. Ho abbracciato e lasciato andare milioni di ricordi, ho pianto ed esultato quasi tutti i giorni, ho ferito e amato, ferita e amata a mia volta. Mille soli sono spuntati sui miei sorrisi, e mille notti buie sono calate sul mio cuore triste e solitario. Mille volti ho incrociato e ho guardato con curiosità, incrociata e guardata con curiosità a mia volta. Decine di Emanuela ho conosciuto, ognuna diversa, ognuna sola, ognuna se stessa, intimamente se stessa. E ho incontrato gli sguardi di disprezzo di mia madre verso una figlia che non riconosceva più, e i suoi sguardi di infinito, immutato amore quando quella figlia aveva bisogno di lei. Il mio pianto a dirotto tra le sue rassicuranti braccia quando qualcuno mi aveva fatto sentire sfruttata, sedotta e abbandonata e quando

tutto, intorno, sembrava grigio, pallido e scuro. E ho saggiato la gelosia di mio padre, che ha visto la sua figlioletta diventare donna pervaso dal terrore che possa farsi del male, incappare in persone sbagliate, che possa soffrire. Consapevole che aiutarla a crescere significa anche mettersi da parte quando è il momento, ma impossibilitato a farlo perché l'amore di un padre non sempre è razionale e lucido.

Un addio che ti strappa il cuore solo a pensarci, che cerchi di evitare ma che si rende inevitabile, perché crescere vuol dire anche saper dire addio quando è il momento.

Un incontro assurdo e chiarificatore, che attraverso la distruzione della vecchia immagine di me mi ha permesso di riconciliarmi con Emanuela, di diventare più consapevole di me stessa, di chi sono e di ciò che voglio. Giri immensi dove l'inizio e la fine coincidono, ma solo apparentemente, perché in mezzo c'è un'intera circonferenza da percorrere, e le prospettive cambiano, eccome se cambiano dopo che l'hai percorsa! Mille parole che scaldano il cuore, da parte degli amici di sempre, quelli che ti aspettano anche quando vai via senza dire quando ritornerai, quelli che non ti chiedono spiegazioni perché sanno che il tuo cuore parla al loro senza bisogno che si apra la bocca, quelli che alla fine sanno sempre

tutto di te, e non vedono l'ora di riabbracciarti, accogliendoti con un sincero "ci sei mancata!". E ora sono qui, davanti a questo schermo, piena dei ricordi che fanno di me quella che sono adesso. 9 mesi che sembrano una vita, che SONO una vita.

Sono nata e morta milioni di volte, in questi 9 mesi e non rimpiango niente. Se tornassi indietro, rifarei quasi tutto, perché tutto ciò che ho fatto mi ha condotto dove sono ora. Ogni momento che ho vissuto in questi 9 mesi è stato il momento cruciale, perché da ogni momento ho tratto insegnamenti fondamentali per la mia crescita.

E ora ho tra le mie mani due tra i tesori più preziosi: la mia vita e una vita speciale, che voglio conoscere e trattare con cautela.

Se la paura mi accompagna ancora? Certo che sì, ma un po' di meno, forse.

Forse perché ne sono consapevole, forse perché capisco da dove viene, forse perché, semplicemente, mi sono stancata di avere paura. Qualcuno di molto speciale mi ha fatto capire che alcune paure sono sciocchezze. E forse ha ragione. Alcune paure sono sciocchezze, e forse anche questa mia lo è. Per il momento la guardo e ci parliamo. "Sono qui per impedirti di soffrire" - mi dice lei, "...per restituirmi a una sofferenza maggiore - rispondo io - quella del-

segue a pagina 19

Cosa mi ha dato il gruppo di auto-mutuo aiuto

Tanto, anzi tantissimo.

Mi ha dato la forza di dire ancora "ce la posso fare" mi ha fatto capire che dall'ansia e dagli attacchi di panico si può uscire, ma non come facevo io stando sempre di più chiusa in me stessa, ma al contrario andando fuori e comunicare con gli altri, mi ha fatto capire che non sono sola, ma che altri hanno il mio stesso problema e che con l'aiuto si può uscire.

Ho capito che non è il luogo che ti fa venire l'attacco, ma come tu sei dentro, mi ha fatto capire che posso permettermi di non fare tutto benissimo, che posso dire di no, che posso prendere tempo per me stessa, che posso sbagliare e che gli altri mi vogliono bene lo stesso.

Ho capito che sono una persona che ha anche bisogno degli altri e per questo non mi devo vergognare, che posso chiedere aiuto e non per questo sono debole o non sono infallibile.

Il mio cammino è appena cominciato, ma sento che in fondo alla strada c'è una luce e un calore che fino a poco tempo fa pensavo di non vedere più. Grazie a tutti voi.

TIZIANA (CESENA)

LIDAP: LA MIA STORIA

Vivo in un mondo pieno di gente e pure nessuno ascolta e risponde al mio grido di aiuto. Un bel giorno, decido di intraprendere un viaggio in solitudine e dopo anni di "navigazione", appare in lontananza un'isola molto piccola, abitata da tanti esseri che come me chiedono aiuto. Alcuni si avvicinano e con sorriso mi accolgono...

Benvenuto sull'isola Lidap!!! Dai raccontaci un po' di te, siamo curiosi di conoscerti...

Da quanti giorni sei in viaggio? Dall'accento deduco che sei di Napoli! Stupido da tanta accoglienza, comincio a raccontare la mia storia con un po' di scetticismo e timore di essere giudicato, scetticismo che scompare dopo qualche minuto di conversazione. Posando lo sguardo su ogni anima di questa Tribù, noto fin da subito l'attenzione che mostrano verso la mia storia. Sento sempre più il bisogno di far parte di questa Tribù di "Matti" e da subito decido di intraprendere il viaggio verso la mèta desiderata, non più da solo ma insieme alla mia Tribù! Da quel giorno oltre al grido di aiuto sento una voce che mi sussurra...

Non sei solo!!!!

DAVIDE CIRILLO (ROMA)

ASSAI IMPEGNATIVO È REPERIRE PUBBLICAZIONI SCIENTIFICHE SULL'AUTO-MUTUO AIUTO, ANCOR PIÙ SE RIFERITO AD ANSIA e dap, tuttavia "ricercando la ricerca" abbiamo trovato una pubblicazione troppo poco conosciuta, ma assai interessante e molto significativa condotta nel 2003/2004 da G. Corlito, P. Rubinacci, C. Valiani, U. Zei, P. Morosini, in collaborazione con l'Istituto Superiore di Sanità e pubblicata su *Psichiatria di comunità - Volume II - N. 2_ Giugno 2008*.

229 gruppi AMA censiti, 51 direttori di Dipartimenti di Salute Mentale distribuiti su tutto il territorio nazionale in modo omogeneo fra Centro, Nord e Sud.

I sezione. Censimento DSM e generalità, statistiche di distribuzione.

II sezione: censimento gruppi. I gruppi sono stati identificati secondo le seguenti problematiche trattate: ansia, depressione, bulimia, disturbi psichiatrici misti, familiari di pazienti psichiatrici (prevalenza netta del 27,6% di gruppi con compresenza di disturbi psichiatrici). Gruppi di familiari di pazienti neurologici. Gruppi correlati all'uso di sostanze: alcool, tabacco e sostanze illecite diverse dal tabacco (di cui il 78,19% rappresentato da alcoolisti). Un'ultima categoria presa in esame spazia dalla tematica dell'obesità, HIV/AIDS, pazienti neurologici, fino a comprendere "donne che amano troppo".

III sezione. Prende in esame il ruolo del facilitatore sia quale membro del gruppo, sia operatore in orario di lavoro.

IV sezione. Valutazione da parte dei 51 direttori sanitari: il 68,6% è favorevole al gruppo familiari separato da quello dei pazienti, mentre il 17,6% è più favorevole al gruppo unito fra pazienti e loro familiari.

L'obiettivo di questa ricerca era censire i gruppi AMA esistenti nel campo della salute mentale; lo scopo invece era rispondere sull'efficacia dei gruppi AMA per patologie mentali, l'opportunità di coinvolgere i familiari, attivare i gruppi per tema specifico oppure misti, valutare la presenza di un operatore/ facilitatore.

I risultati sono decisamente incoraggianti e molto positivi, infatti il punteggio ottenuto sull'importanza dei gruppi di AMA è particolarmente alto (8,6 su 10), nonché inizia a emergere l'evoltersi dell'importanza della presenza di operatore in precedenza membro esso stesso di gruppi (facilitatore).

I gruppi AMA, quindi, nati sostanzialmente quale produzione spontanea di carattere volontaristico della società civile per risolvere i problemi che le istituzioni non sono in grado di risolvere, diventano di grande importanza sia dal punto di vista sociale che per la loro qualità.

Scrivendo l'Autore: "dobbiamo considerare che l'incremento dell'incidenza e della prevalenza dei disturbi psichici (stimata del 25-30% della popolazione generale) pone problemi tali che nessuna società, per quanto opulenta, potrà permettersi risposte solo di tipo professionale. Si pone, dunque, un problema di cooperazione tra reti formali e informali per la protezione della salute in generale e di quella mentale in particolare; del resto, il passaggio dall'illusione dell'onnipotenza della terapia ("panterapia sociale" [Folgheraiter, 1990]), centrata sulla produzione e sul consumo di farmaci e di tecnologie e sul loro mercato, alla prevenzione si impone anche per l'oggettiva limitazione delle risorse economiche e implica

l'attivazione delle risorse "spontanee" della comunità. Si evince, quindi, che l'approccio migliore per tale attivazione è la promozione dei gruppi di auto-aiuto e la cooperazione tra tecnici e comunità".

In conclusione, lo studio dimostra la valenza dei gruppi AMA per la risoluzione dei disturbi psichici evidenziando anche il valore economico della cooperazione fra le reti istituzionali e sociali, un ottimo spunto per dare il via all'approfondimento e il conseguente miglioramento delle strategie terapeutiche.

(Sintesi della ricerca condotta nel 2003 dal Dott. Giuseppe Corlito, Direttore ASL 9 di Grosseto)

I RISULTATI DELLA RICERCA NAZIONALE G.A.M.A.

DI MELANIA AIELLO
(ROMA)

PERCHÉ NON SI FA RICERCA

Accingendomi alla redazione di questo articolo mi sono accorta che su quello che volevamo esporre purtroppo non esiste una solida base di ricerche sull'auto-mutuo aiuto (AMA) per i gruppi per ansia e disturbi da attacchi di panico.

Per questo ho deciso di non inserire i riferimenti di ciò che ho trovato come ricerche e statistiche sull'AMA, ma di condividere con voi i miei pensieri sul perché determinate statistiche siano poche e siano in maniera più generale poco accessibili al volontario di un'associazione sulla lotta ai disturbi di panico come la nostra. Non metto in dubbio il fatto che una ricerca vera e propria costi tempo e denaro, ma c'è anche da dire che ricerche sono state fatte sull'AMA e sui gruppi su disturbi e condizioni più disparate, certamente altrettanto nobili, ma cosa ne resta dei gruppi AMA sull'ansia?

Il dubbio che mi ha accompagnato per tutta la ricerca è che non esista un valido interesse a provare l'efficacia dell'AMA nei gruppi con persone che soffrono di ansia e disturbi da attacco

di panico, preferendo studi sugli altri approcci di tipo psicoterapeutico e farmacologico.

È però vero che come non siamo soli nella lotta contro il panico, non siamo soli neppure nel credere che i gruppi siano un valido strumento. Cercando si trovano molti gruppi negli Stati Uniti, Canada, Messico, Australia ed Europa. Certamente non esistiamo nell'AMA solamente per un fatto di numeri, ma è un dato di fatto che non credo si possa ignorare.

L'AMA non è un farmaco di cui si possa testare l'efficacia, ma si possono misurare i benefici e trarre parecchie conclusioni. Esiste la possibilità di scoprire molto e addirittura ci sono i fondamenti per una ricerca sull'AMA nei gruppi per ansia e attacchi di panico non solo a livello locale, ma mondiale; è un'occasione per cui non credo che passerà molto tempo prima che possa essere ancora non scoperta, e questo sarà solo uno dei primi articoli da cui ne sentiremo parlare.

VIOLA ROBERT (GENOVA)

IL GRUPPO VISTO DALLO PSICOLOGO

LEOPOLDO BRUNO (PSICHIATRA/PSICOANALISTA S.P.I. - NAPOLI)

L'ormai lunga esperienza Lidap dei gruppi di auto aiuto nell'ambito dei disturbi d'ansia e panico, può rappresentare, se opportunamente e correttamente considerata, un importante campo applicativo sia per delle ipotesi concernenti il funzionamento della mente che per lo sviluppo degli approcci terapeutici. Le pratiche gruppali d'auto aiuto sono storicamente legate al modello delle "competenze sociali" con un'azione orientata all'educazione, all'informazione, al raggiungimento di obiettivi esterni, e come valido aiuto in situazioni esistenziali stigmatizzanti, per problemi di dipendenza e abuso o in situazioni di crisi. Oggi assistiamo al loro essersi sviluppate anche come un modello di buona pratica integrata, incentrata sulla "persona", per la terapia di più di un disagio psichico. I gruppi di auto aiuto, fondati sulla condivisione della medesima problematica psichica, permettono il formarsi, ad esempio, di un'area omogenea d'incontro e nel contempo di differenziazione e crescita. Il lavoro in comune e il continuo confronto/incontro ha come fondamento l'essere tra "persone", non tra categorie sintomatiche e/o patologiche di "malati" da sottoporre unicamente a terapie farmacologiche talvolta poco fondate o a psicoterapie preconfezionate attraverso protocolli impersonali. L'incontro gruppale crea dei legami tra i singoli e tra i singoli e il gruppo in grado di allargare gli spazi psichici, rendendo la mente del singolo in grado di recepire ed elaborare le proprie emozioni più primitive con una nuova consapevolezza e un rafforzamento delle proprie capacità di pensiero.

VITTORIO CEI (PSICHIATRA/PSICOTERAPEUTA - NAPOLI/VASTO)

Quando si parla di uno strumento terapeutico, pazienti e terapeuti sono accomunati da due domande: è efficace? Qual è il fattore che ne determina l'efficacia? Appliciamole alla tecnica dell'auto-mutuo aiuto (A.M.A.). Per il primo quesito trovate la risposta nelle numerosissime storie di guarigione raccontate su questo giornale e nel mio libro "Storie di Panico e Fobie (guarire si può)". Vorrei soffermarmi qui sul meccanismo di azione. Esistono più di 300 tipi di psicoterapia. Ognuna è basata su principi teorici specifici, diversi dalle altre. Tutte hanno una certa percentuale di risultati positivi. Tutte, indistintamente, hanno una certa percentuale di fallimenti terapeutici. Applicando la logica, dobbiamo dedurre che nessuna di esse è depositaria assoluta ed esclusiva della verità. Ma possiamo anche dedurre che tutte hanno un fattore comune che spiega i risultati positivi. Qual è questo fattore comune strettamente correlato all'efficacia della psicoterapia? È evidente e anche banale. Ma solo negli ultimi tempi si è cominciato a dirlo con chiarezza e coraggio. È la relazione empatica positiva che si stabilisce tra terapeuta e paziente. Soltanto se c'è questa, la terapia funziona, è efficace. Se non c'è questa, è un fallimento terapeutico. Sappiamo bene che la relazione empatica ha un'alta possibilità di innesscarsi proprio nei gruppi di A.M.A., quando sono correttamente condotti. Quindi il fattore comune dell'efficacia delle psicoterapie è anche il fattore centrale dei gruppi Lidap. Credo che sia questo il meccanismo d'azione principale degli interventi efficaci nel trattamento del Disturbo di Panico. Ad esso si aggiungono altri elementi, di cui uno è tipico. Nei gruppi Lidap ogni partecipante è contemporaneamente colui che aiuta e colui che beneficia di un aiuto. Nel momento stesso che lo chiede, riesce anche a darlo all'altro. Nello stesso istante. E proprio per il fatto di chiederlo. In realtà tutto il percorso gruppale è una serie di esperienze che confermano il duplice ruolo di ciascuno e la possibilità di con-

ciliare, nello stesso istante, nella stessa persona, il bisogno con il potere, la fragilità con la forza, la paura con il coraggio. Questo fattore, aggiunto alla relazione empatica positiva, contribuisce a determinare la diminuzione dell'insicurezza, l'aumento dell'autostima e l'effetto terapeutico che così spesso osserviamo nella pratica clinica con le persone che vivono la meravigliosa esperienza di un gruppo Lidap.

PAOLO CHIAPPERO (PSICOLOGO/PSICOTERAPEUTA - GENOVA)

L'EFFICACIA DEL GRUPPO DI AUTO-MUTUO-AIUTO

Il gruppo A.M.A. (auto-mutuo aiuto) costituisce allo stesso tempo una rete sociale artificiale e una metodologia d'intervento psicosociale. In quanto rete sociale concorre ai processi di socializzazione individuali e può essere definita anche come una rete informale secondaria. Informale giacché non istituzionale, secondaria perché successiva alle reti primarie informali che sono i familiari, gli amici e in generale le persone alle quali siamo legati da vincoli relazionali più o meno stretti. In quanto metodologia d'intervento, essa si pone precisi obiettivi, annoverandosi tra gli strumenti d'intervento psicosociale. Il fatto che si parli d'intervento e di metodologia pone legittimamente il problema dell'efficacia. A sua volta il problema dell'efficacia è in stretta relazione con gli obiettivi e con la metodologia dello strumento "Gruppo A.M.A.". Per iniziare va detto che il Mutuo-Aiuto comincia sempre dopo una fase che potremmo chiamare di "Auto-Aiuto". Cioè con una persona consapevole dell'esistenza di un problema personale che si attiva cercando aiuto e risorse per superarlo. L'aiuto viene ricercato negli altri. Tra i pari. E questa è una caratteristica dei gruppi A.M.A., ad esempio quelli LIDAP, che scelgono di non avere operatori sociali presenti nelle sedute di gruppo. Abbiamo così un gruppo che la cui metodologia operativa è di far leva sulle proprie risorse relazionali e interazionali. Condividendo problematiche simili, e credendo nel gruppo come risorsa per affrontarle. Ma con quale obiettivo? Affrontarle, gestirle, superarle, "curarle"? Alcuni di questi termini si possono indubbiamente sovrapporre, ma hanno una loro specificità forte che non può essere ignorata. Personalmente ritengo che l'obiettivo di un gruppo A.M.A. sia concorrere a un miglior adattamento del soggetto alle proprie problematiche con la speranza che, insieme con altre esperienze di vita, tra cui le terapie "tradizionali" (psicoterapia e terapia farmacologica), dette problematiche possano essere risolte in minore o maggiore misura. Siamo tutti soggetti complessi e viviamo in un mondo che si caratterizza per la "complessità" (nel senso sistemico e sociologico del termine). Il benessere di un individuo non può essere "misurato" sulla base delle componenti che lo costituiscono o delle "cause" che hanno permesso un determinato livello di benessere (o malessere). Non esiste uno strumento che ci possa dire in quale percentuale una persona ha migliorato il suo stato psicologico, se come conseguenza della psicoterapia, del gruppo A.M.A., dell'eventuale assunzione di psicofarmaci o delle mutate circostanze di vita. Quindi, l'obiettivo di un gruppo A.M.A. non può essere sicuramente la "cura", nel senso letterale del termine. Ma questo non significa che, senza attribuire a questi gruppi "patenti" psicoterapeutiche che non hanno, non si possa parlare di effetti o, come sostengo spesso, di "ricadute terapeutiche". Il riferimento alla propria esistenza concreta e quotidiana, la condivisione dell'esperienza di disagio e i tentativi di risolvere il proprio e quello altrui, la reciprocità su un piano simmetrico (parità dei ruoli), e gli aspetti comunicativi ed empatici (anche attraverso il ruolo dell'helper, vero e proprio "primus inter pares"), sono alcuni dei fattori di effica-

cia di questa tipologia di gruppi. Alcuni di questi, e si potrebbe aggiungere: la motivazione, la speranza nell'utilità del gruppo e l'impegno concreto, li ritroviamo anche nei cosiddetti fattori d'efficacia (o di cambiamento) delle psicoterapie. Proprio perché trattasi di elementi onnipresenti tanto nelle esperienze sociali, quanto nelle psicoterapie e nei gruppi A.M.A., dobbiamo pensare che ci sia un filo rosso che lega tutti questi diversi contesti.

È il filo rosso delle relazioni interpersonali sane, autentiche ed etiche. Dello stare con l'altro con la consapevolezza che l'interdipendenza tra esseri umani è ineludibile e che l'uomo può aiutare ed essere aiutato dai propri simili, in un circolo virtuoso di relazioni umane che ci rende unici nella similarità con l'Altro.

OLIMPIA DEGNI (PSICOLOGA/PSICOTERAPEUTA - VICENZA)

AUTO-AIUTO: UN LUOGO E UN TEMPO PER SVILUPPARE L'INTELLIGENZA EMOTIVA

Il desiderio di uscire dall'isolamento di chi ha vissuto esperienze di panico, ansia e depressione è il primo e fondamentale passaggio per poter accedere al sentiero dell'Auto-Aiuto. Un sentiero che insieme ad altri (la psicoterapia, la terapia farmacologica...) contribuisce a ricostruire una mappa personale di significati e, talvolta, un nuovo senso alla propria esistenza. Il disagio psichico, di cui ogni partecipante del gruppo è portatore, può considerarsi il mezzo per operare cambiamenti nel proprio mondo interno ed esterno, e raggiungere un più costruttivo dialogo interiore. In quest'ottica, la lotta contro il sintomo lascia spazio a nuovi scenari emotivi ed esistenziali che il gruppo con la sua forza motivante ed empatica riesce a generare e a sostenere. L'atto di fiducia verso l'altro "Mi apro a te perché penso che tu, condividendo la mia stessa condizione, possa capirmi meglio di altri", promuove la costruzione di un atteggiamento fiducioso verso le proprie potenzialità autoriparative e autoaffermative. L'A-A è un'esperienza di conoscenza e condivisione. Conoscenza che parte sempre dalla comprensione della natura del sintomo e approda, attraverso tappe soggettive e di ogni singolo gruppo, alla condivisione tra i membri delle emozioni profonde che lo sottendono, nel rispetto della storia e del percorso evolutivo di ogni soggetto. Riconoscere ed essere consapevoli delle emozioni altrui, così come afferma D. Goleman padre dell'Intelligenza Emotiva, è il presupposto necessario per il riconoscimento delle proprie emozioni. In questa azione dinamica, il gruppo, come in un gioco di specchi permette di ricomporre, gradualmente, l'immagine del proprio Sé e sfidare, nel gruppo e con il gruppo, la forza talvolta distruttiva delle proprie emozioni. Tale sfida, nel tempo, consente di imparare a gestire e a padroneggiare il proprio mondo emotivo, tanto da poterne cogliere le polarità del cambiamento e della trasformazione.

MARIO GHIOZZI (PSICHIATRA - LIVORNO)

Ho avuto una lunga esperienza professionale relativa al trattamento del DP (Disturbo di Panico), trattando farmacologicamente e con "supporto cognitivo", tale patologia a livello ospedaliero (ambulatorio del DP, presso SPDC dell'Ospedale di Livorno, per diversi anni sino al nov. 2007), presso un ambulatorio di volontariato cattolico (SAIS-Livorno, attualmente e da moltissimi anni) e privatamente. Nel corso di tali esperienze assistenziali specialistiche da anni mi sono avvalso, e mi continuo ad avvalere dell'apporto terapeutico di gruppi di auto-mutuo aiuto specificatamente formati per pazienti affetti da detto Disturbo. I gruppi di auto-mutuo aiuto sono stati sia legati alla Lidap, sia "autonomi". Il primo gruppo nacque spontaneamente nella sala d'aspetto dell'Ospedale di Livorno tra pazienti in attesa di essere da me visitati. Le modalità con cui mi sono rapportato a questi gruppi sono state varie, anche

perché diversa è stata la composizione e l'indirizzo dei gruppi stessi. Ho selezionato i malati affetti da DP a cui ho consigliato di entrare nel gruppo. Ho sempre evitato di partecipare alle riunioni dei membri, anche quando ero tirato per la giacca. Ho quasi sempre effettuato la "visita d'ingresso" al gruppo anche quando non avevo inviato io il paziente al gruppo. Ho spesso continuato a visitare e trattare con visite specialistiche psichiatriche vari componenti dei gruppi. Ho consigliato nel corso di visite psichiatriche individuali, particolarmente chi coordinava l'auto-mutuo aiuto, su la gestione di problematiche, che mi venivano comunicate, insorte all'interno del gruppo stesso. Quanto più il gruppo era strutturato tanto meno il mio intervento di visita e controllo medico-specialistica era richiesto. Rispetto ai risultati ho notato che molti dei componenti i gruppi di auto-mutuo aiuto hanno tratto beneficio dalle riunioni alle quali si sottoponevano. Il beneficio in fase iniziale era evidente per chi non si aspettava che il suo star male psicopatologico fosse così diffuso e spesso così simile, nell'espressione sintomatologica, a molte altre persone. Nel corso del trattamento farmacologico il beneficio consentiva un uso di farmaci per contenere l'ansia anticipatoria minore. Nella fase di guarigione il beneficio era legato al riuscire a vincere meglio la dipendenza che si era creata nel corso del trattamento psichiatrico, dal farmaco e dal medico.

Schematicamente, i presupposti teorici dei benefici tratti dai componenti i gruppi di auto-mutuo aiuto, penso siano legati all'apprendimento cognitivo individuale relativo ad altri casi che hanno una buona auto-conoscenza del disturbo e all'apprendimento sociale: intenzionalmente o accidentalmente le persone imparano a mantenersi calme osservando quanto fanno gli altri (modellamento o apprendimento reciproco; determinismo reciproco). Interessanti per un approfondimento dei presupposti terapeutici penso siano le ricerche di Kurt Lewin (1890-1947) che adattò un approccio ispirato alla fisica in un concetto che definì "teoria di campi" (Vedi Kaplan & Sadock; Psichiatria; ottava edizione; pag. 229; 2001).

Ritengo comunque che il monitoraggio esterno da parte di un medico-psichiatra esperto e competente, dei componenti del gruppo di Auto-mutuo Aiuto possa dare migliori risultati rispetto a gruppi eccessivamente legati a schemi auto-referenti.

ROBERTO POZZETTI (PSICOLOGO/PSICOTERAPEUTA - COMO)

ATTIVARSI FA BENE

Il dramma del primo attacco di panico in cui il cuore batte in modo sempre più intenso, il corpo sembra incontrollabile e il timore cresce in modo esponenziale determina una forte preoccupazione per le proprie condizioni di salute. Anche dopo la rassicurazione dei medici del Pronto Soccorso si pensa di avere qualche brutta malattia, ci si immagina un infarto oppure l'imminente pazzia. Si punta dunque alla ricerca disperata di aiuto, al conforto che potrebbe dare una persona amata oppure un terapeuta esperto.

Via via l'esperienza dell'attacco di panico inquina meno timore, si riesce progressivamente a ritrovare la consueta tranquillità e delle condizioni soggettive più rilassate. Nuove avvisaglie dell'ansia si ripetono ma non giungono a quel picco inquietante dato dal primo attacco. Tuttavia il ricordo di quanto è stato vissuto riaffiora, di tanto in tanto, con il dubbio che questo si possa ripresentare perfino in una forma peggiore, più grave.

Il vero problema di chi soffre di attacchi di panico è proprio questo: quella paura che non si riesce del tutto a superare, quella preoccupazione che permane sempre. Così, chi ha provato il panico, si centra sempre più su se stesso, a volte isolandosi nella cerchia di persone più fidate.

Mentre scrivevo, anche a me il titolo pareva un'iperbole. Ma se il lettore segue sino in fondo la tessitura di questo pensiero, probabilmente si troverà d'accordo con me. Quali caratteristiche deve avere un 'consulente'? Deve essere anzitutto un clinico. Vale a dire chi ha scelto di fare dello studio e dell'approfondimento della psiche umana, e quindi delle sue forme di sofferenza, la propria professione. Si obietterà che lo psicoterapeuta spesso non ha sperimentato sulla propria pelle il panico, o le crisi profonde di angoscia. Non sempre è vero, ma spesso è così. Il consulente deve infatti avere una conoscenza sul 'panico', un sapere che venga sia dai suoi studi, sia dalla sua pratica. Ma il sapere sul panico non è un sapere sul soggetto che ne è afflitto. Questo è un punto cardine.

Dunque un consulente non ha soluzioni preconfezionate, buone per tutti. Non dispensa panacee e tantomeno rimedi miracolosi pronto uso. Ho condotto molti colloqui filtro, tesi a far sì che un gruppo potesse funzionare, sostenersi in modo autonomo. Ma, e veniamo al secondo punto, in base a cosa ho operato questo filtro? Cosa mi impedisce di dare un assenso o un diniego in base a un'impressione clinica frettolosa che mi faccio o, peggio, in base al capriccio di un giorno, o a un preconcetto? La mia pratica orientata alla psicoanalisi mi porta a declinare le richieste di soggetti che, con patologie accessorie più strutturate o pregresse (penso alla depressione mag-

LA DURA VITA DEL CONSULENTE

DI MAURIZIO MONTANARI
PSICOLOGO/PSICOTERAPEUTA (MODENA)

giore, o a soggetti con tendenza paranoica) possano non integrarsi appieno nel gruppo, e dunque impedirne il funzionamento. Ecco allora che sarebbe buona norma che i consulenti, fallibili per la loro natura umana, si dotino della regola di portare alla discussione comune le modalità da loro utilizzate per questa opera di filtro. Periodicamente, in maniera chiara e controllabile. Questo significa organizzare periodici incontri, finalizzati a portare al vaglio dei colleghi le proprie decisioni, le proprie scelte, il proprio modus operandi. Si sa, un buon clinico rifugge l'autoreferenzialità e accetta di esporsi alle critiche, alla discussione, al giudizio. Può bastare? Non credo. Porto un'esperienza personale: molto tempo fa, dopo anni trascorsi a sensibilizzare il territorio sul tema 'angoscia-panico', notai che diverse persone, interessate al

tema, avevano contattato Lidap alla ricerca di un 'punto fermo', un luogo, fisico e simbolico, che potesse loro permettere di placare il senso di angoscia, dare un minimo di stabilità, dare accoglienza. Persone in cerca di un gruppo. Ma il gruppo non c'era. Bisognava dunque crearlo.

Come dare il via a un'esperienza, per definizione non diretta ma autonoma, essendo un terapeuta? Accettai il rischio, e scelsi di organizzarlo. Cercai la sede, radunai le persone. Portai avanti il discorso per alcuni mesi, dopodiché me andai e riprendere il mio posto di consulente esterno.

La cosa funzionò. Oggi il gruppo è autonomo. Sa che il consulente è lì, contattabile ma non invasivo. A chiamata risponde, ma non si propone. Se c'è un qualche intoppo di ordine clinico, si presta a dare un contributo.

Questa strada, a mio parere, vale la pena di essere percorsa, ponendo come limite insindacabile che l'opera del consulente non sia mai un'azione pro domo sua, non apra cioè le porte del suo studio o del suo luogo di lavoro chiudendo quelle del gruppo.

L'opera del consulente credo, in ultimo, non possa tenere in conto l'attività di divulgazione, di sensibilizzazione sul tema, per quelle che sono le sue possibilità, per come conosce e padroneggia il suo territorio. Insomma, c'è un lavoro da fare, che risponde a un'etica e a un desiderio. Un lavoro senza il quale siamo semplicemente un nome con indirizzo sulla pagina web.

continua da pag. 13

La proposta della Lidap è, invece, quella di attivarsi creando una rete di persone che condividono esperienze analoghe e le possono confrontare. Assumersi un impegno organizzativo permette di operare un decentramento dalle proprie preoccupazioni. In fondo l'esperienza dell'auto-mutuo aiuto va in questa direzione: si entra nel gruppo, potendo ovviamente affiancare questo tragitto a un percorso di cura individuale, non solo per ricevere un supporto ma anche per dare aiuto. Proprio questo impegno fa bene. Fa bene entrare in un legame di scambio e di amicizia in cui la preoccupazione si rivolge ad altri e non solo a se stessi. Fa bene creare una rete di sostegno reciproco, radicata nel proprio territorio. Può fare molto bene impegnarsi per consolidare un'Associazione che si ponga gli obiettivi di accompagnare persone in difficoltà e di fare da punto di riferimento nel tempo, anche quando l'ansia e il panico si dissolvono.

ALESSANDRA TEDESCHI (PSICOLOGA/PSICOTERAPEUTA - MILANO)

Un caro saluto a tutti! Sono Alessandra Tedeschi, psicoterapeuta cognitivista di Milano, collaboro con la Lidap da circa 15 anni, prima a livello nazionale e ora locale. La richiesta di offrire una mia testimonianza sull'auto-mutuo aiuto ha sollecitato una riflessione sulla mia experien-

za professionale. Ho notato spesso che le persone in psicoterapia traggono vantaggio dalla partecipazione anche ai gruppi Lidap. L'angoscia del panico, l'immobilità della "paura di avere paura", l'incomprensione degli altri, le pressioni a metterci "più volontà" sono accolte e messe all'ordine del giorno. Il terapeuta comprende, orienta, aiuta a identificare le linee che hanno composto la rete della sofferenza e a modificarle; i compagni di gruppo offrono altri punti di vista, sostegno e motivazioni che ben si integrano con il percorso terapeutico.

Il mutuo aiuto dimostra di avere un'ulteriore valenza: la posizione di chi AIUTA UN ALTRO fa scoprire risorse che non si conoscevano e fa sentire più forza e maggiore capacità di organizzare risposte. Risposte che servono all'altro, ma di cui poi la persona si appropria con un senso di sicurezza e di autostima che nasce dallo spirito cooperativo che dà significato e valore a sé e al lavoro di auto-mutuo aiuto. Anche quando ci sono difficoltà relazionali e/o conflitti: fanno parte delle cose che dobbiamo imparare ad affrontare!

E così riflettendo su questo aspetto mi accorgo di quanto bene mi abbia fatto lavorare con le persone che soffrono: mi insegnano ogni giorno qualcosa sui loro problemi, ma anche sulle soluzioni possibili e sulle risorse che si possono mettere in campo. Anche questa reciprocità è "auto-mutuo aiuto". Spero di aver dato quanto ho ricevuto. Grazie a tutti!

Qualità efficacia appropriatezza

La costituzione sancisce il diritto alle cure del malato e garantisce le cure agli indigenti, ma quanto è realmente offerto e come?

Durante il convegno sono stati esaminati gli aspetti della gestione economica delle aziende ASL e la differenza di gestione fra le diverse regioni. È da rilevare che le ASL sono aziende e che pertanto seguono i dettami dell'economia aziendale, mettendo troppo spesso il fattore etico in secondo piano.

È definita la cosiddetta soglia, espressa in euro/tempo, entro la quale una realtà territoriale garantisce il farmaco sia innovativo che standard, al di fuori di questa soglia la cura non è garantita e vengono evidenziate le differenze fra le ASL sul territorio nazionale (più garanzie al Nord, meno al Sud, Calabria e Sicilia più penalizzate). Gli studi sul rapporto costo/beneficio di una dato farmaco sono scarsi, quindi le ASL non hanno strumenti sufficienti per poter effettuare un piano di gestione completo.

Al convegno è stato dato risalto principalmente a tumori e cardiopatie, ma negli elenchi, a seguire, si trovava anche depressione e ansia. Le testimonianze sia di ASL che medici di base confermano la difficoltà a dare all'utenza garanzie che rispettino contemporaneamente etica e gestione, i-

noltre si lamenta l'ingerenza dei media nel pubblicizzare con troppa velocità i farmaci innovativi proposti al mercato spesso ancor prima che siano definiti eleggibili per la cura di una data patologia.

Il punto di vista delle case farmaceutiche è che queste tematiche trovano maggior risoluzione se il medico fa una corretta applicazione dei farmaci nella pratica clinica, ciò viene obiettato in particolare dai medici di base in quanto sostengono che la ricerca delle case farmaceutiche non incrocia i bisogni, inoltre lamentano la scarsità dell'offerta formativa e informativa.

Dai contenuti del convegno ne ricavo una sensazione sgradevole, in particolare dalla questione etica e la freddezza delle case farmaceutiche. Certamente una casa farmaceutica non è una onlus e segue i criteri del business, tuttavia ai nostri giorni va tenuto conto che la ricerca è condotta principalmente da queste ultime ed è necessario regolamentarla con criteri che si concilino con l'etica. Mi chiedo cosa accada rispetto ai farmaci che riguardano i nostri problemi di dap, giacché gli antidepressivi prevedono un importo a carico del ssn quali "farmaci etici" in diverse regioni. Sono convinta che riuscire ad affrontare il dap senza il supporto dei farmaci crea una consapevolezza maggiore e stimola mag-

gior autostima, è come dire "non ho avuto bisogno della pasticca, avevo bisogno di me e ci sono stato". A questo aggiungo che nella sostanza sappiamo come Lidap che l'attacco di panico ha una durata limitata e che avere un interlocutore con cui condividerlo consente di superare la crisi acuta in modo efficace, mentre qualsivoglia pasticca che sia SSRI o benzodiazepina non ha effetto immediato; la benzodiazepina, poi, se ripensiamo a ciò che abbiamo provato nell'assumerla ci rendiamo conto che è in dubbio se l'attacco è superato per il suo effetto o perché banalmente era passato del tempo. Quante volte ci è capitato di chiamarci a vicenda durante un attacco di panico? A me parecchie e ho notato che intensità e durata tendeva a diminuire nella condivisione sia pure telefonica, come tendeva a essere più accettabile il "post attacco", mentre la benzodiazepina mi creava frustrazione e rabbia oltre che - orologio alla mano - non accorciava i tempi, forse un pochino l'intensità, ma mai paragonabile all'aver un interlocutore dappista con cui condividere.

Farmaco innovativo, dunque, sì, ma con prudenza e maggior attenzione all'utente, alla spesa sociale e all'operatore che lo prescrive.

MELANIA AIELLO (ROMA)

RECENSIONI

TESTIMONE INCONSAPEVOLE

DI GIANRICO CAROFIGLIO

Testimone inconsapevole di Gianrico Carofiglio (Sellerio) non è solo un "legal thriller", è anche un "Bildungsroman" con una figura di avvocato decisamente nuova. Guido Guerrieri, infatti, inizia a narrare gli avvenimenti da un momento cruciale della sua vita, quando la moglie lo lascia.

La prima parte del romanzo è la storia della crisi del protagonista, avvocato cinico consapevole di aver fatto assolvere dei colpevoli, marito superficiale e infedele che si rende conto troppo tardi di quello che ha perso.

Il caso disperato di Abdou si presenta quando Guido ha raggiunto il fondo della depressione, quando sembra che non debba più uscire dalle crisi di panico e dall'insonnia, ed è per lui un'occasione di crescita, il momento giusto per fare una pulizia interiore, per ritrovare valori che aveva perso di vista. Difficile dire quali siano le pagine più belle del romanzo.

MARIA TERESA POZZI (ASTI)

Solaris

DI STANISLAW LEM

"Solaris è un pianeta interamente ricoperto dall'oceano. È un pianeta vivente, pensante. Almeno questa è la teoria di molti scienziati che lo studiano e l'osservano da anni. Molti sono però quelli che cominciano a

essere dell'idea dell'inutilità del progetto Solaris, visti gli scarsi risultati ottenuti nel cercare di trovare un modo per comunicare con esso. Chris Kelvin, psicologo inviato dalla Terra, ha il compito di indagare su alcuni recenti eventi inquietanti avvenuti sulla stazione orbitante, e mostrare implicitamente il fallimento definitivo del progetto. Chris, una volta giunto su Solaris, si troverà ad affrontare eventi che lo toccheranno nel profondo, portandolo a doversi scontrare con il suo mondo interiore e le sue contraddizioni.

Solaris è un romanzo stupendo perché si presta a moltissime chiavi di lettura, guidando il lettore in un cammino attraverso gli ancestrali interrogativi che da sempre costellano l'esistenza umana. Perché tutto ciò Stanislaw Lem lo fa con una maestria eccezionale, con una scrittura mai fine a se stessa, scorrevole, e attraverso una storia che tiene col fiato sospeso fino all'ultima pagina".

PAOLO, MINERVINO MURGE (BA)



UN'AVVENTURA "IN GROTTA"



Ogni anno svolgo con piacere il ruolo di accompagnatore nelle uscite del gruppo speleo-CAI; credo che, oltre alla didattica e all'aspetto ludico, ci sia una valenza psicologica. Ciò è dovuto al tipo di ambiente che ci si trova ad affrontare, con diversi aspetti che l'uomo non è più abituato a sostenere.

Nelle esperienze ipogee si viene in contatto con un ambiente in cui il buio totale, a volte il silenzio assoluto, una diversa percezione



Pat, che ne dici di un'esperienza del tipo "perdiamoci nei sentieri di montagna?". "Mel, tu sei pazzo! No, proprio non ce la potrei fare...".

Passano le settimane, passano i mesi... "Pat, che ne dici di un'esperienza del tipo "entriamo in una grotta?". "Mel, si può fare!". Caspita! Qualcosa era cambiato. Almeno nel mio atteggiamento!

Dal giorno della proposta quasi non ci ho più pensato; un paio di giorni prima dell'appuntamento è tornata a farmi visita un po' di ansia... La notte prima quasi non ho dormito. La mattina mi sono svegliata con questa domanda in testa "Ma chi me lo fa fare?". Ma la curiosità, questa volta, è stata più forte dell'ansia. Appuntamento al fungo all'Eur con gli speleologi; simpatici! Il loro entusiasmo era contagioso. Nel viaggio verso il Lago di Nemi, però, mi si riaffaccia la domanda "Ma perché?".

Arrivati davanti il Museo delle navi romane l'incontro con lo psi-

dei riferimenti tempo-spaziali a noi noti, richiede la necessità di una personale capacità di adattamento. Nella nostra mente entriamo in un qualcosa di compatto, duro, che ci avvolge, e solo il passaggio di spazio vuoto percorso ci fa da cordone ombelicale con l'ambiente esterno. In ciò possiamo trovare la nostra forza ed educazione, per affrontare con successo una progressione che per molti può rappresentare una sfida estrema.

È un luogo in cui possiamo arrivare a una serie di riflessioni che opportunamente interpretate possono generare un positivo senso di adeguatezza; se poi pensiamo all'ambiente ipogeo anche da un punto di vista storico, potremmo dire che da sempre l'uomo ha ritenuto la grotta il regno dell'ignoto, ma ha anche rappresentato la sua prima casa e un luogo dove rifugiarsi in caso di pericolo.

Partendo, quindi, da queste mie personali riflessioni, alla richiesta di collaborazione per queste prove ho immediatamente aderito.

Molte considerazioni possono essere fatte e la conversazione che ne è scaturita tra me e le altre persone coinvolte nella prova mi ha fornito spunti di riflessione sul perché si può aver paura e su quali pensieri posso essere generati, ma soprattutto ha iniziato a indicarmi delle strategie per affrontare il tema.

La sensazione è stata che comunque una mia presenza ha una forte funzione rassicurante, di esempio positivo. Ritengo che se il percorso non si ferma a una passeggiata, ma lo si ripete in ambienti diversi, con difficoltà crescenti, può portare le persone a una maggiore consapevolezza dei loro mezzi e delle loro capacità a tutto vantaggio della loro autostima.

Manca un riscontro sulla effettiva validità di quest'idea, ma ciò credo non debba essere uno svantaggio, anzi può essere l'occasione per proseguire e fare delle prove che possano indicare delle strade da percorrere per rendere maggiormente autonome le persone.

ANTONELLO BINNI • SPELEOLOGO (ROMA)

cologo: un volto conosciuto e rassicurante! Dopo la "vestizione", a piedi fino all'ingresso del tunnel (1.653 metri scavati nel tufo); il cuore a tremila mi dice di non entrare. Un gruppo, composto dai più "arditi", guidati da uno dei due speleologi, va avanti; io titubo...

Le rassicurazioni dello speleologo e dello psicologo mi convincono a tentare, fin dove me la fossi sentita.

I primi passi verso il buio, la strada mi si chiudeva dietro. Poi il tunnel si stringe e si abbassa, fino a farmi sentire "abbracciata dalla roccia". Con il mento che quasi tocca le ginocchia percorro un tratto per me lunghissimo. Avevo paura di allontanarmi troppo dall'entrata. A un certo punto chiedo di fermarci. Non potendo restare accucciati, ci sediamo a terra. Lo psicologo mi fa notare che io non ero lì con loro; i miei occhi non cadevano mai su di loro e le mie parole mi portavano al futuro "e se più avanti non ce la faccio più?". Alcuni esercizi pratici per tornare a essere lì, in quel momento. Il contatto delle mie mani con la roccia fredda, l'attenzione al leggero venticello sul mio viso, al leggero odore acre dell'aria mi hanno riportata alla realtà. Dopo una lunga pausa ho chiesto di rifare la strada verso l'uscita. Appena fuori, il senso di fallimento mi assale. Poi le parole dello speleologo mi illuminano: "L'obiettivo non era quello di arrivare alla fine del tunnel e di tornare indietro,

Passeggiate “dentro” la terra

Mi sembra un'ottima definizione, quella sostenuta da Antonello, di chiamare queste passeggiate come svolte “dentro” la terra.

Lui sostiene che “sotto” la terra ci stanno i morti e che invece, quando si va a passeggiare nelle grotte, noi si va dentro la terra, anche quando ci sentiamo di dire che stiamo andando sotto terra; magari perché ci accorgiamo di stare andando in discesa. O magari stiamo andando in salita?

Ecco; perdita dei riferimenti consueti.

Entriamo in un foro, magari basso, alcune volte angusto, non sempre stretto. Ci accorgiamo che sono le pareti a fare il buco e tutto il tunnel o la grotta non sono “niente” ma consistono in muri, non sempre uguali, odori, non sempre buoni e in ogni caso diversi da quelli cui siamo abituati. C'è muffa e umido; caldo e freddo, luce e buio, compagnia e solitudine. Siamo soli ma siamo anche in compagnia.

Ho avuto occasione di accompagnare un ristretto gruppo di persone a un'esperienza particolare; un'esperienza per la quale mi è stato chiesto di scrivere qualcosa, ma devo confessare che non mi sento pronto per uno scritto sistematico e lucido, perciò non posso che riferire delle impressioni che, in quanto tali, probabilmente non soddisferanno quanti sperano di trarre suggerimenti o teorizzazioni, ma almeno potremo cominciare a “segnare” il terreno, come direbbe ancora Antonello, in attesa di costruire il sentiero. Perché il sentiero, dentro la terra, lo facciamo noi.

È stato nel corso di una psicoterapia che mi sono ritrovato a confrontarmi per la prima volta con la mia funzione di “guida”. Ero in un bosco, in una selva ingarbugliata dalla quale non vedevamo via d'uscita. C'era di che spaventarsi, o almeno preoccuparsi, quando la persona che accompagnavo, o che mi accompagnava, esprimeva una tranquillità disarmante dicendo: “...ci sei tu a indicarmi il sentiero...”.

Soffocamento. Mancanza d'aria. Claustrofobia. Buio. Sparizione dei riferimenti di luce. Lo spazio che si contrae e che implode, le

ma quello di ‘entrare’...”. Era vero, io pensavo di “dover” arrivare fino in fondo. Ma essere entrata e aver percorso qualche centinaio di metri mi aveva già distinta rispetto a chi non sarebbe neanche entrato. Anche tra chi non soffre di panico. Pensavo che non sarei più rientrata. Dopo un lungo scambio di impressioni tra noi ho sentito la voglia di riprovare. Sono arrivata d'un fiato fino dove eravamo arrivati la prima volta ed ho continuato... Poi finalmente la volta si alza e possiamo riassumere la posizione eretta. Ci fermiamo a riprendere fiato, seduti su dei gradini. Ancora pochi metri e saremmo giunti a una fonte naturale. No, non ce la faccio ad andare avanti. Ma non sento il bisogno di “correre fuori”. Dopo un po' sentiamo le voci dell'altro gruppo che stava tornando indietro. Ancora uno scambio di impressioni e poi ci avviamo verso l'uscita. Ma senza emergenza.

Quello che mi sono portata a casa dal Lago di Nemi è una serie di spunti sui quali lavorare. Quando, dove e con chi voglio. Ma quegli spunti difficilmente nella quotidianità sarebbero emersi. Entrare in contatto con le mie paure in un luogo e in una situazione “protetta” mi ha permesso di trovare nuovi stimoli per continuare il mio percorso di crescita, di conoscenza e di consapevolezza.

PATRIZIA ARIZZA (ROMA)

pareti ti cadono addosso; tutto diventa friabile e gli appigli spariscono. Le mura sono improvvisamente lisce e scopri che sono vetri, specchi nei quali ti puoi vedere ma gli scalini sono spariti e ti scopri disperatamente solo in un grido d'aiuto che non si sa più chi lo emette.

Essere in un bosco o in un tunnel o una grotta o in alto mare o immersi fino in fondo nella propria vita, dov'è la differenza? E c'è qualcuno che può indicarci un sentiero? E ci sono sentieri che possono essere indicati?

Siamo tutti in una propria foresta vergine dove l'erba non è stata pestata da nessuno. Di questa foresta conosciamo gli appigli, gli anfratti, gli angoli che abbiamo costruito nel corso della nostra esistenza e nei quali ci siamo rifugiati, nascosti, nei quali ci siamo adattati a vivere. A volte ci siamo adattati a sopravvivere limitando il respiro, abbassando la testa, piegando la schiena e accovacciandoci per occupare meno spazio. A volte abbiamo assunto la posizione fetale per dare meno fastidio e altre volte ancora abbiamo chiuso gli occhi per fingere di non esistere. Abbiamo finto di non vedere gli altri, di non sentirne l'odore, abbiamo reagito alla loro vicinanza con insofferenza e altre volte ancora li vogliamo, li chiamiamo senza forza mostrando la nostra debolezza.

Direi che passeggiare in una grotta o in un tunnel è la calzante metafora della vita, della propria vita. E che come la propria vita, ripercorsa in condizione insolita, obbligandoci a un altro modo di usare i nostri organi, ci obbliga a calpestare i prati della nostra foresta come fosse la prima volta.

È questo che ci fa paura. Il ritrovarci a tu per tu con la nostra solitudine perché la metafora che viene ravvivata è che potremmo non avere nessuno a fianco perché gli altri ci sono o davanti o dietro e se vacilliamo non possiamo che appoggiarci solo al muro, alla parete, a quella parete che ci spaventa perché si può chiudere o può vacillare o può diventare scivolosa o può sparire...

**GIUSEPPE CIARDIELLO
PSICOLOGO/PSICOTERAPEUTA (ROMA)**

Avventure nel dap. Ipotesi sperimentale di gruppo in grotta

Un facilitatore e uno speleologo, Melania e Antonello, vecchi compagni di scuola si ritrovano e si raccontano.

La grotte hanno temperatura costante a 16/17 gradi, l'aria è pulita, una leggera brezza accompagna sempre il percorso, la strada si trova insieme e il tempo e lo spazio non hanno più importanza. Da qui l'idea: un gruppo di auto-mutuo aiuto in grotta accompagnato da speleologi, facilitatori e psicoterapeuta. Si è concluso sabato 17 ottobre all'emissario del lago di Nemi, vicino Roma, il primo approccio esperienziale per poi programmare di entrare nella terra periodicamente.

Paura, angoscia, panico, curiosità, stimoli, immagini, rabbia, forza, vittoria, soddisfazione, ricordi del passato, gioia, amicizia, spunti, riflessioni, sorpresa. Tante emozioni ci hanno accompagnato mentre percorrevamo la grotta, ma soprattutto una consapevolezza: si può fare! Si possono toccare le nostre paure più profonde e scambiarle in una forma di mutualità che dentro la terra arriva a diventare qualcosa di unico, come unica è l'esperienza di facilitare la comunicazione in un ambiente che si rivela caldo e protettivo anziché ostile, come l'immaginario può suggerire prima di entrare.

MELANIA AIELLO (ROMA)

PAURA O PANICO GESTIONE DELL'EMERGENZA

DI PATRIZIA PERETTI
(ROMA)

Si è svolto il 21 novembre a Roma, presso l'aula didattica dell'ASL ROMA B, il focus organizzato dal CR LAZIO della Lidap, in cui hanno

preso parte la Dr.ssa Enrica Matrigale, psicologa e psicoterapeuta, il Dr Carmelo Licitra Rosa, psichiatra e psicoanalista, il Dr Giuseppe Ciardiello, psicologo e psicoterapeuta, il Dr Maurizio Felici, responsabile operativo della delegazione di Roma dell'Associazione dei Volontari di Protezione Civile " Sicurezza sociale onlus".

Il Presidente Nazionale Sebastiano La Spina ha presentato gli obiettivi dell'Associazione e il Segretario Regionale Patrizia Peretti ha presentato gli ospiti.

L'evento si è articolato in due tavole rotonde: la prima ha visto gli interventi dei professionisti che hanno affrontato le tematiche del convegno dal loro punto di vista.

La Dr.ssa Madrigale ha illustrato i meccanismi che determinano le paure e il panico con l'ausilio di interessanti diapositive che hanno suscitato l'interesse e il coinvolgimento dei presenti, dando spunto a un dibattito con il pubblico.

Il Dr Licitra Rosa è sceso in dettagli prettamente clinici, parlando delle psicoterapie d'eccellenza per il panico; da una parte ha sottolineato l'importanza della terapia farmacologica in determinati soggetti e dall'altra ha sottolineato la valenza terapeutica dell'auto-mutuo aiuto. Il Dr Ciardiello ha illustrato l'importanza dell'auto-attivazione. A seguire, un rapido giro di tutti i professionisti che hanno sottolineato l'importanza dell'approccio integrato.

Dopo la breve pausa pranzo con un buffet offerto dal Coordinamento regionale, la seconda tavola rotonda, che ha visto alcune volontarie della Lidap; la sottoscritta ha illustrato cosa sia un gruppo di auto-mutuo aiuto e quali sono gli obiettivi di tale attività; Letizia Ruggiero ha invece trattato l'argomento della sospensione del giudizio; Patrizia Arizza ha parlato della condivisione e Melania Aiello ha esposto le dinamiche che si sviluppano in un gruppo.

L'auto-mutuo aiuto nel Lazio

Il 16 novembre, presso la Sala Consiliare del XII Municipio di Roma la Cooperativa Agape ha organizzato un convegno sull'auto-mutuo aiuto per mettere a confronto le diverse realtà che utilizzano tale strumento. L'obiettivo generale: diffondere la cultura dell'auto-mutuo aiuto nel territorio laziale.

Gli obiettivi a medio e lungo termine sono il coinvolgimento delle Istituzioni e dei Servizi Socio-Sanitari nella costituzione di nuovi gruppi di auto-mutuo aiuto e la creazione di una rete tra le associazioni che promuovono l'auto-mutuo aiuto a Roma e provincia.

Interessanti sia gli interventi di alcuni dei maggiori esperti che si occupano di promuovere i gruppi in Italia, mirati a spiegare quali sono le basi teoriche e metodologiche dell'auto-mutuo aiuto, sia gli interventi di chi ha avviato i gruppi nella città di Roma e in altre province; toccanti, infine, le testimonianze dei cittadini che hanno esperienza diretta di partecipazione ai gruppi nei diversi ambiti applicativi.

La Lidap ha portato la sua esperienza di quasi 19 anni nell'ambito del DAP.

PATRIZIA ARIZZA (ROMA)



Il Dr Maurizio Felici ha illustrato le attività di competenza della Protezione Civile e si è soffermato a fornire delle risposte chiare e tranquillizzanti ai quesiti emersi da un sondaggio effettuato nei gruppi in merito alla gestione delle paure o dell'ansia in situazioni particolari di emergenza.

Si è passati poi alla parte più dinamica di tutto il focus, dove i volontari della Protezione Civile hanno messo in scena alcune simulazioni di situazioni contingenti relative a incendio, terremoto, fughe di gas; inoltre ci hanno insegnato, tramite slides, a leggere la cartellonistica di segnalazione di avviso di pericolo o divieti, presenti ormai ovunque a livello mondiale per ciò che riguarda la nostra si-

IL TORNEO DEL BURRACO DELLA SOLIDARIETÀ



Nell'ambito delle azioni di reperimento fondi da destinare ad attività di informazione corretta sul DAP, il **CRLazio**, in collaborazione con l'associazione **L'Altro volto delle donne**, ha organizzato a Roma il I Torneo del burraco della solidarietà, presso il **Centro Culturale Michele Testa**, che ha ospitato la simpatica manifestazione. Il torneo, arbitrato da Paola Alessandrini della Federazione FeBurit, si è svolto in 4 turni da 3 smazzate l'uno. Tra il 3° e il 4° turno il centro Michele Testa ha offerto un buffet. Tra i partecipanti molti volontari del soccorso. I vincitori del I Torneo sono stati Paolo (del gruppo Cecchignola) e Patrizia (volontaria del soccorso). Un vivo ringraziamento va agli organizzatori (Patrizia Peretti e Ilde Loreti) e ai partecipanti.

Alla prossima partita, dove vi aspettiamo numerosi!!!

PATRIZIA ARIZZA (ROMA)

curezza. Ritengo sia stata una proficua giornata di lavoro in cui si sono affrontate tematiche per noi importanti dove ci siamo sentite ascoltate, dove hanno preso in esame le nostre richieste, le nostre domande e ci hanno fornito risposte per noi rassicuranti e che credo ci diano spunto e forza per combattere, sconfiggere e dissolvere quello che per noi è l'incubo ricorrente, il panico. Singolarmente e in gruppo ce la possiamo e dobbiamo fare, anche nell'interesse della nostra Associazione per poter dare speranza e certezza ai Soci e a chiunque si rivolgesse a noi che si può uscire dal panico!

In questo evento il Cr Lazio ha dimostrato come con la serenità e la condivisione si può lavorare in gruppo ed essere efficienti e organizzativi.

Altri progetti sono in elaborazione e io credo che con la stessa forza, tenacia e determinazione, anche le istituzioni ascolteranno la nostra voce, che sta diventando sempre più intensa e forte.

Un caloroso encomio al Nostro Presidente Seby La Spina, che con la sua presenza ha dimostrato quanto sia vicino a tutti noi.

Un ringraziamento a tutti coloro che hanno preso parte all'evento, ai nostri consulenti e in particolar modo al Dr Giovanni Iannucci, Dirigente medico UOC delle Politiche della Formazione, che grazie alla sua sensibilità ci ha permesso di realizzare l'evento presso una sede istituzionale pubblica.

Spero che il convegno abbia riscosso l'interesse generale dei presenti.



GABRIELLA, SERGIO, EMANUELA, VITTORIA E TITTI

Nel trimestre ottobre/dicembre si sono riuniti i coordinamenti delle regioni Campania, Emilia Romagna, Lazio, Liguria e Lombardia. Nell'ambito dei diversi eventi promossi a livello locale, pubblichiamo una foto

che testimonia la presenza del CR-Campania all'inaugurazione del Museo Civico d'Arte Contemporanea di Capua, dove sono esposte anche le opere del nostro socio Sergio Gioielli di Caserta.

continua da pagina 10

la non-vita". Ci guardiamo per un po', stando in silenzio. Io e lei, sole. E mi accorgo che, guardandola negli occhi, è più piccola, e ha l'espressione meno severa. E con stupore realizzo, per la prima volta, che quella paura ha il mio volto, il mio nome, le mie guance, i miei occhi. Quella paura sono io. "Voglio solo vivere. Ti chiedo solo di vivere". Lei tace, mi guarda con compassione e si siede in una poltrona in un angolino buio. Le vado vicino. Le prendo la mano, perché quella Emanuela ha bisogno di me. "Non hai bisogno di esistere. Nulla ti proteggerà dal dolore, se questo deve arrivare. Togli quell'armatura, dismetti quell'espressione severa, e sorridi, ché sei più bella quando sorridi".

Lei si alza, le sue mani tra le mie, e mi sorride. Il sole torna a splendere. Forse l'alba di un nuovo giorno sta per spuntare.

EMANUELA CASTELLI (CASERTA)

SOSTIENI LA LIDAP CON IL 5X1000 E TRASFORMA LA TUA DONAZIONE IN UN ATTO DI SOLIDARIETÀ

Anche QUEST'ANNO, come lo scorso, con la tua Dichiarazione dei Redditi, PUOI DESTINARE il 5X1000 alla LIDAP; basta la tua firma e il C.F. dell'associazione.

NON TI COSTA NULLA!

NON È un'IMPOSTA AGGIUNTIVA e NON SOSTITUISCE l'8X1000, ma è semplicemente un modo per scegliere di destinare parte delle proprie tasse.

La legge sulla Finanziaria (legge 27 Dicembre 2006 n. 296, articolo 1 commi 1234/1237)

ci potrà permettere CON la VOSTRA DONAZIONE di CONTINUARE ad AIUTARE QUELLE PERSONE ANCORA INTRAPPOLATE dal DAP.

MULTIPLICA LA TUA VOGLIA DI DONARE CON UN SEMPLICE GESTO:

FIRMANDO IL RIQUADRO DELLE ONLUS E SCRIVENDO IL C.F. 00941570111.

CONSIGLIO DIRETTIVO NAZIONALE*Presidente: Sebastiano La Spina (Catania)**Vicepresidente: Maria Teresa Pozzi (Asti)**Consiglieri: Patrizia Arizza (Roma),**Patrizia Biscotti (Milano)**Carla Caraffini (Parma)**Vittoria Casadei (Napoli)**Giuseppe Costa (Parma)**Antonino Giunta (Messina)**Patrizia Peretti (Roma)**Viola Robert (Genova)**Marina Zornio (Genova)***INCARICHI***Responsabile Segreteria Operativa:***Carla Caraffini***Tesoriere: Carla Caraffini**Responsabile servizi on line: Giuseppe Costa**Responsabile Forum: Maria Teresa Pozzi**Moderatori Forum:***Cinzia Dotti, Emanuela Castelli,****Rosalba La Rosa***Responsabile Reperibilità Telefonica:***Maria Teresa Pozzi***Responsabile elenco iscritti:***Paola Rivolta (Monza)***Addetto stampa e responsabile della**comunicazione: Patrizia Arizza**A.TER. - Attivatori Territoriali:***Patrizia Biscotti e Cinzia Dotti (area nord),****Patrizia Arizza (area centro),****Vittoria Casadei (area sud);***coordina Maria Teresa***7 OTTOBRE** | Savignano sul Panaro (MO), "Soffrire di lavoro: il mobbing", incontro con la presenza della Lidap.**17 OTTOBRE** | Il CRLazio ha avviato il progetto sperimentale "Esperienze in grotta, viaggio dentro noi stessi". Accompagnati da due speleologi e uno psicologo, un gruppo di soci è entrato nell'emissario del Lago di Nemi (uno stretto cunicolo, lungo 1.635 metri e largo 80 cm).**7 NOVEMBRE** | Roma, Il CRLazio ha organizzato il I Torneo del buracco della Solidarietà. Hanno vinto il torneo Paolo e Patrizia.**16 NOVEMBRE** | Roma, Convegno sull'auto-mutuo aiuto organizzato dalla Cooperativa Agape con la presenza delle associazioni di volontariato che utilizzano il gruppo di auto-mutuo aiuto, tra le quali la Lidap, rappresentata dall'Addetto stampa.**21 NOVEMBRE** | Modena, Incontro regionale Emilia Romagna**21 NOVEMBRE** | La Spezia, Incontro Coordinamento regionale Liguria**21 NOVEMBRE** | Roma, Focus "Paura o panico: gestine dell'emergenza", incontro organizzato dal CRLazio con la collaborazione della Protezione civile**21 NOVEMBRE** | Voltabusegana (Padova), Corpo, mente e creatività: nuovi modi di dare senso e significato all'ansia e al panico**28-29 NOVEMBRE** | Napoli, Mostra d'Oltremare, Fiera del baratto e dell'usato i volontari del CRCampania sono stati presenti per azioni di informazione e fund-raising**5 DICEMBRE** | Caserta, la Lidap presente all'inaugurazione del Museo Civico D'Arte Con-

temporanea di Capua, con la distribuzione di materiale informativo. Sergio Gioielli, socio e attivista Lidap di Caserta, presente tra gli espositori della mostra

11-12 DICEMBRE | Catania, Congresso nazionale "Famiglie ieri e oggi: la promozione dei benessere" vedrà la partecipazione del Presidente Lidap con una relazione sulla comunicazione del disagio all'interno della famiglia**15 DICEMBRE** | Padova, Incontro informativo sulle modalità di avvio e di operatività dei gruppi di auto-mutuo aiuto Lidap**Il Gruppo A.TER. sta lavorando per l'apertura di nuovi gruppi ad Arezzo, Belluno, Brescia, Bologna, Cagliari, Firenze, Fuggi (FR), Lecce, Livorno, Macomer (NU), Padova, Prato, Pordenone, Siena, Torino, Trento, Verona e Vicenza****RASSEGNA STAMPA E AUDIO/VIDEO****SETTEMBRE** | Giornale di Sicilia, AZ Salute, Lidap in aiuto a chi soffre di attacchi d'ansia e di panico**NOVEMBRE** | dal 12 al 20 tre messaggi al giorno su Radio Mambo (frequenza 106,9) sul Focus del 21 novembre a Roma**DICEMBRE** | Test Salute, mensile di Altroconsumo | Dicembre Casentino 2000, Attacchi di panico: insieme se ne può uscire**WEB**

È di nuovo on line il sito del CRLazio

(www.lidaplazio.it)

È nato il blog della Lombardia

(http://lidaplombardia1.splinder.com/)

La Lidap è anche su Facebook

INFORMAZIONI UTILI SULLA LIDAP

Lidap onlus

SEDE LEGALE E SEGRETERIA OPERATIVA
Via Oradour, 14 - 43123 Parma
P.I. 00941570111Gli uffici sono aperti: dal Lunedì al Venerdì
dalle 9:00 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
Antonino: ninni@lidap.it
Carla: carla@lidap.it
Cinzia: cinzia@lidap.it
Emanuela: emanuela@lidap.it
Giuseppe: giuseppe@lidap.it
Maria Teresa: mariateresa@lidap.it
Marina: marina@lidap.it
Melania: melania@lidap.it
Paola: paola@lidap.it
Patrizia A.: aripatrizia@lidap.it
Patrizia B.: patriziabis@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 Oradour, 14 - 43123 Parma
- 2) On-line nel sito www.lidap.it utilizzando il servizio "GestPay" di Banca Sella
- 3) Bonifico bancario

IBAN IT26D0603065690000003291C00**QUOTE ASSOCIATIVE 2010**

SOCIO ORDINARIO: euro 40,00;

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.

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

Canetti, Emanuela Castelli, Alma

Chiavarini, Valentina Cultrera, Antonino

Giunta, Patrizia Peretti, Mariateresa Pozzi

Via Oradour 14, 43123 Parma

Tel. 0521-463447

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