



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

Panico e sessualità

Nella mia vita il panico è stato sempre il limite tra me e alcune esperienze legate, nel mio immaginario, alla rottura, alla frantumazione e alla perdita del controllo. Il tradimento dei valori forti della mia famiglia, le scelte di autonomia e di distacco... tutto si arenava nella fanghiglia del panico e dell'agorafobia. Andare oltre quel limite avrebbe significato venir meno all'immagine ideale di me, che cercavo di alimentare e mantenere; avrebbe significato distruggere sicurezze fittizie, al limite con rituali superstitiosi, che dovevano mantenere intatto il benessere mio e della mia famiglia. Nella mia esperienza l'attacco di panico è stato sempre una roba indicibile... Impossibile descrivere a parole un attacco di panico, il corpo, la testa, i pensieri, il senso di morte... Mentre scrivo mi rendo conto di parlare a pochi, a quelli che hanno condiviso l'emozione imponente e primordiale del panico. Ma se provo a descrivere a parole un orgasmo, come mi ha sfidato a fare qualcuno poco tempo fa, devo ammettere che anche questo è impossibile... Le emozioni forti, anche quando hanno sapori decisamente diversi tra loro, quando vengono cercate o evitate, portano con sé l'incomunicabilità a livello puramente verbale. La sessualità ci mette di fronte alla ricerca di un piacere egoistico, seppure condiviso; un piacere che si concretizza proprio nella perdita del controllo della razionalità sugli istinti e sulla passione; il corpo tesse un sistema di regole e di comportamenti spesso lontani dall'immagine che portiamo in giro nel mondo. La sessualità è un gioco di sovversione, di ricerca di situazioni anche estreme, di sperimentazione di ruoli che non ci appartengono nella vita di tutti i giorni. La fantasia si muove in uno spazio in cui non esiste l'impossibile, ma solo lo spiacevole. L'ascolto del nostro corpo e di quello della persona che condivide con noi l'esperienza sessuale ne è il fondamento; il rispetto del nostro corpo e di quello dell'altro, lo stabilire fino a dove e in



che modo si può giocare senza danno la sessualità, è l'unica regola.

Che relazione si può stabilire allora tra l'esperienza angosciante del panico e la dimensione vitale della sessualità? Non sono un'esperta, ma sento che entrambe hanno a che fare con la capacità che ognuno di noi ha di lasciarsi andare, di affidarsi, di sentire il proprio corpo, di stabilire un codice morale sano e non invadente e invasivo. Ciononostante non ritengo assolutamente che la persona soggetta ad attacchi di panico sia limitata nella propria sessualità e che il panico segni in modo necessario l'incapacità o la paura di godere di una sessualità appagante. Senza fare generalizzazioni, mi piace pensare che la convivenza con la paura di morire, con la paura della pazzia, con la paura della disgregazione della realtà che ci circonda possa aiutarci paradossalmente ad apprezzare tutto ciò che di giocoso, di vitale e di piacevolmente incongruo c'è nella sfera sessuale di ognuno di noi. Mi piace pensare che proprio la sessualità può diventare un pezzo, magari l'unico, in certi periodi di dolore, della nostra perduta libertà. Mi piace pensare che, attraverso il sesso, si possa continuare a conoscere, a emozionarsi, a sentirsi vivi e capaci di provare e dare piacere all'altro, anche quando non ci sono molti altri spazi di esplorazione, di gioia, di fiducia in se stessi. E infine mi piace pensare che quel corpo, troppo spesso vissuto come malato, fragile, morente, possa riscattarsi per un po' e farsi apprezzare per tutte le emozioni positive che è ancora in grado di darci.

VALENTINA CULTRERA (LA SPEZIA)

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:

NUOVE PROSPETTIVE DI SEBY LA SPINA	2
ASSEMBLEA STRAORDINARIA	2
PARMA, INIZIATIVE LIDAP: TRE GIORNI DI FUOCO DI GIUSEPPE COSTA	3
STATUTO 2010 DI GIUSEPPE COSTA	3
LA QUESTIONE SESSUALE NEL PANICO DI ROBERTO POZZETTI	4
L'ANSIA: AMICA O NEMICA DELLA SESSUALITÀ DI FRANCESCA FULCERI	5
SEX AND DAP IN THE CITY DI ENRICA MATRIGALE	6
SEX AND POETRY	6
ESPERIENZE DEI SOCI DA PAGINA	8
RECENSIONE DI MELANIA AIELLO	13
EVENTI DA PAGINA	13
CONSIGLIO DIRETTIVO NAZIONALE DI PATRIZIA ARIZZA	19

Carissime/i,
l'inizio di quest'anno è stato denso di attività che ci hanno visto protagonisti come Associazione a vari livelli.

A gennaio abbiamo iniziato una collaborazione con il S. Raffaele di Milano per una ricerca scientifica sui disturbi d'ansia e di panico. Quest'iniziativa ha avuto il coinvolgimento di moltissimi soci dell'Emilia Romagna e della Lombardia. A breve potremo pubblicare i dati di questa ricerca per poi confrontarci e discutere con seminari e convegni. Questo anche nell'ottica di un più ampio raggio d'azione e di ricerca sul disturbo che colpisce tantissime persone.

La percentuale oggi si attesta sul 16% della popolazione. Sappiamo anche dai riscontri che riceviamo e anche dal momento sociale che viviamo che le cause che provocano il disturbo d'ansia si sono allargate; pensate a chi ha perso il lavoro o a chi non lo trova.

 Sta per partire la campagna informativa **Ansia a 360°** che ha il patrocinio dal Ministero delle politiche sociali e dell'ordine degli psicologi. Un'iniziativa che parte da un'indagine sociale sulle 10 cause che possono provocare l'ansia. Già dai moltissimi questionari arrivati vi posso anticipare che una delle principali cause che più frequentemente viene segnalata è "la paura di perdere una persona cara" e "la paura

NUOVE PROSPETTIVE

DI SEBY LA SPINA



di non riuscire a provvedere economicamente alla famiglia". Cominceremo a vedere il disturbo d'ansia quindi con nuove prospettive: la scuola, il lavoro, il luogo dove si vive, l'ambiente, l'alimentazione, la famiglia. Tutto questo sarà oggetto di convegni in tutta Italia, sarà fatta un'apposita locandina, con la prerogativa di informare la popolazione e confrontarci con degli esperti su quello che dalla stessa indagine emergerà. Proprio per avere una radice territoriale, e quindi più capillare possibile, è nato il **Coordinamento Regionale Lombardia**. Il primo incontro del Coordinamento, che si è tenuto a Cinisello Balsamo, è stato emozionante e coinvolgente come sempre; soprattutto il grande entusiasmo dei soci della Lombardia ci ha dato modo di capire come nelle realtà Lidap ci sia tanto amore per l'Associazione e tanta voglia di fare per aiutare gli altri promuovendo varie iniziative che nel corso dell'anno saranno effettuate territorialmente. In quest'ottica, per essere più vicini alla gente che soffre del disturbo, ad Aprile inizierà il **Mese della diagnosi gratuita**. Un mese in cui Lidap con i suoi volontari e consulenti sarà a disposizione per chi volesse delle informazioni o consultazioni. Penso che la prospettiva di essere vicino alle persone che soffrono si sta avverando e la cosa magica che sta avvenendo è che il nostro entusiasmo sta risultando contagioso a quanti si vogliono avvicinare al volontariato.

ASSEMBLEA STRAORDINARIA

Carissime/i,
vi comunico che il **17 aprile 2010** si è tenuta a Verona un'assemblea straordinaria dei soci. Oltre che un momento d'incontro, di condivisione e di scambio abbiamo avuto l'opportunità di valutare e decidere insieme alcune modifiche da apportare allo statuto associativo Lidap. Queste sono state pensate per rendere più fluida l'Associazione nei rapporti interni e adeguarla alle realtà territoriali.

Le modifiche hanno riguardato: l'elezione del presidente, che sarà fatta dallo stesso consiglio direttivo eletto dai soci, quindi all'interno del gruppo con cui dovrà operare per gli anni della sua presidenza; l'attivazione di coordinamenti provinciali necessari per la rete territoriale dell'Associazione oltre che per la visibilità degli stessi enti pubblici provinciali; la riduzione degli incontri minimi annui del consiglio direttivo vista anche la problematica situazione economica; la formazione di gruppi di lavoro per l'Associazione con soci e non; la possibilità di eleggere soci benemeriti tra i non iscritti per attività di lustro per l'Associazione. L'incontro è stato ancora una volta emozionante per il gruppo Lidap.

**IL PRESIDENTE
SEBY LA SPINA**

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.

MOLTIPLICA LA TUA VOGLIA DI DONARE CON UN SEMPLICE GESTO:

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

PARMA, INIZIATIVE LIDAP: tre giorni di fuoco!

Martedì 23 marzo 2010: conferenza stampa di Lidap e Delegato alla Salute del Comune di Parma presso la Sala Stampa del Municipio; presenti quotidiani ed emittenti locali al completo; lo stesso giorno servizi ai TG delle TV cittadine e il giorno successivo articoli e foto sulla stampa.

Mercoledì 24 marzo 2010: seminario Lidap presso il Centro Conferenze dell'Auditorium Paganini sul tema "Attacchi di panico: c'è passione e passione"; presenti un centinaio di persone (per un seminario di studio non è poco!) e interventi di Fabrizio Pallini (Delegato alla Salute del Comune), Franco Giubilini (Direttore del Dipartimento Salute Mentale dell'AUSL di Parma, Amalia Prunotto (Consulente Lidap), Valentina Cultrera e Franca Tragni. Moderazione puntuale e competente di Pietro Stefanini.

Giovedì 25 marzo 2010: spettacolo teatrale "Attacchi di passione" di e con Franca Tragni al Teatro al Parco; teatro pieno (circa 400 posti) e pubblico "appassionato" alle tematiche della rappresentazione; il racconto dell'attrice suscita un mix di risate e dolore come d'altronde un po' tutte le nostre storie; alla fine applausi a scena aperta!

L'organizzazione dell'evento era iniziata nel maggio dell'anno scorso quando il CSV locale, Forum Solidarietà, ci aveva invitato a presentare un progetto di promozione della nostra attività per una eventuale richiesta di finanziamento per la sua realizzazione. La nostra idea, risultata poi vincente, è stata quella di presentare qualcosa di originale che ci permettesse di comunicare il nostro messaggio in modo preciso, scientifico e ufficiale ma

"senza perdere la tenerezza": cosa di meglio di uno spettacolo teatrale che univa passione per il tema, ironia delle situazioni e autenticità dei vissuti ansiogeni? Prima dell'estate l'approvazione convinta di Forum Solidarietà e l'avvio di un lavoro che ha comportato l'impegno puntuale e partecipato di tutta la Lidap di Parma con un risultato che è andato oltre ogni aspettativa.

Un solo rammarico: la mancata presenza al seminario del nostro Presidente trattenuto da impegni di lavoro dell'ultimo minuto; rammarico certamente ma anche la dimostrazione di quanto sia preponderante la componente di volontariato nelle nostre attività! Tanti, sentiti e d'obbligo sono i ringraziamenti da fare a: Patrizia ed Eugenia di Forum Solidarietà che hanno creduto alla nostra proposta e al nostro messaggio associativo; dr. Fabrizio Pallini che, dimostrando sensibilità e competenza sul problema, ha contribuito alla realizzazione del progetto, dr. Franco Giubilini che con la sua presenza ha portato l'interessamento delle istituzioni preposte alla cura dei problemi che ci riguardano; Franca Tragni che con il suo coraggioso spettacolo ha contribuito a diffondere un messaggio corretto su un problema che coinvolge un inaspettato numero di persone; Valentina e Amalia che con i loro interventi al seminario hanno saputo raccontare l'impegno e la capacità di ricerca che fanno della nostra associazione un soggetto unico e insostituibile nel percorso di ritorno alla vita di tantissime persone. Un grazie ad Alma, Carla e al "GAMA del giovedì" che hanno sostenuto il sottoscritto nei tanti passaggi difficili di tutta l'iniziativa. Infine un grazie particolare a Pietro Stefanini il cui contributo organizzativo e di competenze ci ha permesso la migliore realizzazione possibile del progetto.

GIUSEPPE COSTA

Statuto 2010

L'assemblea straordinaria dei Soci Lidap convocata a San Bonifacio (VR) per il 17 aprile 2010 è chiamata a operare alcune modifiche importanti al nostro statuto. Tra le altre, la modifica che immediatamente salta all'occhio, è quella dell'abolizione della norma che prevedeva l'elezione diretta del Presidente Nazionale da parte dell'assemblea dei Soci! Sono evidenti a nostro avviso, le ragioni che ci hanno consigliato una tale scelta; le ultime vicende associative che hanno portato alle dimissioni della precedente Presidente dopo un tormentato biennio di burrascose riunioni del Consiglio Direttivo (CD), ci hanno fatto capire che, anziché puntare su un Presidente con ampi poteri e molto meglio valorizzare un gruppo di lavoro, quello del CD, in cui il Presidente, espressione del medesimo, sia elemento di unità e di coordinamento. Questo non vuol dire svilire i compiti del Presidente Nazionale, tutt'altro! E lo dimostra la pratica di que-

sti mesi in cui Seby La Spina, pur nell'ambito del vecchio Statuto, ha saputo caratterizzare la sua presidenza puntando sul coinvolgimento e la valorizzazione del CD e dei suoi singoli membri ridando valore e prestigio alla carica presidenziale Lidap: se avevamo bisogno di conferme alla giustezza di queste scelte, il clima che aleggia in Lidap da giugno 2009 a oggi è la miglior dimostrazione possibile. Ma non è tutto. Abbiamo riconfermato una peculiarità che ci rende unici nel panorama delle associazioni che si occupano di panico: il fatto che la Lidap è formata e diretta unicamente da pazienti ed ex pazienti; ma, con l'introduzione di alcune puntualizzazioni sui Soci benemeriti e allargando la possibilità a volontari non soci di lavorare nei nostri progetti, abbiamo voluto evidenziare la nostra volontà di apertura verso l'esterno abbattendo quegli steccati che la condizione di pazienti ci potrebbe sollecitare a costruire.

Inoltre la riscrittura di alcuni passaggi statutari riguardanti i Coordinamenti Regionali e la possibilità di costituire formalmente le Sezioni Provinciali vogliono valorizzare le realtà locali Lidap, che sono l'autentica linfa vitale del nostro progetto associativo. È facile mettere sulla carta l'avvio di una realtà territoriale, ma se non ci sono persone in carne e ossa, motivate, valorizzate autenticamente e con la voglia di aiutare se stesse e gli altri con l'informazione e i gruppi di automutuo aiuto, il tutto diventa solo un'esercitazione teorica per illudere se stessi e manipolare gli altri: la chiara consapevolezza di queste "derive narcisistiche" ci ha consigliato una più decisa attenzione alle realtà locali. Infine lascio a tutti voi la valutazione di altre piccole modifiche che avrete avuto modo di cogliere, sparse qua e là, nei documenti spediti a tutti i soci per l'assemblea del 17 aprile!

GIUSEPPE COSTA

Le maggiori difficoltà delle persone che hanno vissuto l'esperienza inquietante dell'attacco di panico risultano inerenti il timore, la paura, talvolta il terrore che tale fenomeno possa ripresentarsi. I fenomeni corporei (tachicardia, fame d'aria, sudorazione, ecc.) tendono a presentarsi con minore intensità rispetto al momento dei primi attacchi e tuttavia permane la preoccupazione che questi possano verificarsi di nuovo, magari in una forma persino peggiore. Queste costruzioni di stampo fobico, succedeanee al primo attacco di panico, si impennano su alcune paure classiche (di morire, di impazzire, di perdere il controllo). Per la psicoanalisi, molte volte, la paura sta a indicare un conflitto centrato su di un desiderio, anch'esso inconscio. Là dove in un soggetto si riscontra una paura, possiamo orientarci sull'esistenza di un nucleo conflittuale la cui dinamica andrà, ovviamente, considerata caso per caso, seguendo la particolarità di ogni essere umano. Si può rilevare, ad esempio, una raffigurazione della paura in forma metaforica che sta a indicare questo conflitto: la paura di varcare un passaggio, quella di andare su un ponte, quella di venire soffocati possono rappresentare una verità sedimentata in un luogo altro rispetto alla coscienza. Nel caso di una mia paziente il timore di varcare una soglia indicava il passaggio a esperienze sessuali che considerava consciamente amorali, l'andare su un ponte implicava in un ragazzo il trovarsi in una posizione sopraelevata carica di valenze erotiche, il venire soffocata dalla crisi di panico si è svelato nell'analisi di una ragazza come attinente al venire soffocata nella sessualità e nell'amore. Tutto questo pone in auge il concetto di pulsione, di sicuro uno dei concetti fondamentali della psicoanalisi. Le paure possono tradire una verità pulsionale della quale il paziente non è da subito consapevole. Per quanto riguarda gli attacchi di panico trovo in effetti interessante, in diverse situazioni cliniche, concentrarmi sulla sessualità e, a volte, sullo sguardo che risulta articolato con l'Eros. Nel panico il soggetto può talvolta avvicinarsi ad una posizione di oggetto, di oggetto travolto dallo spavento. Ne vediamo un esempio nell'idea di trovarsi guardati da molte persone e di non riuscire a sostenere lo sguardo altrui. Questo avviene principalmente nei luoghi affollati, soprattutto in contesti quali centri commerciali e piazze. In questi timori tipici dell'agorafobia il soggetto si vede oggetto, del desiderio altrui, della curiosità altrui. Un'operazione saliente compiuta in diversi casi concerne il passaggio dal disagio quanto all'impressione di essere osservati e giudicati, al piacere nel guardare e nell'essere guardati. Lo sguardo assume allora un'accezione erotica, diviene fortemente connesso con il piacere. Nelle pazienti donne si tratta più di frequente della tendenza inconscia all'esibizione dinanzi allo sguardo altrui. L'istante del venire guardata risulta infatti intriso di piacere e soddisfacimento oltre che di angoscia. È bene operare allora un rovesciamento, dalla paura di essere osservata, al desiderio di essere guardata. Una ragazza aveva il timore del buio e, per questo, evitava il più possibile di uscire di casa da sola la sera mentre riusciva ad avere una vita sociale alla luce del sole, per lei rassicurante. Nella psicoanalisi classica, la paura di uscire di casa può rappresentare la paura della strada quale luogo della prostituzione. Nelle donne può sostituire il timore di essere vista come una prostituta, di cedere a impulsi erotici proibiti e intollerabili. In questa ragazza è stato importante lavorare su un elemento emerso in riferimento

LA QUESTIONE SESSUALE NEL PANICO

DI ROBERTO POZZETTI
PSICOLOGO, PSICOTERAPEUTA

alla sessualità: nell'intimità voleva tenere sempre la luce spenta. Questa nuova funzione del buio ha rovesciato la scena da lei descritta determinando una riduzione significativa delle sue paure.

Negli uomini l'agorafobia può stare a significare il desiderio di lasciarsi andare alla tentazione di avere rapporti sessuali con delle donne di facili costumi. Per Freud l'agorafobia è dunque "paura di tentazioni sessuali, paura che si connette col timore dell'evirazione"¹. Nel soggetto agorafobico e, più radicalmente, panicato emergono tutta una serie di limitazioni e di inibizioni per evitare innanzitutto un pericolo pulsio-

nale. Le paure del panico stanno a rappresentare, prima di ogni altra implicazione, un desiderio sessuale. Come ha notato Marco Focchi, "in realtà non è la paura della morte che assale il soggetto nell'attacco di panico ma la paura della vita"². Il timore inconscio sembra quello dell'incontro con la dimensione pulsionale, con la vitalità del corpo che eccede rispetto alla volontà di dominarlo. Ecco un concetto classico e sovversivo della psicoanalisi: la paura rappresenta un punto di desiderio inconscio.

Gianluca, un uomo di quarant'anni, è venuto nel mio studio domandando ben presto un'analisi dal setting tradizionale, con più sedute settimanali da svolgere sul divano. Avverte il panico nei luoghi da cui non si può allontanare, soprattutto l'autostrada nei momenti in cui vi è un ingorgo. Entrare in autostrada è come entrare nella pancia di un mostro. Per questo legge con affanno i cartelli stradali che indicano la distanza dall'uscita successiva e si tranquillizza allorché sta per avvicinarsi l'opportunità di uscire in caso di malessere. Sdraiato sul divano, associa l'autostrada alla strada e, in seguito, alla frequentazione di donne di strada che lo caratterizzava prima del matrimonio. Le paure del panico indicano, fondamentalmente, il timore di perdere il controllo e la possibilità di lasciarsi andare. Il controllo è ciò che la psicoanalisi chiama fallo, la padronanza fallica. Non a caso il godimento maschile si situa soprattutto nel mantenere il controllo, nell'avere il potere, il sapere e una posizione di padronanza. Il soddisfacimento femminile risulta invece spesso attinente al lasciarsi andare, al farsi rapire, trasportare dallo slancio dell'amore. Il soddisfacimento femminile ha a che fare con una perdita di controllo che va al di là dell'avere, che punta alla dimensione dell'essere e rinvia ad esempio all'esperienza mistica. L'incontro con i limiti della capacità di padroneggiare determinate situazioni tende a suscitare un effetto di inquietudine, di angoscia e talora attacchi di panico.

Attraverso un percorso analitico, al quale talora si può accostare un trattamento farmacologico, si può uscire dal panico. Si tratta di una problematica che presenta sovente una prognosi favorevole evolvendosi, ad esempio, in fobie molto più limitate, circoscritte e compatibili con la conduzione di un'esistenza scevra da difficoltà gravi. Si può uscire dal tunnel del panico quando si acconsente alla tendenza soggettiva a non controllare tutto, quando si accetta di lasciarsi andare, quando si coglie la verità soggettiva di tipo inconscio accennata dal panico stesso.

1 S. Freud, *Inibizione, sintomo e angoscia* in *Opere*, Volume X, Bollati Boringhieri, Torino, 1989, p. 258.

2 M. Focchi, *Il trattamento dei sintomi contemporanei in Attualità Lacaniana*, Franco Angeli, Milano, n. 1/2004, p. 13.



L'ansia è una struttura portante della condizione umana con ripercussioni, spesso, anche sulla sfera della sessualità. Per tale motivo essa è considerata il mezzo attraverso cui fattori sociali, psicologici e biologici influenzano negativamente la funzione sessuale. Non

sempre, però, l'ansia influenza negativamente le nostre prestazioni. Infatti, in uno stato di ansia "normale", dovuto all'adattamento a una situazione di pericolo o stress, i meccanismi di difesa si fanno più efficienti, con muscolatura e apparato nervoso in piena attività.

L'ansia è una condizione, purtroppo, molto presente nelle nostre società, che ci richiedono di essere sempre al massimo, sempre pronti, già con risposte a domande non ancora fatte. Le società della fretta, della velocità del tutto subito e perfetto. L'ansia, quando è nemica, è un complesso insieme di emozioni negative che comprendono la paura, la preoccupazione eccessiva rispetto alla reale situazione, accompagnata da sensazioni fisiche come palpitazioni, respiro corto, tremore interno e a volte nausea. Dal punto vista fisico è come se il corpo si preparasse ad affrontare una minaccia, il corpo e la mente sono tutte tese "contro" qualcosa. Essa può manifestarsi come dimensione costante nella vita dell'individuo o può diventarlo dopo una prima esperienza fallimentare, innescando quel circolo vizioso della "profezia che si autoavvera". In tal modo la sessualità viene vissuta come un esame, un test da superare e, di conseguenza, il rilassamento sia fisico che psichico, che è fondamentale prerogativa per vivere in modo soddisfacente il rapporto sessuale, viene meno.

Le diverse manifestazioni dell'ansia "nemica" comprendono: l'ansia legata alla "prima volta", con la paura del dolore nelle ragazze o, nel maschio, con il timore di fare male o di non essere all'altezza; l'ansia in alcune coppie legata al desiderio di un figlio a tutti i costi, che trasforma la sessualità in un test di gravidanza, allontanando i partner dal piacere del contatto, o al contrario l'ansia di una gravidanza che coarta la voglia di lasciarsi andare; l'ansia dovuta alla presenza dei figli, con la paura di essere scoperti; l'ansia nella terza età, con una ristrutturazione della sessualità in coppie consolidate o di fronte a una nuova conquista, con il timore e la vergogna del pregiudizio.

La correlazione tra ansia e sessualità è avvalorata dai risultati di molti studi, nella clinica spesso i pazienti che presentano diffi-

L'ANSIA: AMICA O NEMICA DELLA SESSUALITÀ?

DI FRANCESCA FULCERI*
PSICOTERAPEUTA, SESSUOLOGA

coltà nell'erezione o nell'eiaculazione precoce o ritardata manifestano contemporaneamente maggiori livelli di ansia.

Anche nelle donne vi sono correlazioni tra stati ansiosi e difficoltà nell'aver rapporti, nel raggiungere un'adeguata eccitazione o abbandonarsi a un orgasmo. Anche l'ansia da iperlavoro in alcune donne che sentono di "aver troppo da fare", che oltre il lavoro si prodigano agli impegni familiari si rimproverano sempre di aver mancato in qualcosa e di aver potuto fare di meglio, mescolano l'ansia al senso di colpa, specie nei confronti dei figli. Oppure l'ansia da inadeguatezza, quella che fa sentire le donne

non conformi agli standard che la società propone e l'ansia da prestazione, uguale a quella degli uomini, dove si ha la costante paura di non soddisfare l'altro; il sesso diviene, così, un banco di prova che impedisce di rilassarsi anesttizzando il corpo a qualsiasi stimolo erotico. Non va dimenticato che l'ansia, però, nasce come un meccanismo protettivo, utilizzato per prevenire comportamenti dannosi per l'organismo. Uno stato d'ansia "non eccessivo", infatti, può non compromettere le nostre prestazioni, secondo la legge di Yerkes e Dodson, in uno stato di ansia "normale", dovuto all'adattamento a una situazione di pericolo o stress, i meccanismi di difesa si fanno più efficienti, con muscolatura e apparato nervoso in piena attività.

Il problema nasce quando questa "difesa", "protezione", scattano anche in situazioni di non pericolo, impedendo così di lasciarsi andare al piacere, alle sensazioni corporee e abbandonarsi alla perdita di controllo vivendosi il momento.

Quando siamo in preda all'ansia, stiamo sempre altrove, la mente è da un'altra parte e il corpo cancellato, sordo alle sensazioni, non si è in quello che accade.

Sex and dap in the city

F rasi scomposte quelle della Valduga, poetessa contemporanea che con arte teatrale riesce a dare libero sfogo al “flusso ribollente e convulso dei suoi pensieri”.

Che legame c'è tra la sua poesia e il dap e tra questo e il sesso? Certo bisogna usare la fantasia, la visione di insieme e il pensiero divergente, per non trovare soluzioni semplici e consuete, ma per spaziare, come nella poesia, all'interno di spazi infiniti del pensiero e delle emozioni dove, come dice Tagore “i bambini giocano”. Il tempo, il dolore, gli errori, l'aiuto, la morte, la fiducia, l'amore.... Temi ricorrenti in persone che soffrono di disturbi d'ansia, temi assolutizzati e resi vivide immagini durante un attacco di panico: “Sto morendo”, “Sto impazzendo!” frasi ricorrenti nei pensieri dei “dapisti” nell'acume della sintomatologia. Ma quando arrivano questi sintomi?

“Quando meno ce lo aspettiamo!”, e la cosa strana è che sembrano più frequenti e intensi nei momenti di calma “apparente”! Ecco: fare l'amore dovrebbe essere proprio uno di questi momenti di calma apparente, momento in cui ci si fonde, ci si perde nell'altro... fino a sentirsi una cosa sola, due corpi avvinghiati nello stesso grido di piacere... Molte persone alla parola “piacere” fanno una smorfia di disappunto: forse non è piacere quello che unisce due corpi nudi e permette la penetrazione dell'anima? Molte pazienti “appannicate” non riportano mai la parola “piacere” in terapia: come se fosse un sogno a loro proibito, il giardino dell'Eden agognato ma irraggiungibile... per vergogna, senso di colpa, austerità educativa? Tanti i risvolti, tante le origini! Non addentriamoci nell'eziopatogenesi del disturbo, non è il momento; ma è il momento di riprenderci il piacere: quell'Eros sensuale troppo dimenticato o, al contrario, troppo enfatizzato come strumento di “cura” e distrazione. Quando si fa l'amore ci si lascia andare completamente, ci si dona all'altro in modo totale, senza remore né confini, senza inibizioni, senza paure.... Paura? “Questa non mi abbandona mai!” ripete una donna di 40 anni che soffre del disturbo d'ansia e di panico da 20 anni e che apparentemente conduce una vita “sana e tranquilla”, senza troppe pretese, “piena di evitamenti” ma funzionale: riesce con sforzo ad andare a lavoro, mantiene con dignità e cura la

sua casa, accudisce i suoi genitori anziani, ha rapporti sociali e amicali soddisfacenti, convive con il marito ed è “contenta” così!!!!????? Lo è davvero? O meglio, può dire di essere felice? La paura della paura continua ad assalirla, in modo infido e sanguigno si impadronisce di lei e la sotterra, in un buio baratro di emozioni negative: paura, rabbia, ansia, tristezza, vergogna, disgusto, colpa. Emozioni che arrivano all'improvviso e proprio quando le cacci via: ti sdrai al fianco del tuo uomo con il desiderio di essere posseduta e... eccole che arrivano, una dopo l'altra: l'ansia condottiera guida tutte le altre! Dobbiamo riprendere il controllo di noi stesse! Non ci si può lasciare andare neanche per un attimo, si deve tener alta la guardia.... Pena: la catastrofe.

Ma il corpo è il migliore mezzo di comunicazione, è lo strumento privilegiato per esprimere le emozioni, ancor prima di riuscire a verbalizzarle, ed ecco che il corpo si imprigiona in una morsa sintomatica: dolore al petto, tremori diffusi, difficoltà apparente di respirazione e deglutizione, tachicardia, capogiri, ecc.... e come si fa a lasciarsi andare al piacere?

In molte occasioni ho sentito donne dire “uso il sesso come uno strumento di rilassamento” o altre “uso il sesso come una fuga dalla realtà”: dunque il sesso come diversivo, come strategia di evitamento dell'ansia che già solo per questo viene a essere una tecnica orientata cognitivamente e non emotivamente. È appunto SESSO e non AMORE, sebbene le due cose siano spesso sovrapponibili, rimane comunque una differenza, che implica il livello di partecipazione, di coinvolgimento, di perdita del controllo. “Ma perché dovrei perdere il controllo?” mi ripete una donna di 38 anni soggetta a ripetuti attacchi di panico notturni. “Se riesco a controllare tutte le cose intorno a me ho la sensazione di stare meglio, mi sento più forte!”. Non sempre però tutti gli episodi della nostra vita sono controllabili; a volte sensazioni di catastrofe imminente che urlano da dentro diventano reali, non tangibili, forse, ma pesantemente invalidanti, e stanno lì in agguato dietro e dentro di noi, a ricordarci che c'è qualcosa che potrebbe non andare come l'abbiamo programmata e verso cui, quindi, dovremmo ripianificare un piano di azione. Ma, e questo è

il punto, non ci si sente pronti: affiora la vulnerabilità che da emotiva diventa comportamentale. La sensazione sovrana è di essere indifesi contro tutto e tutti e non capaci né pronti a reagire al pericolo. Ma un uomo che ci si sdraia accanto, desideroso e pronto a fare l'amore che pericolo potrebbe rappresentare? “L'invasione, il blocco, la non possibilità di fuga se necessario!” mentre pronuncia queste parole la ragazza arrossisce e aggiunge “mi vergogno di pensare e dire queste cose. Io amo il mio ragazzo e ci stiamo per sposare. Lo desidero con tutta me stessa, mi piace lui, il suo corpo, vorrei condividere con lui la mia intera vita... Eppure quando siamo lì, l'uno vicino all'altro, pronti per la completa fusione... Mi sale l'ansia! Un'ansia incontrollabile che mi rende irrequieta. Butterei tutto all'aria, vorrei urlare e piangere, ma non lo faccio e prendo il sopravvento su di lui. Sono io che decido a letto: tutto deve essere come dico io, luce soffusa, io che detengo la posizione di comando e che decido come e quando iniziare un rapporto sessuale o interrompere. Solo così riesco a fare l'amore”. Egemonia assoluta del proprio spazio tempo, anche in un momento tanto intimo e fusionale dove non dovrebbe esistere una dualità ma un'unicità di respiro. Senza entrare nel merito scientifico didattico dei sistemi motivazionali implicati in una organizzazione fobica, ci limitiamo qui a sostenere che un “dapista” ha il bisogno di controllare e quindi di comandare, ordinare, gestire, preparare, organizzare sempre tutto e quindi anche l'incontro sessuale. L'Altro serve come uno strumento, un oggetto da usare a pia-

“SEX AND POETRY”

*Poi goccia a goccia misuro le ore.
Nel tutto buio, sotto il mio dolore,
più giù del buio della notte affondo.
Scena muta di sogno, ombra di mondo,
un niente di due tutti e di due vite,
piccola eternità, e ore infinite,
pienissima di me, viva di un cuore
che mi sgocciola via senza rumore,
in me ingorgo sotto il mio dolore.
Dolore della mente è il mio dolore
Per il mio mondo... e per l'altro maggiore...*

PATRIZIA VALDUGA

cimento e per questo vuoto di ogni reazione. Meglio sarebbe a volte trovarsi di fronte a un uomo molto irruento che compete nella mania di potere; lui la dimostra sul versante fisico, la donna con la sua ansia la detiene sul versante emotivo: e allora tutto si bilancia. Lei viene posseduta "barbaramente" e non può provare il senso di colpa postumo legato al piacere di essersi lasciata andare: tutto si è consumato senza la sua volontà! Allora forse la donna riesce a provare il piacere estremo dei sensi, e languidamente ritornerà col pensiero e col corpo al suo predatore da cui non vorrebbe più staccarsi come preda.

È come ammettere a questo punto che una donna "dapista" preferirebbe essere "presa con violenza" piuttosto che lasciarsi andare volontariamente e voluttuosamente tra le braccia di un uomo! C'è chi potrebbe inorridire davanti a tale affermazione ma a ben guardare non c'è niente di insolito né disgustoso o disdicevole: la fantasia di violenza o di sessualità disinibita e perversa appartiene al nostro immaginario sessuale, solo è che fatichiamo a prenderne coscienza e accettare i nostri primordiali istinti. Questa brama sessuale si trasforma poi in tenero amore quando ci concediamo di amare liberamente, senza conflitti né dipendenza affettiva. Ma amare sempre lo stesso uomo per tutta la vita, e tra l'altro un uomo che ricambia il nostro amore, può essere spaventoso! Si apre il tunnel della dipendenza affettiva in cui si entra come in un vortice tempestoso e si rimane imbrigliati alla paura dell'abbandono (già molto è stato scritto sull'argomento e non è questa la sede per aprire una discussione in merito); meglio incontri occasionali dove l'altro non richiede più di quanto egli stesso sia disposto a dare: puro piacere di un attimo, consumato senza strascichi o coinvolgimenti emotivi di alcun

genere: così, se ci abbandona non soffriamo poi tanto e possiamo sempre abbandonarlo noi! Una donna con disturbo di attacchi di panico arrivò in terapia con la seguente domanda di aiuto: "soffro da anni di attacchi di panico e ansia generalizzata. Ho preso già farmaci e seguito lunghe psicoterapie, riuscendo a sopravvivere malgrado tutto. Ora ho il seguente problema: i sintomi si sono riacutizzati e non capisco perché visto che sono tanto felice perché mi sto per sposare!". A volte un evento positivo, come potrebbe essere quello di un matrimonio, può diventare per il soggetto l'evento scatenante e di scompenso di tutta la sua impalcatura cognitiva e organizzazione di personalità, perché disorienta e mette in crisi l'assetto "disfunzionale-funzionante" che ha retto la trama della sua narrazione di vita: riuscirà a rimanere "forte" anche se "attaccata"? Unirsi a un uomo con una progettualità futura le consentirà di sperimentare ancora la sua efficacia di autonomia compulsiva e indipendenza obbligata? Senza cadere nella trappola di intellettualismi ci limitiamo a dire che per questa donna appare quasi invalidante la possibilità di un legame duraturo e stabile, che diventa un laccio simbiotico soffocante, non le appartiene e questo le toglie anche il desiderio. "Non capisco perché non riesco a raggiungere l'orgasmo col mio futuro marito. Non ho mai avuto problemi sessuali di alcun tipo, anche quando sono stata con uomini che avevano problemi di eiaculazione precoce! Ora lui funziona perfettamente, il rapporto dura abbastanza a lungo, mi coccola ed è attento al mio piacere che io non riesco a provare. Mi sento triste per questo e vorrei risolvere il problema prima di unirmi a lui tutta la vita!". Quanta razionalità troviamo in questa donna così attenta ai particolari tecnici di un rapporto (alcuni sono stati

tralasciati), quanta paura nell'impegnarsi in qualcosa che durerà forse sfuggendo al suo controllo! Questa donna aveva già provato tante soluzioni, persino quella di impegnarsi a rendere vivo e stimolante il sesso con preparativi "stravaganti e perversi"; e la cosa funzionava anche, fino a quando lui (ignaro dei meccanismi innescati) proferiva le parole "ti amo" nel fare l'amore: blocco! Insight nella mente di lei: allora non è solo un oggetto del mio desiderio e piacere ma è un "uomo", prova emozioni, pensa, parla, sogna, mi desidera davvero? E per quanto tempo? Allora io sono desiderabile? E posso essere amata? Mia madre aveva torto... Mio padre non mi ha capita... ma io sono capace di amare? Nel momento in cui questi e altri pensieri si innescano nella mente della fanciulla, è l'inizio della fine! Le parole, le immagini prendono il sopravvento e la mente imprigiona i sensi, stringe, attanaglia, senza più possibilità di respiro. "Basta, basta... mi sento male!". "Amore scusami, hai un attacco di panico? Prova a rilassarti, io ti vado a fare una tisana. Vedrai che ora passa...".

La signora si confida con me: "Non sopporto la sua comprensione, mi da sui nervi! È sempre così premuroso, attento, capisce e sopporta tutto! Quasi mi viene da pensare che non sia un uomo!". A volte basterebbe un abbraccio, magari anche più violento di altri, un forte abbraccio colmo di amore, rabbia, aggressività, carico di Eros e Thanatos (Amore e Morte), un silenzio colmo di infinito e uno sguardo complice e residuo che superi l'orizzonte razionale del noto per sconfinare nell'ignoto infinito irrazionale dell'esistenza. "E il naufragar m'è dolce in questo mare...!".

ENRICA MATRIGALE
PSICOLOGA, PSICOTERAPEUTA

DONNA DI DOLORI

*Se impazzisco non fatemi del male.
Se sono stata una sentimentale
Sempre cascata nello stesso errore,
non fatemi del male, per favore.
Visto che... dato... dato... non so cosa,
ecco, ci siamo, divento nervosa;
è che li sento, e che mi manca il fiato.
Dato che alla fine, tutto sommato,
io ho tentato. Ho voluto tentare.
E se ho sbagliato cosa posso fare?
Sbagliare ancora e ancora e così via.*

PATRIZIA VALDUGA

*Non desidero quello che possiedo.
Non fidarti di me! "E chi si fida?"
Senti il mio cuore... scoppierà? "Non credo".
Oh, tienimi con te, fammi da guida!
Dove sei stato tutti questi anni?
Non hai sentito che gridavo aiuto?
Sotto i miei falsi amori e falsi affanni
Donna incompiuta, o... uomo incompiuto?*

PATRIZIA VALDUGA

*Oh notte, testimone di smeraldo,
che umiliazione per un po' di affetto!
Fanno un tale groviglio nel mio petto
Tutte queste cose che non capisco.
Tesoro fa' presto se no svanisco,
prendimi in braccio e nascondimi bene!
Non volere dal mio vuoto di vene
Tirare una conclusione azzardata.
Sono semplicemente innamorata,
atterrita di non essere amata.*

PATRIZIA VALDUGA

IL PIACERE NELLA SESSUALITÀ

Affrontiamo questo problema a me molto caro: soffro di attacchi di panico da oltre 15 anni, dapprima sottovalutati dicendo "ho paura di quella cosa, quindi EVITO" e poi lentamente il panico mi ha circondato limitando anche quelle che prima erano le mie passioni e i miei interessi. Non ho mai legato le mie paure sulla sessualità con il DAP, ho creduto per anni che fossero due cose ben distinte senza alcun punto d'incontro, ma ora, dopo anni guardandomi indietro, posso dire chiaramente che ogni mia PAURA ha contribuito a farmi essere oggi una persona APPANICATA e riguardo al sesso ho vissuto diverse paure, che in verità preferisco definire INCUBI. Non ho mai avuto una sessualità serena, ho perso la verginità a 21 anni, accompagnato da pensieri negativi che mi hanno poi accompagnato per tanti anni. Avevo il terrore, e ripeto il terrore, di aver in qualche modo contratto l'AIDS, mi ero assolutamente convinto di questa cosa, passavo intere giornate chiuso nella mia stanza a pensare e ripensare a questa fobia, ho scoperto poi per caso che esiste un numero verde AIDS a cui telefonare per chiedere consigli, informazioni e quant'altro, e puntualmente almeno una volta la settimana li chiamavo per chiedere come si contrae il virus, quali sono le percentuali di contagio e sopravvivenza! Volevo assolutamente capire quali erano i rischi legati al sesso, al rapporto con qualsiasi donna, ero arrivato al punto che quando conoscevo una ragazza la prima cosa che pensavo era "sarà potenzialmente a rischio malattie?". "Ma quanti partner avrà avuto?". "E i suoi partner avranno avuto rapporti a rischio?". Insomma, per farla breve, mi si riempiva la testa di pensieri inutili e negativi, al punto che ho iniziato anche qui a EVITARE, evitavo il contatto e l'approccio con le donne, avevo già mille

tabù miei personali sul fatto che non mi piacevo, che fisicamente non mi trovavo attraente né interessante per nessuna donna, a questi pensieri aggiungevo la mia totale fobia per le malattie e a quel punto la frittata era fatta. Ho avuto pochi rapporti sessuali fino ai 28 anni, tutti rigorosamente protetti e senza mai partecipare attivamente a un rapporto orale, e dopo il rapporto vivevo comunque nella paura che anche avendo usato il profilattico potevo correre dei rischi! Ho avuto serie difficoltà con la prima fidanzata ad avere un rapporto non protetto e praticare rapporti orali, era la prima volta nella mia vita, e fu lei a chiedermi di non usare il preservativo e io in tutta risposta le chiesi di fare il test HIV, immaginate imbarazzo totale sia mio che di Lei!!! Lentamente mi sono lasciato andare, ci ho messo dei mesi, ho fatto l'amore in quel periodo senza protezione ma sempre con la recondita paura di ammalarmi. Paura non tanto della mia compagna ma dei partner che poteva avere avuto; insomma, anche con una ragazza stabile vicino ero sempre in un vortice di pensieri negativi. Non provavo grande piacere nel sesso, era qualcosa che guardavo con riserva. Solo diversi anni più tardi, con la mia attuale compagna ho spazzato via le mie paure sulla sessualità. Lei mi ha messo allo specchio e fatto acquisire fiducia in me, quella fiducia che non ho mai provato prima, il sentirsi amato e capito mi ha aiutato a vivere il sesso con gioco e passione, e a vederlo non più una cosa marginale della vita di coppia, bensì come parte integrante di essa. Non è stato facile il mio percorso verso il piacere nella sessualità ma posso dire ad alta voce che è assolutamente fondamentale il ruolo del partner, e aggiungo che noi appannicati dobbiamo PARLARE delle nostre paure, perché solo parlandone alla mia LEI sono riuscito a liberarmene e a vivere la sessualità con piacere.

ANONIMO

PAN... FUORI DAL LETTO

Sono una donna di 29 anni, "appannicata" da diverso tempo e in cura sia farmacologica che psicoanalitica (ovviamente oltre a essere un socio della Lidap).

Per fortuna il panico non ha mai interferito con la mia vita sessuale, né con la mia libido, né con la mia capacità di raggiungere l'orgasmo. Il mio compagno ovviamente sa dei miei problemi e in alcuni momenti questi sono "pesati" sul nostro rapporto, altre volte invece mi è sembrato che ci abbiano avvicinato ancora di più. Ma questo è un altro argomento... se il focus della discussione è strettamente la sessualità, per fortuna posso dire che il dio Pan non è mai entrato nel mio letto. Come tutte le persone, ci sono giorni in cui i problemi di normale amministrazione della vita quotidiana mi mettono di cattivo umore o le sere in cui siamo talmente stanchi da addormentarci in pochi secondi, ma questo fa parte della vita di tutti, DAPPATI e non; per fortuna, poi, ci sono anche i giorni in cui possiamo e vogliamo vivere i nostri magici momenti d'intimità nella più totale naturalezza.

MARIA (ROMA)

"Il passero" della speranza

Nelle mille e una notte si racconta del re persiano Shahriyâr, il quale, tradito da una delle sue spose, diviene estremamente crudele. Incapace di elaborare positivamente l'umiliazione e la sofferenza provate, non pensa ad altro che a vendicarsi. Per prima cosa strangola l'adultera e poi pianifica una vendetta destinata a colpire tutte le donne. Chiede infatti al suo visir di procurargli ogni notte una vergine da cui possa prendere il suo piacere e di cui la mattina possa ordinare la morte. È così il sovrano si trasforma in una specie di Barbablu. Un serial killer. Leggendo questo paragrafo mi sento quasi una Barbablu... Un enorme vuoto mi sta assalendo, provo un senso di vertigine e di paura di fronte a un precipizio che arresta il mio correre dalla mattina alla sera dal lavoro ad altri mille impegni. Ho voglia di abbandonare tutto, di dimenticarmi della mia vita, chiedersi poi se servirebbe a qualcosa o se sarebbe solo un'altra fuga insensata da un nemico invisibile che ti scoprirebbe anche nel posto più nascosto dell'universo. A volte si dilegua nell'ombra delle emozioni e appare lontano e

il cuore e l'anima hanno un sussulto di speranza e la cieca illusione di un momento destinato a precipitare nel consueto vuoto di sempre... Ma questa volta non ho via di scampo... anche se il dio Pan confonde ancora le mie emozioni, ho voglia di guardare dentro di me. Timida, introversa sotto alcune vesti, imbranata oserei dire in altre ancora. Il Dap e la mia educazione le ritengo responsabile del mio approccio con la sessualità. Il lasciarsi andare è stato da sempre il mio problema ed è per me indice di "Resa" ossia la capacità di rinunciare all'infallibilità e di accettare la vulnerabilità. È scoprire tutta l'energia, quando le difese non ci sono più, è la capacità di essere intima connessione con l'altro, è la fusione in un'unica cosa in un suono armonico che si espande nella Nostra coscienza nella consapevolezza di un profondo piacere. Con la stessa fatica con cui descrivo queste emozioni, è la mia vita sessuale. Nessun tipo di terapia è servita per sciogliere riserve e tabù legate e ammassate ormai da anni. Questo orrendo rapporto con il sesso, "così sporco" mi ha privata di essere

Attacchi di... sesso

Aspetto l'autobus alla fermata, le macchine passano velocemente, il mio bus non passa e mentre aspetto sono lì che ripenso a ciò che mi ha appena stravolto l'esistenza, come se il panico non fosse ancora abbastanza nella mia vita già esile. Mi ero rifatta una famiglia dopo il divorzio e tutto andava avanti, i miei figli, il lavoro... il panico. Ero nella fase decrescente della rabbia, in quel periodo anzi stavo risalendo la china del dap e riscoprivo vivacemente molte cose di me. Mi piaceva descrivere ai compagni del gruppo quel mio insieme di emozioni come una cantina tenuta buia per 20 anni e che ora stavo aprendo per ripulire tutto, far entrare luce e aria e mettere in ordine, nel mio ordine. In quella cantina di sentimenti e di vissuti condivisi col gruppo scoprii tante cose, alcune scontate, ma altre non me le sarei mai aspettate con quelle forme.

Durante una visita in cantina ho aperto una finestra, entrò molta luce accecante, ma quando gli occhi cominciarono a vedere scoprii che stavo provando qualcosa di nuovo, una nuova passionalità e un nuovo rapporto

▶ donna, moglie, amante! Non so il destino cosa mi riserva ma un sogno ricorrente spesso mi aiuta "Un passerotto si posa su di un ramo di un albero, l'osservo e gli dico: prendi i miei pensieri e falli volare in alto. Tra le nuvole. Là dove il sole è più vicino. Là dove si respira autentica libertà. Là dove non esiste la paura. Là dove il vento asciuga le lacrime. Là, al confine con l'universo, a un passo dalle stelle... riportameli, dopo. Più leggeri. Più chiari. Il passerotto indifferente alle mie parole agita le ali e spicca il volo. L'osservo scomparire nell'azzurro... Sorrido del mio pazzo pensiero...".

VENA BLU

con la sessualità. Il dap mi aveva limitata negli anni, da ragazza avevo un'idea della passione e della sessualità molto acerba, mi limitavo, pur desiderando emozioni nuove, ad avere i miei rapporti intimi tenendo per me ciò che avrei voluto dire o fare, era una vergogna, non si doveva dire, tuttavia come qualunque adolescente iniziavo a sfidare qualche maldestra esperienza. Poi venne il panico e le sfide cessarono, ma io non lo sapevo. Ora invece cominciamo a scoprire il bisogno di chiedere e che mi fosse chiesto, di riconoscere il mio corpo, di condividere la passione e il piacere, l'uno con l'altro.

Non fui inizialmente molto fortunata, chi mi era vicino allora forse era già annoiato per i tanti anni che divideva con me e col dap. Fu così che però il mio viso cominciò ad apparire più illuminato, a detta degli altri, e io forse in parte ignara, divenni ben presto oggetto di svariati corteggiamenti.

Arriva lui, l'uomo saggio e forte, conosciuto da tutti come colui che aveva un'intelligenza e una sensibilità quasi femminile e che, per il suo passato, desiderava finalmente chiedere ed esaudire desideri intimi. I viaggi per lavoro furono galeotti, l'esito fu fatale e la storia iniziò, con una passione dirompente, inevitabile, chiedendoci tutto e cercando di conoscere e incrociare i nostri corpi in tutti i modi.

Fin qui la storia sembra un buon inizio di un romanzo erotico, ma non è così, nel romanzo erotico non ci sente in colpa, non si dividono i sensi col panico... ogni incontro, ogni telefonata, tutto era supervisionato dal Dio Pan, al quale questa storia non piaceva per niente. Al Dio Pan non erano mai piaciute tutte le storie che potevano darmi qualsiasi piacere, dallo stare in compagnia con gli amici al cibo, egli si opponeva a tutto senza darmi spiegazioni e provocandomi paura di impazzire.

Così finì per avere attacchi di panico deva-

stanti per tutto il periodo, bastava che mi chiamasse, che mi toccasse, che facessimo qualunque altra cosa, anche pensare... io mi ritrovavo subito dopo che era andato via o che chiudevo il telefono con un vuoto nello stomaco, con un'ansia quasi solida, col panico sempre presente e quando non era presente c'era la paura che arrivasse. Perché?... come era possibile che, pur consapevole che era mio diritto mettere a posto quell'angolo della cantina, mi devastavo di panico in quel modo?

Pian piano mi tornarono in mente molti episodi del passato e presi coscienza che dall'esordio del panico in poi, ogni volta che incontravo un uomo lasciandomi andare al piacere, appena andava via lui arrivavano puntuali a braccetto ansia e dap, pronti a colpirmi. Non ci avevo mai pensato prima, eppure soffrivo di dap da tanti anni... Era un controsenso, il paradosso era proprio che sentivo il panico che stava uscendo dalla mia vita e contemporaneamente mi assordava con le sue urla.

La terapia non mi stava aiutando, mi sentivo giudicata... o forse mi stavo giudicando, e sul giudizio ricostruii il secondo tassello della verità, quella verità che avevo imparato molto bene in gruppo a riconoscere dentro di me. L'ipotesi più banale era quella che il dap subentrava nel momento del distacco; facile, avevo sempre sofferto i distacchi, però non mi bastava questa spiegazione, c'era anche il giudizio che spadroneggiava su di me e sulle mie presunte colpe.

Passa il tempo, prezioso alleato delle ferite e dell'elaborazione – se ben sfruttato, scorrono giornate e mesi dentro di me e dentro il gruppo finché quell'angolo di cantina pian piano si rasserenava e trova il suo ordine naturale. Il panico scemava e diventò presto un re in esilio, al suo posto rimase la risposta a quell'ennesimo messaggio che aveva inteso darmi. La storia di passione si concluse rapidamente, avevo capito che quell'uomo era una mia ombra, una parte di me che voleva prepotentemente raggiungere un'altra verità perché era arrivato il momento. Mi ero giudicata e punita, sì, per 20 anni, ma non soltanto togliendomi la possibilità di vivere il quotidiano, la famiglia, gli amici e la carriera, ma anche l'amore e la mia sessualità. Sì, la sessualità: anche lei fa parte della mia natura, della nostra natura. Sono stata il giudice più severo di me stessa, ma quest'ultima sentenza è: assolta, il fatto non è reato. L'imputata può tornare a desiderare in libertà.

ANONIMO



ATTACCHI DI PANICO E SESSUALITÀ.

Intervista a un socio

Yenkee, lo chiameremo così il nostro amico che vuole darci la sua testimonianza significativa per il tema di questo Pan.

Yenkee, qual è la tua storia clinica?

La mia esperienza tra gli attacchi di panico e sessualità incomincia 3 anni fa: sono in cura da una psicologa della Asl per problemi di natura sessuale all'erezione e alla sensibilità del glande. Chiedo alla dottoressa di cambiare le medicine perché avevo letto che potevano creare effetti collaterali, abbassamento della libido e mancata erezione. Mi ha cambiato le medicine, ma nel tempo la situazione non cambia e il mio umore peggiora; risultato: litigio con la psicologa e decido di sospendere la cura. Dopo un anno noto che non ci sono miglioramenti e comincio a fare degli esami specialistici mirati, le risposte sono che tutto è nella norma. Non so se c'è una rispondenza tra panico e medicine specifiche.

Il tuo vissuto di panico nasce prima di questo problema?

Sì, soffro di panico da circa 20 anni. Tutto è iniziato a causa di gravi malattie dei miei familiari, che mi hanno portato a vivere portandomi dentro un carico molto pesante.

Cosa hai provato nel sapere che a livello fisiologico è tutto nella norma?

Da un lato è stato un sospiro di sollievo, dall'altro ho sentito "una gabbia nella mente" perché vuol dire che se la chimica mi ha fatto funzionare, allora sono il mio pensiero e il mio panico che mi bloccano e fatico a capire.

Ne hai parlato nel gruppo e quali sono le tue riflessioni?

L'argomento l'ho toccato serenamente col gruppo, ho capito che ho tanti cassetti nella mente pieni di melma, ma per svuotarli dovrei essere sereno e per essere sereno dovrei avere i cassetti vuoti. È il cane che si morde la coda, capisci?

Certamente, per chi ha sofferto di dap, anche se donna, non è difficile comprendere il concetto dei cassetti e le tue difficoltà. Ora, Yenkee, cosa pensi rispetto a questo problema, hai delle consapevolezza diverse oggi?

Fare gli esami mi è servito per eliminare le contorsioni mentali, oggi so che è un problema di testa.

C'è stato qualcosa che ti ha dato degli elementi su cui poter capire come risolvere il problema?

Forse poteri risolvere con un partner giusto, una donna che sappia condurmi.

Parlarne ti ha cambiato qualcosa?

Per ora no, capisco solo che sono contorsioni mentali!

Direi che è già qualcosa rispetto a 3 anni fa, saresti ottimista. Concludo chiedendoti se hai una richiesta da fare a Lidap sulla tua problematica.

Sì certo, mi piacerebbe che realizzaste un focus come quello di novembre con la Protezione Civile (cfr. Pan n. 4/09 pag. 18) per dare informazioni e risposte a chi, come me, soffre di questi problemi; vorrei sapere se sono un caso isolato o se ci sono altri come me. Spero di esser stato utile con questa intervista anche ad altre persone. Certo che sei stato utile, ne sono convinta e ti ringrazio per la preziosa testimonianza. Saluto il nostro Yenkee pensando che a volte abbiamo di fronte molti aspetti del dap e che la qualità della vita dipende anche dalle risposte che riusciamo a dare quando ci relazioniamo con altre persone.

MELANIA AIELLO



Disquisizione sur sesso e l'opportunità. Dialogo fra n'omo e 'na gallina

(di Maestro e Colombina)

L'omo:
magno sempre 'na minestra ma della vita che me resta
sti politici sò brutte cicale
sò boni a pezzi come er maiale
ma Carfagna .. che Ministra
è bbona sia a destra che a sinistra...

La gallina:
E sì che er core mio t'arisponne
de che parlà nun c'hai tanto!
Come ar burino te piace la minestra e la Ministra
e chettefrega si sò pari o no le donne,
basta che ce 'nzuppi er pane drento a
tutt'e ddue.

INTERVISTA
IMMAGINARIA
A UN
PORNOATTORE

DI NINNI GIUNTA (MESSINA)

Rocco, il sesso è perdita di controllo?

Nel mio caso no, è totale controllo della situazione, sai è il mio mestiere.

Hai mai sperimentato la c.d. ansia da prestazione?

Posso risponderti che, semmai, conosco l'ansia "da prestazioni", giro due o tre scene al giorno.

Gli uomini, nonostante tutto, rimangono convinti che tutto dipende dalle dimensioni anatomiche, qual è il tuo "metro" di giudizio? Ho "tanto" di giudizio...

Nel mercato del sesso non pensi ci sia una sorta di irrefrenabile follia collettiva?

La follia è in ognuno di noi, il sesso in fondo è tra le forme irrefrenabili di espressione umana quella più tollerata e accettata.

Hai fatto fortuna con il porno, i giornali dicono che ti sei fatto una grossa posizione.

Più correttamente, direi che mi sono fatto "tutte le posizioni", sai ho avuto rapporti con circa tremila donne ed è tutto documentato. *Ho letto da qualche parte che avere molte donne significa, in fondo, non averne conosciuto nessuna.*

Avrai letto ma, credimi, io di "letto" ne capisco più di te.

Ti sei sposato e hai avuto due figli ma, allora, hai smesso con il porno?

Ci ho provato, ma è difficile e subisco una sorta di dipendenza dal

sesso quasi insuperabile. Il mio cervello è collegato direttamente con il mio membro; insomma... siamo una società io e "lui" che non riesce a smettere di operare: è un vero incubo. La mia volontà è completamente annientata.

La nostra associazione si occupa anche di dipendenze affettive. Il tuo sembra un caso molto particolare, una vera e propria ossessione con marchiati tratti compulsivi, una sorta di nevrosi che può sfociare in crisi d'ansia...

È come dici: mi sento sesso-dipendente. Ho visto il vostro sito, mi sono documentato, penso che potrei benissimo diventare un vostro socio.

Rocco, ricorda che da noi ci si denuda solo interiormente e non c'è la possibilità d'orge o scambi di coppia, da noi c'è ascolto, dialogo e condivisione del problema.

Non preoccuparti, ho sempre cercato un luogo senza frontiere dove potermi aprire in maniera vera, dove potermi sentire uguale agli altri, dove potere condividere le mie stesse esperienze.

Rocco, non credo che tra i nostri soci ci siano persone che abbiano potuto fare le tue stesse esperienze. Farmaci, ansia, panico e paure d'ogni tipo di solito non aiutano ad avere un sereno rapporto d'intimità fisica. Certo, con un socio come te, a ben pensarci, si potrebbero fare dei corsi "particolari"... basta una piccola modifica allo statuto...

Sono a vostra disposizione. Scusami ma ora ti debbo salutare, ho l'orgasmo delle 18,30.

Allora, amico mio, aripenzace 'n po'
a 'sta rima che nun c'è,
e a noi pore galline che ce toji la libbertà e er diritto
de beccacce puro noi un po' de maiale cò 'n carciofo fritto!

L'omo:
Me devo da ricrede
amica mia
c'hai l'arte che se vede
nun è na litania
é vero, sò burino
me confesso
me piace er pecorino
e faccio er pesce lesso
si la gallina vole la parità
vabbè.. niuna opposizione
basta che per primo me la dà
la sua pari opportunità...

La gallina:
Te vojio di 'na cosa e vojo esse 'na gallina a modo
drento ar cortile so bona pe l'ova e per brodo,
er Padre eterno c'ha fatto l'occhio che ce vede tutto intero solo si
lo mettemo pe traverzo
er cervello, poi, tutti penzeno che è 'na miseria
li lascio penzà e me faccio li fattacci mia,
ma na 'nzuppata a paro coll'opportunità
te dirò che me parebbe 'na gajarda novità!
Famolo st'accordo e raccontamolo a tutti
l'omini e all'animali
e puro alli preti che so' brutti

e a 'sti politici che pareno pavoni

L'omo:
Er problema io me penzo
se ncoccia spesso cor buon senso
Ce so galline e fagianelle
ce stanno galli e li capponi
le pennute cercheno l'anime gemelle
l'ommini chi cuce li bottoni.
Su sto' giornale dell'appanicati
er sesso nun po' trovà spazzio
se tratta dè corpi aggrovijati
dove er piacere paga dazzio.
Quanno se scopa è tutto un botto
nun c'è sta più nissuna morale
chi stà sopra e chi stà sotto
è sempre 'n gran baccanale...

La gallina:
Er piacere paga er dazzio
dici bene e con giudizio
ma er Controllo è padrone
dell'appanicato e der fregnone
stamo sopra o stamo sotto
poco se becca se nun c'è er botto.
Er buon senso, quello vero,
è vede' tutto per intero
drento ar gruppo o coll'amichi
dar pissicologo che fatichi
er sesso er panico la libbertà
e puro... la paro opportunità!



LOTTARE INSIEME

Quando si ha bisogno di conforto, di protezione, di essere ascoltati e compresi, si bussa alla porta di un amico... Con la stessa speranza ho bussato alla porta della Lidap, perché anche il più caro degli amici non potrà mai capire quello che succede dentro e fuori di te, neanche la persona che

ti ama di più al mondo può aiutarti.

Quando non riesci a fare più le cose normali, come andare a lavorare, guidare la macchina, prendere un mezzo pubblico, fare la spesa, trascorrere una serata al cinema o in compagnia di amici, quando tutto diventa difficile, pericoloso, insopportabile e si ha voglia di fuggire perché la tensione ti blocca i pensieri e le parole, e le tue energie si consumano alla velocità della luce, così come i battiti del tuo cuore e hai paura di perdere il controllo, di impazzire, di cadere, di svenire... di non respirare... allora ti rendi conto che non puoi più aiutarti da solo.

Quando sono approdata alla Lidap la prima cosa che ho compreso è che non ero pazza, che tante persone come me hanno provato sulla pelle certe sensazioni sgradevoli e di estremo disagio e già questo mi ha aiutata moltissimo nel recupero della mia dignità, ridimensionando un po' tutto. Ho capito che ognuno ha una sua storia e ognuno ha fatto un percorso diverso attraverso il disturbo degli attacchi di panico. Ho sentito parlare di sintomi anche diversi dai miei, qualcuno ha capito da cosa nascono, qualcuno invece non ne ha la più pallida idea; qualcuno è guarito, qualcuno sta guarendo, qualcuno sta ancora cercando la via migliore; qualcuno bussa per la prima volta alla porta della Lidap.

Ho capito che i disturbi da attacchi di panico colpiscono persone di ogni età, estrazione sociale, situazione personale e che si manifestano in diverse forme, e toccano diversi aspetti della struttura umana, dai disturbi dell'alimentazione alla fobia sociale, da stati di ipocondria a situazioni personali delicate e vissute con estrema sensibilità. Possono essere anche l'espressione di ferite antiche che non hanno avuto modo di rimarginarsi e non sono mai state

metabolizzate, o problemi fisici che rendono insicuri e comportano ansia da prestazione. Ma la cosa che fa veramente bene quando si arriva alla Lidap è comprendere che non si è dei perdenti perché non si riesce più a fare determinate cose, ma si prende coscienza del fatto che nella vita può succedere, perché succede a tantissime persone.

Credo che il gruppo di auto-mutuo aiuto sia un contributo importantissimo, un passaggio fondamentale verso la strada della guarigione. In questo momento io sto seguendo una terapia farmacologica e da qualche mese affronto un percorso di analisi individuale, e penso che questo, insieme al gruppo di auto-mutuo aiuto sia una buona strada, ora infatti sto molto meglio rispetto a qualche tempo fa. Credo anche di aver imparato ad affrontare il momento critico con un altro coraggio e un'altra consapevolezza, quella di accettare il panico nella mia vita, a non temerlo, non permettere alla paura di prendere il sopravvento sulla ragione. Ho preso coscienza del fatto che le persone sensibili vivono ogni emozione sulla propria pelle molto intensamente e questa estrema sensibilità, quando non è supportata da una struttura sufficientemente solida, si manifesta con stati di ansia e attacchi di panico.

È importante accettare il panico come un aspetto che fa parte di noi, del nostro essere, è qualcosa che ci appartiene, qualcuno riesce anche a farlo diventare proprio amico considerandolo come un campanello di allarme che sta avvisando che c'è qualcosa che non va, e lo fa attraverso la palpitazione, il tremore, la sudorazione eccessiva, i giramenti di testa, la tensione muscolare, la sensazione di cedimento delle gambe e delle braccia... ma se impariamo davvero a non avere più paura del nostro corpo e della nostra testa, loro non ci tradiranno, e questa cosa la sperimento ogni volta che mi succede di sentire qualche sintomo, e ogni volta che vinco la mia piccola battaglia mi sento più forte.

Prima non li avevo gli strumenti per combattere, ora sì, e continuerò a farlo finché non sarò sicura di aver vinto la guerra!

**ANTONELLA MASSIMI,
GRUPPO COLONNE S. LORENZO (MILANO)**

POESIA

"IL PASSERO" DELLA SPERANZA

*Un immenso desiderio di proteggerti
oggi mi pervade.
Raccoglierti da terra
come un passerotto che è caduto dal suo nido,
tenerti nel palmo della mia mano,
guardarti, accarezzarti,
assecondare con un dito
i tratti del tuo viso
e confortarti nel tuo immenso dolore...
Tenerti con me
per un po'...
...ma lasciando la mia mano
sempre aperta,
così che tu possa,
ogni volta che lo desideri,
spiccare il tuo volo vitale.
Allora,
ti guarderei ammirata
e aspetterei,
fiduciosa e serena
il tuo festoso ritorno...*



Giornata Informativa presso la sede di Via Tor De' Schiavi – Roma

Associazione Volontari Protezione Civile “Sicurezza Sociale Onlus”

Nell'ambito della nuova tendenza della Lidap Lazio a confrontarsi e a favorire le sinergie con altre associazioni di volontariato, si è svolto a Roma il primo incontro di informazione sulle tematiche a noi ben note, con un reparto della Protezione Civile. Erano presenti: il responsabile operativo della Delegazione di Roma Associazione Nazionale Volontari della Protezione Civile “Sicurezza Sociale Onlus”, dott. Maurizio Felici, e per la Lidap Patrizia Peretti e Giovannella Vezzosi. In questo primo modulo, dopo un breve discorso introduttivo del responsabile del reparto della Protezione Civile, noi della Lidap abbiamo affrontato i seguenti argomenti:

- che cos'è l'auto-mutuo aiuto
 - il ruolo sociale dell'auto-mutuo aiuto
 - differenza fra gruppo di auto-mutuo aiuto e gruppo terapeutico
 - le fasi di un gruppo di auto-mutuo aiuto
 - le regole del gruppo di auto-mutuo aiuto.
- Bisogna premettere che Patrizia Peretti aveva già partecipato a tre incontri della Protezione Civile e quindi aveva ben indivi-



duato gli argomenti utili. Patrizia è intervenuta raccontando la prima parte degli argomenti e poi rispondendo alle domande dei presenti.

Giovannella ha proseguito leggendo uno schema e poi ha spiegato man mano con esempi di vita vissuta.

I volontari della Protezione Civile ci hanno trasmesso una grande serenità, generosità e ci sono parsi molto interessati. È parso evidente dalle loro domande che ci vorranno altri incontri per scambiarci ulteriori informazioni, molti infatti non saprebbero riconoscere un attacco di panico o di agorafobia, per cui nel prossimo modulo bisognerà, oltre a proseguire con la scaletta già programmata, riprendere il discorso dei sintomi per completare la loro preparazione.

È stata fatta da noi della Lidap una richiesta al dott. Maurizio Felici, per un loro prossimo intervento in favore della nostra associazione, su un argomento per noi molto sentito: orientarsi in città in luoghi ansiogeni e fuori città in spazi aperti sconosciuti. La nostra richiesta è stata accettata con molto entusiasmo, ma bisognerà prima fare un lavoro preparatorio nei gruppi.

GIOVANNELLA VEZZOSI (ROMA)

RECENSIONE

La mandorla

DI NEDJMA (EINAUDI EDITORE)

Definito romanzo erotico, “La mandorla” è la storia autobiografica di una donna berbera (Marocco).

Nedjma viene data in sposa a 17 anni a un notaio quarantenne del suo villaggio subendo da questi e dalla suocera ogni sorta di angheria per l'incapacità ad avere figli; decide di fuggire e nascondersi clandestinamente a Tangeri, dove scopre un mondo sconosciuto di cultura e maggior libertà.

È una storia intensa, viva, coinvolgente, dove non soltanto l'erotismo e la passionalità sono protagonisti che si raccontano senza alcun tabù sia al femminile che al maschile, ma anche il vissuto di una donna musulmana fragile e forte allo stesso tempo, che trova il coraggio di rompere gli schemi culturali arabi, rendendo il suo racconto un coraggioso atto politico.



MELANIA (ROMA)

RASSEGNA STAMPA 2009-2010

2 FEBBRAIO 2009 | Il Roma, Lidap, soci e volontari al fianco di chi soffre

17 MARZO 2009 | Il Roma, Guarire dall'ansia coi gruppi di aiuto

GENNAIO-FEBBRAIO 2009 | Profili Italia, Attacchi di Panico. Scelte consapevoli per un cammino verso la guarigione

31 MARZO 2009 | Il Nuovo Corriere Aretino, Associazione per disturbi da ansia e panico. La Lidap è in città

20 APRILE 2009 | Eco di Bergamo, E chi rischia il posto è preso dal panico. Aumentano i casi. I farmaci non bastano a superare il disagio

MAGGIO 2009 | Come stai, No panic

10 MAGGIO 2009 | Corriere della sera on line, Internet. Rischi e vantaggi di blog e forum dedicati. E molti cercano conforto nei siti anti-panico

13 MAGGIO 2009 | Il Roma, Lidap, condividere per trovare il coraggio di uscire dal tunnel del panico

15 MAGGIO 2009 | Il Tempo, Attacchi di panico, tre milioni di schiavi

SETTEMBRE 2009 | Giornale di Sicilia, inserto AZ Salute, Lidap in aiuto di chi soffre di attacchi d'ansia e di panico. Intervista al Presidente Lidap, Seby La Spina

DICEMBRE 2009 | Altroconsumo, inserto Test Salute, Presi dal panico

DICEMBRE 2009 | Casentino2000, Attacchi di panico: insieme se ne può uscire

24 MARZO 2010 | Gazzetta di Parma, Sempre più giovani malati di attacchi di panico e di ansia

26 MARZO 2010 | Gazzetta di Parma, Gli attacchi di panico? Il “male oscuro” di oggi

27 MARZO 2010 | D, La Repubblica delle donne, Attacco al panico

“E se succede qualcosa? ...Tipo?”

Un gruppo di auto-muto aiuto in grotta – Il esperienza

All'insegna di questo simpatico “tormentone”, il 23 gennaio il gruppo romano facilitato da Letizia è sceso nell'emissario del lago di Nemi, condotto dagli speleologi Antonello Binni e Daniele Proietti, dal Dottor Giuseppe Ciardiello (psicologo, consulente Lidap). Procede, dunque, la sperimentazione iniziata lo scorso ottobre sull'utilizzo della speleologia quale supporto al lavoro nei gruppi, rivelandosi un interessante mezzo per stimolare la paura a rivelarsi in gruppo e affrontarla nel momento in cui emerge (vedi Pan 04/09). Prima dell'incontro Letizia ha preparato a lungo il suo gruppo, molti erano i timori di affrontare un ambiente che facilmente genera claustrofobia in soggetti di per sé già ansiosi o con dap, tuttavia l'obiettivo è stato raggiunto con grande coraggio e impegno di tutti e i risultati sono stati maggiori di quelli attesi. L'elemento vincente durante il precedente periodo preparatorio gestito dalla facilitatrice Letizia è stato proprio di andare dentro la grotta con l'animo di “cercare” il panico e l'ansia, questo ha reso possibile entrare in contatto con le proprie paure in stato di condivisione (dunque non soli) e con la supervisione di elementi esterni quali lo psicologo e gli speleologi, nonché il proprio facilitatore come punto di riferimento. Non sono mancati stati di ansia molto forti e attacchi di panico veri e propri, i soggetti hanno avuto l'opportunità di essere finalmente consapevoli di alcuni stati emotivi del passato che li hanno causati, in particolare sono stati messi a fuoco alcuni aspetti fondamentali: il concetto di sentirsi in dovere; il significato di libertà (io scelgo, io voglio); il non presupporre il pensiero/opinione altrui, ma chiedere sempre; in ultimo la relazione col giudizio degli altri; si è inoltre compreso che ciò che si sceglie di fare è sempre possibile. Questa sperimentazione dunque si rivela un buon catalizzatore dei processi di uscita dal dap nell'ambito del percorso di gruppo di auto-muto aiuto per i disturbi di ansia e panico.

MELANIA (ROMA)



Gita terapeutica a Nemi

Un sabato mattina in pieno inverno un gruppo Lidap di Roma organizza insieme a degli esperti speleologi e a un psicologo un gita terapeutica all'emissario del Lago di Nemi, un paesino in provincia di Roma. Lo scopo è testare l'attacco di panico di fronte a una situazione di emergenza voluta; il gruppo deve fare un'escursione dentro una grotta e vedere se riesce a controllare le paure del panico.

Siamo equipaggiati di tutto punto, io cerco di scherzare essendo quello più matterello; sia il capo speleologo che il suo aiutante sono delle persone simpatiche e alla mano che mettono subito a proprio agio noi appanicati.

La giornata sembra di tipo boreale, un incrocio tra l'inverno e la primavera, diciamo magica. Dopo un percorso a piedi arriviamo davanti alla grotta che si affaccia sul lago: un ambiente meraviglioso, spettacolare, silenzioso; sembra di essere nel paese delle meraviglie, dove si fondono mistero e storia. Facciamo le foto di rito con lo sfondo del lago, siamo tesi – almeno questa è la mia impressione, il mio timore si scontra con la voglia di “eserciti”, dell'avventura del superare l'ostacolo. Mentre si discute su chi entra e chi non entra, su chi va prima io forzo la mano e chiedo al collaboratore dello speleologo di andare. Non volevo

forzare lo stallo, ma neanche essere schiavo dello stesso; lui acconsente, si aggiunge a noi Mariasol, una simpatica ragazza spagnola, e altri del gruppo. Cominciamo a fare dei passi: l'ambiente è stretto, umido e buio; accendiamo le torce del casco e pian pianino cominciamo ad avanzare. Abbiamo delle difficoltà per via di un grosso tubo che scorre lungo la grotta; comincio ad avere delle perplessità ma il ragazzo che ci guida sembra leggere nel pensiero e ci dice che dopo poco la grotta si allarga e staremo più comodi. Mi rassicuro e comincio a ridere creando un coro di risate; a un certo punto la fila indiana si spezzetta senza che ce ne accorgiamo: alcuni componenti non ci seguono più. Melania, essendo una delle responsabili Lidap, ci dice che torna indietro per vedere se ci sono problemi. Chiedo al ragazzo e a Mariasol se noi vogliamo continuare. Loro rispondono di sì; avremo fatto sì e no duecento metri, ma sono un'enormità sia perché è la prima volta sia, ma soprattutto, perché siamo appanicati! Continuiamo ad avanzare e a metà percorso lo sfarfallio nello stomaco è un chiaro messaggio di accenno di panico. Cerco di distrarmi, di scherzare con Mariasol e il ragazzo; ne approfitto per mangiare dei biscotti insieme a loro – è una mia tattica per battere la scimmia, alias il panico. Mentre siamo seduti ci viene l'idea di spegnere le luci e “sentire il buio e il silenzio”. Riusciamo a stare circa 5 minuti: devo dire che è sta-

Napoli 28/9 Novembre “Fiera del baratto e dell’usato”: un modo semplice per fare found raising

Il Coordinamento Regionale della Campania nel settembre 2009 ha proposto ai suoi soci di partecipare alla “Fiera del baratto e dell’usato” che si sarebbe svolta il 28/29 Novembre alla Mostra D’Oltremare, con l’obiettivo di recuperare fondi per la gestione ordinaria delle attività e dare visibilità all’associazione.

Siamo partiti quindi da un bisogno materiale che ci ha visti tutti impegnati nella raccolta di oggetti belli, utili, interessanti o anche banali ma comunque vendibili (a nostro parere!).

Questa merce usata l’abbiamo cercata

nelle nostre case e in quelle dei nostri parenti e amici, in questo modo informando sulla Lidap e mobilitando per l’associazione tante persone intorno a noi.

Abbiamo portato il materiale in sede, insieme lo abbiamo valutato e prezzato, operazione non semplice per dei commercianti improvvisati.

Abbiamo affittato lo spazio espositivo, scegliendo una postazione in cui fosse bene evidente lo striscione della Lidap: per un costo di... 345 EURO!

Abbiamo capito che dovevamo impegnarci ancora di più. Sale l’ansia: dobbiamo co-

prire almeno le spese! Andiamo alla ricerca di oggetti di maggior valore per garantirci un incasso più sicuro: arriva una grande copia di un Botero impreziosita da una cornice di almeno 25 cm. di larghezza, questo quadro ci farà recuperare circa 200 euro (grazie Sergio per averlo donato e venduto personalmente).

E poi ancora un grammofono, uno splendido lume primi ’900, un servizio completo per 12 di bicchieri di cristallo intagliato, una serie di oggetti in ceramica decorati a mano (grazie Nunzia per averci donato i tuoi bellissimi lavori).

Entusiasmo, collaborazione e un’ansia buona ci aiutavano a non perdere di vista l’obiettivo comune. Se l’operazione trasporto è stata all’insegna della “fatica”, allestire è stato quasi un “gioco” e Paolo ne è stato il protagonista: fissare e assicurare tavoli, cavalletto e striscioni, esporre la merce poi, nel corso della Fiera, spostare gli oggetti per evidenziare di volta in volta quello che intendevamo vendere.

Paolo, lavoratore instancabile, è stato quasi sempre presente in Fiera. Abbiamo venduto tantissimo e date molte informazioni sulla Lidap.

Durante i turni serali eravamo presenti in



Focus: “Dalla paura al panico”

BRACCIANO 20 FEBBRAIO - SALA ARCHIVIO STORICO DEL COMUNE DI BRACCIANO

Siamo nella prestigiosa cornice della sala cinquecentesca prospiciente il castello di Bracciano, dimora feudale degli Odescalchi di particolare bellezza, dove il Comune ci ha accolti con molta ospitalità.

L’Assessora alle politiche sociali, Dottoressa Elena Carone Fabiani, è molto interessata alle tematiche trattate da Lidap, infatti l’evento nasce proprio perché c’è un riscontro sul territorio dei disturbi d’ansia, ma ancora in provincia si sente quella sorta di resistenza culturale a parlarne.

Abbiamo quindi avviato col Comune di Bracciano una collaborazione per offrire ai cittadini un supporto concreto da parte nostra. Il Comune ha uno sportello di ascolto già attivo per i disagi che coinvolgono il sociale, un altro è in attivazione specifico per gli stranieri residenti sul territorio.

Al prossimo corso per Operatori di Sportello organizzato dal CR-Lazio formeremo operatori che si attiveranno per gli stranieri. Oltre che essere informativo, questo evento ha importanza sia come



momento di incontro con le istituzioni, sia per l’attenzione che Lidap ha rivolto alle realtà territoriali che non appartengono alle grandi città e che quindi vivono maggiori difficoltà.

Durante il Focus abbiamo avuto il piacere di ascoltare la dottoressa Enrica Matrigale, Psicologa/Psicoterapeuta, consulente Lidap su come comprendere il fenomeno della paura e sulla psicoterapia d’eccellenza; il Dottor Isidoro Bruni, Psichiatra della Asl RMF invece ha messo a confronto soma e psiche, mentre Lidap ha illustrato funzionalità e validità dei gruppi di auto-mutuo aiuto.

MELANIA AIELLO



Un'ardua missione

Eccomi qui, nella nuova veste di frate dappista, a scrivere della mia esperienza alla "Fiera del baratto e dell'usato", recentemente svoltasi alla Mostra d'Oltremare di Napoli.

Soltanto qualche tempo fa non avrei mai creduto che sarei stato in grado di assolvere a una così "ardua missione". In effetti soffro di attacchi di panico dal lontano 1989 e soltanto da qualche anno posso dire di essere riuscito a prendere delle contromisure.

C'è da dire, però, che è solamente da quando mi sono separato da mia moglie e, contemporaneamente, comincio a frequentare il gruppo di auto-mutuo aiuto della Lidap che le cose vanno decisamente meglio. La vita è più "croccante", più colorata e meno pesante di prima, nonostante non sia mai stato così veramente solo con me stesso ma meravigliosamente insieme agli amici della Lidap.

Il fatto di non sentirti più l'ultimo uomo sulla Terra, o meglio l'unico a soffrire di questo strano male che non permette più di vivere una vita "normale", ma che ci sono altre, simpaticissime, strane creature che condividono i tuoi stessi problemi e ti comprendono meglio di chiunque altro, ti fa stare immediatamente meglio.

Alla fiera ero parte di una squadra, quasi ho "dimenticato" le mie eterne incertezze, mi sono sentito leggero e determinato come raramente prima.

Posso solo ringraziare Vittoria (una vera e propria "macchina da guerra") e gli altri amici della Lidap per avermi offerto questa possibilità. Anzi, avanti con la prossima!

PAOLO (NAPOLI)

▶ otto/dieci, eppure avevamo difficoltà a interloquire con tutti gli avventori che affollavano il nostro stand.

È stata anche l'occasione per acquisire nuovi soci e il grande piacere di riabbracciare alcune vecchie socie: Teresa, Daniela, Susanna.

Come loro tanti altri, che ormai hanno concluso il loro percorso, in simili occasioni tornano a trovarci, sempre con tanto affet-

to. Giunti al termine del nostro tour de force moltissimi hanno dichiarato che è stata per loro un'esperienza da ripetere al più presto.

Sono stata felicissima di rivivere una magia più volte provata in Lidap: persone di gruppi diversi, realizzati in luoghi diversi e in tempi diversi, stare fianco a fianco come se si conoscessero da sempre, con lo stesso affetto e la stessa solidarietà di chi appar-

tiene al medesimo gruppo da molti anni.

Questo dimostra ancora una volta che la Lidap non è semplicemente un'associazione, la Lidap è uno stato affettivo, è una relazione sana.

Saluto e ringrazio tutte le persone dei gruppi di Salerno, Caserta e Napoli per come hanno saputo, sanno e sapranno dare e darsi.

VITTORIA CASADEI



È NATO FINALMENTE!!!!!!!!!!!!

Sabato 13 Marzo 2010 si è costituito il CR Lombardia con sede legale a Sovico (MB). La giornata è iniziata alle ore 10 circa presso la sede del gruppo di auto-mutuo aiuto di Cinisello Balsamo (MI).

Io ero molto felice ed emozionata, erano presenti anche Sabrina, Graziella, Valter e Dario del gruppo di Cinisello.

Siamo stati onorati della presenza del nostro Presidente Sebastiano La Spina e del Vice Presidente Maria Teresa Pozzi.

Ovviamente sempre presente Cinzia Dotti, con alcuni soci di Bergamo e Paola Rivolta, con due soci di Sovico.

Dopo un po' di tentennamenti generali siamo riusciti a costituire il Coordinamento: Presidente Mariella, Consiglieri Paola, Stefano, Sabrina, Graziella e Sebastiano.

L'incontro si è concluso alle 15.30, con la soddisfazione di essere riusciti finalmente nel nostro intento e veramente contenti per aver passato una giornata indimenticabile. Spero tanto di potermi meritare questa nomina. Un ringraziamento a tutti Voi per la fiducia. Un caloroso abbraccio.

MARIELLA (MILANO)

IL CONTRIBUTO
LIDAP
ALLA
RICERCA

DI PATRIZIA PERETTI

Raffaele di Milano sullo studio di genetica molecolare nel disturbo di attacchi di panico con o senza agorafobia.

Una recente analisi genetica condotta nelle famiglie di soggetti con il disturbo di panico ha riscontrato che in tali famiglie erano presenti, in eccesso rispetto a quanto avviene nella popolazione di controllo, alcuni disturbi fisici (in particolare emicrania, prolasso della valvola mitrale, cistite interstiziale)

Nel contesto del Consiglio Direttivo Nazionale della Lidap Onlus che si è svolto a Parma nei giorni 16/17 Gennaio c'è stato un evento molto importante: la Lidap e i suoi soci hanno infatti aderito a un programma di ricerca scientifica curata dal-

l'ospede San



a configurare un ipotetico profilo, comprendente il panico e l'ansia sociale, da utilizzare per le analisi genetiche. Un altro studio ha verificato un pattern di ereditabilità che identifica una zona del cromosoma 13 come l'area dove si troverebbero i geni di suscettibilità per questa sindrome "allargata". Da queste premesse

parte la ricerca condotta dalla Dr.ssa Bellodi. In collaborazione con un'equipe medica sono stati effettuati dei prelievi di sangue sui volontari che hanno dato la propria adesione per contribuire alla ricerca allo studio; sembra, infatti, che possano esserci cause genetiche alla base del problema, e in questo senso è orientata la ricerca. L'iniziativa è stata accolta con molto entusiasmo e partecipazione dai soci di tutta Italia e sono stati realizzati 38 prelievi nella speranza di avere risposte concrete e significative dalla ricerca.

ISTITUTO DI RICERCA SAN RAFFAELE DI MILANO E LIDAP ONLUS

Progetto di collaborazione per uno studio di genetica molecolare nel Disturbo di Panico con/senza Agorafobia - A cura della Dott.ssa Laura Bellodi, Direttore del Centro Disturbi d'ansia del San Raffaele

Su richiesta dell'Istituto San Raffaele di Milano e nell'ottica del sostegno alla ricerca scientifica, la Lidap Onlus ha aderito con entusiasmo al progetto condotto dalla Dott.ssa Laura Bellodi. Molti soci della Lidap si sono resi disponibili organizzandosi spontaneamente per la realizzazione dello studio, per il quale è necessario poter analizzare un campione di soggetti affetti da Disturbo di Panico con/senza Agorafobia.

Il Disturbo di Panico con/senza Agorafobia è un disturbo con una dimostrata incidenza familiare in eccesso rispetto alla prevalenza del disturbo nella popolazione generale.

Di questa familiarità è stata studiata la componente di trasmissione genetica del disturbo anche se al momento non sono noti né i singoli geni implicati, né i meccanismi eziopatogenetici che portano alla espressione clinica del disturbo.

Una recente analisi genetica condotta nelle famiglie di soggetti con il disturbo di panico, ha riscontrato che in tali famiglie erano presenti in eccesso rispetto a quanto avviene nella popolazione di controllo, alcuni disturbi fisici (in particolare emicrania, prolasso della valvola mitrale, cistite interstiziale) a configurare un ipotetico profilo, comprendente il panico e l'ansia sociale, da utilizzare per le analisi genetiche. Un altro studio ha verificato un pattern di ereditabilità che identifica una zona del cromosoma 13 come l'area dove si troverebbero i geni di suscettibilità per questa sindrome "allargata".

Da queste premesse parte la ricerca condotta dalla Dott.ssa Bellodi e l'ipotesi di lavoro alla quale abbiamo aderito è di verificare l'assetto genetico in questa parte del DNA in soggetti con disturbo di panico e l'eventuale presenza di varianti funzionali di geni candidati pertinenti ai meccanismi eziopatogenetici del disturbo. Le prospettive attese da questo studio sono di focalizzare meglio nei soggetti con Disturbo di Panico l'attenzione della ricerca nel campo della fisiopatologia che sottende la comparsa degli attacchi di panico (in particolare quelli cosiddetti "spontanei") a comprenderne i meccanismi di inizio, mantenimento e spegnimento. La migliore comprensione di questi meccanismi di scatenamento delle crisi potrebbe suggerire nelle popolazioni a rischio metodologie di intervento preventivo. Auguriamo alla dottoressa e al suo staff i nostri migliori auguri di buon lavoro.

*eziopatogenesi: studio delle cause e dei meccanismi di sviluppo di una malattia.

*fisiopatologia: studio delle alterazioni delle funzioni organiche durante una malattia.



Consiglio Direttivo Nazionale

Sabato 16 e Domenica 17 gennaio si è riunito a Parma il Consiglio Direttivo Nazionale. Assenti solo Marina e Viola. Inoltre, tre uditori, oltre a Cinzia e Melania, uditori fissi. Questo significa che ci sono nuove leve, nuova linfa per la nostra associazione!

Il precedente direttivo si era tenuto a luglio 2009, ma le non rosee condizioni economiche hanno sconsigliato di riunire il direttivo prima di gennaio. Questo non significa che il lavoro si è bloccato, tutt'altro: c'è sempre una fittissima corrispondenza via mail con la quale ci si aggiorna sull'andamento dei progetti avviati. In particolare, il Presidente, Seby La Spina, ha ribadito un concetto già espresso al momento del suo subentro nella presidenza, cioè l'importanza di far nascere nuovi coordinamenti regionali. Questo con una duplice finalità: essere presenti sul territorio in modo sempre più capillare ed esportare a livello locale le iniziative avviate da altre regioni per poter ottenere nuovi finanziamenti.

Caso tipico: il Lazio. La Regione Lazio ha approvato e finanziato un progetto per la formazione di Operatori di Sportello: una nuova figura professionale che ha lo scopo di informare e orientare le persone affette da disturbo di panico. Gli Operatori di Sportello saranno presenti nelle sedi istituzionali (ASL, pronto soccorso, ecc.) ed accoglieranno le persone avviate lì da medici di base e medici di pronto soccorso. L'iniziativa nasce dall'esigenza di accompagnare nei giusti percorsi le persone che, altrimenti, vagherebbero alla ricerca della soluzione. Questo progetto potrebbe essere proposto a tutte le altre regioni.

Il Presidente propone di indire un'assemblea straordinaria il 17 aprile a Verona per portare ai soci le seguenti proposte di modifica dello statuto:

- istituzione dei coordinamenti provinciali (per le ragioni di cui sopra);
- modifica della frequenza degli incontri del direttivo (per contenere i costi);
- elezione del Presidente all'interno del consiglio direttivo: questo significa che i soci voteranno solo i consiglieri e all'interno del consiglio direttivo i consiglieri eleggeranno il Presidente;
- istituzione della figura del Vice Presidente a livello regionale che possa sostituire il Presidente Regionale nei Consigli Direttivi Nazionali in caso di suo impedimento. Il Presidente incarica Giuseppe Costa, Ninni Giunta e Patrizia Peretti di predisporre la bozza con le modifiche di statuto da sottoporre all'Assemblea straordinaria dei soci.

Negli ultimi mesi si è reso necessario un aggiornamento del censimento dei terapeuti (psicoterapeuti e psichiatri) che collaborano, a livello nazionale, con la Lidap ed è stato stilato un elenco, pubblicato sul sito. L'insieme dei terapeuti rappresenta il "Comitato Scientifico". Viene proposto un incontro a breve con i rappresentanti del suddetto comitato per discutere sul progetto di ricerca che confermi la valenza terapeutica dei gruppi di auto-mutuo aiuto. Il Presidente propone la stesura di una nuova brochure e affida l'incarico a un gruppo di lavoro: Valentina Cultrera, Patrizia Peretti con l'ausilio dei terapeuti Dr. Carmelo Licitra, Dott. Maurizio Montanari, Dott.ssa Enrica Matrigale e Dott. Sebastiano Gelso-

mino. Viene sollecitato anche l'aggiornamento del Vademecum e si affida l'incarico a un gruppo di lavoro: Patrizia Arizza, Vittoria Casadei, Alma Chiavarini, Giuseppe Costa, Valentina Cultrera, Patrizia Peretti, Maria Teresa Pozzi.

Il Presidente propone di istituire il "Mese della diagnosi gratuita" con il coinvolgimento di tutti i terapeuti a livello nazionale. Questo significa che il Gruppo A.Ter. dovrà individuare terapeuti per le zone attualmente scoperte. Si propone il mese di Aprile, da pubblicizzare in tutti i modi possibili. Vittoria Casadei comunica la sua decisione di non candidarsi per il rinnovo delle cariche regionali auspicando l'attivazione di nuove persone. Propone, inoltre, un corso di formazione per facilitatori da svolgersi a Napoli.

Vengono proposti corsi di formazione anche nel Lazio e in Emilia. Carla Caraffini ha illustrato in modo impeccabile i dati del bilancio 2009 evidenziando gli sforzi per il contenimento dei costi.

Il Presidente propone a Melania Aiello di tenere nota delle delibere assembleari e di ricordare nel tempo alle persone gli incarichi che hanno avuto dal Consiglio Direttivo.

Si ricorda che Bergamo, La Spezia, Milano e Roma hanno versato 100 euro ciascuno quale contributo per le spese della riunione del Direttivo Nazionale. Vengono sollecitati Patrizia Arizza e Giuseppe Costa per la ricerca di nuovi preventivi per la stampa della rivista Pan.

Il Presidente incarica Carla Caraffini di trovare altre strutture dove i consiglieri possano pernottare, in occasione dei direttivi, a cifre più economiche. Anche questa volta la riunione si è svolta in un clima sereno e costruttivo.

PATRIZIA ARIZZA (ROMA)

CONVEGNO NAZIONALE

"Medici di base, delle ASL e operatori di Pronto Soccorso: gestione del paziente affetto da disturbi da ansia e panico"



ROMA - 21 MAGGIO 2010
MINISTERO DELLA SALUTE
AUDITORIUM "BIAGIO D'ALBA"
VIA RIBOTTA, 5 - ROMA
ORE 13.30-19.15
CREDITI ECM GRATUITI
INGRESSO GRATUITO

CONSIGLIO DIRETTIVO NAZIONALE*Presidente: Sebastiano La Spina (Catania)**Vicepresidente: Maria Teresa Pozzi (Asti)**Consiglieri: Patrizia Arizza (Roma)**Vincenzo Benvenuto (Napoli)**Patrizia Biscotti (Milano)**Carla Caraffini (Parma)**Giuseppe Costa (Parma)**Antonino Giunta (Messina)**Patrizia Peretti (Roma)**Viola Robert (Genova)**Mariella Tarricone (Milano)**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),****Patrizia Biscotti-pro tempore (area sud);**coordina **Maria Teresa****GENNAIO** | Inizio della collaborazione tra Lidap e Ospedale San Raffaele di Milano a un progetto di ricerca sul DAP.**23 GENNAIO** | Verona, Non rimanere solo con la tua ansia. Incontro con la cittadinanza.**23 GENNAIO** | Emissario del Lago di Nemi, Il'esperienza in grotta con speleologi e psicologo, organizzata dal CRLazio.**27 GENNAIO** | Inizio della collaborazione con la Protezione Civile nell'ambito del corso di formazione per operatori in situazione di emergenza.**28 GENNAIO** | Delibera della Regione Lazio che approva e finanzia un progetto presentato dal CRLazio per la formazione dell'Operatore di Sportello. Una nuova figura professionale che presenzierà luoghi istituzionali (Asl, Pronto soccorso, ecc.) per informare e orientare le persone che soffrono di disturbi d'ansia e di panico.**FEBBRAIO** | Pubblicazione dell'elenco dei terapeuti consulenti Lidap.**12 FEBBRAIO** | Comunicato stampa del Presidente Lidap sulle conseguenze per la proiezione del film "Paranormal activity".**20 FEBBRAIO** | Bracciano (RM), Paura o panico. Incontro organizzato dal CRLazio con il Comune di Bracciano.**20 FEBBRAIO** | Modena, Inizio del corso di formazione per facilitatori di gruppi di auto-mutuo aiuto.**13 MARZO** | Cinisello Balsamo (MI), Nascita del Coordinamento Regione Lombardia.**13 MARZO** | Cinisello Balsamo (MI), Incontro con i terapeuti lombardi.**20 MARZO** | Bologna, Il incontro del corso di

formazione per facilitatori di gruppi di auto-mutuo aiuto.

20/21 MARZO | Roma, Inizio del corso di formazione per facilitatori di gruppi di auto-mutuo aiuto, Operatori Telefonici e Operatori di Sportello.**27/28 MARZO** | Napoli, Inizio del corso di formazione per facilitatori di gruppi di auto-mutuo aiuto.**23/24/25 MARZO** | Parma, Attacchi di passione. Conferenza stampa, Incontro con la cittadinanza e Spettacolo teatrale.

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.

SI RINGRAZIA LO STUDIO GRAFICO IMPRINTING, CHE CURA L'IMPAGINAZIONE DELLA RIVISTA PAN, E LO STABILIMENTO TIPOLITOGRAFICO UGO QUINTILY S.P.A., CHE HA CURATO LA STAMPA DI QUESTO NUMERO.

INFORMAZIONI UTILI SULLA LIDAP

Lidap onlus

SEDE LEGALE E SEGRETERIA OPERATIVA
Via Oradour, 14 - 43123 Parma
P.I. 00941570111Gli uffici sono aperti: Lun-Mer-Ven 9.30-12.30
Tel. 0521-463447 - Fax 0521-465078
Mer-Gio 9.30-12.30 Tel. 331 4355216
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
Giuseppe: giuseppe@lidap.it
Maria Teresa: mariateresa@lidap.it
Mariella: mariella@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
Vincenzo: vincenzo@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, Alma Chiavarini,
Valentina Cultrera, Antonino Giunta,
Patrizia Peretti, Mariateresa Pozzi

Via Oradour 14, 43123 Parma

Tel. 0521-463447

Grafica: www.imprintingweb.com

Stampa: Stab. Tipolit. Ugo Quintily S.p.A.